

PSYLLIUM PÓ

O psyllium é uma erva que mede menos de 50cm. Cresce espontaneamente nos solos áridos e arenosos do mediterrâneo. Possui na sua constituição L-arabinose, D-xilose e ácido galacturônico, mas seus principais constituintes são as fibras, mucilagens e óleos. Psyllium possui ação laxativo mecânico suave, emoliente e demulcente.

Nome científico: *Plantago psyllium* L

Família botânica: Plantaginaceae

Parte utilizada: Semente

INDICAÇÕES E AÇÕES FARMACOLÓGICAS: Psyllium é indicado nos estados de obstipação crônica, coadjuvante da evacuação intestinal em casos de hemorróidas, gravidez, convalescença, períodos pós-operatórios e senilidade.

As mucilagens presentes na composição do psyllium absorvem considerável quantidade de água, aumentando o volume fecal que por sua vez aumenta o lúmen intestinal. Seus efeitos ultrapassam o âmbito intestinal. Retardando tanto o esvaziamento gástrico como a absorção de glicose a partir do intestino delgado. Seus óleos também favorecem a propriedade laxativa. Psyllium favorece o amolecimento das fezes e reduz a necessidade de esforço para evacuação, atividade muito útil em casos de hemorróidas.

Em estudos realizados demonstrou possuir a propriedade de reduzir o colesterol sérico total, reduzindo o LDL-colesterol e aumentando o HDL-colesterol. Quando ingerido antes das refeições pode reduzir a sensação de fome.

DOSES E USOS: Adulto: 10 a 20g/dia, às principais refeições e ou deitar. Distribuir normalmente em doses de 3,5 – 5g com 200 mL de líquidos para cada dose. Criança até 12 anos: utiliza-se metade da dose. Seu uso mínimo recomendado é de 3 dias consecutivos. Após esse período poderá ser estabelecido um consumo de acordo com as necessidades individuais.

REAÇÕES ADVERSAS: Pode ocorrer a formação de gases e flatulência, mas estes sintomas desaparecem após algumas semanas. Pode aumentar os níveis de sódio.

PRECAUÇÕES: Como o efeito laxante se dá pela absorção de água a nível intestinal, deve-se elevar o consumo de líquidos durante o uso de Psyllium. Caso surgirem reações indesejáveis, suspender o uso. Psyllium quando misturado a líquidos deve ser ingerido imediatamente pois o aumento de volume da mucilagem deve ocorrer nos intestinos.

INTERAÇÃO: É recomendado um intervalo de 1 a 2 horas entre a ingestão de fibras e outros medicamentos. Pode ocorrer um aumento do efeito quando utilizado com outros produtos ricos em fibras ou pectina.

CONTRA-INDICAÇÕES: Psyllium é contra indicada em pacientes com cólicas abdominais de origem desconhecida, constipação ou estenose intestinal. Diabetes mellitus onde o ajuste de insulina é difícil.

REFERÊNCIAS

TESKE, Magrid; TRENTINI, Any Margaly M. Herbarium – **Compêndio de Fitoterapia**. 3 ed. Curitiba, 1997.

BATISTUZZO, J.A.O., ITAYA, M., ETO, Y. **Formulário Médico Farmacêutico**. 3.ed. São Paulo: Pharmabooks. 2006.

Alcântara Rua Yolanda Saad Abuzaid, 150, lojas 118/119. Telefone (21) 2601-1130

Centro / Zé Garoto Rua Coronel Serrado, 1630 lojas 102/103. Telefone (21) 2605-1349



vendas@farmacam.com.br



whatsapp (21) 98493-7033



Facebook.com.br/farmacam



Instagram.com.br/farmacam