

Psyllium Seeds

DIN 00643211, Herbal bulking agent, Stock No. 540-4

Psyllium is a popular natural bulking agent, used in many over-the-counter brands, and is considered beneficial for constipation stemming from either an over-relaxed or over-tensed bowel.

Psyllium seeds contain 10-30 percent mucilage. The seed swells up to 14 times its normal size. This mucilage lubricates and cleanses the areas through which it passes.

Did you know?

Psyllium seeds have been used in Europe for intestinal health since the 16th century, but did not catch on in North America until the early 1900s.

As an all-natural vegetable substance, psyllium's purely mechanical action to promote health and provide pure bulk fibre in the diet is unsurpassed.

Psyllium seeds are derived from the native East Indian plantain.

NSP Advantage

100 capsules. Herbal bulking agent.

Ingredients: 600 mg of the finest psyllium (*Plantago ovata*) seed powder.

Recommendation: Take 8 to 15 capsules as required for the relief of occasional constipation. To be taken with a full glass of water.

CAUTION: Do not take any psyllium if experiencing nausea, vomiting, or other symptoms of appendicitis.

Features & Benefits

- Bulk fibre helps cleanse the colon.
- Helps fight and prevent constipation by softening the stool.
- Helps relieve diarrhea.
- May improve the symptoms of irritable bowel syndrome.
- May help treat and prevent hemorrhoids and varicose veins.
- Can reduce pain and bleeding from hemorrhoids.
- May help slow the absorption of dietary sugar.
- Traditionally used to treat ulcers, colitis, and constipation.
- Psyllium fibres bind excess fat in the digestive tract, helping to eliminate it from the body. Clinical studies have shown this action helps to lower cholesterol. This also leads to less excess fat being reabsorbed by the body, which may help to control weight.

Psyllium, Graines de

DIN 00643211, Agent gonflant à base d'herbe, No de stock 540-4

Le psyllium est un laxatif populaire qui donne du volume aux selles; il est utilisé dans de nombreuses préparations en vente libre et est considéré bénéfique dans les cas de constipation causée par un intestin trop relâché ou trop tendu.

Les graines de psyllium contiennent 10 à 30 pourcent de mucilage. Les graines gonflent jusqu'à 14 fois de leur format normal. Ce mucilage lubrifie et nettoie les régions à travers lesquelles il voyage.

Saviez-vous que?

Les graines de psyllium ont été utilisées en Europe pour la santé intestinale depuis le 16e siècle, mais ce n'est qu'au début du 20e siècle qu'on commença à s'en servir en Amérique du Nord.

En tant que substance entièrement végétale, l'action purement mécanique du psyllium de promouvoir la santé et de donner du volume est inégalée.

Les graines de psyllium viennent du plantain originaire des Indes orientales.

Avantages NSP

100 capsules. Agent gonflant à base d'herbe.

Ingrédients: 600 mg de poudre de graines de psyllium (*Plantago ovata*) de la meilleure qualité disponible.

Mode d'emploi: Prendre de 8 à 15 capsules au besoin pour soulager la constipation occasionnelle, avec un grand verre d'eau.

AVERTISSEMENT: Ne pas prendre de psyllium s'il y a nausée, vomissement ou d'autres symptômes de l'appendicite.

Caractéristiques et Bienfaits

- Agent gonflant qui nettoie l'intestin.
- Aide à combattre et prévenir la constipation en ramollissant les selles.
- Aide à soulager la diarrhée.
- Peut améliorer les symptômes du syndrome du côlon irritable.
- Peut aider à soigner et prévenir les hémorroïdes et les varices.
- Peut réduire la douleur et les saignements des hémorroïdes.
- Peut aider à ralentir l'absorption des sucres.
- Utilisées traditionnellement pour soigner ulcères, colite et constipation.
- Les fibres du psyllium se lient à l'excédent de gras dans l'appareil digestif, ce qui aide à les éliminer du corps. Des études cliniques ont démontré que cette action aide à abaisser le cholestérol. Ceci permet aussi à une moins grande quantité d'excédent de gras d'être réabsorbé par le corps, ce qui contribue à la gestion du poids.