

- met CURCUMA PLATINUM en/of BOSWELLIA PLATINUM en/of BERBERINE PLATINUM en/of CHLORELLA PLATINUM en/of KYO DOPHILUS MULTI 9 en/of KYO DOPHILUS ONE PER DAY voor het behoud van een normale darmfunctie
- af te wisselen met DARMOTON (dat met kokosvezels ook ruwvezels aanbrengt zonder gluten of fytinezuur) voor een betere darmtransit: enkel bij een niet te gevoelige, niet prikkelbare darm
- met KYO DOPHILUS MULTI 9 of KYO DOPHILUS ONE PER DAY voor een optimale darmflora
- met CURCUMA PLATINUM en/of KYOLIC PLATINUM en/of OPC PLATINUM en/of MARIADISTEL PLATINUM bij aambeien
- met DIGEST ENZYME voor een betere darmreiniging, ter ondersteuning van de spijsvertering bij winderigheid en opgeblazen gevoel
- met CHLORELLA PLATINUM en/of HEPARTON en/of Marcus Rohrer SPIRULINA en/of CURCUMA PLATINUM in reinigingskuren
- met RED YEAST RICE PLATINUM + BERBERINE of met GEFERMENTEERDE RODE RIJST + Co-enzym Q10 voor het beter beheersen van de cholesterol- en triglyceridenspiegel
- met DIEBATON en/of BERBERINE PLATINUM voor het beheersen van de glucosespiegel



transparantiefiche Psyllium Platinum

Referenties:

1. Stevens J, VanSoest PJ, Robertson JB, Levitsky DA. Comparison of the effects of psyllium and wheat bran on gastrointestinal transit time and stool characteristics. *J Am Diet Assoc.* 1988 Mar;88(3):323-6. PMID: 2831263.
2. Marlett JA, Kajs TM, Fischer MH. An unfermented gel component of psyllium seed husk promotes laxation as a lubricant in humans. *Am J Clin Nutr.* 2000 Sep;72(3):784-9. doi: 10.1093/ajcn/72.3.784. PMID: 10966900.
3. Tomás-Ridocci M, Añón R, Mínguez M, Zaragoza A, Ballester J, Benages A. Eficacia del Plantago ovata como regulador del tránsito intestinal. Estudio doble ciego comparativo frente a placebo [The efficacy of Plantago ovata as a regulator of intestinal transit. A double-blind study compared to placebo]. *Rev Esp Enferm Dig.* 1992 Jul;82(1):17-22. Spanish. PMID: 1520545.
4. Nagarajan N, Morden A, Bischof D, King EA, Kosztowski M, Wick EC, Stein EM. The role of fiber supplementation in the treatment of irritable bowel syndrome: a systematic review and meta-analysis. *Eur J Gastroenterol Hepatol.* 2015 Sep;27(9):1002-10. doi: 10.1097/MEG.0000000000000425. PMID: 26148247.
5. Moayyedi P, Quigley EM, Lacy BE, Lembo AJ, Saito YA, Schiller LR, Soffer EE, Spiegel BM, Ford AC. The effect of fiber supplementation on irritable bowel syndrome: a systematic review and meta-analysis. *Am J Gastroenterol.* 2014 Sep;109(9):1367-74. doi: 10.1038/ajg.2014.195. Epub 2014 Jul 29. PMID: 25070054.
6. Mearin F, Ciriza C, Mínguez M, Rey E, Mascort JJ, Peña E, Cañones P, Júdez J. Clinical Practice Guideline: Irritable bowel syndrome with constipation and functional constipation in the adult. *Rev Esp Enferm Dig.* 2016 Jun;108(6):332-63. doi: 10.17235/reed.2016.4389/2016. PMID: 27230827.
7. Fernández-Bañares F, Hinojosa J, Sánchez-Lombraña JL, Navarro E, Martínez-Salmerón JF, García-Pugés A, González-Huix F, Riera J, González-Lara V, Domínguez-Abascal F, Giné JJ, Moles J, Gomollón F, Gassull MA. Randomized clinical trial of Plantago ovata seeds (dietary fiber) as compared with mesalazine in maintaining remission in ulcerative colitis. Spanish Group for the Study of Crohn's Disease and Ulcerative Colitis (GETECCU). *Am J Gastroenterol.* 1999 Feb;94(2):427-33. doi: 10.1111/j.1572-0241.1999.872_a.x. PMID: 10022641.
8. Jovanovski E, Yashpal S, Komishon A, Zurbau A, Blanco Mejia S, Ho HVT, Li D, Sievenpiper J, Duvnjak L, Vuksan V. Effect of psyllium (Plantago ovata) fiber on LDL cholesterol and alternative lipid targets, non-HDL cholesterol and apolipoprotein B: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Am J Clin Nutr.* 2018 Nov 1;108(5):922-932. doi: 10.1093/ajcn/nqy115. PMID: 30239559.
9. Chattopadhyay K, Wang H, Kaur J, Nalbant G, Almaghawi A, Kundakci B, Panniyammakal J, Heinrich M, Lewis SA, Greenfield SM, Tandon N, Biswas TK, Kinra S, Leonardi-Bee J. Effectiveness and Safety of Ayurvedic Medicines in Type 2 Diabetes Mellitus Management: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Front Pharmacol.* 2022 Jun 8;13:821810. doi: 10.3389/fphar.2022.821810. PMID: 35754481; PMCID: PMC9213670.
10. Turnbull WH, Thomas HG. The effect of a Plantago ovata seed containing preparation on appetite variables, nutrient and energy intake. *Int J Obes Relat Metab Disord.* 1995 May;19(5):338-42. PMID: 7647826.
11. Lyra A et al. Irritable bowel syndrome symptom severity improves equally with probiotic and placebo. *World Journal of Gastroenterology.* 2016;22(48):10631-10642.
12. Ringel-Kulka T et al. Randomized clinical trial: Lactobacillus acidophilus NCFM affects colonic mucosal opioid receptors expression in human patients with functional abdominal pain. *Aliment Pharmacol Ther.* 2014;40(2):200-207.
13. Ringel Y et al. Clinical trial: Probiotic bacteria Lactobacillus acidophilus NCFM and Bifidobacterium lactis Bi-07 versus placebo for the symptoms of bloating in patients with functional bowel disorders – a double-blind study. *J Clin Gastroenterol.* 2011;45(6):518-525.



