



## PSYLLIUM bio



Tégument de graines de Psyllium blond

Ispaghul / Plantago ovata

Riche en fibres - Régule la fonction intestinale

et la sensation de satiété

Sans gluten – Sans lactose - 100 % végétal - Sans pesticide

Le **psyllium** ou **ispaghul** est cultivé principalement dans le nord-ouest de l'Inde où il est utilisé traditionnellement depuis des milliers d'années pour ses propriétés fonctionnelles.

Le tégument ou enveloppe des graines du psyllium est composé de mucilages qui gonflent au contact de l'eau et se comportent dans l'intestin comme un gel augmentant le bol alimentaire.

**Il facilite le transit intestinal, augmente la sensation de satiété.**

**Conseils d'utilisation :** bien mélanger 1 cuillère à soupe avec un grand verre d'eau (100 ml) puis boire immédiatement. Il est important de boire après beaucoup d'eau en accompagnement pour assurer une bonne hydratation. (300 ml)

A prendre 3 fois par jour 30 minutes avant les repas. Une consommation excessive peut entraîner un effet laxatif. Doit être utilisé dans le cadre d'une alimentation variée et d'un mode de vie sain. Tenir hors de la portée des jeunes enfants.

### **Ingrédient :**

Tégument de graines de psyllium (Plantago ovata)\*

\*Produits certifiés par Bureau Véritas Certification FR-BIO-10

**Poids nets :** 250 g et 500 g



*Nutrition Concept Iphar*

BP60036 ROSHEIM

67128 MOLSHEIM CEDEX

Tél 03 88 48 63 00 Fax 03 88 48 63 08