

NPN 80081236

Découvrez la science derrière notre
supplément pour la santé digestive

PREBIOFIB

PreBioFib est une formule unique et puissante de fibres prébiotiques. Ce mélange unique favorise une flore intestinale saine, un transit intestinal optimal et un système immunitaire équilibré.

100% sans herbicides, pesticides
ou autres produits chimiques.

INGRÉDIENTS - PAR PORTION DE 10G (1 MESURE)

GRAINE DE LIN (LINIUM USITATISSIMUM)	5 g
GOMME D'ACACIA	1,5 g
PECTINE DE POMME	1,5 g
SON DE RIZ	1 g
INULINE	500 mg
GLUCOMANNANE	200 mg
RACINE DE GUIMAUVE	50 mg
ÉCORSE D'ORME ROUGE	50 mg

INGRÉDIENTS NON-MÉDICINAUX

SAVEUR NATURELLE, ACIDE CITRIQUE, STEVIA BIOLOGIQUE.



Reach Infinite
Vitality™

Farine de graine de lin (sans gras)

Les graines de lin sont consommées depuis au moins 6000 ans, ce qui en fait l'un des premiers super aliments cultivés. Les graines de lin contiennent des antioxydants grâce à une substance appelée lignane, qui aide à favoriser l'équilibre hormonal. Les avantages des graines de lin incluent aussi d'aider à améliorer la digestion; d'offrir une peau plus nette; de réduire le cholestérol; d'apaiser les rages de sucre; d'équilibrer les hormones et même d'aider à combattre le cancer. L'un des plus extraordinaires avantages des graines de lin est le taux élevé de mucilage, un gel hydrosoluble qui peut ainsi traverser le tractus gastro-intestinal sans être digéré. Lorsqu'on le consomme, le mucilage permet de retenir les aliments dans l'estomac pour éviter qu'ils ne descendent trop rapidement dans l'intestin. Ce qui permet de maximiser l'absorption des nutriments et de favoriser un sentiment de satiété. Comme les fibres des graines de lin ne peuvent pas être décomposées dans le tube digestif, certaines des calories ne seront pas absorbées par le corps.

Le lin est faible en glucides, mais extrêmement élevé en fibres solubles et insolubles, ce qui veut dire qu'il aide aussi à la détoxification du côlon. Il peut contribuer à la perte de poids et à réduire les rages de sucre.

Pectine de pomme

Une fibre soluble dérivée de la pomme qui peut aider à améliorer la santé digestive et à traiter les troubles de digestion. L'utilisation médicinale de la pectine de pomme inclut des traitements pour le syndrome métabolique; le syndrome de l'intestin irritable; le taux de cholestérol élevé; les brûlures d'estomac; la diarrhée; le diabète; la constipation; les colites ulcéreuses. La pectine de pomme peut aussi contribuer à prévenir certaines formes de cancer, dont le côlon et la prostate, en plus d'aider à régulariser l'évacuation des selles.

Son de riz

Utilisé dans le traitement du diabète, de la haute pression, du cholestérol élevé, de l'alcoolisme et de l'obésité. Aide à prévenir le cancer de l'estomac et du côlon ainsi que les maladies cardiovasculaires. Aide à renforcer le système immunitaire; à rehausser le niveau d'énergie; à améliorer les performances sportives; à améliorer les fonctions hépatiques. Possède un pouvoir antioxydant.

Glucomannane

En médecine alternative, le glucomannane possède une longue histoire d'utilisation en tant que soutien à la détoxification et de traitement pour l'asthme, la toux et les problèmes de peau. Aujourd'hui, plusieurs adeptes prétendent que le glucomannane peut aider à soulager ces conditions: allergies, constipation, diabète, haute pression et cholestérol élevé. De plus, le glucomannane est présumé favorable à la perte de poids et au ralentissement du vieillissement. Certains adeptes avancent que le glucomannane peut aussi améliorer la santé de la thyroïde et même aider à combattre certaines formes de cancer, dont celui du poumon.

Écorce d'orme rouge

Les bénéfices de l'orme rouge intéressants pour la santé incluent sa capacité à réduire l'inflammation, à soulager les indigestions, à soigner la peau, à éliminer les infections, à réduire la pression sanguine, à améliorer la circulation sanguine, à stimuler la santé oculaire, à prévenir les ulcères, à détoxifier le corps, à favoriser la santé orale et à améliorer la santé respiratoire.

