

Psyllium indická rozpustná vláknina 500g

Dr. Popov



Psyllium (Jitrocel indický - *Plantago ovata*) je rostlina s nenápadnými květy a krátkými listy porostlými jemným chmýřím. Vyskytuje se hlavně v Indii, ale také v Iráku, Pakistánu a Austrálii. Využívá se hlavně osemení (vyčištěné obaly semen - *Plantago ovata* husk), která jsou nejbohatší na rozpustnou vlákninu.

Psyllium - nejkvalitnější surovina pochází z Indie. Z této oblasti ho dováží firma Dr. Popov v nejvyšší dostupné kvalitě. Každá šarže Psyllia je v ČR pečlivě testována v akreditované laboratoři po stránce kvality a mikrobiologie. Firma Dr. Popov je také prvním úspěšným českým vývozcem Psyllia do Evropské Unie.

Upozornění: Vzhledem k tomu, že se na trhu objevuje více druhů Psyllia z různých oblastí a rozdílných kvalit, můžeme níže uvedené účinky garantovat pouze u Psyllia značky Dr. Popov. Psyllium horší kvality může vyvolávat alergickou reakci.

Psyllium - rozpustná vláknina, vzniklá vyčištěním semen obalů Jitrocele indického. V indické ajurvédě (tradiční indické medicíně) se užívá přes 2 tisíce let. Psyllium dokáže již po několika dnech užívání navodit správnou hustotu stolice a není návykové. V trávicím traktu zvětšuje až 40x svůj objem. Vzniklý gel pohlcuje nadbytečnou tekutinu a prostým bobtnáním (mechanickou silou jako píštěl), odsouvá z trávicího traktu škodlivé splodiny. Nabobtnáním psyllia vzniká pocit "falešného zasyčení" a zmenšuje se touha po jídle, což je důležité při snižování nadváhy.

Psyllium Dr. Popova je unikátní doplněk stravy

zvyšuje denní spotřebu vlákniny

změkčuje stolicí, zvětšuje její objem, a tím napomáhá správnému a snadnému vyprazdňování - důležité při zácpě, hemoroidech, v těhotenství apod.

při konzumaci nalačno vyvolává pocit nasycení - vhodné při redukčních dietách

psyllium obsahuje rozpustnou vlákninu, která podporuje správný metabolismus tuků bez cukrů, chemických látek a barviv

Každodenní zdravá stolice je základem čistoty organismu a u všech bez výjimky důležitým kritériem pevného zdraví. Správná stolice je nepáchnoucí, světlejší, hustá a má konzistenci jílu. V případech, kdy stolice tato kritéria nesplňuje, je vždy na místě užití Psyllia Dr. Popova.

Doporučené dávkování a způsob užití: 1-2 čajové lžičky (2,5-5 g) Psyllia Dr. Popova rozmícháme ráno, popř. i večer v 250 ml vody (možno ochutit) a důkladně zapijeme dalším šálkem tekutiny - vodou, bylinným čajem, ovocnou šťávou apod. Nejvhodnější je užívání nalačno nejméně 30 min. před jídlem. Maximální denní dávka je 5 čajových lžiček (12,5 g). Psyllium Dr. Popova lze také použít do polévek, omáček, jogurtů, jako součást müsli apod.

Nepřekračujte doporučenou denní dávku. Není určeno jako náhrada pestré stravy. Výrobek není určen pro děti do 3 let. Uchovejte v suchu při teplotě 5-25 °C. Ukládejte mimo dosah dětí.

Složení:

Psyllium *Plantago ovata* - vyčištěné obaly semene jitrocele indického