

## Фенхель: лечебные свойства и противопоказания.



Фенхель — известное с незапамятных времен лекарственное и пряно-ароматическое растение. Фенхель обыкновенный (латинское название — *Foeniculum vulgare*) часто именуют "аптечным укропом", отчасти из-за того, что его семена обладают характерным "аптечным запахом" (анисовым), а отчасти и потому, что его плоды идут на приготовление так называемой "укропной воды".

Фенхель в основном разводится в специализированных совхозах, как ценное пищевое, эфиромасличное и лекарственное растение, а также выращивается на огородах.

### Заготовка лечебного сырья



Фенхель относится к двулетникам, поэтому урожай семян созревает на втором году жизни растения, в сентябре. Впрочем, если высевать культуру под зиму, то фенхель успеет завязать полноценные семена. Плоды фенхеля высушивают преимущественно в естественных условиях, или же с использованием низкотемпературных сушилок. Высушенное сырье затаривается в жестяные банки без предварительного измельчения, с целью избежать потерь эфирного масла.

### Химический состав плодов фенхеля

Эфирное масло, содержание которого в плодах достигает 6% и более, наиболее ценный компонент, имеющий терапевтическое значение. В основе эфирного масла спирт анетол (около 60%) и примерно 12% фенхона (соединение группы фенолов), и еще ряд химических веществ (альдегиды, кетоны, пинены и пр.). Кроме эфирного масла, в плодах также накапливается большое количество жирного масла, которое используется в

технических и пищевых целях (например, путем выделения твердой фракции получают заменитель масла какао).

Лечебными свойствами наделена также и трава фенхеля, которую в народной медицине используют в свежем виде.

### Фармакологические свойства



Препараты, изготовленные на основе плодов фенхеля, усиливают секреторную активность железистого аппарата практически всех органов (желудка, бронхов, кишечника и пр.), способствуют устранению спазмов, оказывают бронхолитическое и противорвотное действие. Семена фенхеля издавна назначались с целью улучшения пищеварения, для устранения спазмов и кишечных колик, для разжижения вязкой слизи в легких и бронхах. Примечательно, что плоды фенхеля стимулируют выработку материнского молока, поэтому их часто прописывают для усиления лактации.

### Препараты фенхеля

- **Плоды фенхеля** (Sem. Foeniculi). Отпускаются в аптечной сети без рецепта, как и другие препараты фенхеля. Плоды используются для приготовления водных вытяжек, а также для приема в цельном виде, по 1 ч.л. перед едой. Плоды фенхеля прописывают при желудочно-кишечных расстройствах (метеоризм, диспепсия и пр.). Семена также заваривают как чай, из расчета 1 ч.л. на стакан кипятка (доза рассчитана на 4-кратный прием в течение дня).

- **Вода укропная** (Aq. Foeniculi). Готовят в аптеках в виде водной эмульсии укропного (фенхелевого) масла, в соотношении 1:1000. "Укропная вода" — незаменимое средство при метеоризме, особенно в педиатрии. Для детей назначают по 1 ч.л., а для взрослых по 1 ст.л.

- **Масло фенхеля** (Ol. Foeniculi). Получают путем перегонки семян с водяным паром. Во врачебной практике используется при болезненных ощущениях в области желудка, кишечных коликах и пр. Назначают по 3 - 5 капель на кусочке сахара.



- **Анетин** (Anethinum). Препарат, показавший высокую эффективность в качестве спазмолитика, в большей степени в отношении гладкой мускулатуры кишечника (спазмы брюшной полости, колиты). Иногда анетин прописывают в частных случаях при хронической коронарной недостаточности. Ожидаемый лечебный эффект проявляется через 3 - 8 недель, поэтому препарат назначают в дополнение к прочим спазмолитическим средствам. Принимать по 1 таблетке 3 - 4 раза в день.

- **Ветрогонный сбор.** В состав травяного сбора, кроме плодов фенхеля, входит также анис (по 1 части), цветочные корзинки ромашки, листья мяты и корень валерианы (по 2 части). Для одноразового употребления заваривать стаканом кипятка 2 ч.л. смеси трав, и принимать утром и вечером.

