

Santé par les plantes : le fenouil



*Utilisé depuis l'Antiquité pour ses vertus fortifiantes et aussi antiparasitaires. *Foeniculum vulgare*, sera utile pour la sphère digestive. L'ancêtre du chewing-gum ? Certains Anglais se rafraîchissaient l'haleine avec le fenouil. Ce légume-aromate, au Moyen Âge, était considéré comme un anti-venin, il portait auparavant l'emblème de la force et de la jeunesse dans la mythologie grecque...*

Propriétés :

- calme les spasmes digestifs
- utile en cas de gastrite, colite, ballonnement, aérophagie

C'est un légume-feuille dont on va consommer le bulbe, mais aussi les tiges, les feuilles et les graines nous seront utiles. Le fenouil a un goût légèrement sucré qui rappelle un peu l'anis ou la réglisse. Disponible en gélules, en légumes, infusions, en huiles essentielles, en huile solarisée.



Pour les femmes qui allaitent, mais pas que...

Attention : en cas de cancer hormono-dépendant par son action oestrogénique on n'utilisera pas de fenouil.


On pourra le consommer seulement en cuisine modérément.

Utilisations : c'est évident, si la femme fournit du lait, c'est que le lait maternel reste le seul utile pour bébé (quand l'allaitement est possible et voulu).

Le fenouil stimule la production de lait et évite les colites du nourrisson.

Riche en antioxydants, en apport vitaminique (vitamine C (52 mg/100 g), provitamine A, vitamine E, ainsi que de vitamine B9 ou acide folique, fer et calcium, il vient en renfort du système immunitaire. Le bulbe joufflu est gorgé d'eau et de minéraux, dont le potassium (430 mg/100 g) et le magnésium (40 mg/100 g).

Tous deux utiles en cas d'hypertension. Le fenouil est connu pour ses qualités diététiques et ses propriétés médicinales : digestive, diurétique, tonique et galactogène.



Sonia Djelassi | Naturopathe et praticienne E.F.T.
Formatrice 06 46 12 11 88 - : www.sonia-naturo.com