

## Čaj od korijena sladića - Ljekovita svojstva i priprema



**Slatki korijen ili sladić** (lat. Glycyrrhiza glabra) je **ljekovita biljka** slatkastog okusa rasprostranjena od istočnog Sredozemlja do jugozapadne Azije.

Sadrži **triterpenoide** i **fenole**, tvari koje mogu spriječiti **nastajanje raka**. Uz to, sadrži i **glicirizin**, tvar antibakterijskog i antidepresivnog djelovanja koja se koristi za liječenje mnogih bolesti kao što su:

- **depresija**,
- **virusne infekcije**,
- **astma**,
- **bolesti jetre**,
- **artritis** itd.



Također se smatra da [korijen sladića](#) djeluje na hormon **kortizol** pojačavajući **otpornost na stres** zbog čega ga je dobro koristiti tijekom **fizičkih i psihičkih napora**.

### **Sladić - gdje raste?**

Sladić je poznat u mnogim dijelovima svijeta upravo zbog svoje **rasprostranjenosti**. Sladić je rasprostranjen od **istočnog Sredozemlja** pa sve do **jugozapadne Azije**. Većinom raste pored rijeka, te na glinovitom i pjeskovitom tlu okruženom grmljem i šikarama.

Sladić je bio poznat i mnogim starim **narodima** (drevni Egipćani, Grci, Rimljani itd.) koji su ga koristili kao **lijek** za mnoge poteškoće s kojima su se susretali kao što su čir na želucu, kašalj, ćelavost, bolesti jetre itd.

Sladić možete pronaći u različitim oblicima, te ga konzumirati na mnoge načine. Iako se posebno naglašava **čaj od korijena sladića**, također postoje i [sladić tinktura](#), [sladić tablete](#) i [sladić bomboni](#).

## Ljekovita svojstva korijena sladića

Ljekoviti dio biljke je [korijen sladića](#) koji se većinom uzgaja u Njemačkoj. **Sladić** je bogat škrobom, šećerima (glukoza i saharoza), te triterpenskim saponozidima (glicirizin). Glavna ljekovita tvar je upravo **glicirizin**, koji je čak pedeset puta slađi od šećera i koji se u probavnom sustavu raspada na **glicirizinsku kiselinu**.

Nadalje, sladić posjeduje **mnogobrojna ljekovita svojstva** koja mogu biti korisna za:

- liječenje **čira**,
- sprječavanje ćelavosti,
- liječenje [depresije](#),
- regulaciju [hormona](#),
- smirivanje [kašlja](#),
- ublažavanje simptoma [menopauze](#),
- liječenje [bolesti jetre](#),
- jačanje **imuniteta** i podizanje **izdržljivosti**,
- sprječavanje [alergija](#),
- zaštitu od [kardiovaskularnih bolesti](#),
- uništavanje **bakterija**, **virusa** i **gljivica**.

Posebno koristan se pokazao **sladić za hormone** zato što imitira učinak **estrogena** i **progesterona**. Upravo zbog toga ga koriste mnoge žene kako bi ublažile **simptome PMS-a** i **menopauze**.



## Čaj od korijena sladića - priprema

Čaj od [korijena sladića](#) se koristi već desetljećima, a oduvijek je bio poznat kao **čaj protiv kašlja** iako su se s vremenom otkrila brojna druga ljekovita svojstva ovog čaja.

**Priprema čaja** od korijena sladića je jako **jednostavna i brza**.

Čaj se spravlja od oko **3 grama korijena sladića**. Korijen se namoči u **1,5 decilitara hladne vode**. Zatim se **zagrije do vrenja, ukloni s vatre** i ostavi **stajati 10 do 15 minuta**. Nakon što se ocijedi, pije se svježije pripremljen **dva do tri puta dnevno**.



## Čaj od korijena sladića - cijena i gdje kupiti

Čaj od korijena sladića možete najlakše pronaći u nekim ljekarnama, dućanima ili webshop trgovinama zdrave prehrane kao što su bio&bio ili Tvornica zdrave hrane. Čaj od korijena sladića dolazi u različitim oblicima (**svježi**, **mljeveni** ili **sušeni**), a cijena za oko 50 grama čaja je između **15 - 20 kuna**.

## Čaj od korijena sladića - OPREZ!

Nikako ne smijete pretjerati s dozom sladića (većom od 50 grama) zato što može doći do **smanjenja kalija i povećanja natrija** u krvi. Preporučena dnevna doza sladića je **6 grama**. Sve više od toga može rezultirati **oteklinama na nogama i rukama**, a ponekad čak i [aritmijom srca](#).

Čaj od korijena sladića nije preporučljivo koristiti duže od **4 tjedna**, a prije upotrebe je potrebno **konzultirati liječnika**. Naime, ako konzumirate **lijekove za srce** ili ako imate bilo kakve **kardiovaskularne bolesti**, čaj od korijena sladića je za Vas zabranjen, kao i za **trudnice i dojilje**.

Također može izazvati neželjene posljedice kao što su **glavobolja** ili [povišen krvni tlak](#). Ono što će vjerojatno spriječiti predoziranje je **intenzivan slatki okus** koji će zaustaviti konzumaciju čaja od korijena sladića na vrijeme. Međutim, važno je biti **oprezan** neovisno o tome i paziti na količinu konzumiranja čaja.