



SLADIĆ

Glycyrrhiza glabra L., Fabaceae

napisao: dr.sc. Stribor Marković

www.centarcedrus.hr www.centarcedrus.com

Propisivati ljekovite biljke u obliku čajeva, tinktura, SIPF-ova i sličnih pripravaka ponekad je neugodan zadatak fitoterapeuta. Za razliku od kapsula i tableta moderne



farmaceutske i dijeteteske industrije, gdje su okusi maskirani raznoraznim pomoćnim tvarima, većina biljnih pripravaka potpuno je "gola" i otvorena za najizbirljiviji od svih ljudskih osjetila - čulo okusa. Budimo iskreni, većina ljekovitih biljaka nije najugodnijeg okusa. Mnoge su gorkog ili bljutavog okusa. Vrlo je malo biljnih lijekova ugodnog okusa. To se

zasigurno ne odnosi na sladić, odnosno slatki korijen. Kao što mu ime govori, sladić je iznimno slatkog okusa, često toliko slatkog da podsjeća na umjetne zaslađivače. On je jedan od izuzetaka gdje se školovani fitoterapeut ispričava zbog odveć slatkog okusa.

Biljka na razmeđi najstarijih civilizacija

Vrsta je rasprostranjena od istočnog Sredozemlja do jugozapadne Azije. Danas se uzgaja se u mnogim dijelovima svijeta. Kako to već bude s biljkama koje potiču iz tih krajeva, sladić se koristio kao lijek u svim drevnim kulturama, od egipatske, grčke, rimske i arapske kulture, prožeo se u sve fitoterapijske škole Europe i do danas ostao prisutan u svim službenim propisima kliničke fitoterapije. Već su je grci koristili za liječenje čira na želucu, što se pokazalo posve ispravnim. Arapski svijet poznaje sladić kao biljku koja

smiruje jaki kašalj, dok drugi stari izvori spominju sladić kod probavnih i jetrenih tegoba. Mnoge ljekovite biljke imale su katkad čudnu primjenu, neke poput gloga uopće se nisu koristile za istu namjenu kao i danas. Sladić je i u tome pomalo izuzetak, jer se čini da su ljudi odmah precizno prepoznali njegova ljekovita svojstva.

Botanički opis

Sladić je višegodišnji zeljasti grm djelomično odrvenjelih grana visokih 100-150 cm. U tlu je razvijeno jako korijenje s vretenastim postraničnim ograncima i brojnim dugim korijenskim vriježama. Korijen je izvana smeđ, a iznutra žut. Listovi su neparno perasto sastavljeni od 9-17 lisaka, koje su uglavnom jajaste, kratko ušiljene i žljezdasto ljepljive na naličju. 20-30 modroljubičastih leptirastih cvjetova združeno je u uspravne grozdaste cvatove koji se razvijaju u pazušcima listova. Plod je gola ili žljezdasto bodljikava mahuna. U fitoterapiji koristi se korijen i stolon.

Sladić - od starog zaslađivača do moderne znanosti

Mnoge popularne čajne mješavine, od domaćih do makrobiotičkih čajeva, često sadrže sladić kao dodatak koji daje slatkoću. Nekoć davno se koristio u ljudskim i veterinarskim lijekovima kao sredstvo za maskiranje gorkih biljaka. No je li sladić tek korektor okusa? Potpuno je nepravedno i netočno misliti kako je to jedina njegova primjena. Sladić je drevna ljekovita biljka iznimno zanimljivih ljekovitih svojstava i farmakološkog djelovanja. Upoznajmo stoga ovu pomalo zaboravljenu biljku.

Bogat je škrobom, šećerima, kao što su glukoza i saharoza, i triterpenskim saponozidima (glicirizin, odnosno glicirizična kiselina), flavonoidima (likvirotozid) i kumarinima. Karakterističan slatki okus, 50 puta slatkiji od konzumnog šećera, daje glicirizin. Glicirizin se u probavnom sustavu raspada na gliceritinsku kiselinu. Premda se o djelovanju ovih spojevima danas puno zna, još ne možemo lako shvatiti zašto je sladić lijek kod gastritisa i bronhitisa. Gliceritinska kiselina i glicirizin su inhibitori skupine enzima ($\Delta 5$ -steroid reduktaza) koji produžavaju djelovanje prirodnih protuupalnih hormona kortikosteroida. No, samo djelovanje na kortikosteroide ne može opravdati sva ljekovita svojstva biljke. Zna se da smanjuju nakupljanje upalnih stanica, te smanjuju još neke upalne procese u organizmu, pa čak i osjet boli. Ekstrakt sladića smanjuje oštećenje

jetre izazvanu virusima i kemijskim tvarima, a neke studije pokazuju kako djeluje i na viruse hepatitisa. Na koncu, biljka je i blag laksativ.

