

Zdrowa słodycz lukrecji

Lukrecja zawdzięcza swoją wyjątkową słodycz glicyryzynie, która jest od 30 do 50 razy słodsza niż sacharoza. Lukrecja już od czasów starożytnych ceniona była nie tylko za smak, lecz także właściwości zdrowotne.

Jak to działa

W lukrecji odkryto wiele substancji o potencjalnie leczniczym działaniu, wśród których znajdują się flawonoidy, estrogeny roślinne oraz glicyryzyna. Likorycydyna oraz likoryzoflawan A mają działanie przeciwbakteryjne, które może okazać się pomocne w zwalczaniu niektórych bakterii wywołujących choroby zębów i dziąseł. Naukowcy interesują się kwasem glicyretynowym (pochodną glicyryzyny), który wydaje się łagodzić wrzody żołądka, hamując prostaglandyny i pobudzając wydzielanie śluzu. Miejscowo stosowany wyciąg z lukrecji działa łagodząco na skórę i usuwa z niej bakterie, wywołujące wysypkę i zaskórniki. Lukrecja działa też wykrztuśnie, co pomaga w leczeniu kaszlu.

Jak korzystać

Lukrecja dostępna jest w postaci suszonej (do zaparzania), tabletkach do żucia, kapsułkach i wyciągach. Do leczenia skóry delikatnej wykorzystuje się mieszanę wody i 5 kropeł wyciągu z korzenia lukrecji. Okład pozostawia się 20 minut na skórze, a następnie spłukuje. Jedno z badań pokazało, że żel zawierający 2 procent lukrecji łagodził swędzenie, obrzęk i zaczerwienienie. Lukrecja dostępna jest też w postaci rozpuszczalnych plastrów do leczenia owrzodzeń i ran jamy ustnej.

Bezpieczeństwo

Badania wykazały, że lukrecja może spowodować podwyższenie

ciśnienia krwi, osłabienie mięśniowe i przewlekłe zmęczenie. Zaleca się również nieprzekraczanie dawki 100 mg glicyryzyny dziennie. Osoby przyjmujące leki powinny omówić zażywanie lukrecji ze swoim lekarzem. Nie powinny z niej korzystać kobiety w ciąży i karmiące piersią.

Dostępność

Lukrecja suszona oraz produkty z lukrecją dostępne są w sklepach ze zdrową żywnością lub u wykwalifikowanych ziółarzy.

Fot. Shutterstock