

FIBER PLUS POUDRE



USAGE RECOMMANDÉ

- *Facilite l'évacuation intestinale en augmentant le volume et la teneur en eau de la masse fécale*
- *Soulage en douceur la constipation et/ou l'irrégularité*

SOUTIEN GASTRO-INTESTINAL

Fiber Plus est un supplément de fibres naturelles avec un ratio équilibré de fibres solubles et insolubles pour aider à soulager la constipation occasionnelle et pour maintenir la régularité intestinale à long terme. Les cosques de graines de psyllium sont l'ingrédient principal dans Fiber Plus et l'une des fibres les plus largement utilisées dans les laxatifs de lest naturels. Les graines et les cosques de psyllium, toutes deux utilisées dans Fiber Plus, sont biologique. Le produit contient également des figues et des pruneaux comme sources d'antioxydants.

Aperçu

La constipation occasionnelle peut être causée par le stress, la déshydratation, ou certains choix relativement à l'alimentation et au mode de vie. La prévalence des sucres raffinés et des glucides dans l'alimentation moderne, combinée à une faible présence de fibres, est liée à un ralentissement du transit intestinal et à la modification du milieu colique. La partie non digestible des fibres alimentaires dans les aliments végétaux permet un péristaltisme en douceur et prévient la constipation occasionnelle. D'autres effets de la présence de fibres dépendent du type de fibre (soluble ou insoluble).

Fibres solubles

Les fibres solubles (fibres visqueuses) se dissolvent partiellement dans l'eau et forment un gel dans le tube digestif. Elles facilitent le transit intestinal en augmentant le volume et la teneur en eau. Les aliments riches en fibres solubles incluent les haricots et d'autres légumineuses (pois et lentilles), l'avoine, l'orge, les agrumes (oranges, pamplemousses), les cosques de psyllium et les graines de lin.

Fibres insolubles

Les fibres insolubles ne se dissolvent pas dans l'eau. Parmi les substances présentes dans les fibres insolubles, on retrouve la cellulose, l'hémicellulose et la lignine. Les parois cellulaires de ces plantes ne sont pas digérées et contribuent à maintenir la santé de l'intestin et la régularité. Les aliments riches en fibres insolubles incluent les grains entiers et la plupart des légumes feuillus vert foncé, comme le chou et le chou-fleur. Les deux types de fibres sont nécessaires pour maintenir la régularité et une fonction intestinale saine. Grâce à son rapport équilibré de fibres solubles et insolubles, Fibre Plus est un moyen idéal d'obtenir un plus grand apport en fibres avec un profil nutritionnel équilibré.

Amenusement des fibres

L'apport quotidien recommandé (AQR) en fibres alimentaires varie en fonction du sexe et de l'âge, mais l'étalon de référence établi par Santé Canada est de 28 g.¹ D'autres institutions de santé recommandent jusqu'à 50 g par jour.

Cosques et graines de psyllium

Le psyllium s'est avéré être efficace pour augmenter la production des selles et pour atténuer les symptômes de constipation occasionnelle en augmentant le confort abdominal et la sensation d'une évacuation complète, tout en réduisant l'effort de défécation. L'effet laxatif ainsi que l'effet stimulant intestinal du psyllium sembleraient être facilités en partie par l'activation des récepteurs muscariniques et 5-HT₄, qui complètent l'effet laxatif de la teneur en fibres du psyllium.²

Dose recommandée

Adultes: Mélanger rigoureusement 1 mesure (14,83 g) dans 270 ml d'eau ou de jus et boire immédiatement, 1 ou 2 fois par jour. Maintenir un apport suffisant en liquide. Prendre 2 heures avant ou après la prise de médicaments. Effets laxatifs observés dans les 12 à 24 heures après la première dose et, parfois, après 2 à 3 jours.

Ingrédients médicinaux (par mesure)

Psyllium (<i>Plantago ovata</i> , cosses).....	7,65 g
Psyllium (<i>Plantago ovata</i> , graines).....	1,23 g
Figue (<i>Ficus carica</i> , fruit).....	226,8 mg
Pruneau prune (<i>Prunus domestica</i> , fruit).....	226,8 mg

Ingrédients non médicinaux

Sirop de riz brun, arôme naturel de pomme, arôme naturel de cannelle, dioxyde de silicium, pectine, son de riz, rebaudioside A.

Mention de risques

Consulter un praticien des soins de santé avant d'en faire l'usage vous prenez des médicaments qui inhibent le péristaltisme (par ex., opioïdes, lopéramide); ou si vous souffrez de symptômes tels que douleurs abdominales, nausées, vomissements ou fièvre (car ceci pourrait être des signes de constrictions anormales du tractus gastro-intestinal, d'une maladie de l'œsophage et/ou de l'orifice supérieur de l'estomac [cardia], d'une occlusion intestinale existante ou potentielle, d'une paralysie de l'intestin, d'un mégacôlon, d'un fécalome, d'une inflammation du côlon ou d'une appendicite); ou après usage, si les symptômes s'aggravent ou si un effet laxatif ne se produit pas dans les sept jours. Consulter immédiatement un praticien de soins de santé si vous souffrez de douleurs à la poitrine, de vomissement, ou si vous avez de la difficulté à avaler ou à respirer après avoir pris ce produit. Ne pas utiliser si vous avez observé des changements subits dans vos habitudes intestinales depuis plus de 2 semaines, en cas de saignement rectal non diagnostiqué, ou si la prise d'un autre laxatif n'a entraîné aucune défécation; si vous souffrez de diabète sucré caractérisé par des taux de glucose sanguin difficiles à régulariser; ou si vous avez de la difficulté à avaler. Une hypersensibilité, telle une allergie, peut se manifester après avoir inhalé et/ou ingéré du psyllium. Si tel est le cas, cesser l'utilisation. Peut causer temporairement des flatulences et/ou des ballonnements.

