

НИКОЛАЙ ДАНИКОВ

# ЦЕЛЕБНЫЙ ФЕНХЕЛЬ

---



ЭКСМО  
МОСКВА  
2014

---

УДК 615.89  
ББК 53.59  
Д 18

Консультации Н.И. Даникова можно получить по телефону  
8-903-283-87-49  
или на сайте <http://www.mosznahar.ru/>

**Даников Н. И.**  
Д 18 Целебный фенхель / Даников Н.И. — М. : Эксмо,  
2014. — 288 с. — (Я привлекаю здоровье).

ISBN 978-5-699-68325-3

В новой книге известного фитотерапевта Н. Даникова рассмотрен фенхель — уникальное пряно-ароматическое растение, применяемое в научной и народной медицине. Основываясь на исследованиях, наблюдениях и личном опыте, автор рассказывает о том, как лечить многочисленные болезни официально одобренной и испытанной пряностью. Используйте уникальные рецепты, приведенные в данной книге, и сохраните здоровье всей семьи на долгие годы!

**Внимание!** Данное издание не является пособием по самолечению. Перед применением необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.

**УДК 615.89**  
**ББК 53.59**

ISBN 978-5-699-68325-3

© Даников Н.И., 2013  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2014

## Содержание

|                                                        |           |
|--------------------------------------------------------|-----------|
| От автора . . . . .                                    | 9         |
| ФЕНХЕЛЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ — УНИВЕРСАЛЬНАЯ ПРЯНОСТЬ . . . .  | 11        |
| ЭФИРНОЕ МАСЛО ФЕНХЕЛЯ . . . . .                        | 45        |
| СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ ЭФИРНОГО МАСЛА . . . . .            | 47        |
| ЛЕЧЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ ФЕНХЕЛЯ . . . . .                    | 52        |
| <i>Болезни желудочно-кишечного тракта . . . . .</i>    | <i>52</i> |
| Анорексия . . . . .                                    | 53        |
| Асцит, водянка брюшной полости . . . . .               | 56        |
| Ахилия желудка . . . . .                               | 57        |
| Средства, улучшающие деятельность кишечника . . . . .  | 58        |
| Аэрофагия . . . . .                                    | 59        |
| Боли в желудке . . . . .                               | 60        |
| <i>Воспаление желудочно-кишечного тракта . . . . .</i> | <i>63</i> |
| Гастриты . . . . .                                     | 63        |
| Геморрагии . . . . .                                   | 69        |
| Геморрой . . . . .                                     | 70        |
| Диспепсия . . . . .                                    | 70        |
| Желудка раздраженного синдром . . . . .                | 72        |
| Запах изо рта и от кожи тела . . . . .                 | 73        |
| Запор . . . . .                                        | 75        |
| Изжога . . . . .                                       | 79        |
| Икота . . . . .                                        | 79        |
| Кишоч заболеваний . . . . .                            | 80        |
| Колики . . . . .                                       | 81        |
| Колит . . . . .                                        | 84        |
| Метеоризм . . . . .                                    | 87        |
| Невроз желудка . . . . .                               | 92        |
| Несварение желудка . . . . .                           | 93        |
| Отрыжка и срыгивание . . . . .                         | 93        |
| Панкреатит . . . . .                                   | 93        |
| Пищевода заболеваний . . . . .                         | 95        |
| Пищевые отравления . . . . .                           | 95        |
| Понос . . . . .                                        | 96        |
| Спазмы желудка . . . . .                               | 96        |
| Тошнота и рвота . . . . .                              | 96        |
| Энтерит . . . . .                                      | 97        |
| Язва желудка и двенадцатиперстной кишки . . . . .      | 98        |

