

Foeniculum vulgare
var. dulce



Propriétés

- Oestrogen-like, emménagogue, galactogène +++
- Antispasmodique, antalgique +++
- Carminative, stomachique, apéritive, eupeptique +++
- Cholagogue, cholérétique +++
- Tonique nerveuse, cardiaque, respiratoire +++

Utilisations

- Allaitement maternel (stimule la montée de lait) (voie orale, voie cutanée)
- Règles douloureuses, aménorrhée, dysménorrhée, symptômes de la ménopause (voie orale, voie cutanée)
- Bronchite asthmatiforme, fausse angine de poitrine, troubles du rythme cardiaque, stress (voie orale, voie cutanée)
- Digestion: dyspepsie, aérophagie, hoquet, nausées, colites, colites inflammatoires (maladie de Crohn), flatulences, coliques, constipation, anorexie (voie orale, voie cutanée)
- Douleurs musculaires, lombaires, spasmophilie (voie cutanée)

Dangers et contre-indications

Irritante (diluer), neurotoxique (fenchone), photosensibilisante, oestrogen-like
=> Déconseillée aux enfants de moins de six ans et aux femmes enceintes
=> déconseillée aux hypothyroïdiens
=> déconseillée aux personnes souffrant de cancer hormono-dépendant

Un peu de chimie

Famille biochimique principale: ethers (anéthol)



Voies d'administration



Dosages

Soin cutané : 20% (ne pas utiliser pure)
Par voie orale: 1 à 2 gouttes diluée dans une cuillerée d'huile max 3 fois par jour sur une courte durée
En cuisine. 1 ou 2 gouttes diluées dans de la matière grasse parfume un plat

Il existe également le Fenouil amer (var. vulgare) qui contient davantage de fenchone et des huiles essentielles obtenues par distillation des parties aériennes dans leur ensemble et non seulement des semences.