El **hinojo** (*Foeniculum vulgare*), “hierba de anís”, es una planta *aromática*, vivaz de la familia de las *umbelíferas*, ya que sus **flores amarillas** se agrupan saliendo desde un mismo punto y llegando a formar como una sombrilla, a la misma altura; puede alcanzar hasta 2,5 m de altura.

Los **tallos,** si se cortan, presentan aspecto triangular y se van dividiendo en hojitas que llegan a tener aspecto de hilos (filiformes); el **fruto** es ovoide con estrías y contiene dentro numerosas semillas.  ****

 flores formando una “umbela”

En la antigua Roma era muy apreciado y fue Plinio quién le dio el nombre de foeniculum, quizá porque el hinojo una vez seco se parece el heno (que en latín es *foenum* ).

**Componentes activos del hinojo**- Se encuentran en lo que se conoce como sus semillas (figura superior) y son aceites esenciales, vitamina C, grasas y fibras, minerales: calcio, hierro, magnesio y muchos aminoácidos.

**Propiedades medicinales del hinojo**

Ha sido utilizada por los egipcios, griegos, romanos, árabes y chinos; su uso, tanto medicinal como gastronómico, ha pasado de generación en generación desde las diferentes culturas hasta nuestros días.

Debido a los aceites esenciales de sus frutos tiene propiedades **digestivas**, **carminativas**, **expectorantes**, **antisépticas** y **espasmolíticas.**

* **Uso interno del hinojo**

**Digestivas**: como planta aromática tiene propiedades para favorecer la digestión, abre el apetito y ayuda a disminuir el dolor de estómago y se ha demostrado su efecto contra los cólicos abdominales (*infusión* de 5 g de frutos por taza de agua)

**Carminativas**:contribuye a expulsar el exceso de gases y el vientre hinchado por acumularse estos (en estos casos masticar una pizca de granos de frutos secos de hinojo ensalivándolos bien y no comer verduras ni alimentos ricos en fibras hasta que la situación mejore), este mismo efecto lo presentan plantas de su misma familia como el **comino**, los **anises** y la **alcaravea.**

Las infusiones de 5g de hinojo por taza de agua, dos veces al día, también ayudan en estas situaciones.

**Nervios en la boca del estómago**: ayuda a otras hierbas a disminuir la sensación de opresión nerviosa en la boca del estómago (**decocción** durante veinte minutos de una cucharadita por vaso de agua de la mezcla a partes iguales de hojas de **tilo**, **salvia**, **milenrama** y frutos de **hinojo**).

**Diurético:** (ayuda en la eliminación de orina y líquidos corporales) debido a sus sales de potasio y a los aceites esenciales , remedio muy adecuado en casos de obesidad, enfermedades reumáticas y cardíacas que presentan retención de líquidos (**decocción** de dos onzas de la *raíz fresca* durante diez minutos en un litro de agua y tomar después de las principales comidas).

**Tos bronquial y antitusivo:** cuando se tiene tos o el pecho cargado es una planta muy adecuada por sus propiedades expectorantes (**infusión** de una cucharadita de *frutos machacados* por taza durante diez minutos, tomando dos tazas al día).

**Regulación hormonal:** debido a los flavonoides que contiene; actúa como **emenagoga** y **antiinflamatoria** favoreciendo las menstuación y aliviando los dolores asociados a ella (*infusión* de 5 g de frutos por taza de agua y tomar dos tazas al día) y como **galactógena:** tradicionalmente usada para estimular la secreción de leche de las mujeres lactantes**.**

**Antioxidante y para controlar el colesterol:** debido a los flavonoides , clorofila y aminoácidos que contienen sus frutos se derivan sus propiedades antioxidantes.

Por su riqueza en vitamina C, ácidos grasos y minerales puede disminuir el colesterol en sangre, previniendo el riesgo de enfermedades coronarias (infarto) y las hemorragias cerebrales. También puede ser un remedio para los casos de mala circulación.

**Otros usos del hinojo**: en casos de anemia por su contenido en hierro, en casos de glaucoma (relaja los ojos de la excesiva presión intraocular), etc.

* **Preparados con hinojo para uso externo**

Usos como **colirio ocular** (ojos cansados, orzuelos), **calmante** (cataplasma en dolores de vientre), **relajante** (vertiendo infusión en el agua del baño), **tónico capilar** (fortalece el cabello y previene su caída al friccionarlo con el líquido de la infusión de hojas secas), **mal aliento** (masticación de semillas tras las comidas), **Alzheimer** (las fricciones con aceite de hinojo pueden resultar útiles en su tratamiento)

* **Propiedades alimentarias del hinojo**

Se refieren a su uso en la cocina como **hierba aromática** y como **alimento** durante muchos años; se consume el **bulbo de las variedades cultivadas** (el hinojo dulce o de Florencia se cultiva en el sur de Europa, aparece en la fotografía) y las hojas frescas o secas, flores y frutos.



**Toxicidad: ¿es seguro el hinojo?**

Debido a algunos de los componentes de su aceite esencial es importante consumir las cantidades indicadas tanto de su aceite como de sus frutos ya que en exceso puede producir efectos narcotizantes y problemas derivados de esos efectos