



L'anis vert : quels sont ses bienfaits pour la santé ?

L'anis vert : quels sont ses bienfaits pour la santé ? L'anis vert est cultivé pour ses graines et l'huile essentielle qu'elles contiennent. Cette plante annuelle est utilisée par l'Homme depuis plusieurs millénaires. Son goût à la fois chaud et frais lui vaut d'entrer dans la composition de bien des plats et notamment de célèbres liqueurs apéritives anisées. Au delà de son goût et son odeur, l'anis vert possède également des vertus médicinales intéressantes notamment au niveau digestif. Les bienfaits de l'anis vert sur la santé Depuis l'Antiquité, l'anis vert est avant tout utilisé pour ses vertus digestives. Il est efficace contre les ballonnements et pour pallier les digestions lentes. Il permet en accompagnement d'une bonne hygiène de vie et de repas équilibrés de lutter contre l'aérocolie et l'aérophagie. Ses fruits renferment des flavonoïdes, mais surtout une huile essentielle censée favoriser la digestion. Il permet également de faciliter l'expectoration lors d'épisodes de toux et joue un rôle protecteur contre les infections en raison de ses vertus antibactériennes. Ses fruits, enfin, favoriseraient la lactation chez les accouchées. L'anis vert est un aromate qui s'emploie dans la cuisine salée mais aussi sucrée. © Beata, Fotolia Usages et consommation de l'anis vert L'anis vert peut se consommer sous différentes formes. En infusions, en tisanes, sous forme de graines séchées, d'huile essentielle, de teinture mère, de poudre ou encore de décoctions. À chaque forme son usage spécifique interne ou externe. Contre les ballonnements et les digestions lentes, on préconise de consommer de l'anis vert en infusion à raison d'une petite cuillerée à café



de graines par tasse. Laissez infuser de 5 à 10 minutes et renouvelez l'opération à chaque fin de repas. La même posologie est indiquée en cas de toux grâce aux propriétés expectorantes de l'anis. L'infusion d'anis vert est également un bon moyen de lutter contre les infections. Les graines d'anis peuvent également être directement consommées. Elles sont souvent prescrites aux nouveau-nés et aux enfants souffrant de coliques et, à tous les âges, en cas de nausée et d'indigestion. Dans la mesure où elles combattent efficacement les spasmes, les graines d'anis donnent de bons résultats en cas de règles douloureuses, d'asthme, de coqueluche et de bronchite. Elles favorisent l'élimination des mucosités bronchiques et sont donc utiles pour soigner les affections respiratoires. Vous pouvez consommer une cuillerée à café de graines par jour. Enfin, les graines d'anis contribueraient à traiter les problèmes d'impuissance et de frigidité. Source web Par futura-sciences