

Vezelflex

Combinatie van psyllium en glucomannan is uniek

Het natuurproduct Psyllium & Glucomannan bestaat uit twee hoogwaardige vezels die elkaar ondersteunen in werking. De oplosbare vezels psyllium en glucomannan hebben een zogenoemde synergetische relatie. Dit betekent dat deze twee stoffen samenwerken, waardoor er een krachtiger effect ontstaat.

Hoge absorptie door oplosbare vezels

We maken onderscheid tussen oplosbare en niet-oplosbare vezelsoorten. Niet-oplosbare vezels absorberen water en gedragen zich als een soort vulmiddel in onze maag, door grote hoeveelheden water op te nemen. De uitgezette vezels veranderen in een volumineuze, stroperige substantie die zorgt voor langere verzadiging. Oplosbare vezels reageren ook met water en worden deels gefermenteerd.

Psylliumvezels ondersteunen de darmfunctie, beschermen de darmwand en gaan zowel constipatie als diarree tegen. Daarnaast helpen psylliumvezels bij het verlagen van de cholesterolspiegel door cholesterolbinding en het stimuleren van galzoutvorming. De vezels ondersteunen een normale bloedglucosespiegel door een meer geleidelijke opname van suikers uit het voedsel en bevorderen de uitscheiding van gifstoffen met de ontlasting. Psylliumvezels passen uitstekend in een reinigingsprogramma. Psyllium bestaat grotendeels uit wateroplosbare vezels (unieke, sterk vertakte arabinoxylanen). Psylliumvezels vormen een kleur- en geurloze gel als ze in contact komen met water en kunnen tien keer het eigen drooggewicht aan water opnemen. Een voordeel van psyllium boven andere oplosbare vezels is dat psyllium in mindere mate wordt gefermenteerd door de darmflora en daardoor minder aanleiding geeft tot klachten zoals een opgeblazen gevoel en windigheid.

De volgende klachten verbeteren vaak bij dagelijkse vezelinname:

- chronische constipatie of diarree,
- fecale incontinentie verhoogde doorlaatbaarheid darmwand (leaky gut)
- coeliakie (verhoging vezelinname, glutenvervanger)
- PDS (prikkelbare darm syndroom)
- chronische darmontsteking (ziekte van Crohn, colitis ulcerosa)
- diverticulose aambeien anale fissuren
- colorectalkanker hyperlipidemie metabool syndroom diabetes mellitus
- hart- en vaatziekten
- gewichtstoename, overgewicht
- galstenen
- dyslipidemie tijdens zwangerschap (en mogelijke preventie pre-eclampsie)
- De aanbevolen hoeveelheid vezels voor volwassenen bedraagt 30-40 gram per dag. Voor kinderen van 1-3 jaar, 4-8 jaar en 9-13 jaar gelden aanbevelingen van respectievelijk 15, 20-25 en 25-30 gram vezels per dag. De vezelinname van 90% van de Nederlandse volwassenen en kinderen is ontoereikend.

Glucomannan

In de afgelopen decennia is glucomannan op de Amerikaanse en Europese markt geïntroduceerd als voedingsadditief en voedingssupplement.

Wat is glucomannan?

Het is een heilzame, oplosbare en fermenteerbare voedingsvezel die is afgeleid van de wortel van de konjac-plant, die inheems is in Azië.

Mensen in Oost-Azië gebruiken al duizenden jaren konjac-vezels, ook wel bekend als glucomannanpoeder, als voedsel en als traditioneel medicijn. De inheemse bevolking van China heeft konjac gebruikt om astma, borstpijn, hoesten, hernia's, brandwonden en verschillende huidaandoeningen te behandelen.

Snel vooruit naar het heden en wetenschappelijke studies hebben aangetoond dat suppletie met konjac glucomannan het plasmacholesterol aanzienlijk kan verlagen, het koolhydraatmetabolisme kan verbeteren, de stoelgang kan stimuleren en een gezonde dikke darm kan bevorderen. Een van de redenen waarom sommige mensen bekend zijn met glucomannan, is omdat het op de markt wordt gebracht vanwege zijn vermogen om gewichtsverlies te bevorderen.

De vezel van konjac-wortel heeft ook vele andere verrassende gezondheidsvoordelen omdat het een natuurlijk prebioticum is.

Hierdoor:

- lager risico op hart- en vaatziekten
- gezonder cholesterolgehalte
- betere darmgezondheid
- verbeterde spijsvertering
- lagere stressreactie
- betere hormonale balans
- hogere immuunfunctie
- lager risico op obesitas en gewichtstoename
- lagere ontsteking en auto-immuunreacties

De dagelijkse inname van beide vezels samen zijn:

2 x daags 1 theelepel (totaal 6 gram) als onderhoudsdosering
3 x daags 1 koffielepel (totaal 9 gram) bij ernstige klachten

De vezels dienen met ruim water ingenomen worden, om bijwerkingen te voorkomen. Droge inname kan verstikking veroorzaken, daarom weg houden bij jonge kinderen.

Maar in de formule zitten ook appelvezels die bieden de volgende voordelen:

- Botbescherming
- Astma preventie
- Alzheimer preventie
- Parkinson preventie
- Kanker preventie
- Geheugen conditie optimaliseren
- Diabetische aandoening preventie

Voor de opname en de conditie van de darm te verbeteren is er aan de formule ook nog venkel en anijs toegevoegd die naast een verbeterde smaak ook diverse gezondheidsvoordelen hebben:

- Helpt bij luchtweg infecties
- Verbeterd de vertering
- Lost diarree of constipatie op
- Harmoniseert lever en galblaas
- Ondersteund de nier
- Ondersteund het hormonale systeem
- Reinigt het lymfesysteem
- Kalmeert de shen
- Versterkt huid en haar
- Voor een frisse adem
- Is damp drijvend

Kortom is dit weer een superieure formule waar je darm erg blij mee gaat zijn.

