

## Ispaghul (indischer Flohsamen) Lat. *Plantago ovata*

**Indikationen:** Übergewicht, Cholesterin, Verstopfung, mildes Abführmittel, hungerstillend...

Die Samenschalen des indischen Flohsamens besitzen ein sehr starkes Quellvermögen und haben die Eigenschaft ein Gel zu bilden, das sich um das 40-fache vergrößert und die Darmwand schmiert, den Stuhl weich macht und so helfen kann, eine Verstopfung zu lösen. Sie gelten als besonders reizarm und werden bei **chronischer Obstipation** bei einem empfindlichen Darm eingesetzt. Sie lösen eine Verstopfung mild. Wichtig: Viel Wasser dazu trinken.