

Complément alimentaire riche en fibres qui favorise et régule l'activité intestinale, combat la constipation et élimine les toxines de l'organisme, sans porter atteinte au côlon.

L'oseille de Guinée, le clou de girofle et la réglisse, confèrent à **Psyllium Plus** un plus large spectre de propriétés bénéfiques, mais aussi un goût très agréable.

Ingrédients: Coque de psyllium (*Plantago ovata*), fleur d'*Hibiscus sabdariffa*, racine de réglisse (*Glycyrrhiza glabra*), feuille de stevia (*Stevia rebaudiana*), inuline (de racine de chicorée *Cichorium intybus*), bourgeon floral de clou de girofle (*Syzygium aromaticum*).

Déclaration nutritionnelle:

2 cuillerées a thé (5 g)

Psyllium (100% coque)	3 890 mg
Fleur d'hibiscus	829 mg
Racine de réglisse	104 mg
Feuille de stevia	95 mg
Inuline	71 mg
Clou de girofle	11 mg

Ne contient pas: agents de conservation, arôme ou colorant artificiels, sucre, lait ou des produits laitiers, amidon, blé, maïs, soja, ou levure.

Format:

200 g

Dose journalière recommandée:

2 cuillerées à thé (5 g) une fois par jour avec de l'eau ou du jus (250 ml). Bien mélanger et boire immédiatement. Boire une deuxième verre de liquide (250 ml).

Indications et utilisations:

PSYLLIUM PLUS peut être utile dans les cas suivants:

Régulation du transit intestinal; détoxification intestinale; constipation; diarrhée; baisse du taux de cholestérol; régulation de l'appétit.

Ne provoque pas de dépendance. N'a pas de contre-indications.

Recommandations:

La prise de 1 à 2 gélules d'ACIDOPHILLUS ULTRA par jour est particulièrement recommandée, afin de remplacer par des micro-organismes bénéfiques les bactéries nocives qui sont éliminées.

PSYLLIUM PLUS doit être pris 2 heures avant ou après l'administration d'autres traitements. Éviter l'utilisation à long terme et consulter un professionnel de santé pour toute utilisation supérieure à 6 semaines.

Observations:

Ce produit épaissit rapidement une fois dissous dans l'eau, et doit donc être ingéré immédiatement.

Il est important de boire beaucoup d'eau, au moins 2 litres par jour; à défaut, le mucilage peut entraîner un blocage intestinal.

Précautions d'utilisation:

Consulter un professionnel de santé avant utilisation en cas de grossesse, d'allaitement, ou de prise de médicaments.

BALLE DE PLANTAIN DES INDES (*Psyllium ovata*): la balle, ou tégument, des graines du plantain des Indes contient au moins 30 % de mucilage, ainsi que des alcaloïdes, des stérols, plusieurs acides gras, de l'aucubine et des tannins. Elle présente des propriétés émoullientes, adoucissantes et laxatives. Un gramme de balle de plantain produit environ 50 ml de mucilage en 24 heures⁽²⁾.

Au contact de l'eau, le plantain gonfle dans l'intestin et au contact de ses parois, il stimule le péristaltisme et balaie les résidus qui y adhèrent. Il ramollit les selles et favorise leur complète élimination⁽¹⁻⁶⁾.

OSEILLE DE GUINÉE: elle possède des propriétés anti-inflammatoires et astringentes. C'est une plante traditionnellement utilisée pour soigner les petits troubles intestinaux⁽⁷⁻⁹⁾.

CLOU DE GIROFLE: il contient de l'eugénol, des tannins et du caryophyllène. Il a un léger effet laxatif, et c'est un bon carminatif^(10,11).

RÉGLISSE: elle exerce un effet antimicrobien contre les bactéries à Gram positif ou négatif. Elle aurait également des propriétés antituberculeuses^(12,13).

INULINE: c'est un excellent prébiotique, extrait de la racine de chicorée. Elle aide à augmenter la densité de bifidobactéries dans le côlon, un facteur important qui contribue à la santé⁽¹⁴⁾.

Références:

- 1) Mehmood MH, et al. Pharmacological Basis for the Medicinal Use of Psyllium Husk (Ispaghula) in Constipation and Diarrhea. *Digestive Diseases and Sciences*. 2011; 56(5):1460–1471.
- 2) Duke JA, et al. *Plantago ovate* F. In: *Hand Book of Medicinal Herbs*. 2nd ed. Boca Raton: CRC Press; 2002: 591–592.
- 3) Deters AM, et al. Ispaghula (*Plantago ovata*) seed husk polysaccharides promote proliferation of human epithelial cells (skin keratinocytes and fibroblasts) via enhanced growth factor receptors and energy production. *Planta Medica*. 2005; 71(1): 33–39.
- 4) Elli M, et al. Evaluation of prebiotic potential of refined psyllium (*Plantago ovata*) fiber in healthy women. *Journal of Clinical Gastroenterology*. 2008; 42: S174–S176.
- 5) Zaman V, et al. The presence of antiamebic constituent(s) in psyllium husk. *Phytotherapy Research*. 2002; 16(1): 78–79.
- 6) Rodriguez-Cabezas ME, et al. Intestinal anti-inflammatory activity of dietary fiber (*Plantago ovate* seeds) in HLA-B27 transgenic rats. *Clinical Nutrition*. 2003; 22(5): 463–471.
- 7) Ali BH, et al. Phytochemical, pharmacological and toxicological aspects of *Hibiscus sabdariffa* L.: a review. *Phytotherapy Research*. 2005; 19(5): 369-375.
- 8) Du CT and Francis FJ. Anthocyanins of roselle (*Hibiscus sabdariffa*, L.). *Journal of Food Science*. 1973; 38(5): 810-812.
- 9) Dafallah AA and Al-Mustafa Z. Investigation of the Anti-inflammatory activity of *Acacia nilotica* and *Hibiscus sabdariffa*. *The American Journal of Chinese Medicine*. 1996; 24(3-4): 263-269.
- 10) Cai L and Wu C. Compounds from *Syzygium aromaticum* Possessing Growth Inhibitory Activity Against Oral Pathogens. *Journal of Natural Products*. 1996; 59(10): 987–990.
- 11) Pinto E, et al. Antifungal activity of the clove essential oil from *Syzygium aromaticum* on *Candida*, *Aspergillus* and dermatophyte species. *Journal of Medical Microbiology*. 2009; 58(11): 1454-1462.
- 12) Gupta VK, et al. Antimicrobial potential of *Glycyrrhiza glabra* roots. *Journal of Ethnopharmacology*. 2008; 116(2): 377-380.
- 13) Nitalikar MM, et al. Studies of Antibacterial Activities of *Glycyrrhiza glabra* Root Extract. *International Journal of PharmTech Research*. 2010; 2(1): 899-901.
- 14) Cardarelli HR, et al. Inulin and oligofructose improve sensory quality and increase the probiotic viable count in potentially synbiotic petit-suisse cheese. *LWT-Food Science and Technology* 2008; 41(6): 1037–1046.