

پی-برن® فیبر گیاهی خوراکی

بسته‌بندی و شکل دارویی: جعبه حاوی ۲۰ ساشه ۱۰ گرمی پودر در ۴ طعم ساده موزی، وانیلی و نعنایی (در بسته‌بندی‌های مجزا)

موارد مصرف:

- پیوست
- کمک در درمان یبوست و کاهش دهنده اشتها
- کمک به کاهش کلسترول (درهایپرکلسترولمی ملایم تا متوسط)
- کمک به بهبود بیماری هموروئید به دلیل سهولت و کاهش درد به هنگام اجابت مزاج
- اجزا و مواد مؤثره: هر ساشه حاوی:
- سیبوس گندم
- پوسته دانه‌های اسفرزه

Each sachet contains: 7.5 g Wheat bran
2.5 g Psyllium Husk
Standardized to Min. 12mL/g Swelling index (Calories per sachet: 1.8)
Other Ingredients: No other ingredients, only Flavors in flavored P-brans.

اثرات درمانی و فارماکولوژی:

پی-برن ملین گیاهی مؤثر و بی ضرر، سرشار از الیاف گیاهی خوراکی غیر قابل جذب پوسته گندم و پوسته پسیلیوم است. این فراورده جهت مصرف با مایعات فرموله شده است و نوشیدن آن به صورت مخلوط با مایعات، مطبوع است و عبور آن از مری به راحتی صورت می‌گیرد. پی-برن با دارا بودن درصد بالای فیبرهای خوراکی، پس از جذب آب در معده، متورم می‌شود و بخشی از معده را پر می‌کند، که این امر باعث کاهش احساس گرسنگی می‌گردد. از طرف دیگر این افزایش حجم، آنزیم‌های معدی را رقیق می‌کند و با جلوگیری از واکنش ماده غذایی با آنزیم‌ها موجب افزایش ماندگاری مواد و طولانی‌تر شدن احساس سیری می‌گردد، و از طریق این دو مکانیسم به روشی کاملاً طبیعی با کاهش مصرف مواد غذایی می‌تواند در رژیم های لاغری همراه با ورزش‌های مناسب، نتایج مطلوب ظاهر نماید. پی-برن به علت وجود پوسته پسیلیوم و پوسته گندم، با جذب آب و افزایش حجم مدفوع، موجب تحریک حرکات دودی روده می‌گردد و ضمن کاهش زمان عبور به علت افزایش حجم، به عنوان ملین حجمی مؤثر و ایمن، عمل دفع را تسهیل می‌کند. به علاوه ترکیباتی مانند اسیدهای صفراوی و سموم را جذب و خارج می‌نماید. این فراورده نه تنها در درمان یبوست بلکه در رفع سایر بی نظمی‌های دستگاه هضم، مانند دیورتیکول روده بزرگ و سندروم روده تحریک پذیر (IBS) مورد استفاده قرار می‌گیرد. پی-برن به دلیل وجود ۲۵٪ پوسته پسیلیوم، به عنوان مکمل رژیم غذایی، به کاهش کلسترول کمک می‌کند. بر اساس مطالعات کلینیکی انجام شده، مصرف روزانه ۱۰ گرم پسیلیوم (معادل ۴ ساشه پی-برن) همراه با رژیم غذایی کم چرب، به مدت حداقل ۸ هفته، باعث کاهش کلسترول تام سرم تا ۴٪ و LDL تا ۷٪ می‌گردد و این در حالی است که بر روی غلظت کلسترول خوب (HDL) بی تأثیر است. سیبوس گندم موجود در پی-برن دارای مواد معدنی و ویتامین‌های مهمی مانند پتاسیم، منیزیم، روی، فسفر، ویتامین E، ویتامین B1، ویتامین B2، نیکوتین آمید، پنتوتینیک اسید، بیوتین و فولیک اسید است، که به صورت روزانه مورد نیازند، اما از آرهای مصرفی تقریباً حذف شده‌اند. پوسته پسیلیوم هم منبع غنی از فیبرهای طبیعی محلول، مواد موسیلاژی و مقادیری از فیبرهای نامحلول است. مطالعات کلینیکی انجام شده، نشان داده است که رژیم غذایی با فیبر بالا باعث تنظیم

میزان قند خون، میزان انسولین، کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، بهبود سطح چربی خون و نیز کاهش مقدار مصرف انسولین در مبتلایان به دیابت نوع ۱ می‌شود، که این مورد در خانم‌های باردار دارای اهمیت بیشتری است.

