



Fenouil INFUSION

TONIQUE DE L'ESTOMAC

Gaz et ballonnements

Ingrédient

Fenouil doux	graine entière	<i>Foeniculum vulgare</i>	Biologique
--------------	----------------	---------------------------	------------

POSOLOGIE

INTERVENTION : 4-5 tasses par jour, pendant 1 semaine.

TRAITEMENT: 3-4 tasses par jour, pendant plusieurs semaines.

MODE D'EMPLOI

Verser 1 litre d'eau bouillante sur 2 c. à thé de fenouil moulu, couvrir et laisser infuser 15 minutes. Tamiser.

MODE D'ACTION

L'infusion de fenouil favorise le bon fonctionnement du système digestif, plus spécifiquement celui de l'estomac et de l'intestin. Ses effets carminatifs préviennent la formation de gaz et de ballonnements et son action spasmolytique apaise les spasmes dans tout le système digestif. Il apporte un soulagement des crampes intestinales et il est particulièrement intéressant lors de troubles digestifs chez les enfants. Des études ont démontré que le fenouil, en combinaison avec d'autres plantes, soulage les coliques et l'inconfort digestif chez les bébés. L'anéthol contenu dans le fenouil a des effets laxatifs doux et prévient la fermentation intestinale. Il est anti-inflammatoire et on l'utilise lors de syndrome du côlon irritable.

Le fenouil soutient les fonctions de l'estomac. Il stimule l'appétit et la production de sucs gastriques et il est particulièrement intéressant pour relancer un estomac lent et paresseux. Ses effets antispasmodiques sont bénéfiques pour réduire les nausées et les vomissements. Le fenouil favorise aussi la production de bile et prévient la formation de calculs biliaires.

Foeniculum vulgare est anti-inflammatoire et légèrement bronchodilatateur. Il réduit les spasmes bronchiques et ses huiles essentielles sont mucolytiques. Combiné à ses effets expectorants, le fenouil est employé pour dégager le mucus du système respiratoire et faciliter la respiration. On l'utilise lors de toux chronique et d'infection respiratoire accompagné de toux. Il est aussi antimicrobien.

Le fenouil stimule la production de lait chez les femmes qui allaitent et favorise une teneur élevée en gras dans le lait maternel. Il est utilisé lors de dysménorrhée. Le fenouil est aussi diurétique et antioxydant.

Ses principaux constituants sont des tocophérols, des huiles essentielles (anéthol, fenchone, estragole, limonène), des acides gras (acide oléique, acide linoléique), flavonoïdes (kaempférole, quercétine, rutine), coumarines, protéines, sucres, vitamines (β-carotène, C) et minéraux (Ca, Mg, K, Fe).

ASSOCIATIONS FAVORABLES

CATAIRE en infusion lors de coliques ou de fièvre.

COLIQUES lors de coliques, d'inconfort intestinal.

ESTOMIX dans les cas de troubles digestifs, crampes, ballonnements.

BILIATHÉ dans les cas de troubles digestifs.

SIROP DE PLANTAIN lors de toux et d'irritation des bronches.

UTILISATIONS TRADITIONNELLES

Système digestif : dyspepsie, colique infantile, gaz, ballonnements, crampes intestinales, syndrome du côlon irritable, nausées, vomissements, constipation, diarrhée, colite

Système respiratoire : toux, catarrhe respiratoire.

Autres : augmentation de la production de lait, troubles menstruels, rétention d'eau.

HISTORIQUE

Le fenouil est utilisé dans l'alimentation et comme plante médicinale depuis l'Égypte ancienne. Il a su s'intégrer à plusieurs systèmes de médecine traditionnelle tels que les médecines ayurvédique, chinoise et japonaise. Dans ses écrits, Hippocrates indique qu'il l'utilisait pour stimuler la production de lait et comme diurétique. Au 17^e siècle, les écrits botaniques de William Cole mentionnent que le fenouil était utilisé en bouillon et dans les breuvages pour favoriser la perte de poids. En médecine traditionnelle chinoise, il était administré lors de dysménorrhée, de vomissements et de diarrhée.

CONTRE INDICATIONS

Ne pas utiliser en cas d'hypersensibilité aux apiacées ou à l'anéthol. Consulter un praticien de la santé si les symptômes persistent.

INTERACTIONS

Aucune connue.

