

VARME-
BEHANDLEDE
PSYLLIUM
FRØSKALLER

VARMEBEHANDLEDE PSYLLIUM FRØSKALLER

Orkla Care anvender varmebehandling af psyllium frøskallerne som led i kvalitetssikringen af HUSK® Psyllium Mavebalance.

Varmebehandlingen giver psyllium frøskallerne en lidt mørkere farve. Farven på psyllium frøskallerne kan variere fra produktion til produktion.

VIGTIGT!

Da psyllium frøskaller reducerer transporttiden i tarmene og kan påvirke optagelsen af medicin, bør du tage pulveret/kapslerne en time før eller efter din medicin.

Det er vigtigt at få en varieret og afbalanceret kost og føre en sund livsstil. Anbefalet daglig dosering bør ikke overskrides.

Opbevaring

Opbevares tørt, ved stuetemperatur og utilgængeligt for børn. HUSK Psyllium Mavebalance + mælkesyrebakterier skal efter åbning opbevares i køleskab.

HUSK® Psyllium Mavebalance

- ✓ Kan anvendes af gravide
- ✓ Er naturligt fri for gluten
- ✓ Pulveret kan anvendes til børn fra 6 år

Læs mere på husk.dk

Psyllium frøskaller bidrager til en normal fordøjelse og tarmfunktion samt bidrager til tarmregelmæssighed og til at blødgøre afføring.

KOST-
TILSKUD

HUSK®

PSYLLIUM · MAVEBALANCE

- ✓ Til personer som ønsker at tilføje flere fibre til deres kost.
- ✓ Til tarmregelmæssighed, for eksempel ved træg mave.



Pulver

Daglig dosis

Voksne og børn over 12 år:

1-2 teskefuld (2,5-5g) morgen og
1-2 teskefuld (2,5-5g) aften.



Børn over 6 år:

1/2 teskefuld morgen og aften (i alt 2,5g).

Pulveret røres ud i et glas vand, juice eller smoothie og drikkes straks. Drik dertil et ekstra glas vand. (minimum 250 ml).

Kapsler

Daglig dosis

Voksne og børn over 12 år:

5-10 kapsler morgen og
5-10 kapsler aften.



Skal altid tages med 1-2 glas vand (min. 250 ml).



Bør altid tages med den angivne mængde væske. For lidt væske kan forårsage forstoppelse.

Psyllium frøskaller bidrager til en normal fordøjelse og tarmfunktion samt bidrager til tarmregelmæssighed og til at blødgøre afføring.

Psyllium frøskaller – naturens bidrag til normal fordøjelse

HUSK® Psyllium Mavebalance er frøskaller fra planten Psyllium (Plantago Ovata). Frøskallerne indeholder 85% kostfibre og er i stand til at absorbere deres egen vægt 40 gange. Denne egenskab er meget hjælpsom i forhold til en træg mave.



Psyllium frøskaller og træg mave

- 1 Når psyllium frøskallerne absorberer vand, produceres der gelé.
- 2 Geléen bidrager til at blødgøre afføringen.
- 3 Den glatte struktur medvirker til at få processen gennem tarmen til at gå nemmere.

Psyllium frøskaller bidrager til en normal fordøjelse og tarmfunktion samt bidrager til tarmregelmæssighed og til at blødgøre afføring.

HUSK®

PSYLLIUM · MAVEBALANCE

KOSTTILSKUD



VARME-
BEHANDLEDE
PSYLLIUM
FRØSKALLER



- ✓ Godt for fordøjelsen
- ✓ Regulerer tarmen
- ✓ Hjælper mod træg mave



Psyllium frøskaller bidrager til en normal fordøjelse og tarmfunktion samt bidrager til tarmregelmæssighed og til at blødgøre afføring.

HUSK®

PSYLLIUM · MAVEBALANCE

+ MÆLKESYREBAKTERIER



Pulver **Anbefalet daglig dosis**

Voksne og børn over 12 år:

1 teskefuld med top (5 g) morgen og aften.

Børn over 6 år:

1 teskefuld med top (5 g) pr. dag.

Pulveret skal omrøres inden brug. Herefter røres pulveret ud i et glas vand, juice eller smoothie og drikkes straks. HUSK® Psyllium Mavebalance + mælkesyre bakterier kan også drysses over din yoghurt og skyr. Drik dertil 1-2 glas vand (min. 250 ml. væske).



Bør altid tages med den angivne mængde væske. For lidt væske kan forårsage forstoppelse.

Psyllium frøskaller bidrager til en normal fordøjelse og tarmfunktion samt bidrager til tarmregelmæssighed og til at blødgøre afføring.



UDEN LAKTOSE

VEGANSK



PSYLLIUM FRØSKALLER

Psyllium frøskaller bidrager til en normal fordøjelse og tarmfunktion, tarmregelmæssighed og til at blødgøre afføring



+ MÆLKESYREBAKTERIER

Bifidobacterium lactis BL3 og *Lactobacillus acidophilus* LA1



INULIN

Inulin er en opløselig kostfiber, der fungerer som næring for bakterierne i dit tarmsystem – en form for madpakke til bakterierne.

Inulin findes bl.a. i en række grøntsager. Inulinen i HUSK® Psyllium Mavebalance + mælkesyre bakterier er udvundet fra cikorieroden.

Mælkesyre bakterier (Probiotika) findes også naturligt i tarmfloraen. En patenteret dobbeltcoating anvendes til at beskytte mælkesyre bakterierne mod den lave pH-værdi i maven, så flere bakterier når levende frem til tarmen.

Psyllium frøskaller bidrager til en normal fordøjelse og tarmfunktion samt bidrager til tarmregelmæssighed og til at blødgøre afføring.

HUSK®

PSYLLIUM · MAVEBALANCE



Pulver **Anbefalet daglig dosis**

Voksne og børn over 12 år:

2-3 teskefulde (4-6g) morgen og

2-3 teskefulde (4-6g) aften.

Børn over 6 år:

1 teskefuld (2g) morgen og aften.

Som drys på morgenmaden:

HUSK® Psyllium Mavebalance kan drysses over f.eks. din yoghurt og skyr.

Drik dertil 1-2 glas vand (minimum 250 ml væske).

I vand eller smoothie:

Pulveret røres ud i et glas vand eller smoothie og drikkes straks.

Drik dertil et ekstra glas vand (minimum 250 ml).



Bør altid tages med den angivne mængde væske. For lidt væske kan forårsage forstoppelse.

Psyllium frøskaller bidrager til en normal fordøjelse og tarmfunktion samt bidrager til tarmregelmæssighed og til at blødgøre afføring.

HUSK®

PSYLLIUM · MAVEBALANCE



- ✓ Drys på yoghurt eller smoothie eller rør ud i et glas vand
- ✓ Frisk bærsmag
- ✓ Crunchy konsistens

MED BÆR

Drys på morgenmaden!

HUSK® Psyllium Mavebalance med bær er oplagt som drys på f.eks. yoghurt og skyr, da bærflagerne giver en crunchy konsistens, og sammensætningen giver en frisk smag af bær.

- ✓ Godt for fordøjelsen
- ✓ Regulerer tarmen
- ✓ Hjælper mod træg mave



Psyllium frøskaller bidrager til en normal fordøjelse og tarmfunktion samt bidrager til tarmregelmæssighed og til at blødgøre afføring.