

## Alcaçuz: Bronquite, tosse, laringite, rouquidão



Nome popular **ALCAÇUZ**

**Nome científico** *Glycyrrhiza glabra* L.

**Família** Leguminosas

**Parte usada** Raiz

**Propriedades terapêuticas** Antitussígeno, antiúlcera, laxante, antihistamínico, regulador hormonal, expectorante, laxante

**Princípios ativos** Glicósidos do grupo das flavonas, saponinas, óleo essencial, taninos, enzimas, glycirrizinina 5 a 10%, goma, sucrose, fitoesteróis, polissacarídeos, cumarinas

**Indicações terapêuticas** Conjuntivite, fígado, supra-renais, desequilíbrios hormonais, úlceras pépticas, baço, rins, hepatite, toxinas, difteria, tétano, garganta

### Informações complementares

#### Nomes em outros idiomas

Espanhol: Regaliz

Alemão: Süsshholz

Inglês: Licorice

#### Origem

Europa meridional e Oriente. O uso medicinal do alcaçuz é datado dos povos antigos do Egito, relatado em seus papiros.

#### Uso medicinal

A complicada composição química do alcaçuz dá a ele um largo espectro de propriedades. Centenas de estudos já comprovaram sua ação no tratamento de doenças do fígado, supra-renais, desequilíbrios hormonais e úlceras pépticas.

Na China, onde é uma das ervas mais utilizadas, é indicado para o baço, rins e proteger o fígado de doenças. No Japão um preparado de alcaçuz é utilizado para tratar a hepatite. Estudos mostram que o uso do alcaçuz ajuda o fígado a combater as toxinas produzidas pela difteria, tétano, cocaína e estriquinina e também aumenta a

estocagem de glicogênio.

Uma outra ação é de estimular as supra-renais. Muitos estudos comparam sua ação com a hidrocortisona, mas sem seus efeitos colaterais. Como a cortisona, diminui as inflamações e alivia sintomas de artrite e alergias, daí seu efeito anti-histamínico. A raiz possui glicirrizina (cinquenta vezes mais doce que a sacarose), que favorece a formação de hormônio como a hidrocortisona. Mulheres com ciclos menstruais irregulares tratadas com alcaçuz normalizam seus ciclos, pelo equilíbrio hormonal que o tratamento promove.

O alcaçuz também é utilizado para tratamento de úlceras. Seu uso cobre o estômago como um gel protetor, além de diminuir a acidez estomacal e reduzir os espasmos intestinais. O alcaçuz também combate irritações na garganta e congestão nos pulmões, sendo um expectorante. Estudos na Índia comprovaram o uso do alcaçuz para combater conjuntivites.

O alcaçuz é ligeiramente laxante. O suco evaporado, purificado e engrossado é abundantemente utilizado em farmacologia como coadjuvante aromático e elástico para pastilhas.



#### **Dosagem indicada**

##### **Mau-hálito, tosse**

Vinho medicinal: colocar em infusão, por 10 dias em um litro de bom vinho branco, 120 g de raízes de alcaçuz esmagadas, 60 g de sementes de anis e 60g de sementes de funcho. Filtrar o vinho e tomar 6 colheres ao dia. Este vinho serve também para fazer bochechos, especialmente quando o mau-hálito é persistente. Também é eficaz contra tosse nesta dose

##### **Inflamações das gengivas e boca:**

Decocção 1: ferver por 3 minutos 300g de alcaçuz em 1 litro e meio de água e, após meia hora, filtrar o líquido morno e empregá-lo em bochechos e gargarejos freqüentes.

Decocção 2: ferver por 10 minutos em 1 litro de água, 20g de raízes e ramos de alcaçuz, 40g de eucalipto, 10g de segurelha. Deixe o líquido repousar por meia hora e depois filtrá-lo, empregando-o para bochechos e gargarejos freqüentes.

##### **Depurativo, eczema:**

Decocção: cozinhar lentamente por uma hora em 3litros de água, 15g de raízes de alcaçuz, 20g de raízes de genciana, 20 g de raízes de salsaparrilha, 50g de raízes de bardana, 50g de raízes de gramínea, 150g de raízes de dente-de-leão. Quando o líquido

estiver frio, filtrá-lo e tomar uma xícara pela manhã em jejum, outra no meio da tarde e outra à noite, antes de deitar-se.

#### **Prisão de ventre**

Infusão: misturar 50g de raízes de alcaçuz em pó, 50g de folhas de sene em pó, 30g de folhas de funcho em pó, 20g de folhas de zolfo em pó. Verter uma colherinha desta mistura em um pouco de água morna, deixar repousar por alguns minutos, remisturar e beber. Ingerida à noite ao deitar.

#### **Úlcera do duodeno:**

Decocção: verter em um litro de água 100g de alcaçuz e 100g de hipérico. Ferver tudo por 5 minutos, deixar repousar meia hora e filtrar. Tomar 1 xícara pela manhã em jejum e uma xícara após as refeições principais.

#### **Acalmar tosse e acessos de bronquite:**

Balas de alcaçuz: dissolver 500g de alcaçuz em meio litro de água, adicionar 250g de goma arábica, 150g de açúcar e levar ao fogo. Deixe cozinhar até a mistura adquirir a consistência de massa ou pasta, espalhando-a então sobre uma superfície de mármore previamente untada. Depois de fria corta-se a massa com uma tesoura, em pequenos pedaços.



