

Glycyrrhiza glabra L.

Familia: Leguminosae (Fabaceae)

regaliz,
regalèssia

USOS PRINCIPALES



GRADO DE AMENAZA Y PROTECCIÓN LEGAL

Lista Roja: -
RD 139/2011: -
Catálogos autonómicos: MD
Directiva Hábitats: -

Ramón Rodríguez Franco

NOMBRES VULGARES

Castellano: regaliz (AN, AR, CL, CM, MC, NC, VC), regalicia (AN, MC, VC), rogalicia (MC); paloduz (AN, CM, EX, MC, MD, VC), palodulce (AN, MC, NC), palodul (AN, MD); arrezú (AN) [1-28].

Catalán: regalèssia, regalíssia (AR, CT, VC), regalíssia mora, regalíssia de moro, regalíssia de botifarra, regalíssia de pal, regalíssia de bastó, regalíssia de vara, regalíssia de vareta (VC) [26-33].

DESCRIPCIÓN

Hierba perenne rizomatosa, de 50-100 cm. Tallos poco ramificados, estriados, más o menos pelosos. Hojas compuestas imparipinnadas, de 15-20 cm, con peciolo de 1,8-2,5 cm, con 4-8 pares de folíolos, de 1,5-5 x 0,6-2,5 cm, elípticos, ovados o lanceolados. Inflorescencia en racimos multifloros, pedunculados, más cortos que las hojas axilares. Cáliz 6-8 mm, campanulado, glanduloso. Corola amariposada, color violeta o blanquecino, con pétalo superior o estandarte alargado, de 9-13 mm, más largo que las alas y la quilla. Fruto en legumbre de 1-2,5 cm, comprimida, en general glandulosa, color pardo amarillento, con 1-5 semillas subesféricas, de unos 3 mm, color pardo o negruzco.

HÁBITAT, FENOLOGÍA Y COROLOGÍA

En suelos frescos y nitrificados, también con alto contenido en sales, junto a orillas de ríos, arroyos y márgenes de acequias, a veces procedente de cultivos abandonados. Es planta invasora por sus raíces profundas y ramificadas, y sus rizomas de donde nacen nuevos tallos, que pueden cubrir una notable extensión, e invadir campos de cultivo. 0-1200 m.

Florece de junio a octubre.

Originaria de Oriente Medio, vive en todo el S y E de Europa, N de África, región macaronésica y Asia. Dispersa por el centro y S de la Península Ibérica, muy rara hacia el norte; se cultiva en algunas zonas del cuadrante SE.

CONOCIMIENTOS TRADICIONALES

La planta entera, pero sobre todo el rizoma o "raíz", es muy usada en España con fines alimenticios (masticándolo a modo de golosina) y como planta medicinal, principalmente para tratar dolencias respiratorias.

ALIMENTACIÓN HUMANA

Bebidas alcohólicas

En Cataluña se usa la "raíz" como ingrediente de la ratafia [33], licor tradicional que se elabora con múltiples plantas silvestres y cultivadas, hojas, frutos y semillas (la mezcla ha de llevar siempre nueces verdes) maceradas en alcohol [34].