Gomme d'acacia

1. Favorise une bonne digestion

Le premier bénéfice sur la santé de la gomme d'acacia est de favoriser une bonne digestion. La gomme d'acacia possède un taux élevé de fibres solubles qui aident au bon fonctionnement du tube digestif et qui facilitent l'évacuation.

2. Soulage la constipation

La gomme d'acacia aide à soulager la constipation en améliorant l'évacuation des selles.

3. Renforce le système immunitaire

Les fibres contenues dans la gomme d'acacia sont considérées comme des prébiotiques. Une substance qui favorise la croissance de bonnes bactéries ou d'une flore intestinale saine. Ces bactéries saines vont ensuite combattre et éliminer les bactéries pathogènes. Peut aider à améliorer le fonctionnement du système immunitaire.

4. Contrôle de la glycémie

Les fibres jouent un rôle important dans le contrôle du taux de sucre dans le sang. Comme les fibres ne sont pas digérées, elles ne nécessitent pas d'insuline pour être décomposées. C'est ce qui pourrait expliquer pourquoi votre taux de glycémie n'augmente pas lorsque vous mangez beaucoup de fibres.

5. Réduire le taux de cholestérol

Les fibres de la gomme d'acacia sont efficaces pour réduire le taux de cholestérol. La fibre soluble se lie au cholestérol et l'empêche d'être absorbé par l'intestin. Le cholestérol est ensuite évacué du corps dans les selles.

6. Aide à garder les dents saines

Avez-vous entendu dire que de mâcher de la gomme peut aider à garder les dents saines? Ce n'est pas un canular! La gomme d'acacia contient une substance antibactérienne qui peut aider à prévenir la prolifération de bactéries à l'intérieur de la bouche qui peuvent entraîner des saignements aux gencives et des caries dentaires.

7. Aide à la perte de poids

Les fibres sont populaires dans la gestion de la perte de poids. Elles peuvent prolonger la sensation de satiété et vous éviter de manger davantage en prenant du volume dans l'estomac. Les fibres empêchent aussi l'absorption de gras, un avantage de la gomme d'acacia qui représente une bonne nouvelle.

8. Améliore le fonctionnement des reins

La gomme d'acacia est utilisée en médication, entre autres dans des traitements pour les reins. Une étude d'Al Mosawi publiée en 2004 démontre que la consommation de suppléments alimentaires de fibres de gomme d'acacia peut réduire le besoin de dialyse chez les enfants qui souffrent d'insuffisance rénale terminale.

9. Protège le foie

Les fibres contenues dans la gomme d'acacia ont un effet protecteur sur le foie qui peut aider à empêcher les lipides ou les cellules graisseuses de s'accrocher au foie. Une étude a aussi démontré que la gomme d'acacia peut être utilisée dans le traitement des maladies chroniques du foie puisqu'elle améliore le fonctionnement des cellules de Kupffer et aide le foie à détoxifier le corps.

10. Soigne la diarrhée

Selon une étude, la gomme d'acacia peut avoir un effet potentiellement inhibiteur sur la prolifération des bactéries *S. Aureus* reconnues pour causer la diarrhée.



INGRÉDIENTS

Inuline

Elle est reconnue comme étant aussi soluble sinon plus que de nombreuses autres formes de fibres, ce qui veut dire qu'elle absorbe l'eau plus facilement que les autres glucides et qu'elle aide à la formation de selles faciles à évacuer.

En raison de sa composition chimique, l'inuline forme un gel crémeux lorsqu'elle est mélangée avec un liquide. Ce qui facilite un soulagement naturel de la constipation. Lorsqu'elle se trouve sous forme de gel, l'inuline possède une consistance semblable aux lipides (gras) ce qui aide aussi à lubrifier le système digestif et à réduire, entre autres, les risques d'hémorroïdes.

Les fructanes fonctionnent non seulement en augmentant le volume des matières fécales et leur contenu en eau, mais aussi en améliorant la régularité des selles. Un résultat obtenu en affectant positivement le fonctionnement gastro-intestinal et par une fermentation rapide à l'intérieur du côlon afin de produire des bactéries saines.

Racine de guimauve

Possède une longue histoire de remède à base de plante pour traiter la toux, les maux de gorge et autres problèmes respiratoires comme la bronchite et la coqueluche. Cela est dû à l'importante quantité de mucilage que l'on retrouve dans la fleur et la racine. Les usages recommandés incluent la diarrhée et l'indigestion ainsi que des maladies chroniques comme la maladie de Crohn, le syndrome de l'intestin irritable et les problèmes de reflux gastro-œsophagien.