#### **Contra-indicações**

O emprego de altas doses de alcaçuz pode reter sódio e eliminar potássio, retendo líquidos, causando aumento de pressão sanguínea e dores de cabeça. Portanto usa-se com cuidado em hipertensos. Extratos concentrados em laxantes podem agravar perda de potássio quando o uso é diário e prolongado. Evitar uso em grávidas, hipertensos e doentes renais.



#### **Uso culinário**

É um flavorizante de doces, licores, sorvetes, gomas por ser a glicirrizina 50 vezes mais doce que a sacarose, além de enriquecer o sabor do cacau. Aumenta também a quantidade de espuma nas cervejas.

Disponível em: <http://vidadegualidade.org/o-que-e-o-alcacuz-e-para-que-serve/>

#### **Benefícios principais:**

O alcaçuz é útil nos problemas respiratórios porque combate os vírus que atacam o tracto respiratório, alivia sintomas como a tosse e as [dores de garganta](#) e ajuda a tornar mais fluida a expectoração. O seu efeito sobre as glândulas supra-renais torna-o útil no tratamento da síndrome da fadiga crónica, da fibromialgia e de outros distúrbios afectados pelos níveis de cortisol — a principal hormona supra-renal — no

sangue. Pode ainda tomar-se a planta em todos os casos que envolvam inflamação. É especialmente benéfica contra hepatites, pois combate a inflamação do fígado e ataca o vírus que frequentemente desencadeia a doença.

A forma ADG não actua do mesmo modo que a raiz. O ADG promove a produção, pelo organismo, de substâncias que revestem o esófago e o estômago, protegendo-os dos efeitos corrosivos dos ácidos gástricos, sendo portanto útil em casos de indigestão, úlceras e cólon irritável. Vários estudos mostraram que o ADG era mais eficaz do que certos fármacos normalmente prescritos para aliviar os sintomas das úlceras. Só actua, porém, quando misturado com a saliva, razão por que a forma de ADG em bolacha mastigável é preferível às cápsulas nos casos de problemas digestivos. As bolachas podem ainda ser úteis para acelerar o tratamento das aftas.

### **OUTROS BENEFÍCIOS:**

O alcaçuz pode ser útil nos problemas menstruais e da menopausa, pois possui propriedades estrogénicas moderadas, podendo combinar-se com os receptores de estrogénios. Assim, quando há quantidades excessivas de estrogénios no organismo (como na síndrome pré-menstrual), a **glicirrizina** bloqueia o seu acesso e reduz os seus efeitos; quando o nível de estrogénio é baixo (como acontece depois da menopausa), ela actua como substituto, mais fraco, mas eficaz. Os cremes tópicos de alcaçuz acalmam a irritação da pele causada por situações como o eczema.

### **CURIOSIDADES**

Estudos laboratoriais preliminares feitos em animais sugerem um possível efeito anticancerígeno do alcaçuz, principalmente na prevenção dos cancros do cólon e da mama. A **glicirrizina**, seu principal componente, pode ser a responsável por este efeito, uma vez que aumenta a actividade do [sistema imunitário](#). Podem também estar envolvidos os fitoestrogénios presentes na raiz, pelo menos no que respeita ao



combate ao cancro da mama.

Segundo um estudo recente, o alcaçuz pode ajudar a manter as artérias limpas, logo a prevenir a doença cardíaca. Os investigadores verificaram que a ingestão diária de 100 mg de raiz de alcaçuz era suficiente para reduzir os danos do colesterol LDL («mau»), grande responsável pela formação de placa ateromatosa.

### **DOSAGEM:**

Para estados inflamatórios, fadiga e outros distúrbios. Tomar extracto de raiz de alcaçuz três vezes por dia em cápsulas ou comprimidos de 200 mg (normalizados para conter 22% de ácido glicirrizínico ou de **glicirrizina**) ou o equivalente de extracto em líquido. Para a indigestão e problemas relacionados. Mastigar de 2 a 4 bolachas de 380 mg de ADG três vezes por dia.

Para eczema: Aplique creme sobre a área afectada três a quatro vezes por dia.

### **UTILIZAÇÃO:**

Os suplementos de raiz de alcaçuz podem tomar-se em qualquer altura do dia. Ao tomar ADG, mastigue bem as bolachinhas cerca de 30 minutos antes das refeições. Os rebuçados são a forma mais eficaz para tratar as [dores de garganta](#).

A maioria dos rebuçados de alcaçuz são adoçados com óleo de anis. Mas, se se fizer um consumo exagerado de rebuçados ou de barras de alcaçuz puro, pode sofrer-se uma subida da [tensão arterial](#).

Compre comprimidos de DGL mastigáveis em que o componente ácido glicirrízico tenha sido removido (este ácido pode provocar retenção de líquidos e [tensão arterial](#) alta). Tome um ou dois comprimidos de 380 mg (deixe dissolver completamente na boca) três vezes por dia. Pode utilizar com a frequência que desejar e pode mesmo considerar a toma de DGL a longo prazo (durante pelo menos três meses) se sofrer de úlceras crónicas na boca.

### **Possíveis efeitos secundários**

A raiz de alcaçuz faz subir a tensão, pelo que não devem exceder-se as doses recomendadas. Se precisar de tomar alcaçuz durante mais de um mês, controle a sua **tensão arterial**. Os rebuçados de alcaçuz puro (ao lado) aumentam a tensão se tomados em excesso. O ADG não provoca aumento de tensão nem apresenta outros efeitos secundários.

Disponível: [http://ci-67.ciagri.usp.br/pm/ver\\_1pl.asp?f\\_cod=2](http://ci-67.ciagri.usp.br/pm/ver_1pl.asp?f_cod=2)