



Bonjour

Vous avez quelques difficultés avec votre transit intestinal et vous cherchez à y remédier ?

Vous souhaitez mettre un terme à une diarrhée ou à une constipation passagère ? à en finir avec un état inflammatoire intestinal chronique ?

Vous en avez assez des ballonnements qui transforment votre ventre en ballon de baudruche ?

Vous ne supportez plus votre bedaine arrondie, inesthétique et source d'inconforts ?

Nous avons exactement ce qu'il vous faut pour vous libérer de tous ces maux, et bien d'autres encore.

La solution est simple, naturelle, facile d'utilisation... et minuscule comme une puce !

Puce, c'est d'ailleurs la traduction de son nom en grec. Cette graine est tellement petite et légère qu'il en faut au moins 1000 pour atteindre 2 g !

Petite graine, grands effets

Malgré sa taille insignifiante, cette graine, connue comme plante médicinale depuis des millénaires par plusieurs anciennes civilisations, est aujourd'hui considérée comme un "remède-miracle" spécifique de l'intestin.

Pourquoi une réputation avec une telle longévité ?

Tout simplement grâce à ses effets à la fois très **bénéfiques et rapides**.

Mais de quelle graine s'agit-il ?

Peut-être certains d'entre vous l'ont déjà identifiée, voire utilisée.

Il s'agit du **psyllium blond** (*plantago ovata*), ou ispaghul, ou encore plantain des Indes.



Le psyllium blond est un puissant régulateur du transit.

C'est un véritable factotum, c'est-à-dire qu'il est capable d'accomplir différentes fonctions, au service de la santé et du bien-être de votre intestin.

Ces principales actions ciblent :

- La constipation
- La diarrhée
- Le côlon irritable
- La diverticulose/diverticulite
- La rectocolite hémorragique (pour maintenir la rémission)

Mais il agit également efficacement en cas :

- De cholestérol élevé (hypercholestérolémie)
- D'hémorroïdes
- De triglycéridémie
- De diabète de type 2 (non insulino-dépendant)
- De maladie de Parkinson (pour la constipation)
- D'athérosclérose et donc, toutes maladies cardiovasculaires

Ses bienfaits ont été scientifiquement prouvés.

Mais quel est son secret ?

« *Mon pouvoir, je l'ai dans la peau* », révèle la graine lors de son observation au microscope.

C'est en effet au niveau de son enveloppe extérieure, appelée tégument, que se situe sa plus grande richesse : des mucilages.

Ce tégument en est la meilleure source connue et cette forte teneur en mucilages fait de lui le meilleur régulateur de la fonction intestinale.

Ces mucilages sont des fibres alimentaires constituées à 70 % de fibres solubles et 30 % de fibres insolubles.

Comment le psyllium blond agit-il ?

Le psyllium ne se digère pas. Ce n'est donc pas par son absorption par l'intestin qu'il agit, mais par l'action mécanique qu'il génère.

Les fibres solubles se lient à l'eau et forment un gel doux. Cette viscosité ralentit la digestion et limite l'absorption de composés indésirables tels que les graisses (cholestérol et les triglycérides) et les glucides en favorisant leur glissement.

Les fibres insolubles ne sont pas digérées et sortent intactes de l'intestin. Elles lestent et « moulent » ainsi les selles, et régulent le transit. On parle d'**effet laxatif de lest**.

Le psyllium stimule le péristaltisme (mouvement contractile du tube digestif qui fait progresser les matières). Il décolle également les déchets, toxines, bactéries nocives, et même les métaux lourds, incrustés dans la paroi intestinale au cours du temps, et les absorbe telle une éponge.

Il agit sur la mécanique de l'intestin. Il n'a pas d'effet agressif comme certaines plantes laxatives (séné, bourdaine), certes très efficaces, mais irritantes pour la paroi de l'intestin, obligeant à un usage de courte durée.

C'est un véritable nettoyeur de l'intestin.

L'allié de votre perte de poids

Le psyllium aide à mieux éliminer, mais aussi à manger moins.

Le gel formé par les fibres solubles a un effet coupe-faim au niveau de l'estomac car il procure une sensation de satiété. Il est alors plus facile de contrôler ses prises alimentaires et son poids.

Bon pour toute la famille

Du plus jeune au plus âgé, tous les membres de la famille peuvent en consommer, en ajustant la quantité. Mais quelle qu'elle soit, la prise de psyllium doit s'accompagner d'une bonne hydratation.

Le psyllium blond est conseillé aux personnes d'âge avancé, chez qui le péristaltisme est ralenti par une mobilité réduite et une perte de tonicité des

muscles lisses.

... et aussi pour les animaux

Le psyllium est également utilisé avec d'excellents résultats sur les animaux, et fait partie de la trousse de secours de votre chat ou de votre chien.

J'ai récemment pu l'expérimenter sur le chat de ma fille souffrant de constipation depuis plusieurs jours. Le conseil du vétérinaire, consistant en des croquettes riches en fibres pour seule nourriture et 2 jours de traitement au Lactulose, n'a donné aucun résultat. J'ai alors incorporé du psyllium blond à son repas. Quelques heures après, un magnifique bouchon fécal trônait au milieu de mon salon ! Un transit normal est revenu 2 jours après la prise de psyllium.

Comment utiliser le psyllium blond ?

Le psyllium blond que nous vous proposons est facile d'utilisation car le tégument peut être consommé sous deux formes :

- Broyé grossièrement, formant une poudre à diluer rapidement dans un liquide et à consommer immédiatement avant que le gel se forme, ou à incorporer à des compotes, soupes, laitages, etc.
- En poudre fine emprisonnée dans une gélule.

Il est indispensable de consommer suffisamment d'eau (au moins 6 verres) tout au long de la journée pour bénéficier de ses bienfaits.

Les effets sont généralement observés dans les 24 à 48 heures après la première dose.

Avec le psyllium blond, votre intestin redevient votre ami.

Alors, n'attendez plus. Commandez dès maintenant votre cure pour retrouver le bien-être intestinal !



Psyllium blond Bio en poudre

[Je commence ma cure psyllium](#)



Psyllium blond Bio en gélules

[Je commence ma cure psyllium en](#)

Vous pouvez retrouver la posologie et les contre-indications dans l'article complet en [cliquant ici](#) ou sur l'image 👉



N'hésitez pas à restaurer l'équilibre de votre intestin et passez à la fibre !

Il est important de noter que les causes des problèmes de transit intestinal peuvent varier d'une personne à l'autre, et qu'il est toujours conseillé de consulter un professionnel de la santé pour obtenir un diagnostic précis et des conseils adaptés à votre situation individuelle.

À bientôt,

Navoti, artisan de votre bien-être !



Bernadette

Bernadette LATOUR

Coordinatrice en marketing
et communication



NAVOTI

Copyright © 2023 NAVOTI SAS, Tous droits réservés.

Pour nous contacter : contact@navoti.info

NAVOTI SAS, ZA Polaxis, avenue de Boulnay, NEUILLE PONT PIERRE 37360, France

Vous recevez notre lettre d'information par e-mail sur votre adresse

"{{ contact.EMAIL }}"

Vous pouvez limiter les communications que vous recevez en cliquant ci-dessous...



Pas envie de recevoir de messages sur la nutrition ?

[Cliquez ici](#) et vous n'en recevrez plus

Si vous ne souhaitez plus recevoir nos messages :
[cliquez ici pour vous désinscrire définitivement](#)