

Pourquoi adopter l'huile de Fenugrec pour votre santé ?

16 NOV. 2018 PAR AROMA-ZONE BLOG : LE BLOG DE AROMA-ZONE

La plupart des gens ont déjà entendu parler des graines de fenugrec, mais peu savent qu'il existe aussi une huile essentielle obtenue à partir de celles-ci. Si vous craignez le goût des graines lorsqu'elles sont consommées crues, vous pouvez les diffuser pour garder leurs qualités nourrissantes. Il vous suffit de vous munir d'un diffuseur d'huiles essentielles.

Voici une liste des bienfaits surprenants de cette huile si peu connue. Laissez-vous convaincre par un nouveau rituel beauté et santé.

Les propriétés du fenugrec pour la beauté



huile de fenugrec

L'huile de fenugrec est très riche en composés anti-inflammatoires, c'est pourquoi il est recommandé de l'utiliser pour les personnes souffrant d'infections bactériennes et d'inflammations de la peau. En effet,

MEDIAPART

Par exemple, si vous souffrez d'acné persévérante, vous pouvez commencer à appliquer de l'huile de fenugrec quotidiennement sur les zones à problème. Vous remarquerez dans un court laps de temps, d'énormes améliorations.

Pour le cuir chevelu

Nous avons tendance à oublier que notre cuir chevelu est aussi constitué de peau. Notre marque experte rappelle qu'il s'agit de notre partie du corps la plus importante puisqu'une fois que celle-ci est endommagée, elle réagira par la création de plaques qui déboucheront sur la perte de cheveux.

Il est important d'appliquer de l'huile de fenugrec, à un rythme de deux fois par semaine sur l'ensemble de votre cuir chevelu. Cela protégera et nourrira vos cheveux ainsi que vos follicules pileux.

Entant que traitement anti-veillissant

Les graines de fenugrec ont des bienfaits surprenants pour votre peau, y compris l'élimination des signes du vieillissement comme les rides et les ridules.

Pour une recette simple de masque nourrissant et anti-âge. Pour cela, vous aurez besoin :

1 cuillère à soupe d'huile de fenugrec

1 cuillère à soupe de yogourt nature

Mélangez ensuite les deux ingrédients jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Appliquez le mélange sur votre visage et laissez reposer pendant 30 minutes. Finalement, rincez à l'eau froide.

Pourquoi ça marche ?

Les graines de fenugrec germées montrent une quantité significative d'activité antioxydante et combattent les radicaux libres qui accélèrent le processus de vieillissement. En huile, ces caractéristiques restent.

Le yogourt contient de l'acide lactique qui exfolie doucement votre peau. Il laisse également votre peau plus lisse et plus douce.

MEDIAPART

Les bienfaits sur la santé

L'huile et les graines de fenugrec sont également précieuses pour le maintien de la bonne santé physique. Voici quelques avantages :

Peut aider à réduire l'acidité de l'estomac

Les brûlures d'estomac et les ulcères gastriques sont des situations douloureuses et inconfortables qui entraînent mal-être et gêne. Toutefois, quelques gouttes d'huile essentielle de fenugrec peuvent aider à remédier à la situation. En réduisant la sécrétion d'acide chlorhydrique par les parois de l'estomac, l'huile aide à remédier aux brûlures d'estomac et permet la guérison des ulcères gastriques. L'huile de fenugrec permet donc la cicatrisation.

Booste la perte de poids

Pour que la perte de poids se produise, vous devez être en déficit calorique, mais vous devez également vous assurer que vous mangez les bons aliments pour permettre aux calories d'être perdues.

En particulier des glucides qui provoquent la sécrétion d'insuline tant qu'ils sont dans le sang. Ceux-ci empêchent la combustion des graisses à leur tour. L'huile de fenugrec aide à améliorer la fonction de l'insuline, de sorte qu'à mesure qu'elle pénètre dans le sang, elle élimine plus efficacement le sucre.

Il est important que les niveaux d'insuline restent bas pour permettre la prise en charge des graisses comme carburant. C'est pourquoi de nombreux régimes à faible teneur en glucides entraînent une perte de poids supérieure à celle des régimes plus riches en glucides. Combinez l'huile de fenugrec avec les graines de fenugrec pour leur teneur en fibres. Cela donnera un bon coup de pouce à la réduction de l'appétit et à la satiété.

Aide à la prévention des troubles neurodégénératifs chroniques

L'huile essentielle de fenugrec permet de préserver les fonctions cérébrales, en particulier en aidant à prévenir la détérioration accélérée et le développement de maladies cérébrales irréversibles. Les deux plus courantes sont la maladie d'Alzheimer et la maladie de Parkinson. Bien qu'il n'y ait pas de remède, le développement de ces maladies est associé à une charge plus élevée que la normale de processus inflammatoires. Ceux-ci sont connus pour affecter négativement les niveaux de neurotransmetteurs dans le cerveau, causer l'accumulation de protéines spécifiques qui accélèrent le processus, et les dommages causés par les radicaux libres en général. Quelques gouttes d'huile de fenugrec par jour peuvent aider à réduire

MEDIAPART