

**PSILLIUM.** Dentro de la amplia gama de extractos de origen vegetal consumidos con diversos propósitos, los de las cortezas de las semillas de psillium se utilizan frecuentemente con fines laxantes debido a su alto contenido en fibra. Una investigación también ha mostrado que, tras su consumo durante 8 semanas, también son muy útiles para reducir alrededor del 7% las concentraciones del colesterol total y del “colesterol malo”, tanto en varones como en hembras. La causa parece radicar en un estímulo de la secreción biliar y de colesterol por el hígado.