



## So läuft's wieder rund im Darm

**F**lohsamenschalen kommen bei Magen-Darm-Beschwerden immer häufiger zum Einsatz und beweisen eine vielfältige Wirksamkeit – ohne Nebenwirkungen. Ob bei Durchfall, Verstopfung, Bauchschmerzen und sogar beim Reizdarmsyndrom wirken die Schalen der kleinen schwarzen Samen vom Flohsamenstrauch schnell, einfach und zuverlässig. Was in Indien schon lange als Heilmittel eingesetzt wird, erfährt in Deutschland erst seit ein paar Jahren die gebührende Aufmerksamkeit. Die verantwortlichen Inhaltsstoffe: besonders viele, lösliche, gut quellende Ballaststoffe. Mit 2 TL Flosapur am Tag können bereits 17 Prozent der empfohlenen Zufuhr an Ballaststoffen gedeckt werden. Sie binden Wasser im Darm, erhöhen das Volumen des Stuhls und unterstützen so ganz natürlich eine gesunde Verdauung. Schleimstoffe pflegen zudem Magen- und Darmschleimhaut. Ballaststoffe halten lange satt und beeinflussen den Blutzuckerspiegel positiv, so dass Heißhunger ausbleibt. Daher können Flohsamenschalen sogar beim

Abnehmen helfen. Einen Teelöffel in mindestens 200ml Wasser oder Saft einrühren.

Alternativ ins Müsli geben, dann ein Glas Wasser dazu trinken.

**Sanatura, Flosapur, 300g 10,99**

