



Зонтичные - Apiaceae (Umbelliferae).

Народные названия: хлебное семя, сладкий тмин, голубиный анис.

Используемые части: зрелые плоды.

Аптечное наименование: плоды аниса - *Anisi fructus* (панее: *Fructus Anisi*), анисовое масло - *Anisi aetheroleum* (панее: *Oleum Anisi*).

Ботаническое описание. Это однолетнее травянистое растение достигает в высоту примерно 50 см и закрепляется в почве веретеновидным корнем. Круглый стебель в верхней части ветвится. Нижние листья с черешками, нерасчлененные, зубчатые; в средней части стебля они трехлопастные, а в верхней - дважды- или триждыперисторассеченные. Соцветия - 7- 15-лучевые зонтики, без обертки или только с одним кроющим листом. Зонтики же, несущие мелкие белые цветки, наоборот, чаще всего имеют несколько листочков обертки. Цветет с июля по сентябрь. У аниса восточное происхождение. Его широко возделывают на территории бывшего СССР, в

Индии, а также в Западной Европе (особенно в Средиземноморье). Не обошла культура аниса и Америку. В Германии его можно встретить на огородах, откуда он то и дело "убегает на волю" и тогда дичает. Необходимо тщательно определять - можно спутать с другими, ядовитыми зонтичными.

Сбор и заготовка. Собирают анис исключительно на культурных плантациях. Когда плоды полностью созреют, растения рвут или скашивают, сушат на воздухе и обмолачивают. Округло-яйцевидные плоды аниса, как у всех зонтичных, состоят из двух плодиков, но распадаются на них, правда, не всегда.

Действующие вещества. Приятный аромат плодов аниса обусловлен эфирным маслом, которого в хорошем материале содержится до 2-3%. Главный компонент этого эфирного масла - транс-анетол. Кроме того, в плодах аниса много жирного масла, сахара и белка.

Целебное действие и применение. Анис избавляет от метеоризма, укрепляет желудок, хорошо помогает при кашле. Несмотря на такую, казалось бы, популярность, приходится констатировать, что анис всегда остается "на вторых ролях". Среди средств против вздутия живота из семейства зонтичных более действенным оказывается тмин, а против кашля анису следует предпочесть фенхель. Тем не менее и в том и в другом случае не отказывайтесь и от аниса как в виде чая, так и в форме различных галеновых препаратов (анисовые капли). Но, пожалуй, на первом месте все-таки стоит его применение от кашля.

- Чай из аниса: 1 чайную ложку с верхом плодов, которые предварительно нужно растереть или растолочь (лучше в ступке), заливают 1/4 я кипятка и через 10 минут процеживают. От кашля пьют 2-5 раз в день по чашке чая, подслащенного медом. Диабетикам не подслащивать! Этот чай особенно хорош для маленьких детей. Против метеоризма и для укрепления желудка анисовый чай дают неподслащенным по 2-5 чашек в день.

Мой особый совет. Я уже говорил, что анис всегда оказывается на втором месте, если сравнивать его с фенхелем или тмином. Тем не менее он имеет одно большое преимущество - из этих трех растений у него самый лучший вкус. Поэтому рекомендую применять тмин, анис и фенхель смешанными в равных частях, когда готовят целебный чай как для взрослых, так и для детей:

- Чай из смеси тмина, фенхеля и аниса: Тмин (толченые плоды) 25,0    Фенхель (толченые плоды) 25,0    Анис (толченые плоды) 25,0

Приготовление и дозировка этого чая те же, что и для анисового.

Употребление в качестве приправы. Ароматические лекарственные растения, полезные для пищеварения и избавляющие от пучения, используются с успехом и на кухне. Анис широко идет в пищу как пряность, способствующая лучшему пищеварению, для ароматизации хлеба, кислой капусты, свежей бело и крас но кочанной капусты, многих салатов. В кушанья из фруктов также можно добавлять немного анисовых плодов, фруктовые супы, например, от этого становятся более "утонченными". Не забудьте и о многочисленных анисовых водках.

Примечание. Нередко в качестве приправы и лекарственного средства используется бадьян (*Illicium verum*), известный в Германии как "звездчатый анис", хотя эти растения не родственны. Родина бадьяна - Южный Китай и Северный Вьетнам; там же его и выращивают, как и в других тропических областях. Дикорастущий бадьян - небольшое вечнозеленое дерево с удлинёнными заостренными цельнокрайними листьями и шаровидными цветками. Раньше ботаники относили это растение к семейству *Magnoliaceae*, однако ныне выделяют в особое семейство *Illiciaceae*. Бадьян известен преимущественно по рождественским пряным выпечкам, в которые добавляют его молотые плоды. Как средство против кашля, при потере аппетита, против метеоризма и нарушений пищеварения бадьян в настоящее время практически не используется. Использование в гомеопатии. Против потери аппетита и поносов у маленьких детей, у которых режутся зубы, а также как успокаивающее средство используют *Anisum* в первом и втором разведениях (Dt и D1), принимая 3-5 раз в день по 5-10 (до 15) капель.

Применение в народной медицине. То, что было сказано о применении аниса, относится и к народной медицине. А вот что сообщает Иероним Бок в своем травнике (Страсбург, 1577), где перечислены все области применения аниса в народной медицине: "Семена аниса или лекарства из них не только приятны, но и очень полезны тем, у кого затруднено дыхание и кто плохо спит. Они приносят облегчение страдающим от водянки, ибо открывают печень, двигают мочу, облегчают жажду, избавляют от пучения живота. Анис хорош для всех внутренних болезней живота, легких, печени и матки, ибо он усиливает, согревает и исцеляет желудок и все внутренние органы, имеет хороший запах, успокаивает боли и рези и т.д.. Применение аниса для стимуляции секреции молока очень популярно и поныне.

Побочные действия. Хотя и редко, но может быть аллергическая реакция кожи, дыхательных путей или пищеварительного тракта.