



Psyllium Husk Fiber 500mg (90 caps)

Το **Psyllium Husk** προέρχεται από το φυτό *Plantago ovata* και αποτελεί διαλυτή φυτική ίνα υψηλού ιξώδους.

Χαρακτηρίζεται από την ικανότητά του να:

- απορροφά νερό (έως και 10-20 φορές το βάρος του)
- σχηματίζει **παχύρρευστο gel** στο γαστρεντερικό σύστημα
 - ☞ Η δράση του είναι **μη φαρμακολογική αλλά φυσιολογική**, μέσω μηχανικών και μεταβολικών μηχανισμών.

1. Ποιοτική & Ποσοτική Σύθεση

Κάθε κάψουλα περιέχει:

- **Psyllium Husk (φλοιός *Plantago ovata*) - 500 mg**

Έκδοχα:

- Φυτική κάψουλα (HPMC)

2. Μηχανισμός Δράσης

◊ 2.1 Στο έντερο

Το Psyllium:

- απορροφά νερό
- αυξάνει τον όγκο των κοπράνων
- μαλακώνει τη σύσταση

→ Φυσιολογική ρύθμιση της εντερικής κινητικότητας, χωρίς ερεθισμό.

☞ Σημαντικό:

- δρα και σε **δυσκοιλιότητα** και σε **διάρροια**
- λειτουργεί ως *stool normalizer*

◊ 2.2 Στη γλυκόζη αίματος

Το gel που σχηματίζεται:

- επιβραδύνει την απορρόφηση υδατανθράκων
- μειώνει τις μεταγευματικές αιχμές γλυκόζης

→ Βοηθά:

- σε προδιαβήτη
- σε διαβήτη τύπου 2 (συμπληρωματικά)

◊ 2.3 Στα λιπίδια & χοληστερόλη

Το Psyllium:

- δεσμεύει **χολικά οξέα**
- αυξάνει την απέκκριση χοληστερόλης

→ Κλινικά:

- ↓ LDL χοληστερόλη
- ήπια ↓ ολική χοληστερόλη

✂ Ο FDA & EFSA έχουν αποδεχθεί ισχυρισμούς για τη συμβολή του psyllium στη μείωση της LDL.

◊ 2.4 Στο μικροβίωμα

Το Psyllium:

- λειτουργεί ως **πρεβιοτική ίνα**
- ζυμώνεται εν μέρει από το μικροβίωμα
- αυξάνει παραγωγή **SCFAs (βουτυρικό οξύ)**

→ Υποστηρίζει:

- εντερικό φραγμό
- αντιφλεγμονώδη περιβάλλον

3. Κλινικές Ενδείξεις (ως συμπλήρωμα διατροφής)

Το **VITAMAIN Psyllium Husk Fiber 500 mg** χρησιμοποιείται για:

- δυσκοιλιότητα (χρόνια ή περιστασιακή)
- σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου (IBS)
- ρύθμιση κενώσεων
- υποστήριξη λιπιδαιμικού προφίλ
- μεταγευματικό έλεγχο γλυκόζης
- αύξηση ημερήσιας πρόσληψης φυτικών ινών

4. Δοσολογία & Τρόπος Λήψης

Ενήλικες:

- 2-3 κάψουλες, 1-2 φορές ημερησίως

✂ Πάντα με:

- 1-2 ποτήρια νερό

✂ Χρόνος:

- πριν το γεύμα
- Χρήση από άτομα άνω των 18 ετών

5. Ασφάλεια & Ανεπιθύμητες Ενέργειες

✓ Ασφάλεια

- Κατάλληλο για μακροχρόνια χρήση
- Δεν προκαλεί εθισμό
- Δεν ερεθίζει το έντερο

⚠ Πιθανές ανεπιθύμητες

- φούσκωμα (τις πρώτες ημέρες)
- αέρια

→ Μειώνονται με:

- σταδιακή αύξηση δόσης
- επαρκή ενυδάτωση

6. Αντενδείξεις & Προειδοποιήσεις

✗ Να αποφεύγεται:

- σε εντερική απόφραξη
- σε σοβαρή δυσφαγία

⚠ Προσοχή:

- λήψη φαρμάκων → διάστημα ≥ 2 ωρών
- πάντα με άφθονο νερό

7. Πλεονεκτήματα μορφής κάψουλας (VITAMAIN)

Σε σχέση με σκόνη:

- καλύτερη συμμόρφωση
- ακριβής δοσολογία
- χωρίς γεύση/υφή
- εύκολη μεταφορά

8. ΚΛΙΝΙΚΕΣ ΜΕΛΕΤΕΣ ΓΙΑ PSYLLIUM HUSK FIBER

	Τίτλος Μελέτης	Συγγραφείς / Περιοδικό - Έτος	Κύρια Αποτελέσματα
1. Lipid-lowering effects in T2DM	<i>Lipid-lowering efficacy of psyllium hydrophilic mucilloid in non-insulin dependent diabetes mellitus with hyperlipidaemia</i>	Diabetes Mellitus Study (1995) - PubMed	↓ TC 19.7%, ↓ LDL-C 23.7%, ↓ TG 27.2%, ↑ HDL-C 15.8% (στατιστικά σημαντική μείωση λιπιδίων) (PubMed)
2. LDL & συνολική χοληστερόλη - διαιτητική μελέτη	<i>Long-term cholesterol-lowering effects of psyllium as an adjunct to diet therapy</i>	<i>Am J Clin Nutr</i> (2000)	↓ συνολική χοληστερόλη 4.7% & ↓ LDL 6.7% vs placebo (OUP Academic)
3. Αλυσιδωτό RCT σε T2DM & δυσκοιλιότητα	<i>Effects of psyllium vs placebo on constipation, weight, glycemia, and lipids</i>	Diabetes Patients RCT (2018)	↓ σωματικό βάρος, ↓ FPG, ↓ HbA1c, ↓ χοληστερόλη & TG, βελτίωση δυσκοιλιότητας (PubMed)
4. Glycemic & lipid response σε T2DM άνδρες	<i>Effects of psyllium on glucose & serum lipid responses in men with T2DM & hypercholesterolemia</i>	<i>Am J Clin Nutr</i> (1999)	Σημαντικά ↓ TC & LDL, βελτίωση γλυκόζης σε σύγκριση με placebo (OUP Academic)
5. Διατροφική μεταβολική ανασκόπηση (μετα-ανάλυση)	<i>Psyllium effect on weight, BMI, lipids & glucose metabolism</i>	Systematic Review & Meta-analysis (2020)	Σημαντική μείωση TG, LDL, FBS και HbA1c μετά κατανάλωση psyllium σε διαβητικούς (PubMed)
6. Κλινική σε παιδιατρικό πληθυσμό	<i>Psyllium Supplementation in Adolescents Improves Fat Distribution & Lipid Profile</i>	PMC RCT (Healthy Adolescents)	↓ LDL 6%, βελτίωση κατανομής λίπους σώματος (PMC)
7. Μελέτη σε Υψηλή HDL & Hypercholesterolemia	<i>Ispaghula husk in the treatment of hypercholesterolaemia</i>	UK Multicenter, 340 άτομα	Σημαντική ↓ LDL & TC έναντι placebo + διατροφής (PubMed)

9. Το ψύλλιο (psyllium) λειτουργεί στο γαστρεντερικό σύστημα με έναν πολύ απλό και φυσικό τρόπο: απορροφά νερό και δημιουργεί όγκο.

Φανταστείτε το ψύλλιο σαν ένα σφουγγάρι ή ένα τζελ που δρα με τους εξής τρόπους:

Για τη Δυσκοιλιότητα

- **Απορροφά υγρά:** Όταν καταναλώνετε ψύλλιο με αρκετό νερό, αυτό απορροφά τα υγρά στο έντερο.
- **Δημιουργεί όγκο:** Διογκώνεται και μετατρέπεται σε μια μαλακή, ογκώδη μάζα σαν τζελ.
- **Διευκολύνει τη διέλευση:** Αυτός ο αυξημένος όγκος μαλακώνει τα κόπρανα και διεγείρει τους μυς του εντέρου (περισταλτισμός) να κινηθούν, κάνοντας την αφόδευση πιο εύκολη και ομαλή.

Για τη Διάρροια

- **Απορροφά την περίσσεια υγρών:** Στην περίπτωση της διάρροιας, το ψύλλιο λειτουργεί αντίστροφα, απορροφώντας την περίσσεια νερού στα έντερα.
- **Πήζει τα κόπρανα:** Βοηθά στη δημιουργία πιο σταθερών και σχηματισμένων κοπράνων, επιβραδύνοντας τη διέλευση της τροφής από το πεπτικό σύστημα.

Με απλά λόγια:

Το ψύλλιο είναι ένας **ρυθμιστής** του εντέρου: προσθέτει υγρασία και όγκο όταν χρειάζεται (δυσκοιλιότητα) και απορροφά την υγρασία όταν υπάρχει περίσσεια (διάρροια).

Είναι σημαντικό να πίνετε **άφθονο νερό** όταν παίρνετε ψύλλιο για να λειτουργήσει σωστά και να αποφύγετε τυχόν παρενέργειες.

ΠΡΟΙΟΝ ΓΝΩΣΤΟΠΟΙΗΜΕΝΟ ΣΤΟΝ Ε.Ο.Φ.

ΑΡΙΘΜΟΣ ΠΡΩΤΟΚΟΛΟΥ ΓΝΩΣΤΟΠΟΙΗΣΗΣ: 108037/16-9-2025

Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μίας ισορροπημένης διαίτας. Να μη γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης. Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε το γιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας.