

Альтернативная медицина. Что лечит фенхель?

Фенхель – трава. В народе носит название «сладкий укроп», «дикий укроп», хотя это не совсем правильно. Фенхель – это фенхель, а не тмин, не анис, не сельдерей. Известен с древнейших времён во всём мире. В России почему-то не популярен.

Фенхель является ценнейшим лекарственным растением, спектр его возможностей безграничен (с некоторыми оговорками). Фенхель совершенно не требует особых условий существования, ему нужно только солнце. Растёт по обочинам дорог, возле морских скал, набережных, в полях.

Как и всё прекрасное в этом мире, фенхель изначально произрастал на территории Средиземноморья. По-гречески фенхель будет «Μάραβο» {maraino}, назван в честь греческого марафона – Μαραθώνιος. Греки использовали фенхель для снижения веса.

В Китае и Индии в древности фенхель использовали как противоядие от укусов змей и скорпионов. Его применяли внутрь для того, чтобы содействовать быстрейшему выздоровлению организма после интоксикации.

В Средневековье фенхель считался волшебной травой для защиты от злых духов и призраков. Траву накидывали на входную дверь, а семена засыпали в замочную скважину.

Испанские миссионеры завезли фенхель в Северную Америку для выращивания в лекарственных садах. В Калифорнии фенхель называют «дикий анис» (wild anise). Действительно, фенхель содержит в себе некоторое количество анисовых масел.

Во многих азиатских странах до сих пор принято жевать семена фенхеля после еды, так как это освежает дыхание и улучшает пищеварение.

Кроме того, что фенхель – лекарственное растение, его с успехом употребляют и в пищу (стебли, листья, луковицы, семена). Итальянцы и французы как истинные гурманы считают фенхель одной из лучших пряных трав. Её используют для ароматизации хлеба, тортов и других кондитерских изделий.

История фенхеля как лекарственного средства восходит к древним культурам. Тем не менее, сейчас находят все новые моменты применения фенхеля в альтернативной медицине.

Согласно последним результатам исследований, фенхель действует как стимулятор памяти (memory booster). Учёные из Индии изучили эффект фенхеля при возрастной потере памяти на группе лиц, страдающих деменцией (*от лат. dementia – безумие, приобретенная форма слабоумия, которая связана с ослаблением интеллектуальных способностей и эмоциональной составляющей*). Опыты носили частный характер, но они дали положительный результат. Это даёт возможность использовать фенхель при лечении когнитивных расстройств, таких как слабоумие и болезнь Альцгеймера.

Большие надежды возлагают на фенхель в борьбе с инфекциями. Турецкие исследователи выявили его способность лечить пищевые отравления. Отдельные исследования показали, что при определенных условиях фенхель эффективен против сальмонеллы, молочницы и кишечной палочки.

Экстракт фенхеля обладает противовоспалительными свойствами, может облегчить боль в суставах. Считается, что фенхель способен защитить ткани от воздействия токсичных веществ: глутамат и оксид азота. Эти вещества образуются в организме человека во время воспалительного процесса.

В народной медицине фенхель уже давно используется для лечения широкого спектра заболеваний: проблем с желудком, синусита, колик, периодических болей; бронхитов. Области применения его непрерывно расширяются. Возможно, учёные скоро нас порадуют новыми результатами использования фенхеля в медицине.

Следует помнить, что безопасны и съедобны семена, листья и корни фенхеля. Эфирное

масло же, извлекаемое из семян, токсично даже в достаточно малых количествах (5 мл).

Беременные женщины не должны использовать травы, семена, настойку или эфирное масло фенхеля.

Автор - **Анна Дуварова**

[Источник](#)