

LÉKOŘICE LYSÁ

Glycyrrhiza glabra

Sladkovka hladkoplodá

Další jména:

sladký kořen

kanzo



ÚČINNÉ LÁTKY

Saponiny, flavonoidy, steroly, polysacharidy, kumariny a další.



ÚČINKY

Zvyšuje efekt hormonu kortizolu. Protizánětlivý účinek, proti alergiím, chrání sliznici žaludku a jícnu před vznikem vředů a pomáhá léčení vzniklých vředů. Protivirové účinky (včetně koronavirů, HIV, virů chřipky, virů oparu), antibakteriální, proti kvasinkám, proti parazitům, proti kašli (suchému i vlhkému), antiastmatické účinky, antioxidační účinky (brání také škodlivé peroxidace tuků), snižuje hladinu cholesterolu v krvi, má účinky proti rakovině, snižuje hladinu cukru v krvi, slibné výsledky v podpoře paměti a soustředění, chrání mozek, játra (výsledky i u virové hepatitidy), srdce, proti depresím, pomáhá usínání, zlepšuje zdraví kostí, může zpomalovat srážlivost krve, ovlivňuje účinky pohlavních hormonů (snižuje efekt testosteronu, zvyšuje efekt estrogeneru), pomáhá hubnutí, působí proti křečím.



POUŽITÍ

Žaludeční vředy a překyselení žaludku (pozitivně působí na žaludeční sliznici a navíc působí proti *Helicobacter pylori*), proti virovým infekcím, kašli, při chronickém stresu jako adaptogen, při chronickém únavovém syndromu, při cukrovce (hlavně jako prevence komplikací), protizánětlivá kosmetika, při menopauze, podpora hubnutí, Addisonova nemoc, teoreticky jako lék proti alergii a astmatu a také při cystách na vaječnicích.



NEŽÁDOUCÍ ÚČINKY

Nežádoucí účinky souvisí se zadržováním sodíku a ztrátou draslíku, které lékořice ve vyšších dávkách může způsobovat (jsou častější u lidí s vysokým krevním tlakem a do určité míry jim

můžeme předejít současným podáním pampeliškového listu): otoky, zadržování tekutin nebo naopak přílišné močení, zvýšený nebo naopak snížený krevní tlak, vzácně arytmie, velmi vzácně paralýza, poruchy zraku, kontaktní podráždění kůže, rozpad svalů.



INTERAKCE

Může snižovat nežádoucí účinky aspirinu. Může zvyšovat účinek léků proti srážení krve. Může snižovat účinek léků proti vysokému krevnímu tlaku. Může zvyšovat nežádoucí účinky digoxinu, diuretik, hormonální antikoncepce. Může snižovat účinek všech léků metabolizovaných v játrech na cytochromu P450. Opatrně při současném podávání chemoterapie, kortikoidů.



KONTRAINDIKACE

Těžké onemocnění ledvin, cirhóza jater, hypokalémie, hypotonie. Každé užívání delší než 2 týdny by mělo být spojené s pozorováním možných nežádoucích účinků. Pozor u mužů s impotencí, sníženým libidem nebo neplodných. Kontraindikovaná v těhotenství, pro použití při kojení nemáme dostatek údajů. Není vhodná ve vyšších dávkách u dětí.



ZPŮSOB POUŽITÍ A DÁVKOVÁNÍ

Tekutý extrakt (1:1) 2-4 ml 3x denně. 5-15 g kořene denně. Čaj se připravuje povařením (5 minut) 2-4 g kořene ve 200 ml vody. Astma: 3x denně 1-5 g sušeného kořene nebo 2-5 ml tinktury (1:5) nebo 250-300 mg standardizovaného extraktu na 20% kyseliny glycyrrhizinové). Reflux, žaludeční vředy - před jídlem, 3x denně 760 mg DGL=deglycyrrhizinované lékořice, u duodenálních vředů až 4,5 g/den.

Zdroje:

EL-SABER BATIHA, Gaber, et al. Traditional uses, bioactive chemical constituents, and pharmacological and toxicological activities of *Glycyrrhiza glabra* L.(Fabaceae). *Biomolecules*, 2020, 10.3: 352.

HASAN, Md Kamrul, et al. Phytochemistry, pharmacological activity, and potential health benefits of *Glycyrrhiza glabra*. *Heliyon*, 2021, 7.6.

WAHAB, Shadma, et al. *Glycyrrhiza glabra* (Licorice): A comprehensive review on its phytochemistry, biological activities, clinical evidence and toxicology. *Plants*, 2021, 10.12: 2751.

KUMAR, Sachin, et al. A Review on Phytochemicals and Pharmacological effects reported in *Glycyrrhiza glabra* (Mulethi).

MURRAY, Michael T. *Glycyrrhiza glabra* (licorice). *Textbook of Natural Medicine*, 2020, 641.

NAHIDI, Fatemeh, et al. Effects of licorice on relief and recurrence of menopausal hot flashes. Iranian journal of pharmaceutical research: IJPR, 2012, 11.2: 541.

ALBAHLAWAN, Rand; ALAFIFI, Mohamed; FISTUS, Vanessa Ambrose. Licorice Toxicity Presenting As Refractory Hypokalemia and Hypertension in an Elderly Patient. Cureus, 2024, 16.11.

RAJ, Jeffrey Pradeep, et al. Efficacy and Safety of GutGard® in Managing Gastroesophageal Reflux-Related Symptoms: A Phase III, Single-Centre, Double-Blind, Randomized Placebo-Controlled Trial. Complementary Medicine Research, 2025, 32.1: 26-36.