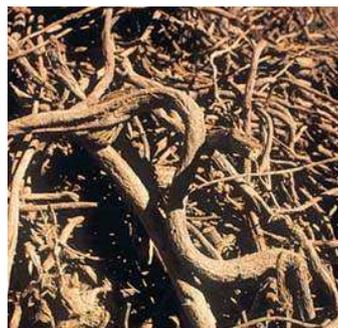




Glycyrrhiza glabra

Da Wikipedia, l'enciclopedia libera.



La pianta

Descrizione: il nome greco di questa pianta ha due significati *glykys* (dolce) e *rhiza* (radice), per questo viene anche detta radice dolce, mentre il termine *glabra* si riferisce alla pianta che è liscia e priva di peli.

E' una pianta erbacea perenne rustica, cioè resistente al gelo i cui fusti, alti fino a un metro, sono semplici o ramificati solo in alto

Il genere *Glycyrrhiza* comprende 18 specie di perenni a fioritura estiva, diffuse in Eurasia, Australia e America. *G. glabra*, quella più usata, è originaria dell'Asia sud occidentale e della regione mediterranea.

Questa pianta è una erbacea perenne rustica, cioè resistente al gelo, e cresce principalmente nell'Europa meridionale in terreni calcarei e/o argillosi. La pianta sviluppa un grosso rizoma da cui si estendono stoloni e radici, lunghe due metri. Della liquirizia vengono usate le radici di piante di 3-4 anni, raccolte durante la stagione autunnale ed essiccate.

Habitat: questa pianta cresce spontanea lungo le coste dell'Europa meridionale in terreni sabbiosi, calcareo – argillosi, sempre aridi e nelle steppe orientali. In Italia la troviamo prevalentemente al sud. Cresce spontanea in Italia e diffusa soprattutto in Sicilia, Calabria e Abruzzo, non richiede cure particolari e non trae vantaggio da una ricca concimazione che fornisce piante più sviluppate ma più povere di proprietà benefiche.

Raccolta: le radici dopo essere state estratte dal terreno nel tardo autunno (ottobre – novembre) del terzo anno di coltivazione, ed essere state lavate e sbucciate (per eliminare quando sono presenti le radichette laterali) vengono fatte essiccare

LA STORIA

La liquirizia era una pianta importante nell'antico Egitto, in Assiria e in Cina, era già nota nell'antica medicina greca ma solo nel XV secolo è stata introdotta dai frati domenicani in Europa. Come risulta dal primo erbario cinese, in Asia la liquirizia viene utilizzata da circa 5.000 anni ed è una delle piante più importanti. I medici cinesi la prescrivono da sempre per curare la tosse, i disturbi del fegato e le intossicazioni alimentari

Usi e proprietà

La liquirizia è utilizzata in erboristeria e nella medicina cinese, in cucina per la preparazione di dolci, caramelle e tisane ed infine è utilizzata come additivo per le sigarette insieme al cacao. Come risulta dal primo erbario cinese

Attualmente è ancora apprezzata per queste sue proprietà, ma viene utilizzata anche per i suoi effetti sull'equilibrio ormonale.

La tradizione popolare annette alla radice di liquirizia diverse proprietà farmacologiche:

attività digestiva,

come antitosse

antinfiammatoria, antispastica, antiulcera, bechica, emolliente,

leggermente lassativa, rinfrescante, espettorante,

diuretica, corticostimolante ed antiflogistica.

Azione da cui anche la moderna ricerca cerca di trarre vantaggio per nuove prospettive terapeutiche: terapia dell'ulcera, malattie reumatiche, malattie croniche del fegato, Herpes e prevenzione di gravi malattie autoimmuni.

Della liquirizia vengono usate le radici di piante di 3-4 anni, raccolte durante la stagione autunnale ed essiccate. In commercio la radice può essere trovata in bastoncini da masticare, tagliuzzata per decotti e tisane, ridotta in polvere e in succo (estratto nero) come dolcificante e correttivo del sapore nell'industria farmaceutica.

Farmacologia.

