



Flohsamen

Der Flohsamen- eine südliche Wegerich - Art (*Plantago psyllium*). Sie erhielten ihren Namen von der Form der Samen.

Hildegard von Bingen empfahl den Flohsamen: „Durch seine angenehmen Inhaltsstoffe macht der Flohsamen den bedrückten Geist froh, fördert die Gehirnleistung (durch eine bessere Durchblutung) und stärkt die Gesundheit des Nervensystems“. Wenn wir bedenken, dass unser Immunsystem großteils im Darm sitzt, erscheint es uns sicher nicht verwunderlich, dass ein gesunder (sanierter) Darm uns gesund und froh macht.

Flohsamen enthält viele Schleimstoffe, quillt im Darm auf und reinigt ihn von Fäulnisstoffen und Darmgasen, z. B. von krebserregenden Verdauungs-Endprodukten wie Indol, Skatol und Phenol.

Flohsamen unterstützt positiv unsere Darmflora und die Vitaminsynthese, verhindert so die Bildung von Gallensteinen und reguliert den Cholesterin- und Blutzuckerspiegel.

Die Pflanzenschleime sind leicht verdaulich und erfreuen sich in der Naturheilkunde immer größerer Beliebtheit. Bei entzündlicher Magen- Darmschleimhaut, bei Durchfällen wie Verstopfung kann er wahre Wunder bewirken.

Im Gegensatz zum Leinsamen wird der Körper durch Flohsamen - Therapie nicht entmineralisiert (Verlust von Kalium, Natrium, und Kalzium).

Durch Flohsamen wird also die Leistung und Funktion der Verdauung verbessert. Er saugt wie ein Schwamm überschüssiges Cholesterin, überschüssige Gallensäure und Stoffwechsel - Abfallprodukte (Giftstoffe) auf und entlastet somit die Leber. Er reguliert auf angenehme Weise unser Milieu im Magen - Darmtrakt und fördert somit auf sehr natürliche Weise die Ausscheidung.

Unser Immunsystem, das ja zu ca. 80% im Darm seinen Sitz hat, wird dadurch unterstützt und gestärkt.

Flohsamen



nach Hildegard von Bingen



Es kommen ganze Flohsamen, schwarze ganze Flohsamen, gemahlene Flohsamen und Flohsamenschalen zur Anwendung. Besprechen Sie mit ihren Arzt oder Therapeuten welche Art und welche Dosierung für Sie am besten geeignet sind.

Flohsamen quellen sehr schnell (bis zum 40ig fachen) und es ist nicht jedermanns Sache, sie so zu schlucken.

Flohsamen können auf ein Stämperl Wasser gegeben werden und kurz und schmerzlos geschluckt werden und dann nach trinken.

Sie können ins Müsli gegeben oder Saucen (gemahlene Flohsamen) damit gebunden werden, oder einfach übers Essen streuen.

Dosierung:

1 - 4x täglich 1 Teelöffel mit ½ Liter Flüssigkeit einnehmen.