



*La Alholva es una planta herbácea que se utiliza como infusión para disminuir los niveles de azúcar en sangre, para estreñimiento, para estimular el apetito en caso de inapetencia.*

### DESCRIPCIÓN

#### ¿Qué es la Alholva y para qué se utiliza?

La Alholva o científicamente llamada *Trigonella foenum-graecum* es una planta herbácea, con hojas trifoliadas y con peciolo. Las flores son papilionáceas de color blanco-amarillo. El fruto contiene entre diez y veinte semillas de color amarillo-pardo, divididas por un surco.

#### ¿Qué parte de utiliza de la Alholva?

Se utilizan las semillas.

#### ¿Cuáles son los principios activos de la Alholva?

Los principios activos son:

- Azúcares sencillos y oligosacáridos (45-60%).
- Polisacáridos heterogéneos. Mucílagos (25-45%) como manogalactanos en el endosperma de las semillas.
- Lípidos insaturados (8-10%) en el embrión: triglicéridos sobre todo de los ácidos grasos linoléico, linolénico, oléico y palmítico.
- Proteínas (27-30%), muy ricas en triptófano, con una relación lisina/arginina muy baja, incluso inferior a la de la soja.
- Fósforo orgánico: lecitina (1,2-2,5%) e inositolhexafosfato de calcio y magnesio.
- Saponinas esteroideas (1,2-1,5%): diosgenina, yamogenina, tigogenina, neotigogenina, gitogenina, esmilagenina, yucagenina y sus heterósidos trigofoenósidos A-G.
- Alcaloides piridínicos: trigonelina (0,2-0,36%), gentianina, carpaína.
- Flavonoides: luteolina, orientina, isoorientina, quercitrina, saponaretina, vitexina e isovitexina.
- Aceite esencial (0,015%) que le da el olor característico a especia, en el que domina el anetol. (sesquiterpenos, hidrocarburos).
- Fitoesteroles: colesterol y sitosterol.
- Sales minerales: cálcicas, férricas y de manganeso.
- Vitaminas: A, B1, C y P.



## Alholva Entera 100 g

EAN: 8435110840154    FABRICANTE: NATURLIDER



- Fibras: celulosa, hemicelulosa, lignina, gomas y pectinas.
- Enzimas: diastasas y manasas.
- Otros: colina, ácido nicotínico, cumarinas

### ¿Cuáles son las funciones farmacológicas de la Alholva?

Las infusiones de Alhova tienen muchas propiedades:

- Estimulan el apetito.
- son antianémicas.
- Son hipoglucemiantes, es decir, que disminuyen los niveles de azúcar en sangre.
- Disminuyen los niveles altos de colesterol.
- Son diuréticas.
- Laxantes.
- Antimicrobianas.

### ¿Cuáles son las indicaciones de una infusión de Alhova?

- Como reconstituyente en anorexia, pérdida de peso, astenia y convalecencias.
- Anemias.
- Diabetes mellitus tipo II.
- Gastritis, úlcera gastroduodenal.
- Raquitismo y osteomalacia.
- Hepatitis.
- Estreñimiento.
- Catarros de vías aéreas superiores.
- Acné.
- Hipercolesterolemias, es decir, para disminuir los niveles de colesterol.

### ¿Tiene contraindicaciones una infusión de Alholva?

Las infusiones de Alholva están contraindicadas en el embarazo y en periodo de lactancia.

También está contraindicada en caso de bronquitis, enfisema y asma puesto que inhibe el transporte mucociliar.

Las infusiones de Alholva no se deben tomar en caso de padecer obstrucción esofágica, obstrucción



## Alholva Entera 100 g

EAN: 8435110840154    FABRICANTE: NATURLIDER



intestinal puesto que si no se ingiere la cantidad de agua adecuada se pueden agravar estos cuadros.

Se recomienda la ingesta adecuada de líquido para evitar la aparición de obstrucciones gastrointestinales, debido a que la Alholva contiene mucílagos.

Durante los días que se tome infusión de Alholva se recomienda controlar el nivel de azúcar en sangre para evitar una hipoglucemia.

### ¿Interacciona la Alholva con algún medicamento?

Las infusiones de Alholva pueden interactuar con la insulina y con los antidiabéticos orales, produciendo una hipoglucemia.

La presencia de mucílagos puede retrasar o disminuir la absorción de otros principios activos, por lo tanto, es importante distanciar la toma de infusiones de Alholva y otros principios activos.

