

Psyllium Blond

La graine indispensable pour le côlon! La meilleure source de mucilage connue. Produit en Inde.

Histoire

Le tégument de psyllium blond est considéré, depuis des millénaires, comme l'ami du côlon. De plus, le psyllium est mentionné comme plante médicinale dans les plus anciens textes médicaux de l'Ayur-Véda pour aider à résoudre de nombreux problèmes comme la constipation et la diarrhée. Plus de dix siècles avant J.-C., les médecins égyptiens employaient déjà le psyllium. Le psyllium, considéré depuis longtemps comme une graine-miracle pour le côlon.

Remarque: Ce qui est rapporté ici n'a pas valeur d'allégation de santé au sens de la législation; c'est juste une évocation historique documentaire de l'utilisation de la plante par une civilisation antique.

Quelques caractéristiques:

- La meilleure source de mucilage connue.
- Régularise le transit intestinal et améliore la qualité des selles.
- Effet purement mécanique, n'excitant pas la muqueuse.
- Agit comme une éponge.
- N'entraîne pas d'accoutumance.

Le tégument de la graine de psyllium contient une substance naturelle mucilagineuse qui n'est pas assimilée et a la propriété d'absorber plusieurs fois son poids en eau; elle rend ainsi les selles plus volumineuses et moins fermes sans provoquer, contrairement au séné et à la bourdaine, d'irritations. L'on peut donc, sans inconvénient, utiliser le psyllium sur des périodes plus longues.

En outre, par leur aptitude à capter l'eau, ses mucilages forment dans l'estomac un gel coupe-faim qui donne une sensation de satiété naturelle. Cet effet est potentialisé par une absorption réduite des aliments au niveau intestinal.

Référence officielle: La Commission Européenne reconnaît les usages suivants à la graine et à la cosse du psyllium blond: constipation, amélioration du péristaltisme (mouvements du tube digestif) et de la structure des selles (plus molles), notamment pour les patients souffrant de fissures anales, d'hémorroïdes ou de lésions consécutives à une chirurgie au rectum; traitement de la diarrhée et du syndrome du côlon irritable. L'Organisation Mondiale de la Santé entérine, en ajoutant que ces fibres peuvent contribuer à traiter la constipation causée par des maladies telles que l'ulcère duodénal ou la diverticulite

Utilisation

Il faut le boire immédiatement, dès qu'il est mélangé à l'eau ou au jus.

Ne pas le laisser gonfler dans le verre, car son absorption deviendrait problématique.

Aujourd'hui, il entre dans la composition de diverses préparations délivrés sans ordonnance, mais comprenant des excipients et autres arômes artificiels dont l'on se passe bien volontiers. Certains contiennent même de la paraffine liquide et de la vaseline, comme si le psyllium avait, encore en plus, besoin de ça pour être utile! Ah, cette étrange pratique que de vouloir faire mieux que Dame Nature!...

Conseils d'Utilisation:

- Prendre d'une cuillerée à soupe de poudre dans un grand verre d'eau ou de jus.
- Bien mélanger et boire immédiatement. Renouveler 2 ou 3 fois par jour.
- Lorsque vous prenez du psyllium buvez beaucoup!
- Nota Bene: Au contact d'un liquide le produit augmente de volume et se transforme en gel mucilagineux.
- Tenir hors de la portée des jeunes enfants.
- Un surdosage est considéré comme "improbable" par les autorités médicales.