### **Фенхель в народной медицине**

- **Лактогонный чай "Нірр"**. По сути это сбор из 6-ти трав, обладающих лактогонными свойствами: плоды фенхеля, тмина и анис, листья крапивы и мяты перечной, и трава козлятника (галега) — все компоненты в равной пропорции. На стакан кипятка — 1 ст.л. смеси, заваривать как чай и принимать утром и вечером.



- **Панкреатит.** Для приготовления лекарства потребуется 350 г чеснока и 150 г плодов фенхеля. Чеснок очистить и продавить на "чесночницу", затем смешать с порошком плодов фенхеля, полученным после измельчения в кофемолке. Смесь переложить в полулитровую банку и залить спиртом (70%-ной крепости). Настаивать 10 дней, затем процедить и перелить в бутылку из коричневого стекла. Хранить в темном месте при комнатной температуре. Лечение настойкой проводить 15 дней по схеме восходящей "горки" (трижды в день, увеличивая количество капель по 1 на каждый последующий

прием), и далее по "нисходящей", то есть, плавно уменьшая дозу препарата. Курс лечения составляет 30 дней.

- **"Долихосигма"**. Очень редкий дефект физиологического характера — "заворот" участка толстой кишки около ануса, вследствие чего образуется как бы мешок, и нарушается естественная дефекация. Для опорожнения рекомендуется принимать сбор трав: кора крушины, солодковый корень, плоды фенхеля, трава фиалки трехцветной, березовые листья и цветы бузины (все в равной пропорции). На 200 мл кипятка заваривать 1 ст.л. травяной смеси и принимать после еды.

- **Гипоменструальный синдром**. В составе лечебного сбора: по 4 части плодов шиповника, корнеплодов петрушки и травы полыни; по 2 части плодов фенхеля и можжевельника, семян петрушки, травы руты, зверобоя и лапчатки гусиной. На 400 мл кипятка — 2 ст.л. травяной смеси, настаивать в течение получаса. Принимать 2 раза в день по 100 мл. Курс лечения может быть от 2-х до нескольких месяцев, в зависимости от результатов.



- **Нарушения пищеварения**. Потребуется: кефир — 200 мл, перемолотые ядра грецкого ореха — 1 ст.л., трава фенхеля (мелко измельчить) — 1 ч.л. Смешать и выпить перед сном. Если лечение проводится в зимний период, то вместо зелени нужно использовать семена фенхеля, которые предварительно измельчить в кофемолке.

- **Гастрит**. Корни пырея ползучего, солодки и алтея, плоды фенхеля и цветки ромашки — в равной пропорции. Заварить 1 ч.л. сбора на стакан кипятка, настоять 1 час и употреблять перед сном.

- **Воспаление печени и желчного пузыря**. Приготовить сбор, в который входят по 2 части плодов фенхеля, листьев мяты, трава тысячелистника и полыни, а также 3 части соцветий цмина. Настой готовится "холодным способом" — 2 ч.л. травяной смеси залить двумя стаканами холодной воды и настаивать 12 часов. Принимать по половине стакана за полчаса до еды.

- **Заболевания верхних дыхательных путей**. Состав: по 1 части "медвежьих ушек" (цветки коровяка) и плодов фенхеля; 1,5 части солодкового корня; 2 части листьев мать-и-мачехи; 4 части алтея (корень). Залить 1 ст.л. сбора холодной водой (250 мл),

настаивать 2 часа, затем проварить 3 минуты. Употреблять отвар до 4-х раз в день (в теплом виде).

### **Противопоказания к применению**

Как правило, при лечении с использованием фенхеля не наблюдается побочных эффектов, разве что проявление аллергии в виде высыпаний (при индивидуальной непереносимости).

Использовать фенхель для лечения нежелательно во время беременности и в случае нарушений сердечной деятельности, однако, в каждом конкретном случае лучше получить консультацию у специалиста.

Передозировка препаратами фенхеля иногда может вызвать диарею и тошноту.

Источник: <http://indasad.ru/lekarstvennye-rasteniya/3555-fenkhel-lechebnye-svoystva-i-protivopokazaniya>