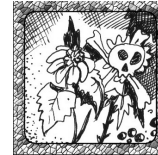


# ***PLANTAS QUE CURAN*** ***PLANTAS QUE MATAN***



## **ANÍS**

*Pimpinella anisum*

Familia: Umbelíferas

Especialidad: Aparato digestivo, uso culinario.

Planta herbácea originaria de la cuenca oriental del Mediterráneo, aunque actualmente es cultivada a gran escala en países de clima templado, siendo España uno de sus mayores productores a nivel mundial.



El botánico griego Dioscóridy lo citaba como eficaz remedio para las molestias digestivas y para eliminar el mal aliento.

Un sólido testimonio del valor que se le concedía en la Antigüedad lo proporciona el hecho de que aparezca citado como tributo en la *Biblia* (“Ay de vosotros que pagáis el diezmo de la menta, el anís y el comino...”, Mateo XXIII,23) y en los textos védicos de la India.

Crece aisladamente en matas que pueden alcanzar hasta 1 m. de altura, de tallo erecto y estriado y con raíz fusiforme. Sus flores ofrecen un color blanquecino y forman tupidas umbelas, mientras que las hojas pueden ser simples o trilobuladas. Su época de floración es el verano. Su fruto, de tipo ovoide y rugoso y aroma intensamente dulce, contiene aceite esencial compuesto por anetol, estragol, flavonoides y colina.

Su uso medicinal es principalmente estomacal y digestivo, gracias a las excelentes propiedades antiespasmódicas y carminativas que posee.

Se consume generalmente en tisana para facilitar la digestión y expulsión de gases, favoreciendo asimismo la asimilación de los alimentos. Aparte de en infusión, otras formas de presentación son como aceite esencial, en extracto seco, en polvo y en licor.

También puede tomarse en forma de decocción como galactógeno, es decir, para incrementar la secreción de leche materna, veinte minutos antes de la lactancia. Además de estos usos medicinales, el empleo tradicional del anís verde en la elaboración de repostería, en la fabricación de licores y como aromatizante lo han convertido en una de las plantas más populares.