

Flohsamenschalen (Plantago ovate):

Praktische Hinweise und Anwendungen

Flohsamenschalen sind in ihrer Heimat Indien seit Jahrhunderten bekannt als Entgiftungsmittel für den Darm, mit einer Vielzahl sehr wertvoller Gesundheitswirkungen.

Bei Störungen im Darm, wie Reizdarm, Durchfall oder Verstopfung können die stark wasserbindenden, aufquellenden und schleimigen Pflanzenfasern erfolgreich und ohne jede unerwünschte Wirkung den Stuhlgang regulieren. Auch bei Hämorrhiden und zur Vorbeugung von Darmerkrankungen (wie z.B. Dickdarmkrebs) sind Flohsamenschalen seit alters her wohlbekannt.

Eine Tagesdosis Flohsamenschalen (1-2 Teelöffel) morgens kann den Cholesterinspiegel effektiv senken, und damit zum **Schutz vor Arteriosklerose** (Gefäßkrankung durch Verkalkung der Arterien), **Übergewicht, Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall** beitragen.

Auch der **Blutzuckerspiegel** kann durch eine verzögerte Aufnahme von Zucker aus dem Magen-Darm-Trakt günstig beeinflusst werden, wovon vor allem Diabetiker und ältere Menschen profitieren können. Sogar die gefährliche **Degeneration des Blutgefäß-Systems bei Typ I und Typ II Diabetes** kann durch Flohsamenschalen nachhaltig **gebremst**, und Übergewicht, Bluthochdruck sowie Fettstoffwechselstörungen effektiv reguliert werden.. Zusammen mit Stevia-Glycosiden sind sie sogar die Nahrungsergänzung erster Wahl bei Diabetikern, um die Krankheit zu stabilisieren.

Flohsamenschalen sind wie alle Ballaststoffe **molekulare Puffer für den Austausch von Nahrungsmolekülen, Mineralien und Giftstoffen** im Darm. Sie sind sogar so effektiv, dass sie heute neuerdings als Hilfsstoffe bei der Anwendung von Medikamenten benutzt werden, um die verzögerte und kontinuierliche Aufnahme der Wirkstoffe im Darm zu sichern.

Auch bei der **Bindung giftiger Schwermetalle im Darm**, bei der Ausleittherapien, können Flohsamenschalen so effektiv wie etwa Chlorella-Algen sein. Somit beugen Sie vermutlich auch effektiv Darmkrebs vor.

Wer gerne **abnehmen** möchte, dem helfen Flohsamenschalen effektiv das **Hungergefühl zu reduzieren**, da sie den Magen beschäftigen, Magen und Darm füllen, jedoch keinerlei Kalorien abgeben, im Gegenteil noch **Schlacken, Fäulnisstoffe, Fette und Mineralsalze** binden und auszuscheiden helfen. Sie schaffen eine ganze Menge Dinge so aus dem Körper heraus und reduzieren damit ihr Gewicht.

Die hohe Quellfähigkeit der Flohsamenschalen hat jedoch auch den Nachteil, dass beim Verzehr schnell gehandelt werden muss, da sonst eine allzu schleimige Masse den Gaumen beleidigen könnte, und auch Aromastoffe schnell in dem geschmacksneutralen Flair der Faserstoffe verschwinden. Sie sind deshalb nicht als Verdickungsmittel für Saucen geeignet.

Des weiteren sollte, wer Flohsamenschalen genießt, für 1 Teelöffel mindestens 300 ml Wasser mehr trinken, da die Flohsamenschalen stark Wasser festhalten, und damit dem Körper im Dickdarm mehr Wasser entzogen wird. Sie binden bis zu 50-mal mehr Wasser, als ihr Eigengewicht. Eine Überdosierung von Flohsamenschalen sollte auch aus diesem Grund vermieden werden, da dies zur Entwässerung des Körpers beitragen könnte, und damit Nierenschäden und Gewebswasser fördern könnte. Beachtet man dies, sind Flohsamenschalen völlig ungefährlich und einfach in der Nahrungsergänzung, und für **den Dauergebrauch**, gerade für Menschen, die zu wenig Obst und Gemüse essen, **dringend zu empfehlen**.

Da über 90 % aller chronischen Krankheiten ihre wesentlichen Ursachen im Darm tragen, kann der Genuss von Flohsamenschalen einer der wesentlichsten Beiträge zur Vermeidung chronischer Krankheiten allgemein sein.