



Fibre Plus

Μια φυσική λύση για τον καθαρισμό των απόβλητων του σώματος

Μείγμα διαλυτών και αδιάλυτων ινών



Αυτή η διατροφική φόρμουλα υψηλής ινών προέρχεται από **ψύλλιο, λιναρόσπορο, χυμό δαμάσκηνων, φρούτων σύκου** και άλλων τροφίμων πλούσια σε φυτικές ίνες και βότανα.

Αυτός ο συνδυασμός παρέχει στο χρήστη **513mg ανά κάψουλα** διαιτητικές ίνες, οι οποίες είναι απαραίτητες για τη διατήρηση ενός υγιές πεπτικού συστήματος, την κανονική λειτουργία του εντέρου και της διέλευσης του πεπτικού συστήματος και αποτελεί βασικό συστατικό για μια υγιή, ποικίλη και ισορροπημένη διατροφή.

Ο συνδυασμός των αδιάλυτων και διαλυτών ινών είναι **περισσότερο από τα απλά πίτουρα** - παρέχει κυτταρίνη, πηκτίνη, ημικυτταρίνη, λιγνίνη και κόμμεα, τα οποία έχουν αποδειχθεί ότι έχουν μια ευεργετική επίδραση στην **υγιή λειτουργία του πεπτικού συστήματος, την κανονική λειτουργία του εντέρου** και τα **επίπεδα χοληστερόλης** όταν λαμβάνεται ως μέρος μιας δίαιτας χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά.

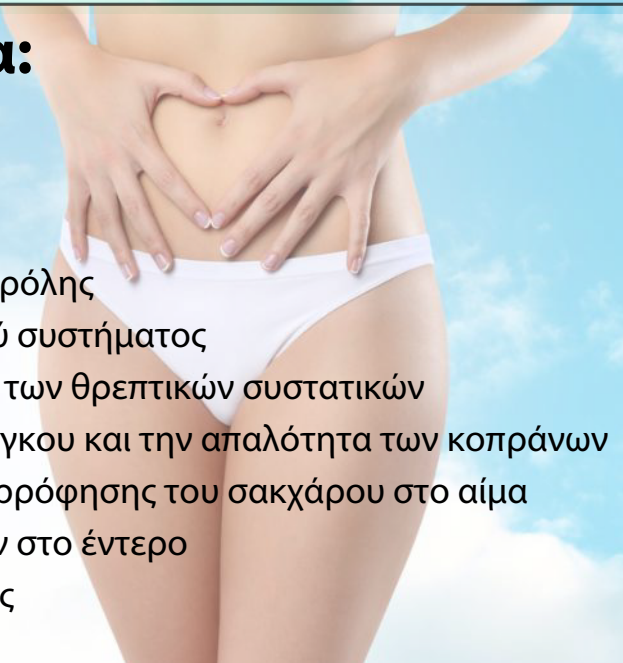
Υπάρχει επίσης μια καλά εδραιωμένη σχέση μεταξύ της **δυσκοιλιότητας** και μιας διατροφής χαμηλής σε φυτικές ίνες.

Υψηλό μείγμα πολύ-ινών σε κάψουλες

Ένας μοναδικός συνδυασμός που είναι κάτι περισσότερο από πίτουρα

Ευεργετικό για:

- Υγιή πεπτικό σύστημα
- Ρύθμιση του εντέρου
- Δυσκοιλιότητα
- Επιπέδων της χοληστερόλης
- Διέλευση του πεπτικού συστήματος
- Αύξηση των επιπέδων των θρεπτικών συστατικών
- Αύξηση του βάρους, όγκου και την απαλότητα των κοπράνων
- Επιβράδυνση της απορρόφησης του σακχάρου στο αίμα
- Δέσμευση των τοξινών στο έντερο
- Μείωση της φλεγμονής



Σχετικά με τα συστατικά...

Φλοιός και σπόροι Psyllium: Το ψύλλιο είναι ένα Ευρασιατικό φυλλώδη κοτσάνι, ο φλοιός και οι σπόροι του χρησιμοποιούνται ως **καθαρτικό** και **διογκωτικό μέσο** στη θεραπεία της δυσκοιλιότητας και σε ορισμένες περιπτώσεις για την **παχυσαρκία**.



Το ψύλλιο είναι πλούσιο σε φυσικές **φυτικές ίνες**, παρέχοντας τις επιπλέον φυτικές ίνες που πολλοί άνθρωποι χρειάζονται προκειμένου να διατηρηθεί η **κανονική υγιεινή λειτουργία των εντέρων**.