On présente la racine de guimauve comme un outil pour favoriser la perte de poids parce qu'elle gonfle lorsque mélangée avec un liquide, entraînant une sensation de satiété. Cette plante a démontré son utilité dans de nombreux problèmes inflammatoires du tube digestif incluant les ulcères peptiques, les hernies hiatales, les ulcères buccaux, l'entérite et les colites.

PreBioFib favorise :

- Haute teneur en fibres, mais faible en glucides.
- Aide à réduire le cholestérol.
- Soutient le système immunitaire.
- Sans gluten.
- Riche en antioxydants (Lignanes).
- Soutient la santé digestive.
- Peut aider à prévenir le cancer.
- Peut aider à la perte de poids.
- Aide à diminuer les symptômes de ménopause et de déséquilibre hormonal.



POSOLOGIE

RECOMMANDATION

Adultes : 1 cuillère, 2 fois par jour.

Effet observé 12-24 heures après la première dose, mais peut prendre jusqu'à 2-3 jours. Pour chaque dose, boire (ou mélanger à) au moins 150 ml de liquides. Consommer 2 heures avant ou après tout autre médication.

Mises en garde : Consultez un médecin si les symptômes s'aggravent ou si l'effet laxatif ne se produit pas en 7 jours. Consultez un médecin immédiatement si vous ressentez des douleurs à la poitrine, si vous êtes pris de vomissements ou si vous avez des difficultés à avaler ou à respirer après avoir consommé ce produit. Consultez un médecin avant de consommer si vous avez observé un changement soudain dans vos habitudes intestinales qui perdure depuis plus de 2 semaines, des saignements rectaux non diagnostiqués ou si vous n'avez pas réussi à déféquer après avoir fait usage d'un produit laxatif.

Consultez un médecin avant de consommer si vous prenez de la médication qui inhibe les mouvements péristaltiques (opioïdes, loperamide). Consultez un médecin avant de consommer si vous souffrez de diabète. Consultez un médecin avant de consommer si vous avez de la difficulté à déglutir. Consultez un médecin avant de consommer si vous observez des symptômes comme des douleurs abdominales, des nausées, des vomissements ou de la fièvre (ils peuvent être des signes d'un rétrécissement anormal du tractus gastro-intestinal, de maladies de l'œsophage et/ou du cardia, d'un blocage de l'intestin, d'une paralysie intestinale, d'une occlusion intestinale, d'un mégacôlon, d'un fécalome, d'une inflammation de l'intestin ou de l'appendicite).



