

## HINOJO



Nombre científico : *Foeniculum vulgare*

Nombre común: Hinojo  
Origen: Introducido seguro. No invasor  
Familia: Apiaceae

**Hábitat:** Especie muy común en zonas alteradas, sobre todo en terrenos de cultivo abandonados y bordes de cultivos y carreteras. Aparece en los dominios del piso basal, pero es especialmente abundante en zonas degradadas dentro del dominio potencial de las comunidades termoesclerófilas y del monteverde

**Distribución:** Especie nativa del oeste y sur de Europa, norte de África, el Cáucaso, Anatolia y el oeste y centro de Asia que se ha naturalizado en muchos otros lugares del planeta. En Canarias está presente en todas las islas.

**Descripción:** Planta perenne, de entre 0,5 y 2,75 m. altura, con un penetrante olor a anís. Los tallos son erectos, estriados, sólidos, ramificados en la mitad superior, glaucos y glabros. Las inflorescencias se organizan en umbelas compuestas terminales y laterales, con entre 5 y 44. Las umbélulas tienen entre 12 y 40 radios, las flores son muy pequeñas con pétalos de 1,3 a 1,6 mm. de color amarillo.

**Información médica:** Por sus propiedades carminativas, el hinojo se utiliza principalmente medicinalmente con purgantes para paliar sus efectos secundarios. El agua de hinojo tiene propiedades similares a las del agua de anís y eneldo, estas aguas constituyen el "agua de la gripe" doméstica, utilizada para corregir la flatulencia, para corregir las flatulencias de los niños. El té de hinojo, también carminativo, se prepara vertiendo agua hirviendo sobre una cucharadita de hinojo. En el subcontinente indio, las semillas de hinojo se comen crudas, a veces con algún dulce, para mejorar la vista. En estudios con animales se ha demostrado que los extractos de semillas de hinojo tienen un uso potencial en el tratamiento del glaucoma.

Se ha utilizado como galactagogo que mejora la producción de leche materna. Esto se debe a la presencia de fitoestrógenos en el hinojo, que favorecen el crecimiento de los ovarios. presentes en el hinojo, que favorecen el crecimiento del tejido mamario.

Fotografías: David Chong Pérez