

BEWÄHRTES AUS DER NATUR *Flohsamen*

Gutes Bauchgefühl

Die kleinen Früchte sind eine sanfte Hilfe für den Darm



Die vielseitigen Flohsamen wirken sich bei diversen Krankheiten positiv aus.

Nein, Flohsamen sind nicht die Samen von Flöhen. Sie haben rein gar nichts mit den winzigen Insekten zu tun. Allerdings haben Flohsamen, die die Früchte einer alten Heilpflanze sind, eine äußerliche Ähnlichkeit mit den kleinen Plagegeistern. Und so kam das Flohkraut, das ein weit verbreitetes Nahrungsergänzungsmittel darstellt, wohl zu seinem Namen. Außergewöhnlich ist das Quellvermögen und damit die regulierende Wirkung auf den Magen-Darm-Trakt. Da sie sowohl bei Durchfall und Verstopfung als auch beim Reizdarmsyndrom wirken, haben viele Menschen die kleinen Helferlein im Schrank.

Die Einnahme kann vor dem metabolischen Syndrom bewahren

Flohsamen können noch viel mehr, als nur bei Magen-Darm-Problemen zu helfen. Eine australische Studie, die im November 2012 im Fachmagazin »Obesity Reviews« erschien, dokumentiert, dass die regelmäßige Einnahme von Flohsamen vor dem metabolischen Syndrom (MS) schützen kann. Hierbei handelt es sich um die vier wohl bekanntesten Zivilisationserscheinungen der heutigen Zeit: Übergewicht, Bluthochdruck, gestörter Fettstoffwechsel und zu hohe Blutzuckerwerte bzw. Diabetes. Die australischen Forscher schreiben, dass eine Supplementation mit Flohsamen den Zuckerspiegel sowie die Ansprache der Patienten auf Insulin verbessert, gleichzeitig den Blutdruck senkt und den Appetit vermindert. Flohsamen sorgen dafür, >



SCHON GEWUSST?

Flohsamen stammen meist aus Pakistan und Indien. Dort werden sie in Handarbeit geerntet, gesiebt, getrocknet. Dann werden die Samen maschinell zerbrochen und die wertvollen Schalen mithilfe eines Gebläses von den schweren Samenbestandteilen getrennt.



Vital ins Frühjahr!

Detox Bio

Kräuter-Elixier zum Verdünnen

Mit natürlichem Vitamin C aus der Acerola-Kirsche und 12 Kräutern.

- Ausleiten
- Befreien
- Kraft schöpfen



Abb. ähnlich



Detox Treueaktion

Wir schenken Ihnen ein hochwertiges Detox2go-Glas gegen Einsendung von drei Deckellaschen Detox Elixier! Mehr Informationen unter www.salus.de

Detox Tee

Basenreich, harmonisch mild

Mit ausgewählten Bio-Kräutern, unterstützt den natürlichen Stoffwechsel.





Erste Hilfe bei Erkältung

Olbas® Tropfen mit
3-facher Pflanzenpower

Husten, Schnupfen und Heiserkeit haben jetzt wieder Hochsaison. Zur Linderung dieser typischen Anzeichen einer Erkältung eignen sich pflanzliche Präparate wie das hochkonzentrierte Heilpflanzen-Destillat Olbas® Tropfen ideal.

Das Zusammenspiel der drei arzneilich wirksamen ätherischen Öle aus Pfefferminze, Eukalyptus und Cajeput macht Olbas® Tropfen zu einem effektiven Hausmittel: Die Öle ergänzen bzw. unterstützen sich gegenseitig in ihrer Wirkung und helfen nicht nur bei Erkältung, sondern auch bei leichten Kopfschmerzen, Muskelschmerzen und krampfartigen Magen-Darm-Beschwerden.

SCHON GEWUSST?

Bereits 1292 brachte der Entdecker Marco Polo das Heilöl als Geschenk vom Enkel Dschingis Khans aus Asien mit nach Europa!



Erhältlich in Ihrem Reformhaus

OLBAS® Tropfen: Traditionell angewendet zur Einnahme und Inhalation bei Erkältungskrankheit (Husten, Schnupfen, Heiserkeit); zur Einnahme bei leichten krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm-Trakt; zur äußerlichen Anwendung bei leichten Kopfschmerzen, z. B. bei Verspannungszuständen; zur äußerlichen Anwendung bei umschriebenen (lokalen) Muskelschmerzen nach Überanstrengung / Fehlbelastung. Das Arzneimittel ist ein traditionelles Arzneimittel, das ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert ist.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Deutsche Olbas GmbH • 71106 Magstadt
Ein Unternehmen der Salus-Gruppe • www.olbas.de

nat_2016/02/02

dass Zucker langsamer aus dem Darm aufgenommen und dadurch der Blutzuckerspiegel gesenkt wird. Die Blutfettwerte verbessern sich, weil Cholesterin gebunden und mit dem Stuhl ausgeschieden wird. Erhöhte Blutfettwerte gehen meist mit einem zu hohen Blutdruck einher. Verbessern sich also die Cholesterinwerte, dann sinkt gleichzeitig der Blutdruck. Da Flohsamen durch ihr Quellvermögen Hungergefühle vermindern, können sie zudem für viele Übergewichtige oder Menschen, die abnehmen möchten, eine Hilfe sein. Der günstige Einfluss auf den Blutzuckerspiegel verhindert außerdem die gefürchteten Heißhungerattacken, die viele Menschen besonders abends, wenn sie gemütlich auf der Couch liegen, heimsuchen.