Références

- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27807734>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27507470>
- Babiker R, Merghani TH, Elmusharaf K, et al. Effects of Gum Arabic ingestion on body mass index and body fat percentage in healthy adult females: two-arm randomized, placebo-controlled, double-blind trial. *Nutr J*. 2012 Dec 15;11:111.
- Bliss DZ, Savik K, Jung HJ, Whitebird R, Lowry A, Sheng X. Dietary fiber supplementation for fecal incontinence: a randomized clinical trial. *Res Nurs Health*. 2014 Oct;37(5):367-78.
- Calame W, Thomassen F, Hull S, Viebke C, Siemensma AD. Evaluation of satiety enhancement, including compensation, by blends of gum arabic. A methodological approach. *Appetite*. 2011 Oct;57(2):358-64.
- Min YW, Park SU, Jang YS, et al. Effect of composite yogurt enriched with acacia fiber and *Bifidobacterium lactis*. *World J Gastroenterol*. 2012 Sep 7;18(33):4563-9.
- Becker B, Kuhn U, Hardewig-Budny B. Double-blind, randomized evaluation of clinical efficacy and tolerability of an apple pectin-chamomile extract in children with unspecific diarrhea. *Arzneimittelforschung*. 2006;56(6):387-93.
- Brouns F, Theuwissen E, Adam A, et al. Cholesterol-lowering properties of different pectin types in mildly hypercholesterolemic men and women. *Eur J Clin Nutr*. 2012 May;66(5):591-9.
- Sánchez D, Mugerza B, Moulay L, Hernández R, Miguel M, Alexandre A. Highly methoxylated pectin improves insulin resistance and other cardiometabolic risk factors in Zucker fatty rats. *J Agric Food Chem*. 2008 May 28;56(10):3574-81.
- <http://healthyeating.sfgate.com/health-benefits-stabilized-rice-bran-9601.html>
- <http://www.livestrong.com/article/154131-rice-bran-benefits-side-effects/>
- Y-J. Zhang, S. Li, R-Y. Gan, T. Zhou, D.P. Xu, & H.B. Li (2015). Impacts of gut bacteria on human health and diseases. *International Journal of Molecular Sciences*, 16(4), 7493–7519 doi.org/10.3390/ijms16047493
- H. Izadi, J. Arshami, A. Golian, & M.R. Rajii (2013). Effects of chicory root powder on growth performance and histomorphometry of jejunum in broiler chicks. *Veterinary Research Forum*, 4(3), 169–174 ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4312376/
- N. D. Guess, A. Dornhorst, N. Oliver, G.S. Frost (2015, November). A randomised crossover trial: the effect of inulin on glucose homeostasis in subtypes of prediabetes [Abstract]. *Annals of Nutrition and Metabolism*; 68(1):26-34
- N. D. Guess, A. Dornhorst, N. Oliver, J.D. Bell, E. L. Thomas, & G.S. Frost (2015, October 24). A randomized controlled trial: the effect of inulin on weight management and ectopic fat in subjects with prediabetes. *Nutrition & Metabolism*, 12, 36 doi.org/10.1186/s12986-015-0033-2
- Smith, A.P., Sutherland, D., and Hewlett, P. (2015, October 28). An investigation of the acute effects of oligofructose-enriched inulin on subjective wellbeing, mood and cognitive performance., *Nutrients*, 7(11), 8887-8896 mdpi.com/2072-6643/7/11/5441/htm
- Bauerova K, Ponist S, Navarova J, Dubnickova M, Paulovicova E, Pajtinka M, Kogan G, Mihalova D. "Glucomannan in prevention of oxidative stress and inflammation occurring in adjuvant arthritis." *Neuro Endocrinol Lett*. 2008 Oct;29(5):691-6.
- Chua M, Baldwin TC, Hocking TJ, Chan K. "Traditional uses and potential health benefits of *Amorphophallus konjac* K. Koch ex N.E.Br." *J Ethnopharmacol*. 2010 Mar 24;128(2):268-78.
- Keithley J, Swanson B. "Glucomannan and obesity: a critical review." *Altern Ther Health Med*. 2005 Nov-Dec;11(6):30-4.
- González Canga A, Fernández Martínez N, Sahagún AM, García Vieitez JJ, Díez Liébana MJ, Calle Pardo AP, Castro Robles LJ, Sierra Vega M. "Glucomannan: properties and therapeutic applications." *Nutr Hosp*. 2004 Jan-Feb;19(1):45-50.
- Loening-Baucke V, Miele E, Staiano A. "Fiber (glucomannan) is beneficial in the treatment of childhood constipation." *Pediatrics*. 2004 Mar;113(3 Pt 1):e259-64.
- Sood N, Baker WL, Coleman CI. "Effect of glucomannan on plasma lipid and glucose concentrations, body weight, and blood pressure: systematic review and meta-analysis." *Am J Clin Nutr*. 2008 Oct;88(4):1167-75.
- White, Linda B. & Steven Foster: *The Herbal Drugstore. The Best Natural Alternatives to Over-the-Counter and Prescription Medicines!* New York, Signet 2002.
- Blumenthal, Mark: *The Complete German Commission E Monographs*. Austin, Texas, American Botanical Council 1998.
- Weiss, Rudolf Fritz & Volker Fintelmann: *Herbal Medicine. Second edition, revised and expanded*. Stuttgart, Thieme 2000.
- Blumenthal, Mark: *Herbal Medicine. Expanded Commission E Monographs*. Austin, Texas, American Botanical Council 2000.
- Skidmore-Roth, Linda: *Mosby's Handbook of Herbs & Natural Supplements*. St. Louis, Mosby 2001.
- Bown, Deni: *The Royal Horticultural Society New Encyclopedia of Herbs & Their Uses*. London, Dorling Kindersley 2002.
- Ottariano, Steven G.: *Medicinal Herbal Therapy*. Portsmouth, Nicolin Fields Publishing 1999.
- <http://www.bio.fsu.edu/James/Quantitative%20method.pdf>
- <http://www.jbc.org/content/104/1/163.short>
- <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0008621500800282>
- <http://www.altmedrev.com/publications/9/3/297.pdf>http://www.sram.org/media/documents/uploads/article_pdfs/5-4-02.Brue%20et%20a..pdf
- https://books.google.com/books?id=puxU3qzD5_YC
- <http://www.longwoodherbal.org/slipperyelm/slipperyelm.pdf>
- <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/bjs.1800660114/abstract>
- <https://books.google.com/books?id=ndk42wxMBzUC>
- <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1046/j.1365-2036.2002.01157.x/full>
- <http://www.scopemed.org/?mno=17581>
- <http://www.cmaj.ca/content/158/7/897.short>
- <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/polc.5070360134/abstract>