transparantiefiche

Psyllium Platinum



Natuurlijk totaalpreparaat voor de darmen

Met blonde psyllium die bijdraagt tot:

- een vlotte darmtransit
- een zachte stoelgang, in het bijzonder welkom gedurende de zwangerschap en bij aanbeien
- het behoud van een gezonde darmfunctie en een normale spijsvertering
- het behoud van een normale cholesterol- en triglyceridenspiegel

Actieve ingrediënten per dagelijkse portie van 20 g:

- 16 g blonde psyllium (Plantago ovata)
- 3,95 g gehydrolyseerde galactomannaan uit guarboon (SUNFIBER®)
- 0,05 g of minimum 10 miljard levensvatbare humane darmflorabacteriën van de stam Lactobacillus acidophilus NCFM®

(Vrij van lactose, soja, gluten, suiker, noten)

Gebruik:

2 x dag een opgehoopte eetlepel (10 g) roeren door een glas lauw water, vruchtensap of groentesap en opdrinken. Bij voorkeur daarna nog een glas water drinken. Om zeker de vorming van een slijmerige massa te voorkomen: de opgehoopte eetlepel psyllium in een lege bokaal aanbrenen, een glas water aan toevoegen, de bokaal afsluiten, kortdurend enkele malen schudden en de inhoud onmiddellijk opdrinken. Nadien de bokaal opnieuw opvullen met water, afsluiten, even schudden en opdrinken. Niet op hetzelfde tijdstip in te nemen als medicijnen of andere voedingssupplementen.

Inhoud:

300 g

PL_AS 47/528

CLEAN LABEL

BLONDE PSYLLIUM (Blond vlozaad, ispaghula) (Plantago ovata)

- **Kwaliteit:** zeer fijn gemalen zaadhulzen, met een hoog aandeel sterk vertakte mucopolysacchariden die als 'oplosbare' vezels fungeren
- **Werking:** vertoont een zeer groot absorptievermogen, waarbij tot 40 maal het gewicht aan water wordt opgenomen. Deze volumetoename bevordert de darmperistaltiek en maakt de darminhoud zachter, terwijl het vrijstellen van slijmstoffen het glijvermogen van de darminhoud verhoogt. Hierdoor wordt zowel de darmtransit versneld als de consistentie van de stoelgang verzacht. Blonde psyllium behoort tot de 'zwelmiddelen' die een bewezen werking hebben bij:
 - constipatie¹⁻³
 - prikkelbare darm⁴⁻⁶
 - ter ondersteuning van chronische darmaandoeningen⁷
 - het beheersen van de LDL-cholesterolspiegel⁸
 - het beheersen van de glucosespiegel⁹
 - het beperken van de eetlust¹⁰
- **Wetenschappelijke onderbouwing:** referenties¹⁻¹⁰
- **Dagdosis:** 18 g; onderhoudsdosis: 9 g

GEHYDROLYSEERDE GALACTOMANNAAN (SUNFIBER®)

- **Kwaliteit:** guargom (Cyamopsis tetragonoloba), via fermentatie gehydrolyseerd tot een kortere ketenlengte; FODMAP-vrij (past in het dieet bij prikkelbare darm) in tegenstelling tot de vroeger gebruikte korte keten fructo-oligosacchariden of FOS
- **Werking:** uitermate geschikte voedingsbodem voor het ontwikkelen van een harmonisch en divers microbiom (darmflora)
- **Dagdosis:** 3,95 g; onderhoudsdosis: 1,975 g

LACTOBACILLUS ACIDOPHILUS NCFM®

- **Kwaliteit:** humane darmflorastam die volledig weerstaat aan maagzuur, pepsine, galsap en pancreasenzymen en die zich maximaal hecht aan het menselijke darmslijmvlies
- **Werking:** draagt bij tot de opbouw van een harmonisch en divers microbiom (darmflora)
- **Dagdosis:** 0,05 g = minimum 10 miljard levende bacteriën (CFU, Colony Forming Units); onderhoudsdosis: 5 miljard CFU

Hoe PSYLLIUM PLATINUM combineren voor meer succes?

- met CURCUMA PLATINUM en/of BOSWELLA PLATINUM en/of KYO DOPHILUS MULTI 9 en/of KYO DOPHILUS ONE PER DAY en/of MAGNESIUM PLATINUM en/of CALMITON bij gevoelige darmen
- voorafgegaan door een kuur PERMEATON voor het behoud van normale darmslijmvliesen