La storia della ricerca moderna sui meccanismi d'azione della liquirizia ha inizio nel 1946, quando un farmacista olandese, Revers, osservò che i suoi pazienti malati di stomaco notavano sensibile miglioramento con l'utilizzo di un preparato a base di liquirizia. Revers notò anche che, alle dosi terapeutiche, i pazienti presentavano edema del viso e degli arti. Grazie agli studi che seguirono, GL e GA furono individuati come i composti responsabili sia dell'attività antiulcera che di quella edematogena, e si scoprì una loro forte attività antinfiammatoria. Carbenoxolone, il medicinale antiulcera più importante degli anni '60, non era altro che una versione sintetica (più assorbibile) del GA; anche esso però provocava gli effetti collaterali edematogeni della liquirizia

Costituenti:

- Glucosidi triterpenici (saponine triterpenoidi pentacicliche).
- Principalmente glicirizina (GL – sinonimi: acido glicirizico e acido glicirizico), presente come sali di K e Ca [6-14%], idrolizzata dalla flora intestinale ad acido glucuronico ed acido glicirretico (GA – sinonimo: acido glicirritico).

- La GL è responsabile della dolcezza della liquirizia, essendo 50 volte più dolce del saccarosio. Sono presenti altre 13 saponine minori. Flavonoidi e isoflavonoidi (1%).
- Fitosteroli.
 - b- sitosterolo e stigmasterolo

- Cumarini.
 - Polisaccaridi.
 - Soprattutto lucani. Ammine e amminoacidi.

-Altri costituenti includono: principi amari (gliciramarina); amido (ca.20%); asparagina (1-2%); zuccheri (15%); gommoresine; lignine; triterpeni e oli essenziali; licofuranone; stilbeni; tannini; cera.

Principio attivo

Il principio attivo più importante della liquirizia è la glicirizina che le conferisce un'azione antinfiammatoria e antivirale, sostanza 50 volte più dolce del saccarosio. La moderna ricerca cerca di trarre vantaggio per nuove prospettive terapeutiche: terapia dell'ulcera, malattie reumatiche, malattie croniche del fegato, herpes e prevenzione di gravi malattie autoimmuni. Altri principi attivi: saponine triterpeniche, amido, D-glucosio, zuccheri, saccarosio, mannite, amine, gomme, cere, olio volatile, principio amaro, lignina, aminoacidi, flavonoidi (liquiritina).

Effetti ormonali

Costello e Lynn nel 1950 hanno isolato nella liquirizia un composto steroideo che armonizza la secrezione ormonale, inibendo l'eccessiva produzione di estrogeni. Ha un effetto ormonale di tipo estrogenino

Avvertenze

La liquirizia, comunque, va assunta saltuariamente, facendo attenzione a non superare il dosaggio di mezzo grammo al giorno di glicirizina (cosa che può capitare assumendo caramelle alla liquirizia o lassativi ricchi di estratti di concentrati di liquirizia). La glicirizina, infatti, ha effetti collaterali sull'equilibrio dei sali minerali nel corpo; un abuso di liquirizia, quindi, può provocare ritenzione idrica, aumento della pressione, gonfiore al viso e alle caviglie, mal di testa e astenia. Pertanto le persone predisposte a ipertensione, ad edemi, i diabetici, le donne in gravidanza o in allattamento, devono evitare l'uso prolungato di estratti di questa pianta.

Alcune ricette naturali

- 1) Contro l'areofagia, quindi la presenza nello stomaco dell'aria in quantità fastidiosa, e nella cura dei dolori procurati dall'ulcera, si prepara un decotto con mezzo etto di radici secche,

che si fanno bollire per 5 minuti in un litro d'acqua; il tutto va fatto macerare circa 10 ore, filtrato, e bevuto a piccole dosi.

- 2) Il collutorio che curi l'alitosi si ottiene macerando per 10 giorni mezzo etto di radici in mezzo litro di vino bianco secco.
- 3) Nella terapia naturale della bronchite si ricorre ad un decotto preparato facendo bollire per 20 minuti in mezzo litro d'acqua due mele affettate con bucce e 10 grammi di liquirizia. Il decotto si filtra con un colino e si beve caldo.
- 4) Facendo bollire per mezz'ora una decina di prugne secche e 10 grammi di radici di liquirizia in un litro d'acqua, e poi filtrando il tutto e bevendolo caldo, si ottiene un farmaco naturale lassativo.
- 5) Come antinfiammatorio e cicatrizzante nell'ulcera gastrica e duodenale si può o lasciar sciogliere in bocca il succo nero a tronchetti o masticare il bastoncino di radice, oppure, per chi preferisce le tisane, far bollire 35 grammi di radice, 35 gr. di menta in foglie e 30 gr. di camomilla in fiore, filtrare dopo 15 minuti e berne due tazze al giorno.