



Psyllium INFUSION

CONSTIPATION

Laxatif mucilagineux

Ingrédient

Psyllium	écorce de graine en poudre	<i>Plantago ovata</i>	Biologique
----------	----------------------------	-----------------------	------------

POSOLOGIE

TRAITEMENT : 1 tasse, 1 à 2 fois par jour.

MODE D'EMPLOI

Utiliser 1 c. à thé de poudre pour 200 ml d'eau. Bien mélanger et boire immédiatement, sans tamiser. Il est important de prendre le psyllium avec une bonne quantité d'eau.

MODE D'ACTION

Très riche en mucilages, le psyllium est principalement utilisé pour régulariser le transit intestinal. Son pouvoir absorbant augmente considérablement le volume d'eau dans les selles, ce qui stimule le péristaltisme et ramollit les selles pour en faciliter l'expulsion. *Plantago ovata* est très utile en cas de constipation ou de tout autre état où l'évacuation intestinale doit être facilitée (fissure anale, hémorroïdes, grossesse, suite d'une chirurgie ano-rectale). L'écorce de psyllium est principalement constituée de fibres, elle n'est donc pas digérée et son action sur le transit intestinal est mécanique. L'utilisation du psyllium permet d'accélérer le transit intestinal et le nombre de selles par jour. En présence de diarrhée, il agit plutôt en absorbant l'excédent d'eau dans l'intestin pour former des selles moulées.

Les mucilages du psyllium sont émollients; ils adoucissent, protègent et lubrifient la muqueuse gastro-intestinale. Le psyllium est utile dans les conditions où la muqueuse intestinale est irritée (intestin irritable, maladie inflammatoire intestinale). Le psyllium aide à contrôler la fermentation et la croissance des bactéries intestinales. Il absorbe les toxines au niveau de l'intestin pour faciliter leur élimination.

Les effets de son pouvoir absorbant ne se limitent pas au transit intestinal. Il agit aussi sur les niveaux de cholestérol (LDL, cholestérol total) et de triglycérides. En se liant aux acides biliaires, le psyllium augmente l'élimination du cholestérol par l'intestin et favorise la synthèse de sels biliaires à partir du cholestérol. Le psyllium agit aussi sur la glycémie en ralentissant l'absorption du glucose au niveau intestinal. Sa haute teneur en fibres procure un sentiment de satiété et peut donc être utile pour perdre du poids.

Les principaux constituants de l'écorce de psyllium sont des mucilages, avec une haute proportion d'hémicellulose mais aussi de l'arabinose, rhamnose, xylose et acide galacturonique.

ASSOCIATIONS FAVORABLES

PISSENLIT en décoction lors de constipation chronique.

ORME ROUGE en cas de constipation, d'irritation du système digestif.

CAMOMILLE en infusion dans les cas d'irritation de la muqueuse digestive.

GINGEMBRE en teinture dans les cas d'atonie digestive ou intestinale.

PLANTAIN en onguent dans les cas d'hémorroïdes.

COLONITHÉ dans les cas de colite ou irritation intestinale.

UTILISATIONS TRADITIONNELLES

Système digestif : constipation, diarrhée, hémorroïdes, fissure anale, irritation intestinale, état inflammatoire de l'intestin, diverticulite, gastroentérite, colite, irritation gastrique.

Autre : perte de poids, hyperlipidémie, hyperglycémie.

HISTORIQUE

Le psyllium est utilisé à travers le monde depuis très longtemps. En Inde, il a été intégré à l'Ayurveda 1500 Av. J.-C. et il est utilisé en médecine traditionnelle chinoise depuis des milliers d'années. Les Européens l'ont introduit à leur pharmacopée il y a quelques siècles tandis que son usage en Amérique du Nord n'a débuté qu'à la fin du 20^e siècle. Les Indiens et les Chinois l'utilisent pour traiter la constipation, la diarrhée, les hémorroïdes, les problèmes de vessie et la haute pression. Il semble qu'il était aussi utilisé comme aliment par les Aztèques et qu'il était apprécié des médecins Indiens et Perses du Moyen Âge.

CONTRE-INDICATIONS

Ne pas employer durant le premier trimestre de grossesse sans la supervision d'un professionnel de la santé. Éviter l'usage en cas d'obstruction intestinale.

INTERACTIONS

Aucune connue.

RÉFÉRENCES

- AHPA. Botanical Safety Handbook, 2nd Edition. Boca Raton: CRC Press; 2013.
- Alternative Medicine Review. Monograph on Plantago ovata (Psyllium). Volume 7, Number 2; 2002.
- Brinker Francis. Herb Contraindications and Drug Interactions. Third Edition. Sandy: Eclectic Medical Publications; 2001.
- Chandler Frank. Herbs Everyday Reference for Health Professionals. Nepean: Canadian Pharmacists Association and the Canadian Medical Association; 2000.
- ESCAP. Monographs: The Scientific Foundation for Herbal Medicinal Products, Second Edition. New York: Thieme; 2003.
- Foster S., Johnson L. R. Desk Reference to Nature's Medicine. Washington: National Geographic Society, 2006.
- Frawley D., Lad V. The Yoga of Herbs. Twin Lakes: Lotus Press; 2001.
- Gray Robert. The Colon Health Handbook 8th Revised Edition. Oakland: Rockridge Publishing Company; 1983.
- Grieve M. A Modern Herbal Vol. I & II. New York: Dover Publications; 1971.
- Hafeezullah Khan et al. Plantago ovata: A Comprehensive Review on cultivation, biochemical, pharmaceutical and pharmacological aspects. Acta Poloniae Pharmaceutica- Drug Research, Vol. 74 No. 3 pp. 739-746, 2017.
- Hoffmann David. Medical Herbalism. Rochester; Healing Arts Press; 2003.
- Leung A.Y., Foster S. Encyclopedia of Common Natural Ingredients Used in Food, Drugs and Cosmetics, 2nd Edition. New York: John Wiley & Sons; 1996.
- Madgulkar A.R., Rao M.R.P., Warriar D. Characterization of Psyllium (Plantago ovata) Polysaccharide and Its Uses. Polysaccharides DOI 10.1007/978-3-319-03751-6_49-1; 2014.
- Marlett J.A., Fischer M.H. A Poorly Fermented Gel from Psyllium Seed Husk Increases Excreta Moisture and Bile Acid Excretion in Rats. American Society for Nutritional Sciences; 2002.
- Mills S., Bone K. Principles and Practice of Phytotherapy. St. Louis: Elsevier; 2000.
- Peirce Andrea. Practical Guide to Natural Medicines. New York: American Pharmaceutical Association; 1999.
- Pengelly Andrew. The Constituents of Medicinal Plants, 2nd Edition. Cambridge: CABI Publishing; 2004.
- Schulz, Hänsel, Blumenthal, Tyler. Rational Phytotherapy, 5th Edition. Berlin: Springer; 2004.
- Subramoniam Appian. Plants with Anti-Diabetes Mellitus Properties. Boca Raton: CRC Press; 2016.
- Walker Norman W. Colon Health: the Key to a Vibrant Health. Phoenix: O'Sullivan Woodside & Company; 1979.
- Weiss R.F., Fintelmann V. Herbal Medicine, 2nd Edition. New York: Thieme; 2000.
- Wichtl Max. Herbal Drugs and Phytopharmaceuticals. Boca Raton: CRC Press; 1994.

Ingrédients certifiés biologiques.

Fabriqué selon les bonnes pratiques manufacturières.

SANS additif, colorant, sucre ajouté, gluten, soya ou OGMs.

Kasher, végane et non-irradié.

