



Hinweis:
Am besten in
Bio-Qualität

Flohsamenschalen

[lat. plantago ovata / psyllium]

Was sind Flohsamenschalen?

Indische Flohsamen ist eine Heilpflanze, die eng mit dem heimischen Spitzwegerich verwandt ist. Ihre kleinen braunen Samen erinnern ein wenig an Flöhe.

Warum und welche Wirkung?

Flohsamenschalen haben eine regulierende Wirkung auf die Verdauung. Sie wirken mild abführend bei Verstopfung sowie regulierend bei Durchfall. Auch beim Reizdarmsyndrom und Hämorrhoiden hilft die Heilpflanze. Flohsamenschalen wirken als Quellmittel und vergrößern das Stuhlvolumen; hierdurch wird die Darmperistaltik angeregt.

Die enthaltenen Schleimstoffe machen den Stuhl gleitfähiger und lindern Entzündungen im Darmtrakt. Sogar Giftstoffe und Cholesterin werden im Darm gebunden und ausgeschieden. Darüber hinaus helfen Flohsamen und ihre Schalen bei der Darmpflege, in dem sie mit ihren Ballaststoffen die „guten Bakterien“ im Dickdarm ernähren.

Wie ist die Anwendung?

Nehme einen Teelöffel Flohsamenschalen (ca. fünf Gramm) vermischt mit 200 Milliliter stillem und lauwarmen Wasser. Trinke den Shake rasch bevor die Flohsamenschalen aufquellen. Anschließend solltest du noch zwei Gläser Wasser trinken. In der Regel setzt die Wirkung meist nach 12 bis 24 Stunden ein, manchmal aber auch erst nach 7 bis 10 Tagen.

Der Shake sollte möglichst auf nüchternen Magen ca. 15 bis 30 Minuten vor einer Mahlzeit eingenommen werden. Es sollten maximal drei Shakes pro Tag eingenommen werden.

Was ist zu beachten?

Flohsamenschalen sollten nur eingenommen werden, wenn ausreichend Flüssigkeit (min. 2 Liter Wasser täglich) eingenommen wird. Nehme den Shake nicht unmittelbar vor dem Schlafengehen oder Liegen ein. Keine Einnahme sollte erfolgen bei bekannter Allergie gegen das Heilkraut oder akutem Darmverschluss.