

O trigonella foenum-graecum.

Contiene **Flavonoidi (fitoestrogeni)**, la cui azione regolatrice della produzione ormonale facilita lo sviluppo delle ghiandole mammarie che si 'nutrono' di estrogeni. I semi di fieno greco hanno recentemente riscosso un certo interesse quale possibile materia prima per la produzione di **Diosgenina** impiegata nella sintesi di ormoni steroidei.

E' conosciuta dall'antichità la sua proprietà **galattogena**, cioè di stimolazione delle ghiandole mammarie alla produzione di latte (conseguenza dello stimolo alla secrezione di prolattina) nelle puerpere - in tutte le donne l'azione stimolante sugli ormoni contribuisce notevolmente allo **sviluppo del seno**, il principale recettore di estrogeni nel corpo femminile.



Altre caratteristiche e proprietà:

E' una pianta ricca di principi attivi importanti tra cui la **lisina** che aumenta decisamente il difficilissimo **assorbimento del calcio**, indispensabile durante l'allattamento, non solo per il neonato, ma anche per la madre. Sono presenti anche acido linoleico, acido oleico, acido palmitico e acido stearico, calcio e ferro, vitamine del complesso B, vitamina A e C.

Costituenti: elevato valore nutritivo per la ricchezza di glucidi, protidi, nucleoprotidi, fosfatilcolina e di lecitina. **Minerali:** calcio, magnesio, fosforo, ferro che viene assorbito velocemente, potassio, zolfo, sodio, cloruro, silice, sali minerali, enzimi. **Saponine**, soprattutto le sapogenine **diosgenina** (da cui si estraggono gli **ormoni** di produzione sintetica) e il suo isomero yamogenina, gitogenina e tigogenina. **Flavonoidi**, inclusi vitexina e i suoi glicosidi e esteri, isovixetina, orientina, vinenine 1 e 2, quercetina e luteolina

Contiene dei **composti steroidei: Fenugrecina**, estere peptidico di una sapogenina steroidea a un'azione ipoglicemizzante oltre a proprietà antiflogistica cardiotonica. Dagli estratti acquosi dei semi è stata dimostrata una stimolazione dell'utero e dell'intestino ed un effetto cronotropo positivo sul cuore.

Elevato contenuto di aminoacidi essenziali poco disponibili in natura, come la Lisina e Triptofano (quantità di lisina elevato a quello della soia fa sì che sia un alimento ad alto valore nutritivo). I Glicosidi Furostanici hanno sapore amaro e potrebbero essere il principio amaro della droga. Alcaloidi, Mucillagine, Steroli: Colesterolo, Sitosterolo, Flavonoidi. I semi di fieno greco hanno recentemente riscosso un certo interesse quale possibile materia prima per la produzione di **Diosgenina** impiegata nella sintesi di ormoni steroidei.

Il fieno greco è anche:

- * **tonico e ricostituente** - soprattutto usato in anemie e convalescenze - **antianemico** - molto usato nella medicina popolare italiana
- * **cardiotonico** - rinforza il cuore
- * stimolante del **pancreas**, della **digestione**
- * **stimolante neuromuscolare**, rafforza il tessuto osseo e muscolare
- * **depurativo** - agisce sul fegato e sui sistemi di disintossicazione grazie alla sua abilità nel purificare il sistema, particolarmente il sangue, promuovendo l'escrezione e la rimozione di tossine e scorie
- * **antiastenico (antifatica)** - agisce sul sistema endocrino e sulla funzione ormonale così come sul sistema nervoso grazie alla sua abilità nel prevenire e/o ridurre la fatica
- * **anabolizzante** - favorisce la **crescita muscolare** promuovendo la trasformazione metabolica delle sostanze nutritive in muscoli attraverso la sintesi molecolare
- * **anti-ipertensivo** - preveniene o cura l'ipertensione abbassando la pressione sanguigna
- * **ipoglicemizzante** - riduce il livello di zuccheri nel sangue combattendo l'iperglicemia - La polvere del seme infatti **regolarizza il diabete** in età matura. Questa azione **ipoglicemizzante** è interessante **contro l'acne** causata da un eccesso di zucchero nei follicoli piliferi che causa una crescita importante di germi patogeni.

- * **anti-infiammatorio** - agisce sul sistema immunitario grazie alla sua abilità di contrastare le infiammazioni
 - * **vulnerario** - agisce sul affects immune system and reactivity due to its ability to heal and treat wounds.
 - * **anti-spasmodico** - agisce sul sistema nervoso grazie alla sua abilità di prevenire o alleviare gli spasmi muscolari
 - * **emmenagogo** - agisce sul sistema endocrino e sulla funzione ormonale grazie alla sua abilità di promuovere il flusso mestruale - gli emmenagoghi non devono assolutamente essere usati durante la gravidanza
 - * **emopoietico** - contribuisce alla formazione di cellule del sangue
 - * **espettorante** - agisce sul sistema immunitario grazie alla sua abilità di facilitare la rimozione di secrezioni della mucosa bronco-polmonare (catarro) e causare l'espulsione di muco dal tratto respiratorio - nella tradizione tedesca viene usata come mucillaginoso contro i catarrhi delle vie aeree superiori nonché, sotto forma di polvere da somministrare a dosi giornaliere di cucchiaini come corroborante.
- I semi contengono acido fosforico e, tostati, vengono usati da secoli come **afrodisiaco**.

Controindicazioni: nelle donne gravide può aumentare la contrazione uterina.