

🌿 Hinojo (*Foeniculum vulgare*)

🔴 **Nombre científico:** *Foeniculum vulgare*

🔴 **Familia:** Apiaceae (Umbelíferas)

🔴 **Otros nombres comunes:** Fenollo, fiuncho, anisón, eneldo dulce



☑ **Beneficios del Hinojo**

🌿 1. Favorece la digestión

- Alivia la hinchazón abdominal y el estreñimiento.
- Previene gases y cólicos estomacales.

🌿 2. Propiedades expectorantes y respiratorias

- Ayuda a aliviar la tos y eliminar flemas.

🌿 3. Estimula la producción de leche materna

- Se recomienda en la lactancia para aumentar la producción de leche.

🌿 4. Efecto diurético y depurativo

- Ayuda a eliminar líquidos y toxinas del cuerpo.

🌿 5. Propiedades antioxidantes y antiinflamatorias

- Protege contra el envejecimiento celular.

⚠ **Contraindicaciones y Precauciones**

🚫 **Evitar en estos casos:**

- **Embarazo:** Puede tener efectos hormonales.
- **Personas con alergia a las Apiáceas** (zanahoria, apio, perejil).
- **Uso prolongado:** Puede afectar el equilibrio hormonal.



Composición Química del Hinojo



1. Aceites esenciales (Anetol, Fenchona, Estragol)

- Favorecen la digestión y tienen efectos relajantes.



2. Flavonoides y polifenoles

- Poderosos antioxidantes que protegen el organismo.



3. Ácidos orgánicos

- Contribuyen a la salud digestiva.



4. Minerales (Hierro, Potasio, Calcio, Magnesio)

- Importantes para la salud ósea y muscular.



5. Fibra y mucílagos

- Mejoran el tránsito intestinal y previenen el estreñimiento.



Efectos de sus Componentes

- **Carminativo y digestivo** → Reduce gases y alivia el estómago.
- **Expectorante y antitusivo** → Favorece la eliminación de flemas.
- **Diurético y depurativo** → Ayuda a eliminar toxinas.

Hinojo (*Foeniculum vulgare*)

1. Nombre científico, familia botánica, otros nombres comunes, parte utilizada

- **Nombre científico:** *Foeniculum vulgare* Mill. [WIKIPEDIA](#)
- **Familia botánica:** Apiaceae (antes Umbelliferae)
- **Otros nombres comunes:** hinojo, hinojo dulce; en inglés *fennel*. En España también llamado *cañiguera*, *perejilón*, *cenoyo*, *fenoyo*, *caramuda*, *fleiteiro* o *anado*, según la región.
- **Parte utilizada:** principalmente los frutos secos (mericarpós, llamados “semillas” de hinojo); en menor medida las hojas tiernas y la raíz. Los frutos se recolectan maduros y se usan enteros o triturados, pues contienen la mayor parte de los compuestos activos.

2. Usos medicinales tradicionales y modernos

El hinojo ha sido valorado desde la antigüedad como planta medicinal. Aparece mencionado en el Papiro de Ebers (c. 1500 a.C.) como remedio para la flatulencia. En diversas tradiciones se ha empleado para aliviar trastornos digestivos (indigestión, cólicos, gases) por su efecto carminativo y antiespasmódico, y para estimular el apetito. Autores clásicos destacaron sus propiedades: “su raíz es aperitiva, diurética, carminativa y estomacal... su semilla facilita la digestión y mitiga los cólicos ventosos” (Viera y Clavijo, 1799). También se usó la infusión de hinojo en lavados oculares contra la conjuntivitis, aprovechando sus cualidades antiinflamatorias o antisépticas leves. En la medicina popular europea se dio a las madres lactantes para favorecer la producción de leche materna (galactogogo), aunque este uso debe evaluarse con precaución. En la antigüedad grecorromana y medieval se asociaba además con efectos “depurativos” y hasta mágicos (p.ej. colgar hinojo en las puertas para ahuyentar malos espíritus), reflejando su apreciación general como planta protectora y fortalecedora.

En la fitoterapia moderna, el hinojo conserva vigencia para trastornos digestivos y respiratorios leves. Las autoridades europeas (ESCOP, Comisión E alemana y OMS) aprueban el uso tradicional de los frutos de hinojo para tratar dispepsias (mala digestión), espasmos gastrointestinales leves, meteorismo y flatulencias. Asimismo, se reconoce su utilidad como expectorante suave en casos de catarro de vías respiratorias altas, gracias a su aceite esencial rico en compuestos volátiles. Por su acción antiespasmódica, también se emplea para cólicos en lactantes (ej. “agua de hinojo”) y para aliviar el dolor menstrual asociado a espasmos uterinos. De hecho, *Foeniculum* es considerado en varias culturas como un “amigo de la mujer”: tradicionalmente se ha usado para estimular la menstruación y atenuar dismenorreas, así como para síntomas de la menopausia por sus leves efectos tipo estrógeno. En conjunto, el hinojo combina usos **tradicionales** (carminativo digestivo, galactogogo, expectorante, diurético suave, emenagogo) con aplicaciones **modernas** basadas en la evidencia científica emergente, manteniendo un perfil polifacético en la medicina natural actual.

3. Composición química y principios activos

El fruto de hinojo contiene una variedad de compuestos bioactivos, destacando un **aceite esencial** abundante y otros metabolitos secundarios. El contenido de aceite esencial oscila entre ~1 y 6% en el fruto seco, dependiendo de la variedad (hinojo dulce vs. amargo). A continuación, se resumen sus principales componentes químicos y principios activos:

Componente	Tipo / Grupo químico	Características / Concentración
Trans-anetol	Éter aromático (fenilpropanoide) – Aceite esencial	Compuesto mayoritario (≈60–80% del aceite esencial). Responsable del aroma dulce anisado; aporta efecto carminativo y ligera actividad estrogenizante (sus polímeros, dianetol y fotoanetol, explican el efecto galactogogo).
Fenchona	Monoterpeno cetónico – Aceite esencial	Constituyente importante (5–20% del aceite, mayor proporción en <i>hinojo amargo</i>). Sabor más amargo; contribuye a la acción digestiva y es broncodilatador leve.
Estragol (metilchavicol)	Éter aromático (fenilpropanoide) – Aceite esencial	Fracción minoritaria (<5%). Confiere notas dulces al aroma junto con el anetol, pero es un compuesto potencialmente hepatotóxico/genotóxico en altas dosis (ver Precauciones). Las autoridades limitan su ingesta prolongada.
Otros terpenos (pineno, limoneno, myrceno, anisaldehído)	Monoterpenos y aldehídos – Aceite esencial	Presentes en pequeñas cantidades. Contribuyen al aroma complejo (notas alcanforadas y cítricas) y a la actividad antimicrobiana del aceite.
Cumarinas (bergapteno, imperatorina, xantotoxina, etc.)	Lactonas furanocumarínicas	Se han identificado en los frutos. En bajas concentraciones; pueden aportar acción vasodilatadora suave y fotosensibilizante (precaución en piel).
Flavonoides (derivados de quercetina, rutina)	Polifenoles (glucósidos flavonoides)	Presentes en hojas y frutos. Poseen actividad antioxidante, antiinflamatoria y espasmolítica auxiliar, complementando los efectos del aceite esencial.
Otros componentes (Varios)		<i>Proteínas y aminoácidos, ácidos grasos</i> (aceite fijo ~10-12%), <i>azúcares y minerales</i> (K, Ca, Mg). Estos constituyen el cuerpo nutricional del fruto; tras la combustión dejan la “sal” (cenizas ricas en minerales).

Tabla 1: Composición química del hinojo – principales principios activos en los frutos. El aceite esencial de hinojo dulce suele tener >80% anetol y <5% fenchona, lo que le confiere sabor más dulce, mientras que el hinojo amargo tiene más fenchona (hasta 15–20%) y menos anetol. Ambos quimiotipos contienen trazas de estragol. Además de los compuestos volátiles, los frutos aportan flavonoides y cumarinas con efectos farmacológicos complementarios. Estas sustancias activas explican las propiedades carminativas, espasmolíticas, antioxidantes y ligeramente estrogénicas atribuidas al hinojo.

