

Fenugrec entier 100 g

EAN: 8435110840154 FABRICANTE: NATURLIDER



Le fenugrec est une plante herbacée qui s'utilise en infusion pour faire baisser le taux de sucre dans le sang, en cas de constipation, pour stimuler l'appétit en cas de perte d'appétit.

LA DESCRIPTION

Qu'est-ce que le fenugrec et à quoi sert-il ?

Le fenugrec ou appelé scientifiquement *Trigonella foenum-graecum* est une plante herbacée, à feuilles trifoliées et à pétiole. Les fleurs sont papilionacées blanc-jaune. Le fruit contient entre dix et vingt graines jaune-brun, séparées par un sillon.

Quelle partie du fenugrec est utilisée ?

Les graines sont utilisées.

Quels sont les principes actifs du Fenugrec ?

Les ingrédients actifs sont :

- Sucres simples et oligosaccharides (45-60%).
- polysaccharides hétérogènes. Mucilages (25-45%) tels que les manogalactanes dans l'endosperme des graines.
- Lipides insaturés (8-10 %) dans l'embryon : triglycérides principalement d'acides gras linoléique, linoléinique, oléique et palmitique.
- Protéines (27-30%), très riches en tryptophane, avec un rapport lysine/arginine très faible, voire inférieur à celui du soja.
- Phosphore organique : lécithine (1,2-2,5 %) et hexaphosphate d'inositol de calcium et de magnésium.
- Saponines stéroïdiennes (1,2-1,5 %) : diosgénine, yamogénine, tigogénine, néotigogénine, gitogénine, smilagénine, yucagénine et leurs hétérosides trigophoénosides A-G.
- Alcaloïdes pyridiniques : trigonelline (0,2-0,36%), gentianine, carpaïne.
- Flavonoïdes : lutéoline, orientine, isoorientine, quercitrine, saponarétine, vitexine et isovitexine.
- Huile essentielle (0,015%) qui lui confère l'odeur caractéristique d'épice, dans laquelle domine l'anéthole. (sesquiterpènes, hydrocarbures).
- Phytostérols : cholestérol et sitostérol.
- Sels minéraux : calcium, fer et manganèse.



Fenugrec entier 100 g

EAN: 8435110840154 FABRICANTE: NATURLIDER



- Vitamines : A, B1, C et P.
- Fibres : cellulose, hémicellulose, lignine, gommés et pectines.
- Enzymes : diastases et mannases.
- Autres : choline, acide nicotinique, coumarines

Quelles sont les fonctions pharmacologiques du fenugrec ?

Les infusions Alhova ont de nombreuses propriétés :

- Ils stimulent l'appétit.
- Ils sont antianémiques.
- Ils sont hypoglycémifiants, c'est-à-dire qu'ils abaissent le taux de sucre dans le sang.
- Ils abaissent le taux de cholestérol élevé.
- Ils sont diurétiques.
- laxatifs
- Antimicrobien.

Quelles sont les indications d'une infusion d'Alhova ?

Comme réparateur dans l'anorexie, la perte de poids, l'asthénie et la convalescence.

Anémies.

Diabète sucré de type II.

Gastrite, ulcère gastroduodéal.

Rachitisme et ostéomalacie.

Hépatite.

Constipation.

Catarrhe des voies respiratoires supérieures.

Acné.

L'hypercholestérolémie, c'est-à-dire pour faire baisser le taux de cholestérol.

Une infusion de fenugrec a-t-elle des contre-indications ?

Les infusions de fenugrec sont contre-indiquées pendant la grossesse et pendant l'allaitement.

Il est également contre-indiqué en cas de bronchite, d'emphysème et d'asthme car il inhibe le transport mucociliaire.



Fenugrec entier 100 g

EAN: 8435110840154 FABRICANTE: NATURLIDER



Les infusions de fenugrec ne doivent pas être prises en cas d'obstruction œsophagienne, d'obstruction intestinale car si la quantité adéquate d'eau n'est pas ingérée, ces conditions peuvent être aggravées.

Un apport hydrique adéquat est recommandé pour éviter l'apparition d'obstructions gastro-intestinales, car le fenugrec contient du mucilage.

Pendant les jours où l'infusion de fenugrec est prise, il est recommandé de contrôler le taux de sucre dans le sang pour éviter l'hypoglycémie.

Le fenugrec interagit-il avec des médicaments ?

Les infusions de fenugrec peuvent interagir avec l'insuline et les antidiabétiques oraux, produisant une hypoglycémie.

La présence de mucilage peut retarder ou réduire l'absorption d'autres ingrédients actifs, il est donc important de s'éloigner de la prise d'infusions de fenugrec et d'autres ingrédients actifs.