Afin d'être certain que ce produit vous convient, veuillez toujours lire et suivre le libellé de l'étiquette.

Références:

1. <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/technical-documents-labelling-requirements/table-daily-values/nutrition-labelling.html#p1>.
2. Bijkerk, Wit Nd, al MJe. Soluble or insoluble fiber in irritable bowel syndrome in primary care? Randomized placebo controlled trial. *BMJ*. 2009; 339:b3154.

FIBER PLUS POWDER



RECOMMENDED USE

- Promotes bowel movements by increasing bulk volume and water content
- Provides gentle relief of constipation and/or irregularity

GASTROINTESTINAL SUPPORT

Fiber Plus is a natural fiber supplement with a balanced ratio of soluble and insoluble fiber to help with occasional constipation and maintain long-term bowel regularity. The main ingredient in Fiber Plus, psyllium seed husks, is one of the most widely used fibers in natural bulk laxatives. Both the psyllium seeds and husks used in Fiber Plus are organic. Fig fruit and prune are also included as sources of antioxidants.

Overview

Occasional constipation can be caused by stress, dehydration, or diet and lifestyle choices. The prevalence of refined sugars and carbohydrates in the modern diet, combined with the low presence of fiber, is linked to slowed bowel transit time and altered colonic environment. Dietary fiber, the indigestible part of plant foods, enables smooth bowel movements and prevents occasional constipation. Other effects of fiber depend on the type (soluble or insoluble).

Soluble Fiber

Soluble fiber (viscous fiber) partially dissolves in water and forms a gel in the gastrointestinal tract. It promotes bowel movements by increasing bulk volume and water content. Foods rich in soluble fiber include beans and other legumes (peas and lentils), oats, barley, citrus fruits (oranges, grapefruit), psyllium husk and flax seed.

Insoluble Fiber

Insoluble fiber does not dissolve in water. Substances found in insoluble fiber include cellulose, hemicellulose and lignin. These cell walls of plants are not digested and help maintain bowel health and regularity. Foods rich in insoluble fiber

include whole grains and most dark green leafy vegetables, like cabbage and cauliflower.

Both types of fiber are necessary to maintain regularity and healthy bowel function. With the balanced ratio of soluble to insoluble fiber, Fiber Plus is an ideal way to achieve greater fiber intake with a balanced nutritional profile.

Fiber Depletion

The daily recommended intake (DRI) for dietary fiber varies with gender and age, but Health Canada's reference standard is 28 g.¹ Other health institutions recommend up to 50 g per day.

Psyllium Husks and Seeds

Psyllium has been found to be effective at increasing stool output and was found to improve the symptoms of occasional constipation increasing abdominal comfort and a sense of evacuation completeness, while reducing defecation effort. The laxative effect and gut-stimulatory effect of psyllium has been purported to be facilitated partially by muscarinic and 5-HT(4) receptor activation, which complements the laxative effect of psyllium's fiber content.²

Recommended Dose

Adults: Mix 1 scoop briskly (14.83 g) in 270 mL of water or juice and drink immediately 1-2 times daily. Maintain adequate fluid intake. Take 2 hours before or after taking other medications. Laxative effects observed 12-24 hours after first dose, and may take 2-3 days.

Medicinal Ingredients (per scoop)

Psyllium (<i>Plantago ovata</i> , Husk)	7.65 g
Psyllium (<i>Plantago ovata</i> , Seed)	1.23 g
Fig (<i>Ficus carica</i> , Fruit).....	226.8 mg
Prune plum (<i>Prunus domestica</i> , Fruit).....	226.8 mg

Non-Medicinal Ingredients

Brown Rice Syrup, Natural Apple Flavour, Natural Cinnamon Flavour, Silicon Dioxide, Pectin, Rice Bran, Rebaudioside A.

Risk Information

Consult a health care practitioner prior to use if you are taking medications which inhibit peristaltic movement (e.g. opioids, loperamide) or if you have symptoms such as abdominal pain, nausea, vomiting or fever (as these could be signs of abnormal constrictions of the gastrointestinal tract, diseases of the oesophagus and/or the superior opening of the stomach (cardia), potential or existing intestinal blockage, paralysis of the intestine, megacolon, faecal impaction, inflamed bowel or appendicitis) or after use, if symptoms worsen or if laxative effect does not occur within seven days. Consult a health care practitioner immediately if you experience chest pain, vomiting, or difficulty in swallowing or breathing after taking this product. Do not use if you are experiencing a sudden change in bowel habits that has persisted for more than 2 weeks, undiagnosed rectal bleeding, or failure to defaecate following the use of another laxative product and/or if you have diabetes mellitus in which blood sugar is difficult to regulate or if you have difficulty swallowing. Hypersensitivity, such as allergy, has been known to occur following inhaled and/or ingested psyllium; in which case, discontinue use. May cause temporary gas and/or bloating.

To be sure this product is right for you always read and follow the label.

References

1. <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/technical-documents-labelling-requirements/table-daily-values/nutrition-labelling.html#p1>.
2. Bijkerk, Wit Nd, al MJe. Soluble or insoluble fiber in irritable bowel syndrome in primary care? Randomized placebo controlled trial. *BMJ*. 2009; 339:b3154.