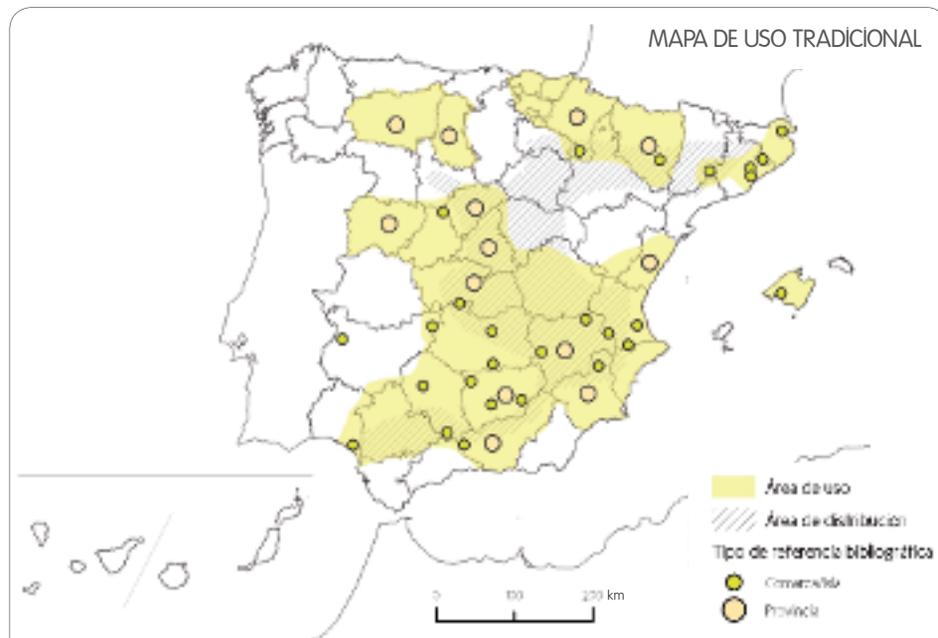
Azúcares y edulcorantes

Su uso como edulcorante se ha registrado en la Comunidad Valenciana [32].

Golosinas y masticatorias

El regaliz es ampliamente utilizado como golosina en crudo, chupando o masticando las "raíces" una vez peladas, como ocurre en Andalucía [2-4,6,7], Aragón [25], Castilla-La Mancha [10-13,15-17], Cataluña [29,31], Castilla y León [22,23], Comunidad Valenciana [28] o Madrid [21]. Estas "raíces" reciben diferentes nombres: trancas en Andalucía [7], *bastón de regalíssia* en la Comunidad Valenciana [32], o *bena* en Aragón [25]. La "raíz", amarilla en el interior y chocolate en el exterior, es una parte muy estimada por los niños por su sabor dulce [3,6,7,11,28], o incluso "empalagoso" [25].

Niños y adultos consumen la planta, llegándose a considerar las "chuches" de los mayores [17] en algunas zonas. Es recolectada por todos, incluido niños [11], si bien suele ocurrir que los padres o abuelos lo lleven a casa como regalo o premio a los pequeños [7]. Su venta en las calles también es frecuente (sobre todo por parte de gente humilde) [4,6], en puestos ambulantes [17], a la salida de la escuela [7] y en las fiestas y ferias populares [6,12,15]. A finales de la década de 1990 se vendía en las calles de Albacete, y se usaba como objeto de trueque por chatarra, ropa vieja o utensilios usados [13]. En otros lugares eran los chicos quienes lo vendían [21].



MEDICINA

Sistema circulatorio

La "raíz" en decocción se ha empleado como **hipertensor** en algunas zonas de Cataluña, como La Cerdanya y el Alt Empordà [30,31].

Sistema digestivo

Son abundantes las referencias a su uso para tratar dolencias varias del estómago y, en general, de todo el aparato digestivo. Una de las más populares es la decocción e infusión, o simplemente la succión de "raíces" para eliminar gases y quitar el **dolor de estómago** o de tripa [1,17,19,20,32,43]. Con este fin en Jaén se mezcla con otras plantas como el orégano [*Origanum vulgare subsp. virens* (Hoffmanns. & Link) Bonnier & Layens] y malva [*Malva sylvestris* L.] [6]; en Navarra se añaden endrinas [*Prunus spinosa* L.] [1].

Existen fuentes que documentan también su uso popular para la fabricación de **caramelos** [29]. Para ello los hombres y los chavales recogían la "raíz" una vez al año, en invierno, desenterrando la "bena" para venderlas a las fábricas. En ocasiones se llegaban a recolectar camiones enteros [11] para extraer "azúcar de regaliz," de color negro, con el que se hacían barritas y pastillas [25].