4. Evidencia científica moderna sobre sus efectos terapéuticos

Diversos estudios contemporáneos han investigado las propiedades medicinales del hinojo, confirmando en parte sus usos tradicionales. A nivel **farmacológico**, se han demostrado actividades **antiespasmódicas, carminativas, antiinflamatorias, antioxidantes, antimicrobianas y expectorantes** atribuibles a sus compuestos volátiles y fenólicos. Por ejemplo, el anetol exhibe efecto relajante del músculo liso gastrointestinal (explicando la reducción de cólicos y flatulencias), así como cierta acción secretolítica en bronquios. Extractos de hinojo han mostrado también actividad antioxidante captadora de radicales libres y efectos antibacterianos frente a patógenos comunes, en estudios *in vitro* y modelos animales.

En cuanto a **ensayos clínicos en humanos**, aunque son relativamente pocos, los hallazgos son promisorios. Un ensayo controlado aleatorizado reportó que una emulsión de aceite esencial de hinojo redujo significativamente la intensidad del **cólico infantil** comparado con placebo, disminuyendo el llanto en lactantes con cólico del lactante. En mujeres con **dismenorrea**, estudios piloto han encontrado que el hinojo puede aliviar el dolor menstrual: por ejemplo, un ensayo clínico (Universidad de Barcelona, 2006) observó que cápsulas con aceite esencial de hinojo lograron reducir el dolor menstrual moderado a severo en comparación con placebo. Asimismo, una revisión sobre salud femenina destacó el uso exitoso de extractos de *Foeniculum* para mejorar síntomas de dismenorrea y síndrome premenstrual, atribuyendo el efecto a la modulación estrogénica leve de anetol y sus polímeros.

En el ámbito de la **salud respiratoria**, aunque la evidencia clínica es limitada, se reconoce que preparaciones de hinojo (infusiones, jarabes) ayudan a expectorar y calmar la tos en bronquitis leves, coherentemente con la aprobación de Comisión E para catarrros de vías altas. Por otro lado, se están investigando aplicaciones novedosas: por ejemplo, ensayos en mujeres posmenopáusicas sugieren que el hinojo puede mejorar ligeramente síntomas vaginales atróficos y la satisfacción sexual, actuando como fitoestrógeno suave (aunque se requieren estudios más amplios). Igualmente, su efecto galactogogo tradicional ha sido evaluado: algunos estudios encuentran aumento de prolactina y producción láctea en puérperas que consumen infusiones de hinojo, si bien con resultados variables.

En suma, la evidencia científica moderna **respalda parcialmente** los usos medicinales del hinojo, especialmente en trastornos digestivos (dispepsia, flatulencia, cólicos infantiles) y en dismenorrea, con un perfil de seguridad aceptable en las dosis tradicionales. Sin embargo, muchos de sus usos se basan en la experiencia ancestral más que en ensayos clínicos extensos. Se necesitan más estudios clínicos de calidad para confirmar su eficacia en distintas indicaciones. Aun así, el consenso actual es que el hinojo, usado adecuadamente, ofrece beneficios como carminativo, espasmolítico digestivo y expectorante leve, complementando tratamientos convencionales en estos ámbitos.

5. Precauciones, toxicidad y contraindicaciones

A pesar de ser una planta medicinal segura en general, existen consideraciones importantes sobre su uso:

- **Hipersensibilidad:** Está contraindicado en personas alérgicas al hinojo o a otras plantas de la familia Apiaceae (umbelíferas) como anís, alcaravea, apio, cilantro, eneldo, etc., debido a posibles reacciones cruzadas. Se han reportado raramente reacciones alérgicas cutáneas, respiratorias o gastrointestinales al hinojo.
- **Embarazo y lactancia:** Aunque el uso del *fruto de hinojo en infusión* se considera aceptable durante el embarazo y la lactancia a dosis culinarias o terapéuticas bajas, **no** se recomiendan las preparaciones concentradas (aceite esencial puro, extractos alcohólicos) en estas etapas. El aceite esencial de hinojo *está explícitamente contraindicado* durante el embarazo y la lactancia, ya que sus componentes (especialmente estragol y anetol) en altas concentraciones podrían tener efectos adversos hormonales o neurotóxicos en el feto/lactante.
- **Niños pequeños:** En menores de 4 años debe evitarse el aceite esencial y limitarse a infusiones muy diluidas cuando sea necesario. Dosis altas de aceite esencial en niños pequeños pueden provocar *neurotoxicidad* (reportes de convulsiones). Por ello, en cólicos del lactante se usan preparados acuosos suaves (ej. 1/2 gramo de semilla en 100 ml de agua) y nunca se administra el aceite esencial directamente.
- **Estragol y carcinogenicidad:** El hinojo contiene estragol (metilchavicol) en pequeñas proporciones. Este compuesto ha mostrado ser genotóxico y carcinogénico en estudios animales, por lo que la **EFSA** ha advertido que *no se puede establecer un nivel seguro de exposición* al estragol. Aunque las infusiones ocasionales de hinojo se consideran de bajo riesgo, se desaconseja el consumo crónico de preparados concentrados (como té de hinojo muy cargado o suplementos) en poblaciones vulnerables (bebés, embarazadas) debido a la acumulación potencial de estragol. En algunos países se ha limitado por normativa la cantidad de estragol permisible en productos herbales.
- **Interacciones hormonales:** Por su ligera acción estrogénica, dosis elevadas de hinojo (especialmente del aceite esencial) *podrían interferir* con terapias hormonales o anticonceptivos orales, disminuyendo su eficacia. Aunque el riesgo clínico es bajo a dosis normales, se aconseja precaución en pacientes con cánceres hormono-dependientes o bajo terapia hormonal sustitutiva.
- **Fototoxicidad:** El hinojo contiene furanocumarinas en trazas, mucho menores que en otras Apiáceas. No obstante, la exposición de la piel a extractos oleosos concentrados de hinojo *podría* aumentar levemente la sensibilidad a la luz UV. Se recomienda evitar la aplicación tópica de aceite esencial puro antes de tomar el sol, para prevenir reacciones foto-tóxicas.

En general, el hinojo **se tolera bien** en las dosis habituales. La *Comisión E* alemana lo clasifica como no tóxico y sin efectos secundarios significativos cuando se usa adecuadamente. Las precauciones se centran en evitar usos inadecuados de preparados muy concentrados y en atender posibles alergias individuales. Siempre es prudente consultar con un profesional de salud antes de usar terapéuticamente el hinojo en embarazadas, lactantes o si se está bajo medicación.

6. Formas de consumo y preparación seguras

El hinojo se puede consumir de diversas formas galénicas. A continuación, se presentan las preparaciones más comunes, con dosis recomendadas y métodos de uso, para adultos salvo indicación contraria (en niños las dosis deben ser menores):

Forma de preparación	Dosis y posología	Indicaciones y observaciones
Infusión de frutos secos (vía oral)	<i>Dosis adulta:</i> ~2 g (1 cucharadita) de frutos triturados por taza (250 ml) de agua hirviendo, infundir 5–10 min. Tomar 2–3 veces al día (dosis diaria 5–7 g de droga).	Carminativa, digestiva y antiflatulenta. Útil en dispepsias, cólicos gaseosos, sensación de plenitud posprandial y estreñimiento ligero. Tomar preferentemente tras las comidas. <i>En lactantes con cólico:</i> se emplea una infusión mucho más diluida (0,5–1 g de semilla en 100 ml de agua), administrando 1 cucharadita según necesidad.
Tintura alcohólica 1:5 (45% etanol)	7–14 mL diarios de tintura 1:5, repartidos en 2–3 tomas (equivalente a ~5–7 g de planta seca al día). Ejemplo: 2–3 mL (~40–60 gotas) 3 veces al día diluidos en agua o infusión.	Alternativa concentrada a la infusión. Indicada en dispepsias y espasmos gastrointestinales crónicos. Inicio de acción más rápido. Evitar en embarazo y niños pequeños por el contenido alcohólico. Se puede combinar con otras tinturas carminativas (ej. anís, manzanilla).
Aceite esencial (OE) de hinojo (vía oral, uso excepcional)	Adultos: 0,1–0,6 mL de aceite esencial al día (~2 a 12 gotas máx.), durante <i>no más de 1–2 semanas</i> . Dividir en 2 dosis de 1–3 gotas, mezcladas en miel o en un terrón de azúcar, tras comidas.	Potente espasmolítico y expectorante. Útil en casos agudos de cólico intestinal espasmódico o bronquitis con tos espasmódica. Precaución: el OE es muy concentrado; no exceder 0,6 mL/día. No administrar a embarazadas, lactantes ni niños < 12 años. Puede causar náuseas o reacciones si se toma puro; siempre diluir. Se prefiere su uso externo (fricciones, aromaterapia) sobre el interno salvo indicación profesional.