|                                                          |     |
|----------------------------------------------------------|-----|
| <i>Болезни органов дыхания</i> . . . . .                 | 99  |
| Абсцесс легкого . . . . .                                | 99  |
| Аденоиды . . . . .                                       | 99  |
| Ангина . . . . .                                         | 99  |
| Бронхиальная астма . . . . .                             | 100 |
| Бронхит . . . . .                                        | 103 |
| Воспаление легких . . . . .                              | 105 |
| Грипп . . . . .                                          | 105 |
| Заболевания бронхов и легких . . . . .                   | 110 |
| Кашель . . . . .                                         | 111 |
| Насморк . . . . .                                        | 112 |
| Одышка . . . . .                                         | 113 |
| Плеврит, воспаление плевры . . . . .                     | 113 |
| Простуда . . . . .                                       | 113 |
| Туберкулез легких . . . . .                              | 113 |
| Фарингит . . . . .                                       | 114 |
| Эмфизема легких . . . . .                                | 114 |
| <i>Болезни сердечно-сосудистой системы</i> . . . . .     | 114 |
| Пороки сердца . . . . .                                  | 114 |
| Кардиосклероз . . . . .                                  | 114 |
| Кардионевроз (невроз сердца) . . . . .                   | 114 |
| Сердечные боли . . . . .                                 | 116 |
| Отеки сердечного происхождения . . . . .                 | 116 |
| Гипертония . . . . .                                     | 116 |
| Вегетососудистая дистония . . . . .                      | 118 |
| Сердечная недостаточность, острая, хроническая . . . . . | 118 |
| Перикардит . . . . .                                     | 119 |
| Миокардит . . . . .                                      | 119 |
| Кардиомиопатия . . . . .                                 | 120 |
| Стенокардия . . . . .                                    | 120 |
| Инфаркт миокарда . . . . .                               | 120 |
| Тахикардия . . . . .                                     | 121 |
| Мерцательная аритмия . . . . .                           | 121 |
| Атеросклероз . . . . .                                   | 121 |
| Воспаление селезенки . . . . .                           | 123 |
| <i>Болезни почек и мочевого пузыря</i> . . . . .         | 123 |
| Инфекция мочевых путей . . . . .                         | 123 |
| Альбуминурия, белок в моче . . . . .                     | 123 |
| Задержка мочи острая . . . . .                           | 124 |
| Дизурия, затрудненное мочеиспускание . . . . .           | 124 |
| Папиллома мочевого пузыря . . . . .                      | 125 |
| Кандидоз уrogenитальный . . . . .                        | 125 |
| Боль в мочевом пузыре, больно мочиться . . . . .         | 125 |
| Боль в почках . . . . .                                  | 126 |
| Почечнокаменная и мочекаменная болезнь . . . . .         | 127 |
| Водянка . . . . .                                        | 131 |
| Нефрит . . . . .                                         | 131 |

