

FIENO GRECO

Nome:

Fieno Greco

Nome botanico:

Trigonella foenum-graecum L.

Il Fieno Greco è principalmente coltivato come foraggio, ed è originario dell'Asia orientale. In fitoterapia si utilizzano i semi maturi.

Componentiattivi principali:

Saponine steroidee: diosgenina, gitogenina, trigonellina (0.2 - 0.3 %). Mucillagini fino al 20 %.

Flavonoidi: vitexina, orientina, quercetina. Olio essenziale in tracce.

Attività e impiego:

Il Fieno greco è un tonico anabolizzante ricostituente. È indicato nei disturbi della nutrizione, dell'accrescimento e nell'eccessiva magrezza. Può essere usato da chi pratica un'intensa attività fisica e nelle convalescenze. Inoltre, la sua attività ipoglicemizzante può essere sfruttata nelle leggere forme di diabete senile.

Posologia:

Si consiglia l'assunzione di 6 opercoli al giorno ai pasti principali.

Qualità prodotto:

Un buon prodotto a base di Fieno greco deve contenere un quantitativo di Trigonellina pari allo 0.4%.

Note:

I preparati a base di Fieno Greco sono sconsigliati in gravidanza, per il loro effetto emmenagogo.

DAL SITO: <http://www.plantamedica.it>