

Psyllium Polvo Eco

Superfoods

Descripción física del producto	Harina en polvo homogéneo sin impurezas 99 % Tamaño de malla 60-100
Características físico-químicas	Color: Blanco / amarillento Olor: Olor Característico, libre de olores extraños. Sabor: Característico. Libre de material extraño.
Ingredientes	Cáscara de semilla de psyllium (<i>Plantago ovata</i>) procedente de cultivo ecológico.
Alérgenos	No contiene alérgenos..

El **Psyllium Polvo de Energy Feelings** es una fibra soluble derivada de la cáscara de la semillas de *plantago ovata* también conocida como *zaragatona* una hierba que se cree originaria de la India, aunque hoy en día se encuentra en todo el mundo. Cada planta puede producir hasta 15.000 pequeñas semillas recubiertas, de las cuales se deriva la cáscara de psyllium.

La **Psyllium Polvo de Energy Feelings** es de producción ecológica certificada, libre de cualquier tipo de aditivo, colorante o elementos ajenos a la planta. Debido a su excelente solubilidad en agua, el **psyllium** puede absorber líquido y convertirse en un compuesto viscoso y espeso que resiste la digestión en el intestino delgado.

Su resistencia a la digestión le permite facilitar la regulación de los niveles altos de colesterol, triglicéridos y azúcar en la sangre. También puede ayudar a controlar el peso y aliviar la diarrea y el estreñimiento (1, 2, 3).

A diferencia de otras fuentes potentes fuentes de fibra, el psyllium es muy bien tolerado a nivel digestivo (4). Se la denomina como *agente formador de masa*, debido a que una vez ingerida, la cáscara de psyllium se expande formando una masa gelatinosa que atrae el agua del colon. Promueve la eliminación fácil y saludable realizando un eficiente barrido de los desechos del colon. A diferencia de los laxantes estimulantes, es suave y no produce adicción.

Más aún, dado que esta fibra se fermenta más lentamente que otras, no suele aumentar los niveles de gases ni tiende a generar molestias digestivas.

Los beneficios del **psyllium** demostrados por la ciencia a día de hoy:

Ésta es una ficha técnica de orientación profesional y no está destinada a público.

- Promueve el tránsito intestinal regular y alivia el estreñimiento. (5, 6)
- Puede ser de utilidad en el tratamiento de la diarrea por su acción como agente de absorción de agua, lo que puede incrementar el tamaño de las heces y desacelerar su recorrido por el colon (7, 8)
- Puede ayudar a bajar los niveles de azúcar en sangre. Su fibra mucilaginosa ayuda a que la digestión de los alimentos sea más lenta lo cual contribuye a regular los niveles de azúcar en sangre. (9, 10)
- Promueve la saciedad y puede ayudar en el control de peso (11, 12)
- Puede ayudar a reducir los niveles de colesterol. El psyllium es capaz de enlazarse a la grasa y los ácidos biliares, lo cual promueve su excreción del organismo. En el proceso de reemplazar esos ácidos biliares perdidos, el hígado utiliza colesterol para producirlos. Como resultado los niveles de colesterol se ven disminuidos. (13, 14)
- Posee efectos **prebióticos**. Es decir que tiene la capacidad de nutrir y ayudar a proliferar a las bacterias beneficiosas de la microbiota intestinal. Una porción de sus fibras es fermentada por algunas bacterias intestinales lo que produce **ácidos grasos de cadena corta** que están vinculados con beneficios para la salud. (15, 16, 17)

Referencias bibliográficas:

- 1: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17329047>
- 2: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12221223>
- 3: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18772105>
- 4: www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0378874105003983
- 5: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/469025>
- 6: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9663731>
- 7: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21082352>
- 8: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11894282>
- 9: <https://www.researchgate.net/publication/282738560>
- 10: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1654354>
- 11: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7647826>
- 12: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20727237>
- 13: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1431597>
- 14: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22848584>
- 15: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12749348>
- 16: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10486060>
- 17: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22417432>

Principales Ventajas:

Ésta es una ficha técnica de orientación profesional y no está destinada a público.

- Producto certificado ecológico
- Muy alto contenido en fibra
- Bien tolerado a nivel digestivo
- Efecto prebiótico
- Ayuda a regular el tránsito intestinal
- Con probados beneficios para la salud
- Libre de gluten
- Compatible con dietas vegetarianas y veganas
- Sometido a rigurosos controles de calidad
- Sin ningún tipo de aditivo (colorantes, endulzantes artificiales, conservantes) y libre de agentes de carga, aglutinantes u otros excipientes.

Información Nutricional:

PSYLLIUM POLVO ECO	
Información Nutricional (por 100g)	
Valor energético (kJ/Kcal)	781 / 187
Grasas (g)	0,5
de las cuales saturadas (g)	0,05
Carbohidratos (g)	4
de los cuales azúcares (g)	0,5
Fibra alimentaria (g)	78
Proteínas (g)	2,5
Sal (g)	0,000

Sin gluten / Sin derivados lácteos ni gelatina / Sin aditivos / Sin azúcar añadido.

Información de Alérgenos

No contiene alérgenos según Anexo II Reglamento (UE) nº 1169/2011 de 25 de Octubre

Producto	Presencia	Producto	Presencia
Cereales que contengan gluten	No	Almendras	No
Trigo	No	Avellanas	No

Ésta es una ficha técnica de orientación profesional y no está destinada a público.

