

# ANASON(Pimpinella anisum)



türü yabancı şekilde yetişmektedir.

Anason bitkisi kökeni tam olarak bilinmemesine rağmen anavatanının doğu Akdeniz olduğu düşünülmektedir. Anason bitkisinin kullanılan kısmı tohumlarıdır. Birçok ülkede kültürü yapılır. İspanya Türkiye Balkanlar en çok anason üretimi yapan ülkelerdir.

Ülkemizde Antalya, Balıkesir, Aydın Burdur, İzmir de yetiştirilmektedir.

Anasonun kokusu içinde yer alan *anethol* adı verilen yağdan kaynaklanır.

Ülkemizde 20 nin üzerinde Pimpinella

## Anason Faydaları Nelerdir?

**İştah** açmak için anason kullanılabilir.

**Spazm çözücü** etkisi anason yararları arasındadır.

Anason kullanımı hazmı kolaylaştırır. Mide şişkinliğine karşı **frenk kimyonu rezene anason** karışımı kullanılması daha etkili olur.

Mideyi güçlendirir

Balgamlı **öksürükte** kullanılabilir. Öksürüğü yatıştırır.

Almanya Sağlık Bakanlığının bitkisel preparatların hazırlanması ve ruhsatlandırılmasından sorumlu E Komisyonu anasonun balgamlı öksürük ve hazımsızlıkta kullanımına onay vermiştir.

Göğüs yumuşatıcı özelliindedir.

**Uykusuzluk** sorunu yaşayanlar için yardımcı olabilir.

Ağız kokusu için kullanımı bir diğer anason faydası olarak belirtilebilir. Bir kahve kaşığı kadar anason meyvesi ezilerek çiğnenir . Anason meyvesi ezildikten sonra hemen kullanılmalıdır.

Anasonun süt artırıcı etkisi de bulunur.

### **Anason nasıl kullanılır ?**

**Anason çayı**: 2 çay kaşığı hafifçe ezilmiş anason 1 bardak kaynamış suyla haşlanır. 10 dakika demlendikten sonra süzülerek içilir. Günde 2-3 bardak içilebilir.

Belirtilen miktarlarda kullanılmasının yan etkileri yoktur.

Anetol allerjisi durumunda alınmamalıdır.

Hamilelik ve emzirme döneminde anason çayı önerilen ölçülerde kullanılabilmele beraber esansiyel yağ kullanılmamalıdır.