

## [Le Fenugrec : Une graine qui fait beaucoup de bien aux Femmes !](#)

Mercredi, 29 Février 2012 00:00



Le Fenugrec ou Trigonelle est, comme son nom l'indique, une variété originaire de l'Europe du Sud, connue des grecs dès l'Antiquité, dont la semence s'est propagée du désert Saharien aux confins de l'Asie. Appartenant à la famille des Fabacées, il est reconnaissable à ses petites feuilles comparables à celle du trèfle, pour cette raison, on l'appelle aussi Trigonelle. C'est

### **Quelles sont les vertus de la graine ?**

Les graines de Fenugrec ressemblant à de minuscules graviers, possédant une odeur fortement prononcée. Ils appartiennent à la catégorie des « épices douces ».

Aromatique, de nature « chaude », la saveur du fenugrec est principalement amère, puis piquante, qui sont les deux saveurs à privilégier au printemps. La saveur piquante permettant de stimuler l'énergie après le long sommeil hivernal. Quant à la saveur amère, elle est la saveur « purgative » par excellence, qui aide le corps à se nettoyer comme à se régénérer.

Un organisme débarrassé de ses toxines retrouve naturellement l'appétit, et avec celui-ci, une envie de croquer la vie à pleines dents ! Depuis des millénaires, on prête au fenugrec des vertus de longévité, car il maintiendrait l'organisme propre, tout en participant de la construction des tissus. Il est connu pour favoriser la croissance.

### **Quels sont les constituants du Fenugrec ?**

Source exceptionnellement riche en d'oligoéléments essentiels tels le calcium, le fer, le phosphore, le magnésium, comme en vitamines du groupe B, le fenugrec participe au bon développement des tissus : à la formation du sang, à la tonicité des muscles (magnésium), à la solidité des os (calcium). Il est l'une des substances les plus usitées pour aider à la reminéralisations, car il aurait une action particulièrement bénéfique sur l'assimilation des nutriments. Pour cette raison, comme du fait qu'il redonne de l'appétit, le fenugrec contribuerait à la prise de poids, permettrait de recouvrer ses forces, notamment chez les personnes les plus fatiguées, et serait particulièrement bénéfique pour pallier au stress de la vie moderne en raison de sa haute teneur en magnésium.

### **Pourquoi le Fenugrec est utile aux femmes ?**

Le fenugrec est sans doute, avec le cumin, l'une des graines les plus intéressantes à connaître pour les femmes aux différentes étapes de leur vie, de la puberté, où la jeune fille a besoin de tous les nutriments nécessaires pour satisfaire aux besoins de la croissance et préparer son capital osseux, à la ménopause, où la fixation du calcium représente un enjeu important dans le maintien de sa santé.

Les graines ou graines germées de cette plante ont une très ancienne réputation populaire dans ce domaine. Il existe également divers témoignages modernes concernant l'effet du fenugrec sur les seins, et nous avons de bonnes raisons de croire à son efficacité.

Les graines de fenugrec contiennent en assez grande quantité une substance chimique complexe appelée diosgénine, souvent utilisée pour créer des formes semi-synthétiques de l'œstrogène, une hormone sexuelle féminine. Cette dernière a divers effets sur l'organisme. Deux d'entre eux sont essentiellement liés à l'augmentation de volume des seins : elle provoque la croissance des cellules mammaires et contribue à la rétention d'eau.

### **Le mode d'utilisation**

Si vous souhaitez utiliser du fenugrec en poudre pour les seins, écraser des graines ou passer au mixer des graines germées. Ajoutez un filet d'huile végétale ou d'huile de cumin noir et frictionnez-vous à l'aide de la pâte ainsi obtenue.

Le fenugrec s'utilise comme épice ou aromate pour tous les plats. On peut l'associer au cumin, au gingembre ou au laurier. Les graines de fenugrec sont idéales pour aromatiser une soupe de légumes verts. Les feuilles de fenugrec peuvent agrémenter les salades. Elles ont une action dépurative assez similaire aux graines. La poudre des graines aurait des propriétés assainissantes du cuir chevelu et contribue à la croissance du cheveu. Elle est efficace contre les pellicules.

[Serigne Samba Ndiaye : Phyt thérapeute ]

[Ebola: l'OMS prévoit une explosion des cas en Afrique de l'Ouest en décembre](#)

[Couple: 10 qualités essentielles chez un homme](#)

[Quatre projets des Nations Unies pour la consolidation de la paix en Guinée ont été validés](#)

[Tous les secrets pour avoir une peau douce et ferme](#)

[Pourquoi les hommes mentent à leur compagne, et quand?](#)

[Près d'une adolescente sur quatre est victime d'actes de violence physique](#)

[Les bienfaits de la polygamie en Afrique...](#)

[Ebola : premiers essais de vaccin en Afrique](#)

[Ebola : l'ONU nomme le Rwandais Marcel Rudasingwa, gestionnaire de crise pour la Guinée](#)

[5 phrases à oser sous la couette](#)

## Commentaires

Aucun commentaire pour le moment. [Soyez le premier !](#)

### Publier un nouveau commentaire

Entrez votre texte ici !

Commentez comme Visiteur, ou connectez-vous :



Nom

*Affiché à côté de vos commentaires.*

Adresse e-mail

*Non affiché publiquement.*

Site web (facultatif)

*Si vous avez un site web, ajoutez votre lien ici.*

S'abonner à

**Soumettre le commentaire**