

Anís

Familia: Umbelíferas.

Latín: Pimpinela anisum

Es una de las plantas medicinales más antiguas que se conoce. Originaria del Mediterráneo meridional, Egipto, Asia Menor e Islas Griegas. Es cultivada en climas cálidos desde la antigüedad.

Es usada para aromatizar licores, pescado, aves, sopas cremosas, salsas, pasteles, galletas y confitería en general.



Las hojas se comen frescas en ensalada, con verduras o con queso cremoso.

Se propaga por semillas en suelos arenosos y soleados, a una distancia de 20 cm entre cada planta. No se debe trasplantar.

Nombres de uso común: Hierba dulce. Pimpinela. Simiente dulce.

Planta herbácea anual, de tallo rollizo y estriado y raíz fusiforme. Las hojas inferiores son pecioladas, redondeadas, dentadas y truncadas en su base; las superiores partidas. Las flores forman umbelas de 7 a 14 radios, de color blanco.

El fruto es ovoide, cubierto de una

película azulosa; es rugoso y con pelillos. Crece aisladamente, siendo en la actualidad una planta de cultivo.

Época de floración: Verano.

Principios activos: Las semillas contienen un aceite esencial, compuesto por anetol y estragol, aceites grasos y colina.

Propiedades: Diurético, estomacal, carminativo, estimulante de la secreción bronquial.



Hierbas Medicinales

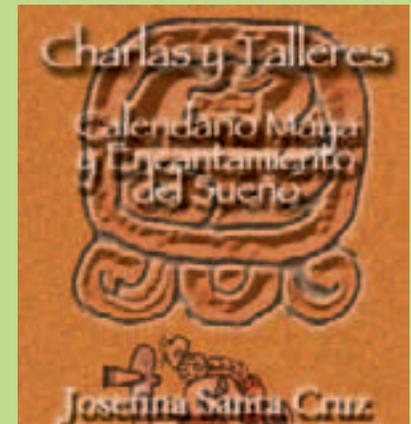
Aplicaciones: Los frutos se utilizan como carminativo en cólicos y flatulencias; tienen también propiedades expectorantes y en algunas regiones se usa como galactógeno. Las propiedades terapéuticas del anís pasan a la leche materna y se dice que favorece la lactancia en el lactante.

El aceite esencial tiene las mismas virtudes, usándose diluido. Como alimento dietético los anises se vienen usando desde tiempos inmemoriales en la pastelería, en licores, como aromatizante y formando parte de los adobos.

Parte utilizada: Las semillas.

Presentación: Semillas. Aceite esencial. Comprimidos.

Propiedades del anís comprobadas científicamente: Aumenta el flujo de secreción mucociliar, lo que explica su efecto expectorante. Estimula la reabsorción del hígado en ratas. Tiene efectos estrogénicos, lo cual justifica su uso para estimular la acción de las hormonas endocrinas, incluidas las mamas, para regular las funciones me



Para leer el artículo completo puedes hacerlo adquiriendo la colección (12nºs) de Revista **ecovisiones**

Click aquí

