

# Γλυκάνισος: Γευστικός, δροσερός και θεραπευτικός

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



*Anise; Pimpinella anisum*

Ο γλυκάνισος, ή το γλυκάνισο (*Pimpinella anisum* η λατινική ονομασία του), είναι ένα ετήσιο ποώδες φυτό που παράγει σπόρους πιμπινέλλας και χρησιμοποιείται στην φυτοθεραπεία και την αρωματοθεραπεία.

Αυτή η γλυκιά μυρωδιά του βοτάνου χρησιμοποιείται, επίσης, στα τρόφιμα και τα λικέρ, όπως και στο ούζο.

Ο γλυκάνισος ανήκει στην ίδια οικογένεια με τον μαϊντανό και έχει χρησιμοποιηθεί όπως κι αυτός εδώ και χιλιάδες χρόνια ως φυσικό αποσμητικό για δροσερή αναπνοή. Ο γλυκάνισος αν βυθιστεί στο βραστό νερό μπορεί να παράγει ένα φυσικό στοματικό διάλυμα γι' αυτό άλλωστε και πολλά στοματικά διαλύματα του εμπορίου, καθώς και οδοντόκρεμες περιέχουν γλυκάνισο.

Ο γλυκάνισος έχει επίσης αποδειχθεί ότι είναι ένα εκκριταγωγό (ουσία που διεγείρει την έκκριση) ένα βότανο που δρα ως αποχρεμπτικό στο σώμα. Το αιθέριο

έλαιο που εξάγεται από τους σπόρους του γλυκάνισου βοηθά να χαλαρώνει το φλέγμα στο λαιμό και στους πνεύμονες. Το τσάι που περιέχει γλυκάνισο, είναι πολύ αποτελεσματικό στο να κάνει πιο παραγωγικό το βήχα και έχει επίσης χρησιμοποιηθεί για τη θεραπεία του άσθματος.

Ο γλυκάνισος είναι επίσης ένα συστατικό που υπάρχει σε πολλά φάρμακα για το βήχα και τις παστίλιες. Κάποιες άλλες ασθένειες που σχετίζονται με το αναπνευστικό και μπορεί να ωφεληθούν από τη θεραπεία με γλυκάνισο περιλαμβάνουν το κοινό κρυολόγημα, πνευμονία, γρίπη, βρογχίτιδα και ιγμορίτιδα.

Οι σπόροι του γλυκάνισου περιέχουν ανηθόλη, η οποία εκτός του ότι δίνει μια ξεχωριστή μυρωδιά στο σώμα, εμφανίζει μια ήπια οιστρογόνα δράση, αυξάνοντας την ερωτική επιθυμία.

Παράλληλα, όμως, η ανηθόλη μπορεί να αυξήσει τα επίπεδα της προλακτίνης, τονώνοντας έτσι την παραγωγή γάλακτος σε μια μητέρα που θηλάζει. Οι γυναίκες που επιδιώκουν να βελτιώσουν την προσφορά γάλακτος, συνιστάται να πίνουν 1 φλιτζάνι τσάι γλυκάνισου καθημερινά. Το τσάι γλυκάνισου μπορεί να γίνει στο σπίτι αν σε ένα φλιτζάνι ζεστό νερό βάλει κανείς 2 κουταλάκια του γλυκού σπασμένους σπόρους γλυκάνισου και τους αφήσει μέσα για 10 έως 15 λεπτά.

Οι νέες μητέρες μπορεί να βρουν χρήσιμο το γλυκάνισο και με άλλους τρόπους. Μπορεί να γίνει μια αποτελεσματική θεραπεία για τους κολικούς και το στομάχι. Το αποχρεμπτικό του αποτέλεσμα ενθαρρύνει την έκκριση περίσσειας υγρών από το πεπτικό σύστημα, ενώ έχει αποδειχθεί επίσης ότι μειώνει τον μετεωρισμό (αέρια) τόσο σε παιδιά, όσο και σε ενήλικες.

Πολλές φυσικές θεραπείες για τα μωρά με κολικούς και παθήσεις του πεπτικού συστήματος περιέχουν ως δραστικό συστατικό γλυκάνισο. Προσοχή όμως: Μην δώσετε στο μωρό τσάι γλυκάνισου ή τους σπόρους του. Αν τού δώσετε σε μεγάλη ποσότητα μπορεί να αρρωστήσει.

Ο γλυκάνισος είναι διαθέσιμος ως τσάι, ενώ το σύνολο των σπόρων του μπορεί να χρησιμοποιηθεί στο μαγείρεμα. Όλες οι τροφές που περιέχουν γλυκάνισο, πιστεύεται ότι προσφέρουν τα ίδια οφέλη με το τσάι γλυκάνισου και τις κάψουλες, αν και τα τρόφιμα γενικά είναι λιγότερο αποτελεσματικά από τα συμπληρώματα.

Σε ορισμένα ευαίσθητα άτομα, ο γλυκάνισος μπορεί να προκαλέσει αλλεργικές αντιδράσεις. Τα άτομα με φλεγμονώδεις παθήσεις του δέρματος, συμπεριλαμβανομένης της ροδόχρου ακμής και της ακμής, μπορεί να έχουν εξάρσεις, αν πάρουν το συγκεκριμένο βότανο. Μεγάλες δόσεις γλυκάνισου μπορεί να λειτουργήσουν ως ναρκωτικό στον οργανισμό.

Πηγή: [medinova.gr](http://medinova.gr)