NPN 80081236

Discover the science behind
our digestive health product

PREBIOFIB

PreBioFib is a unique and powerful formula of prebiotic fibers. This unique blend promotes a healthy intestinal flora, optimal intestinal transit and a balanced immune system.

100% without herbicides,
pesticides or other chemicals.

INGREDIENTS - PER PORTION OF 10G (1 SCOOP)

FLAX MEAL (WITHOUT FAT)	5 g
ACACIA GUM	1,5 g
APPLE PECTINE	1,5 g
RICE BRAN	1 g
INULIN	500 mg
GLUCOMANNAN	200 mg
MARSHMALLOW ROOT	50 mg
SLIPPERY ELM BARK	50 mg

NON-MEDICINAL INGREDIENTS

NATURAL FLAVOR, CITRIC ACID, ORGANIC STEVIA.



Reach Infinite
VitalityTM

Farine de graine de lin (sans gras)

Les graines de lin sont consommées depuis au moins 6000 ans, ce qui en fait l'un des premiers super aliments cultivés. Les graines de lin contiennent des antioxydants grâce à une substance appelée lignane, qui aide à favoriser l'équilibre hormonal. Les avantages des graines de lin incluent aussi d'aider à améliorer la digestion; d'offrir une peau plus nette; de réduire le cholestérol; d'apaiser les rages de sucre; d'équilibrer les hormones et même d'aider à combattre le cancer. L'un des plus extraordinaires avantages des graines de lin est le taux élevé de mucilage, un gel hydrosoluble qui peut ainsi traverser le tractus gastro-intestinal sans être digéré. Lorsqu'on le consomme, le mucilage permet de retenir les aliments dans l'estomac pour éviter qu'ils ne descendent trop rapidement dans l'intestin. Ce qui permet de maximiser l'absorption des nutriments et de favoriser un sentiment de satiété. Comme les fibres des graines de lin ne peuvent pas être décomposées dans le tube digestif, certaines des calories ne seront pas absorbées par le corps.

Le lin est faible en glucides, mais extrêmement élevé en fibres solubles et insolubles, ce qui veut dire qu'il aide aussi à la détoxification du côlon. Il peut contribuer à la perte de poids et à réduire les rages de sucre.

Pectine de pomme

Une fibre soluble dérivée de la pomme qui peut aider à améliorer la santé digestive et à traiter les troubles de digestion. L'utilisation médicinale de la pectine de pomme inclut des traitements pour le syndrome métabolique; le syndrome de l'intestin irritable; le taux de cholestérol élevé; les brûlures d'estomac; la diarrhée; le diabète; la constipation; les colites ulcéreuses. La pectine de pomme peut aussi contribuer à prévenir certaines formes de cancer, dont le côlon et la prostate, en plus d'aider à régulariser l'évacuation des selles.

Son de riz

Utilisé dans le traitement du diabète, de la haute pression, du cholestérol élevé, de l'alcoolisme et de l'obésité. Aide à prévenir le cancer de l'estomac et du côlon ainsi que les maladies cardiovasculaires. Aide à renforcer le système immunitaire; à rehausser le niveau d'énergie; à améliorer les performances sportives; à améliorer les fonctions hépatiques. Possède un pouvoir antioxydant.

Glucomannane

En médecine alternative, le glucomannane possède une longue histoire d'utilisation en tant que soutien à la détoxification et de traitement pour l'asthme, la toux et les problèmes de peau. Aujourd'hui, plusieurs adeptes prétendent que le glucomannane peut aider à soulager ces conditions: allergies, constipation, diabète, haute pression et cholestérol élevé. De plus, le glucomannane est présumé favorable à la perte de poids et au ralentissement du vieillissement. Certains adeptes avancent que le glucomannane peut aussi améliorer la santé de la thyroïde et même aider à combattre certaines formes de cancer, dont celui du poumon.