Tabla 2: Formas de preparación del hinojo y dosis seguras. – Además de las anteriores, el hinojo puede consumirse *como condimento* (semillas tostadas o crudas, p. ej. masticar 1 cucharadita tras las comidas para refrescar el aliento y ayudar a la digestión), en **jarabes** expectorantes (muchos jarabes para la tos incluyen hinojo) o en **cataplasmas**/lavados oculares (infusión fría y colada, para higiene ocular en conjuntivitis leves). En *aromaterapia*, el aceite esencial de hinojo dulce se usa diluido en masajes abdominales para cólicos o masaje de pecho en congestión respiratoria. **Nota:** siempre respetar las dosis recomendadas; en caso de duda, comenzar con la dosis menor. Si aparecen efectos adversos (náuseas, reacción cutánea, etc.), suspender el uso y consultar al especialista.

7. Identificación botánica, hábitat y especies similares



Figura 1: Inflorescencia de hinojo (umbela compuesta de florecillas amarillo-doradas). El hinojo es una planta herbácea perenne aromática, que puede alcanzar hasta ~2 m de altura. Presenta tallos erectos, estriados y huecos; sus hojas son grandes, muy divididas en finos segmentos filiformes (aspecto plumoso), de color verde intenso. Al frotar cualquier parte de la planta se desprende un **olor anisado** intenso característico. Las flores se agrupan en **umbelas** terminales compuestas, de hasta 10–40 radios, con pequeñas flores amarillo vivo. Florece en verano; tras la polinización forman frutos secos (diaquenios) alargados (~5–10 mm), de color verde pardo a pardo oscuro cuando maduran, con 5 costillas longitudinales marcadas. Cada fruto se separa en dos *mericarpios* (cada uno es la “semilla” aromática utilizada medicinalmente).

El *Foeniculum vulgare* es nativo de la cuenca mediterránea (sur de Europa, especialmente litoral mediterráneo). Crece silvestre en terrenos abiertos, baldíos y bordes de camino de regiones templadas; se ha naturalizado ampliamente en Europa central, Norteamérica, Sudamérica y otras zonas templadas del mundo. Prefiere suelos secos, soleados y bien drenados. En muchos países se cultiva tanto con fines culinarios (var. dulce, **hinojo de Florencia**, de bulbo engrosado comestible) como para producción de aceite esencial o semilla medicinal (var. amarga). No se considera amenazado; al contrario, en algunos lugares es una especie invasora oportunista.

Especies semejantes: Por su follaje plumoso y flores amarillas en umbela, el hinojo puede **confundirse** con otras Apiáceas silvestres. Se distingue del *eneldo* (*Anethum graveolens*) porque este último es anual más pequeño (<1 m) y sus frutos son más planos y anchos. El *anís verde* (*Pimpinella anisum*) también comparte aroma anisado pero es una planta más baja (~50 cm) y sus umbelas tienen menos radios; además, sus frutos son más cortos (~3–5 mm) y pelosos. Otras “especies de umbela” con propiedades carminativas similares incluyen al *comino* (*Cuminum cyminum*), *alcaravea* (*Carum carvi*) y *cilantro* (*Coriandrum sativum*): todas pertenecen a la familia Apiaceae y sus semillas secas se asemejan en forma y tamaño, conteniendo aceites esenciales análogos. Por ello, no es raro que una persona alérgica al hinojo también deba evitar anís, comino, eneldo, cilantro, etc., dada su proximidad botánica. En resumen, el hinojo se reconoce por su porte más robusto, el aroma anisado potente al frotar hojas o frutos, y particularmente por su tallo con un bulbo basal (en variedades de huerto) y sus grandes umbelas compuestas de flores doradas.

8. Visión desde la Medicina Tradicional China (MTC)

En la Medicina Tradicional China el hinojo se conoce como **Xiao Hui Xiang** (小茴香, literalmente “pequeño hinojo aromático”). Pertenecce a la categoría de hierbas que calientan el interior y regulan el Qi. Se le atribuye una **naturaleza tibia (caliente)** y sabores **picante y dulce**. En cuanto a tropismo, ingresa en los meridianos de **Hígado, Riñón, Bazo y Estómago**. Estas correspondencias indican su capacidad para dispersar el Frío interno, mover la energía (Qi) en la zona media e inferior del cuerpo, y tonificar órganos digestivos.

Las **funciones energéticas** principales de Xiao Hui Xiang en MTC son: **eliminar el Frío y aliviar el dolor, calentar el Jiao medio e inferior, regular el Qi estancado y armonizar el Estómago**. Por su calor picante, se emplea especialmente en síndromes de frío interno con estancamiento: por ejemplo, dolor abdominal por frío en el Hígado (como ciertos casos de cólico hepático o hernia inguinal fría), dolor testicular por frío en los meridianos de Hígado-Riñón, o dismenorrea de tipo frío (dolor menstrual que mejora con calor). Asimismo, al calentar el Bazo/Estómago y mover el Qi, el hinojo ayuda en indigestión con distensión, vómitos claros y falta de apetito debidos a Frío en el tracto digestivo. También alivia los llamados “cólicos por frío” en lactantes. En resumen, en MTC **calienta el interior y dispersa el frío, detiene el dolor y mejora la función digestiva**.

Es común en formulaciones herbales chinas combinar el hinojo con otras hierbas de funciones complementarias. Por ejemplo, en casos de dolor abdominal por frío y estancamiento, se asocia con **Wu Yao** (Lindera agregata, que mueve el Qi y alivia el dolor) y con **Rou Gui** (Cinnamomum cassia, canela corteza, que calienta y dispersa frío) para potenciar el efecto analgésico y calorífico en el Jiao inferior. Una fórmula casera ilustrativa es la propuesta por Dolukhanian (2014) para dolores articulares por frío y digestiones lentas: incluye semillas de hinojo (Xiao Hui Xiang) junto con anís estrellado (Ba Jiao Hui Xiang), raíz de angélica china (*Dang Gui*), corteza de canela (*Rou Gui*) y cáscara de mandarina (*Chen Pi*) entre otros ingredientes. Esta combinación calienta los órganos, mueve tanto el Qi como la Sangre, y alivia espasmos y dolores. En casos de hernia inguinal por frío, la fórmula clásica **Nuan Gan Jian** (Decocción para Calentar el Hígado) contiene hinojo junto a Rou Gui, *Chen Xiang*, *Dang Gui* y otras hierbas, con resultados tradicionales favorables.

Desde el punto de vista de la MTC, el hinojo es una hierba yang cálida que **tonifica el fuego digestivo (yang de Bazo)** sin ser demasiado seca, y dirige la acción terapéutica hacia la región baja del abdomen (Riñones, Hígado). Por ello, se indica en patrones de Deficiencia de Yang renal con frío y dolor, así como en estancamiento de Qi hepático con dolor frío. Su sabor picante dispersa y su dulzor armoniza, lo que explica que además de movilizar energéticamente, tenga cierto efecto calmante sobre la musculatura lisa (armonizando el Estómago). En MTC, **Xiao Hui Xiang** es apreciado por “calentar y confortar el hígado y riñones” y “armonizar el centro (bazo-estómago)”, reflejando su capacidad de tratar tanto dolencias digestivas como reproductivas vinculadas al frío. Se receta habitualmente en decocción, en dosis de ~3 a 9 g diarios, generalmente al final de la cocción (últimos 5–10 min) para no perder sus aceites volátiles.

