

***Foeniculum vulgare* - κν. μάραθο**

«μάραθρον» κατά Ιπποκράτη

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Ποώδες, πολυετές αρωματικό, φαρμακευτικό, αρτυματικό και μελισσοτροφικό φυτό. Συνηθισμένο σε ακαλλιέργητα μέρη κατά μήκος των δρόμων.

Σύμβολο επιτυχίας στην αρχαιότητα. Κατά μια εκδοχή σε αυτόν οφείλει το όνομά του ο Μαραθώνας.

Ευρεία η χρήση του στη μαγειρική και στον αρωματισμό λαδιού, τουρσιών, ελιών, πελτέ, αλλά και ψωμιού και παξιμαδιών ή ούζου και τσίπουρου.

Συλλογή φύλλων-βλαστών του: τέλη χειμώνα-άνοιξη

Μιας καλλιεργητικής ποικιλίας του που τη λέμε φινόκιο τρώμε μαγειρεμένη ή ωμή σε σαλάτες τη ρίζα της.

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΕΣ ΧΡΗΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ

Ο καρπός του με πολλές ιδιότητες κατά Ιπποκράτη. Τον χρησιμοποιούσε για παράδειγμα, για κάθαρση των λοχείων και πόνους της μήτρας, ως συλληπτικό, εναντίον της μητρορραγίας.

Ο Διοσκουρίδης ως γαλακταγωγό.

Ο Πλίνιος του αποδίδει 22 θεραπευτικές ιδιότητες και λέει ότι τα φίδια τρώνε μάραθο όταν πρόκειται να αλλάξουν το δέρμα τους.

ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΕΣ-ΚΟΣΜΕΤΟΛΟΓΙΚΕΣ ΧΡΗΣΕΙΣ ΜΑΡΑΘΟΥ

- αφέψημα σπόρων ανακουφίζει τον τυμπανισμό της κοιλιάς, τον στομαχόπονο (αντισπασμωδικό), διεγείρει την όρεξη, είναι διουρητικό (κατά τον Διοσκουρίδη κατάλληλο για όσους ουρούν σταγόνα-σταγόνα) και αντιφλεγμονώδες
- αποχρεμπτικό, αντιβηχικό, αντιβρογχητικό
- αναλγητικό, υπάρχει σε σκευάσματα για νήπια (κολικούς, πόνους οδοντοφυΐας)
- αυξάνει την παραγωγή γάλακτος από το στήθος - καταπραΰνει τη μαστίτιδα
- κολλύριο για ερεθισμένα μάτια και επιπεφυκίτιδα
- υποβοηθητικό για απώλεια βάρους και μακροζωία
- το αιθέριο έλαιο δραστηριοποιεί και τονώνει το μυαλό, επιφέρει μια αίσθηση θάρρους, σύννεσης και ηρεμίας

- μαλακτικό της επιδερμίδας και τονωτικό

ΠΡΟΣΟΧΗ! Η ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΙΑ ΧΡΗΣΗ ΕΧΕΙ ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