



Semi di Psillio

interi

L'aspetto dei piccoli semi marroni e lucidi della piantaggine psyllium, che è particolarmente comune nei paesi del Mediterraneo, ricorda le pulci. Come aiuto naturale e puramente erboristico, i semi di psillio sono stati a lungo utilizzati per supportare la digestione. I gusci consistono, tra l'altro, in una mucillagine indigesta, che può legare a sé grandi quantità d'acqua ed è quindi sia un lubrificante che un agente gonfiante. Nell'intestino, aumentano notevolmente di volume, il che stimola l'intestino e alla fine porta a un movimento intestinale liberatorio e di sollievo. I semi di psillio sono così piccoli e lisci che sono facili da assumere senza doverli prima frantumare.

Ingredienti: 100 % di semi di psillio, interi

Modo di somministrazione: 1-3 volte al giorno, lasciare in ammollo e far rigonfiare 2 cucchiaini (ca. 6 g) di semi di psillio in un bicchiere d'acqua, consumare e infine bere abbondante liquido (almeno 250 ml). Tra l'assunzione di medicinali e semi di psillio, dovrebbe trascorrere almeno un'ora.

Non adatto ai minori di 6 anni.

Valori nutrizionali medi	per porzione (= 6 g)	per 100 g di semi di psillio
Valore energetico	66 kJ/16 kcal	1099 kJ/268 kcal
Grassi	0,5 g	8 g
di cui acidi grassi saturi	0,06 g	1 g
Carboidrati	0,1 g	2 g
di cui zuccheri	0,06 g	1 g
Fibre alimentari	3,5 g	59 g
Proteine	1 g	17 g
Sale	0 g	0 g

Conservare al riparo dalla luce, all'asciutto e ad una temperatura inferiore ai 25 °C.

Contenuto: 500 g (= 83 porzioni da 6 g)

Nr. art: 771

Eti1222