Фенхель - родственник огородного укропа. В народе фенхель называют «аптечным укропом» за его схожесть с огородным растением и высокие лекарственные свойства.

Распространение: Родиной фенхеля считают страны Средиземноморья, откуда он распространился по всему миру. Его можно встретить и на Кавказе, и в Средней Азии, и на юге Украины. Возделывают его как овощное и лекарственное растение.

Содержание полезных веществ:
Фенхель обыкновенный (Foeniculum vulgare Mill) - многолетнее травянистое растение семейства Сельдерейных (Apiaceae). По внешнему виду напоминает укроп, по вкусу и аромату ближе к анису, но с более сладковатым и приятным вкусом. Характерный запах вызван содержанием в растении анетола и фенхона.

Химический состав: Плоды содержат до 6% эфирного масла, до 12% жирного масла, а также белки, сахар и др. Фенхель содержит большое количество витамина С - 50-90 мг%, каротина - 6-10 мг%, витамины В, Е, РР.

Применение в медицине:

* Фенхель оказывает отхаркивающее и дезинфицирующее действие.
* В народной медицине отвар фенхеля пьют при метеоризме, при болях в животе, кашле, бессоннице, а также для улучшения образования молока у кормящих матерей.
* Биологическое действие фенхеля: ветрогонное, снимающее спазмы желудочно-кишечного тракта, антимикробное, и др.
* Многим известна "укропная вода", которую дают детям при скоплении газов. Но не все знают, что с укропом эта вода не имеет ничего общего, и готовят ее из фенхеля.
* В индийской медицине плоды применяют в качестве стимулирующего, а корни - слабительного средства. В США фенхель используют при глазных и кишечных, почечных заболеваниях, при гриппе.
* Неоспоримы дезинфицирующие свойства фенхеля. На самом деле, отваром семян его промывают глаза при конъюнктивитах, кожу при гнойничковых заболеваниях.
* Обладает мочегонным и мягким слабительным действием. Воздействуя на пищеварительную систему, устраняет запоры, метеоризм, тошноту.
* В климактерический период масло фенхеля очень эффективно, так как стимулирует выработку собственного эстрогена.
* Наряду с этим, фенхель обладает высокой противогрибковой активностью. При санации помещений снижает содержание грибков в атмосфере в 4-5 раз.
* Эфирное масло фенхеля великолепно очищает организм, выводит шлаки и токсины, особенно у тех, кто увлекается обильной едой и алкоголем.
* Масло фенхеля обладает гепатозащитным действием при токсических поражениях печени. Повышает аппетит, секрецию пищеварительных и бронхиальных желез. Оказывает благотворное влияние на кожу (разглаживает морщинки и выравнивает цвет кожи).
* Полоскание ротовой полости отваром фенхеля устраняет боль в горле и охриплость

голоса.

Для использования лечебных свойств фенхеля его растирают в порошок, и утром, днём и вечером, каждый раз по полчайной ложки заваривают в небольшой чашке кипятка и, подсластив, употребляют в пищу.

* Бесценный овощ для тех, кто страдает целлюлитом.
* Фенхель можно употреблять в разных видах: как сырым, так и вареным. Если очень

захочется есть, забудьте про холодильник с продуктами. Возьмите фенхель, погрызите его - и уже через пару минут вы почувствуете себя сытой. Вещества, которые входят в состав этого удивительного овоща, также способствуют сжиганию подкожного жира, выводят из организма накопившиеся шлаки, очищают кровь от токсинов и стимулируют функции почек, обладая слабым мочегонным действием.

Показания к применению:
* хронический бронхит, туберкулез легких, бронхоэктазы, бронхиальная астма;
* ИБС, стенокардия, кардиосклероз, вегетативно-сосудистая дистония;
* пониженная лактация;
* подагра, мочекаменная болезнь;
* инфекция мочевых путей, цистит, пиелонефрит;
* гастрит, гепатит, гастродуоденит, энтероколит, дизбактериоз;
* задержка менструации;
* отравление алкоголем и никотином;
* фарингит, стоматит;
* проблемная кожа.

Укроп обладает также успокаивающем действием и повышает лактацию у кормящих матерей.

Способы применения:
Настой плодов фенхеля 2 ст. ложки сырья помещают в эмалированную посуду, заливают стаканом кипятка, закрывают крышкой и нагревают 15 мин, охлаждают, процеживают, сырье отжимают и доводят настой до первоначального объема кипяченой водой. Приготовленный препарат хранят в прохладном месте не более 2 суток.

Принимают по 1/3 стакана 3-4 раза в день

Масло фенхелевое - эфирное масло - применяется при метеоризме

Вода укропная - применяется при метеоризме и как отхаркивающее.