

## LE PSYLLIUM

**Le psyllium est une graine qui peut être noire, brune ou blonde selon l'espèce. Son nom grec *psyllia* signifie puce! elle est donc minuscule (1 000 graines pèsent moins de 2 g!). C'est le psyllium blond (ou doré) qui est le plus offert sur notre marché actuellement.**

Le psyllium est constitué de fibres ayant la propriété d'absorber plusieurs fois leur poids en eau. Il est utilisé comme laxatif depuis dix siècles avant J.-C. Par ailleurs, on l'a aussi employé pour traiter la diarrhée.

Il ralentit l'évacuation de l'estomac et de l'intestin, ce qui permet à notre organisme d'absorber plus d'eau. De plus, il n'a pas tendance à fermenter dans l'estomac.

Pour traiter la constipation, il faut boire beaucoup d'eau avec le psyllium, alors que c'est le contraire lorsqu'on traite la diarrhée.



Mais le psyllium a aussi la propriété particulière de faire baisser le taux sanguin de lipides (gras), diminuant ainsi le taux de cholestérol LDL (le mauvais).

Que cela ne tienne, des études ont même démontré que, lorsqu'il est pris sous forme naturelle au moment des repas, il fait aussi baisser le taux de glucose sanguin. Il diminue donc l'index glycémique d'un repas parce qu'il influe sur la forme des aliments dans l'intestin (structure, texture et viscosité de ceux-ci).

*« On croirait que le psyllium a suffisamment de vertus comme cela. Mais non. Il améliore aussi les fonctions digestives des personnes qui souffrent de l'intestin irritable. »*

On croirait que le psyllium a suffisamment de vertus comme cela. Mais non. Il améliore aussi les fonctions digestives des personnes qui souffrent de l'intestin irritable. Il fait même partie des protocoles de traitement pour ce trouble.

Je ne peux donc que vous conseiller de prendre du psyllium tous les jours, avec tous vos repas. Le psyllium naturel, sans additif ni sucre, est celui à privilégier. Vous le trouverez dans les boutiques d'aliments naturels et il ressemble à de petits flocons, comme illustré sur la photo en haut à droite. Le Métamucil, et autres marques du genre, contiennent toujours du sucre. Comme il absorbe l'eau, il



penendedquestion.wordpress.com

n'est pas toujours intéressant de l'ajouter à nos aliments. Toutefois, je l'ai saupoudré sur mes salades et mes légumes cuits et je n'ai pas été gênée par le goût ou la texture. Faites donc vos propres expériences pour

déterminer ce qui vous convient. Vous pouvez aussi le prendre sous forme de « shake », en mettant une cuillère à soupe dans environ 8 onces d'eau. Vous pouvez ajouter des petits fruits ou un peu de fructose si vous êtes sensible au goût, bien que cela ne goûte pas grand-chose selon mon expérience personnelle.

Si vous prenez des médicaments ou des produits naturels (calcium, vitamine D, magnésium, vitamines, etc.), vous devez les prendre une heure avant l'ingestion du psyllium ou deux heures après. Cette information a été confirmée par un pharmacien que notre directrice a contacté. Merci Josée! Une information cruciale pour nous qui avons la FM.