



STAY HEALTHY  BE NATURAL

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE • ADDITIONAL INFORMATION

Lo Psillio

Plantago psyllium è una pianta della famiglia delle Plantaginaceae. Noto come lassativo naturale dalle proprietà lenitive, è utile contro il colesterolo e l'intestino irritabile. Lo psillio è generalmente indicato per le stipsi croniche, perché i suoi semi lo rendono un efficace, ma innocuo lassativo naturale, grazie alla presenza di una mucillagine, che al contatto con l'acqua si rigonfia e aumenta di volume.

Le mucillagini sono polisaccaridi di composizione chimica complessa, appartenenti alle categorie delle fibre idrosolubili e dotati di effetto emolliente e protettivo per le mucose e lassativo.

A contatto con l'acqua, infatti i semi si aprono completamente, aumentano di volume fino a di 30 volte il rispetto alla loro forma secca, producendo un gel capace di incrementare la quantità della massa fecale, ammorbidendone il contenuto. Questo effetto lubrificante lo rende utile in caso di emorroidi e ragadi anali, nella sindrome dell'intestino irritabile e diverticolosi; per la stitichezza in gravidanza e allattamento; per bambini e i cardiopatici e in tutti i casi in cui non si possono assumere lassativi che provocano la peristalsi in modo aggressivo e contrazioni muscolari. Questa capacità di facilitare lo svuotamento dell'intestino e la defecazione in maniera delicata è chiamata "bulk forming", tipica dei lassativi che aumentano ed ammorbidiscono la massa fecale (detti "meccanici"), particolarmente apprezzati per la loro sicurezza ed efficacia, perché puliscono al loro passaggio le pareti intestinali e facilitano l'evacuazione, per effetto meccanico.

Tuttavia lo psillio è utile non solo in caso di stitichezza, ma anche in caso di diarrea. In quest'ultimo caso agisce assorbendo l'eccesso di liquidi e aumentando la consistenza del bolo fecale (detto anche chimo). La mucillagine ha inoltre proprietà antinfiammatorie e lenitive sulla mucosa, è quindi indicata nelle coliti e in tutte le irritazioni delle pareti del sistema gastroenterico.



STAY HEALTHY  BE NATURAL

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE • ADDITIONAL INFORMATION

I semi di psillio vantano anche proprietà prebiotiche, grazie alla loro capacità di favorire la crescita di una flora batterica psilli a discapito dei ceppi patogeni ad azione putrefattiva. Sono quindi utili per rinforzare le difese immunitarie, migliorare l'efficienza intestinale e prevenire il cancro al colon-retto (la loro fermentazione dà origine ad acidi grassi a corta catena che, oltre a fungere da substrato energetico per le cellule della mucosa del colon, sembrano esercitare un ruolo protettivo sullo sviluppo di questa patologia).

Infine, i semi contenendo questa fibra, contribuiscono a ridurre l'assorbimento intestinale dei grassi e degli zuccheri con diminuzione del colesterolo e dei trigliceridi e della glicemia a livello ematico. Uno studio su 200 soggetti che consumavano la cuticola di psillio durante i pasti ha dimostrato che c'è un aumento di senso di pienezza, riduzione dell'appetito, con conseguente perdita di peso

Modalità d'uso

Come tutte le fibre, assunti in contemporanea con altri farmaci possono ridurre l'assorbimento intestinale di tali sostanze curative, sia sintetiche, che vegetali. Essi vanno quindi presi almeno 1 ora prima o almeno 3 ore dopo l'ingestione dello psillio. È importante ricordare che questa pianta va assunta con abbondante acqua.

Immergere 1-3 cucchiaini di semi di psillio in 150-200 ml d'acqua per ogni cucchiaino, lasciare macerare per diverse ore, oppure bere con abbondante acqua lasciando che il gel si formi all'interno dello stomaco. Assumerli mattina e sera, dopo i pasti.