|                                                                                             |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Гломерулонефрит . . . . .                                                                   | 131        |
| Пиелонефрит . . . . .                                                                       | 131        |
| Почечная недостаточность . . . . .                                                          | 132        |
| Поликистоз почек . . . . .                                                                  | 132        |
| Нефролитиаз (простатит в сочетании с камнями в почках<br>и мочевом пузыре) . . . . .        | 133        |
| Циститы . . . . .                                                                           | 133        |
| Болезненное мочеиспускание. Задержка мочи . . . . .                                         | 134        |
| Недержание мочи, частые мочеиспускания, раздражение<br>мочевого пузыря . . . . .            | 135        |
| Уремия . . . . .                                                                            | 135        |
| Уретриты . . . . .                                                                          | 136        |
| Гематурия . . . . .                                                                         | 136        |
| Энурез, ночное недержание мочи . . . . .                                                    | 137        |
| Простатит . . . . .                                                                         | 137        |
| Аденома предстательной железы . . . . .                                                     | 137        |
| Подагра . . . . .                                                                           | 138        |
| <i>Болезни печени и желчного пузыря . . . . .</i>                                           | <i>138</i> |
| Гепатит А . . . . .                                                                         | 138        |
| Вирусный гепатит В . . . . .                                                                | 140        |
| Гепатит С . . . . .                                                                         | 140        |
| Желтуха . . . . .                                                                           | 143        |
| Болезнь Боткина . . . . .                                                                   | 144        |
| Лечение острых и хронических гепатитов . . . . .                                            | 144        |
| Цирроз печени и алкогольное<br>поражение печени . . . . .                                   | 147        |
| Гепаталгия (боль в области печени) . . . . .                                                | 148        |
| Камни в печени . . . . .                                                                    | 148        |
| Рак печени . . . . .                                                                        | 148        |
| <i>Заболевания желчевыводящих путей . . . . .</i>                                           | <i>149</i> |
| Холецистит . . . . .                                                                        | 149        |
| Боли и колика желчного пузыря . . . . .                                                     | 150        |
| Желчно-каменная болезнь (холелитиаз) . . . . .                                              | 150        |
| Дискинезия желчных путей<br>(дисфункциональные расстройства<br>билиарного тракта) . . . . . | 155        |
| Панкреатит . . . . .                                                                        | 156        |
| Застойные явления в печени . . . . .                                                        | 157        |
| Желчегонные фитопрепараты . . . . .                                                         | 157        |
| <i>Здоровье вашей кожи — в ваших руках . . . . .</i>                                        | <i>158</i> |
| Аллергические заболевания . . . . .                                                         | 158        |
| Экзема . . . . .                                                                            | 158        |
| Кожный зуд . . . . .                                                                        | 159        |
| Крапивница . . . . .                                                                        | 159        |
| Гнойничковые заболевания кожи . . . . .                                                     | 159        |
| Пузырьковый лишай (простой герпес) . . . . .                                                | 159        |
| Псориаз . . . . .                                                                           | 160        |
| Угри . . . . .                                                                              | 160        |

|                                                          |     |
|----------------------------------------------------------|-----|
| <i>Болезни системы кроветворения</i> . . . . .           | 160 |
| Анемия . . . . .                                         | 160 |
| Железодефицитные анемии . . . . .                        | 162 |
| Пернициозная анемия . . . . .                            | 162 |
| Ожирение . . . . .                                       | 162 |
| Тиреотоксикоз . . . . .                                  | 163 |
| Патологический климакс . . . . .                         | 164 |
| <i>Болезни нервной системы</i> . . . . .                 | 165 |
| Вегетативный невроз . . . . .                            | 165 |
| Стресс . . . . .                                         | 166 |
| Депрессия . . . . .                                      | 166 |
| Менингит . . . . .                                       | 168 |
| Тройничный нерв . . . . .                                | 168 |
| Осенне-весенняя депрессия . . . . .                      | 168 |
| Синдром хронической усталости . . . . .                  | 168 |
| Старческая немощь . . . . .                              | 169 |
| Старческий склероз . . . . .                             | 169 |
| Бессонница . . . . .                                     | 170 |
| Межреберная невралгия . . . . .                          | 170 |
| <i>Ревматические болезни</i> . . . . .                   | 171 |
| Остеоартроз . . . . .                                    | 171 |
| <i>Инфекционные заболевания</i> . . . . .                | 172 |
| Бешенство . . . . .                                      | 172 |
| Менингококковая инфекция . . . . .                       | 172 |
| Пищевые токсикоинфекции . . . . .                        | 172 |
| Легионеллез . . . . .                                    | 172 |
| Столбняк . . . . .                                       | 173 |
| <i>Алкоголизм</i> . . . . .                              | 173 |
| <i>Водянка</i> . . . . .                                 | 174 |
| <i>Головная боль</i> . . . . .                           | 176 |
| <i>Болезни волос</i> . . . . .                           | 182 |
| <i>Болезни зубов</i> . . . . .                           | 184 |
| <i>Болезни глаз</i> . . . . .                            | 186 |
| Конъюнктивит . . . . .                                   | 186 |
| Катаракта . . . . .                                      | 188 |
| Близорукость . . . . .                                   | 190 |
| Глаукома . . . . .                                       | 192 |
| Кровоизлияние в сетчатку . . . . .                       | 192 |
| Ячмень на глазу . . . . .                                | 192 |
| Дальнозоркость . . . . .                                 | 193 |
| Гемералопия эссенциальная<br>(куриная слепота) . . . . . | 194 |
| Герпес на глазах . . . . .                               | 195 |
| Кровоизлияние в глаз . . . . .                           | 195 |
| Расслоение сетчатки . . . . .                            | 196 |

