



СОЛОДКА: ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ

Тещаева Айсолтан

Кандидат фармацевтических наук кафедры фармации, Туркменский государственный медицинский университет им. Мырата Гаррыева г. Ашхабад Туркменистан

Коканова Огулджерен

Преподаватель, Кафедра Фармации, Туркменский государственный медицинский университет им. Мырата Гаррыева г. Ашхабад Туркменистан

Солодка (лат. *Glycyrrhiza glabra*) — травянистый многолетник, корень которого имеет особую лекарственную ценность. Часто упоминается второе название растения — лакрица. Корень солодки сотни лет применяется в народной медицине разных стран мира.

Родиной солодки считаются страны Южной Европы и Западной Азии. На территории России растение встречается на Северном Кавказе, в Западной Сибири и юге европейской части. Экстракт традиционно применяют в производстве лекарственных препаратов, ароматизации напитков, конфет. В народной медицине корень солодки используют для лечения и облегчения симптомов множества болезней.



Солодка

Мы расскажем о преимуществах и недостатках корня солодки, а также остановимся на рекомендованной дозировке. Важно напомнить, что прежде, чем начинать лечение, следует подробнее изучить спектр полезных свойств солодки и оценить вероятность побочных эффектов.

Полезные свойства солодки

Солодка обладает широким диапазоном полезных для человеческого организма веществ. Её химический состав разнообразен: в корнях и корневищах содержится производное сапонинов глицирризин – вещество, которое являет собой смесь калиевых и кальциевых солей трёхосновной глицирризиновой кислоты.

В растении выявлено наличие 27 флавоноидов, аскорбиновой кислоты, стероидов, эстриола, есть немного камеди, смолы, эфирного масла и аспарагина. Флавоноиды оказывают разностороннее действие на организм – как спазмолитическое, ранозаживляющее, так и противовоспалительное.

Растительные составы были признаны эффективными при расстройстве желудка, воспалениях различной локализации, заболеваниях верхних дыхательных путей.

Средства из солодки отличаются отхаркивающими и смягчительными свойствами, в некоторых случаях оказывают противотоксичное действие. Терапевтическое воздействие на организм корней солодки обусловлено содержанием углеводов, глюкозы, фруктозы, крахмала и целлюлозы, а также органических кислот – фумаровой, яблочной, лимонной, янтарной.

10 полезных свойств корня солодки, доказанные научно

1. Облегчает симптомы заболеваний кожи



В корне солодки содержится не менее 300 ценных веществ, обладающих выраженными противовирусными, антибактериальными, противовоспалительными свойствами.

Многочисленные исследования с участием лабораторных животных показали, что глицирризин подавляет симптомы воспаления, угнетает рост и распространение патогенных бактерий.

Одно из исследований с участием людей проходило 14 дней. У 60 взрослых испытуемых с экземой после регулярного нанесения геля с экстрактом корня солодки отмечалось значительное улучшение самочувствия.

2. Уменьшает кислотный рефлюкс, справляется с расстройством желудка

Экстракт корня солодки облегчает симптомы желудочного расстройства, кислотного рефлюкса, изжоги. Положительный эффект от использования препарата при несварении был зафиксирован в ходе тридцатидневного эксперимента с участием 50 взрослых. Экспериментальная группа получала по 75 мг солодки в форме капсул. Результат показал улучшение самочувствия испытуемых, в отличие от группы плацебо.

В комплексном лечении гастроэзофагеальной рефлюксной болезни (ГЭРБ) рекомендовано назначение экстракта корня солодки для облегчения проявлений рефлюкса, изжоги.

Специально организованное восьминедельное исследование с 58 взрослыми показало эффективность корня солодки при ГЭРБ. Экспериментальная группа на фоне стандартного лечения получала небольшие дозы глицирретиновой кислоты. Результаты показали улучшение самочувствия у всех участниц, в отличие от контрольной выборки.

В ходе другого исследования 58 взрослых участников с диагностированной ГЭРБ принимали экстракт корня солодки на протяжении двух лет. Наблюдения за самочувствием испытуемых показало более высокую эффективность фитопрепаратов в сравнении с традиционными антацидами.

3. Облегчает лечение язвенной болезни



Результаты нескольких исследований показали, что экстракт солодки, содержащий глицирризин, стимулирует процессы заживления при язвенной болезни.

В ходе одного из экспериментов часть мышей получала экстракт солодки в дозировке 200 мг на 1 кг массы тела. Другая группа животных (контрольная) получала омепразол, традиционно назначаемый при язвенной болезни желудка. В результате оказалось, что солодка защищает слизистую оболочку от язв эффективнее.

После двухнедельного исследования с участием 120 взрослых было установлено, что экстракт корня солодки повышает эффективность традиционных препаратов, которые подавляют активность *Helicobacter pylori*.

4. Подавляет рост злокачественных опухолей

Исследования показали, что в составе солодки присутствуют растительные компоненты, обладающие выраженным противовоспалительным и антиоксидантным эффектом.

В связи с этим были организованы эксперименты, которые подтвердили потенциальное защитное свойство корня солодки против некоторых разновидностей злокачественных новообразований.

Опубликованы данные, указывающие на то, что активные вещества лакрицы блокируют рост изменённых клеток рака кожи, толстого кишечника, молочной железы, предстательной железы.

Одно из исследований в пробирке показало, что применение экстракта корня солодки существенно улучшает терапию болезненных язв слизистой полости рта, которые являются симптомом орального мукозита. Это состояние развивается на фоне химиотерапевтического и лучевого лечения рака.

Наблюдения за 60 взрослыми пациентами с раком головы и шеи показали положительный результат. Участники применяли солодку местно в виде наружной плёнки. Эффект оказался практически таким же, как и при лечении орального мукозита.

5. Улучшает самочувствие при заболеваниях органов дыхания



Традиционно чай или экстракт корня солодки применяется при разных заболеваниях дыхательной системы, что объясняется выраженным противовоспалительным и антибактериальным эффектом растения.

В лабораторных условиях удалось доказать пользу солодки при астме. Животным ежедневно давали экстракт глицирризина, полученный из корня солодки. У всех особей отмечалось улучшение самочувствия, смягчение, характерной для астмы, симптоматики. Исследования с участием людей показали аналогичные результаты.

Предварительные результаты исследования в пробирке и эксперимента с участием людей говорят о том, что солодка может быть полезной для ЛОР-органов. Испытуемые, которые получали чай или экстракт корня солодки, отмечали облегчение болевых ощущений при остром фарингите, а также в после хирургических вмешательств на горле.

Таким образом можно сделать вывод, что применение лакрицы в комплексной терапии астмы благоприятно воздействует на больного. Важно отметить, что в настоящее время организованы долгосрочные клинические наблюдения влияния экстракта солодки на дыхательную систему человека.

6. Защищает зубы

Доказано, что причиной кариеса являются патогенные бактерии. Корень солодки способен защитить эмаль зубов от кариозных разрушений благодаря выраженному антибактериальному эффекту.

В одном из исследований приняли участие 66 детей дошкольного возраста. В течение трёх недель они дважды в день получали леденцы без сахара, но с содержанием корня солодки в дозировке 15 мг в одной конфете. Бактериологический анализ слюны у всех детей показал уменьшение числа патогенных бактерий *Streptococcus mutans*, которые считаются главной причиной кариеса.

Исследование в пробирке также позволило сделать вывод о том, что экстракт корня солодки может защищать от других видов бактерий, которые также могут спровоцировать кариес.

7. Помогает снизить сахар в крови

Потенциальный гипогликемический эффект экстракта корня солодки был доказан в ходе наблюдений за лабораторными крысами. В течение 60 дней животным предлагали препарат с высокой концентрацией активного вещества лакрицы, что привело к улучшению показателей глюкозы и улучшению функций почек. Полученные результаты побудили к организации клинических наблюдений с участием людей.

8. Облегчает симптомы менопаузы

Ограниченные наблюдения позволяют сделать вывод, что экстракт корня солодки может облегчить приливы, которые считаются наиболее неприятным симптомом менопаузы. Учитывая тот факт, что выводы сделаны на основании эксперимента с небольшим числом участников, следует ожидать организации более масштабных исследований.

9. Помогает снизить вес

Существует мнение, что употребление экстракта корня солодки может ускорить процесс похудения и нормализовать индекс массы тела (ИМТ). Предварительные результаты некоторых исследований заинтересовали учёных и побудили к дальнейшему изучению способности солодки влиять на массу тела.

10. Помогает при гепатите С

Лабораторный эксперимент в пробирке продемонстрировал, что глицирризин, содержащийся в солодке, может помочь в стандартном лечении гепатита С. Оказалось, что активные вещества лакрицы подавляют способность вируса гепатита С к распространению в организме.

Предварительные данные указывают на целесообразность дальнейшего изучения противовирусных свойств солодки на людях.

Применение солодки

Солодка признана официальной медициной, и на сегодняшний день на её основе создано большое количество разнообразных препаратов различного спектра действия. Вещества солодки обладают разносторонней биологической активностью, их противовоспалительные свойства схожи с кортизоном. Благодаря глицирризиновой и глицирретовой кислотам стало возможным применять солодку при болезни Аддисона и нарушениях обмена веществ в организме.

Производные глицирризиновой кислоты влияют на воспалительные процессы подобно «Бутадиону»: они снижают циклические изменения эндометрия. Наиболее важным фармакологическим свойством является стимулирующее воздействие глицирризиновой кислоты, что способствует быстрому выздоровлению от язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Эта же кислота придаёт сладкий вкус солодке, и поэтому её можно использовать в качестве подсластителя пищи для больных сахарным диабетом. Именно наличие глицирризиновой кислоты позволяет принимать солодку при отравлениях, инфекционных заболеваниях, проявлениях интоксикации. Это превосходное детоксикационное средство, нейтрализующее токсическое действие химических лекарств.

Применение в медицине

Корень солодки доступен в аптечной сети в разных формах — от жидких добавок до капсул. Его используют при изжоге, кислотном рефлюксе, кашле, бактериальных и вирусных инфекциях, а также для облегчения приливов, характерных для менопаузы. Из солодки готовят чай, способный успокоить больное горло, гели для наружного использования при заболеваниях кожи, экземе, всевозможных высыпаниях.



Сироп солодки обладает теми же превосходными лечебными свойствами, что и корень. Он оказывает спазмолитическое и противовоспалительное действие, ускоряет заживление язв, проявляет противомикробную активность к стафилококкам.

Сироп корня солодки детям будет очень полезен, это очень мягкая и приятная на вкус жидкость, малыши с удовольствием её пьют. Сироп можно приготовить в домашних условиях.