

# Psyllium & Glucomannan

Glucomannan draagt bij aan normale cholesterolgehalten in bloed.

## De kracht van Psyllium & Glucomannan

- Uniek vezelcomplex met psyllium en glucomannan
- Hoge absorptiecapaciteit door oplosbare vezels
- Wetenschappelijk onderbouwde combinatie
- Uitsluitend het geconcentreerde psyllium husk
- Granulaat in poedervorm

## Beschrijving

Psyllium & Glucomannan bevordert de darmwerking en ondersteunt gewichtsverlies bij het volgen van een energiebeperkt dieet\*\*. Daarnaast draagt dit complex bij aan de instandhouding van normale cholesterolwaarden in het bloed en stimuleert het de gezonde spijsvertering\*\*.

We maken onderscheid tussen oplosbare en niet-oplosbare vezelsoorten. Niet-oplosbare vezels absorberen geen water, waardoor de structuur in ons lichaam nagenoeg onveranderd blijft. Oplosbare vezels reageren daarentegen direct met water (Psyllium & Glucomannan). Ze gedragen zich als een soort vulmiddel in onze maag, door grote hoeveelheden water op te nemen. De uitgezette vezels veranderen in een volumineuze, stroperige substantie die zorgt voor langere verzadiging. In de context van een energiebeperkt dieet draagt dit bij tot gewichtsverlies\*\*.

Psyllium en glucomannan hebben bovendien een synergetische relatie; beide vezels hebben een bijzonder hoge viscositeit. Denk bij de term viscositeit aan een trechter. Wanneer we water door een trechter laten lopen zal dit zonder weerstand gebeuren; de vloeistof heeft een lage viscositeit. Wanneer we een dikke stroopachtige substantie nemen zal er door de hogere viscositeit meer weerstand zijn. De massa zal moeilijker door een trechter bewegen. Psyllium en glucomannan zijn voorbeelden van vezels met een hoge viscositeit: ze nemen zeer veel water op waardoor ze veranderen in een stroopachtige massa. Dit zorgt voor een langere verzadiging en draagt daardoor onder andere bij aan het behoud van normale cholesterolwaarden\*\*.

De kwaliteit van de psylliumvezel is afhankelijk van het deel van de vezel dat we in het product verwerken. De werking van de zaadhuiden van de vezel, de zogenoemde husk, is namelijk sterker dan de rest van de psyllium. Toch bevatten veel psylliumproducten uitsluitend het minder geconcentreerde poeder van de volledige vezel. Zulke supplementen zijn dan ook veel minder effectief. Psyllium & Glucomannan bevat uitsluitend het sterk geconcentreerde poeder van de zaadlijst van de psylliumvezel.

Samenstelling per dosering (1 maatlepel á 6 gram):		RI*
Psyllium	5000 mg	**
Glucomannan (konjak)	1000 mg	**

\* Referentie inname \*\* Geen RI vastgesteld

✓ Glutenvrij ✓ Lactosevrij

## Dosering

Neem 1 tot 3 x daags één maatschep een half uur voor de maaltijd, tenzij anders is geadviseerd. Doorroeren in een groot glas water en direct opdrinken aangezien het water direct gebonden wordt. Innemen met yoghurt of kwark is ook mogelijk. Aanbevolen dagelijkse dosering niet overschrijden.

## Veiligheid

Buiten bereik en zicht van jonge kinderen houden. Droog en op kamertemperatuur bewaren (15-25 °C).

## Ingrediënten

Psylliumzaad poeder en konjak glucomannan poeder.

## Bevat geen

GMO, gluten, gist, lactose, suiker, kunstmatige kleurstoffen, smaakstoffen of conserveringsmiddelen.



Inhoud  
450 gram

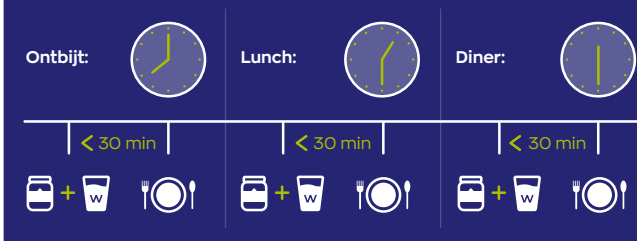
BTW  
Laag (9%)

Artikelnummer  
90629

Z-indexnummer  
15822419



## Gebruik Psyllium & Glucomannan



## \* Goedgekeurde gezondheidsclaims:

- Glucomannan (konjak mannan) draagt bij tot de instandhouding van normale cholesterolgehalten in het bloed
- Glucomannan in de context van een energiebeperkt dieet draagt bij tot gewichtsverlies

## \*\* Gezondheidsclaims in afwachting van Europese toelating:

- Psylliumvezels dragen bij tot de instandhouding van normale cholesterolwaarden in het bloed.
- Psylliumvezels zijn goed voor de darmwerking en bevorderen een normale stoelgang
- Psylliumvezels ondersteunen een gezonde spijsvertering