|                                                               |            |
|---------------------------------------------------------------|------------|
| Ухудшение зрения . . . . .                                    | 197        |
| Бельмо на глазу . . . . .                                     | 198        |
| Блефарит . . . . .                                            | 198        |
| Трахома . . . . .                                             | 199        |
| Воспаление глаз . . . . .                                     | 199        |
| <i>Болезни ушей . . . . .</i>                                 | <i>200</i> |
| Отит . . . . .                                                | 200        |
| Тугоухость и глухота . . . . .                                | 203        |
| Шум в ушах . . . . .                                          | 203        |
| Евстахиит . . . . .                                           | 204        |
| Болит ухо, воспаление уха . . . . .                           | 206        |
| Кохлеарный неврит . . . . .                                   | 206        |
| <i>Раны, ушибы, воспаления . . . . .</i>                      | <i>207</i> |
| <i>Ожоги. Ожоговая болезнь . . . . .</i>                      | <i>208</i> |
| <i>Пролежни . . . . .</i>                                     | <i>211</i> |
| <i>Укусы клещей . . . . .</i>                                 | <i>213</i> |
| <i>Тонизирующие, общеукрепляющие средства . . . . .</i>       | <i>213</i> |
| <i>Женские болезни . . . . .</i>                              | <i>221</i> |
| Мастит — воспалительное заболевание молочной железы . . . . . | 221        |
| Мастопатия (фиброаденоматоз) . . . . .                        | 221        |
| Эрозия шейки матки . . . . .                                  | 224        |
| Воспаление придатков матки (аднексит) . . . . .               | 225        |
| Кольпит . . . . .                                             | 228        |
| Вагинит . . . . .                                             | 229        |
| Сальпингоофорит . . . . .                                     | 230        |
| Аденомиоз матки . . . . .                                     | 232        |
| Острый эндометрит . . . . .                                   | 232        |
| Хронический эндометрит . . . . .                              | 233        |
| Гиперплазия эндометрия . . . . .                              | 235        |
| Меноррагия . . . . .                                          | 236        |
| Аменорея . . . . .                                            | 237        |
| Метроррагия . . . . .                                         | 238        |
| Болезненные менструации (альгодисменорея) . . . . .           | 238        |
| Миома . . . . .                                               | 239        |
| Фибромиомы и фибромы матки . . . . .                          | 240        |
| Бели . . . . .                                                | 241        |
| Предменструальный синдром . . . . .                           | 242        |
| Фригидность . . . . .                                         | 242        |
| Гипогалактия . . . . .                                        | 242        |
| Климактерический невроз . . . . .                             | 244        |
| Бесплодие . . . . .                                           | 244        |
| <i>Мужские болезни . . . . .</i>                              | <i>244</i> |
| <i>Детские заболевания . . . . .</i>                          | <i>247</i> |
| Корь . . . . .                                                | 247        |
| Коклюш . . . . .                                              | 248        |

|                                             |            |
|---------------------------------------------|------------|
| Энурез у ребенка . . . . .                  | 249        |
| Детская бессонница . . . . .                | 249        |
| Неврозы у ребенка . . . . .                 | 249        |
| Гиперактивный ребенок . . . . .             | 250        |
| Страхи у детей . . . . .                    | 250        |
| Средство очищения грудного молока . . . . . | 252        |
| <i>Болезни сальных желез . . . . .</i>      | <i>253</i> |
| Прыщи . . . . .                             | 253        |
| Угри . . . . .                              | 253        |
| Розацеа (розовые угри) . . . . .            | 254        |
| КОСМЕТИКА . . . . .                         | 254        |
| Эфирное масло фенхеля в косметике . . . . . | 255        |
| АРОМАТЕРАПИЯ В БЫТУ . . . . .               | 257        |
| ВЫРАЩИВАНИЕ ФЕНХЕЛЯ . . . . .               | 261        |
| КУЛИНАРИЯ . . . . .                         | 262        |



