

Anis Estrelado



Benefícios

- ✓ MELHORA A SUA DIGESTÃO
- ✓ FAZ BEM PARA O SEU HÁLITO
- ✓ ÓTIMO PARA A PELE, BOM PARA O SEU CÉREBRO
- ✓ COMBATE GRIPE, RESFRIADO E CONGESTÃO NASAL

Informação Nutricional

rico em carboidratos, proteínas, fibras e gorduras saudáveis

possui Vitamina A, Vitamina C,

Ferro Magnésio

Cobre e Cálcio

Formas de Consumo

CHÁS & TEMPEROS



A LOJA DA ABELHA GIGANTE

SAIBA MAIS



O ANIS-ESTRELADO É UMA ESPECIARIA FEITA A PARTIR DO FRUTO DE UMA ÁRVORE ASIÁTICA CHAMADA DE ILICIUM VERUM. ESTA ESPECIARIA NORMALMENTE É FACILMENTE ENCONTRADA NA SUA FORMA SECA EM SUPERMERCADOS. EMBORA SEJA MUITO UTILIZADO NA CULINÁRIA PARA CONFERIR UM SABOR ADOCICADO A ALGUMAS PREPARAÇÕES, O ANIS-ESTRELADO TAMBÉM APRESENTA VÁRIOS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE DEVIDO AOS SEUS COMPONENTES, ESPECIALMENTE O ANETOL, QUE PARECE SER A SUBSTÂNCIA PRESENTE EM MAIOR CONCENTRAÇÃO.

POR VEZES, O ANIS-ESTRELADO É CONFUNDIDO COM O ANIS-VERDE, QUE É A ERVA-DOCE, MAS ESTAS SÃO PLANTAS MEDICINAIS COMPLETAMENTE DIFERENTES.

BENEFÍCIOS DO ANIS-ESTRELADO PARA A SAÚDE

ALGUNS DOS PRINCIPAIS BENEFÍCIOS COMPROVADOS DO ANIS-ESTRELADO PARA A SAÚDE SÃO:

1 PREVENIR O APARECIMENTO DA GRIPE

O ANIS-ESTRELADO É UM DEPÓSITO NATURAL DE ÁCIDO XIQUÍMICO, UMA SUBSTÂNCIA QUE É UTILIZADA NA INDÚSTRIA FARMACÊUTICA PARA PRODUIR O REMÉDIO ANTIVIRAL TAMIFLU. ESTE REMÉDIO É USADO PARA PREVENIR E TRATAR INFECÇÕES PELOS VÍRUS INFLUENZA A (H1N1 E H3N2) E B [2].

QUE SÃO RESPONSÁVEIS PELA GRIPE. O CONSUMO REGULAR DE ANIS-ESTRELADO, SEJA EM PREPARAÇÕES CULINÁRIAS OU NA FORMA DE CHÁ, PODE SER UMA ÓTIMA FORMA NATURAL DE PREVENIR A GRIPE [3], ESPECIALMENTE DURANTE PERÍODOS DE MAIOR INCIDÊNCIA DESSA DOENÇA.

2 COMBATER INFECÇÕES POR FUNGOS

POR SER RICO EM ANETOL, O ANIS-ESTRELADO TEM FORTE AÇÃO CONTRA VÁRIOS TIPOS DE MICRORGANISMOS, INCLUINDO OS FUNGOS. SEGUNDO ESTUDOS FEITOS EM LABORATÓRIO, O EXTRATO DE ANIS-ESTRELADO É CAPAZ DE INIBIR O CRESCIMENTO DE FUNGOS COMO CANDIDA ALBICANS, BROTYTIS CINEREA E COLLETOTRICHUM GLOEOSPORIOIDES.

3 ELIMINAR INFECÇÕES BACTERIANAS

ALÉM DA FUNÇÃO CONTRA FUNGOS, O ANETOL DO ANIS-ESTRELADO TAMBÉM IMPEDE O DESENVOLVIMENTO DE BACTÉRIAS. ATÉ O MOMENTO, FOI IDENTIFICADA AÇÃO CONTRA AS BACTÉRIAS ACINETOBACTER BAUMANNII, PSEUDOMONAS AERUGINOSA, STAPHYLOCOCCUS AUREUS E ESCHERICHIA COLI, EM LABORATÓRIO. ESTAS BACTÉRIAS SÃO RESPONSÁVEIS POR VÁRIOS TIPOS DE INFECÇÕES, COMO GASTROENTERITE, INFECÇÃO URINÁRIA OU INFECÇÃO DE PELE.