RÉFÉRENCES

- Badgujar S.B., Patel V.V., Bandivdekar A.H.** *Foeniculum vulgare* Mill: A Review of Its Botany, Phytochemistry, Pharmacology, Contemporary Application, and Toxicology. *BioMed Research International* Volume 2014, Article ID 842674, 32 pages <http://dx.doi.org/10.1155/2014/842674>; 2014.
- Bensky D., Gamble A.** *Chinese Herbal Medicine Materia Medica*, Revised Edition. Seattle: Eastland Press; 1993.
- Bethesda M.D.** Fennel Review. *Lactmed*. Last Revision: July 31, 2018.
- Blumenthal, Goldberg, Brinckmann.** *Herbal Medicine: Expanded Commission E Monographs*. Newton: Integrative Medicine Communications; 2000.
- Bone Kerry.** *A clinical Guide to Blending Liquid Herbs*. St. Louis: Churchill Livingstone; 2003.
- Bove Mary.** *An Encyclopedia of Natural Healing for Children and Infants*, 2nd Edition. Keats Publishing: New York; 2001.
- British Herbal Medicine Association.** *British Herbal Compendium Volume 2*. Bournemouth: BHMA; 2006.
- Brown Deni.** *Encyclopedia of Herbs & their Uses*. New York: Dorling Kindersley Book; 1995.
- Duke J.A., Ayensu E.S.** *Medicinal Plants of China*. Algonac: Reference Publications Inc; 1985.
- ESCAP.** *Monographs: The Scientific Foundation for Herbal Medicinal Products*, Second Edition. New York: Thieme; 2003.
- Felter H.W., Lloyd J. U.** *King's American Dispensatory*. Portland: Eclectic Medical Publications; 1983.
- Fetrow, C. W., Avila, Juan R.** *Professional's Handbook of Complementary and Alternative Medicines*. Springhouse: Lippincott Williams and Wilkins; 2004.
- Foster S., Johnson L. R.** *Desk Reference to Nature's Medicine*. Washington: National Geographic Society, 2006.
- Frawley D., Lad V.** *The Yoga of Herbs*. Twin Lakes: Lotus Press; 2001.
- Hoffmann David.** *Medical Herbalism*. Rochester; Healing Arts Press; 2003.
- Huang Kee Chang.** *The Pharmacology of Chinese Herbs*, 2nd Edition. Boca Raton: CRC Press; 1999.
- Gagnon C., Lanctôt-Bédard V.** *Materia Medica: Flora Medicina*; 2009.
- Grieve M.** *A Modern Herbal Vol. I & II*. New York: Dover Publications; 1971.
- Leung A.Y., Foster S.** *Encyclopedia of Common Natural Ingredients Used in Food, Drugs and Cosmetics*, 2nd Edition. New York: John Wiley & Sons; 1996.
- Lis-Balchin M., Hart S.** A preliminary study of the effect of essential oils on skeletal and smooth muscle in vitro. *Journal of Ethnopharmacology* 58 (1997) 183-187; 1997.
- McIntyre Anne.** *Herbal Treatment of Children*. London: Elsevier; 2005.
- Mills E., Duguo J.-J., Perri D., Koren G.** *Herbal Medicines in Pregnancy & Lactation*. Abingdon: Taylor&Francis; 2006.
- Rahimi R., Shams Ardekani M.R.** Review: Medicinal Properties of *Foeniculum Vulgare* Mill. in *Traditional Iranian Medicine and Modern Phytotherapy*. *Chin J Integr Med* 2013 Jan;19(1):73-79; 2013.
- Savino F., Cresi F., Castagno E., Silvestro L., Oggero R.** A Randomized Double-blind Placebo-controlled Trial of a Standardized Extract of *Matricariae recutita*, *Foeniculum vulgare* and *Melissa officinalis* (ColiMil®) in the Treatment of Breastfed Colicky Infants. *Phytother. Res.* 19, 335–340 (2005): DOI: 10.1002/ptr.1668; 2005.
- Schilcher Heinz.** *Phytotherapy in Paediatrics*. Stuttgart: Medpharm; 1997.
- Singh Khalsa K.P., Tierra M.** *The Way of Ayurvedic Herbs*. Twin Lakes: Lotus Press; 2008.
- Small Ernest.** *Culinary Herbs*. Ottawa: National Research Council of Canada; 1997.
- Weiss R.F., Fintelmann V.** *Herbal Medicine*, 2nd Edition. New York: Thieme; 2000.
- Wichtl Max.** *Herbal Drugs and Phytopharmaceuticals*. Boca Raton: CRC Press; 1994.

Ingrédients certifiés biologiques.

Fabriqué selon les bonnes pratiques manufacturières.

SANS additif, colorant, sucre ajouté, gluten, soya ou OGMs.

Kacher, végane et non-irradié.

