

## La Radice di Liquirizia



Una serie di studi medici ha rivelato che la liquirizia è in realtà un'erba efficace in modo eccezionale. Per esempio, i risultati della ricerca su animali e persone umane sostengono l'uso tradizionale della radice di liquirizia per prevenire e trattare le ulcere di stomaco. In uno studio sui topi a cui venne somministrata o l'aspirina semplice o l'aspirina ricoperta di liquirizia (alte dosi di aspirina spesso causano ulcere nei topi) i topi che ricevettero l'aspirina con la liquirizia svilupparono il 50% di ulcere in meno. Gli studi con gli umani hanno trovato che i composti contenenti glicirrizina (una sostanza attiva nella liquirizia) possono essere tanto efficaci quanto i più usati farmaci anti ulcere nell'alleviare il dolore delle ulcere di stomaco e nell'evitare lo sviluppo delle ulcere. In uno studio che utilizzò l'estratto di radice di liquirizia per trattare cento pazienti affetti di ulcera allo stomaco (di cui l'86% non era migliorato con il trattamento convenzionale) il 90% dei pazienti migliorò. In ventidue di questi pazienti le ulcere scomparvero del tutto.

Uno studio condotto da un gruppo di ricercatori scozzesi concluse che una sostanza chimica derivata dalla liquirizia può aumentare la funzione cerebrale e rallentare la perdita di memoria dovuta all'invecchiamento. Quella sostanza chimica è il carbenossolone, una sostanza tradizionalmente usata per calmare le ulcere. Dieci uomini anziani sani senza alcun deterioramento di memoria presero il carbenossolone per tre volte al giorno. Dopo un mese i soggetti migliorano del 10% nei test di abilità in cui dovevano usare e ricordare certe parole, rispetto ai soggetti di controllo.

Altre ricerche suggeriscono che la liquirizia può aiutare a prevenire e trattare l'epatite cronica, ad abbassare il colesterolo e la pressione sanguigna e a ridurre il rischio di malattie cardiache.

### Informazioni utili sulla Liquirizia

Questa pianta perenne dal fiore viola e bianco è nativa dell'Europa meridionale, Asia e medio oriente. La liquirizia dal gusto dolce è stata usata per oltre duemila anni per alleviare i disturbi al petto e alla gola.

Gli erboristi moderni usano la liquirizia anche per le sue proprietà anti-artritiche e anti-infiammatorie, e in particolare le sue qualità risananti per le mucosi infiammate del tratto respiratorio.

La pianta fiorisce fra maggio e agosto. Nel tardo autunno si raccolgono ed essiccano le radici. E' la radice ad essere usata in modo più diffuso nella medicina basata sulle erbe.

Nota come la "radice dolce" la radice della liquirizia contiene una sostanza (glicirrizina) che è circa cinquanta volte più dolce dello zucchero. Dopo il ginseng, la liquirizia è l'erba più spesso prescritta in Cina.

In linea con l'uso tradizionale Edgar Cayce raccomandò la liquirizia principalmente per i suoi effetti curativi sulle mucosi dello stomaco e dell'intestino nelle 63 letture che parlano di quest'erba. Le letture prescrivevano la liquirizia sempre come un ingrediente in varie formule complesse a base di erbe - mai da sola.

### **Avvertimento**

**Come vale per tutte le medicine e farmaci potenti, la liquirizia può essere dannosa se usata in modo scorretto. La glicirrizina, uno degli ingredienti attivi della liquirizia, può produrre effetti collaterali negativi comprese la pressione sanguigna più alta, la ritenzione di sodio e acqua, e una varietà di interazioni nocive tra i farmaci.**

**Per evitare questi problemi potenziali, molti prodotti dolciari moderni sostituiscono la glicirrizina con l'anice o la eliminano semplicemente. Solo quantità modeste di "vera liquirizia" dovrebbero essere consumate. Dovrebbe consumare del tutto la liquirizia intera chi è affetto da pressione alta, malattie renali, epatiche, cardiache o diabete, chi usa diuretici e durante la gravidanza.**

*True Health, giugno 2004*

**Disclaimer: Il contenuto di questa sezione è soltanto informazione e non dovrebbe essere considerato come guida all'auto-diagnosi o all'auto-trattamento. Per ogni problema medico consultate un medico.**