Το ψύλλιο είναι μια ίνα κατακράτησης και απορρόφησης του νερού, η οποία δίνει **όγκο στα κόπρανα** απορροφώντας νερό - **όσο 20 φορές το βάρος του!** Αυτό δίνει το κίνητρο στα τοιχώματα του εντέρου για να εργαστούν και να προωθήσουν ομαλά και γρήγορα μέσω περίστασης.

Οι ίνες διεγείρουν τα **φυσικά βακτήρια στο έντερο**. Όταν προστίθεται νερό στο ψύλλιο, σχηματίζεται μια μαλακή ζελατίνη, η οποία βοηθά στο ανεπιθύμητο θέμα στο παχύ έντερο (δυσκοιλιότητα) να κινηθεί ομαλά, χωρίς τέντωμα ή δυσφορία, που είναι γνωστό ως καθαρισμός του παχέος εντέρου.

Σκόνη Λιναρόσπορου: Ο λιναρόσπορος είναι μια από τις καλύτερες πηγές των **ωμέγα-3 λιπαρών οξέων**, είναι ένα είδος «καλού λίπους» που γενικά λείπει από τη Δυτική δίαιτα. Αυτά τα λιπαρά οξέα μπορούν να βοηθήσουν στη **μείωση της υψηλής χοληστερόλης** και **αρτηριακής πίεσης**, να μειώσουν τα αυξημένα επίπεδα τριγλυκεριδίων και να βοηθήσουν στην πρόληψη του σχηματισμού θρόμβων στο αίμα.

Επίσης μπορούν να χαμηλώσουν τα αυξημένα επίπεδα της πρωτεΐνης **ομοκυστεΐνης** στο αίμα που πιστεύεται ότι είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου καρδιακής νόσου.

Ο λιναρόσπορος είναι μια πλούσια πηγή **λιγνανών**, οι οποίες είναι ένα είδος ίνας που μεταβάλλουν τα φιλικά βακτήρια στο έντερο σε ενώσεις που μπορούν να βοηθήσουν στην καταπολέμηση της νόσου. Οι λιγνάνες διαμορφώνουν τα επίπεδα ορμονών και ανακουφίζουν ορισμένα από τα συμπτώματα που συχνά σχετίζονται με την εμμηνόπαυση.

Ο λιναρόσπορος περιέχει ένα φυσικό **αντιοξειδωτικό**, το οποίο θεωρείται ότι βοηθά τους μυς να ανακτηθούν γρηγορότερα και έχει μια **αντιφλεγμονώδη δράση** η οποία μπορεί να βοηθήσει στη μείωση πόνου των μυών.

Σκόνη Τριγωνέλλα: Η Τριγωνέλλα (*Trigonella foenum-graecum*) είναι ένα πικρό, φαρμακευτικό φυτό που είναι φορτωμένο με **αντιοξειδωτικά** και έχει μια **καθαρτική** και **αντι-παρασιτική** δράση. Αυξάνει τη ροή του γάλακτος, διεγείρει τη μήτρα, καταπραΰνει τους ερεθισμένους ιστούς, μειώνει τον πυρετό, μειώνει το σάκχαρο στο αίμα, βελτιώνει την πέψη και προάγει την επούλωση. Επίσης **τονώνει το ανοσοποιητικό σύστημα και βοηθά στην απομάκρυνση των τοξινών** από το σώμα μέσω των λεμφαδένων.



Οι σπόροι (Μέθη) συγκεκριμένα είναι πλούσιοι σε λιπίδια, πρωτεΐνες, αναστολείς πρωτεάσης, αλκαλοειδή, γλοιώδης φυτικές ίνες, φώσφορο, σίδηρο, ασβέστιο, νιασίνη, βιταμίνη Γ, σελήνιο και άλλα διάφορα θρεπτικά συστατικά. Οι ιδιότητες τους χαρακτηρίζονται διεγερτικές, αντι-παρασιτικές, **αντι-φλεγμονώδη**, αφροδισιακές, **αποχρεμπτικές, καθαρτικές**, εφιδρωτικές και ηπατοπροστατευτικές.

Πλέον πιστεύεται ότι οι σπόροι **μειώνουν τον λιπώδη ιστό**, υποβοηθώντας έτσι στη φυσική απώλεια βάρους.