*Моему сыну Дмитрию, который  
помогает мне в работе, посвящаю.*

## *От автора*

Применение фенхеля с лечебными целями имеет многовековую историю. Фенхель известен как лекарство с античных времен. Целебные свойства фенхеля исключительно высоко ценились и ценятся в странах Востока, в Европе, Америке.

Многовековой опыт по применению фенхеля в качестве лекарства лег в основу лекарственных средств традиционной (народной) медицины. Однако долгое время использование этого растения в качестве лекарства продолжало оставаться чисто эмпирическим. И только выявление способности растения синтезировать и накапливать многочисленные биологически активные вещества, оказывающие на организм человека целебное действие, позволило коренным образом изменить процесс использования фенхеля, поставив его на строгую научную основу. Наблюдается тенденция к увеличению масштабов использования лекарственных свойств фенхеля.

Фенхель и получаемые из него препараты имеют те существенные преимущества, что при их употреблении человек получает целый комплекс целебных биологически активных соединений. Они влияют на организм человека гораздо мягче, чем синтетические лекарственные препараты, лучше переносятся, значительно реже вызывают побочные аллергические воздействия и, как правило, не обладают кумулятивными свойствами, т.е. не накапливаются в организме.

В предлагаемой читателю книге излагается богатейший опыт современной и древней народной медицины, новейшие научные данные по применению в лечебных

целях фенхеля. Читателю будет небезынтересно знать, как лечились в прошедшие века наши предки, как они готовили из них лекарства, каков механизм их действия на наш организм, каким больным и при каких заболеваниях они полезны и необходимы, а при каких — прием этого растения противопоказан. Побольше удовольствия Вам в Ваших трудах сохранить свое Здоровье!

## *Фенхель обыкновенный — универсальная пряность*

Фенхель обыкновенный, или волошский укроп, — *Foeniculum vulgare* Mill. — многолетнее (в культуре одно- либо двулетнее) травянистое растение из семейства сельдерейных, или зонтичных (Apiaceae, или Umbelliferae), с веретеновидным мясистым толстым корнем и прямо- стоячими тонко бороздчатыми стеблями высотой до 2 м, нередко с голубоватым или сизоватым налетом, обильно ветвящимися. Листья очередные, в общем очертании яйце- видно-треугольные, трижды-четырежды перисто-рассечен- ные на линейно-волосовидные или нитевидные сегменты, нижние — с черешками, верхние — сидячие на влагалищах. Внешне фенхель очень похож на укроп (почему его и зовут часто аптечным укропом), но его запах и вкус совсем не укропные, а скорее анисовые. Цветки мелкие, желтые, собраны по 20—25 в зонтике, которые, в свою очередь, образуют соцветие — сложный зонтик диаметром до 20 см, состоящий из 10 зонтиков. Плоды — продолговато-ци- линдрические, сжатые с боков, серовато- или зеленовато- бурые двусемянные длиной до 1,4 см и шириной 3—4 мм, с 5 ребрами. Цветет в июне—августе, плоды созревают в июле—сентябре. Цветки опыляются насекомыми.

В России фенхель выращивают как ценное пряно-аро- матическое лекарственное растение в специализированных хозяйствах и на индивидуальных огородах. В Западной Европе, особенно в Италии, а также в США и Канаде вы- ращивают овощные сорта фенхеля. В последние годы эта культура появляется и в России, правда, в очень скромных размерах — пока лишь отдельные любители выращивают овощной фенхель на дачных участках.

Фенхель — растение, используемое с древнейших времен с лечебными целями и в качестве ароматической приправы.

