



# ANGÉLICA

## DATOS GENERALES

NOMBRE CIENTÍFICO	FAMILIA	PARTE EMPLEADA
<i>Angelica archangelica L.</i>	Ubelíferas (apiáceas)	Raíz

**DESCRIPCIÓN:** Planta herbácea de porte robusto que alcanza hasta los 2 m de alto, con el tallo erecto, hueco y estriado, de apreciable grosor en su base. Hojas grandes, divididas en segmentos, con los márgenes aserrados y color verde claro. Flores verdosas o amarillentas, reunidas en densas umbelas planas, de aroma muy agradable.<sup>2</sup>

**HÁBITAT:** Crece en lugares húmedos y sombreados, junto a cursos de agua, bordes de lagos, cañaverales, pastos y claros en el bosque.<sup>2</sup>

**DISTRIBUCIÓN:** Originaria de Europa y Asia, crece de Groenlandia al Himalaya, excepto en la Europa mediterránea.<sup>2</sup>

**TOXICIDAD:** Ninguna.<sup>2</sup>

**FLORACIÓN Y RECOLECCIÓN:** Florece a principios o mediados de verano. Hojas y tallo se recolectan entonces y las semillas al madurar a finales de la estación. La raíz, la parte de mayor uso medicinal se cosecha a finales de otoño.<sup>2</sup>

**PRINCIPIOS ACTIVOS:** Aceite esencial, especialmente rico en monoterpenos, sesquiterpenos, lactonas macrocíclicas, cumarinas, taninos y sacarosa. Su contenido en aceite esencial debe ser mínimo 2%.<sup>1</sup>

**PROPIEDADES:** Aperitiva, digestiva, carminativa, diurética, antimicrobiana, antiespasmódica, sedante, vasodilatadora, antiinflamatoria, analgésica, antiséptica, expectorante y cicatrizante.<sup>2</sup>

**INDICACIONES:** Esta planta de aroma agradable y sabor amargo, es por su gran versatilidad, una alternativa natural válida para afrontar un buen número de afecciones comunes. Ejerce una acción sedante notable que incide en el sistema nervioso y ayuda a calmar los ánimos y la ansiedad, la irritabilidad e incluso los síntomas de un proceso depresivo leve o incipiente. Al reducir tensiones, proporciona un sueño reparador y sin interrupciones.<sup>2</sup>

Es expectorante y sudorífica, útil contra afecciones respiratorias diversas como la bronquitis, catarro con tos, gripe y congestión pulmonar. Se considera que impulsa el flujo sanguíneo periférico, lo que la hace eficaz para enfrentarse a problemas derivados de una mala circulación, aliviar migrañas y jaquecas y reduce la tensión arterial. Es también digestiva apta para mitigar los dolores estomacales, la acidez y los espasmos gastrointestinales. Facilita la digestión, sirve de apoyo contra gastritis, gastroenteritis y disfunciones hepatobiliares, y contribuye a eliminar gases y flatulencias. Es un buen analgésico natural para dolores musculares y reumáticos, neuralgias y cefaleas.<sup>2</sup>

**PRECAUCIONES:** No se han descrito.

### BIBLIOGRAFÍA:

- 1.- Vanaclocha.B. Fitoterapia, Vademecum de prescripción.4ta. Edición. Masson. México 2003
- 2.- Cebrián. J. Diccionario Integral de Plantas Medicinales. 1ra edición. Intearal. Barcelona. 2002.

Este producto lo puede encontrar en las siguientes presentaciones:

- ❖ Triturado
- ❖ Polvo
- ❖ Extracto Fluido
- ❖ Extracto Seco

Si desea más información, favor de comunicarse con nosotros a los teléfonos:

(0155) 26032980 y 26032937