

Lakrisrot - Glycyrrhiza glabra

Lakrisrot - Glycyrrhiza glabra

Plante:

Lakrisplanten er en høyvokst staude som trives i dyp og fuktig sandjord. Den har stive stengler med mange småblader og får fine lilla eller blåaktige blomsterklaser. Det viktigste på planten befinner seg imidlertid under jorda: den lange, forgrenede rotstokken som er gulaktig inni. Om du vil ha flere planter, kan du enkelt så frø eller dele de store røttene.

Bruk:

For å få best kvalitet bør man vente til lakrisplanten er minst tre år gammel før røttene og jordstenglene høstes. Av de friske røttene kan man utvinne rålakris; dette gjøres ved å koke dem i vann til væsken fordamper og etterlater en konsentrert masse. I Norge er lakrisrot klassifisert som en handelsvare, og den omsettes både som hel rot (*Radix Liquaritiaie naturalis*) og i andre former.

Virkning:

Lakrisrot fungerer som et lite apotek i seg selv. Den lindrer hoste og smører såre slimhinner, samtidig som den roer ned en urolig mage og beskytter mot magesår. Med sine betennelsesdempende og virushemmende egenskaper styrker den kroppens forsvar mot både infeksjoner og allergier. Urten virker også positivt på binyrene og kolesterolnivået, og kan bidra til å balansere fordøyelsen ved bruk av avførende midler.

Hjelper mot:

Lakrisrot er en allsidig urt som lindrer alt fra magebesvær og halsbrann til kraftig hoste og astma. Den brukes aktivt mot betennelser i kroppen, enten det gjelder leddgikt, leverproblemer eller hudlidelser som eksem og herpes. I tillegg er den en viktig støtte for binyrene, spesielt ved kronisk tretthet eller etter hormonbehandling.

Generelt:

Lakrisrot er en av verdens eldste kjente medisiner, med en historie som strekker seg over 3000 år. Da graven til Tut-ankh-Amon ble åpnet, fant man store mengder av roten, noe som viser dens enorme betydning i det gamle Egypt. Gjennom historien har store navn hyllet planten: Plinius trakk frem dens evne til å hjelpe fordøyelsen, mens Theophrastos brukte den mot astma og tørrhoste – han merket også at man ble mindre tørst av å tygge på roten. Her hjemme i Norden anbefalte Henrik Harpestreng den mot brystsyke, og Linné brukte den mot alt fra gikt til nyrebetennelse. Navnet *Glycyrrhiza* kommer fra gresk og betyr rett og slett «søt rot», og planten har fortsatt en naturlig plass i moderne farmasøytiske oppslagsverk.

I kinesisk urtemedisin spiller både vanlig lakrisrot og den kinesiske varianten (*Glycyrrhiza uralensis*) en sentral rolle. Den regnes som en søt og mild urt som harmoniserer andre planter i en blanding, samtidig som den styrker kroppens livsenergi (qi). Ved å regulere magen og stimulere milten, brukes den spesielt mot plager som magesmerter, magesår og hjertebank, i tillegg til hoste og sår i huden.

Lakrisrot er en hjørnestein i både vestlig og østlig urtemedisin fordi de ulike innholdsstoffene utfyller hverandre. Saponinene sørger for at slim i luftveiene tynnes ut og løsner, samtidig som de bekjemper virus og bakterier. Den virushemmende effekten kommer av at glycyrrhizin øker kroppens egen produksjon av interferon. Mot bakterier er det særlig isoflavonoidene som virker. I magen virker glycyrrhizinsyre krampeløsende, og når den når tarmen, omdannes den av bakteriefloraen til stoffer som beskytter leveren mot frie radikaler.

