

Poznajcie lukrecję

Czy wiecie co to jest lukrecja? Lukrecja to rodzaj byliny z rodziny bobowatych, która obejmuje 36 gatunków roślin. Rośliny występują w Europie i Azji, nieliczne gatunki rosną w Australii oraz na kontynentach amerykańskich, w przydomowych ogródkach można również spotkać roślinę w Polsce.

Na uwagę zasługuje szczególnie lukrecja gładka wykazująca wiele właściwości i zastosowań.

Lukrecję bardzo łatwo można rozpoznać. Wyróżniają ją:

- długie, zdrewniałe kłącze, z którego wyrasta prawie 2 m łodyga,
- drobne jasnokremowe lub fioletowe kwiaty są zebrane na końcu łodygi w groniaste kwiatostany,
- ciemnozielone, jajowate liście, które składają się z pojedynczych kilkunastu mniejszych listków.

Roślina jest bardzo łatwa w uprawie, może rosnąć w jednym miejscu nawet przez kilka lat i nie przeszkadza jej słońce, więc doskonale odnajduje się w polskich warunkach.

Jednak dla nas największe znaczenie ma to, czego nie widać na pierwszy rzut oka – korzeń lukrecji. To w korzeniu byliny drzemią najważniejsze właściwości tej rośliny i to właśnie kłącze ma zastosowanie w medycynie tradycyjnej i pielęgnacji.

Lukrecja cieszy się uznaniem szczególnie w Azji, a jej walory były dobrze znane już starożytnym Chińczykom. W naszej szerokości geograficznej lukrecja przede wszystkim utożsamia się ze słodyczą. Nie bez przyczyny, bowiem jej smak jest kilkadziesiąt razy bardziej słodki niż sacharoza, biały cukier. To dlatego, kiedy w XVI wieku Dominikanie sprowadzili do Europy roślinę, lukrecja miała przede wszystkim zastosowanie w przemyśle cukierniczym. Już w XVII wieku w Europie roślinie przypisywano wartości wykrztuśne oraz stosowano do leczenia dolegliwości nerek, żołądka, pęcherza moczowego i wątroby.

Dzisiaj wiemy, że korzeń lukrecji ma duże zastosowanie w medycynie i kosmetologii ponieważ: glicyryzyna zawarta w korzeniu lukrecji wiąże wodę w organizmie, dzięki czemu świetnie nawilża komórki (wygładza m.in. zmarszczki). Podziemna część rośliny wykazuje także działanie antyalergiczne, przeciwłojotokowe, antyobrzękowe, antyoksydacyjne, łagodzące stany zapalne i stymulujące system odpornościowy organizmu. Korzeń lukrecji zawiera również: kwasy glicyryzynowe i glicyretynowe, flawonoidy, saponiny, pektyny, izoflawony i minerały. Substancje zawarte w korzeniu poprawiają metabolizm i wzmacniają układ trawienny.

W kosmetologii ekstrakt z korzenia lukrecji stosuje się w serum, tonikach, mydłach, żelach, kremach i szamponach, ponieważ substraty z rośliny działają przeciwgrzybicznie, przeciwwirusowo, antybakteryjnie, przeciwalergicznie, łagodzą podrażnienia i stany zapalne skóry, także te spowodowane promieniami słonecznymi. Roślina jest również obecna w kosmetykach stosowanych w łuszczycy lub zmianach atopowych skóry.

Pomimo dobrego wpływu, którym może obdarzyć nas lukrecja, musimy jednak pamiętać, że produkty zawierające w swoim składzie lukrecję, nie mogą być przyjmowane przez wszystkich. Nie mogą jej przyjmować dzieci poniżej 4 roku życia, osoby z cukrzycą, chorobami

serca i wątroby lub chorobami hormonalnymi. Przyjmowanie lukrecji powyżej 4 tygodni może prowadzić do arytmii serca, obrzęków, zawrotów głowy i podniesienia ciśnienia.

Korzeń lukrecji jest chętnie wykorzystywany przez wiele osób, jako wsparcie codziennej pielęgnacji skóry oraz dodatek w walce z dolegliwościami zdrowotnymi. Warto poznać bliżej roślinę ponieważ, korzeń lukrecji oferuje prawdziwe bogactwo składników aktywnych, które mogą pomóc.

Może należy pomyśleć o posadzeniu tej pożytecznej rośliny we własnym ogrodzie? Polecam.

Joanna Przeworska-Erazmus

Źródło:

Podbielkowski Z., „Słownik roślin użytkowych”,1989,