También es muy extendido su uso para tratar úlceras gástricas o quitar la **acidez de estómago**, ya sea masticando la "raíz" -se lleva en la boca una "tranquilla" hasta que se mejore- [7,32], o tomando el caldo de su cocción, como ocurre en el este y noreste peninsular [18-20,25,27,29], tomado a veces en ayunas. Menos frecuente es su uso como **antiinflamatorio intestinal** [29], para tratar la **estomatitis** (llagas o úlceras de la mucosa bucal) [5,35], o como **espasmolítico** [32].

Si es muy extendido el uso de la "raíz" para aliviar el **estreñimiento** (derivado del efecto eupéptico), bebiendo el resultado de la infusión o decocción [2,6,18,30,32].

También se usa contra la **halitosis**, con efecto de elixir o para mantener la **boca fresca**, chupándose las "raíces" [6,10], o mediante decocciones [31]. Masticar la "raíz" ayuda a endurecer los dientes [3] y **fortalece las encías** [5,26]. Se usa como **antiséptico** de la **boca** en Murcia [18], y cociendo la "raíz" machacada para enjuagar la boca se reduce la **inflamación de las encías y la lengua** [19].

Según algunos "es bueno para el **hígado**" [7] y para la **vesícula** [19].

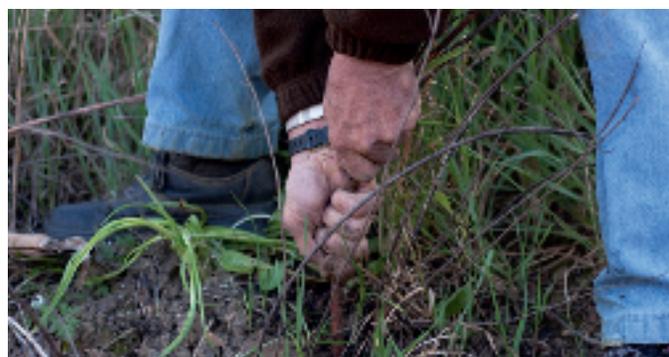
Hay fuentes que documentan que chupar o masticar regaliz puede **quitar el apetito** [7,13], quizá por el dulzor, y que incluso por masticarlo se "crian lombrices" [25], pudiendo ser en este caso por no limpiar bien de tierra la corteza de la "raíz" o simplemente no desprenderla.

Sistema genito-urinario

Se ha documentado en Castellón el empleo del decocto de la "raíz" en **inflamaciones de la vejiga**, como **antilitiásico** y para limpiar los "filtros" glomerulares del **riñón** [27]. En Piloña, Asturias, se vende el tallo como **diurético** en mercados tradicionales [36].

Sistema respiratorio

Usado como remedio contra **resfriados** y **catarros** en muchos lugares de España [2,4,5,7,9,13,14,16-19,25-29,31]. Como remedio para la **tos** se ingiere el decocto de su "raíz" [18,19,28,29,31,32], al que a veces se añade miel. Hay muchas recetas que combinan el regaliz con higos secos y flor de malva, como elementos comunes, y otras plantas como eucalipto [*Eucalyptus globulus* Labill.] [25], grama [*Cynodon dactylon* (L.) Pers.] y "pellos" de maíz [2,4], agerato [*Achillea ageratum* L.] o té de roca [*Chilicadenus glutinosus* (L.) Fourr.] [14,16], una naranja y un limón [19,28], cominos y zanahorias [14], o incluso carne seca de culebra [19]. Normalmente la



Extracción y pelado de las "raíces" de regaliz. Ramón Rodríguez Franco

preparación del regaliz para la decocción implica quitar la piel o corteza, o también rallarlo [7]. Para curar catarros, además de hervido, el regaliz también se emplea en fresco, chupándolo [3,7,11,18,19,32] o por inhalación de los vahos de su cocimiento [3,26]. Para tratar la tos se mastica la "raíz" [6,19,31], o bien se prepara en infusión o jarabe [3,6], sola o mezclada con las plantas descritas anteriormente.



