

FENOUIL



FICHE H.E

Nom scientifique :

Foeniculum vulgare Miller var.
dulce

Famille :

Apiaceae



Obtenue par distillation de :

Fruits et fleurs

Origine :

- Lieux arides du midi et de l'ouest de la France et Espagne.  
- Cultivé abondamment dans les régions méridionales.



Hippocratus



CONSTITUANTS PRINCIPAUX

- Phenols methyl ethers (70 à 90%) : anéthole, trans-anéthole
- Cétones (20%) : fenchone
- Monoterpènes (>5%) alpha-pinène

PROPRIETES généralement reconnues par les médecins aromathérapeutes

- Galactogène, œstrogène-like (anéthole)
- Antispasmodique
- Antalgique,
- Anti-inflammatoire
- Carminative
- Eupeptique
- Stomachique
- Apéritive
- Cholagogue
- Cholérétique





INDICATIONS généralement reconnues par les médecins aromathérapeutes

Interne

- Aérophagie
- Colite
- Dyspepsie
- Flatulences
- Bronchite sèche
- Toux spasmodique
- Allaitement (favorise la sécrétion lactée)
- Ménopause
- Baisse d'appétit (plantes apéritives)
- Anxiété
- Stress
- Douleurs articulaires inflammatoires (usage local)

ALLEGATIONS OFFICIELLES s'il y a lieu

- Procure une influence apaisante sur les voies respiratoires.
- A utiliser en cas de symptômes ménopausiques.
- Favorise la digestion.



Hippocratus



POSOLOGIE habituellement conseillée

Pour une personne de 60 K :

- Une à deux gouttes par jour en cure courte (40 mg).
- 20 mg trois à quatre fois par semaine si utilisation sur une plus longue durée.

PRECAUTIONS D'EMPLOI

- Interdite chez la femme enceinte.
- Pas d'usage prolongé.
- Formellement contre-indiquée dans les pathologies cancéreuses œstrogéno-dépendantes.

ANECDOTES

La fenouillette, eau de vie de graines de fenouil aurait en plus de ses vertues digestives, la réputation d'être aphrodisiaque, ce qui nous éclaire sur ce que Mme de Sévigné rapporte dans sa correspondance : "Mme de Thianges, lorsqu'elle eut renoncé aux joies de ce monde, cacha sa gorge et ne se mit plus de rouge aux joues. L'autre jour, je me trouvais à table à côté d'elle à dîner. Un laquais lui présenta un verre de fenouillette qu'elle refusa et elle dit " *Madame ce garçon ne sait pas que je suis dévote!* "