9. Visión espagírica y alquímica (correspondencias herméticas)

En la espagiria (alquimia vegetal), el hinojo se interpreta integrando aspectos astrológicos, energéticos y simbólicos, siguiendo la filosofía de Paracelso de los tres principios (tria prima) y las correspondencias macro-microcosmos. A continuación se resumen sus atributos espagíricos:

- **Regencia planetaria: Mercurio** – El hinojo está tradicionalmente bajo la influencia de Mercurio, planeta asociado a la comunicación, la inteligencia y los nervios. Las plantas mercuriales, como hinojo, lavanda o eneldo, suelen ser aromáticas y medicinales versátiles. Mercurio rige la capacidad del hinojo de “mover” y armonizar (p.ej. movilizar el aparato digestivo, mejorar la expresión – ver chakra). En astrología médica, Mercurio gobierna el sistema nervioso y el intestino, reflejando bien las acciones del hinojo sobre los nervios gastrointestinales.
- **Elemento clásico: Aire** – Por su asociación mercurial, el hinojo se vincula al elemento Aire, que representa cualidades de ligereza, movimiento y difusión. Esto se aprecia en su aceite esencial volátil que se dispersa en el aire, en su aroma penetrante y en su efecto de “hacer circular” el Qi. También su porte aéreo (tallos altos, hojas etéreas) evoca el aire. El elemento Aire se relaciona con el **cuarto chakra (corazón)** en algunas escuelas y con el **quinto chakra (garganta)** en otras, pero sobre todo con las funciones de comunicación y expansión de la conciencia.
- **Principio Azufre (Alma):** En espagiria, el Azufre representa el alma o esencia activa de la planta, a menudo encarnado en sus aceites esenciales y compuestos aromáticos. En el hinojo, su Azufre se manifiesta claramente en el **aceite esencial rico en anetol**: esa fragancia anisada y cálida es literalmente el “alma” volatilizada de la planta. El Azufre del hinojo aporta sus virtudes terapéuticas principales (carminativo, espasmolítico, expectorante) y su energía calorífera (correspondiente al yang). Es la parte sutil que conecta con lo astral; por eso el aceite esencial se considera portador de la información vibracional del hinojo.
- **Principio Mercurio (Espíritu):** El Mercurio en alquimia simboliza el espíritu o disolvente universal, el puente entre lo material y lo sutil. En la planta se asocia al alcohol etéreo o al líquido fermentable. En el caso del hinojo, su Mercurio se puede ver en los **jugos y etanol** que se obtienen al fermentar la planta. Una tintura espagírica de hinojo contendrá este mercurio vegetal, que vehicula al Azufre (aceites) y extrae sus principios. El Mercurio confiere la *vitalidad dinámica* de la planta; es neutro, mutable, y en el cuerpo humano correspondería a los fluidos circulantes y el sistema nervioso. Así, el espíritu del hinojo facilita que su esencia (azufre) se difunda y actúe en el organismo.
- **Principio Sal (Cuerpo):** La Sal representa el cuerpo o principio fijo, la parte material y consolidada de la planta. En el hinojo, la Sal se encuentra en sus **minerales y sales inorgánicas** (potasio, calcio, magnesio) que permanecen tras la combustión en la ceniza. También corresponde a la estructura física: celulosa, fibras, tejidos de la planta. Este principio de Sal otorga la forma y la estabilidad; en la medicina espagírica, tras calcinar la planta se lixivian sus sales para recombinarlas con el Azufre y Mercurio purificados, creando el *elixir spagírico*. La Sal de hinojo, rica en potasio, se asocia a la nutrición y a la función depurativa (diurética) de la planta. Integra y fija los otros dos principios, asegurando que el remedio actúe tanto en el plano corporal como en el sutil.
- **Chakra asociado: Chakra Garganta (Vishuddha)** – Siguiendo las correspondencias energéticas, el hinojo resuena especialmente con el quinto chakra, centro de la comunicación y la expresión. Su regencia por Mercurio refuerza esta afinidad con Vishuddha. En aromaterapia es conocido que el aceite de hinojo favorece la **expresión clara y la apertura de la voz**; se emplea para trabajar la *autoexpresión y la verdad interior*. Por ejemplo, se ha sugerido que el hinojo apoya la función tiroidea y despeja la “niebla mental”, ayudando a articular ideas con mente lúcida. Un chakra garganta equilibrado se relaciona con la capacidad de comunicar nuestros pensamientos y necesidades; el hinojo, al liberar tensiones digestivas y emocionales, metafóricamente “desata nudos” que impiden

expresarnos. Algunos terapeutas asocian su vibración a la frase “*yo me comunico libremente y digiero las experiencias de la vida*”, indicando que energéticamente ayuda a asimilar y expresar.

- **Simbología y mitología:** El hinojo ha simbolizado **fuerza, longevidad y valor** desde la antigüedad. Los antiguos romanos creían que su consumo otorgaba valor y vigor físico, y que incluso las serpientes comían hinojo para mejorar su visión y rejuvenecer durante la muda. De hecho, la palabra *Maratón* (la batalla griega) proviene del campo de hinojo (*marathon*) donde ocurrió, y se dice que los atletas llevaban tallos de hinojo como señal de victoria. En la medicina folclórica europea, el hinojo era una de las “nueve hierbas sagradas” anglosajonas, colgado en las puertas en la Noche de San Juan para proteger el hogar de maleficios. Simbólicamente, representa la **fuerza y protección** (de ahí epítetos populares como “hierba de San Guillermo” en alusión a protección). También se le asocia con la visión clara (física y mental). En el lenguaje de las plantas, el hinojo comunica elogio o flattery en la época victoriana, y en brujería se usaba para repeler la negatividad.
- **Afirmación energética:** En terapias florales o espagíricas modernas se sugiere acompañar el uso del hinojo con afirmaciones positivas que sintonicen con su energía. Por ejemplo: «*Expreso mi verdad con confianza y digiero plenamente las experiencias que la vida me ofrece*». Esta frase integra la idea de comunicación clara (chakra garganta/Mercurio) y buena digestión emocional/física (energía calorífica del hinojo). Otra afirmación podría ser «*Tengo la fuerza interior para transformar lo difícil en crecimiento*», aludiendo a la resiliencia y longevidad que simboliza el hinojo. Estas declaraciones, pronunciadas conscientemente al tomar un preparado espagírico de hinojo, buscan alinear mente y cuerpo con la *signatura* de la planta, potenciando su efecto sanador a nivel psico-espiritual.

En conclusión, desde la perspectiva espagírica el hinojo es una planta regida por Mercurio y el elemento Aire, que equilibra cuerpo, alma y espíritu a través de sus principios de Sal, Azufre y Mercurio. No solo sana al nivel físico (digestión, pulmones) sino que su *arquetipo* promueve la claridad mental, la libre expresión y la fortaleza para depurar lo negativo. Es apreciada como una hierba que aporta **armonía integral**, conectando los planos **físicos** (Sal, cuerpo depurado), **anímico** (Azufre, calor y coraje) y **mental/espiritual** (Mercurio, comunicación y transformación). Las tradiciones antiguas y la espagiria moderna coinciden en venerar al hinojo como un regalo de la naturaleza para fortalecer al ser humano en múltiples dimensiones.

Referencias: Para la elaboración de esta monografía se consultaron fuentes científicas (monografías ESCOP, EMA, fitoterapia clínica) y etnobotánicas clásicas, incluyendo: Vanaclocha & Cañigüeral (2003) *Fitoterapia: Vademécum de Prescripción*, monografía de *Foeniculum* en **Plantas Medicinales Canarias** de J. Cruz Suárez, artículos de revisión farmacológica recientes, así como tratados de MTC (Bensky et al.) y literatura espagírica (Paracelso, J. Dubuis). Se incluyen citas específicas a lo largo del texto para respaldar datos clave. Cada apartado ha sido desarrollado con rigor técnico, buscando un equilibrio entre el conocimiento tradicional y la evidencia científica contemporánea sobre el hinojo, con el objetivo de brindar una ficha completa y útil para profesionales de la fitoterapia y la herbolaria integrativa.

Problemas digestivos: Prueba la tisana de hierbaluisa para las afecciones del sistema digestivo, ya que tiene un efecto calmante sobre este. Alivia la indigestión y calma los espasmos estomacales e intestinales, paliando los retortijones y la hinchazón. Intenta beber una taza de la infusión después de las comidas.

Calma la ansiedad: Para la ansiedad severa, prueba la infusión de hierbaluisa. Calma el sistema nervioso, alivia el estrés y levanta el ánimo.



Hierbaluisa, H. Zell, [CC por SA 3.0]

Recolección:

La hierbaluisa prefiere los suelos ricos y la luz solar abundante. Recojo las hojas durante todo el año, pero prefiero recolectar tantas como sea

posible antes de que la hierba florezca. Las hojas sobrantes se secan para utilizarlas en el futuro y secas son igualmente beneficiosas.

Recetas. Infusión de hierbaluisa: 1/4 taza (60 g) de hojas de hierbaluisa, frescas y machacadas, 2 tazas (500 ml) de agua hirviendo. Vierte el agua hirviendo sobre la hierba y deja reposar, fuera del fuego, de 5 a 8 minutos. Colar y beber 1 taza (250 ml).

