PSYLIUM PÓ

FITOTERÁPICO

Nome científico: *Plantago ovata*
Nome Popular: Psyllium Husk
Partes Utilizadas: cascas das sementes

Propriedades
O **Psylium** é um fitoterápico com ação laxativa e sacietógena.
É obtido das sementes da planta, *Plantago ovata,* contém dentre seus componentes, principalmente fibras, mucilagens e óleos. Tem ação laxativa mecânica suave, por aumento da emoliência das fezes.
O **Psylium** é uma ferramenta adicional na alimentação para pessoas que apresentem problemas de função intestinal, devido a sua capacidade laxativa, ou pessoas que estejam em uma dieta de baixa caloria e com isto necessitem aumentar a saciedade. Seu efeito sacietógeno se dá através do aumento de volume do item no organismo, absorvendo água e formando géis, promovendo a sensação de plenitude gástrica.

Indicações
Psylium deve ser utilizado em casos de constipação crônica, hemorróidas, gravidez, convalescença, pós-operatório, senilidade, colites e diverticulites. O **Psylium** também é administrado como adjuvante nas dietas de emagrecimento, pois promove saciedade.

Posologia
Indicado na faixa de 5 a 15 g ao dia, em doses divididas às refeições e ao deitar. Quando misturado a líquidos deve ser ingerido imediatamente, pois o aumento do volume da mucilagem deve ocorrer no intestino.

Reações adversas
Pode ocasionalmente causar flatulência, o que tende a desaparecer com o decorrer do tratamento. Distenção abdominal ou risco de obstrução intestinal podem ocorrer, principalmente se o **Psylium** for ingerido com líquido insuficiente.

Contra-indicações
O uso de **Psyllium** não é recomendado em casos de sangramentos retais não diagnosticados, constrições anormais do trato gastrointestinal. Pacientes com hipersensibilidade conhecida à substância, não devem fazer uso do **Psylium** em formulações.
Psylium não deve ser administrado de 30min a 1h30min antes da tomada de outros medicamentos, pois pode diminuir a absorção intestinal dos outros medicamentos.

Bibliografia

1. BATISTUZZO, J.A; ITAYA, M; ETO, Y. Formulário Médico-Farmacêutico. São Paulo/SP:Tecnopress, 3ª Ed. 2006.
2. Psylium – EMA monograph.

Última atualização: 06/01/2012 MJD