

FINOCCHIO

Nome:

Finocchio

Nome botanico:

Foeniculum vulgare Miller

La pianta del finocchio cresce spontanea nell'area mediterranea, nell'Africa settentrionale e nell'Asia occidentale. È ormai largamente coltivata in tutto il mondo per i suoi frutti (semi) e per la sua radice carnosa.

Componenti attivi principali:

Olio essenziale. Flavonoidi: quercetina e rutina. Cumarine: umbelliferone, bergaptene, imperatorina.

Attività e impiego:

L'erborista inglese Nicholas Culpepper, nel '600, raccomandava i semi (frutti) di finocchio per eliminare i gas intestinali, aumentare la secrezione latte e allontanare il disgusto che talvolta opprime lo stomaco degli ammalati. La fitoterapia contemporanea raccomanda i preparati a base di Finocchio per combattere i gas intestinali, come calmanti delle coliche gassose, per le dispepsie gastriche e per aumentare la produzione latte. L'infuso di semi di finocchio è indicato nelle coliche gassose dei lattanti.

Posologia:

Si consiglia l'assunzione da 4 a 6 opercoli al giorno lontano dai pasti.

Qualità prodotto:

Un buon preparato a base di finocchio deve contenere non meno del 2 % di olio essenziale.

Note:

I preparati a base di Finocchio sono sconsigliati in gravidanza, per il loro effetto emmenagogo.

DAL SITO: <http://www.plantamedica.it>