

FLOHSAMEN

DAS PFLANZLICHE DARMREGULANS

BESCHREIBUNG

Lateinischer Name: Psylli nigrum semen

Verschiedene Wegerich-Arten liefern Samen, die dank ihres starken Quellvermögens in der Medizin Verwendung finden; je nach Stammpflanze werden sie „Flohsamen“ oder „Indische Flohsamen“ genannt. Die Samen erinnern wegen ihrer Form, Grösse und Quirligkeit an Flöhe.

ANWENDUNG UND WIRKUNG

Flohsamen sind reich an Nahrungsfasern und können ein Mehrfaches ihres Eigengewichtes an Wasser binden und somit stark quellen. Dank dieser Eigenschaft werden sie als Darmregulans bei Verstopfung angewendet. Durch die grosse Wasserbindung vergrössert sich das Stuhlvolumen, die Darmperistaltik (Darmbewegung) verstärkt sich und es erfolgt der Reflex zur Darmentleerung. Zusätzlich verbessert der Flohsamenschleim die Gleitfähigkeit des Stuhls, wovon besonders Patienten mit Hämorrhoiden profitieren.

Flohsamen verbessern zudem das Wachstum darmfreundlicher Bakterien, deshalb werden sie gerne zur Behandlung einer „gestörten Darmflora“ verwendet. In diesem Sinne können Flohsamen bei der Behandlung eines Durchfalls unterstützend wirken.

Den Flohsamen werden viele weitere günstige Wirkungen zugeschrieben, die hier erwähnt werden sollen:

- Unterstützung bei der Ausscheidung von schädlichen Stoffen („Darmreinigung“)
- Schutz der Darmschleimhaut
- Verbesserung der Regeneration nach Schüben von entzündlichen Darmerkrankungen
- Leichte Senkung des Cholesterinspiegels
- Die Einnahme vor dem Essen vermindert das Hungergefühl und bekämpft Übergewicht

Dank dieser Eigenschaften stehen Flohsamen für viele Therapeuten an erster Stelle, wenn es gilt, eine Krankheit ganzheitlich zu behandeln, denn für Gesundheit und Wohlbefinden ist ein gesunder Darm **die** Voraussetzung.

DOSIERUNG

Einmal täglich 1 gestrichener Teelöffel in etwas Wasser quellen lassen und trinken oder in ein Joghurt oder Müesli eingerührt essen. Je länger die Quellzeit dauert, desto fester wird der Schleimkuchen. Nach der Einnahme sollen mindestens 2 dl Wasser getrunken werden, damit es zu genügender Quellung kommt.

GEGENANZEIGEN

Verengungen in der Speiseröhre oder im Magen-Darm-Trakt; Allergie auf Flohsamenpräparate.

Für Ihre natürliche Gesundheit