

JITROCEL VEJČITÝ

Plantago ovata
Skorocel indický

Další jména:
psyllium

ÚČINNÉ LÁTKY

Slizy (arabinoxylany), iridoidní glykosidy (aukubin), stopové monoterpenické alkaloidy, cukry, bílkoviny, steroly (beta-sitosterol), triterpeny, mastné kyseliny a třísloviny; semena obsahují 20:80 rozpustné:nerozpustné vlákniny, osemení pak 70:30 rozpustné:nerozpustné vlákniny.

ÚČINKY

Psylliová vláknina se využívá jako objemové činidlo v léčbě jak průjmu, tak i zácpy, navozuje pocit sytosti, váže na sebe žlučové soli, zabraňuje vstřebávání cholesterolu ze střeva a zabraňuje zpětnému vstřebávání žlučových solí zpět do oběhu, zpomaluje vyprazdňování žaludku a vstřebávání glukózy, vykazuje protizánětlivý efekt při zánětech střeva. Chrání před kardiovaskulárním onemocněním.

POUŽITÍ

Jako objemové činidlo při léčbě zácpy a pro zlepšení střevních pohybů (peristaltiky) a zároveň i na léčbu průjmu k zahuštění vodnaté stolice, ke zmírnění hemoroidálních obtíží, jak u zácpou navozených hemoroidů, tak i ke zlepšení hojení u chirurgicky odstraněných hemoroidů; může pomoci u snižování váhy pomocí zvyšování pocitu sytosti; ke snižování zvýšeného cholesterolu, zlepšuje hospodaření s glukózou u diabetiků 2. typu a jeho užívání může vést ke snížení dávek léků na cukrovku, ke snížení tlaku, zlepšuje stav u dráždivého tračníku a zánětlivého střeva (ulcerózní kolitidy).

BEZPEČNOST

Považuje se za bezpečný, může se užívat v těhotenství i kojení, nicméně se nesmí užívat při částečné či úplné neprůchodnosti střeva; u některých léků či živin může docházet ke zhoršenému vstřebávání, když se užijí zároveň s psyliem, a proto se

doporučuje alespoň hodinový rozestup mezi psyliem a jimi (vápník, lithium, levodopa, vitamín B12).



ZPŮSOB POUŽITÍ A DÁVKOVÁNÍ

Užívá se semeno a osemení 12-40 g/den, semena se před konzumací nechají namočená po několik hodin ve 100-150 ml teplé vody, každá dávka by se měla zapít sklenicí vody.

Zdroje:

GONZÁLEZ, Alma Patricia, et al. Reduction of small dense LDL and Il-6 after intervention with Plantago psyllium in adolescents with obesity: a parallel, double blind, randomized clinical trial. *European journal of pediatrics*, 2021, 180: 2493-2503.

MENON, Jagadeesh, et al. Efficacy of oral psyllium in pediatric irritable bowel syndrome: a double-blind randomized control trial. *Journal of pediatric gastroenterology and nutrition*, 2023, 76.1: 14-19.

Chey SW, Chey WD, Jackson K, Eswaran S. Exploratory Comparative Effectiveness Trial of Green Kiwifruit, Psyllium, or Prunes in US Patients With Chronic Constipation. *Am J Gastroenterol*. 2021 Jun 1;116(6):1304-1312. doi:

AGRAWAL, Ranu. Psyllium: A Source of Dietary Fiber. In: *Dietary Fibers*. IntechOpen, 2021.

FRANCO, Elisangela Aparecida Nazario, et al. Psyllium (*Plantago ovata* Forsk): From evidence of health benefits to its food application. *Trends in food science & technology*, 2020, 96: 166-175.

CHEN, Chen, et al. Beneficial effects of psyllium on the prevention and treatment of cardiometabolic diseases. *Food & Function*, 2022, 13.14: 7473-7486.

CLARK, Cain CT, et al. The effect of psyllium supplementation on blood pressure: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *The Korean Journal of Internal Medicine*, 2020, 35.6: 1385.

GHOLAMI, Zeinab; PAKNAHAD, Zamzam. Psyllium supplementation and lipid profiles: systematic review and dose-response meta-analysis of randomized controlled trials. *Genes & Nutrition*, 2025, 20.1: 27.

VAN DER SCHOOT, Alice, et al. The effect of fiber supplementation on chronic constipation in adults: an updated systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *The American journal of clinical nutrition*, 2022, 116.4: 953-969.

GHOLAMI, Zeinab; CLARK, Cain CT; PAKNAHAD, Zamzam. The effect of psyllium on fasting blood sugar, HbA1c, HOMA IR, and insulin control: a GRADE-assessed systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *BMC endocrine disorders*, 2024, 24.1: 82.