

- précédé d'une cure de PERMEATON pour le maintien d'une muqueuse intestinale normale
- avec CURCUMA PLATINUM et/ou BOSWELLIA PLATINUM et/ou BERBERINE PLATINUM et/ou CHLORELLA PLATINUM et/ou KYO DOPHILUS MULTI 9 et/ou KYO DOPHILUS ONE PER DAY pour le maintien d'une fonction intestinale normale
- à alterner avec DARMOTON (qui, avec les fibres de noix de coco, fournit également des fibres brutes sans gluten ni acide phytique) pour améliorer le transit intestinal: uniquement en cas d'intestin pas trop sensible et pas irritable
- avec KYO DOPHILUS MULTI 9 ou KYO DOPHILUS ONE PER DAY pour une flore intestinale optimale
- avec CURCUMA PLATINUM et/ou KYOLIC PLATINUM et/ou OPC PLATINUM et/ou CHARDON MARIE PLATINUM en cas d'hémorroïdes
- avec DIGEST ENZYME FORTE pour une meilleure purification intestinale, pour soutenir la digestion en cas de flatulences et de ballonnements
- avec CHLORELLA PLATINUM et/ou HEPARTON et/ou Marcus Rohrer SPIRULINA et/ou CURCUMA PLATINUM pendant les cures de purification

Platinum Phyto

fiche de transparence Psyllium Platinum

Références:

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-Lombráña 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, Almaghawani 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.



fiche de transparence

Psyllium Platinum



Préparation naturelle complète pour les intestins

Avec du psyllium blond qui contribue à/au:

- un transit intestinal régulier
- des selles molles, particulièrement appréciées pendant la grossesse et en cas d'hémorroïdes
- maintien d'une fonction intestinale saine et d'une digestion normale
- maintien d'un taux normal de cholestérol et de triglycérides

Ingrédients actifs par portion journalière de 20 g:

- 16 g psyllium blond (Plantago ovata)
- 3,95 g galactomannane hydrolysé de la fève de guar (SUNFIBER®)
- 0,05 g ou au moins 10 milliards de bactéries viables de la flore intestinale humaine de la souche Lactobacillus acidophilus NCFM®

(Sans lactose, soja, gluten, sucre, noix)

Utilisation:

mélanger une cuillère à soupe bombée (10 g) dans un verre d'eau tiède, de jus de fruits ou de légumes deux fois par jour et boire. Il est préférable de boire encore un verre d'eau après. Pour éviter la formation d'une masse visqueuse: placer la cuillère à soupe bombée de psyllium dans un bocal vide, ajouter un verre d'eau, fermer le bocal, secouer brièvement plusieurs fois et boire le contenu immédiatement. Remplir ensuite le gobelet d'eau, le fermer, l'agiter brièvement et le boire. Ne pas prendre en même temps que des médicaments ou autres compléments alimentaires.

Contenu:

300 g

PL_AS 47/528

CLEAN LABEL

PSYLLIUM BLOND (ispaghula) (Plantago ovata)

- **Qualité:** enveloppes de graines très finement moulues, avec une forte proportion de mucopolysaccharides hautement ramifiés agissant comme des fibres "solubles".
- **Mode d'action:** présente une capacité d'absorption très élevée, absorbant jusqu'à 40 fois son poids en eau. Cette augmentation de volume favorise le péristaltisme intestinal et ramollit le contenu intestinal, tandis que la libération de mucilage augmente la capacité de glissement du contenu intestinal. Cela permet à la fois d'accélérer le transit intestinal et de ramollir la consistance des selles. Le psyllium blond fait partie des "agents gonflants" qui ont prouvé leur efficacité dans:
 - la constipation¹⁻³
 - l'intestin irritable⁴⁻⁶
 - les troubles chroniques de l'intestin⁷
 - le contrôle du taux de cholestérol LDL⁸
 - le contrôle du taux de glucose⁹
 - limiter l'appétit¹⁰
- **Preuves scientifiques:** références¹⁻¹⁰
- **Dose journalière:** 18 g; dose d'entretien: 9 g

GALACTOMANNANE HYDROLYSÉ (SUNFIBER®)

- **Qualité:** gomme de guar (Cyamopsis tetragonoloba), hydrolysée par fermentation en une chaîne plus courte ; sans FODMAP (convient au régime alimentaire en cas d'intestin irritable), contrairement aux fructo-oligosaccharides à chaîne courte ou FOS utilisés jusqu'à présent.
- **Mode d'action:** gélose nutritive extrêmement appropriée pour le développement d'un microbiome (flore intestinale) harmonieux et diversifié.
- **Dose journalière:** 3,95 g; dose d'entretien: 1,975 g

LACTOBACILLUS ACIDOPHILUS NCFM®

- **Qualité:** souche de la flore intestinale humaine qui résiste parfaitement à l'acide gastrique, à la pepsine, au suc biliaire et aux enzymes pancréatiques et qui adhère de manière optimale à la muqueuse intestinale humaine.
- **Mode d'action:** contribue à la construction d'un microbiome (flore intestinale) harmonieux et diversifié.
- **Dose journalière:** 0,05 g = minimum 10 milliards de bactéries vivantes (CFU, Colony Forming Units); dose d'entretien : 5 milliards de CFU.

Comment combiner PSYLLIUM PLATINUM pour plus de succès:

- avec CURCUMA PLATINUM et/ou BOSWELLA PLATINUM et/ou KYO DOPHILUS MULTI 9 et/ou KYO DOPHILUS ONE PER DAY et/ou MAGNESIUM PLATINUM et/ou CALMITON en cas d'intestins sensibles