

# Psyllium Hulls

100 capsules, Single herb, Stock No. 545-9

**P**syllium is a natural bulk agent, and is considered beneficial for constipation stemming from either an over-relaxed or over-tensed bowel.

Psyllium hulls, also called husks, are the outer coverings of psyllium seeds, containing the majority of the bulking mucilage — complex carbohydrates that expand; becoming gelatinous when soaked in water.

Psyllium hulls are favored over the seed germ for use as a bulk fiber laxative, since the hull swells in water to 8-14 times their dry volume.

Psyllium hulls act like a colon "broom," cleansing the intestines and absorbing toxins adhered to intestinal walls.

## *Did you know?*

Clinical trials conducted in Germany, Scandinavia, and the United States during the late 1980s confirmed those psyllium acts as both an anti-diarrhea and as a laxative, promoting the restoration of healthy bowel functioning.

## *NSP Advantage*

100 capsules. Single herb.

*Ingredients:* 465 mg of the finest psyllium (*Plantago ovata*) seed hulls. Psyllium is high in fiber (70% soluble fiber).

*Recommendation:* Take two capsules with a meal twice daily.

## Features & Benefits

- Gives bulk to the stools to facilitate elimination.
- Promotes the restoration of healthy bowel functioning.
- Absorbs toxins from the digestive tract which are then eliminated in bowel movements.
- Psyllium fibres bind excess fat in the digestive tract, helping to eliminate it from the body. Clinical studies have shown this action helps to lower cholesterol. This also leads to less excess fat being reabsorbed by the body, which may help to control weight.
- Promotes the growth of friendly bacteria in the colon.

# Psyllium, Enveloppes de

100 capsules, Herbe simple, No de stock 545-9

Le psyllium est un agent gonflant naturel, et il est considéré bénéfique en cas de constipation causée par un côlon soit trop relâché, soit trop tendu.

Les enveloppes de psyllium, qui recouvrent les graines de psyllium, contiennent la majorité du mucilage gonflant, glucides complexes qui prennent de l'expansion, devenant gélatineux lorsque trempés dans l'eau.

Les enveloppes du psyllium sont préférées aux graines de psyllium comme fibres gonflantes puisqu'au contact de l'eau elles augmentent de 8 à 14 fois en volume.

Les enveloppes de psyllium agissent comme un "balai", nettoyant les intestins et absorbant les toxines qui adhèrent à la paroi intestinale.

## *Saviez-vous que?*

Des essais cliniques menés en Allemagne, en Scandinavie et aux États-Unis au cours des années 80 ont confirmé que le psyllium agit à la fois comme antidiarréique et laxatif, favorisant le rétablissement de la fonction saine de l'intestin.

## *Avantages NSP*

100 capsules. Herbe simple.

*Ingrédients:* Enveloppes de graines de psyllium (*Plantago ovata*).

Le psyllium est riche en fibres (70% de fibres solubles).

*Mode d'emploi:* Prendre deux capsules au repas deux fois par jour.

## Caractéristiques et Bienfaits

- Donne du volume aux selles pour faciliter l'élimination.
- Favorise le rétablissement de la fonction saine de l'intestin.
- Absorbe les toxines dans l'appareil digestif qui sont ensuite éliminées dans les selles.
- Les fibres de psyllium se lient à l'excédent de matières grasses dans l'appareil digestif, aidant à les éliminer du corps. Des études cliniques ont démontré que cette action aide à abaisser le cholestérol, ce qui diminue l'excédent de gras réabsorbé par le corps, pouvant aider à mieux gérer le poids.
- Favorise la croissance de bactéries amicales dans le côlon.