

Anis

Pimpinella anisum L. (*Apiaceae*, flockblommiga växter)

Anise, Anisseed

Introduktion

Två typer av anis beskrivs vanligen i litteratur för örtmedicin:

- *Pimpinella anisum* L. (anis).
- *Illicium verum* Hook.f. (stjärnanis, eller kinesisk stjärnanis).

Växterna ska inte förväxlas men delar flera egenskaper och aktiviteter. Den här genomgången handlar om *P. anisum*.

Växtens delar

Frö, essentiell olja från ångdestillation av torkat frö. Även blad används i vissa preparationer.

Anisolja utvinns både från *P. anisum* och *I. verum*.

Huvudsakliga aktiva substanser

Essentiell olja: *trans*-anetol (sjuttio till nittiofem procent) med små halter *cis*-anetol, estragol (metylkavikol), *p*-anisaldehyd, γ -himakalen (samt α - och β -himakalen), linalool, anisketon, β -karyofyllen, anissyra, α -karyofyllen, dianeyol, fotoanetol, limonen, α -pinen, pseudoisoeugenol-2-metyl-butyrat, α -terpineol, acetaldehyd, *p*-kresol, hydrokinon, β -farnesenbisabolen, *d*-elemen, neofytadien, *ar*-kurkumen och myristicin. Anisfrön innehåller en och fem procent essentiell olja.

Fenolkomponenter: *fenylpropanoider* och *fenylpropenylestrar*: främst metylsmörsyraester av 2-hydroxi-5-metoxipropenylbensen och myristicin • *kumariner*: bergapten (furanokumarin), umbelliferon, skopoletin och umbelliprenin • *flavonoider*: flavoner, främst luteolin, flavon-*O*-glukosider (luteolin-7-*O*-xylosid, cynarosid och apigenin-7-*O*-glukosid), flavon-*C*-glykosid (isoorientin) och apigenin-6-*C*-glukosid (isovitexin), och flavonol-*O*-glykosider (quercituron och rutin).

Fixerad olja: *fettsyror* (tjugofem till trettio procent), främst petroselin- och oljesyra tillsammans med andra dioensyror. Det inkluderar C16, C18, C20, C22, C24, C26 och C30 med flera.

Syror, övriga: klorogen-, kaffeoylkin-, kaffe-, *p*-kumar- och ferulsyror, tillsammans med 4-hydroxi-bensoesyra och dess glukosid, gentis-, vanilj- och salicylsyra med relaterade syror.

Terpenkomponenter: *triterpen*: β -amyrin • *steroider*: stigmasterol och dess salter (palmitat och stearat).

Övriga: kolhydrater (stärkelse, sackarider), fiber, mineraler och proteiner.

Egenskaper

Frö

Milt slemlösande och slemökande, väderfördelande, kramplösande, dödar eller inaktiverar bakterier, parasitdödande, svampdödande (höga doser), vätskedrivande, mildt östrogen, stödjer menstruationen, tonikum, levergenererande och krydda.

Energi: värmande och torkande.

Essentiell olja

Slemökande, kramplösande, vidgar bronkerna och luftrören, tumörhämmande, mildt östrogen, dödar eller inaktiverar bakterier, hämmar, motverkar eller dödar virus, väderfördelande, svampdödande, motirriterande och insektsmedel.

Terapeutiska indikationer

Frö

Invärtes

Mild katarr eller inflammation i de övre luftvägarna, kikhosta och ihållande, krampaktig hosta.

Matsmältningsproblem inklusive gasbildning, kolik och nedsatt matlust (speciellt hos barn).

Diarré.

Trög menstruation.

Mjölkstockning eller avsaknad av mjölk.

Feber.

Infektion eller inflammation i urinblåsan eller någon del av urinvägarna.

Manligt klimakterie.

Utvärtes

Löss, skabb.

Förebygga kolik som kommer efter användning av laxerande medel.

Essentiell olja

Invärtes

Förkylning, hosta, katarr i luftvägarna, astma, feber.

Mild inflammation i munnen, svalget och luftvägarna.

Matsmältningsproblem inklusive aptitförlust.

Leverdegeneration.

Infektion eller inflammation i urinblåsan eller någon del av urinvägarna.

Trög menstruation.

Utvärtes

Löss, skabb.

Noteringar och varningar

Den essentiella oljan innehåller anetol och furanokumariner. Utvärtes kan de här komponenterna orsaka fototoxicitet (inflammation, blåsor och irritation) och allergisk kontaktinflammation i huden. Invärtes kan de irritera luft- och andningsvägarna och matsmältningskanalen.

Överdosis av essentiell olja kan resultera i illamående, kräkningar, skakningar och ödem i luftvägarna.

Observera att det är väldigt stor skillnad på effekt när det gäller intag av essentiell olja och på att tugga och inta några torkade anisfrön.

Graviditet och amning

Anisfröolja (injicerad i råttor) har östrogen effekt och är antagonist till testosteron och progesteron (antifertil aktivitet).

Både essentiell olja från anis, och anisfrö, stimulerar blodflödet i bäckenområdet och livmodern och är mjölkdrivande (erfarenheter).

Undvik terapeutiska doser av anis och essentiell olja i samband med graviditet (spekulativ).

Undvik större doser anis i samband med känd toxicitet i centrala nervsystemet. Det gäller speciellt ammande kvinnor och spädbarn (konsumtion av te, oral tillförsel till kvinnor) (erfarenheter).

Undvik terapeutiska doser av växt och essentiell olja i samband med amning (spekulativ).

Normal användning av anis i kosten är okej.

OBS! Anis har använts inom folkmedicinen för att öka mjölksekretionen och ge stöd under förlossningsarbetet. I traditionell medicin har anis beskrivits både kunna motverka fertiliteten och kunna förbättra sexuell potens och kraft.

Användning

Krossade frön: 1,5–3,5 gram dagligen.

Dekokt eller infusion: håll en mugg kokande vatten över 1,5–2 gram krossade anisfrön. Låt dra i tio till femton minuter. Sila ifrån. Drick två gånger dagligen.

En tesked = cirka 3,5 gram.

Hela frön: tugga torkade frön efter maten.

Essentiell olja: 0,05–0,2 milliliter (upp till 0,3 gram) dagligen.

Utvärtes: fem till tio procent anisolja i en preparation.

Referenser

R1, R3, R4, R5, R6, R8, R9.

Community herbal monograph on *Pimpinella anisum* L., fructus. Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC). European Medicines Agency, Evaluation of Medicines for Human Use. London, November 12, 2013.

Shojaii A et al. 2012. Review of Pharmacological Properties and Chemical Constituents of *Pimpinella anisum*. ISRN Pharm. 2012:510795. doi: 10.5402/2012/510795. PMID: 22848853; PMCID: PMC3405664.