

FENOUIL

Nom latin : Foeniculum vulgare

Famille : Apiacées

Parties utilisées : graines

Indications

Propriétés digestives, combat l'aérophagie et les douleurs gastriques

Agit favorablement sur la toux et les difficultés respiratoires

Anémie, atonie, déprime légère

Augmente la lactation

Bon pour les yeux et les ecchymoses (en usage externe)



Le fenouil est présent depuis longtemps. Marathon est le nom grec du fenouil. Pour préparer les jeux olympiques, les athlètes mâchaient du fenouil pour stimuler leur force.

« Le fenouil, c'est la plante des gens encombrés. Encombrés physiquement par des intestins faibles, une digestion lente, un foie piégé par les toxines. Encombrés psychiquement par des vieux principes (...). Le fenouil aspire au renouveau, à une nouvelle énergie ». Guy Fuinel