دستور مصرف: در انواع بدون طعم و طعم دار تهیه شده است. از طعم نعنایی می‌توان در نوشیدنی‌هایی مانند دوغ، از طعم وانیلی و موزی در شیر و از نوع بدون طعم آن درکلیه مایعات (از جمله سوپ‌ها) استفاده کرد. بزرگسالان می‌باید یک ساشه از پی-برن را ترجیحاً نیم ساعت قبل از هر وعده غذایی اصلی و یا در هنگام گرسنگی (برای رفع این احساس)، با یک لیوان نوشیدنی مورد نظر، مخلوط و بلافاصله میل نمایند (روزانه ۱ تا ۴ بار).

توجه: در رژیم های لاغری باید میزان انرژی دریافتی از مایعات مصرف شده نیز مورد توجه قرار گیرد. دوشاخه دارویی: به دلیل احتمال تأخیر یا کاهش جذب برخی داروها، توصیه می‌شود پی-برن با حداقل ۲ ساعت فاصله زمانی از سایر داروها مصرف شود.

در صورت مصرف سایر داروها، با پزشک یا داروساز مشورت کنید. عوارض جانبی: در صورت مصرف مطابق دوز درمانی، به خوبی قابل تحمل و ایمن است. موارد منع مصرف:

- مانند سایر ملین‌ها در بیماران مبتلا به انسداد روده و دردهای شکمی ناشناخته منع مصرف دارد.
- در برخی افراد با معده حساس ممکن است، احساس نفخ و سنگینی مشاهده شود، که طبیعی و خود از عوامل کاهش اشتها است. برای پیشگیری از نفخ و سنگینی آزار دهنده توصیه می‌شود پس از مصرف پی-برن، حجم هر وعده غذا تا نصف کاهش یابد.
- مصرف در بارداری و شیردهی: در دوران بارداری و شیردهی، منع مصرف ندارد.

این فراورده به عنوان ملین در دوران بارداری توصیه می‌شود. نکات قابل توجه: ۱- پی-برن جهت استفاده با مایعات فرموله شده است و نباید به صورت خشک یا مخلوط با غذاهای غیر آبکی مصرف شود. در دوره مصرف مکمل‌های فیبردار، نوشیدن مایعات زیاد (روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب) توصیه می‌شود.

۲- بلافاصله قبل از خواب، مصرف نشود. ۳- به منظور ایجاد تعادل در سوخت و ساز انرژی و جهت به دست آوردن نتایج مناسب در رژیم های لاغری، مصرف پی-برن همراه با پیاده روی و ورزش‌های سبک در برنامه روزانه توصیه می‌شود. ۴- در منظور جبران کمبود ویتامین‌ها و املاح ناشی از کاهش مصرف مواد غذایی به علت کاهش اشتها، توصیه می‌شود، به هنگام مصرف پودر پی-برن از قرص‌ها و کپسول‌های مولتی ویتامین مینرال استفاده گردد.

شرایط نگهداری: در دمای کم تر از ۳۰ درجه سانتی‌گراد دور از نور مستقیم، رطوبت و دور از دسترس کودکان نگهداری شود.

این فراورده دارای شماره ثبت (IRC) از سازمان غذا و داروی وزارت محترم بهداشت است.

References:

- 1- Martindale, The Complete Drug Reference, (2020), 1918-9, 1892-3
- 2- PDR for Herbal Medicines, Fourth Edition (2008), 669-74, 886-88
- 3- Tyler E., Brady R., Robbers E., Pharmacognosy, Philadelphia, (1988), 463
- 4- Goodman and Gilman's, The Pharmacological Basis of Therapeutics, (1985), 997
- 5- Heimer Man J., Fruits & Vegetables, USA, (1995), 55-6
- 6- James W. Anderson, Lisa D. Allgood, The American Journal of Clinical Nutrition, February 2000, Vol. 71, No. 2, 472-79
- 7- Text Book of Natural medicine, (2021), 1756, 980.