Tintura de hierbaluisa: Necesitarás: hojas y flores frescas de hierbaluisa picadas, vodka de 80 grados u otro alcohol de beber y un tarro con tapa hermética. Añade la hierbaluisa al tarro, llenándolo hasta tres cuartas partes.

Echa el vodka sobre las hojas y llena el tarro, asegurándote de que todas las hojas queden cubiertas. Tapa bien el tarro y colócalo en un lugar fresco y oscuro, como un armario. Deja reposar la tintura de 6 a 8 semanas, agitándola suavemente todos los días. Vierte el alcohol a través de un colador de malla fina o un filtro de café para eliminar toda la hierba. Puedes conservar la tintura en un armario fresco y oscuro hasta 7 años.

Hinojo, *Foeniculum vulgare*

El hinojo es una hortaliza de uso común de la familia de las *Apiaceae/Umbelliferae*. Tiene un sabor parecido al regaliz y es muy aromática. Cultivo esta hortaliza en mi jardín, pero también la encuentro en los márgenes de carreteras, riberas de ríos y pastos.

Identificación: El hinojo es una hierba perenne con flores amarillas. Se parece mucho al eneldo, excepto por el bulbo. Las hojas son plumosas y más finas que las del eneldo. Los tallos son erectos, lisos y verdes y alcanzan los 2,4 m de altura.

Las hojas están finamente diseccionadas con segmentos filiformes. La mayoría de las variedades,



pero no todas, forman un tallo o bulbo que se asienta en el suelo o se eleva mediante un segmento del tallo. Las ramas de las hojas se abren en abanico desde el tallo, formando el bulbo. Las flores aparecen en umbelas de 5 a 15 cm de diámetro. Las umbelas son terminales y compuestas, y cada sección contiene de 20 a 50 flores amarillas y diminutas. El fruto es una semilla pequeña, de aproximadamente 0,6 cm a 0,9 cm de longitud, con surcos a lo largo.

Uso comestible: Los tallos, las hojas y las semillas son comestibles. Yo prefiero hornear los bulbos y utilizar las semillas como condimento.

Uso medicinal: Las semillas y la raíz se utilizan para preparar remedios, pero comer la planta también es saludable.

Problemas digestivos: Una infusión hecha con las semillas es eficaz para tratar problemas digestivos. Tómallo después de las comidas para prevenir de la indigestión, la acidez o la flatulencia.

También es eficaz contra el estreñimiento y los dolores de estómago. Además de utilizar la infusión, si tienes problemas digestivos es bueno acostumbrarse a añadir semillas de hinojo a tus comidas.

Madres lactantes y cólicos: Para el tratamiento de los cólicos, es bueno que la madre beba infusión de hinojo. No solo alivia los cólicos del bebé, sino que también aumenta el flujo de la leche. Los bebés no lactantes pueden tomar una cucharada de la infusión para aliviar los síntomas.

Dolor de garganta, laringitis, problemas de encías: También utilizo la infusión de hinojo como tratamiento para el dolor de garganta. Haga gárgaras con la infusión para tratar la infección y el dolor. Este tratamiento también es eficaz para las encías doloridas.

Problemas del tracto urinario, cálculos renales: Para las infecciones urinarias, cálculos renales y otras afecciones de las vías urinarias, utiliza una decocción de raíz de hinojo.

Problemas menstruales y síndrome premenstrual: El hinojo tiene la capacidad de regular el ciclo menstrual y las hormonas que aquí interfieren. Prescribo la infusión de semillas de hinojo para muchos de los problemas propios de la menstruación, como los calambres, el síndrome premenstrual, la retención de líquidos y otros síntomas. El hinojo contiene sustancias químicas similares al estrógeno que restauran el equilibrio hormonal.

Desintoxicante y diurético: El hinojo es un potente diurético y agente desintoxicante. Limpia el organismo de toxinas y las elimina a través de las vías urinarias. Bebe una infusión de semillas de hinojo hasta tres veces al día para desintoxicar el organismo y eliminar el exceso de líquidos.

Vista, colirio, conjuntivitis, inflamación ocular: Para fortalecer la vista, consume hinojo con las comidas.



Para la inflamación y las infecciones oculares, utiliza la infusión de semillas de hinojo como colirio. Trata la conjuntivitis, las infecciones y reduce la inflamación del ojo.

Recolección: Recolecta las semillas de hinojo en otoño, cuando estén completamente maduras. Sécalas y guárdalas en un recipiente hermético en un lugar fresco y oscuro.

Precauciones: Se han descrito en raras ocasiones problemas de fotodermatitis mientras se tomaban semillas de hinojo. El hinojo tiene efectos hormonales y no lo deben consumir las mujeres embarazadas.

Recetas. Infusión de hinojo: Se necesita 1 cucharadita (5 g) de semillas de hinojo machacadas y 1 taza (250 ml) de agua hirviendo. Vierte el agua hirviendo sobre las semillas de hinojo y deja que repose la infusión, tapada, de 10 a 15 minutos. Beber 3 tazas (750 ml en total) al día. Tomar después de las comidas para combatir los problemas digestivos.

Decocción de raíz de hinojo: Para hacer la decocción necesitarás 56 g de raíz de hinojo picada, fresca y 1 litro de agua. El agua junto con la raíz de hinojo tiene que llegar a ebullición. A continuación, reduce el fuego. Cuece la decocción a fuego lento durante 1 hora. Apaga el fuego y cuela la raíz. Puedes guardar la decocción en el frigorífico hasta 1 semana.

Hisopo de Anís, *Agastache foeniculum*

El hisopo de anís también se conoce como hisopo gigante azul, hisopo gigante de lavanda, menta de alce y menta regaliz. Pertenece a la familia *Lamiaceae*.

Identificación: El hisopo de anís crece de 0,6 a 1,5 m de altura, tiene hojas de color verde brillante,

con borde dentado y cubiertas de vellosidades finas y blancas en el envés. Los nuevos crecimientos tienen un tono púrpura. La planta tiene un aroma que recuerda a la menta y al anís. La hierba es parcialmente leñosa, con tallos ramificados y generalmente glabros (sin pelos). Las raíces fibrosas también están ramificadas. De julio a septiembre aparecen racimos de pequeñas flores de color azul lila en espigas alargadas.

Ficus religiosa

(Moráceas)

HIGUERA DE AGUA

DESCRIPCIÓN Árbol de unos 8 m de altura. Hojas grandes, acorazonadas y duras. Fruto morado en parejas.

HÁBITAT Y CULTIVO Crece en el norte y centro de la India, en bosques y junto al agua. También se cultiva mucho por todo el subcontinente indio y en el sur de Asia. El fruto se recolecta maduro.

PARTES UTILIZADAS Fruto, hojas, corteza y látex.

COMPONENTES Contiene azúcares del fruto, flavonoides y enzimas.

HISTORIA Y TRADICIÓN Es un árbol sagrado para hindúes y budistas. Es un árbol que vive mucho tiempo; a una higuera de agua de Sri Lanka se le calculan más de dos mil años.

USOS Y EFECTOS MEDICINALES Su uso es parecido al del bariano (*F. benghalensis*, p. 209). Las hojas y la corteza son astringentes y se toman para la diarrea y la disenteria, sin embargo las hojas solas se emplean para el estreñimiento. Las hojas se aplican con ghee (mantequilla fluida) en emplastro a forúnculos y glándulas salivales inflamadas en las paperas. El fruto pulverizado puede tomarse para el asma y el látex se usa para las verrugas.

ESPECIES RELACIONADAS Ver la higuera (*F. carica*, p. 209).

Foeniculum vulgare

(Umbelíferas)

HINOJO

DESCRIPCIÓN Perenne aromática de hasta 1,5 m de altura. Hojas plumosas de color verde oscuro. Umbelas de flores amarillas y semillas pequeñas de forma ovoide y estriadas.

HÁBITAT Y CULTIVO Es originario de la región mediterránea y hoy se cultiva en las zonas templadas de todo el mundo.

Las semillas se cosechan en otoño.

PARTES UTILIZADAS Semillas, aceite esencial.

COMPONENTES Las semillas contienen alrededor del 8% de aceite volátil

(aproximadamente el 80% de anetol, además de fenchona y metilchavicol), flavonoides, cumarinas (entre ellas bergapteno) y esteroides. El aceite volátil alivia los gases y es antiespasmódico.

