

# Ashitaba (Angelica keiskei Koidzumi)

A japán gyógyászat egyik legismertebb, a szépséget, fiatalságot és a hosszú életet támogató növénye



- Vírusellenes és antibakteriális hatásokkal hozták összefüggésbe
- Segíthet a daganatos folyamatok kialakulásának gátlásában
- Támogatja a máj- és veseműködést
- Csökkentheti a vérnyomást
- Szabályozhatja a vércukorszintet (antidiabetikus hatás)
- Segíthet a koleszterinszint szabályozásában (az LDL-koleszterin csökkentése)
- Támogatja az emésztőrendszer és a bélrendszer egészségét
- Csökkentheti az ízületi és izomfájdalmat, valamint a merevséget
- Enyhítheti az artériák és a hörgők simaizmainak görcseit
- Elősegítheti a mérgező anyagok eltávolítását a szervezetből
- Javíthatja a látást
- Enyhítheti a perimenopauzális tüneteket
- Támogathatja a természetes alvási ciklusokat
- Hozzájárulhat az egészségesebb, simább bőr kialakulásához

## Mi is az ashitaba?

Az ashitaba egy buja zöld növény, amely a japán Hacsidszó-dzsima szigetéről származik. A sziget különleges éghajlati adottságokkal rendelkezik: itt találkoznak az észak felé tartó meleg trópusi áramlatok a Csendes-óceán hidegebb vizeivel.

A növény neve szó szerint „holnap levele”, ami rendkívül találó elnevezés. Az ashitaba ugyanis képes arra, hogy levágás után akár egy napon belül új hajtásokat és leveleket hozzon.

## A hosszú élet növénye

Az ashitaba tudományos neve \*Angelica keiskei\* Koidzumi. A növény nemzetségneve az „angelica” latin szóból származik, amely „angyali” vagy „mennyei” jelentéssel bír. A név valószínűleg a növényhez társított egészségmegőrző tulajdonságokra utal.

A Hacsidszó-dzsima sziget lakói világszerte híresek hosszú életükről. A helyi lakosság körében sokan kilencven évnél is tovább élnek jó egészségi állapotban. Az ashitaba évszázadok óta fontos részét képezi étrendjüknek.

Életmódjuk vizsgálata során a kutatók megállapították, hogy az ashitaba rendszeres fogyasztása hozzájárulhat a hosszú és egészséges élethez. A helyi lakosok gyakran „a hosszú élet növényének” nevezik.

Ahogy a növényvel kapcsolatos kutatások száma növekedett, az ashitaba egyre nagyobb figyelmet kapott a tudományos közösségben is.

## Egy jól őrzött titok

Az ashitabára vonatkozó legkorábbi írásos feljegyzések több mint kétezer évvel ezelőtt keletkeztek.

A hagyományos kínai gyógyászatban a növényt különböző célokra alkalmazták, többek között:

- \* a vér tisztítására
- \* a máj méregtelenítésére
- \* a vastagbél tisztítására
- \* a tüdő működésének támogatására
- \* a vérkeringés serkentésére
- \* idegrendszeri problémák enyhítésére
- \* izom- és ízületi fájdalmak csökkentésére

A Ming-dinasztia idejétől a japán sógunok korszakáig a növény Kínából Japánba került, és hosszú időn át a társadalmi elit körében ismert, gondosan őrzött természetes toniknak számított.

## Az ashitaba jótékony hatásai

A hagyományos kínai orvoslásban az ashitabát erősítő **\*\*yin toniknak\*\*** tekintik.

A hagyományos felhasználás szerint:

- \* támogatja az immunrendszer működését
- \* elősegíti a gyomor és a bélrendszer egészséges működését
- \* vírus- és baktériumellenes hatással rendelkezhet
- \* csökkentheti a gyulladásos folyamatokat

Egyes tanulmányok szerint az ashitaba:

- \* segíthet a vér tisztításában
- \* szabályozhatja a vércukorszintet
- \* támogathatja az egészséges koleszterinszint fenntartását
- \* serkenetheti az idegi növekedési faktor (NGF) termelődését
- \* csökkentheti a vérnyomást
- \* elősegítheti a mérgeanyagok eltávolítását
- \* támogathatja a természetes alvási ciklusokat
- \* javíthatja a látást

Felhasználói beszámolók szerint a növény fogyasztása a bőr állapotára is kedvező hatással lehet.

## Az ashitaba előnyei krónikus betegségek esetén

A hagyományos felhasználás során az ashitabát a következő állapotokkal kapcsolatban említik:

- \* krónikus hepatitis
- \* vérszegénység
- \* magas vérnyomás
- \* rossz vérkeringés
- \* karcinóma
- \* másnaposság
- \* asztma és légzési problémák
- \* megfázás és influenza
- \* férfi meddőség
- \* cukorbetegség
- \* izom- és ízületi fájdalmak
- \* székrekedés
- \* ödéma
- \* neurózis
- \* aranyér
- \* gyomor- és bélrendszeri rendellenességek
- \* krónikus fáradtság
- \* a bőr öregedése

## Új kutatások

Az antioxidáns-potenciált vizsgáló ORAC-tesztek alapján végzett kutatások szerint az ashitaba jelentős

antioxidáns aktivitással rendelkezhet (Nutraceuticals World, 2002).