Teresa Tomás

El decocto de la raíz se usa contra la bronquitis [5,6,19,26,27], mezclándose a veces con eucalipto, romero y tomillo [26] o preparando un extracto (llamado oficialmente *succus liquoritiae*) como se utiliza en la Comunidad Valenciana [27]. La "raíz" en infusión o masticada también se usa para tratar el asma bronquial [4,18-20,25,26,43].

Sistema endocrino-metabólico

En Castellón se usa la "raíz" en tisana para bajar el colesterol [27].

Musculatura y esqueleto

En Jaén se mastica la "raíz" para combatir las agujetas [6].

Piel y tejido celular subcutáneo

En el Alt Empordà (Gerona) se utiliza para lavar las heridas [31].

Sistema nervioso y enfermedades mentales

El extracto seco de su "raíz" se usa en Cataluña para la memoria [29]. En La Cerdanya se ha documentado el uso de la "raíz" en decocción como hipnótico [30].

Síntomas y estados de origen indefinido

En el Alt Empordà se toma la decocción de la raíz como desinfectante interno y como tónico [31].

Intoxicaciones y envenenamientos

No son pocas las referencias que señalan el uso del regaliz para dejar de fumar [6,10,19,31,32] aunque las descripciones son escuetas. Por ejemplo, en Andalucía, se descortezaba la "raíz" y se chupa, ya que así "no se echa de menos el cigarro" [6,7].

Otros usos medicinales

En Jaén se tiene constancia del uso del regaliz como una especie de panacea para tratar patologías diversas. "Chupando arrezú", que es bueno para todo, "si te ven los médicos en un hospital así, no te dicen nada" (refiriéndose a que no tiene ninguna contraindicación) [6].

USO TÓXICO Y NOCIVO

Trampas atrayentes

La mata de regaliz, algo pringosa, se colgaba del techo en los patios de las casas de labranza de Monzón, en Aragón, "para que se quedaran pegadas las moscas en verano" [25].

USOS SOCIALES, SIMBÓLICOS Y RITUALES

Literatura oral popular

En Jaén existía el dicho "pa chupar hay que cavar" que se decían los niños unos a otros cuando les pedían regaliz y no querían dar, por considerarlo una golosina preciada [7]. Por otro lado, también aparece en la literatura popular, como en el fragmento siguiente, obra del maestro y poeta valenciano Carles Salvador (*Oda al hombre de la regalissia*, 1947) [32], traducido del valenciano: No quiero saber quién eres, ni de dónde viniste / hasta la puerta alegre de la Escuela, / ni por qué en la edad de tu vejez / estás obligado a vender / estas raíces de piel rojiza y fina, / amarillas por dentro, más sabrosas que el azúcar / al tierno paladar de la infancia.

Alucinógenas, narcóticas y fumatorias

En el Alt Empordà las "raíces" se trituraban y se fumaban como tabaco [31].

MANEJO DE LAS ESPECIES

Recolección

En muchos trabajos se describen las épocas señaladas para recolectar la planta (sus "raíces"), independientemente del uso que se haga de ellas, pero en esto hay gran variedad de opiniones. En Andalucía y Madrid hay recolectores que lo hacen durante todo el año, pero matizan que es mejor a final de verano y otoño, y cuanto más fresco mejor [7,21]; por otro lado, también en Madrid, algunos aconsejan su recolección al final del invierno [17] o de diciembre a marzo [23]. Por lo general se busca la "raíz", y se desentierra, cavando a veces "hasta un metro de profundidad" para ello [11].

Al parecer sus "raíces" tienen mayor cantidad de glicirricina, lo que le da el sabor dulce, en mayo, y los mínimos entre agosto y octubre, recomendándose su recolección de enero a junio [21].