Mnoge primjene sladića

U modernoj fitoterapiji spisak bolesti u kojima se koristi je povelik.

- kao ekspektorans (olakšava iskašljavanje) i mukolitik (razrjeđuje sluz u dišnom sustavu) koristi se kod akutnih i kroničnih dišnih infekcija
- kod ulkusa želuca i dvanaesnika, zbog protuupalnog i spazmolitičnog učinka, te zbog regulacije pretjeranog lučenja kiseline u želucu

Osim kod ovih službeno navedenih bolesti, ekstrakt sladića koristi se i kod oštećenja jetre te zatvora. Budući da nije namijenjen kroničnom uzimanju kod bolesti jetre, danas je zamijenjen drugim biljkama, poput sikavice (*Silybum marianum*) i artičoke (*Cynara scolymus*).

Dekokt (čaj) od korijena sladića spravlja se od oko 3g korijena koji se namoči u 1,5 dcl hladne vodi. Zagrije se do vrenja, ukloni s vatre te potom ostavi stajati 10-15 minuta. Ocijedi se i pije svježe spravljen 2-3x dnevno.

Suhi standardizirani ekstrakti obično sadrže 50-150 mg suhog ekstrakta po kapsuli ili tableti. Ako su standardizirani na glicirizin, obično se uzima doza od 15 mg glicirizina 2-3x dnevno.

Sladić kao suhi ekstrakt ili tinktura često se koristi u smjesama s drugim biljkama s kojima ostvaruje sinergistički učinak. Tako se u lijeku Iberogastu nalazi s već opisanom biljkom gorkom ognjicom (*Iberis amara*), dajući dodatno protuupalno djelovanje skupini biljaka koja djeluju na motilitet probavnog sustava i lučenje probavnih enzima.

Sladić je biljka za profesionalce

Ova naizgled idilična priča ipak ima svoj veliki *ali*. Naime, ukoliko se pretjera s dozom sladića (doza veća od 50g), akutno može doći do smanjenja kalija i povećanja natrija u krvi, te posljedične pojave oteknuća u nogama i rukama, pa čak i do aritmija srca. Srećom, iznimno slatki okus spriječit će potencijalno pretjerivanje u dozi. Pripravci čistog sladića ne bi se smjeli koristiti duže od 4-6 tjedana, upravo zbog potencijalnog

djelovanja na elektrolite (natrij i kalij) i zadržavanja vode. Zašto se to zbiva? Glicirizin je inhibitor grupe enzima 11- β -hidroksi-steroid-oksidoireduktaza. Oni inaktiviraju aktivne glukokortikoide pretvarajući 11-hidroksi skupinu u keto skupinu. Takvi ketosteroidi ne mogu se više vezati za glukokortikoidni receptor. Kako su mineralokortikoidi (aldosteron) i glukokortikoidi slični, glukokortikoidi imaju sposobnost da djeluju i na mineralokortikoidne receptore. Takvu fatalnu zabunu, da hormon koji regulira imunološki sustav i metabolizam djeluje istovremeno i na promet natrija i vode, priroda je riješila visokom aktivnošću 11- β -hidroksi-steroid-oksidoireduktaza u tubulima bubrega. Oni inaktiviraju svaku molekulu glukokortikoida koji stiže u tubule, omogućujući im da reagiraju isključivo na aldosteron. Inhibiranjem ovog enzima, gomilaju se aktivni glukokortikoidi i ponašaju se poput aldosterona - naređujući bubrežima da čuvaju natrij i vodu. Posljedica toga je rast krvnog tlaka te edem (oteknuće) nogu i ruku.

Ljudi koji uzimaju lijekove za srce *kardiotonične glikozide* ne bi smjeli uzimati pripravke od čistog sladića zbog mogućeg fatalnog učinka smanjenog kalija u krvi.

Ova upozorenja nisu toliko izražena u pripravcima gdje je sladić u nižoj koncentraciji u smjesi s drugim ljekovitim biljkama.