

Nasienie płesznika

Co to jest płesznik?

Drobne nasionka babki piaskowej (*Plantago indica* L. (syn. *Plantago arenaria* Waldst. et Kit.) lub babki płesznik (*Plantago psyllium* L. (syn. *Plantago afra* L.))

Mechanizm działania przeczyszczającego:

Nasionie babki płesznik zawiera związki śluzowe mające zdolność pęcznienia w wodzie, dzięki czemu zwiększają wielokrotnie swoją objętość.

Nasionie płesznika przyjmuje się w postaci maceratów, czyli całe nasiona zalewamy przegotowaną letnią wodą i pozostawiamy do spęcznienia (tworzy się galaretowata papka), a następnie przyjmujemy całe spęcznione nasiona wraz z otaczającym je śluzem.

Nasionie płesznika nie ulega trawieniu i przechodzi do dolnych odcinków przewodu pokarmowego prawie niezmienione. W jelicie grubym powoduje zahamowanie resorpcji zwrotnej wody (tj. wchłaniania zwrotnego wody z jelit do organizmu), przez co zwiększa się objętość mas kałowych. Pobudza to perystaltykę jelit i odruch defekacji.

Działanie związków śluzowych

Związki śluzowe stosuje się miejscowo jako środki powlekające i ochronne. Działanie takie można uzyskać również podając związki śluzowe doustnie, ponieważ praktycznie nie wchłaniają się z przewodu pokarmowego. Tworzą warstwę ochronną na błonie śluzowej działając przeciwzapalnie na przewód pokarmowy w nadkwaśności, chorobie wrzodowej, niezżytach jelit. Zdolność wiązania wody przez związki śluzowe wykorzystywane jest w leczeniu biegunek. Następuje zwiększenie lepkości treści jelitowej oraz normalizuje się czas przejścia mas kałowych przez jelita. Związki śluzowe, oprócz wiązania wody, działają również osłaniająco na błonę śluzową, tym samym odizolowując ją od czynników drażniących wywołujących biegunkę.

Dawkowanie nasienia płesznika

Dawka dobową: Dorośli i młodzież powyżej 12 lat: 25 – 40 g podzielona na 3 dawki pojedyncze. Dzieci w wieku 6 – 12 lat: 12 – 25 g podzielona na 3 dawki pojedyncze.

Maceraty przygotowane w stosunku 30 ml wody lub innego płynu (soku, herbaty owocowej) na 1 g nasion płesznika.

Interakcje

Związki śluzowe mogą opóźnić wchłanianie jednocześnie przyjmowanych leków, dlatego należy je przyjmować 30 – 60 min przed lub po przyjęciu związków śluzowych.

Ważne informacje:

- przeczyszczenie następuje po 12 – 24 h
- konieczne jest stosowanie odpowiedniej ilości wody (30 ml na 1 g nasion), w przeciwnym przypadku może dojść do zaparc i niedrożności jelit

Zastosowanie w szczególnych grupach

- można stosować u kobiet w ciąży i karmiących piersią
- można stosować u dzieci od 6 roku życia

Praktyczne zastosowanie:

- zespół jelita drażliwego
- uchyłkowatość jelita grubego
- profilaktyka raka jelita grubego
- zaburzenia mikroflory jelit



Ciekawostki

Nasienie płesznika obniża poziom lipidów we krwi, podnosząc poziom HDL tzw. dobrego cholesterolu. W badaniach obserwowano również łagodne działanie hipoglikemiczne, dlatego w czasie stosowania nasienia płesznika u diabetyków należy kontrolować poziom cukru we krwi.

Przepisy

Macerat

Maceraty z nasienia płesznika można przygotować z herbat owocowych np. Owoce maliny, Malina z hibiskusem, Owoce róży, Mięta z melisą.

Nasienie płesznika z „owsianką na wodzie”.

Nasienie płesznika możemy dodać do owsianki przygotowanej na wodzie. Owsiankę można przygotować z płatków owsianych, ale także mogą to być płatki orkiszowe, jaglane, żytnie czy jęczmienne, w zależności od upodobań. Płatki zalewamy gorącą wodą i gdy lekko przestygną dajemy płesznik. Aby urozmaicić owsiankę możemy dodać suszonych owoców np. jagody, żurawinę, banany, czy bakalii, według upodobań. Owsiankę można przygotować również na herbacie owocowej.

Propozycja owsianki, składniki:

- 5 łyżeczek płatków owsianych
- 5 łyżeczek płatków orkiszowych
- 1 saszetka „Nasienia płesznika”
- 1 saszetka herbaty „Owoce maliny”
- 200 ml gorącej wody
- do smaku 1 łyżeczka miodu

Wykonanie: do kubka lub miseczki (o pojemności około 300 ml) wsypać płatki owsiane i orkiszowe i dobrze je wymieszać, dodać zawartość saszetki suszonych owoców maliny (delikatnie otworzyć i wsypać zawartość saszetki), zaleć całość gorącą wodą i wymieszać. Gdy owsianka się lekko przestygnie, można dodać nasiona płesznika (delikatnie otworzyć saszetkę i wsypać jej zawartość). Dodatkowo można posłodzić miodem.

Koktajle z płesznikiem

Do ulubionego koktajlu owocowego czy zielonego koktajlu można dodać nasienie płesznika. Do koktajlu pojemności ok 200 ml można dodać ok. 5 g (zawartość jednej saszetki) nasion płesznika.



REKLAMA

Nasienie płesznika

Skład saszetki:

Nasienie płesznika (*Psyllii semen*) – 5,0 g

Wskazania: Zaparcia. Stany, w których wskazane jest ułatwienie wypróżnienia.

Przeciwwskazania: Znana nadwrażliwość na nasiona płesznika.

Choroby przetyku lub dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego.

Niedrożność jelit. Niezdiagnozowane bóle brzucha, nudności i wymioty.

Nie stosować u dzieci poniżej 6 roku życia.



Laboratorium Farmaceutyczne **Labofarm** Sp. z o.o. Sp. k., www.labofarm.pl

www.sklep.labofarm.pl

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.