Древние саксы включали фенхель в число девяти священных трав. Валлийские жрецы говорили: «Тот, кто видит фенхель и не собирает его, тот не человек, а дьявол».

Фенхель вешали над дверями и окнами для отпугивания злых духов, для этой же цели рекомендовали носить с собой его семена. И в настоящее время рекомендуют использовать его магическую силу: для того чтобы уберечься от укуса лесного клеща, положите в левый ботинок кусочек травы фенхеля. Не пренебрегите не таким уж и сложным в практическом исполнении советом древних, ибо часто смертельно опасным для человека является укус лесного клеща!

Авиценна писал о фенхеле:

«Фенхель обостряет зрение, помогает при начале катаракты, когда она спускается в глаза. Свежий фенхель, в особенности садовый, увеличивает приток молока у женщин. Если поить фенхелем с холодной водой, это помогает от тошноты и воспаления желудка, но переваривается фенхель медленно и питает плохо. Фенхель гонит мочу и месячные, а дикий фенхель по преимуществу дробит камни. Дикий и речной фенхель полезны для почек и мочевого пузыря. Дикий фенхель преимущественно полезен при истечении мочи каплями и очищает роженицу. Если поесть корня фенхеля вместе с его семенами, это закрепляет. Он полезен при хронических лихорадках. Им поят с холодной водой, и это помогает от тошноты при лихорадке и от воспаления желудка вследствие лихорадки. Отвар фенхеля с вином полезен от укусов гадов. Корень его толкут и прикладывают в уваренном вине на место, укушенное бешеной собакой, и это помогает».

По сведениям Мухаммада Хусейна Шерази, все части фенхеля (листья, семена, стебель, корень) открывают закупорки в проходах и сосудах, в груди, печени, селезенке, почках и мочевом пузыре и успокаивают боли в этих орга-

нах. Укрепляют зрение, желудок, увеличивают отделение молока у кормящих женщин. Питье отвара фенхеля оказывает лечебное действие при сердцебиении, болях в боку и паху, при куландже в целях прекращения хронического поноса и укрепления желудка. Применение внутрь измельченного фенхеля в количестве одного дирхема (2,96 г) оказывает лечебное действие при жжении в желудке, происходящем от кислой лимфы. Дикий фенхель применяют для раздробления камней в почках и мочевом пузыре, при хронической лихорадке и желтухе.

Амирдовлат Амасиаци писал о фенхеле:

«Лучшим видом является зеленый и молодой. Обладает сваривающими свойствами. Если его сок закапать в глаз, то улучшит и обострит зрение и придаст блеск глазам. Его семена помогают при болезни глаз и делают обильным молоко. А отвар его корня изгоняет плод из утробы, делает обильным мочу и месячные, дробит камень, открывает закупорку печени и выводит ветры из тела. Если сделать окуривание, то поможет при геморрое и отрыжке. А также помогает при затяжных лихорадках. Он вылечивает оспу. А дикий фенхель помогает при укусах зверей и бешеной собаки. Доза его на прием — 1 мтхал (4,4 г) семян. Но он вреден для почек. А вредное действие его устраняет петрушка.

Ипн говорит, что прародитель Адам сказал: если человек, начиная с первого весеннего дня, когда солнце вступает в созвездие Овена, и вплоть до того, как оно вступит в созвездие Рака, т.е. до первого летнего дня, будет есть ежедневно по одному мтхалу семян фенхеля с одним мтхалом сахара, то в течение года он не будет знать болезни и будет здоров. А также он говорит и о другой удивительной вещи. Когда наступает зима, змеи уходят под землю, залегают и опухают, а глаза их слепнут. Но весной эти слепые змеи выползают наружу и ищут фенхель, а когда находят его, то съедают либо прикладывают к глазам, и глаза у них прозревают. И Создатель — Бог сделал эту траву лекарством для зрения змей. И слава ему, аминь».

Чрезвычайно важно у Амасиаци указание о сезонном применении фенхеля с профилактической целью весной, в апреле, мае, июне.

