

## Fieno greco intero 100 g

EAN: 8435110840154 FABRICANTE: NATURLIDER



*Il fieno greco è una pianta erbacea che viene utilizzata come infuso per abbassare i livelli di zucchero nel sangue, per la stitichezza, per stimolare l'appetito in caso di mancanza di appetito.*

### DESCRIPCIÓN

#### Cos'è il fieno greco e a cosa serve?

Il fieno greco o scientificamente chiamato *Trigonella foenum-graecum* è una pianta erbacea, con foglie trifogliate e un picciolo. I fiori sono papilionacee di colore bianco-giallo. Il frutto contiene da dieci a venti semi di colore giallo-marrone, divisi da un solco.

#### Quale parte del fieno greco usi?

I semi sono usati.

#### Quali sono i principi attivi del fieno greco?

I principi attivi sono:

- Zuccheri semplici e oligosaccaridi (45-60%).
- polisaccaridi eterogenei. Mucillagini (25-45%) come mannogalattani nell'endosperma dei semi.
- Lipidi insaturi (8-10%) nell'embrione: trigliceridi, principalmente acidi grassi linoleico, linolenico, oleico e palmitico.
- Proteine (27-30%), molto ricche di triptofano, con un rapporto lisina/arginina molto basso, addirittura inferiore alla soia.
- Fosforo organico: lecitina (1,2-2,5%) e inositoloesafosfato di calcio e magnesio.
- Saponine steroidee (1,2-1,5%): diosgenina, yamogenina, tigogenina, neotigogenina, gitogenina, smilagenina, yucagenina e loro eterosidi trigofenosidi AG.
- Alcaloidi piridinici: trigonelina (0,2-0,36%), genzianina, carpaina.
- Flavonoidi: luteolina, orientina, isoorientina, quercitrina, saponaretina, vitexina e isovitexina.
- Olio essenziale (0,015%) che gli conferisce il caratteristico odore speziato, in cui domina l'anelolo. (sesquiterpeni, idrocarburi).
- Fitosteroli: colesterolo e sitosterolo.
- Sali minerali: calcio, ferrico e manganese.
- Vitamine: A, B1, C e P.
- Fibre: cellulosa, emicellulosa, lignina, gomme e pectine.



## Fieno greco intero 100 g

EAN: 8435110840154 FABRICANTE: NATURLIDER



- Enzimi: diastasi e mannasi.
- Altri: colina, acido nicotinico, cumarine

### Quali sono le funzioni farmacologiche del fieno greco?

Gli infusi Alhova hanno molte proprietà:

- Stimolano l'appetito.
- sono antianemici.
- Sono ipoglicemizzanti, cioè abbassano i livelli di zucchero nel sangue.
- Abbassano i livelli di colesterolo alto.
- Sono diuretici.
- Lassativi.
- Antimicrobico.

### Quali sono le indicazioni per un'infusione di Alhova?

- Come riparatore in anoressia, perdita di peso, astenia e convalescenza.
- Anemie.
- Diabete mellito di tipo II.
- Gastrite, ulcera gastroduodenale.
- Rachitismo e osteomalacia.
- Epatite.
- Stipsi.
- Catarri delle vie aeree superiori.
- Acne.
- Ipercolesterolemia, cioè per abbassare i livelli di colesterolo.

### Un infuso di Fieno Greco ha controindicazioni?

Gli infusi di fieno greco sono controindicati in gravidanza e allattamento.

Inoltre è controindicato nei casi di bronchite, enfisema e asma in quanto inibisce il trasporto mucociliare.

Le infusioni di fieno greco non devono essere assunte in caso di ostruzione esofagea, occlusione intestinale poiché se non si ingerisce la quantità adeguata di acqua, queste condizioni possono essere aggravate.



## Fieno greco intero 100 g

EAN: 8435110840154    FABRICANTE: NATURLIDER



Si recomienda un'adeguata assunzione di liquidi per evitare la comparsa di ostruzioni gastrointestinali, a causa del fatto che il fieno greco contiene mucillagini.

Durante i giorni in cui si assume l'infuso di fieno greco, si raccomanda di controllare il livello di zucchero nel sangue per evitare l'ipoglicemia.

### **Il fieno greco interagisce con qualche farmaco?**

Le infusioni di fieno greco possono interagire con insulina e antidiabetici orali, producendo ipoglicemia.

La presenza di mucillagini può ritardare o diminuire l'assorbimento di altri principi attivi, pertanto è importante distanziare l'assunzione di infusi di Fieno Greco e di altri principi attivi.

