

Lagrits (*Glycyrrhiza glabra*)

Annely Soots, Toitumisteraapia nr. 6, 2013.

Lagrits on mitmeaastane taim, mille juurepreparaate on kasutatud ravimina nii Ida kui Lääne kultuurides juba tuhandeid aastaid. Lagritsa peamiseks aktiivseks komponendiks on glütsürritsiin, millel on põletiku- ja allergiavastane, immuunsust tõstev ning maksa toetav toime. Lagritsas sisalduvad isoflavonoidid reguleerivad organismi östrogeenitaset, lagrits vähendab ka oksüdatiivset stressi ja mõjutab südame tööd, isheemia korral parandab vereringet ja hingamisfunktsiooni.

Lagritsas sisalduva glütsürritsiini kõrvaltoimeks võib olla vee ja soolade peetus, mis tõstab vererõhku. Kui kasutatakse ravimina digoksiini, ei tohiks lagritsat tarvitada, sest see võib põhjustada rütmihäireid. Ka tsüklosporiini ja kortisooli saavad patsiendid peaksid lagritsat vältima. Glütsürritsiin langetab suguhormoonide taset, samuti ei soovitata rasedatel maiustada lagritsakommidega, kuna glütsürritsiin aitab stressihormoonidel läbida platsenta, stressihormoone aga peetakse laste käitumishäirete üheks põhjuseks. Lagritsa tarvitamise kõrvalnähud – tursed kehal ja eriti näol, üldine nõrkus - võivad avalduda juuretõmmise liigselt tarvitamisel või lagritsat sisaldavate maiustustega liialdamisel.

Lagrits sisaldab flavonoide, mille tõttu seda kasutatakse suu-, mao- ja kaksteistsõrmiksoole haavandite raviks. Sel puhul on parim deglütsürritsineeritud lagrits (DGL - lagrits, millest glütsürritsiin on eemaldatud), seda peetakse väga efektiivseks haavanditevastaseks vahendiks. Lagritsapreparaat ei blokeeri maohappe eritumist, vaid toetab mao-sooletrakti limaskesta loomulikke kaitsemehhanisme, tõstes rakkude eluiga ja parandades nende verevarustust. Lagritsal on ravimitega võrreldav toime ning see aitab ka haavandite taasteket ära hoida. Tagasilangusi on DGL-ga ravitud gruppides olnud vähem kui ravimeid tarvitavatel patsientidel. Arvatakse, et lagrits stimuleerib ka seedeelundkonna limaskesta kaitsva ühendi mutsiini tootmist. Samuti on leitud, et lagritsapreparaadid toimivad helikobakterile. DGL-i manustatakse 20 minutit enne sööki või söögikordade vahel närimistablettidena. Kapslivorm ei ole nii efektiivne, kuna oluline on preparaadi segamine süljega - just see aitab vabaneda ainetel, mis regenereerivad mao-sooletrakti limaskesta.

Sageli tekitavad haavandeid ka ravimid, eeskätt aspiriin, aga ka muud mittesteroidsed põletikuvastased medikamendid. Niisuguste ravimite tarvitajad võiksid DGL-i lisandina juurde võtta, et kaitsta mao limaskesta. Suuhaavandite korral soovitatakse lagritsapreparaadiga 4 korda päevas suud loputada.

Das S.K., Das V., Gulati A.K. et al. Deglycyrrhized licorice in aphthous ulcers. J. Assoc. Physicians India 1989;37:647.

Fukai T., Marumo A., Kaitou K. et al. Anti-Helicobacter pylori flavonoids from licorice extract. Life Sciences 2002;71:1449-1463.

Morgan A.G., McAdam W.A., Pacsoo C. et al. Comparison between Cimetidin and Caved-S in the treatment of gastric ulceration, and subsequent maintenance therapy. Gut 1982;23:545-551.

Pizzorno J.E., Murray M.T. Textbook of Natural Medicine, fourth edition, 2013.

Rees W.D., Rhodes J., Wright J.E. et al. Effect of deglycyrrhizinated liquorice on gastric mucosal damage by aspirin. *Scandinavian Journal of Gastroenterology* 1979;14:605-607.

Räikönen K. et al. *Psychoneuroendocrinology* 2010, 35,(10) 1587-1593