HISTORIA Y TRADICIÓN Algunos autores antiguos lo consideraban útil para la mordedura de serpiente. Al principio de la Edad Media se estimaba como antídoto contra la brujería.

USOS Y EFECTOS MEDICINALES Se emplea principalmente para aliviar la hinchazón pero también calma el dolor de estómago, estimula el apetito y es diurético y antiinflamatorio.

Al igual que el anís (*Pimpinella anisum*, p. 246) y la alcaravea (*Carum carvi*, p. 182), con las



El hinojo tiene un largo historial de uso como remedio para dolencias del tracto digestivo.

semillas se prepara una infusión excelente para asentar la digestión y reducir la distensión abdominal. Las semillas ayudan a tratar los cálculos renales y, combinadas con antisépticos urinarios como la gayuba (*Arctostaphylos uva-ursi*, p. 168), constituye un tratamiento eficaz contra la cistitis. La infusión de las semillas sirve en gargarismos para la inflamación de garganta y es expectorante suave. El hinojo es seguro para los niños y, en infusión o jarabe, puede darse para los cólicos y la dentición dolorosa de los bebés. El hinojo aumenta la cantidad de leche materna y todavía se usa como colirio para inflamaciones oculares y conjuntivitis. Desde hace mucho tiempo se dice que las semillas ayudan a perder peso y a la longevidad. La esencia de la variedad dulce se usa por sus propiedades digestivas y relajantes.

ADVERTENCIAS Las semillas de hinojo son potencialmente tóxicas; no rebasar la dosis recomendada. No ingerir la esencia.

AUTOMEDICACIÓN Acidez e indigestión, p. 307; náuseas del embarazo y náuseas, p. 317; espasmos estomacales, p. 305; gases e hinchazón, p. 306.

Forsythia suspensa

(Oleáceas)

LIAN QIAO (CHINO),**FORSITIA**

DESCRIPCIÓN Arbusto caducifolio de hasta 3 m de altura. Hojas dentadas, flores de color amarillo vivo y fruto duro.

HÁBITAT Y CULTIVO Procede de China y Japón y se cultiva en el norte y centro de China y en otras zonas templadas. El fruto se cosecha en otoño justo antes de que madure totalmente.

PARTES UTILIZADAS Fruto.

COMPONENTES Contiene forsythina.

HISTORIA Y TRADICIÓN Aparece por primera vez en el *Shen'ngong Bencaojing*,

escrito en el siglo I d.C. Lian qiao figura en un remedio para infecciones ideado en el siglo XVIII.

USOS Y EFECTOS MEDICINALES Es una planta de sabor amargo y fuerte, de efecto antiséptico, usada principalmente para tratar forúnculos, carbunclos, paperas y glándulas del cuello infectadas. Es también remedio para resfriados, gripe, gargantas inflamadas y amigdalitis así como para las primeras etapas de las fiebres. Se da combinada con otras plantas para disenteria e infecciones dermatológicas. Ha sido utilizada para bultos «fríos» del cuello (como en la tuberculosis de las glándulas linfáticas). En la medicina popular china sirve para tratar el cáncer de mama. Se toma a veces para provocar la menstruación.

INVESTIGACIÓN Estudios realizados en China indican que la forsythina es un fuerte antimicrobiano y disminuye las náuseas y vómitos.

Fragaria vesca

(Rosáceas)

FRESA SILVESTRE

DESCRIPCIÓN Perenne de poca altura que se extiende con vástagos rastreiros. Hojas trilobuladas, flores blancas y pequeñas bayas rojas.

HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria de Europa y de zonas templadas de Asia. Las hojas y el fruto se recolectan a principios del verano.

PARTES UTILIZADAS

Hojas, fruto.



Se decía que la FRESA SILVESTRE podía «confortar el ánimo decaído».

COMPONENTES Las hojas contienen flavonoides, taninos y un aceite volátil con salicilato de metilo y borneol.

que aún no ha sido confirmada y registrada en la red GBIF.

Usos medicinales: El aceite de Onagra se obtiene a partir de las semillas de la Onagra, que contienen ácido gamma-linolénico (GLA), beneficioso para la salud. Otras partes de la planta también se utilizan con fines medicinales.

Equilibrio hormonal femenino, síndrome de ovarios poliquísticos (SOP), síndrome premenstrual (SPM) y menopausia: El aceite de Onagra ayuda a equilibrar las hormonas en las mujeres. Trata de forma natural los síntomas del SPM, como sensibilidad en los senos, retención de líquidos, hinchazón, acné, irritabilidad, depresión, cambios de humor y dolores de cabeza. También es útil para tratar el síndrome de ovarios poliquísticos (SOP) y aliviar los síntomas de la menopausia, como sofocos, cambios de humor y trastornos del sueño.

Eczema, psoriasis, acné y otros problemas de la piel: El aceite de Onagra es eficaz para tratar problemas de la piel como acné, eczema, dermatitis y psoriasis. Equilibra las causas hormonales, reduce la inflamación, acelera la cicatrización y alivia síntomas como picazón, enrojecimiento e hinchazón.

Artritis y osteoporosis: El aceite de Onagra es un buen suplemento para personas con artritis reumatoide y osteoporosis. Es antiinflamatorio y reduce el dolor y la rigidez. También equilibra las hormonas que causan la pérdida ósea en la osteoporosis.

Trastornos gastrointestinales: La corteza y las hojas tienen propiedades astringentes y calmantes, siendo eficaces para tratar trastornos gastrointestinales que causan espasmos musculares en el estómago o intestinos.

Tos: La Onagra actúa como expectorante, y un jarabe hecho con sus flores ayuda a tratar los síntomas de la tos y facilita la expulsión del exceso de moco.

Asma y bronquitis alérgica: Utilice el té de hojas y corteza para tratar el asma. El té alivia los espasmos bronquiales de origen alérgico y abre las vías respiratorias.

Presión arterial y colesterol: El consumo regular de aceite de Onagra en la alimentación

puede ayudar a reducir los niveles de colesterol en la sangre y disminuir la presión arterial.

Recetas: Té de hojas de Onagra. Use 1 cucharadita de hojas secas por cada taza de agua (150 ml). Si utiliza hojas frescas, doble la cantidad de hierba. Vierta agua hirviendo sobre las hojas, cubra y deje enfriar. Cuele para retirar las hierbas y tome 3 tazas al día.

Decocción fuerte de Onagra. Use 2 cucharadas de raíces secas por cada taza de agua (150 ml). Coloque las raíces y el agua en una olla y lleve a fuego lento. Deje hervir durante 5 minutos, apague el fuego, cubra, deje enfriar y cuele. Beba 3 tazas al día.

Galería de Fotos en GBIF:

https://www.gbif.org/occurrence/gallery?taxon_key=3188924

Hinojo

(*Foeniculum vulgare*)

El Hinojo es una hierba muy popular en Brasil y pertenece a la familia Apiaceae. Tiene un sabor a regaliz y un aroma característico. En el sur de Brasil crece espontáneamente en terrenos baldíos, y las semillas se venden secas en los supermercados para uso culinario. Sin embargo, se encuentra en casi todo el mundo.

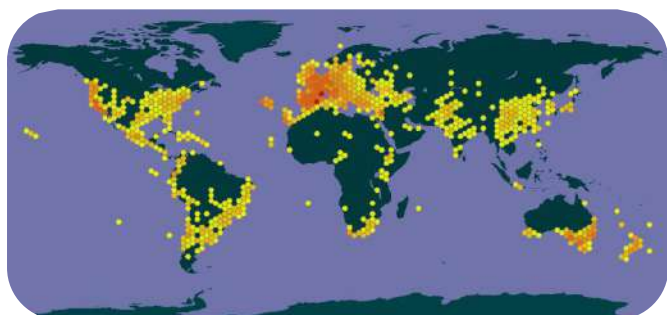
Identificación: El Hinojo es una planta que puede crecer entre 1 y 2 metros de altura. Posee una raíz principal larga y fuerte que se extiende profundamente en el suelo. El tallo es recto y de color verde. Ocasionalmente es ramificado, lo que significa que puede tener varios brotes que emergen del tronco principal. La superficie del tallo es lisa y ligeramente brillante. Las hojas son uno de los rasgos más distintivos del hinojo. Son compuestas y están divididas en partes más pequeñas, dando una apariencia fina y delicada, similar a plumas. Las hojas son de un verde oscuro y tienen un aroma dulce y agradable, similar al anís, debido a los aceites esenciales que contienen. Las flores del hinojo son pequeñas y de color amarillo. Se agrupan

en estructuras llamadas umbelas, que se asemejan a paraguas abiertos.