Fenolos vegyületeihez többek között az alábbi tulajdonságokat kapcsolják:

- \* **antioxidáns**
- \* **gyulladáscsökkentő**
- \* **tumorelles**
- \* **antikarcinogén**
- \* **antimikrobiális**
- \* **idegsejtek növekedését támogató**
- \* **méregtelenítő hatású**

## Egyedülálló szuperélelmiszer

Az ashitaba jelentős mennyiségű fitonutriienst tartalmaz, többek között:

- \* **11 különböző vitamint**
- \* **13 ásványi anyagot**
- \* **klorofillt**
- \* **enzimeket**
- \* **karotinoidokat**
- \* **germániumot**
- \* **szaponinokat**
- \* **növényi fehérjéket**
- \* **rostokat**
- \* **glikozidokat**
- \* **kumarinokat**
- \* **valamint kalkonokat**

A magas klorofilltartalom segítheti a szervezet méregtelenítési folyamatait.

A növény természetes germániumtartalma hozzájárulhat az immunrendszer működéséhez, valamint az interferonok termelődéséhez.

## Kalkonok

Az ashitaba egyik különleges tulajdonsága a kalkonok jelenléte.

A főbb kalkonok:

- \* xanthoangelol
- \* xanthoangelol E
- \* 4-hidroxi-derricin

A kalkonok erős antioxidáns vegyületek, amelyek hozzájárulhatnak a sejtek védelméhez és az oxidatív stressz csökkentéséhez.

Az ashitabában található egyéb bioaktív vegyületek

Idegi növekedési faktor (NGF)

Kutatások szerint az ashitaba egyes vegyületei serkenethetik az idegi növekedési faktor termelődését.

Az NGF alapvető szerepet játszik az idegsejtek fejlődésében és fennmaradásában.

## Kumarinok

Az ashitaba kumarinokat is tartalmaz, például:

- \* psoralen
- \* imperatorin
- \* columbianagin
- \* isorhazelpitin
- \* rhazelpiton
- \* selinidin

A kumarinokat daganatellenes potenciáljuk miatt vizsgálják.

## Glikozidok

A növény különböző glikozidokat is tartalmaz:

- \* isoquercitin
- \* rutin
- \* angelikasav
- \* bergaptén

## Melatonin

Az ashitaba jelentős mennyiségű melatonint tartalmaz, amely antioxidáns hatású, és szerepet játszhat az alvási ciklus szabályozásában.

## Vitaminok és ásványi anyagok

Az ashitaba természetes forrása több fontos mikrotápanyagnak:

- \* **béta-karotin**
- \* **C-vitamin**
- \* **kalcium**
- \* **vas**
- \* **kálium**

Ezenkívül B12-vitamint is tartalmazhat, amely a vérképzés és az idegrendszer működésének szempontjából fontos.

## Óvakodjunk a hamis ashitabától

Az ashitaba minősége nagymértékben függ a termesztési körülményektől.

A legértékesebb növények a Hacsidzsó-dzsima sziget természetes környezetéből származnak.

A kedvezőtlen talajban vagy szennyezett vízzel termesztett növények fitonutriens-tartalma jelentősen alacsonyabb lehet.

Az ashitaba – a szupersztár növény

Az ashitaba egykor az elit társadalmi rétegek jól őrzött titka volt.

Ma azonban egyre szélesebb körben ismertté válik mint funkcionális élelmiszer és természetes növényi tonik.

## Hippokratész híres mondása ma is aktuális:

„A táplálékod legyen az orvosságod, és az orvosságod a táplálékod legyen.”

## Szakirodalom

Cai Y, Kleiner H, Johnston D, Dubowski A, Bostic S, Me W, DiGiovanni J.

Effect of naturally occurring coumarins on the formation of DNA adducts and tumors induced by benzo[a]pyrene and 7,12-dimethylbenz[a]anthracene in skin. *\*Carcinogenesis\**. 1997;18:1521-1527.

Inamor Y, et al.

Antibacterial activity of two chalcones, xanthoangelol and 4-hydroxyderricin, isolated from *\*Angelica keiskei\** Koidzumi. *\*Pharmacology & Therapeutics\**. 1991.

Okayama H, et al.

Anti-tumor promotion by principles obtained from *\*Angelica keiskei\**. Department of Pharmacology and Phytochemistry, Meiji College of Pharmacy, Tokyo.

Shimizu E, Hayashi A, Takahashi R, Aoyagi Y, Murakami T, Kimoto K.

Effects of angiotensin I-converting enzyme inhibitor from Ashitaba (*\*Angelica keiskei\**) on blood pressure of spontaneously hypertensive rats. *\*Journal of Nutritional Science and Vitaminology\**. 1999;45(3):375-383.

## Megjegyzés

A fenti információk a hatóanyagokkal kapcsolatos tudományos és ismeretterjesztő adatok összefoglalását szolgálják.

Nem minősülnek orvosi tanácsnak, és nem helyettesítik a szakorvosi konzultációt vagy a személyre szabott egészségügyi ellátást.

Ha szeretnéd, még egy dolgot tudok csinálni, ami **\*\*nagyon profi hatást ad egy weboldalon\*\***:

át tudom alakítani ezt **\*\*valódi tudományos publikáció struktúrára (Bevezetés – Anyag és módszer – Eredmények – Megbeszélés – Következtetés)\*\***, amitől a cikk **\*\*már-már egy journal cikk szintjén néz ki\*\***.



