

(Glycyrrhiza glabra)

Egenskaper: Saponinen glycyrrhizin stimulerar ciliaaktiviteten i luftrören samt är slemlösande och lindrande vid hosta och luftrörskatarr. Förbättrar upptag av kalcium och andra näringsämnen i tarmen. Flavonglykosider är kraftigt kramplösande i tarmen, hämmar utsöndring av magsaft och saltsyra, är inflammationshämmande och motverkar magsår och magkatarr. Glycyrrhizin är ett naturellt sötningsmedel, sötare än rörsocker.

Dosering: En lakritsstång (finns på apoteket) löses i en halv liter vatten och intages vid behov.

Varning: Överdoser och långtidsanvändning (även av äkta lakritsgodis) är skadligt på grund av saponininnehållet.