

La santé dans l'assiette



LE FENOUIL

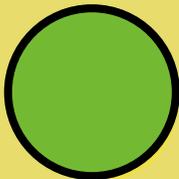
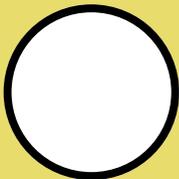
Septembre 2022



By Question des Qi Libres

Série N°4

FICHE IDENTITÉ

Nom commun	: Fenouil
Nom latin	: <i>Foeniculum vulgare</i> ,
Famille	: Apiacées
Variété la plus courante	: fenouil doux, fenouil amer
Forme	: Cylindrique
Couleur	:  
Son Origine	: Bassin méditerranéen
Saison	: entre juin et octobre



SES BIENFAITS

Le Fenouil est riche en :



90% d'eau



Vitamine A
(Béta-carotène)



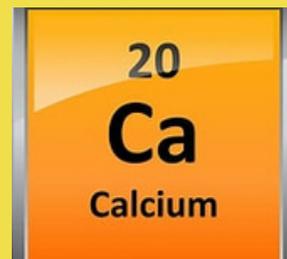
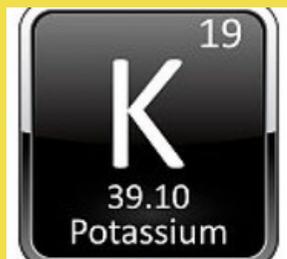
Vitamine B9
(Acide folique)



Vitamine E
(Antioxydant)



Fibres douces



IG
40 < 39

indice glycémiques moyen : 55

Ses propriétés :

- Antioxydant, stimulant, digestif, reminéralisant, légèrement laxatif,
- Antispasmodique... Il soulage aussi la toux et l'asthme.
- Atout minceur il est un coupe-faim.
- Aide à la digestion et au transit : digestions difficiles, les douleurs abdominales et les nausées.
- Diurétique et drainant : contribue à l'élimination de la rétenion d'eau et des graisses indésirables, facilite l'élimination urinaire et intestinale des déchets de l'organisme.
- Soulage les douleurs de l'arthrite ;
- Soigne la conjonctivite ;
- Permet de faire baisser la fièvre

SES MÉFAITS

Malgré les nombreux bienfaits d'une consommation régulière du fenouil.

Il n'en demeure pas moins que sa consommation doit restée modérée dans certains cas car :

- Elle 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.
- Les propriétés œstrogéniques du fenouil peuvent être dangereuses pour les femmes enceintes et peut perturber la croissance et le développement du fœtus. L'huile essentielle peut présenter une toxicité sur les cellules fœtales et tératogènes (déformations fœtales).
- L'huile essentielle ne doit pas être utilisée par les enfants de moins de 6 ans (sauf par olfaction), par les individus souffrant de gastrite, d'ulcère gastrique, de maladies neurologiques ou de crises d'épilepsie. Son utilisation doit être de courte durée et à faible dose.

Sources : <https://doctonat.com/fenouil-bienfaits/>

Vous pouvez retrouver toutes les publications sur:

Mes réseaux sociaux :



questiondesqilibres



@coaching.questiondesqilibres

Les versions téléchargeables en PDF

sur mon site web :

<https://questiondesqilibres.webador.fr>



By Question des Qi Libres