Forskning har vist at når stoffet glycyrrhizin brytes ned i magen, får det en betennelsesdempende effekt som ligner på virkningen til hydrokortison. Dette gjør urten nyttig mot blant annet leddgikt. Den stimulerer binyrenes egen hormonproduksjon og bremser samtidig nedbrytingen av steroider i lever og nyrer. Dette er spesielt relevant ved binyrebarksvikt (Addisons sykdom). Japanske studier fra midten av 80-tallet har også bekreftet at glycyrrhizin kan spille en viktig rolle i behandlingen av alvorlige leversykdommer som kronisk hepatitt og skrumplever.

Lakrisrot fungerer svært godt mot plager i fordøyelsessystemet ved å senke syrenivået i magen og skape et beskyttende slimlag. Dette lindrer alt fra halsbrann og kramper til alvorlige magesår. Studier har vist oppløftende resultater: Hos pasienter der vanlig medisin sviktet, merket hele 90 % en bedring etter seks ukers bruk, og mange ble helt kvitt magesåret. Likevel er det viktig å være obs på bivirkninger; i studien opplevde hver femte pasient plager som høyt blodtrykk, hodepine og vannansamlinger (ødemer). I tillegg til magehelsen bidrar urten til lavere kolesterol og bedre galleutskillelse.

For å gjøre lakrisrot tryggere å bruke, finnes det varianter (DGL) hvor stoffet glycyrrhizin, som er knyttet til bivirkninger, er fjernet. Vanlig lakrisrot kan ha et høyt innhold av dette stoffet. Ved bruk av lakrisrot for magesår, benyttes gjerne DGL-produkter for å sikre at man unngår for høye nivåer av glycyrrhizin over tid.

Ved siden av å være god for magen, brukes lakrisrot innvortes mot alt fra astma og bronkitt til leddgikt og allergier. I hostemedisin fungerer plantens slimstoffer som en beskyttende hinne som roer irriterte slimhinner. Den betenneshemmende og anti-allergiske effekten skyldes i stor grad stoffene glycyrrhizin og glycyrrhetinsyre, som hjelper ved plager som høye feber og astmatisk bronkitt. Sangere har også lang tradisjon for å tygge roten for å øke spyttproduksjonen. I tillegg virker urten både febernedssettende og smertelindrende, mens den utvortes kan brukes mot hudplager som eksem, herpes og helvetesild.

Lakrisrot og lakrissekstrakt er populære smakssettere i alt fra godteri, sjokolade og brus til tobakk, snus og øl. I legemiddelindustrien brukes lakris flittig for å gi bedre smak på blant annet avføringsmidler. Sammen med anis eller salmiakk er roten også en sentral ingrediens i mange av apotekenes hostemiksturer. En annen kjent egenskap er at den slukker tørsten når man tygger på den; dette skyldes ikke sødmen, men bitterstoffer i barken som setter i gang spyttproduksjonen.

Lakrisrot skal ikke brukes av gravide eller personer med anemi, høyt blodtrykk og nyresykdommer. Det samme gjelder ved alvorlig nyresvikt, skrumplever eller dersom man har lavt kaliumnivå i blodet (hypokalemi). Urten må heller ikke kombineres med digoxin-baserte medisiner. Når det gjelder amming, finnes det foreløpig ingen studier på sikkerheten ved bruk av lakrisrot.

Vær forsiktig med å spise for mye lakris over lang tid! Det kan nemlig rote til saltbalansen i kroppen din og føre til både høyt blodtrykk og hovne bein. Er du hjertepasient, må du være ekstra påpasselig. Bruker du lakrisrot som medisin, bør du aldri holde på i mer enn 4–6 uker på egen hånd – rådfør deg alltid med lege hvis du planlegger lengre behandlinger.

Andre navn:

- Fabaceae - Ertefamilien
- Latin: Glycyrrhiza glabra
- Engelsk: Liquorice
- Norsk: Lakrisrot
- Svensk: Lakrits
- Dansk: Lakrids
- Tysk: Lakritz
- Fransk: Régλισse
- Spansk: Orozuz