Πηκτίνη μήλου: Τα μήλα είναι πλούσια πηγή πηκτίνης που είναι ένας αυτοφυής υδατάνθρακας. Η πηκτίνη είναι ιδιαίτερα καλή στο να βοηθήσει στη **μείωση των επιπέδων χοληστερόλης στο αίμα**.

Το ήπαρ αντλεί την περίσσεια χοληστερόλης στη χολή, η οποία στη συνέχεια εισέρχεται στα έντερα. Αν υπάρχει πηκτίνη στα έντερα τότε δεσμεύεται με την χοληστερίνη και μεταφέρεται έξω από το σώμα. Η πηκτίνη αλλάζει επίσης σε γαλακτουρονικό οξύ, το οποίο μπορεί να συνδυαστεί με τα **βαρέα μέταλλα** (όπως ο μόλυβδος και ο υδράργυρος) και ορισμένα ραδιενεργά υλικά στο έντερο και να μεταφερθούν και πάλι έξω από το σώμα.

Για τους ανθρώπους που είναι επιρρεπείς στη δυσκοιλιότητα, η πηκτίνη μπορεί να προσφέρει μια ήπια μορφή ινών, η οποία δρα ως **καθαρτικό** και **απορροφά τις τοξίνες** που εισέρχονται τα έντερα.



Σκόνη σπόρων Μάραθου: Ο Μάραθος (*Foeniculum vulgare*) είναι ένα είδος φυτού του γένους *Foeniculum* και είναι ένα ιδιαίτερα αρωματικό και γευστικό βότανο τόσο στη μαγειρική όσο και για φαρμακευτική χρήση. Για παράδειγμα, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως ένα αποτελεσματικό **διουρητικό** και ως πιθανή θεραπεία για την υπέρταση. Περιέχει **ανηθόλη** (είναι ένα είδος αρωματικής ένωσης που εμφανίζεται ευρέως σε φυσικά αιθέρια έλαια), η οποία μπορεί να εξηγήσει τα πολλά οφέλη για την υγεία. Επίσης **αποτρέπει το σχηματισμό των αερίων** στη γαστρεντερική οδό ή διευκολύνει την αποβολή του εν λόγω αερίου και με τον τρόπο αυτό καταπολεμά τον μετεωρισμό. Μπορεί επίσης να **χαλαρώσει τα έντερα** και να **μειώσει το φούσκωμα** που προκαλείται από διαταραχές του πεπτικού συστήματος.



Εκχύλισμα Ραβέντι: Το εκχύλισμα ραβέντι χρησιμοποιείται ευρέως ως μέρος των προγραμμάτων καθαρισμού του παχέος εντέρου, επειδή περιέχει τα ακόλουθα δραστικά συστατικά: ανθρακινόνες, εμοδίνη, τανίνες, φλαβονοειδή (συμπεριλαμβανομένου της ρουτίνης) και πολλών πολυφαινόλων. Το Ραβέντι είναι ένα ισχυρό καθαρτικό βότανο, στυπτικό-πικρό, γαστρικό διεγερτικό, αντι-φλεγμονώδη, τονωτικό του στομάχου και αντισηπτικό. Χρησιμοποιείται επίσης για διαταραχές του ήπατος, της χοληδόχου κύστης και του στομάχου.



Εκχύλισμα χυμού δαμάσκηνο: Τα δαμάσκηνα και ο χυμός τους περιέχουν **ήπια καθαρτικά**, συμπεριλαμβανομένων των φαινολικών ενώσεων και μια σειρά από διάφορα σάκχαρα, όπως είναι η σακχαρόζη, φρουκτόζη και η σορβιτόλη που βοηθούν στην επεξεργασία νερού στα έντερα, βοηθώντας έτσι τη διόδο των **αποβλήτων από το σώμα**. Οι έρευνες έχουν δείξει ότι ο χυμός δαμάσκηνο βοηθά σημαντικά στην αύξηση του όγκου των υγρών που παραμένει στα απόβλητα, τα οποία διέρχονται από το έντερο, ενώ προκαλεί συσπάσεις που βοηθούν την **κινητικότητα του εντέρου**.



