

Der **indische Flohsamen** (*Plantago* = *Psyllium*) (*Plantago ovata*) ist reich an natürlichen Ballaststoffen. Er ist ein ausgezeichneter **Darmreiniger**, weil er toxische Substanzen im Kolon an sich bindet und schnell aus dem Körper ausscheidet. Ballaststoffe sind deshalb wichtig in der Vorbeugung gegen Darmkrebs. Die Schale des Psyllium-Samenkorns besteht zu 30 % aus einer wasserabsorbierenden Schleims substanz, die im Verdauungstrakt das Vielfache ihres Volumens annimmt. Das Volumen der Schleims substanz die innerhalb 24 Stunden aus einem Gramm Flohsamenschalen produziert wird, liegt bei ca. 50 ml.¹ Der Dehnungsreflex, der durch die Quellwirkung entsteht, regt die Darmentleerung an, wobei auch die an der Darmschleimhaut festklebenden toxischen Rückstände mitgerissen und ausgeschieden werden. Ohne die aggressive Wirkung von herkömmlichen Laxativa sorgt Psyllium für einen voluminösen, gleitfähigen Stuhl – deshalb sein erfolgreicher Einsatz bei Verstopfung und bei Beschwerden, bei denen ein weicher Stuhl erwünscht ist (bei Hämorrhoiden, Analfissuren, nach rektalanalen operativen Eingriffen).

Plantagum ovata sorgt für einen geschmeidigen Stuhl und ist hilfreich für eine vollständige Ausscheidung.¹⁻⁶

ZUTATEN: Indischer Flohsamen Schalen (*Plantago ovata*), Hibiskus Blüten (*Hibiscus sabdariffa*), Süßholzwurzel (*Glycyrrhiza glabra*), Süßungsmittel: Steviolglykoside (*Stevia rebaudiana*), Inulin (aus der Zichorienwurzel (*Cichorium intybus*)), Gewürznelke Blütenknospen (*Syzygium aromaticum*)

NÄHRWERTE:

2 Teelöffel (10 g)

Indischer Flohsamen (100 % Schalen)	3.890 mg
Hibiskus	829 mg
Süßholzwurzel	104 mg
Stevia	95 mg
Inulin	71 mg
Gewürznelke	11 mg

Reinigung und Sanierung des Darms

Regelmäßige und schonende Darmentleerung

Indischer Flohsamen

Reich an INULIN (natürlicher Ballaststoff)

IST ERHÄLTlich ZU:

340 g

VERZEHREMPFEHLUNG:

1 x täglich 2 gestrichene Teelöffel mit Wasser oder Fruchtsaft (250 ml) gut vermischen und wegen der Quellwirkung **sofort trinken**. Ein weiteres Glas Wasser (250 ml) gleich nachtrinken. Um die Wirkung des Produkts zu unterstützen, sollte täglich auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr (ca. 8 Gläser / 2 Liter Wasser pro Tag) geachtet werden. 2-3 Stunden vor oder 2-3 Stunden nach Medikamenten einnehmen. Für eine Anwendung länger als 6 Wochen sollten Sie Ihren Therapeuten fragen

HINWEIS:

Aufgrund der hohen Ballaststoffzufuhr können während der ersten Tage unerwünschte Wirkungen wie Flatulenz oder ein Völlegefühl auftreten. Diese Symptome bestehen nur vorübergehend. Bei starkem Unwohlsein und falls innerhalb von 7 Tagen keine laxative Wirkung auftritt sollte die Dosis reduziert oder die Anwendung abgebrochen werden und Sie sollten Ihren Therapeuten aufsuchen. Aufgrund der absorbierenden Wirkung von *Plantago* werden auf dem Weg durch den Darm auch einige nützliche Mikroorganismen von der Ballaststoffmasse aufgenommen und ausgeschieden. **Inulin** sorgt dafür, dass sich die nützlichen Mikroorganismen reichlich vermehren und so das Bakteriengleichgewicht im Dünndarm und im Dickdarm erhalten bleibt. Ein exzessiver Konsum von Inulin kann intestinale Beschwerden verursachen.

