

## Alholva Sencera 100 g

EAN: 8435110840154    FABRICANTE: NATURLIDER



*L'Alholva és una planta herbàcia que s'utilitza com a infusió per disminuir els nivells de sucre a la sang, per restrenyiment, per estimular la gana en cas d'inetència.*

### DESCRIPCIÓ

#### Què és l'Alholva i per què es fa servir?

L'Alholva o científicament anomenada *Trigonella foenum-graecum* és una planta herbàcia, amb fulles trifoliades i amb pecíol. Les flors són papilionàcies de color blanc-groc. El fruit conté entre deu i vint llavors de color groc-pardo, dividides per un solc.

#### Quina part es fa servir de l'Alholva?

S'utilitzen les llavors.

#### Quins són els principis actius de l'Alholva?

Els principis actius són:

- Sucres senzills i oligosacàrids (45-60%).
- Polisacàrids heterogenis. Mucíl·lacs (25-45%) com a manogalactans a l'endosperma de les llavors.
- Lípids insaturats (8-10%) a l'embrió: triglicèrids sobretot dels àcids grassos linolènic, linolènic, oleic i palmític.
- Proteïnes (27-30%), molt riques en triptòfan, amb una relació lisina/arginina molt baixa, fins i tot inferior a la de la soja.
- Fòsfor orgànic: lecitina (1,2-2,5%) i inositolhexafosfat de calci i magnesi.
- Saponines esteroides (1,2-1,5%): diosgenina, yamogenina, tigogenina, neotigogenina, gitogenina, esmilagenina, iucagenina i els seus heteròsids trigofenòsids A-G.
- Alcaloides piridínics: trigonelina (0,2-0,36%), gentianina, carpaïna.
- Flavonoides: luteolina, orientina, isoorientina, quercitrina, saponaretina, vitexina i isovitexina.
- Oli essencial (0,015%) que li dóna l'olor característica a espècie, on domina l'anelol. (sesquiterpens, hidrocarburs).
- Fitoesterols: colesterol i sitosterol.
- Sals minerals: càlciques, fèrriques i de manganès.
- Vitamines: A, B1, C i P.
- Fibres: cel·lulosa, hemicel·lulosa, lignina, gomes i pectines.



## Alholva Sencera 100 g

EAN: 8435110840154 FABRICANTE: NATURLIDER



- Enzims: diastases i manases.
- Altres: turó, àcid nicotínic, cumarines

### Quines són les funcions farmacològiques de l'Alholva?

Les infusions d'Alhova tenen moltes propietats:

- Estimulen la gana.
- són antianèmiques.
- Són hipoglucèmians, és a dir, que disminueixen els nivells de sucre a la sang.
- Disminueixen els nivells alts de colesterol.
- Són diürètiques.
- Laxants.
- Antimicrobianes.

### Quines són les indicacions d'una infusió d'Alhova?

- Com a reconstituent en anorèxia, pèrdua de pes, astènia i convalescències.
- Anèmies.
- Diabetis mellitus tipus II.
- Gastritis, úlcera gastroduodenal.
- Raquitisme i osteomalàcia.
- Hepatitis.
- Estrenyiment.
- Catarros de vies aèries superiors.
- Acne.
- Hipercolesterolèmies, és a dir, per disminuir els nivells de colesterol.

### Té contraindicacions una infusió d'Alholva?

Les infusions d'Alholva estan contraindicades a l'embaràs i en període de lactància.

També està contraindicada en cas de bronquitis, emfisema i asma ja que inhibeix el transport mucociliar.

Les infusions d'Alholva no s'han de prendre en cas de patir obstrucció esofàgica, obstrucció intestinal, ja que si no s'ingereix la quantitat d'aigua adequada es poden agreujar aquests quadres.



## Alholva Sencera 100 g

EAN: 8435110840154    FABRICANTE: NATURLIDER



Es recomana la ingesta adequada de líquid per evitar l'aparició d'obstruccions gastrointestinals, ja que l'Alholva conté mucíl·lags.

Durant els dies que es prengui infusió d'Alholva es recomana controlar el nivell de sucre a la sang per evitar una hipoglucèmia.

### **Interacciona l'Alholva amb algun medicament?**

Les infusions d'Alholva poden interaccionar amb la insulina i els antidiabètics orals, produint una hipoglucèmia.

La presència de mucíl·lags pot endarrerir o disminuir l'absorció d'altres principis actius; per tant, és important distanciar la presa d'infusions d'Alholva i altres principis actius.

