

## BIO! Flohsamen

Der indische Flohsamen ist eine Wegerich-Heilpflanze, die Ihren Namen von ihrer Form, die Flöhen gleicht ableitet. Flohsamen regulieren die Darmtätigkeit auf natürliche Weise: Durch die hohe Quellfähigkeit, binden sie Wasser, sorgen für ein längeres Verweilen des Darminhaltes im Darm und bewirken auf diese Weise, dass der Stuhl an Volumen gewinnt, was Druck auf die Darmwände ausübt. Die Peristaltik wird angeregt, der Darmentleerungs-Reflex ausgelöst. Flohsamen wirken also quellend UND abführend. Daher sind Flohsamen sowohl bei Durchfallerkrankungen als auch als Hilfe bei Verstopfung hervorragend geeignet. Auch die Europäische Arzneimittelbehörde (EMA) sowie diverse Studien bescheinigen ihre, im Vergleich zu chemischen Abführmitteln, gute Verträglichkeit und Wirksamkeit.

Flohsamen können noch mehr: Diese Ballaststoffe befreien den Darm von Fäulnisgasen und Endprodukten der Verdauung wie Phenol oder Indol, die im dringenden Verdacht stehen, Krebs auszulösen und fördern das Wachstum darmfreundlicher Dick- und Dünndarm-Bakterienstämme.

Gesunde Dickdarmbakterien wandeln lösliche Ballaststoffe in Fettsäuren um, - die Cholesterinsynthese der Leber wird gehemmt, der Cholesterinspiegel sinkt. Cholesterin wird vermehrt ausgeschieden, da die Flohsamen-Ballaststoffe Gallensäure binden.

Schützende Schleimstoffe sorgen für einen erleichterten Transport des Darminhalts: Entzündungen im Bereich der Magen-Darm-Schleimhäute bilden sich zurück; Flohsamen wirken **abführend bei Verstopfung**, wenn man einen Esslöffel am Abend in genügend Wasser einweicht und am nächsten Morgen mit Joghurt isst. Flohsamen wirken **stopfend bei Durchfall**, wenn man einen Esslöffel trocken oder mit Joghurt isst. Dazu mindestens ¼ l Wasser trinken.

Nicht einnehmen bei Darmverschluss oder Verengungen (Stenosen) im Magen Darm Bereich!