

## Hinojo (*Anethum foeniculum*, *foeniculum vulgare*)



**Otros nombres:** Hierba santa

**Nombre en inglés:** Fennel

**Partes Utilizables:** Flores, Semillas



**Propiedades curativas**

El hinojo tiene propiedades carminativas, es decir, estimula los movimientos peristálticos del intestino y relaja el estómago, lo que beneficia la digestión y evita los gases; es estimulante de las funciones fisiológicas del organismo; aumenta el flujo de leche materna; aumenta la dilatación de los capilares de la piel, con lo que aumenta la circulación local; facilita la remoción de mucosidad del sistema respiratorio. Es un excelente remedio del estómago y los intestinos, que alivia la flatulencia y los cólicos, y al mismo tiempo estimula la digestión y el apetito. Ejerce efecto calmante en la bronquitis y la tos. Su aceite, en aplicación externa, alivia los dolores musculares y reumáticos. Su infusión se usa para tratar la conjuntivitis y la inflamación del párpado



**Recomendada para las siguientes enfermedades**

Flatulencia

Lactancia insuficiente



**Preparación** ([Ver preparaciones](#))

Para infusión, verter 1 taza (8 oz) de agua hirviendo sobre 1 ó 2 cucharaditas de semillas levemente trituradas, y dejar reposar durante 10 minutos. También se obtienen extracto y aceite en forma comercial



**Dosificación** ([Ver dosis recomendadas](#))

Beber 1 taza (8 oz) tres veces al día. Para aliviar la flatulencia, tomar 1 taza (8 oz) de infusión ½ hora antes de las comidas. La infusión con el aceite se prepara con 10 gotas del aceite para media taza de agua. Niños: Mitad de la dosis



### Ingredientes Activos

1. **Semillas:** aceite esencial con anetol y fenchona, aceite graso, albúmina, azúcar.
2. **Raíz:** cetona, fenchona, cumarinas, azúcar, almidón y aceite esencial con anetol



### Contraindicaciones

No se conoce ninguna