



## Was sind Flohsamenschalen?

Als Flohsamenschalen (Psyllium) werden die Samenschalen der Pflanze *Plantago ovata* bezeichnet, die zur Gattung der Wegeriche gehört. Ursprünglich aus Indien und Pakistan stammend, wird sie inzwischen auch in Mitteleuropa, Mittelamerika und Australien angebaut. Ihrer Herkunft entsprechend ist sie auch als Indischer Flohsamen oder Wegerich bekannt. Ihren Namen verdanken die winzigen Samen ihrer Ähnlichkeit zu Flöhen.

## Einnahme und Dosierung von Flohsamenschalen

Wenn Sie mit den Flohsamen Ihren Darm reinigen wollen, kommt es auf die korrekte Anwendung und Dosierung an: Am besten rühren Sie **zweimal täglich einen Teelöffel Flohsamenschalenpulver (oder zwei Teelöffel ganze Flohsamen) in etwa 100 ml Wasser** ein und trinken die Flüssigkeit zügig aus, bevor die Flohsamen aufquellen und eine schleimartige Substanz entsteht. Trinken Sie im Anschluss direkt noch ein großes Glas Wasser und über den Tag verteilt mindestens zwei Liter Flüssigkeit.

Für eine optimale Wirkung empfiehlt es sich, die Flohsamen 30 bis 60 Minuten vor der Mahlzeit oder zwei Stunden danach zu sich zu nehmen. Die abführende Wirkung tritt je nach Darmaktivität zwei bis drei Tage nach der Anwendung ein. Nehmen Sie pro Tag **maximal 40 Gramm** (acht Teelöffel) des Hausmittels ein.