Das Produkt sollte nicht zeitgleich mit Mineralstoffen, Medikamenten und ballaststoffhaltigen Nahrungsergänzungsmitteln eingenommen werden. Eine Einnahme ohne Wasser kann zu Erstickern führen.

Nicht einnehmen bei: plötzlichen Veränderungen der Stuhlgangsgewohnheiten, die für länger als zwei Wochen andauern; bei nicht ärztlich abgeklärter rektaler Blutung, bei ausbleibendem Stuhlgang nach der Einnahme eines anderen Abführmittels, bei Diabetes mellitus mit schwer zu regulierenden Blutzuckerwerten, bei Schluckstörungen; bei einem starken Druck- oder Völlegefühl in der Brust oder Abdomen, bei Bauchschmerzen, Erbrechen, Übelkeit oder Fieber (da dies Hinweise auf anormale Obstruktion des Magen-Darm-Traktes andeuten könnten) bei Ödemen, Bluthochdruck, Kaliummangel, Gallenerkrankungen, Leberzirrhose; chronischer Niereninsuffizienz, oder kongestiver Herzinsuffizienz; während der Schwangerschaft und Stillzeit sowie während einer Kortikosteroidbehandlung. Es sind Fälle von Hypersensibilität/Allergie bei Kontakt mit Psyllium bekannt; in einem solchen Fall brechen Sie die Einnahme ab. Beim Auftreten einer allergischen Reaktion, Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall suchen Sie Ihren Therapeuten auf

PlantagoPlus ist auch hilfreich bei Divertikulitis und bei Diarrhö. Psyllium senkt schließlich auch den LDL-Cholesterinspiegel.

Die **Hibiskusblüte** wirkt aufgrund ihres hohen Vitamin C-Gehalts infektionshemmend sowie immunstärkend und hat entzündungshemmende und adstringierende Eigenschaften. Ihr Pflanzenschleim schützt die Darmschleimhaut und wirkt regulierend auf den Darmtrakt. Sie wird zur Lösung kleinerer Darmprobleme verwendet.⁷⁻⁹ Zusätzlich verleiht der Hibiskus dem Produkt seinen angenehmen und süßen Geschmack.

Die Inhaltsstoffe der **Süßholzwurzel** wirken im Verdauungstrakt krampflösend und bakterienhemmend gegen Gram-positive und Gram-negative Bakterien. Sie wird außerdem bei Tuberkulose eingesetzt.^{12,13}

Eugenol, Tannine und Caryophyllene sind Wirkstoffe die in der **Gewürznelke** enthalten sind. Sie desinfizieren das Kolon und haben laxative Eigenschaften. Aufgrund ihres Eugenolgehalts wirkt sie karminativ, was möglichen abdominalen Blähungen - eine natürliche Reinigungsreaktion - entgegensteuert.^{10,11}

Inulin aus der Zichorienwurzel ist ein excellentes Präbiotikum, das dafür sorgt, dass sich schon während der Darmreinigung die nützlichen Laktobakterien reichlich vermehren und so das **Bakteriengleichgewicht im Dünndarm und im Dickdarm erhalten bleibt**.¹⁴

Literatur:

- 1 Duke J.A. et al. (2002) *Plantago ovate*. In: Hand Book of Medicinal Herbs. 2nd ed. Boca Raton: CRC Press. 591–592.
- 2 Mehmood, M. H., Aziz, N., Ghayur, M. N., & Gilani, A. H. (2011). Pharmacological basis for the medicinal use of psyllium husk (*Ispaghula*) in constipation and diarrhea. *Digestive Diseases and Sciences*, 56(5), 1460-1471.
- 3 Deters, A. M., Schröder, K. R., Smiatek, T., & Hensel, A. (2005). *Ispaghula* (*Plantago ovata*) seed husk polysaccharides promote proliferation of human epithelial cells (skin keratinocytes and fibroblasts) via enhanced growth factor receptors and energy production. *Planta medica*, 71(01), 33-39.
- 4 Elli, M., Cattivelli, D., Soldi, S., Bonatti, M., & Morelli, L. (2008). Evaluation of prebiotic potential of refined psyllium (*Plantago ovata*) fiber in healthy women. *Journal of clinical gastroenterology*, 42, 174-176.
- 5 Zaman, V., Manzoor, S. M., Zaki, M., Aziz, N., & Gilani, A. U. H. (2002). The presence of antiameobic constituents in Psyllium husk. *Phytotherapy Research*, 16(1), 78-79.
- 6 Rodriguez-Cabezas, M. E., Galvez, J., Camuesco, D., Lorente, M. D., Concha, A., Martinez-Augustin, O., ... & Zarzuelo, A. (2003). Intestinal anti-inflammatory activity of dietary fiber (*Plantago ovata* seeds) in HLA-B27 transgenic rats. *Clinical nutrition*, 22(5), 463-471.
- 7 Ali, B. H., Wabel, N. A., & Blunden, G. (2005). Phytochemical, pharmacological and toxicological aspects of *Hibiscus sabdariffa* L.: a review. *Phytotherapy research*, 19(5), 369-375.
- 8 Du, C. T., & Francis, F. J. (1973). Anthocyanins of roselle (*Hibiscus sabdariffa*, L.). *Journal of Food Science*, 38(5), 810-812.
- 9 Dafallah, A. A., & Al-Mustafa, Z. (1996). Investigation of the anti-inflammatory activity of *Acacia nilotica* and *Hibiscus sabdariffa*. *The American journal of Chinese medicine*, 24(03n04), 263-269.
- 10 Cai, L., & Wu, C. D. (1996). Compounds from *Syzygium aromaticum* possessing growth inhibitory activity against oral pathogens. *Journal of Natural Products*, 59(10), 987-990.
- 11 Pinto, E., Vale-Silva, L., Cavaleiro, C., & Salgueiro, L. (2009). Antifungal activity of the clove essential oil from *Syzygium aromaticum* on *Candida*, *Aspergillus* and dermatophyte species. *Journal of medical microbiology*, 58(11), 1454-1462.
- 12 Gupta, V. K., Fatima, A., Faridi, U., Negi, A. S., Shanker, K., Kumar, J. K., ... & Darokar, M. P. (2008). Antimicrobial potential of *Glycyrrhiza glabra* roots. *Journal of Ethnopharmacology*, 116(2), 377-380.
- 13 Nitalikar, M. M., Munde, K. C., Dhore, B. V., & Shikalgar, S. N. (2010). Studies of antibacterial activities of *Glycyrrhiza glabra* root extract. *Int J Pharm Tech Res*, 2(1), 899-901.
- 14 Cardarelli, H. R., Buriti, F. C., Castro, I. A., & Saad, S. M. (2008). Inulin and oligofructose improve sensory quality and increase the probiotic viable count in potentially synbiotic petit-suisse cheese. *LWT-Food Science and Technology*, 41(6), 1037-1046.

Die empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise verwendet werden

Kühl, trocken und dunkel lagern. Nach dem Öffnen den Verschluss gut verschließen und möglichst innerhalb von 3 Monaten aufbrauchen Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren

Das Produkt ist **ohne Zusatz von:** Zucker, Stärke, Hefe, Weizen, Mais, Milch, Ei, Soja, Zitrusfrüchten, künstlichen Farb-, Geschmacks- und Konservierungsstoffen

NAHANI-Produkte sind nicht-rezeptpflichtige Nahrungsergänzungsmittel

Die hier aus der Fachliteratur zusammengestellten Informationen ersetzen nicht den medizinischen Rat eines Therapeuten