

## INDISCHER FLOHSAMEN (PLANTAGO OVATA)

**HERKUNFT:** Indien

**AUSSEHEN:** Indischer Flohsamen ist eine niedrig wachsende, einjährige Pflanze, die sehr fein behaart ist. Die unscheinbaren Blüten stehen in kurzen, dichten Ähren. Die Samen entwickeln sich in runden Kapseln und sind oval geformt. Ihre Farbe reicht von blassrosa bis rötlich-gelb.

**WIRKUNG:** Flohsamenschalen wirken als Quellmittel. Gelangen die Schleimstoffe in den Darm, binden sie dort Wasser und quellen auf. Dadurch vergrößert sich das Volumen des Darminhalts, was die Verdauung anregt. Das Öl, welches in den Samen vorkommt,

unterstützt die abführende Wirkung. Es übt im Darm eine Art Schmiereffekt aus, wodurch der Darminhalt schneller weitertransportiert wird.

**Achtung: Es kann zwei bis drei Tage dauern, bis sich die Wirkung bemerkbar macht.**

### WICHTIG

Viel trinken! Sonst können die Schleimstoffe nicht richtig aufquellen. Lassen Sie die Flohsamenschalen zunächst in einem Glas Wasser vorquellen. Trinken Sie dann die Mixtur und anschließend noch ein bis zwei Gläser Wasser hinterher! Über den Tag verteilt mindestens 1,5 Liter.

### **Bitte beachten Sie:**

Flohsamen können die Aufnahme von anderen Arzneimitteln über den Darm behindern. Nehmen Sie diese daher nicht direkt zusammen mit den Flohsamen ein. Hatten Sie bereits eine Vorerkrankung (z.B. Darmverschluss, Verengungen der Speiseröhre oder akute Entzündung im Magen-Darm-Bereich), dann dürfen Sie dieses pflanzliche Abführmittel nicht verwenden. Auch wenn Sie aufgrund bestimmter Herz- oder Nierenkrankheiten nicht übermäßig viel trinken dürfen, sollten Sie mit dem Arzt besprechen, ob Sie Flohsamen anwenden dürfen. **Manche Menschen reagieren auf indische Flohsamen allergisch.**