Одо из Мена в «О свойствах трав» писал о фенхеле:

«Вместе с вином от любого трава применяется яда;  
Съев ее, змеи глаза очищают от темной завесы, —  
Так распознали, что эта трава излечить в состоянье  
И человека глаза, что впоследствии опыт одобрил;  
Если намазать глаза соком корня в смешении с медом,  
Ясными сделает их, темноту изгоняя любую.  
Выжатый сок из зеленых фенхеля семян и на солнце  
После сушеный считают лекарством поистине сильным  
Для излечения глазных всевозможного вида болезней.  
В уши вливают его — и тогда он червей истребляет;  
Фенхеля корень в ячменной отваренной каше от почек  
Помощью будет; с вином — изгоняет отеки водянки,  
С ним же в смешении он ядовитых противник укусов,  
С ним же от печени он и от легких является средством,  
Принятый с ним, молока он кормилице даст изобилье.  
Корня отвар с молоком иль вином принимают и лечат  
Почек, а кроме того, пузыря мочевого болезни;  
Он очищает мочу, а принять — прекращает теченье  
Регул, иль, если траву, растерев, к лобку прикрепляют.  
Примешь с вином, и тогда от травы тошнота прекратится,  
Выпьешь с водой — и от средства в желудке утихнет горенье.  
Корень, варенный в вине, образует припарку, которой  
Член исцеляют мужской, что страдает, и эта припарка  
Действует так же, коль средство с оливковым маслом  
намазать,  
Если внезапный удар иль иные причины припухлость  
Вызвали — с уксусом только его приложи, и поможет.  
Семя, коль пьется с вином, побуждает к любви устремиться.  
Способом тем же в боку умеряются лютые боли,  
Как говорят, иль если отвар из травы принимают.  
Авторы передают, что, отведав травы, молодеют  
Змеи: и мнение отсюда, что старцам трава помогает».

Арнольд из Виллановы в «Салернском кодексе здоровья» писал о фенхеле:

«Газов скопление наружу выводит от фенхеля семя.  
Благ от фенхеля четыре: он яд с лихорадкою гонит  
И очищает желудок, а зрение делает острым».

Хильдегарда фон Бинген писала:

«Если от жареного мяса, жареной рыбы или другой жареной пищи появляются боли, следует съесть травы или семян фенхеля, и это принесет облегчение».

Фенхель, *Foeniculum vulgare* Miller, разновидности *vulgare* (обыкновенный) и *dulce* (сладкий) является одним из универсальных средств Хильдегарды фон Бинген.

«В каком бы виде его ни есть, он всегда радует человека, дает ему приятное тепло, улучшает пищеварение и потоотделение».

«При образовании зловонной слизи в больном желудке следует взять траву фенхеля — 20 г, немного больше крапивы — 25 г, а также любистока — в два раза больше, чем фенхеля и крапивы, — 90 г. Эти травы готовят с добавлением муки или хлеба и постоянно едят, и это выводит слизь из больного желудка».

Для приготовления супа необходимо брать самые мягкие части растений: тонкие стебли фенхеля, молодые листья крапивы двудомной и самые нежные листья любистока.

Если для улучшения вкуса добавить соли, сливочного масла или яичный желток, то это вряд ли снизит эффективность данного средства.

При запахе изо рта при плохом пищеварении, метеоризме, запорах, нарушении кровоснабжения Хильдегарда фон Бинген рекомендовала:

«Когда бы фенхель ни употребляли, он делает людей радостными и способствует возникновению приятного тепла (хорошего кровоснабжения), хорошего пота и хорошего пищеварения... Если кто ест фенхель или его семена ежедневно на пустой желудок, то в нем снижается количество плохой слизи и гниения, и он подавляет плохой запах изо рта...»

Фенхель в любой форме (чай из фенхеля, овощи с фенхелем, масло из фенхеля, семена фенхеля или таблетки из фенхеля) является абсолютно здоровым лекарственным средством, полезным для каждого человека. У Хильдегарды он является универсальным средством против заболеваний