Zeit für gute Vorsorge ...

Dr. med. Bodo Grahlke

Facharzt Gynäkologie und
Geburtshilfe FMH

Flohsamen (Psyllium)

Flohsamen sind ein reines Pflanzenprodukt und werden aufgrund ihrer erstaunlichen und heilenden Wirkungsweise sowohl als Lebensmittel als auch Heilkräuter vertrieben.

Viele Menschen leiden heutzutage unnötig unter Stress, Ruhelosigkeit, Magenbeschwerden, Durchfall, Verstopfung, Reizdarm sowie Übergewicht oder an anderweitigen Krankheiten. All diese Symptome sind klare Anzeichen für (akute) Mangelerscheinungen des Körpers.

Flohsamen werden seit Jahrhunderten für ihre erstaunliche Wirkung weltweit mehr als anerkannt, denn Flohsamen und Flohsamenschalen sind reich an natürlichen Ballaststoffen. Diese natürlichen Ballaststoffe benötigt unser Körper täglich in ausreichender Menge um neben dem körperlichen Wohlbefinden auch die Verdauung, sowie die Darmaktivität unterstützen zu können.

Flohsamen und Flohsamenschalen sind gut verträglich und helfen u.a. bei Durchfall, bei Reizdarm, bei Verstopfung sowie bei Blähungen.

Nebenbei kann man bei Übergewicht mit Flohsamen auf natürliche Weise gesund abnehmen, denn abends angewendet vermindert er die nächtliche Aufnahme von Kohlehydraten.

Viele Menschen wissen mittlerweile die einfache Anwendung, sowie die besondere Wirkung von Flohsamen und Flohsamenschalen sehr zu schätzen.

“Vorbeugen ist besser als heilen” so heißt es im Volksmund.

Daher tun Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes und er wird es Ihnen mit mehr Gesundheit, Vitalität und Wohlbefinden danken!

Vor dem Schlafengehen 1-2 Teelöffel in ein Glas mit warmen Wasser zügig trinken, auch über einen längeren Zeitraum, auch und gerade in der Schwangerschaft.