

Nom botanique : Foeniculum vulgare

Nom INCI : Foeniculum vulgare oil

Qualité : 100% pure et naturelle.

Culture : Culture biologique certifiée par Ecocert

Mode d'extraction : Distillation par entraînement à la vapeur d'eau des graines

Propriétés organoleptiques :

- Aspect : liquide
- Couleur : jaune clair
- Odeur : anisée



Huile essentielle
de Fenouil

Modes d'utilisation :

Application cutanée (AC)

Bain (B)

Cuisine (C)

Massage (M)

Important

Dosage huiles essentielles : 30  = 1ml

En savoir plus...

Dès l'Antiquité, les Grecs ont employé le fenouil à des fins culinaires mais également thérapeutiques. Chez les druides, le fenouil était une herbe sacrée. La souche du fenouil est aujourd'hui largement consommée comme légume. Les graines de fenouil, quant à elles, entrent dans la composition d'apéritifs anisés et de liqueurs, et sont utilisées comme épice dans les plats de poisson.

Principales propriétés :

- Lipolytique
- Digestive et apéritive
- Anti-spasmodique

Indications :

- Soin minceur
- Soins anti-cellulite
- Digestion lente, indigestion, aérophagie, manque d'appétit
- Colite spasmodique, hoquet, asthme

Recettes Express :

- AC** ▪ **Soin express anti-cellulite**
35 gouttes d'HE de fenouil + 35 gouttes d'HE de genièvre + 20 gouttes d'HE de pamplemousse + 97 ml d'HV de germes de blé
- AC** ▪ **Remède contre le manque d'appétit**
25 d'HE de fenouil doux + 20 ml d'HE de camomille romaine + 45 gouttes d'HE de mandarine + 97 ml d' HV de noisette
- AC** ▪ **Remède contre les colites**
2 gouttes d'HE de fenouil + 1 goutte d'HE d'estragon + 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Le fenouil côté petits maux...

- En application locale, elle soigne eczéma et verrues, et éloigne les moustiques.

L'Huile essentielle de fenouil côté cuisine...

- Idéal pour parfumer entrées, salades et tartes.

Le saviez-vous ?

- On confère un effet «oestrogène-like» à l'huile essentielle de fenouil, c'est à dire qu'elle exerce une fonction hormonale similaire à celle des oestrogènes.

Conservation :

Au sec, à l'abri de la chaleur et de la lumière

Précautions d'emploi :

Peut provoquer des convulsions à forte dose. Ne pas utiliser pure. Eviter le contact avec les yeux.

Contre-indications :

Déconseillée aux jeunes enfants et pendant la grossesse. Proscrite chez les personnes atteintes de pathologies cancéreuses oestrogéno-dépendantes.



Type de recette : Soins corps



Préparation



Coût



Difficulté

Baume minceur fenouil et vigne rouge

Ingrédients :

- 42ml de macérât de vigne rouge
- 55g de beurre de karité bio
- 2g de cire d'abeille bio
- 20 gouttes d'huile essentielle de fenouil
- 20 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse
- 10 gouttes d'huile essentielle de cyprès
- 10 gouttes d'huile essentielle d'ylang ylang
- 7 gouttes de vitamine E naturelle

Matériel nécessaire :

- Un bol
- Un mini-fouet ou une petite cuillère
- Une balance de cuisine
- Une éprouvette ou un bol doseur

Flaconnage recommandé :

- Un pot de 100 ml

Mode opératoire :

- 1- Dans un bol, mettre le beurre de karité, le macérât et la cire d'abeille.
- 2- Faire chauffer au bain-marie.
- 3- Une fois les ingrédients fondus, retirer du feu, puis ajouter la vitamine E et les gouttes d'huiles essentielles. Remuer à nouveau.
- 4- Verser dans le pot et laisser refroidir.

Astuce :

Pour faciliter la prise en masse, mettre le baume 30 minutes au réfrigérateur.

Conseil d'utilisation :

Appliquer plusieurs noisettes de ce baume sur les zones concernées en massant dans le sens du retour veineux.

Conservation :

4 mois maximum dans des conditions optimales de conservation (à l'abri de la chaleur et de l'humidité).

Les informations mentionnées sur ce document ne se substituent pas à un avis médical auprès des professionnels compétents de la santé. Demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien.