

# Fenugrec bio 90 gel. Glycémie lactation - Natura Force - INFINIE SANTE

**Produit** Fenugrec bio 90 gel. Glycémie lactation - Natura Force

**Prix** 10.92 EUR

**Image produit**



**Résumé** Régule le taux de glycémie Taux normal du taux de sucre dans le sang Soutient la lactation et favorise la récupération (de la mère) après la naissance Cholestérol Confort digestif Équilibre du métabolisme des graisses, du glucose et de l'insuline Contenance : 90 gélules Extrait de fenugrec bio 8:1 – titré en saponines > 40% Utiliser toujours nos produits sur l'avis d'un thérapeute

**Description**

Informations : Aussi appelé sénégrain ou trigonelle, le Fenugrec est une plante légumineuse herbacée appartenant à la famille des Fabaceae. Principalement utilisé comme condiment ou comme plante médicinale, il est un aliment à part entière. On peut donc le consommer tel quel. Riche en glucides (environ 65 %), il contient aussi une part importante de protéines (25 %) et de lipides. Et ce, en plus de nombreuses vitamines et de quelques sels minéraux et oligo-éléments essentiels. Quant aux graines de la plante, elles sont antioxydantes par nature et riche en flavonoïdes, en stérols végétaux, en fibres mucilagineuses ainsi qu'en huiles essentielles. Cet extrait de Fenugrec bio est hautement titré en saponines (40 % minimum) ainsi qu'en polyphénols. Les bienfaits du Fenugrec sur la santé sont nombreux et on peut l'utiliser dans plusieurs situations : booster la production d'hormones, stimuler l'appétit, prendre de la masse musculaire, favoriser la montée de lait chez la femme allaitante (galactogène), ou comme anabolisant naturel... Pour des résultats optimaux, il est possible de l'associer au curcuma en complément alimentaire. Origine et mode de fabrication Posologie : Il faut prendre trois gélules de Fenugrec par jour, toujours accompagnées d'un verre d'eau. Les gélules sont à ingérer le matin et/ou le midi, à votre convenance. Ainsi, cela vous permettra de profiter des bienfaits de la plante tout au long de la journée. D'autre part, les cures de Fenugrec doivent durer trois semaines au minimum pour ressentir pleinement les effets bénéfiques de la plante. Entre chaque cure, respectez un temps de pause minimum de deux semaines minimum. Enfin, n'hésitez pas à débiter la cure par des doses réduites et à les augmenter par la suite. Composition : Pour 3 gélules 900mg d'extrait de fenugrec 100% issu de l'agriculture biologique Agent d'enrobage origine végétale : hypromellose, extrait de bambou Contre-indications : Il est recommandé aux femmes enceintes et allaitantes de demander conseil à un professionnel de santé avant toute complémentation. Protéger de l'humidité. Ne pas laisser à la portée des enfants. Contre-indications La consommation de Fenugrec est déconseillée aux femmes enceintes, en raison des risques de fausse couche ou d'accouchement prématuré. En raison de ses effets stimulants sur l'appétit, le Fenugrec ne s'adapte pas aux besoins des personnes en situation d'obésité ou de surpoids. Effets secondaires et/ou indésirables L'emploi prolongé du Fenugrec (en application externe) peut engendrer des réactions allergiques. Une trop grande consommation de Fenugrec peut également provoquer l'apparition de troubles gastro-intestinaux, qui sont le plus souvent bénins et passagers. Ils s'expliquent par une grande teneur en fibres dans les graines de cette plante.