

Nom de la boutique

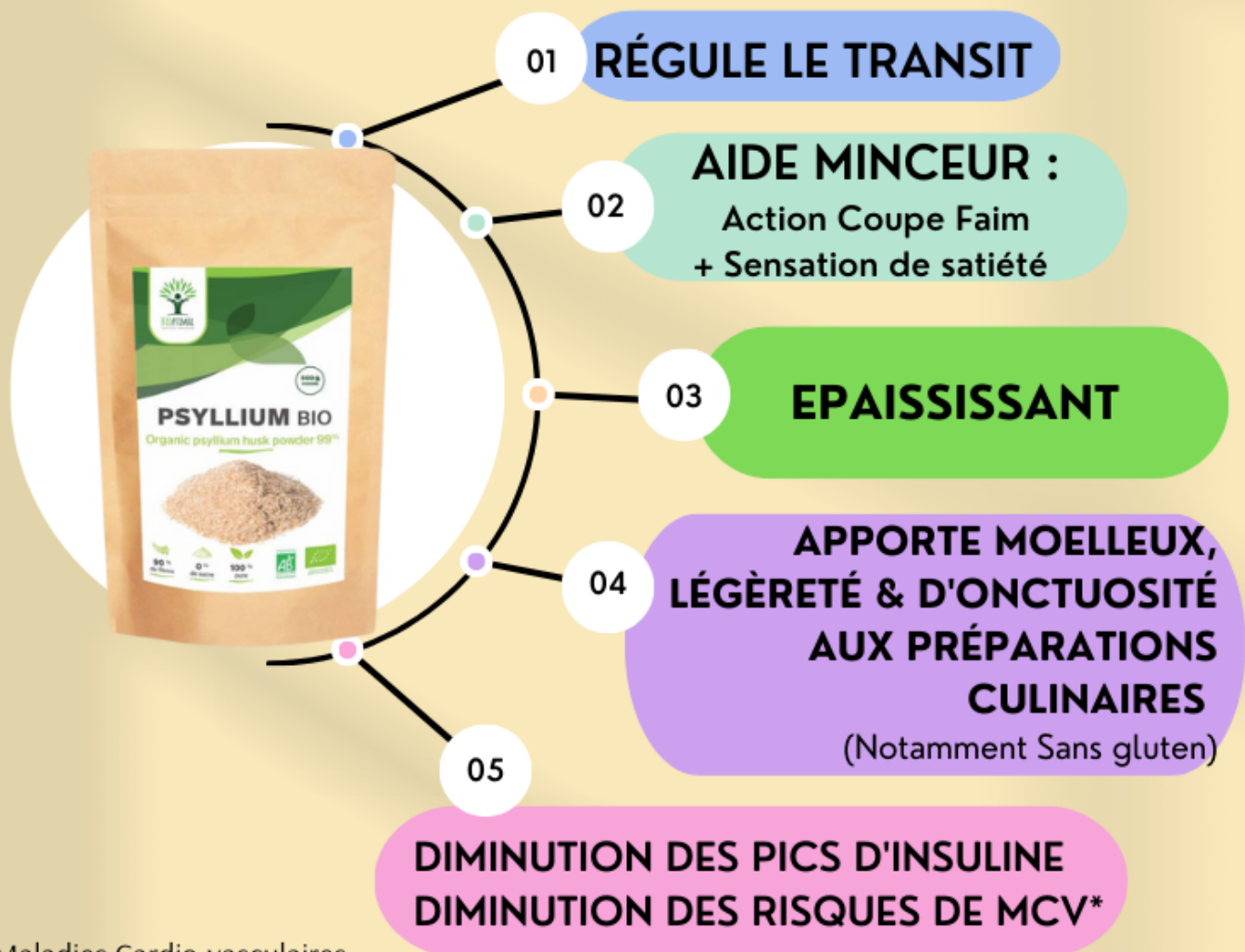
FOCUS PSYLLIUM

Nom de la boutique



Les caractéristiques du Psyllium :

= Composé de 90 g de fibres alimentaires pour 100 g : ce sont des glucides dont la particularité est de résister à l'action des enzymes digestives. Elles ne sont ni digérées, ni absorbées au travers de la muqueuse intestinale.



*Maladies Cardio-vasculaires

Le psyllium en pratique :

01

SOUPE:

10g pour 100ml

02

PAIN/ PÂTISSERIE

03

SMOOTHIES

04

YAOURTS

05

SAUCES



Posologie selon le symptôme



01

Constipation: 1 c à c

matin et soir pendant 2/3 jours

02

Diarrhée: 2.5 à 10g par jour,

jusqu'à 40g en 4 prises

03

Syndrome de l'intestin irritable:

2 càc par jour, pendant 2/3 jours

04

Nettoyage du côlon: 5 à 10 g dans

100ml d'eau, 2 à 4 fois par jour, 3 à 7 jours (Pas plus de 7 jours)

05

Diminution de la glycémie ou cholestérolémie: En parler à médecin surtout en cas de traitement en cours.

Précaution d'emploi :

