

Feno Grego

Erva anual, de caules eretos e estriados, que pode chegar a medir até 80 centímetros de altura, muito ramosa, possuindo folhas alternas, compostas de três folíolos oblongos, denteados na parte superior, glabros, verdes na página superior e mais pálidos na inferior; suas folhas são sésseis, de cor amarelo-pálida ou brancacentas, solitárias ou geminadas nas axilas das folhas; o fruto é uma vagem sésil, linear-arqueada, achatada, de 6 a 9 centímetros de comprimento, com nervuras longitudinais, que contêm as sementes ovóides, as quais constituem a droga vegetal, amareladas, poliédricas e transversalmente reticuladas. Toda a planta exala um odor característico (Corrêa, 1984).

Seu habitat natural é bem vasto: compreende parte da Índia, Ásia Menor, região da Mesopotâmia e sul da Europa (Grécia). Nestas regiões foi muito utilizada na Antiguidade pelos egípcios, romanos e gregos, principalmente como alimento para os doentes. Ainda no antigo Egito, as mulheres cozinhavam o Feno Grego em leite, dando maciez e frescor à pele quando friccionada (Corrêa, 1984).

Nome Científico: *Trigonella foenum-graecum* L (Soares, 2000).

Nome Popular: Feno Grego, no Brasil; Alforvas, em Portugal; Alholva, em espanhol; Fenu Grec, na França; Fenu Greek, em inglês; Fieno Greco, na Itália; Helbeh, em árabe; Hornklee, na Alemanha; Mentooloo e Menthee Seed, na Índia (Soares, 2000).

Denominação Homeopática: FOENUM GRAECUM

Família Botânica: Fabaceae-Faboideae

Parte Utilizada: Semente

Princípios Ativos: Mucilagens; **Proteínas;** **Compostos Fosforados:** lecitina, fitina, o **alcalóide:** trigonelina e colina; **Saponinas:** diosgenina, fenugrequina, fenosídeo; **Fitosteróis:** colesterol e sitosterol; **Flavonóides:** vitexina, saponaretina e homoorientina; **Ácidos Graxos Insaturados:** oléico, linolêico e palmítico; traços de **Cumarinas**, abundante em **Sais de Ferro e Manganês;** **Vitamina A;** **Niacina;** **Tiamina e Riboflavina;** traços de **Óleo Essencial:** rico em anetol; **Celulose** (PR, 1998).

Indicações e Ações Farmacológicas: O Feno Grego é indicado nas anemias, na perda de peso, nas dispepsias hiposecretoras, na obstrução intestinal, na gastrite e na diabete. Topicamente é usada na acne, nas faringites, nos eczemas, nos furúnculos, vulvovaginite, abscessos (PR, 1998). No aumento dos níveis de testosterona livre e estradiol.

Apresenta ação emoliente pela presença de mucilagens dentre seus constituintes. Aumenta o apetite e é indicado como coadjuvante em tratamentos onde queira o aumento de peso do paciente. É digestivo, antianêmico, hipoglicemiante suave, hepatoprotetor, antiinflamatório e anti-séptico (PR, 1998).

Segundo algumas pesquisas, a ação fito-anabolizante do feno grego tem demonstrado efeitos benéficos da suplementação sobre a saúde masculina. Graças a ajuda em manter os níveis de testosterona normal e saudáveis impactando no aumento da força muscular e na melhora da qualidade sexual (Steels; Rao; Vitetta, 2011).

Nas mulheres os efeitos da suplementação também estão presentes, sendo demonstrado que o uso em mulheres aumenta os níveis de testosterona livre e estradiol, o que permite a melhora no desejo sexual e no alívio dos sintomas da pós – menopausa. (Rao et al., 2015) (Shamshad et al., 2016).

Toxicidade/Contra-indicações: Devido à droga reduzir a absorção intestinal dos glicídios, é necessário que haja um controle da glicemia e as doses de insulina nos pacientes com diabetes insulino dependentes (PR, 1998).

É contra-indicado o uso na gravidez, devido à presença de cumarinas e alcalóides, por promoverem um possível efeito abortivo e para lactantes, pois os princípios amargos contidos na droga passam para o leite materno (PR, 1998).

Dosagem e Modo de usar:

• **Uso Interno:**

- Extrato Seco (5:1): 150-300 mg/dia (PR, 1998);
- Extrato Fluido (1:1): 30-60 gotas, duas vezes ao dia (PR, 1998);
- Tintura (1:10): 50-100 gotas, uma a três vezes ao dia (PR, 1998);
- Pó: Em cápsulas de 500 mg antes das refeições (PR, 1998);
- Decocção: tomar pela manhã em semanas alternadas (PR, 1998).

• **Uso Tópico:**

- Decocção: em compressas, gargarejos, colutórios, irritações vaginais (PR, 1998).

Referências Bibliográficas:

- CORRÊA, M. P. Dicionário das Plantas Úteis do Brasil. IBDF. 1984.
- PR Vademecum de Prescripción de Plantas Medicinales. CD-ROM. 3ª edição. 1998.
- RAO A ET AL. Testofen, a specialised Trigonella foenum-graecum seed extract reduces age-related symptoms of androgen decrease, increases testosterone levels and improves sexual function in healthy aging males in a double-blind randomised clinical study. aging male Off J Int Soc Study Aging Male. 2016; 5538:1-9.
- SHAMSHAD B S ET AL. A Novel Extract of Fenugreek Husk Alleviates Postmenopausal Symptoms and Helps to Establish the Hormonal Balance: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Study. Phyther Res. 2016; 30(11):1775-1784.
- SOARES, A. D. Dicionário de Medicamentos Homeopáticos. 1ª edição. Santos Livraria Editora. 2000.
- STEELS E, RAO A, VITETTA L. Physiological aspects of male libido enhanced by standardized Trigonella foenum-graecum extract and mineral formulation. Phyther Res. 2011; 25(9).
- Quimer - Opção Natural de Qualidade