

Ätherische Öle in der Therapie: Angelika „Das Angst- & Kraftöl“lat. Angelica archangelica **Pflanzenfamilie:** Umbelliferae**Zur Ölgewinnung:**

Aus 300 kg getrockneter Wurzeln gewinnt man per Wasserdampf 1 kg ätherisches Öl von hellgelber Farbe.

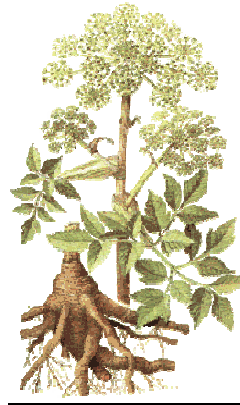
Herz-Basis-Note

Duftprofil:

Geruch: erdig, herb, kraftvoll, durchdringend; die Reaktionen reichen von „herrlich“ bis „na ja, muss nicht sein“.

Mischt sich gut mit folgenden Ölen:

Muskatellersalbei, Zitrus- und Nadelölen, Lemongras, Wacholder, Zimt, Ysop, Pfefferminze, Tea-Tree

Zur Pflanze**Aussehen:**

2 m hohe Pflanze; gerillter, markig-röhriger Stängel; grüne, gefiedert gezackte und glattglänzende Blättchen; gelb-grünlich gefärbte kleine Dolden, die vereint eine große Dolde bilden.

70 - 95% Monoterpene

- 3% Monoterpenole

-2% Ester

-2% Sesquiterpene

Spuren an Cumarinen
u.a.

Wirkung: > altbekannte Magenbitterpflanze regt die Produktion der Verdauungssäfte an.

In seiner einzigartigen Zusammensetzung wirkt es:

- durchblutungsfördernd, entzündungshemmend, schmerzstillend durch leichte Hautreizung Ausschüttung von körpereigenen entzündungshemmenden Botenstoffen (Mediatoren) = Counter-Irritant-Effekt
- cortisonähnliche Wirkung, stimulierend auf NNR (Doppeleffekt), vermindert allergische Reaktionen

Geniale Kombination von **Bitterstoffen** in Kombination mit **ausgleichenden** und **beruhigenden Komponenten**

- mild regulierend auf Schleimdrüsen, Stockschnupfen (Nasenöl)
- positiv auf das vegetative Nervensystem Wirkung auf **glatte Muskulatur** (Atemmuskulatur, Magen-Darm-Trakt) spastische Entercolitis, Meteorismus, Dyspepsie, Gastralgie, Appetitlosigkeit
- der, wenn auch geringe, Esteranteil wirkt beruhigend und seelisch ausgleichend
- das Cumarin „Angelicin“ ist für den leicht blutverdünnenden und phototoxischen Effekt verantwortlich.
- auf der seelischen Ebene gibt es Halt, beruhigt die Nerven, stabilisiert die Psyche und gibt innere Sicherheit.
- Ideal bei Prüfungsstress!

Hauptindikationen:

Magen-Darm: Gastritiden, Meteorismus, spastische Kolitiden, Menstruationsstörungen, Angst, Stress, Schlafstörungen

Rezeptur :

Bei Darmgrippe und Viruserkrankungen Angelikawurzel in Propolistinktur oder akut 2-3 Tr. auf ein Stück Brot, nicht in Honig einnehmen: Normale Dosierung: 2-3 mal tgl. 1-3 Tropfen

Rezeptur gegen Ohrgeräusche, vor allem wenn sie sich unter Stress verschlimmern. Einen Wattebausch mit etwas der Ölmischung befeuchten und über Nacht in den Gehörgang legen.

Mischung:

- 30 ml fettes Johanniskrautöl (beruhigend, schmerzlindernd)
- 20 ml fettes Sesamöl (wärmend)
- 8 Tr. ätherisches Angelikawurzelöl (stärkt und kräftigt)
- 2 Tr. ätherisches Ysopöl (abschwellend, antiviral, reinigt)
- 3 Tr. ätherisches Basilikumöl (abschwellend, schmerzstillend)

Wichtige Hinweis/e

Furocumarine wirken unter Sonnenlicht phototoxisch, das heißt, es kann unter Sonneneinstrahlung (Sonnenbank) und höherer Dosierung zu Verbrennungen oder Hautreizungen kommen.

Daher Vorsicht bei Kindern, Schwangere, Allergiker und Menschen mit besonders empfindlicher Haut.