

Venkel (zoete)

Foeniculum vulgare var. dulce

Familie Apiaceae - Schermbloemigen

Botanie en Groeiwijze

Venkel is een wintervaste tweejarige of overblijvende plant die tot 2 meter hoog wordt, met dunne, vederachtige bladeren en trossen goudgele bloemen.

Klimaat en herkomst

Er zijn twee variëteiten, de bittere Venkel die ook in het wild voorkomt en de zoete Venkel, die alleen in gecultiveerde vorm bestaat.

Afkomstig uit de landen rond de Middellandse Zee.

Extractie

De olie van de zoete Venkel wordt gewonnen door stoomdestillatie van de gekneusde zaden, is kleurloos tot lichtgeel.

Voor 1 ltr. olie is 25 tot 50 kg zaadvruchten nodig.



Geurervaring

Zoete Venkel heeft een zoete, pikante, anijsachtige geur.

Bittere Venkel heeft een scherpe kamferachtige geur.

Geschiedenis

Uit in Egypte gevonden papyrus rollen blijkt dat Venkel al lang voor het begin van onze jaartelling een grote rol speelde. De oude Egyptenaren en Grieken kenden de plant als groente en als geneeskrachtig kruid. De oude Grieken gebruikten Venkel als vermageringsmiddel en noemden het "marathorn" dat "dun worden" betekent. In de middeleeuwen kauwde men tijdens de preek op Venkelzaad om het rommelen van de maag tegen te gaan. Venkelzaden werden van oorsprong ingezet bij allerlei problemen met de spijsvertering zoals; indigestie, winderigheid, buikklachten of krampen.



Therapeutische werking

zelfexpressie - productiviteit - communicatie

Psyche: Venkel brengt evenwicht en vriendelijkheid in de sfeer en is de olie van de vriendschap. De olie stimuleert je om je te durven uiten en jezelf te zijn. Venkel werkt maag en lever versterkend, is slijmoplossend, krampstillend, pijnverdovend, antiseptisch, een zenuwtonicum, spijsverteringbevorderend, mogelijk een oestrogeenachtige werking.

Vanwege zijn zoete prettige geur wordt deze olie ook in drop en tandpasta gebruikt. Zeer geschikt als kalmeringsmiddel voor kleine kinderen.

Gebruiksmogelijkheden

Venkel wordt o.a. gebruikt bij: kneuzingen, etterende wonden, vette huid, cellulitis, oedeem, reuma, astma, bronchitis, anorexia, misselijkheid, problemen met menopauze, vastzittende hoest, verkoudheid, buikpijn, blauwe plekken, maag- en darmkrampen, gal koliek. Bevordert melkafscheiding bij borstvoeding.

Mengt zich goed met: Basilicum, Citroen, Geranium, Lavendel, Lemongrass, Rozemarijn, Roos, Pepermunt, Palmarosa, Sandelhout.

Hier volgen een paar toepassingen van Venkel;

- *Bij: vastzittende hoest, verkoudheid;* doe 10 dr Venkel in een schaalje heet water en damp hiermee 2x dagelijks.
- *Bij: blauwe plekken;* 15 dr Venkel mengen met een eetlepel Tarwekiem olie, met dit mengsel de blauwe plek 3-4x daags licht insmeren.
- *Kompres bij: maag- en darmkrampen, gal koliek;* voeg 12 dr Venkel toe aan 2 liter heet water, doop hierin een klein handdoekje, en leg dit op de onderbuik.
- *Verdampen:* in de kinderkamer ter ondersteuning bij ziekte. 6 dr Venkel in de aromalamp.
- *Ontspannend bad;* meng Venkel, Roos, en Sandelhout.
- *Winderigheid bij kinderen;* verzacht men door buikmassage met verdunde venkelolie.
- *Bij lucht slikken en de hik;* helpen 1-2 dr Venkel op een suikerklontje innemen.

Type mens

Het Venkel-type heeft problemen met beslissingen te nemen. Deze persoonlijkheid moet leren zich te durven uiten, te laten zien wie en wat hij is. Het ontbreekt hem vaak aan lef om de problemen aan te pakken. Ook weet hij niet wat hij werkelijk wil in het leven. Hij moet gewoon zichzelf durven te zijn in elke situatie en de verantwoordelijkheid te nemen voor zijn daden.



Parfum

Top tot midden noot

Energie

Warm en droog

Hoofdelement

Aarde

Symbolische betekenis van de plant

Kom hier en laat je troosten.

Waarschuwingen

Niet gebruiken tijdens zwangerschap, bij baby's en jonge kinderen of bij gevoeligheid voor epileptische aanvallen.

Praktijkervaring

Als mijn zoontje buikpijn heeft wrijf ik zijn buikje lekker in met massageolie met 1 dr Venkel en 1 dr Roomse Kamille.

Chemische samenstelling

Foeniculum vulgare var. *dulce*

F = Monoterpenen (tot 77%)

3,8-4,8% α -Pineen

8-73% Limoneen

K = Monoterpenolen

3,2% Fenchol

C = Phenylether (tot 93%)

52-86% trans-Anethol

2-7% Methylchavicol

0,3-0,5% cis-Anethol

H = Aldehyde

Anijsaldehyde

G = Monoterpenketonen (tot 14%)

0,3%-14% Fenchon

0,3% Borneon (Kampher)

Anijsketon

D = Oxide

tot 6,5% 1,8-cineol

