



Botiquín natural

Hinojo (*Foeniculum vulgare*)

Hierba siempreverde de hasta 2 metros de altura, lisa, erecta, muy olorosa como el anís. Se utiliza la planta entera: partes aéreas, raíz, semillas, frutos.

PROPIEDADES:

Usos tradicionales:

Trastornos digestivos (diarrea, cólicos, flatulencia, padecimientos hepáticos); afecciones de las vías urinarias; favorece la producción de leche materna.

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida; beber 1 taza 3 veces al día.

Efectos:

Analgésico, antiespasmódico (calma los retortijones estomacales), carminativo (previene y favorece la expulsión de gases), galactógeno (aumenta la producción de leche materna).

Precauciones:

No tomar la infusión demasiado concentrada, especialmente embarazadas. No administrar junto al antibiótico Ciprofloxacino. Puede provocar reacciones alérgicas en algunas personas.

Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos y no reemplazan lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.

Otros antecedentes:

Su efecto antiespasmódico y galactógeno tiene alguna evidencia científica.

Fuente: Medicamentos Herbarios Tradicionales, Minsal.