

# Les multiples bienfaits de l'huile de fenugrec pour la santé

Par **Tessa Mueller** - 16 décembre 2018



**Le fenugrec est une plante médicinale constituée de folioles ovales. Ses fleurs blanc-jaunâtre donnent des fruits en forme de petites gousses renfermant plusieurs graines. Ces dernières sont anguleuses et oléagineuses.**

Elles sont de couleurs jaune-beige et disposent d'une forte odeur particulière, une fois broyées. Depuis des siècles, du fait de leurs vertus pour la beauté et la santé, les graines de fenugrec sont utilisées pour se soigner. Une autre possibilité d'usage du fenugrec consiste à presser à froid les graines, de manière à obtenir de l'huile essentielle. Cette dernière peut être utilisée de différentes manières (voie orale, voie cutanée, via un diffuseur d'huile essentielle, etc.). Ses bienfaits sur le corps sont nombreux.

## ***L'huile de fenugrec et son action anti-inflammatoire***

Ce remède séculaire est constitué de plus de 30 % de protéines, de niacines, de vitamines, de phyto-œstrogènes, de potassium, etc. Il dispose des propriétés anti-inflammatoires qui lui permettent de lutter contre plusieurs maladies, notamment les inflammations internes et les allergies. En outre, l'huile de fenugrec est également riche en composant antimicrobiens et antifongiques. Elle est fortement conseillée pour soigner les infections bactériennes de la peau.

Grâce à son pouvoir assainissant, elle peut traiter divers problèmes de peau comme l'eczéma, les furoncles, les cellulites, les abcès, les acnés persévérantes, etc. Pour plus d'efficacité, après l'application de l'huile sur la zone infectée, effectuez un doux massage. Vous constaterez une nette amélioration après quelque temps. Cette huile est aussi intéressante pour faire disparaître les douleurs articulaires et cutanées, en cas d'inflammation.

## ***Qu'apporte l'huile de fenugrec pour notre cuir chevelu ?***

L'huile de fenugrec fortifie et tonifie les cheveux tout en favorisant leur repousse. Son pouvoir antioxydant protège le cuir chevelu du vieillissement. Elle contient plusieurs composants essentiels pour nourrir et adoucir les cheveux cassants et abimés : vitamines A, C, B1, B3, phosphore, soufre, calcium, magnésium, etc.

Pour combattre la perte de cheveux, l'huile de fenugrec est la solution parfaite. Elle est constituée d'une quantité importante de lécithine, un composant naturel connu pour sa capacité à hydrater et renforcer les cheveux. Sous les effets de l'huile de fenugrec, le cuir chevelu devient plus solide. La chute diminue et s'arrête.

Le cuir chevelu est une partie importante du corps. Il ne peut être négligé. Un mauvais soin de cette zone risque de favoriser l'apparition de plaques pouvant entraîner la perte de cheveux. Pour que votre chevelure devienne soyeuse, brillante et belle, appliquez une petite quantité d'huile de fenugrec sur celle-ci. Effectuez ce traitement deux fois par semaine. Cette astuce vous aidera à protéger et nourrir vos cheveux et vos follicules pileux.

## ***L'huile de fenugrec, un remède anti-vieillissant***

Ce remède naturel est un soin anti-âge qui élimine les rides et ridules. Il possède des actifs antioxydants qui s'avèrent efficaces pour prévenir le vieillissement cutané. Il tonifie le visage et ravive son éclat. Pour rendre la peau plus soyeuse et plus douce, un traitement anti-âge à base d'huile de fenugrec est la meilleure solution.

Pour un résultat optimal, il existe une recette de masque naturel anti-âge à appliquer sur une peau bien propre. Pour la préparer :

- mélanger une cuillère à soupe d'huile de fenugrec avec une cuillère à soupe de yaourt nature,
- remuer cette composition afin d'obtenir une pâte bien lisse,
- appliquer ce masque sur votre visage et attendre 30 minutes.
- Pour terminer, rincer votre visage à l'eau froide.

Les graines de fenugrec luttent contre les radicaux libres, des éléments sources de l'accélération du processus de vieillissement. L'acide lactique contenu dans le yaourt nature exfolie délicatement la peau. À cause de sa fragilité, la peau du visage exige une hydratation régulière ainsi qu'un soin doux et adapté.

## ***L'huile de fenugrec : les bienfaits sur la santé***

Les ulcères gastriques et les brûlures d'estomac occasionnent des sensations d'inconfort et de gêne. Ces maux sont souvent douloureux. Pour y remédier, l'usage de quelques gouttes d'huile de fenugrec

est recommandé. L'huile réduit la sécrétion d'acide chlorhydrique de l'estomac et soulage les brûlures. Elle permet aussi de guérir les ulcères gastriques et facilite la cicatrisation.

## Un partenaire fiable pour la perte de poids

Pour une personne voulant perdre du poids, être en déficit calorique est une étape incontournable. L'individu doit consommer des aliments l'aidant à atteindre cet objectif. Les glucides sont à favoriser, car ils provoquent la production d'insuline. Celle-ci a pour rôle d'éviter la combustion de graisses. Pour qu'elle puisse agir plus efficacement, l'usage d'huile de fenugrec est utile. Pour perdre du poids, il est aussi important de consommer des graines de fenugrec. Ces dernières renferment beaucoup de fibres, des éléments favorisant la perte de graisse.

## Remède contre les troubles neurodégénératifs chroniques

L'huile provenant des graines de fenugrec maintient les fonctions cérébrales. Elle empêche le développement de maladies cérébrales graves et irréversibles, telles que la maladie d'Alzheimer et la maladie de Parkinson. Pour réduire l'impact de ces maladies sur le corps, vous pouvez utiliser quelques gouttes de ce remède naturel par jour. L'usage de cette astuce devra être accompagné d'une alimentation saine et équilibrée.



**Tessa Mueller**

Comptable en entreprise, je suis de très près l'info économique et je la partage en écrivant des articles pour le site Polyignes.fr.

---