

Anís: usos, beneficios, precauciones, alternativas y más

¿Qué es el anís?



El anís es una hierba que a veces se usa con fines medicinales y las semillas de la planta se han consumido durante mucho tiempo para ayudar a mitigar los problemas digestivos. Además, tomar extracto de anís en forma de suplemento se dice que trata una variedad de condiciones de salud. También se usa para dar sabor a alimentos y bebidas,

¿Para qué se usa el anís?

En la medicina alternativa, el anís es promocionado como un remedio natural para los siguientes problemas de salud:

- [Asma](#)
- [Estreñimiento](#)
- Tos
- [Diabetes](#)
- Gases
- [Insomnio](#)
- Síntomas de la menopausia

- Dolor menstrual
- Trastornos neurológicos (como epilepsia)
- Dolor de estómago

También se dice que el anís estimula el apetito, aumenta el flujo de leche en las mujeres que amamantan, promueve la menstruación y mejora la libido.

Cuando se aplica por vía tópica (es decir, directamente a la piel), se cree que el extracto de anís ayuda al tratamiento de enfermedades como piojos y psoriasis.

Beneficios para la salud del anís

La investigación sobre los efectos del anís en la salud es bastante limitada, pero algunos estudios sugieren que la hierba es prometedora en el tratamiento de ciertas condiciones de salud. Aquí hay un vistazo a varios hallazgos sobre los posibles beneficios para la salud del extracto de anís:

Dolor menstrual

Una combinación de extracto de anís, azafrán y semilla de apio puede ayudar a aliviar el dolor menstrual, según un estudio publicado en el *Journal of Midwifery & Women's Health* en 2009. Para el estudio, 180 estudiantes (entre 18 y 27 años) se dividieron en tres grupos: un grupo recibió la mezcla de anís / azafrán / semilla de apio, un grupo recibió ácido mefenámico (un tipo de fármaco antiinflamatorio) y un grupo recibió un placebo.

Comenzando desde el inicio de su sangrado menstrual o dolor, cada grupo tomó su tratamiento asignado tres veces al día durante tres días.

Lea también: [Remedios naturales para los calambres menstruales](#)

Después de seguir a los participantes durante dos o tres ciclos menstruales, los autores del estudio encontraron que aquellos asignados a la combinación de anís / azafrán / semilla de apio experimentaron una reducción significativamente mayor en el dolor menstrual, en comparación con los asignados a los otros dos tratamientos.

Sofocos

En un estudio publicado en el *Iranian Journal of Pharmaceutical Research* en 2012, los investigadores encontraron que el anís puede ayudar a aliviar los sofocos en las mujeres que experimentan la menopausia. El estudio incluyó a 72 mujeres posmenopáusicas, cada una de las cuales tomó el extracto de anís o el almidón de papa en forma de cápsula diariamente durante cuatro semanas. En comparación con el grupo de control, los tratados con extracto de anís tuvieron una reducción significativamente mayor en la frecuencia y severidad de sus sofocos.

Lea también: [¿La linaza puede ayudar a disminuir los sofocos en las mujeres con menopausia?](#)

Estreñimiento

Tomar una combinación de anís, hinojo, saúco y sen puede ayudar a aliviar el estreñimiento, según lo sugiere un pequeño estudio publicado en BMC Complementary and Alternative Medicine en 2010.

En un ensayo clínico que incluyó a 20 pacientes con estreñimiento crónico, los investigadores descubrieron que la combinación herbal que contenía anís era significativamente más efectiva que el placebo para aumentar el número de evacuaciones por día. El ensayo incluyó un período de tratamiento de cinco días, y los autores del estudio señalaron que la combinación de hierbas podría ayudar a combatir el estreñimiento al producir un efecto laxante.

Precauciones

Debido a que el anís puede tener efectos similares al estrógeno, existe cierta preocupación de que el uso de suplementos de anís pueda ser potencialmente dañino para las personas con afecciones sensibles a las hormonas (como cánceres dependientes de hormonas, endometriosis y [fibromas uterinos](#)).

Tenga en cuenta que los suplementos no se han probado para la seguridad y los suplementos dietéticos son en gran parte no regulados. En algunos casos, el producto puede administrar dosis que difieren de la cantidad especificada para cada hierba. En otros casos, el producto puede estar contaminado con otras sustancias como metales. Además, no se ha establecido la seguridad de los suplementos en mujeres embarazadas, madres lactantes, niños y personas con problemas médicos o que estén tomando medicamentos.

Alternativas al anís

Varios remedios naturales también pueden ayudar a tratar los problemas digestivos y servir como una alternativa al extracto de anís. Por ejemplo, hay alguna evidencia de que **remedios como los probióticos y el aloe pueden proporcionar alivio del estreñimiento**.

Para aliviar los calambres menstruales, considere usar hierbas como la hoja de frambuesa roja y el jengibre. Aumentar su consumo de ácidos grasos omega-3 también puede ayudar a disminuir el dolor menstrual.

Para obtener ayuda en la domesticación de los sofocos, las sustancias naturales como la soja y el cohosh negro pueden ser útiles. Además, hacer ejercicio regularmente puede ayudar a calmar los síntomas de la menopausia.

Usando anís para la salud

Debido a la investigación limitada, es demasiado pronto para recomendar los suplementos de anís como tratamiento para cualquier condición. También es importante tener en cuenta que el autotratamiento de una afección y evitar o retrasar la atención estándar puede tener consecuencias graves. Si está considerando usar suplementos de anís para cualquier propósito de salud, asegúrese de consultar primero a su médico.

Referencias:

Picon PD, Picon RV, Costa AF, Sander GB, Amaral KM, Aboy AL, Henriques AT. "Ensayo clínico aleatorizado de un compuesto fitoterápico que contiene Pimpinella anisum, Foeniculum vulgare, Sambucus nigra y Cassia augustifolia para el estreñimiento crónico". BMC Complement Altern Med. 2010 30 de abril, 10: 17.

Samojlik I, Mijatović V, Petković S, Skrbić B, Božin B. "La influencia del aceite esencial de anís (Pimpinella anisum, L.) en los efectos de los medicamentos sobre el sistema nervioso central". Fitoterapia. 2012 Dec; 83 (8): 1466-73.

Shojaii A, Abdollahi Fard M. "Revisión de propiedades farmacológicas y componentes químicos de Pimpinella anisum". ISRN Pharm. 2012; 2012: 510795.

Abdul-Hamid M, Gallaly SR. "Efecto mejorador del aceite de Pimpinella anisum sobre los cambios inmunohistoquímicos y ultraestructurales del cerebelo de las ratas albinas inducidas por el aspartamo". Ultrastruct Pathol. 2014 de mayo; 38 (3): 224-36.

Karimzadeh F, Hosseini M, Mangeng D, Alavi H, Hassanzadeh GR, Bayat M, Jafarian M, Kazemi H, Gorji A. "Anticonvulsivos y efectos neuroprotectores de Pimpinella anisum en cerebro de rata". BMC Complement Altern Med. 2012 18 de junio; 12: 76.

Lee JB, Yamagishi C, Hayashi K, Hayashi T. "Efectos antivirales e inmunoestimulantes de complejos de lignina-carbohidrato-proteína de Pimpinella anisum". Biosci Biotechnol Biochem. 2011; 75 (3): 459-65.

Nahidi F, Kariman N, Simbar M, Mojab F. "El estudio sobre los efectos de Pimpinella anisum sobre el alivio y la recurrencia de los sofocos menopáusicos". Iran J Pharm Res. 2012 otoño; 11 (4): 1079-85.

Nahid K, Fariborz M, Ataolah G, Solokian S. "El efecto de un medicamento herbal iraní en la dismenorrea primaria: un ensayo clínico controlado". J Parteras Salud de la Mujer. 2009 Sep-Oct; 54 (5): 401-4.

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

Descargo de responsabilidad: La información contenida en este sitio es para propósitos educativos solamente y no es un sustituto para el consejo, diagnóstico o tratamiento por un médico licenciado. No está pensado para cubrir todas las posibles precauciones, interacciones con medicamentos, circunstancias o efectos adversos. Debe buscar atención médica inmediata para cualquier problema de salud y consultar a su médico antes de usar la medicina alternativa o hacer un cambio en su régimen.