Lukrecja - właściwości, zastosowanie i na co pomaga?

data aktualizacji: 2022.09.25



Lukrecja uznawana jest za jedną z najstarszych roślin leczniczych. Już 2500 lat temu stosowano ją w Egipcie, Grecji, Rzymie i Chinach. Aktualnie lukrecja wykorzystywana jest zarówno w celach leczniczych, jak i w kosmetyce oraz przemyśle spożywczym.

Szczególnymi właściwościami charakteryzuje się przede wszystkim korzeń lukrecji, zawierający prawie 400 składników chemicznych o działaniu przeciwzapalnym, regenerującym czy przeciwwirusowym. Jakie są właściwości lukrecji i na co pomaga ta odżywcza roślina?

Lukrecja - co to jest?

Lukrecja jest wieloletnią byliną, zaliczaną do rodziny bobowatych. Występuje głównie na obszarach Azji i Europy Południowej, w tym w Polsce. Obecnie wyodrębnionych zostało ponad 36 odmian lukrecji, choć każda z nich wykazuje podobne właściwości lecznicze.

Powiększoną dawkę dobrze opracowanej wiedzy o lukrecji znajdziesz również pod adresem

https://zielares.pl/blog/lukrecja-wlasciwosci-dzialanie-przeciwwskazania/

Skład lukrecji

Głównymi składnikami aktywnymi rośliny są saponozydy, a szczególnie glicyryzyna, występująca w postaci kwasu i soli potasowej, wapniowej lub amonowej. To właśnie ta substancja odpowiada za charakterystyczny słodki smak lukrecji. Składnik wykazuje również działanie przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe, przeciwobrzękowe, antyłojotokowe czy antyalergiczne. Lukrecja może być wykorzystywana jako zamiennik cukru, ponieważ jest od niego nawet do 50 razy słodsza.

W składzie lukrecji znajdziemy także cenne flawonoidy, wykazują działanie rozkurczowe na mięśnie przewodu pokarmowego i oskrzeli. Poza tym korzeń rośliny zawiera:

- hydroksykumaryny;
- izoflawony;
- fitosterole;
- polisacharydy;
- aminokwasy;
- olejki eteryczne.

Unikalny i bogaty skład lukrecji sprawia, że roślina chętnie wykorzystywana jest jako zioło lecznicze i stosowana w celu profilaktyki oraz leczenia różnego rodzaju schorzeń.

Właściwości lukrecji

Najcenniejszą częścią lukrecji jest jej korzeń i to właśnie on wykazuje najwięcej właściwości leczniczych. W korzeniu znajduje się najwięcej wymienionych wyżej składników chemicznych. Za prozdrowotne działanie lukrecji w najwyższym stopniu odpowiada glicyryzyna, mająca korzystne działanie w zakresie łagodzenia objawów zakażenia górnych dróg oddechowych. Lukrecja działa wykrztuśnie i ułatwia rozrzedzanie wydzieliny, dzięki czemu łatwiej jest ją usunąć z organizmu. Dodatkowo korzeń lukrecji wzmacnia odporność, ma właściwości przeciwdrobnoustrojowe i może redukować zmiany zapalne w organizmie.

Obecny w korzeniu rośliny kwas glicyryzynowy ma właściwości przeciwwrzodowe. Wykazuje działanie rozkurczowe, głównie na mięśnie gładkie oskrzeli. Lukrecję zaleca się kobietom w okresie menopauzy, ponieważ sprzyja złagodzeniu objawów, związanych ze zmianami hormonalnymi. Ze względu na zdolności przeciwzapalne i hepatoochronne, roślina sprzyja regeneracji i odbudowie błony śluzowej żołądka i jelit. Może być stosowana także w celu poprawy trawienia.

Jeśli chcesz dowiedzieć się jeszcze więcej na temat właściwości ziół zapraszamy na portal ekspercki Zielares - merytorycznie o ziołach, witaminach, suplementach i zdrowym stylu życia.

Zastosowanie lukrecji

Lukrecja od lat stosowana jest powszechnie w celach leczniczych. Wszystkim chyba znane są cukierki z lukrecją o działaniu wykrztuśnym, stosowane w terapii zakażeń górnych dróg oddechowych. Działanie lukrecji może okazać się pomocne także w leczeniu nerek, żołądka, pęcherza moczowego czy jelit. Zawarte w korzeniu rośliny związki mogą łagodzić bóle miesiączkowe i regulować cykle. Często ekstrakt z lukrecji spotkamy również w kosmetykach. Roślina wykazuje zdolność do łagodzenia podrażnień i regeneracji podrażnionego naskórka. Może okazać się pomocna w walce z trądzikiem i niedoskonałościami. Kosmetyki na bazie lukrecji wykazują działanie nawilżające, charakteryzują się również tym, że rozjaśniają przebarwienia i pomagają przywrócić koloryt skórze.

Lukrecja - przeciwwskazania

Lukrecji nie zaleca się w przypadku:

- choroby nerek połączonej z zastojami żółci;
- marskości lub przewlekłego zapalenia wątroby;
- wysokiego ciśnienia krwi;
- niskiego poziomu potasu w organizmie;
- niedoczynności tarczycy;
- problemów z sercem.

Dodatkowo lukrecji nie powinny stosować kobiety w ciąży i matki karmiące piersią. Lukrecja to roślina o wielu właściwościach prozdrowotnych, o której warto pamiętać szczególnie w terapii zapalenia oskrzeli czy zapalenia płuc. Warto zapoznać się z działaniem tej ciekawej byliny, aby móc ją wykorzystać w razie potrzeby.



Artykuł sponsorowany.

Źródło: https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/68782-lukrecja-wlasciwosci-zastosowanie-i-na-co-pomaga