FICHA TÉCNICA

última revisión: 06-12-2022

 Centeno	No	 Nueces	No
 Cebada	No	 Anacardos	No
 Avena	No	 Pacanas	No
 Espelta	No	 Nueces de Brasil	No
 Kamut o sus variedades híbridas	No	 Alféncigos	No
Crustáceos y productos a base de crustáceos	No	 Nueces macadamia	No
Huevos y productos a base de huevo	No	Apio o productos derivados	No
Pescado y productos a base de pescado	No	Mostaza y productos derivados	No
Cacahuets y productos a base de cacahuets	No	Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo	No
Soja y productos a base de soja	No	Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10 mg/Kg/l	No
Leche y sus derivados (incluida la lactosa)	No	Altramuces y productos a base de altramuces	No
Frutos de cáscara:	No	Moluscos y productos a base de molusco	No
<i>Si = presente</i>		<i>No = ausente</i>	
		<i>T= Trazas</i>	

Consejos de uso y aplicaciones:

Se puede diluir en bebidas frías, tibias y calientes. En yogures, helados, batidos y zumos. También se puede espolvorear sobre los cereales del desayuno.

Se puede utilizar en panificados y snacks. Su capacidad de gelificación puede ser aprovechada para reemplazar al huevo en determinadas recetas.

Si se deja infusionar en un medio líquido en cuestión de minutos comienza a gelificarse.

Dosificación

Ésta es una ficha técnica de orientación profesional y no está destinada a público.

Adultos y niños de más de 12 años: consumir de 1 cucharada sopera en 300 cc de agua, jugo o líquido de preferencia. De 1 a 3 veces al día. Valorar la tolerancia.

Niños de 6 a 12 años, consumir 1 cucharadita de café al día, en 300 cc de agua, jugo o líquido de preferencia. De 1 a 3 veces al día. Valorar la tolerancia.

Presentaciones:

(200 gr) Doypack, (500 gr) XL Pack

Conservación

Duración hasta 12 meses en envase original sellado. Almacenar en un lugar fresco (Preferentemente 5-15°C), protegido de la luz directa. En condiciones secas (Preferentemente R.H 55-65%) y limpias.

Una vez abierto el empaque, cerrar herméticamente y almacenar nuevamente en las condiciones descritas para evitar la exposición a humedad del ambiente, la adhesión de olores y la contaminación microbiana.

Advertencia:

Como siempre consulte a su médico o dietista antes de añadir cualquier suplemento a su dieta. Personas con dietas restrictivas deberían consultar a su profesional de la salud o nutricionista antes de adoptar o rechazar el uso de nuestros productos.

Precaución: suspenda su uso si se produce alguna reacción adversa.

El psyllium es generalmente bien tolerado. Puede ser que retrase la absorción de ciertos medicamentos, por lo que no se recomienda su consumo con medicinas, salvo prescripción médica.

Podría causar ciertas reacciones alérgicas en determinados individuos, aunque raramente, tales como picores, erupciones cutáneas o dificultades respiratorias.

Dependiendo de las condiciones agrícolas y especies los valores anteriores pueden estar sujetos a las fluctuaciones naturales. Esta especificación no libera al comprador de nuestros productos de su deber de diligencia y responsabilidad.

FICHA TÉCNICA

última revisión: 06-12-2022

Te recordamos que toda la información ofrecida en esta ficha es de carácter orientativo y es presentada en buena fe a partir de fuentes diversas, de investigaciones propias y ajenas a la compañía.

La información presente en esta ficha no reemplaza la opinión de personal médico cualificado ni pretende diagnosticar, tratar o curar ninguna condición de salud.

Si te encuentras en estado de gestación, si estás tomando medicamentos o sufres de algún problema de salud, consulta primero a tu médico o terapeuta cualificado antes de tomar este producto.

Mantener el producto fuera del alcance de los niños.

Libre de:

Plaguicidas

Este producto cumple con los requisitos descritos en el Reglamento del Consejo (CE) No. 834/2007 (y modificaciones consecutivas). También cumple con la estricta norma de agricultura ecológica. Durante el proceso de fabricación, el producto y los materiales de embalaje no son expuestos a pesticidas o residuos de pesticidas.

Sustancias indeseables

Los niveles de sustancias indeseables (metales pesados, HAP, micotoxinas, etc.) están por debajo de los límites identificados por la legislación de la UE (Reglamento de la Comisión No 2073/2005, No 1881/2006 y sucesivas enmiendas), incluidas las recomendaciones de la EFSA sobre alimentos contaminantes.

Transgénicos (GMO)

Este producto no está sujeto a modificaciones genéticas. Reglamentos 1829/2003/EC y 1830/2003/ EC sobre alimentos y piensos modificados genéticamente.

Irradiación

El producto no ha sido irradiado y cumple con el reglamento de la UE 1999/3/EC.

Pruebas en animales

Confirmamos que no realizamos ni encargamos pruebas en animales de ningún producto.

Producido por:



FICHA TÉCNICA

última revisión: 06-12-2022

Tentorium Energy, S.L.

Teléfono: (+ 34) 97 757 31 84

Email: ksorensen@energyfeelings.com

Web: <http://www.energyfeelings.com>