



## Fenugrec

Titré à 50% en saponines

**Un puissant androgène naturel**

	1 unité	3 + 1 gratuite
500 mg / 60 gélules	23,00 €	69,00 €

### PRINCIPALES INDICATIONS :

Prise de masse musculaire, fortifiant, anabolisant naturel, anti-inflammatoire, anémie, manque d'appétit.

**Notre extrait de graines de Fenugrec présente le plus haut titrage en saponines stéroïdiens du marché (50%) ce qui lui confère une efficacité importante dans l'augmentation du niveau de testostérone libres.**

### Extrait de graines de Fenugrec titré à 50% en saponines:

Originaire du bassin méditerranéen et de l'Asie, le fenugrec est une des plus anciennes plantes médicinales et culinaires connue au monde. Elle est principalement utilisée pour **ses propriétés androgéniques et tonifiantes.**

Riche en antioxydants, le fenugrec contribue à **protéger l'organisme de la formation des radicaux libres** engendrée pendant l'effort.

**En plus d'améliorer la récupération après l'exercice, il permet une prise de masse musculaire plus rapide** tout en générant une meilleure utilisation des apports nutritifs.

**Sa teneur en fibres et son contenu riche en vitamines, phosphore, fer, protéines procure un effet fortifiant**, stimule l'appétit chez les personnes dénutries et redonne de l'énergie aux convalescents et aux personnes déprimées.

## Composition

### INGRÉDIENTS :

Pour 2 gélules : 1000 mg d'extrait sec de graines de fenugrec ( *Trigonella foenum-graecum* L.) titré à 50% en saponines (soit 500 mg).

### AUTRES INGRÉDIENTS :

Fécule de pomme de terre, anti-agglomérant (E470b) : sels de magnésium d'acides gras, gélule végétale : hydroxypropylméthylcellulose.

## **ALLERGÈNES :**

Ce produit ne contient pas d'allergènes (selon Règlement (UE) N° 1169/2011) ni d'organismes génétiquement modifiés.

## **FABRICATION ET GARANTIE DE QUALITÉ :**

Ce complément alimentaire est fabriqué par un laboratoire aux normes BPF. Les BPF sont les Bonnes Pratiques de Fabrication en vigueur dans l'Industrie Pharmaceutique européenne (en anglais GMP : Good Manufacturing Practice). La teneur en principes actifs est garantie par des analyses régulières, consultables en ligne.

## **Utilisation**

---

### **CONSEILS D'UTILISATION :**

2 gélules par jour à prendre avec un demi-verre d'eau, au moment des repas.

### **PRÉCAUTIONS D'EMPLOI :**

Ne pas utiliser en cas de grossesse et d'allaitement. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

### **AVERTISSEMENT :**

Ne se substitue pas à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain. En cas de traitement médical, prendre conseil auprès de votre thérapeute. Réservé à l'adulte. Tenir hors de portée des enfants.

### **INSTRUCTIONS DE STOCKAGE :**

À conserver au frais, au sec et à l'abri de la lumière.

## **Informations détaillées**

---

Le fenugrec (*Trigonella foenum-graecum*) est une plante originaire de la Méditerranée et du Sud-Est de l'Asie. Son nom vient du latin « trois angles » car sa corolle possède trois feuilles formant un triangle imaginaire. Les Grecs, les Egyptiens et les Romains l'utilisaient à des fins médicinales comme fortifiant mais aussi pour stimuler le système immunitaire (4).

Plus tard, des études ont démontrées que ces propriétés sont bien réelles. En effet, consommer après l'effort, le fenugrec améliore la récupération en augmentant la synthèse de glycogène musculaire (1) et augmentant ainsi les niveaux de testostérone libre et sa biodisponibilité (2).

Pour les sportifs, le fenugrec protège contre les radicaux libres générés pendant l'exercice grâce à sa propriété anti-oxydante. Il est également recommandé comme traitement complémentaire dans le cadre d'un régime luttant contre l'obésité pour son action hypolipémiante, soit sa propriété à diminuer les niveaux de lipides dans le sang, prévenant ainsi le risque cardiovasculaire. Il possède aussi un effet anti-inflammatoire sur les articulations qui, soumises au stress de l'exercice, ont tendance à grossir.

Enfin, le fenugrec a été utilisé comme traitement substitutif d'hypoglycémiantes (3) oraux dans les diabètes non insulino dépendant pour son action conjointe des coumarines, de l'acide nicotinique et la trigonelline (saponine) que possède cette plante, ainsi qu'aux mucilages qui recouvrent les cellules de la muqueuse pour ralentir l'absorption des nutriments.

### **PROPRIÉTÉS DE L'EXTRAIT :**

**NOM COMMUN :** Fenugrec

**Produit :** Extrait de fenugrec 50% saponines

**Partie utilisée :** Graines

**NOM SCIENTIFIQUE :** *Trigonella foenum-graecum* L.

**SUBSTANCE ACTIVE:** 50% saponines

**NOTRE EXTRAIT :** Extrait de graines de fenugrec qui apporte un minimum de 50 % de saponines, la substance active

qui lui donne ses propriétés toniques et permet la modulation hormonale.

De plus, l'extrait de fenugrec est soumis à un contrôle rigoureux microbiologique et de métaux lourds conforme aux critères de la pharmacopée européenne.

#### **PROPRIÉTÉS PRINCIPALES DU PRODUIT :**

- Consommé après l'exercice, il améliore la récupération en augmentant la synthèse de glycogène musculaire. (1)
- Son effet androgénique augmente la testostérone, ainsi que les niveaux de testostérone libre et sa biodisponibilité. (2)
- Le fenugrec présente des propriétés de contrôle de la glycémie et insulino-résistance chez les patients atteints d'un diabète de type II. (3)
- Il provoque un effet stimulant de la réponse immunitaire en augmentant la production de lymphocytes. (4)
- Son effet antinéoplasique produit une inhibition des cellules tumorales. (5)
- Il protège de l'endommagement des cellules grâce à sa propriété anti-oxydante. (6)

1. The addition of fenugreek extract (*Trigonella foenum-graecum*) to glucose feeding increases muscle glycogen resynthesis after exercise. B. C. Ruby et Al. Amino Acids. 2005

2. Effects of glycosides based fenugreek seed extract on serum testosterone levels of healthy sedentary male subjects: an exploratory double blind, placebo controlled, crossover study. Mahesh Mokashi et Al. Asian Journal of Pharmaceutical and Clinical Research. 2014

3. Effect of *Trigonella foenum-graecum* (fenugreek) seeds on glycaemic control and insulin resistance in type 2 diabetes mellitus: a double blind placebo controlled study. Gupta Aet Al. The Journal of the Association of Physicians of India. 2001

4. Immunomodulatory effects of fenugreek (*Trigonella foenum graecum* L.) extract in mice. Bilal Bin-Hafeez et Al. International Immunopharmacology. 2003

5. *Trigonella foenum graecum* (fenugreek) seed extract as an antineoplastic agent. P. Sur et Al. Phytoterapy Research. 2001

6. In vitro studies on antiradical and antioxidant activities of fenugreek (*Trigonella foenum graecum*) seeds. S. Kaviarasan et Al. Food Chemistry. 2007