


## Lékořice (sladké dřevo) - účinky na zdraví, co léčí, použití, užívání, využití

Zveřejněno: 15.10.2014 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  Zobrazeno: 10992



Lékořice lysá (sladké dřevo), latinsky glycyrrhiza glabra léčí žaludeční potíže, kašel, žaludeční a dvanácterníkové vředy a ženské [nemoci](#). Je to trvalá, statná [bylina](#), vysoká až 1,3m. Má dlouhý, dřevnatý, vřetenovitý kořen s válcovými výběžky. Lodyhu má vzpřímenou, s lichozpeřenými listy, které jsou složeny z kopinatých, na rubu chlupatých lístků.

### Účinky rostliny:

- plicní nemoci
- zahlenění
- katar plic
- kašel
- antiseptický účinek
- horečka
- trávicí potíže
- zácpa - projímavý účinek
- nadýmání, flatulence
- křeče trávicího traktu
- [zánět](#) žaludku
- dvanáctníkové vředy
- žaludeční vředy
- močové kameny, močový písek
- ledvinové kameny, ledvinový písek
- podporuje tvorbu některých hormonů
- klimakterium, menopauza, přechod u ženy
- endometrióza
- alergie
- vysoká hladina cholesterolu, hypercholesterolemie

- nadledvinky – stimulace

Kvete v červnu a červenci světle modrofialovými květy v podobě stopkatých střípců. Plodem je asi 3 cm dlouhý lusk.



#### **Léčivé vlastnosti:**

Lékořice má široký záběr účinků. V první řadě je to dobrý lék na všechny **plicní choroby**, jako je **kašel, zahlenění, katar plic**. Podporuje **vykašlávání** a působí **antisepticky**, mírně **snižuje horečku**. Dále je lékořice užívána při **zažívacích potížích**. Při **zácpě** se užívá jako **projímadlo**. Dále **tlumí křeče** a působí proti **nadýmání**. Hodí se pro **léčbu žaludečních a dvanácterníkových vředů, zánětu žaludku**. Rozpouští **močové kamínky**. Pomáhá při **látkové výměně (metabolismu)**. Má též hormonální účinky (podporuje tvorbu některých hormonů), a z toho důvodu se užívá při **lécení ženských potíží spojených s klimakteriem a také endometriózou**. Pomáhá i při **alergiích** různého typu. Snižuje **hladinu cholesterolu**. Stimuluje **nadledvinovou kůru**.

#### **Způsoby použití:**

Používá se kořen, ze kterého se připravuje nálev i odvar. Kořen se před použitím nadrtí nebo pomele. Jedna dávka je asi jedna polévková lžíce. Pijí se 2-4 šálky denně. Z nadrceného kořene je možno **připravit** tinkturu, která se dává 3x 30 kapek denně. Sirup připravený z odvaru lze používat při bronchitidě a astmatu. Dá se žvýkat i sušený kořen. Z čerstvého kořene se dá vylisovat šťáva.

**Kontraindikace:**

Lékořice není příliš vhodná pro lidi s vysokým tlakem. Při [dlouhodobém](#) užívání zadržuje vodu v [těle](#) a může způsobit otoky. Předávkování způsobuje bolest hlavy a nevolnost.

**Použití v kuchyni:**

Z lékořice se dělají nejrůznější sladkosti, bonbonya cukrovinky (pendrek). Občas se používá i při výrobě likérů.

**Rozšíření a výskyt:**

Lékořice pochází ze Středního východu a ze Středomoří. U nás se hojně vyskytuje na slunných [místech](#) jižní Moravy, na hadcových stepích. Má ráda jižní svahy a poměrné sucho.

**Sběr:**

Sbírá se kořen u nejméně tříletých [rostlin](#). Sběr se provádí v září a říjnu během dne. Kořen se omyje a nechá se sušit (oloupaný i neoloupaný).

**Možnost záměny:**

Lékořice (před květem) se dá zmýlit s keři podobnými malému akátu. Na podzim je charakteristickým znakem lusk.

**Pěstování:**

Sazeničky lékořice lze objednat na specializovaných farmách. Případně se dá získat odkopek (na jaře i na podzim) z planě rostoucích rostlin. Lékořice má ráda hluboké, dobře propustné půdy. Volíme slunná stanoviště. Na podzim nať zastříhneme a zakryjeme proti vymrznutí. Rostlina se dožívá desítky let.

**Lékořice obsahuje tyto látky:**

Saponiny, glykosidy, estrogen ní látky, kumariny, flavonoidy, těkavé silice, steroly a další.

**Zajímavosti:**

Glycyrrizin obsažený v kořenu je více než 30x sladší než sacharóza (běžný cukr z řepy).