

Flohsamenschalen mit Bertramwurzel 250 g

PZN 11018380

Winzig - aber sehr verlässlich

Nach Hildegard von Bingen

Den Schalen der kleinen, rotbraunen Samen sollte man eine große Chance geben. Eindeutig gut sind die Flohsamenschalen in Kombination mit **Hildegards Bertramwurzel**. Davon gleich morgens einen Löffel essen. Ein Plus: Quellen ist nicht nötig!

Winzig - aber sehr verlässlich: Die Verwendung des Flohsamenkrauts gehört vor allem in Westeuropa zum traditionellen Erfahrungsschatz. Flohsamenschalen werden aus den Früchten des Strauchwegerichs mit dem lateinischen Namen Psyllium - also Floh - gewonnen. Der Name trifft das genau, denn die dunklen, glänzenden Samen erinnern unweigerlich an das lästige Getier.

Spürbar anders: Die Kombination mit Hildegards liebster Pflanze, dem **Bertram ergibt einen ausgezeichneten synergetischen Effekt**, den man zur natürlichen Darmpflege nutzen sollte.

Die Flohsamen zeichnen sich durch ihre enorme Quellfähigkeit und den hohen Ballaststoffgehalt ihrer Samen aus. Sobald man sie in Flüssigkeit gibt, entwickeln die Samen sanfte Schleimstoffe und quellen bis auf das 30-fache ihres Volumens auf. Dabei sind die gemahlene Flohsamenschalen den reinen Flohsamen vorzuziehen, da sich die ballaststoffreichen, quellenden Eigenschaften vermehrt in den äußeren Schalen befinden.

Verzehr

Am besten schon morgens von den gemahlene Flohsamenschalen mit Bertramwurzel $\frac{1}{2}$ bis 1 Teelöffel essen und dazu ausreichend Wasser trinken. Angenehm: Quellen lassen ist nicht nötig!

Typ

Flohsamenschalen gemahlen mit 1% Bertramwurzel

Menge 250 g

Nährwertinformation

Flohsamenschalen mit Bertramwurzel, gemahlen

250 g

Auch in Apotheken erhältlich mit der Pharma-Zentral-Nummer (PZN) **11018380**

Verzehrsempfehlung $\frac{1}{2}$ - 1 Teelöffel (4 TL = 10 g) mit reichlich Flüssigkeit (mind. 250 ml) trinken oder einrühren

Zutaten

99 % Flohsamenschalen, 1 % Bertramwurzel, gemahlen

Nährstoffangaben pro 100 g

Energie 90 kJ / 21 kcal

Eiweiß 2,38 g

Kohlehydrate 1,7 g

davon Zucker 0,10 g

Fett 0,55 g

davon gesättigte Fettsäuren 0,07 g

Ballaststoffe 85,1 g

Salz 0,15 g

Hinweis

Flohsamenschalen eignen sich gut im Rahmen einer ballaststoffreichen Ernährung.

Flohsamenschalen benötigen keine Quellzeit und sind sofort trinkbereit.

Behälter kühl und trocken aufbewahren. Nicht in Reichweite von kleinen Kindern lagern.