Συγκεκριμένα, η σορβιτόλη μεταβολίζει αργά έτσι ώστε να υποστηρίξει την **υγιή πεπτική διαδικασία**. Τα δαμάσκηνα περιέχουν επίσης υψηλά επίπεδα **αντιοξειδωτικών** και **φυτικών ινών** (περίπου 6% ή 0,06 g ανά γραμμάριο δαμάσκηνο) και ως εκ τούτου είναι γνωστά για τη συμβολή τους στη διατήρηση ενός υγιούς εντέρου και της ανακούφισης της **δυσκοιλιότητας**.



Σκόνη Μπρόκολου: Το μπρόκολο είναι μια πλούσια πηγή υδατανθράκων, συμπεριλαμβανομένων των **διαιτητικών ινών**. Ως εκ τούτου ενεργεί για την υποστήριξη του **πεπτικού συστήματος**, την κανονική **λειτουργία του εντέρου** και των **σταθερών επιπέδων σακχάρου στο αίμα**. Περιέχει **άλλα βασικά θρεπτικά συστατικά**, όπως βιταμίνη Α, βιταμίνες Β, βιταμίνη Γ, βιταμίνη Κ, φολικό οξύ, μαγνήσιο, ασβέστιο και Diindolylmethane – που είναι ένας ισχυρός ρυθμιστής του **έμφυτου συστήματος ανοσοαπόκρισης** με **αντι-ιική** και **αντι-βακτηριακή** δραστηριότητα.

Ως σταυρανθή λαχανικά, το μπρόκολο έχει **υψηλή περιεκτικότητα σε φυσικό οργανικό θείο**, το οποίο απαιτείται από το ήπαρ για να πραγματοποιήσει διαδικασίες **αποτοξίνωσης**. Το θείο που περιέχουν τα αμινοξέα (όπως ταυρίνη και κυστεΐνη) είναι απαραίτητα για την παραγωγή χολής. Είναι σημαντικό να μην υπάρχει βραδεία ροή της χολής, γιατί η χολή είναι μια σημαντική διέξοδος για τις τοξίνες, τις οποίες έχει διασπάσει το ήπαρ.



Σκόνη Καρότου: Το καρότο παίρνει το χαρακτηριστικό και φωτεινό πορτοκαλί του χρώμα από **β-καροτίνη**, η οποία μεταβολίζεται σε βιταμίνη Α σε ανθρώπους όταν τα χολικά άλατα είναι παρόντα στα έντερα. Τα καρότα είναι επίσης πλούσια σε **φυτικές ίνες**, **αντιοξειδωτικά**, **μεταλλικά στοιχεία**, **απαραίτητα ένζυμα** και **βιταμίνες**, συμπεριλαμβανομένης της βιταμίνης Β1, βιταμίνη Β2, βιταμίνη Β6, βιταμίνη Γ, βιταμίνη Κ, βιοτίνη, κάλιο και θειαμίνη. Τα καρότα περιέχουν επίσης **λιγνίνη** (η οποία συμβάλλει στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος) και **φολικό οξύ** (το οποίο βοηθά στην καταπολέμηση των βλαβερών ελευθέρων ριζών).

Εκχύλισμα φρούτων σύκου: Τα σύκα αποτελούν μια από τις υψηλότερες φυτικές πηγές **ασβεστίου**, **ινών**, χαλκού, μαγνησίου, μαγνησίου, καλίου και βιταμίνης Κ. Έχουν μικρότερες ποσότητες πολλών άλλων θρεπτικών συστατικών. Τα σύκα έχουν **καθαρτική δράση** και περιέχουν πολλά **αντιοξειδωτικά**. Είναι μια καλή πηγή **φλαβονοειδών** και **πολυφαινόλων**, συμπεριλαμβανομένων **γαλλικού οξέος**, χλωρογενικού οξέος, συριγγικού οξέος, (+) - κατεχίνης, (-) - επικατεχίνης και ρουτίνης. Επίσης τα σύκα περιέχουν **πηκτίνη** και είναι μια καλή πηγή των δύσπεπτων **λιγνίνων** ινών των τροφίμων, τα οποία διατηρούν το νερό και βοηθούν στον **σχηματισμό των κοπράνων**. Τα σύκα περιέχουν επίσης **φικίνη**, που είναι μια πρωτεΐνη σπασμένη σε ένζυμα και είναι παρόμοια με την παπαΐνη που βρίσκεται στην παπάγια και την βρομελαΐνη που βρίσκεται στον ανανά. Μαζί η πηκτίνη, η λιγνίνη και η φικίνη κάνει τα σύκα έναν **άκρως αποτελεσματικό καθαρτικό τρόφιμο**.