ALÉM DO ANETOL, OS ESTUDOS INDICAM QUE OUTRAS SUBSTÂNCIAS PRESENTES NO ANIS-ESTRELADO TAMBÉM PODEM CONTRIBUIR PARA SUA AÇÃO ANTIBACTERIANA, COMO É O CASO DO ALDEÍDO ANÍSICO, DA CETONA ANÍSICA OU DO ÁLCOOL ANÍSICO.

4 FORTALECER O SISTEMA IMUNE

ASSIM COMO A MAIOR PARTE DAS PLANTAS AROMÁTICAS, O ANIS-ESTRELADO TEM BOA AÇÃO ANTIOXIDANTE DEVIDO À PRESENÇA DE COMPOSTOS FENÓLICOS NA SUA COMPOSIÇÃO. EMBORA ALGUNS ESTUDOS TENHAM IDENTIFICADO QUE O PODER ANTIOXIDANTE DO ANIS-ESTRELADO PAREÇA SER INFERIOR AO DE OUTRAS PLANTAS AROMÁTICAS, ESTA AÇÃO CONTINUA AJUDANDO A FORTALECER O SISTEMA IMUNE, JÁ QUE ELIMINA RADICAIS LIVRES QUE ATRAPALHAM O CORRETO FUNCIONAMENTO DO CORPO.

ALÉM DISSO, A AÇÃO ANTIOXIDANTE TAMBÉM TEM SIDO RELACIONADA COM A DIMINUIÇÃO DO RISCO DE DESENVOLVER DOENÇAS CARDIOVASCULARES E CÂNCER.

5 ELIMINAR E REPELIR INSETOS

DE ACORDO COM ALGUNS ESTUDOS FEITAS COM O ÓLEO ESSENCIAL DE ANIS-ESTRELADO, FOI IDENTIFICADO QUE A ESPECIARIA TEM AÇÃO INSETICIDA E REPELENTE CONTRA ALGUNS TIPOS DE INSETOS. EM LABORATÓRIO, FOI CONFIRMADA SUA AÇÃO CONTRA AS "MOSCAS DAS FRUTAS", BARATAS GERMÂNICAS, BESOUROS E ATÉ PEQUENOS CARAMUJOS.

6 FACILITAR A DIGESTÃO E COMBATER GASES

O ANIS-ESTRELADO POSSUI AÇÃO CARMINATIVA E ANTI-INFLAMATÓRIA E, POR ISSO, PODE SER CONSUMIDO APÓS REFEIÇÕES MUITO PESADAS E GORDUROSAS, POIS É CAPAZ DE FACILITAR A DIGESTÃO E DE EVITAR O ACÚMULO DE GASES NO ESTÔMAGO E NO INTESTINO. ALÉM DISSO, DE ACORDO COM ALGUNS ESTUDOS, QUANDO O ANIS-ESTRELADO É CONSUMIDO JUNTAMENTE COM A CAMOMILA, É POSSÍVEL COMBATER A DIARREIA.

COMO USAR O ANIS-ESTRELADO

A FORMA MAIS POPULAR DE UTILIZAR O ANIS-ESTRELADO É INCLUIR O FRUTO SECO EM ALGUMAS PREPARAÇÕES CULINÁRIAS, JÁ QUE É UMA ESPECIARIA BEM VERSÁTIL QUE PODE SER UTILIZADA PARA PREPARAR PRATOS DOCES OU SALGADOS. NO ENTANTO, O ANIS-ESTRELADO TAMBÉM PODE SER UTILIZADO NA FORMA DE ÓLEO ESSENCIAL, QUE PODE SER COMPRADO EM ALGUMAS LOJAS NATURAIS, E PODE SER UTILIZADO NA AROMATERAPIA OU PARA FAZER INALAÇÕES, DEPENDENDO DO OBJETIVO DO SEU USO.

ALÉM DISSO, É POSSÍVEL ENCONTRAR SUBSTÂNCIAS EXTRAÍDAS DO ANIS-ESTRELADO NA COMPOSIÇÃO DE MEDICAMENTOS E DE PRODUTOS DE LIMPEZA, BELEZA E PASTA DE DENTE, POR EXEMPLO.

Anis Estrelado