Écorce d'orme rouge

Les bénéfices de l'orme rouge intéressants pour la santé incluent sa capacité à réduire l'inflammation, à soulager les indigestions, à soigner la peau, à éliminer les infections, à réduire la pression sanguine, à améliorer la circulation sanguine, à stimuler la santé oculaire, à prévenir les ulcères, à détoxifier le corps, à favoriser la santé orale et à améliorer la santé respiratoire.

Gomme d'acacia

1. Favorise une bonne digestion

Le premier bénéfice sur la santé de la gomme d'acacia est de favoriser une bonne digestion. La gomme d'acacia possède un taux élevé de fibres solubles qui aident au bon fonctionnement du tube digestif et qui facilitent l'évacuation.

2. Soulage la constipation

La gomme d'acacia aide à soulager la constipation en améliorant l'évacuation des selles.

3. Renforce le système immunitaire

Les fibres contenues dans la gomme d'acacia sont considérées comme des prébiotiques. Une substance qui favorise la croissance de bonnes bactéries ou d'une flore intestinale saine. Ces bactéries saines vont ensuite combattre et éliminer les bactéries pathogènes. Peut aider à améliorer le fonctionnement du système immunitaire.

4. Contrôle de la glycémie

Les fibres jouent un rôle important dans le contrôle du taux de sucre dans le sang. Comme les fibres ne sont pas digérées, elles ne nécessitent pas d'insuline pour être décomposées. C'est ce qui pourrait expliquer pourquoi votre taux de glycémie n'augmente pas lorsque vous mangez beaucoup de fibres.

5. Réduire le taux de cholestérol

Les fibres de la gomme d'acacia sont efficaces pour réduire le taux de cholestérol. La fibre soluble se lie au cholestérol et l'empêche d'être absorbé par l'intestin. Le cholestérol est ensuite évacué du corps dans les selles.

6. Aide à garder les dents saines

Avez-vous entendu dire que de mâcher de la gomme peut aider à garder les dents saines? Ce n'est pas un canular! La gomme d'acacia contient une substance antibactérienne qui peut aider à prévenir la prolifération de bactéries à l'intérieur de la bouche qui peuvent entraîner des saignements aux gencives et des caries dentaires.

7. Aide à la perte de poids

Les fibres sont populaires dans la gestion de la perte de poids. Elles peuvent prolonger la sensation de satiété et vous éviter de manger davantage en prenant du volume dans l'estomac. Les fibres empêchent aussi l'absorption de gras, un avantage de la gomme d'acacia qui représente une bonne nouvelle.

8. Améliore le fonctionnement des reins

La gomme d'acacia est utilisée en médication, entre autres dans des traitements pour les reins. Une étude d'Al Mosawi publiée en 2004 démontre que la consommation de suppléments alimentaires de fibres de gomme d'acacia peut réduire le besoin de dialyse chez les enfants qui souffrent d'insuffisance rénale terminale.

9. Protège le foie

Les fibres contenues dans la gomme d'acacia ont un effet protecteur sur le foie qui peut aider à empêcher les lipides ou les cellules graisseuses de s'accrocher au foie. Une étude a aussi démontré que la gomme d'acacia peut être utilisée dans le traitement des maladies chroniques du foie puisqu'elle améliore le fonctionnement des cellules de Kupffer et aide le foie à détoxifier le corps.

10. Soigne la diarrhée

Selon une étude, la gomme d'acacia peut avoir un effet potentiellement inhibiteur sur la prolifération des bactéries *S. Aureus* reconnues pour causer la diarrhée.



INGREDIENTS



Inuline

Elle est reconnue comme étant aussi soluble sinon plus que de nombreuses autres formes de fibres, ce qui veut dire qu'elle absorbe l'eau plus facilement que les autres glucides et qu'elle aide à la formation de selles faciles à évacuer.

En raison de sa composition chimique, l'inuline forme un gel crémeux lorsqu'elle est mélangée avec un liquide. Ce qui facilite un soulagement naturel de la constipation. Lorsqu'elle se trouve sous forme de gel, l'inuline possède une consistance semblable aux lipides (gras) ce qui aide aussi à lubrifier le système digestif et à réduire, entre autres, les risques d'hémorroïdes.

Les fructanes fonctionnent non seulement en augmentant le volume des matières fécales et leur contenu en eau, mais aussi en améliorant la régularité des selles. Un résultat obtenu en affectant positivement le fonctionnement gastro-intestinal et par une fermentation rapide à l'intérieur du côlon afin de produire des bactéries saines.

