



Liquirizia: un toccasana dalle molteplici qualità benefiche

Autore: Fausto Rossi

Data: 13 Maggio 2016

La liquirizia (*Glycyrrhiza glabra*) è una pianta erbacea perenne che appartiene alla famiglia delle Fabaceae, ma è anche l'estratto vegetale che si ottiene dalla bollitura della sua radice. La pianta di liquirizia cresce bene in terreni morbidi e sabbiosi esposti al sole. Durante la fioritura sbocciano fiori di colore bianco o lilla. **Qualche anno fa la liquirizia è stata eletta come pianta medicinale dell'anno:** Susanne Honnef, esperta del WWF, ha dichiarato infatti che *"le proprietà curative della liquirizia ne fanno un componente chiave di qualsiasi farmacia naturale"*.

Proprietà benefiche e curative

La radice di liquirizia contiene fibre (24,5%), acqua (6,8%), proteine (9,1%) e grassi (0,5%), oltre a carboidrati e ceneri. Il principio attivo più importante della liquirizia è la glicirrizina, dall'azione antinfiammatoria e antivirale. Inoltre contiene vitamina C, vitamina E, oltre alle vitamine del gruppo B ed è ricca di minerali.

Aiuta l'apparato gastrointestinale: la liquirizia migliora molti problemi legati a stomaco e intestino quali aerofagia, digestione lenta, stipsi e ulcera. Riesce a formare un film protettivo della mucosa gastrica, proteggendo lo stomaco anche dall'aggressione di alcuni farmaci.

Utile in caso di pressione bassa grazie alla glicirrizina che agisce su un ormone che regola la pressione arteriosa. Non va quindi consumata in modo eccessivo o con continuità in caso di ipertensione perché potrebbe alzare ulteriormente la pressione arteriosa.

Protegge il fegato: gli antiossidanti contenuti nella liquirizia riducono trigliceridi e transaminasi nei tessuti del fegato e le sue proprietà antinfiammatorie sono utili in caso di epatite.

Rimedio contro la tosse: è utile anche all'apparato respiratorio soprattutto in caso di tosse: riesce a calmarla e a favorire l'espulsione dei muchi.

Aiuto contro lo stress: la liquirizia, soprattutto la tisana, rilassa e aiuta in caso di insonnia. Ha proprietà antidepressive e calmanti.

Abbassa il colesterolo: grazie alla glabridina riesce a ridurre i livelli di colesterolo e a combattere l'arteriosclerosi. Inoltre, grazie alle sue proprietà antiossidanti, protegge i vasi sanguigni dagli zuccheri evitando la formazione di placche nelle arterie.

Proprietà saziante e dissetante: la liquirizia ha una funzione dissetante già riconosciuta nell'antichità: veniva infatti usata nei lunghi viaggi per la sua azione rinfrescante. Inoltre ha potere saziante quindi, introdotta in piccole quantità nella dieta, può aiutare chi segue un regime dietetico più rigido a limitare l'assunzione di cibo.

Controindicazioni della liquirizia pura

La liquirizia deve essere consumata moderatamente in caso di ipertensione. Inoltre, dosi elevate potrebbero causare problemi di ritenzione idrica e di ipopotassiemia, cioè abbassamento dei livelli di potassio. Meglio non eccedere in gravidanza perché potrebbe provocare danni al feto. Infine potrebbe interferire con l'uso di diuretici e farmaci a base di cortisone. Tra gli effetti collaterali ci sono mal di testa, diarrea, nausea e vomito, tachicardia.

Come assumere la liquirizia

La liquirizia può essere assunta in tanti modi diversi: sotto forma di caramelle, come terapia prescritta da un medico per uno specifico disturbo, nei cosmetici sotto forma di creme e pomate. In passato si utilizzavano anche le foglie della liquirizia mentre oggi si fa soprattutto uso della radice che troviamo in bastoncini, in polvere o in succhi. La radice secca è ottima per la preparazione di tè e tisane, da sola o abbinata ad altre spezie o erbe. I bastoncini di liquirizia grezza vengono anche masticati e sono pratici e comodi da portare con sé. L'uso della polvere invece è meno comune: viene utilizzata per la preparazione di gelati o liquori.

Usi cosmetici della liquirizia

Grazie alle sue proprietà dovute soprattutto alla glicirretina, la liquirizia viene utilizzata anche in cosmesi per la preparazione di creme, shampoo, bagnoschiuma, olio da massaggio e pomate. Ha proprietà lenitive e aiuta la pelle a ripararsi in caso di irritazioni. Tra i prodotti a base di liquirizia troviamo creme mani, creme schiarenti per il viso e creme antiacne.

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/liquirizia-un-toccasana-dalle-molteplici-qualita-benefiche/>

Generato il 10/04/2026