



Le fenouil : quels sont ses bienfaits sur la santé?

Le fenouil : quels sont ses bienfaits sur la santé? Il sent bon l'anis et nous offre un voyage en Méditerranée rien qu'en sentant son parfum si particulier. Le fenouil, bien que faisant partie des légumes couramment utilisés dans la cuisine française, européenne et même mondiale, est aussi et surtout une plante médicinale aux nombreux bienfaits. Toutes les parties du fenouil sont comestibles, bulbe, feuilles et graines, et donc bonnes pour notre santé et nos papilles. Le fenouil et ses atouts santé

Très riche en potassium et en calcium, le fenouil combat la fatigue et prévient l'ostéoporose. Bien pourvu en vitamines E, A et B9, il est une excellente source de fibres douces (et digestes) et minéraux (potassium, calcium). Ce véritable légume santé combine toutes les vertus : antioxydant, stimulant, digestif, reminéralisant, légèrement laxatif, antispasmodique... Il soulage aussi la toux et l'asthme. C'est également un allié minceur, ce bulbe était déjà très apprécié des Grecs et des Romains pour ses qualités de coupe-faim. Il aide également la digestion et le transit et permet de lutter contre les digestions difficiles, les douleurs abdominales et les nausées. Sans oublier, son pouvoir diurétique et drainant. De quoi contribuer à l'élimination de la rétention d'eau et des graisses indésirables. Elle est dépurative c'est à dire qu'elle facilite l'élimination urinaire et intestinale des déchets de l'organisme. Certains prêtent aux graines de fenouil des vertus anticancéreuses. Elles sembleraient également avoir un effet protecteur contre certains troubles cardiovasculaires. L'huile essentielle de fenouil rentre dans la composition



officielle du célèbre pastis marseillais © ?yrustr, FOTOLIA Le fenouil ses usages et modes d'emploi Dans le fenouil tout est bon : les graines dont on tire l'huile essentielle, le bulbe et les feuilles. Les graines contiennent 8 % d'huile essentielle (environ 60 % d'anéthole, de la fenchone et du méthylchavicol), des flavonoïdes, des coumarines (dont du bergaptène) et des stérols. L'huile essentielle de Fenouil ne doit être consommée directement. Attention : Chez la plupart des gens, consommer du fenouil ne représente aucun danger. Cependant, il peut déclencher un syndrome d'allergie orale chez les personnes allergiques à certaines protéines végétales ou à certains pollens, en particulier le pollen de bouleau. Généralement, ce syndrome entraîne uniquement des sensations temporaires de démangeaisons et de brûlures au niveau de la bouche et de la gorge : bien que désagréables, elles restent sans gravité. Source web Par : futura sciences