Racine de guimauve

Possède une longue histoire de remède à base de plante pour traiter la toux, les maux de gorge et autres problèmes respiratoires comme la bronchite et la coqueluche. Cela est dû à l'importante quantité de mucilage que l'on retrouve dans la fleur et la racine. Les usages recommandés incluent la diarrhée et l'indigestion ainsi que des maladies chroniques comme la maladie de Crohn, le syndrome de l'intestin irritable et les problèmes de reflux gastro-œsophagien.

On présente la racine de guimauve comme un outil pour favoriser la perte de poids parce qu'elle gonfle lorsque mélangée avec un liquide, entraînant une sensation de satiété. Cette plante a démontré son utilité dans de nombreux problèmes inflammatoires du tube digestif incluant les ulcères peptiques, les hernies hiatales, les ulcères buccaux, l'entérite et les colites.

PreBioFib Promotes:

- Used in herbal medicine as a bulk-forming laxative.
- Used in herbal medicine to promote bowel movement by increasing bulk volume and water content.
- Used in herbal medicine to promote gentle relief of constipation and/or irregularity.

PROPER DOSING

RECOMMENDATION

Adultes : 1 scoop 2 times per day.

Effects observed 12-24 hours after first dose, and may take 2-3 days. For each dose, drink (or mix with) at least 150 ml or liquid. Take 2 hours before or after other medications.

Cautions and warnings: Consult a health care practitioner 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. Consult a health care practitioner prior to use if you are experiencing a sudden change in bowel habits that has persisted for more than 2 weeks, undiagnosed rectal bleeding, or have failed to defecate following the use of a laxative product. Consult a health care practitioner prior to use if you are taking medications which inhibit peristaltic movement (e.g. opioids, loperamide). Consult a health care practitioner prior to use if you have diabetes. Consult a health care practitioner prior to use if you have difficulty swallowing. Consult a health care practitioner prior to use 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).

Known adverse reactions: Hypersensitivity, such as allergy, has been known to occur in rare cases: in which case, discontinue use. May cause temporary gas and bloating.

