
PSYLLIUM

Autor:
Data de publicació: 03-03-2023

Psyllium

Taxonomia

Regne:
Plantae

Divisió:
Magnoliophyta

Classe:
Magnoliopsida

Ordre:
Lamials

Família:
Plantaginaceae

Gènere:
Plantago

Espècie:
P. ovata
Forssk.

[[editar dades a Wikidata](#)]

Plantago ovata (ispaghul, llantén de la India, psyllium rubio; sense. *Plantago brunnea* E.Morris , *Plantago fastigiata* E.Morris, *Plantago gooddingii* A.Nelson & Kenn., *Plantago insularis* Eastw., *Plantago insularis* Eastw. var. *fastigiata* (Morris) Jeps., *Plantago insularis* Eastw. var. *scariosa* (Morris) Jeps., *Plantago minima* A.Cunn.) és una espècie de planta herbàcia original del sud d'Àsia (nord de l'Índia, Iran, Pakistan). Avui dia, Índia subministra la totalitat del mercat mundial.

Característiques

És una planta herbàcea anual molt ramificada, amb tija erguida de fins a 30 cm d'alçada. Les fulles lanceolades, lineals, pubescents i dentades. Les flors, blanques, tenen 4 estams sobresortints que s'agrupen en espigues denses. El fruit és un pixidi i les seves llavors tenen un color de sorra clara.

Propietats

En fitoteràpia, es fa servir únicament la closca de la llavor que concentra el mucíl·lag. *Plantago ovata* és la planta amb més contingut en mucíl·lag, molt superior a la llinança (llavors de lli). La closca de *Plantago ovata* s'anomena comunament psyllium (tot i que la planta anomenada *Plantago psyllium* és un altre tipus de plor, comú a Europa i Àfrica del Nord, la llavor del qual és de color bru i sense propietats terapèutiques). Aquesta última espècie a Espanya ve anomenada sarau.

El mucíl·lag és una fibra indigesta (conté 85 % de fibra soluble, el major contingut de totes les fibres dietètiques), i per tant no té valor nutricional. Actua com un col·loide hidròfil, és a dir les seves molècules s'envolten de gran quantitat de molècules d'aigua, que fan que augmenti de volum i es converteixi en una massa suau i d'aspecte gelatinós. D'aquesta manera, el mucíl·lag aconsegueix dos efectes:

1- Crea una capa viscosa i protectora que recobreix tot l'interior del conducte digestiu, oferint amb això una acció suavitzant i antiinflamatòria sobre la mucosa digestiva, que resulta altament beneficiosa en casos de gastritis, úlcera gàstrica o duodenal, i colitis. Calma la piroisi (acidesa) i els dolors d'estómac i còlics.

2- Augmenta el volum de les femtes i les fa més toves, amb la qual cosa aquestes es desplacen amb més facilitat pel tracte digestiu, exigint un menor esforç peristàltic al còlon. Tot això es tradueix en un suau però poderós efecte laxant, sense retorçaments ni irritació, i sense que creï hàbit ni provoqui pèrdua de potassi o sals minerals; és a dir, sense cap efecte secundari indesitjable. [cita requerida]

La *Plantago ovata*, el psyllium, es pot fer servir contínuament durant mesos o anys. Resulta molt útil en el tractament de l'estrenyiment crònic i de les seves conseqüències, com ara les hemorroides, o la diverticulosi, que a més ajuda a prevenir. És d'ús comú a molts països del món com a remei natural contra un gran nombre de patologies de l'intestí gruixut. S'ha demostrat també el seu efecte per controlar els nivells de colesterol i la glucèmia en pacients amb diabetis.

El 1998, en resposta a una sol·licitud del fabricant de cereals Kellogg Co. que afegeix psyllium en els seus productes, la FDA va autoritzar la menció en l'etiquetatge que l'associació de closca de psyllium redueix el risc de malaltia coronària. La FDA va examinar les proves de l'eficàcia del psyllium en la reducció de colesterol a la sang i va arribar a la conclusió, basada en "la totalitat de les proves científiques disponibles al públic, que existeix un acord científic significatiu entre experts qualificats per donar suport a la relació entre la fibra soluble a la closca de llavors de psyllium i cardiopatia coronària".

Dosi terapèutica

La dosi oral usual en adults és entre deu i quaranta grams diaris, repartits en dues o tres preses. Si es pren abans dels àpats, pot disminuir l'apetit. L'efecte apareix d'un a tres dies després d'haver començat el tractament.

Enllaços externs

Wikispecies té un article sobre *Plantago ovata*.
Psyllium Propietats Medicinals i Beneficis del *Plantago Ovata*
www.psyllium.fr Un lloc informatiu en francès
Plants For A Future: *Plantago ovata*
USDA Plants Profile: *Plantago ovata*

Referències

Control d' autoritats

Projectes Wikimedia

Dades: Q311228

Multimèdia: Plantago ovata / Q311228

Espècies: Plantago ovata

Diccionaris i enciclopèdies

Britannica: [url](#)

Bases de dades taxonòmiques

African Plant DB: 115149

Dyntaxa: 265845

EOL: 484480

EUNIS: 177770

Fl. Xina: 250095355

GBIF: 3189723

GRIN: [url](#)

iNaturalist: 58230

IPNI: 685486-1

ITIS: 504438

NCBI: 185002

PlantList: kew-2569899

W3TROPICS: 25200029

USDA Plants: PLOV

Identificadors químics

UNII: R09792049V