Besonderheit der Samen: schleimbildende Ballaststoffe

Die Samen der Wegerich-Pflanze *Plantago ovata* werden unter dem Namen Indische Flohsamenschalen als Lebens- und Heilmittel vertrieben. Sie zeichnen sich durch einen hohen und wirksamen Gehalt an löslichen, schleimbildenden Ballaststoffen aus. Man übergießt nach einem Blick in die Packungsbeilage die benötigte Menge mit Wasser und lässt sie kurz



Gesundheit für den Darm

INTERESSANTE PRODUKTE MIT FLOHSAMEN

- 1 **Aurica »Flohsamenschalen Flosano«:** Sie zeichnen sich durch einen sehr hohen Gehalt an Ballaststoffen aus. www.aurica.de
- 2 **Linusit »Flohsamen«:** Sie haben einen hohen und wirksamen Gehalt an löslichen, schleimbildenden Ballaststoffen. www.linusit.de
- 3 **Salus »Darm-Flux«:** Enthält als besondere Zutat Kurkumaeextrakt, der verdauungsunterstützend und antientzündlich wirkt. www.salus.de
- 4 **Sanatura »Flosalin«:** Ist eine Kombination aus Flohsamenschalenpulver und Inulin, ein Ballaststoff aus der Chicoréewurzel. www.sanatura.de
- 5 **UrkornHof »Flohsamen«:** Eignet sich durch seine hohe Quellfähigkeit als hervorragendes natürliches Abführmittel. www.urkornhof.at

Kuren mit Heilpflanzensäften

FOLGE 2 CHOLESTERIN-KUR

Regt den Gallenfluss an

Artischockensaft trägt mit seinem Wirkspektrum dazu bei, die LDL-Cholesterinwerte zu senken. Der verdauungsanregende Saft wird aus frisch geernteten Artischockenblütenknospen hergestellt. Er fördert die Durchblutung der Leber und schützt das Organ vor Giften.



ARTISCHOCKEN-AKTIV-APERITIF

Zur besseren Fettverdauung

ZUTATEN

1 EL Artischockensaft, 60 ml Bio-Tomatensaft, 60 ml Bio-Möhrensaft, frisches Basilikum, rote Pfefferbeeren

ZUBEREITUNG

Den Artischockensaft mit Tomaten- und Möhrensaft in einem Glas mischen und nach Geschmack mit Vollsalz und Pfeffer würzen. Mit Basilikumblättern und roten Pfefferbeeren garnieren und nach Bedarf auf Eis servieren.

13 WEITERE SAFTKUREN FINDEN SIE HIER



Gesund und fit durch
Heilpflanzensäfte
Die Heilkraft der Natur nutzen

Peter Emmrich: Das neue Buch
über Frischpflanzensäfte, 110 Seiten,
14,95 €, ISBN 978-3-935407-66-3.
In Ihrem Reformhaus oder online bestellen:
WWW.GESUNDBUCHSHOP.DE

Schoenenberger
natureine Pflanzensäfte • www.schoenenberger.com

EXPERTENTIPP

☞ Schutzschicht im Darm

Der Flohsamen ist ein ideales Darmregulans, bei durchfälligen Stühlen dickt er an, im Falle einer Verstopfung fördert er den Stuhlgang. Entscheidend ist seine Wasserbindungskapazität. Abhängig von der zugeführten Flüssigkeitsmenge führt er bei starker Quellung zu einem Dehnungsreiz mit Anregung der Darmfunktion oder führt durch Bindung überschüssiger Flüssigkeit im Darm zu einer Andickung des Stuhls. Bei Verstopfung 1 Teelöffel Flohsamen in 1 Tasse Wasser geben und einnehmen, danach 2 Tassen Wasser nachtrinken. Bei Durchfall trinkt man weniger nach. Zudem binden die Samen Bakterientoxine und bilden eine Art »Schutzschicht« auf der Darmschleimhaut.

quellen, bevor man sie zu sich nimmt. Wichtig ist, dass man nach der Einnahme ein bis zwei weitere Gläser Wasser trinkt. Nur dann können die Schleimstoffe ausreichend aufquellen und ihre günstige Wirkung entfalten. Die gelartige Substanz, die nach dem Vermischen der Samen mit Wasser entsteht, bewirkt ein höheres Füllvolumen im Dickdarm. Dadurch wird der Druck auf die Darmwände erhöht, die Peristaltik angeregt und der Reflex der Darmentleerung ausgelöst. Die Schleimstoffe unterstützen zudem eine optimale Gleitfähigkeit des Darminhalts, sodass Verstopfung, Durchfall und selbst das Reizdarmsyndrom schon bald der Vergangenheit angehören können.

Gut für die Gesundheit sind Flohsamenschalen nicht erst bei einer bereits bestehenden Erkrankung. Man kann sie auch vorbeugend zu sich nehmen. Allerdings sollte man sie immer mit Wasser vermischt trinken, da beispielsweise Milch nicht zu der gewünschten Quellwirkung führt. In der Regel nimmt man Flohsamen in pulverisierter Form zu sich, da die Schalen als Ganzes genommen häufig unverarbeitet wieder ausgeschieden werden. Da Flohsamen nebenwirkungsfrei sind, können sie bei Bedarf unbegrenzt eingenommen werden. Eine Ausnahme gilt indes: Menschen, die bereits einen Darmverschluss hatten oder an Verengungen des Magens oder Darms leiden, dürfen das pflanzliche Mittel wegen des Quellvermögens nicht anwenden. ♦♦ abe



Siegfried Bäumler.
Facharzt für Allgemein-
medizin in der Buchinger-
Klinik am Bodensee sowie
Autor von »Heilpflanzen-
praxis heute«

