

Mode d'utilisation fenugrec	Préparation & Posologie	Durée conseillée	Bénéfices attendus
Cure tonique & énergie	Infusion : 1 c.à.c de graines dans 250 ml d'eau bouillante, infuser 10-15 min, filtrer	1 tasse/jour, matin ou après le déjeuner, pendant 3 semaines	Combat la fatigue, soutien de la convalescence,
Stimulation de l'appétit & prise de poids	Infusion : 1 tasse avant le déjeuner et le dîner	3 semaines (renouvelable après 1 semaine de pause)	Augmente l'appétit, favorise une prise de poids saine
Soutien féminin (règles, lactation)	Infusion : 1 tasse/jour pendant 3-5 jours à partir du 2 ^e jour du cycle ou selon besoin	3-5 jours	Soutien hormonal, favorise la lactation, équilibre féminin
Cuisine nutritive & aromatique	Torréfier légèrement les graines, moudre ou ajouter entier : pain, plats, bouillons, soupes. Tremper une nuit pour consommer le matin à jeun.	Régulièrement	Apport nutritionnel, goût aromatique, soutien digestif
Soins capillaires	Tremper 12 h, mixer en pâte, appliquer en masque 30 min puis rincer	1x/semaine	Fortifie les cheveux, stimule la pousse
Soins de la peau	Cataplasme de pâte sur rougeurs et imperfections	Selon besoin	Apaise, purifie et adoucit la peau

