



Fenugreek

Read all of leaflet carefully before you start taking this herbal formulation because it contain important information for you.

- keep this leaflet. you may need to read it again.
- If you get any side effect, talk to your doctor or pharmacist.

This product is not a substitute for the use of medication in some conditions.

What is that herbal product?

dried ripe seed of *Trigonella foenum-graecum* F. Leguminosae prepared by: Harvesting the plant, Drying in sun for several days, Threading that open the pods and release the seed, Winnowing to separate the seeds from chaff and other impurities, Finally Cleaning and Packaging.

Content:

12 Fenugreek filterbags of 3g each containing no artificial colors, flavorings, or preservatives for the benefit of your health and our environment.

Active constituents:

- 45-60% carbohydrates, mainly mucilage,
- 20-30% proteins and non-essential amino acid
- 5-10% fixed oils (lipids);
- Alkaloids, trigonelline (0.2-0.36%), and choline
- flavonoids (apigenin, luteolin, orientin, quercetin,
- saponins (0.6-1.7%); glycosides yielding steroidal saponin on hydrolysis (diosgenin)
- cholesterol and sitosterol, and vitamins A, B1, C,

Uses:

- Nutritive
- The diosgenin is a compound similar to estrogen. As such it increases milk production and stimulates breast tissue growth. Breastfeeding (lactagogue)
- Trigonelline help to lower blood sugar and reduce the need for insulin. It may also improve glucose tolerance and excretion (hypoglycemic).
- Saponin and fibers may inhibit the absorption of cholesterol as well as decrease the amount of cholesterol manufactured by the liver (hypocholestermic).
- A non-essential amino acid., possess insulin stimulating properties, anti-diabetic. cholesterol-lowering. anti-ulcer and anti-cancer properties

Contraindication and side effects:

some notable drug interactions:

- **Antidiabetic Medications:** can enhance the effects of antidiabetic drugs, like insulin or oral hypoglycemic agents (e.g., metformin, glipizide). This can increase the risk of hypoglycemia. so Monitoring blood glucose levels closely is advised if both are used together.
- **Anticoagulants and Antiplatelet Drugs:** which may increase the risk of bleeding if combined with blood-thinning medications, such as warfarin, heparin, aspirin, or clopidogrel.
- **Hormone-related Therapies:** may interfere with hormone-sensitive drugs, including certain estrogen or progesterone medications. Caution is advised if using hormone therapy, birth control pills, or medications for hormone-sensitive cancers.
- **Thyroid Medications:** may impact thyroid hormone levels and could interfere with thyroid medications.
- **Antihypertensive Drugs:** could enhance the effects of blood pressure medications and risk hypotension in susceptible individuals.
- **Digoxin:** There is some evidence that fenugreek's fiber content might interfere with the absorption of digoxin.
- **Digestive Issues:** The high fiber content can cause gastrointestinal symptoms like bloating, gas, and diarrhea, especially if taken in large quantities.
- **Allergic Reactions:** Some people may experience allergic reactions, such as skin rash, itching, or swelling, particularly if they have allergies to legumes.
- **Unusual Body Odor:** Due to its high levels of sotolon, fenugreek may cause a maple syrup-like odor in sweat and urine.
- **Pregnancy Risks:** In high doses, fenugreek may stimulate uterine contractions, which could lead to preterm labor or miscarriage. Therefore, it's generally advised to avoid large amounts during pregnancy.

It's usually best to take fenugreek in moderate amounts and consult a healthcare provider before starting it, especially if you're pregnant, breastfeeding, or have underlying health conditions.



موانع الاستعمال والآثار الجانبية:

بعض التفاعلات الدوائية الملحوظة:

- أدوية السكري: يمكن أن تعزز من تأثير أدوية السكري، مثل الأنسولين أو أدوية خفض سكر الدم عن طريق الفم (مثل الميتفورمين، الجليبيزيد). يمكن أن يزيد هذا من خطر نقص سكر الدم. لذا يُنصح بمراقبة مستويات سكر الدم عن كثب إذا تم استخدام كليهما معًا.
- مضادات التخثر والأدوية المضادة للصفائح: قد تزيد من خطر النزيف إذا تم دمجها مع أدوية تسيل الدم، مثل الوارفارين، أو الهيبارين، أو الأسبرين، أو كلوبيدوجريل.
- العلاجات المرتبطة بالهرمونات: قد تتداخل مع الأدوية الحساسة للهرمونات، بما في ذلك بعض أدوية الإستروجين أو البروجسترون. يُنصح بالحذر عند استخدام العلاج الهرموني أو حبوب منع الحمل أو الأدوية الخاصة بالسرطانات الحساسة للهرمونات.
- أدوية الغدة الدرقية: قد تؤثر على مستويات هرمون الغدة الدرقية وقد تتداخل مع أدوية الغدة الدرقية.
- أدوية ارتفاع ضغط الدم: يمكن أن تعزز من تأثير أدوية ضغط الدم وتزيد من خطر انخفاض ضغط الدم لدى الأفراد المعرضين لذلك.
- الديجوكسين: هناك بعض الأدلة على أن محتوى الألياف في الحلبة قد يتداخل مع امتصاص الديجوكسين.
- مشاكل الجهاز الهضمي: يمكن أن يسبب محتوى الألياف العالي أعراضًا في الجهاز الهضمي مثل الانتفاخ والغازات والإسهال، خاصة إذا تم تناوله بكميات كبيرة.
- التفاعلات التحسسية: قد يعاني بعض الأشخاص من تفاعلات تحسسية، مثل الطفح الجلدي أو الحكة أو التورم، خاصة إذا كان لديهم حساسية من البقوليات.
- رائحة الجسم غير العادية: نظرًا لمستوياتها العالية من السوتولون، قد تسبب الحلبة رائحة تشبه شراب الفيقب في العرق والبول.
- مخاطر الحمل: بجرعات عالية، قد تحفز الحلبة تقلصات الرحم، مما قد يؤدي إلى الولادة المبكرة أو الإجهاض. لذلك، يُنصح عمومًا بتجنب الكميات الكبيرة أثناء الحمل.

من الأفضل عادةً تناول الحلبة بكميات معتدلة واستشارة مقدم الرعاية الصحية قبل البدء في تناولها، خاصة إذا كنت حاملاً أو مرضعة أو تعانين من حالات صحية كامنة.



اقرأ النشرة الداخلية بعناية قبل البدء في تناول هذه التركيبة العشبية لأنها تحتوي على معلومات مهمة لك.

- احتفظ بهذه النشرة الداخلية فقد تحتاج إلى قراءتها مرة أخرى.
 - إذا ظهرت عليك أي آثار جانبية، تحدث إلى طبيبك أو الصيدلاني.
- هذا المنتج ليس بديلاً عن استخدام الدواء في بعض الحالات.

ما هو هذا المنتج العشبي؟

بذور ناضجة مجففة من *Trigonella foenum-graecum* F. Leguminosae
يتم التحضير عن طريق: حصاد النبات، تجفيفه في الشمس لعدة أيام، الدق لفتح القرون وإطلاق البذور، التذرية لفصل البذور عن القشر والشوائب الأخرى، وأخيراً التنظيف والتعبئة.

المحتويات:

12 كيس فلتير الحلبة، كل كيس يحتوي على 3 جرام، ولا يحتوي على ألوان أو نكهات أو مواد حافظة صناعية لصالح صحتك وبيئتنا.

المواد الفعالة:

- 45-60% كربوهيدرات، بشكل أساسي مخاط،
- 20-30% بروتينات وأحماض أمينية غير أساسية
- 5-10% زيوت ثابتة (دهون)؛
- قلويدات، تريجونيلين (0.2-0.36%)، وفلافونويدات الكولين (أبيجينين، لوتيولين، أورنتين، كيرسيتين،
- سابونين (0.6-1.7%)؛ جليكوسيدات تنتج سابوجينيئات ستيررويدية عند التحلل المائي (ديوسجينيئين)
- الكوليسترول والسيستوستيرول، وفيتامينات أ، ب1، ج،

الاستخدام:

- مغذي
- الديوسجينيئين مركب مشابه للإستروجين. وبالتالي فهو يزيد من إنتاج الحليب ويحفز نمو أنسجة الثدي. الرضاعة الطبيعية (مدر للحليب)
- تساعد التريجونيلين على خفض نسبة السكر في الدم وتقليل الحاجة إلى الأنسولين. كما قد تعمل على تحسين تحمل الجلوكوز وإخراجه (خافض للسكر في الدم).
- قد تعمل السابونين والألياف على تثبيط امتصاص الكوليسترول وكذلك تقليل كمية الكوليسترول التي يصنعها الكبد (خافض للكوليسترول).
- حمض أميني غير أساسي، يمتلك خصائص تحفيز الأنسولين، ومضاد للسكري. وخافض للكوليسترول. ومضاد للقرحة ومضاد للسرطان.

