

Hinojo

Foeniculum vulgare Mill.

Nombre vernáculo: hinojo.

Descripción: hierba siempreverde de hasta 2 m de altura, lisa, erecta, muy olorosa como el anís¹. Hojas de hasta 30 cm de largo. Flores amarillo-intenso, de 2 mm de longitud, cuya inflorescencia crece adoptando una forma que recuerda un paraguas. Fruto seco, oblongo, acanalado, de 3,5 - 5 mm de longitud, en un principio azulado y posteriormente pardo-grisáceo.

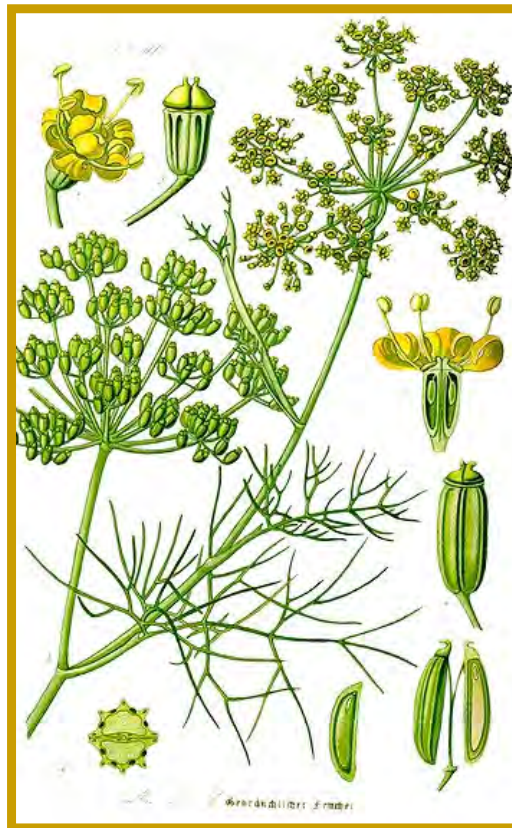
Farmacognosia: según las farmacopeas, la droga son los frutos del hinojo. En medicina tradicional se utiliza toda la planta, en especial las partes aéreas. Es necesario destacar que lo que popularmente se denomina “semilla” de hinojo es en realidad el fruto de la planta (las semillas verdaderas (dos) están en el interior de la cápsula)

Farmacodinamia: el hinojo se utiliza como digestivo y carminativo por sus efectos espasmolíticos y analgésicos. Es parte de numerosas Farmacopeas. En nuestro país las tisanas a base de hinojo se recomiendan contra la diarrea, malestares estomacales y hepáticos, cólicos, afecciones de las vías urinarias y para favorecer la secreción láctea.

Presentación comercial: existe una mezcla de tinturas de alcachofa, boldo, hojas de hinojo y raíz de diente de león, recomendada como estimulante hepático con débil efecto laxante), y un jarabe con hinojo indicado como expectorante para controlar la tos y mitigar las molestias provocadas por afecciones de las vías respiratorias altas.

Toda la planta tiene aplicación culinaria: las hojas se añaden a las ensaladas, pescados, salsas, guisos; la raíz y el tallo se consumen crudos en ensaladas; las semillas se utilizan como condimento, en la fabricación de licores, en repostería, etc.

Interés agronómico: planta originaria del este de la cuenca mediterránea, se cultiva en grandes plantaciones en regiones templadas o con clima subtropical. En Chile crece como maleza a la orilla de los caminos, sobre todo en la zona central; se adapta



Foeniculum vulgare Mill., Koehler (1887).

http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Illustration_Foeniculum_vulgare1.jpg



<http://www.iqb.es/cbasicas/farma/farma06/plantas/ph11.htm>

¹. Ver el comienzo de la descripción del anís.

Hábito natural



(Forest & Kim Starr).

http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Starr_070908-9239_Foeniculum_vulgare.jpg



Bulbos de hinojo.

<http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Fenouil.jpg>

40. HINOJO (*Foeniculum vulgare*), 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: analgésico¹, antiespasmódico², carminativo³, galactógeno⁴.

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, infórmale que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.

Otros antecedentes: su efecto antiespasmódico y galactógeno tienen alguna evidencia científica.

1. Disminuye el dolor.

2. Calma los retortijones estomacales.

3. Previene y favorece la expulsión de gases.

4. Aumenta la producción de leche materna.