References

- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27807734>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27507470>
- Babiker R, Merghani TH, Elmusharaf K, et al. Effects of Gum Arabic ingestion on body mass index and body fat percentage in healthy adult females: two-arm randomized, placebo-controlled, double-blind trial. *Nutr J*. 2012 Dec 15;11:111.
- Bliss DZ, Savik K, Jung HJ, Whitebird R, Lowry A, Sheng X. Dietary fiber supplementation for fecal incontinence: a randomized clinical trial. *Res Nurs Health*. 2014 Oct;37(5):367-78.
- Calame W, Thomassen F, Hull S, Viebke C, Siemensma AD. Evaluation of satiety enhancement, including compensation, by blends of gum arabic. A methodological approach. *Appetite*. 2011 Oct;57(2):358-64.
- Min YW, Park SU, Jang YS, et al. Effect of composite yogurt enriched with acacia fiber and *Bifidobacterium lactis*. *World J Gastroenterol*. 2012 Sep 7;18(33):4563-9.
- Becker B, Kuhn U, Hardewig-Budny B. Double-blind, randomized evaluation of clinical efficacy and tolerability of an apple pectin-chamomile extract in children with unspecific diarrhea. *Arzneimittelforschung*. 2006;56(6):387-93.
- Brouns F, Theuwissen E, Adam A, et al. Cholesterol-lowering properties of different pectin types in mildly hypercholesterolemic men and women. *Eur J Clin Nutr*. 2012 May;66(5):591-9.
- Sánchez D, Mugerza B, Moulay L, Hernández R, Miguel M, Alexandre A. Highly methoxylated pectin improves insulin resistance and other cardiometabolic risk factors in Zucker fatty rats. *J Agric Food Chem*. 2008 May 28;56(10):3574-81.
- <http://healthyeating.sfgate.com/health-benefits-stabilized-rice-bran-9601.html>
- <http://www.livestrong.com/article/154131-rice-bran-benefits-side-effects/>
- Y-J. Zhang, S. Li, R-Y. Gan, T. Zhou, D.P. Xu, & H.B. Li (2015). Impacts of gut bacteria on human health and diseases. *International Journal of Molecular Sciences*, 16(4), 7493–7519 doi.org/10.3390/ijms16047493
- H. Izadi, J. Arshami, A. Golian, & M.R. Rajii (2013). Effects of chicory root powder on growth performance and histomorphometry of jejunum in broiler chicks. *Veterinary Research Forum*, 4(3), 169–174 ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4312376/
- N. D. Guess, A. Dornhorst, N. Oliver, G.S. Frost (2015, November). A randomised crossover trial: the effect of inulin on glucose homeostasis in subtypes of prediabetes [Abstract]. *Annals of Nutrition and Metabolism*; 68(1):26-34
- N. D. Guess, A. Dornhorst, N. Oliver, J.D. Bell, E. L. Thomas, & G.S. Frost (2015, October 24). A randomized controlled trial: the effect of inulin on weight management and ectopic fat in subjects with prediabetes. *Nutrition & Metabolism*, 12, 36 doi.org/10.1186/s12986-015-0033-2
- Smith, A.P., Sutherland, D., and Hewlett, P. (2015, October 28). An investigation of the acute effects of oligofructose-enriched inulin on subjective wellbeing, mood and cognitive performance., *Nutrients*, 7(11), 8887-8896 mdpi.com/2072-6643/7/11/5441/htm
- Bauerova K, Ponist S, Navarova J, Dubnickova M, Paulovicova E, Pajtinka M, Kogan G, Mihalova D. "Glucomannan in prevention of oxidative stress and inflammation occurring in adjuvant arthritis." *Neuro Endocrinol Lett*. 2008 Oct;29(5):691-6.
- Chua M, Baldwin TC, Hocking TJ, Chan K. "Traditional uses and potential health benefits of *Amorphophallus konjac* K. Koch ex N.E.Br." *J Ethnopharmacol*. 2010 Mar 24;128(2):268-78.
- Keithley J, Swanson B. "Glucomannan and obesity: a critical review." *Altern Ther Health Med*. 2005 Nov-Dec;11(6):30-4.
- González Canga A, Fernández Martínez N, Sahagún AM, García Vieitez JJ, Díez Liébana MJ, Calle Pardo AP, Castro Robles LJ, Sierra Vega M. "Glucomannan: properties and therapeutic applications." *Nutr Hosp*. 2004 Jan-Feb;19(1):45-50.
- Loening-Baucke V, Miele E, Staiano A. "Fiber (glucomannan) is beneficial in the treatment of childhood constipation." *Pediatrics*. 2004 Mar;113(3 Pt 1):e259-64.
- Sood N, Baker WL, Coleman CI. "Effect of glucomannan on plasma lipid and glucose concentrations, body weight, and blood pressure: systematic review and meta-analysis." *Am J Clin Nutr*. 2008 Oct;88(4):1167-75.
- White, Linda B. & Steven Foster: *The Herbal Drugstore. The Best Natural Alternatives to Over-the-Counter and Prescription Medicines!* New York, Signet 2002.
- Blumenthal, Mark: *The Complete German Commission E Monographs*. Austin, Texas, American Botanical Council 1998.
- Weiss, Rudolf Fritz & Volker Fintelmann: *Herbal Medicine. Second edition, revised and expanded*. Stuttgart, Thieme 2000.
- Blumenthal, Mark: *Herbal Medicine. Expanded Commission E Monographs*. Austin, Texas, American Botanical Council 2000.
- Skidmore-Roth, Linda: *Mosby's Handbook of Herbs & Natural Supplements*. St. Louis, Mosby 2001.
- Bown, Deni: *The Royal Horticultural Society New Encyclopedia of Herbs & Their Uses*. London, Dorling Kindersley 2002.
- Ottariano, Steven G.: *Medicinal Herbal Therapy*. Portsmouth, Nicolin Fields Publishing 1999.
- <http://www.bio.fsu.edu/James/Quantitative%20method.pdf>
- <http://www.jbc.org/content/104/1/163.short>
- <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0008621500800282>
- <http://www.altmedrev.com/publications/9/3/297.pdf>http://www.sram.org/media/documents/uploads/article_pdfs/5-4-02.Brue%20et%20al.pdf
- https://books.google.com/books?id=puxU3qzD5_YC
- <http://www.longwoodherbal.org/slipperyelm/slipperyelm.pdf>
- <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/bjs.1800660114/abstract>
- <https://books.google.com/books?id=ndk42wxMBzUC>
- <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1046/j.1365-2036.2002.01157.x/full>
- <http://www.scopemed.org/?mno=17581>
- <http://www.cmaj.ca/content/158/7/897.short>
- <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/polc.5070360134/abstract>