Cada umbela tiene varias pequeñas flores, y estas estructuras pueden ser bastante grandes y abiertas, con muchos ramos laterales que sostienen las flores. Después de la floración, la planta produce frutos pequeños, aplanados y que se dividen en dos partes. Inicialmente son verdes y, a medida que maduran, se vuelven marrones. Las semillas son pequeñas, alargadas y tienen una superficie estriada. Estas semillas tienen un sabor dulce con un toque sutil de anís, similar al aroma de las hojas y flores.

Ocurrencias registradas: A continuación, se presenta un mapa de lugares donde esta planta ha sido avistada y registrada en la red internacional GBIF (Global Biodiversity Information Facility). Sin embargo, la ausencia de registro no significa que no exista en una localidad determinada, solo que aún no ha sido confirmada y registrada en la red GBIF.



Usos medicinales: El uso medicinal más popular del Hinojo es para tratar problemas de gases y cólicos en bebés. Sin embargo, tiene otros usos que pueden resultar interesantes.

Problemas digestivos: Un té hecho a partir de las semillas es eficaz para tratar problemas digestivos que causan gases. Tome el té antes o justo después de las comidas.

Cólicos en bebés: Para tratar cólicos en bebés, la madre puede beber el té, y también se puede ofrecer en pequeñas cantidades al bebé.

Problemas urinarios y piedras en los riñones: Para infecciones del tracto urinario, piedras en los riñones y otros problemas urinarios, utilice una decocción hecha con la raíz de Hinojo.

Problemas menstruales y síndrome premenstrual (SPM): El Hinojo contiene sustancias que actúan sobre las hormonas, lo que le permite regular el ciclo menstrual y aliviar síntomas como cólicos, SPM, dolor, retención de líquidos y otros síntomas menstruales.

Diurético: Beber té de Hinojo 3 veces al día ayuda a eliminar toxinas a través de la orina y a tratar piedras en los riñones.

Advertencias: Por tener propiedades fotoestimulantes, algunas personas pueden presentar manchas en la piel. Por ello, evite una exposición prolongada al sol si utiliza Hinojo. Como tiene propiedades que actúan sobre las hormonas femeninas, no debe ser consumido por mujeres embarazadas.

Recetas: Té de semillas de Hinojo. Use 1 cucharadita de semillas de Hinojo por cada taza (150 ml) de agua. Vierta agua hirviendo sobre las semillas. Cubra, deje enfriar y cuele para retirar las semillas. Beba 3 tazas al día. Para problemas digestivos, beba antes o justo después de las comidas.

Decocción de raíz de Hinojo. Use 1 cucharada de raíces secas picadas por cada taza de agua (150 ml). Coloque las raíces y el agua en una olla y lleve a fuego lento. Deje hervir durante 5 minutos, apague el fuego, cubra, deje enfriar y cuele. Beba 3 tazas al día.

Galería de Fotos en GBIF:

https://www.gbif.org/occurrence/gallery?taxon_key=3034922

Foeniculum officinalis

HINOJO

En la antigua Grecia, el hinojo era llamado *marathon*, una palabra que parece significar «crecer esbelto», y era utilizado como un suplemento dietético.

En la actualidad, el hinojo de Florencia es una popular planta que se utiliza en ensaladas, en tanto que la planta original es importante para la elaboración de remedios digestivos.

PARTES UTILIZADAS: semillas.

PRINCIPALES APLICACIONES: es útil para los problemas digestivos, ideal para la indigestión, las náuseas o para aliviar dolores calambroides. Se utiliza para favorecer el flujo de leche en el período de lactancia y se aplica a su vez en problemas respiratorios.



Planta fresca

Semillas



Galium aparine

AMOR DE HORTELANO

Es una de las plantas silvestres más habitual. Tiene una larga reputación como tónico primaveral, y tradicionalmente se toma como un remedio depurativo después del largo invierno.

PARTES UTILIZADAS: partes aéreas.

PRINCIPALES APLICACIONES: es una buena planta depurativa y tónico linfático, útil para muchos problemas cutáneos así como linfáticos, incluida la amigdalitis y la fiebre ganglionar.

Partes aéreas frescas



Partes aéreas secas



Partes aéreas secas

Partes aéreas frescas



Glycyrrhiza glabra

REGALIZ

El regaliz ha sido utilizado en medicina durante más de dos mil quinientos años, tanto en Europa occidental como en el Lejano Oriente. Los chinos la denominan «el abuelo de las plantas medicinales» y la utilizan en muchas prescripciones para favorecer el equilibrio de otros ingredientes. También se utiliza para aromatizar muchas medicinas.

Raíz fresca



Hojas frescas



Raíz seca

PARTES UTILIZADAS: raíz.

PRINCIPALES APLICACIONES: el regaliz es un remedio calmante digestivo, útil tanto en caso de úlcera gástrica como de diarrea. También es un buen expectorante útil contra la tos, como en casos de bronquitis y asma. La planta estimula la producción de numerosas hormonas, como la hidrocortisona, un antiinflamatorio.

PRECAUCIONES:

- Evite su uso excesivo en casos de hipertensión arterial.
- El regaliz no es recomendable para las personas que siguen un tratamiento con digoxina.



"... las semillas, las hojas y la raíz de nuestro hinojo cultivado se utilizan mucho en bebidas y caldos para aquellos que son gordos..."
William Coles, 1650

Foeniculum officinale HINOJO

Vasco: Mieloi o xarpot
Catalán: Fenoll o fonoll
Gallego: Fituncho o fionllo

LOS ROMANOS CREÍAN que las serpientes chupaban el jugo de la planta para mejorar su vista, y Plinio recomendaba la hierba en caso de "oscurecimiento de la visión humana". Se la consideraba también útil para perder peso, ya que su nombre griego *marathron* se creía que procedía de un verbo que significaba "adelgazar". Durante la Edad Media, se masticaban las semillas para acallar los ruidos gástricos durante los sermones religiosos.

Carácter

Cálido, seco, picante, dulce.

Constituyentes

Aceite volátil (incl. estragol, anetol), ácidos grasos esenciales, flavonoides (incl. rutina), vitaminas, minerales

Acciones

Carminativa, estimula la circulación, antiinflamatoria, aumenta el flujo de leche, expectorante suave, diurética.

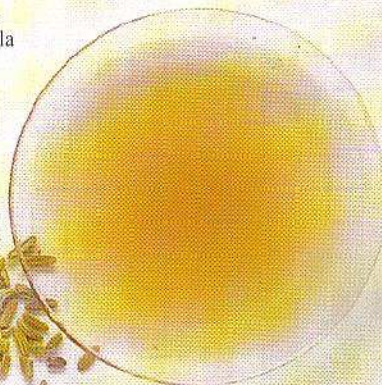
Partes empleadas

SEMILLAS

Suavizan la digestión y estimulan la secreción de leche durante la lactancia. Las madres lactantes pueden tomar la infusión para aliviar los cólicos en los bebés. En la medicina china, se cree que las semillas (*hui xiang*) tonifican el bazo y los riñones, y se emplean para las alteraciones del aparato reproductor y urinario. Se recogen durante el otoño cuando maduran.



Semillas



Tintura

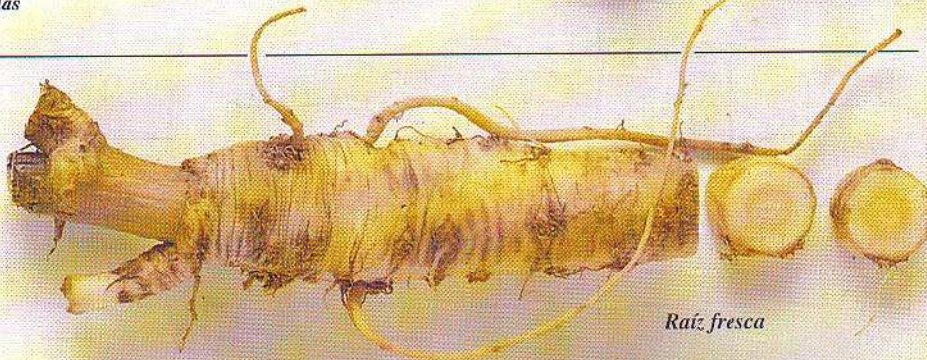


ACEITE ESENCIAL

El aceite destilado de las semillas se recomienda especialmente para los problemas digestivos, y como expectorante suave para resfriados y molestias respiratorias.

