

Type Hypophysaire, l'infusion de graines de Fenugrec

Nous vous conseillons à regarder nos [programmes à vendre](#)

Bienfaits de l'Infusion de Graines de Fenugrec

1. **Régulation hormonale** : Le fenugrec contient des saponines stéroïdiques, qui peuvent aider à réguler les hormones et à soutenir la fonction hypophysaire.
2. **Soutien digestif** : Il aide à améliorer la digestion et à soulager les troubles gastro-intestinaux tels que la constipation et la diarrhée.
3. **Propriétés anti-inflammatoires** : Le fenugrec possède des propriétés anti-inflammatoires qui peuvent aider à réduire l'inflammation dans le corps.
4. **Soutien métabolique** : Il peut aider à réguler le taux de sucre dans le sang et à améliorer le métabolisme, ce qui est bénéfique pour les personnes atteintes de diabète.
5. **Propriétés antioxydantes** : Les graines de fenugrec sont riches en antioxydants, qui aident à protéger les cellules contre les dommages oxydatifs.
6. **Effet galactogène** : Le fenugrec est souvent utilisé pour stimuler la lactation chez les femmes allaitantes grâce à sa teneur en phytoestrogènes naturels.

Préparation de l'Infusion de Graines de Fenugrec

Ingrédients

- 1 cuillère à café de graines de fenugrec
- 1 tasse d'eau bouillante

Instructions

1. **Préparation de l'infusion** :
 - o Ajoutez les graines de fenugrec dans une tasse.
 - o Versez l'eau bouillante sur les graines.
 - o Couvrez et laissez infuser pendant 5 à 10 minutes.
2. **Filtrage et service** :
 - o Filtrez l'infusion pour retirer les graines de fenugrec.
 - o Servez chaud.

Cette infusion peut être consommée régulièrement pour profiter de ses nombreux bienfaits pour la santé. Cependant, il est toujours recommandé de consulter un professionnel de la santé avant de commencer tout nouveau.

Nous vous conseillons à regarder nos [programmes à vendre](#)