

FENYKL

OBECNÝ

Foeniculum vulgare

Fenikel obyčejný



🌻 ÚČINNÉ LÁTKY

Plody jsou bohaté na silici (anethon a fenchon), dále flavonoidy, organické kyseliny, fytosteroly (betasitosterol) a malé množství furanokumarinů.

🌻 ÚČINKY

Fenyklový olej uvolňuje křeče, působí proti mikroorganismům, zlepšuje tvorbu mléka u kojících, vykazuje estrogení aktivitu, zmírňuje obtíže vyvolané suchým kašlem, zvyšuje produkci žaludeční kyseliny, zvyšuje i produkci žluče a zároveň zrychluje průchod trávicím traktem. Slibné výsledky u snížení bolestivé menstruace.

🌻 POUŽITÍ

Zmírňuje projevy dráždivého tračníku, zmírňuje obtíže u kojeneckých kolik, používá se ke zvýšení laktace.

🌻 BEZPEČNOST

V těhotenství kategorie B3, při kojení se užívá běžně, dlouhodobé užívání se obecně nedoporučuje kvůli určité estrogení aktivitě.

🌻 ZPŮSOB POUŽITÍ A DÁVKOVÁNÍ

900 – 1800 mg denně sušeného plodu nebo jako nálev (1,5 g / 250 ml, louhovat 15 min, 3x denně). Tekutý extrakt (1:2) 3 – 6 ml denně, tinktura (1:5) 7 -14 ml denně, 5 - 20 kapek 2% esenciálního oleje denně. Bolestivá menstruace: 30 mg extraktu 4x denně po 3 dny od začátku menstruace (tj. 120 mg/den po 3 dny/cyklus).

Zdroje:

BADGUJAR, Shamkant B.; PATEL, Vainav V.; BANDIVDEKAR, Atmaram H. *Foeniculum vulgare* Mill: a review of its botany, phytochemistry, pharmacology, contemporary application, and toxicology. *BioMed research international*, 2014, 2014.

NOREEN, Sana, et al. Pharmacological, nutraceutical, functional and therapeutic properties of fennel (*foeniculum vulgare*). *International Journal of Food Properties*, 2023, 26.1: 915-927.

Fennel.[No authors listed]2023 Mar 15. *Drugs and Lactation Database (LactMed®)* [Internet]. Bethesda (MD): National Institute of Child Health and Human Development;