

Liquirizia - *Glycyrrhiza Glabra*

> Erba Off.

		<p>Classificazione scientifica</p> <p>Regno: Plantae Divisione: Magnoliophyta Classe: Magnoliopsida Ordine: Fabales Famiglia: Fabaceae Genere: Glycyrrhiza Specie: <i>G. glabra</i> Provenienza: Mediterraneo orientale -'Asia sud-occidentale</p>
---	---	---

Utilizzo e proprietà curative

L'uso gastronomico della liquirizia è sicuramente noto a tutti. La parte utilizzata è la radice.

Il prodotto non trasformato, una volta essiccato, lo gustiamo succhiando i classici legnetti oppure lo troviamo macinato per tisane e decotti, mentre con l'estratto si ottengono ottimi dolciumi e preparati per l'industria farmaceutica. Forse pochi sanno che il residuo derivante dall'estrazione, opportunamente trattato, è un componente degli schiumogeni antincendio e della fabbricazione dei pannelli solari.

Nella liquirizia troviamo la glicirizina, una molecola con proprietà chimico-fisiche molto importanti e particolari. Senza entrare nelle particolarità della molecola e delle sue interazioni, che non siamo certo competenti, riportiamo solamente le sue caratteristiche con i pregi e i difetti per il corpo umano.

Ha un potere dolcificante notevolmente superiore al comune zucchero (da 50 a 100 volte), è gastroprotettore, indicata nella prevenzione e cura di ulcere gastriche e duodenali dove agisce sia direttamente, andando a contatto diretto con la ferita, sia indirettamente aumentando la produzione di muco preposto al rivestimento della pareti. Svolge azione protettiva verso fegato, pancreas e reni, risolve i problemi d'ipotensione (pressione bassa), ha proprietà antinfiammatorie, lassative ed espettoranti, abbassa il potassio in caso d'iper-potassiemia (potassio alto), lenisce le mucositi (infiammazione di bocca e gola), sono presenti anche i flavonoidi, che, oltre ad essere potenti antiossidanti, hanno effetto antispastico (dolore causato da forti contrazioni improvvise e involontarie) sulla muscolatura liscia (involontaria, esempio quelli dello stomaco).

Tutte queste caratteristiche benefiche possono essere anche elencate nelle controindicazioni, se non addirittura, da consigliare di escluderne completamente il consumo. Non devono assolutamente consumare la liquirizia i soggetti ipertesi con valori pressori costantemente alti, e chi soffre di ipopotassiemia (potassio basso) e quelli con eccessive sudorazioni (ricordiamo che con il sudore espelliamo anche tantissimo potassio). Se per individui sani un consumo normale ha effetti benefici per fegato, reni e pancreas, è decisamente controindicato per coloro che soffrono di insufficienza renale ed epatica e sovrappeso corporeo. Per le Signore, è assolutamente da evitare da coloro che soffrono di sindrome premestruale e che assumono la pillola anticoncezionale.

Proprietà medicinali

Antinfiammatorie
Diuretiche
Emollienti
Espettoranti
Lassative
Rinfrescanti

Descrizione Botanica e profilo pianta

Presenta lunghe radici legnose. I fusti sono eretti, flessuosi. Le foglie imparipennate composte da 9-15 foglioline ovali o ellittiche.

I fiori sono azzurro-violacei o biancastri e riuniti in racemi lassi e allungati. Il frutto è un legume appiattito che contiene 3 - 4 semi di colore scuro.

Habitat

Vegeta bene in terreni calcarei ed argillosi e anche in quelli salmastri dove però i rizomi e le radici hanno uno sviluppo minore, ma con un sapore e qualità decisamente superiori. Nei terreni acidi, prima dell'impianto, per alzare il ph, si può concimare con del letame fresco e cospargere uno strato sottile di calce, e ripetere il trattamento ogni inverno. Le annaffiature si praticano solo quando il terreno è ben asciutto da alcuni giorni, ogni 10 giorni può essere sufficiente; se il clima fosse particolarmente caldo è possibile intensificare leggermente le annaffiature.

