

# Flohsamenschalen (Psyllium)

## Indische Flohsamenschalen enthalten Ballaststoffe

Flohsamenschalen sind die Samenschalen des indischen Wegerichs *Plantago ovata*. Es handelt sich um reine Ballaststoffe, hauptsächlich aus Hemicellulose, die keine Kalorien enthalten. Ballaststoffe sind natürlichen Quell- und Füllstoffe, die für eine gesunde Ernährung unverzichtbar sind. Sie fördern die Verdauung, binden Cholesterin und tragen zu einer stabilen Blutzuckerkonzentration bei. Flohsamenschalen sorgen für eine erhöhte Zufuhr von Ballaststoffen und unterstützen so u.a. die Verdauung, da sie den Weg durch das Verdauungssystem einfacher und schneller machen.

Durch das Entkernen der Flohsamen bekommt man einen bis zu 99 % reinen Quellstoff, das „*Psyllium ovata husk*“ (bekannt als indische Flohsamenschalen).

Die Flohsamenschalen finden in Lebensmitteln wegen ihrer gesunden Wirkung schon seit 2000 Jahren als löslicher Ballaststoff vielfältige Anwendung. Der Flohsamen wird überwiegend in Indien und Pakistan angebaut. Es handelt sich hierbei um eine einjährige krautige Pflanze, das bedeutet, sie verholzt nicht. Der Flohsamen zählt zu den Heilpflanzen, der aufgrund seiner gesunden Wirkung auch in der traditionellen, ayurvedischen Medizin angewendet wird.

## Wie wirken Flohsamenschalen?

Flohsamenschalen quellen im Magen/Darmtrakt durch Flüssigkeit auf, bewirken durch den vergrößerten Darminhalt einen Dehnungsreiz auf die Darmwand und lösen damit den Reflex zur Darmentleerung aus.

Dass Flohsamenschalen bei Durchfall und bei Verstopfung eingesetzt werden kann, erklärt sich ebenfalls durch die große Wasserbindungsfähigkeit. Für das starke Quellverhalten sind so genannte Schleimpolysaccharide verantwortlich, die sich in den Samenschalen befinden. Durch die große Wasserbindungsfähigkeit der indischen Flohsamenschalen wird der Stuhl formbar bei gleichzeitig verzögerter Darmpassage. Dadurch ist ein Einsatz bei Durchfall möglich.

Bei Verstopfung stellt sich dagegen eine andere Wirkungsweise dar: Die zuvor erwähnten Schleimstoffe bewirken ein vergrößertes Stuhlvolumen. Dieses übt einen Dehnungsreiz auf die Darmwand aus, wodurch die Darmpassage verkürzt wird. Zusammengefasst bewirken die indischen Flohsamenschalen somit eine Stuhlregulierung.

Flohsamenschalen können mit Mineralerde kombiniert werden. Durch diese Kombination kann der Körper, durch das Binden von Giften, entlastet werden.

## Anregung der Verdauung

Fein gemahlene Flohsamenschalen bieten eine wirksame und gesunde Möglichkeit die Verdauung natürlich zu regulieren. Der Stoffwechsel wird angeregt und die Darmflora positiv unterstützt. Damit stellen Flohsamenschalen ein hervorragendes Mittel zur Unterstützung kalorienreduzierter Diäten dar und tragen zu einer bewussten Ernährung bei. Wenn man das Gefühl hat, eigentlich nie so richtig satt zu werden, dann sind Flohsamenschalen ein hilfreiches Mittel.

## **Mit Flohsamenschalen Verstopfung und Blähungen vermeiden**

Zwei wichtige Eigenschaften der Flohsamenschalen helfen Verstopfung und Blähungen zu vermeiden. Aufgrund des außerordentlichen Quellvermögens wird die Peristaltik stimuliert und die Darmpassage beschleunigt. Außerdem unterstützt die gelartige Substanz, die sich nach Einnahme der Flohsamenschalen bildet, einen geschmeidigeren Stuhlgang. Sie verbessert so den Darmtransit und hilft den Darm gesund zu erhalten.

## **Darmreinigung und Entgiftung mit Flohsamenschalen**

Die Hemicellulose-Schutzschicht bindet Giftstoffe und hilft dem Körper bei der Regeneration. Unlösliche Faserstoffe und lösliche Ballaststoffe werden mit Hilfe des Wassers durch den Darm befördert. Dabei werden von der sich bildenden Substanz belastende Anteile der Nahrung (Fett, Zucker und Toxine) aufgenommen, gebunden und anschließend ausgeschieden. Die übrig gebliebenen Schleimstoffe an den Darmwänden bilden eine gesunde Nährstoffbasis für eine funktionierende Darmflora. Flohsamenschalen tragen dazu bei den gesamten Magen-Darm-Trakt gesund zu erhalten und zu stärken.

## **Mit Flohsamenschalen abnehmen**

Zusätzlich wird durch das große Quellvolumen der Flohsamenschalen im Magen (bis zu vierzigfaches Ausgangsvolumen) ein schnelleres Sättigungsgefühl herbeigeführt. Oder anders gesagt: Die Wirkung der Flohsamenschalen unterstützt ein gesundes Abnehmen, weil Sie weniger Hunger haben und die Darmtätigkeit angeregt wird.