RAÍZ

Aunque no es tan eficaz como las semillas, se empleó en tiempos de la misma manera. En la actualidad se usa, fundamentalmente, para problemas del aparato urinario. Se cosecha a finales de otoño, cuando se recogen los tallos bulbosos para su consumo comoortaliza.



Raíz fresca

Aplicaciones

SEMILLAS



INFUSIÓN Es un remedio para la digestión eficaz y de agradable sabor: se bebe después de las comidas para la flatulencia, la indigestión, el cólico y otras molestias digestivas. Pueden tomarla también las madres lactantes para aumentar el flujo de leche o aliviar los cólicos en los bebés.



DECOCCIÓN En la medicina china se usa para los dolores abdominales, los cólicos y los enfriamientos de estómago.



TINTURA Se emplea en los problemas digestivos y se combina con laxantes como la raíz de rubiarbo o el sen para prevenir los retortijones abdominales.



ENJUAGUES/GARGARISMOS La infusión se utiliza para los problemas de las encías, en caso de piezas sueltas, laringitis o molestias de garganta.



ACEITE ESENCIAL

FRIEGAS. Se disuelven 25 gotas de aceite de tomillo, eucalipto e hinojo en 25 ml de aceite de girasol o de almendras para combatir las enfermedades del pecho.



RAÍZ

DECOCCIÓN Se emplea en los problemas del sistema urinario, como las arenillas, o en otros trastornos relacionados con un alto contenido en ácido úrico.

PRECAUCIÓN

• El hinojo es un estimulante uterino, por lo que deben evitarse las dosis elevadas durante el embarazo; resulta seguro si se añade en pequeñas dosis a los alimentos alccinarlos.

Hinojo

Nombre científico: *Foeniculum vulgare*

Familia: *Apiaceae*

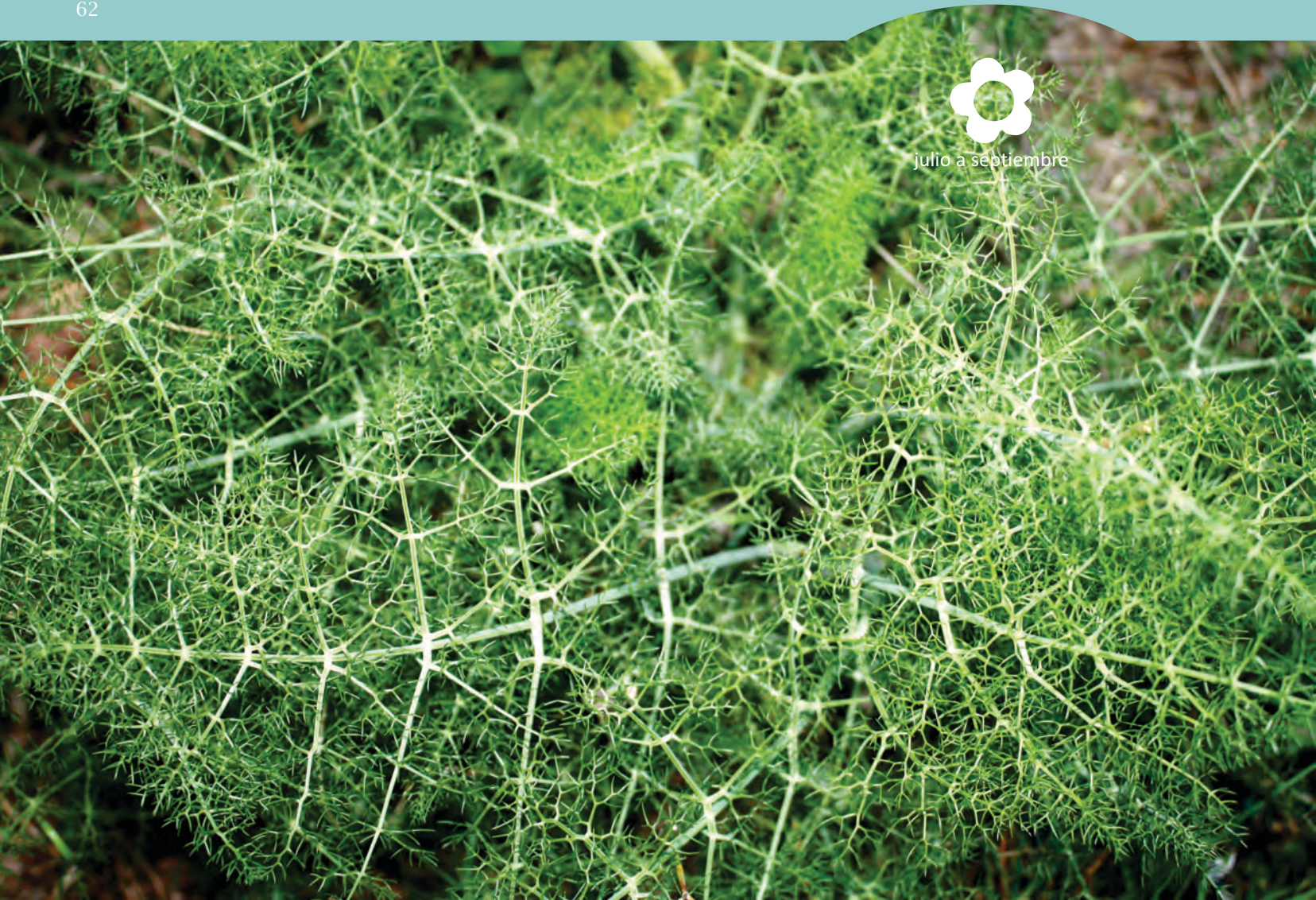
Parte empleada: hoja.

Usos: dolores.

Preparación: hervir unas hojas con hierba maestra, ruda, estafiate, manzanilla y ajo.

Características: planta herbácea de hasta 2m de alto. El tallo brillante, finamente estriado, con franjas azulosas. Las hojas están divididas en segmentos y presenta flores amarillas.

Florece de julio a septiembre.



julio a septiembre

¿Sabías que?

Esta planta destaca por las propiedades para equilibrar las funciones del sistema digestivo: favorece la digestión, contribuye a expulsar los gases, reduce la hinchazón y las flatulencias. En la industria de perfumería y cosméticos se emplea como componente de cremas dentales, jabones y lociones para después de afeitarse.

El aceite esencial de las semillas es potencialmente tóxico, no se aconseja administrar en dosis excesivas. Además es un estimulante uterino, por lo que se deben evitar las dosis elevadas durante el embarazo.

En Colombia, la cocción de frutos o semillas se utiliza para tratar bronquitis, dolores abdominales y cólicos. Se cree que si las madres lactantes toman la infusión de las semillas, los cólicos del bebé se calman, ya que se dice que las virtudes curativas del hinojo pasan a la leche materna.

distribución



Hinojo

Nombre científico: ***Foeniculum vulgare* Mill.**

Familia: **Apiaceae**

Descripción: Hierbas erectas, de 90 a 120 cm, robustas. Hojas de color verde oscuro, ovadas a triangular-ovadas, compuestas con divisiones posteriores. Inflorescencias tipo umbelas (racimos en donde el pedúnculo se ensancha en la extremidad en forma de disco), terminales de 10 a 40 florecillas, flores amarillas a doradas. Nativa de la zona meridional de Europa, en especial la costa del mar Mediterráneo (Tropicos, 2019).

Referencias de uso medicinal: Tiene propiedades antiinflamatorias y analgésicas en los frutos (Eun y Jae, 2004; Nassar *et al.*, 2010). En Chiapas, entre los tzotziles, es utilizado para el dolor de estómago por comer “alimentos demasiado fríos”; al igual se usa cuando “se come demasiado, se trabaja muy duro, se camina muy aprisa o se malpasa”. Algunas personas piensan que los casos muy graves de este mal son castigo de Dios o hechicería y se receta té de hinojo (BDMTD, 2019).

Uso medicinal local: Es usada en Querétaro, Francisco I. Madero, Jerusalén y Montebello Altamira, para problemas del sistema digestivo (diarrea, vómito, dolor de estómago, desinflamar los intestinos, cólicos intestinales), problemas menstruales (cólicos) y para prevenir el aborto; la parte útil es la hoja, preparada en té.



Las plantas
medicinales