Anýz - účinky na lidské zdraví, nežádoucí vedlejší účinky

Zveřejněno: 16.07.2012 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch | | | Zobrazeno: 1607

Pěstuje se na Balkáně, ve Španělsku, v Indii, Turecku, Mexiku, daří se mu i u nás v teplejších oblastech, protože má rád slunce. Vysíváme ho od konce března do volné půdy. Vyklíčí asi za tři týdny. Sbírá se za slunečného počasí od začátku září. Semena se musí dosušit při teplotě do 35 °C.

Účinky rostliny:

- podpora trávení
- nespavost, klidný spánek
- plynatost, flatulence - u dospělých i kojených kojenců matek užívajících anýz
- podporuje tvorbu

Účinky anýzu na lidské zdraví

- Omlazuje.
- Zlepšuje dech.

- Podporuje trávení.
- Navozuje dobrý spánek.
- Působí proti plynatosti.
- Podporuje tvorbu mateřského mléka.

Při nemocech žaludku se užívá **anýzový čaj**, který působí zároveň proti křečím. Svařte čtvrt litru vody se lžičkou anýzu. Nechte pět minud odstát, slijte a pijte po malých doušcích.

Nežádoucí vedlejší účinky

Vysoké dávky můžou mít vliv na hormonální léčbu. Silice často působí na pokožce alergickou reakci.