

Flohsamenschalen

Kleine Helfer mit großer Wirkung

Flohsamenschalen sind die Samenschalen des Indischen Flohsamens (*Plantago Ovata*). Das einjährige, niedrige Kraut ist eine Pflanzenart aus der Gattung der Wegerichgewächse (*Plantago*) und in den Wüstengebieten Südwestasiens und Nordafrika heimisch. Heute wird die Pflanze primär in Indien, Pakistan, Iran und Südeuropa kultiviert. Die Schalen werden durch das maschinelle Zerbrechen der Indischen Flohsamen hergestellt. Durch die anschließende Trennung von den restlichen Bestandteilen (durch Gebläse, auch Windsichtung genannt), erhält man die hell rosa- bis beige-farbenen Samenschalen. [1] In Wasser eingebracht, quellen die Schalen sofort. In der Epidermis (Oberhaut) der Flohsamenschalen sind 20-30% Schleimstoffe enthalten, die um die gequollenen Schalen eine farblose, durchscheinende Schleimschicht bilden. [1]

Die natürlichen Quellstoffe fördern den Stuhlgang, indem sie durch weiteres Aufquellen im Darm die Stuhlmenge erhöhen und den Transport des Nahrungsbreis fördern. Diese Eigenschaften machen Flohsamenschalen zu einer natürlichen und effektiven Darmregulans, die sich in der präventiven und unterstützenden Anwendung bewährt hat [2]. Durch ihren hohen Gehalt an Ballaststoffen, sind Flohsamenschalen auch bestens geeignet um einen oftmals ballaststoffarmen Speiseplan aufzuwerten. Positiver Nebeneffekt: die Zunahme des Volumens führt zur Sättigung und senkt frühzeitig das Hungergefühl. Flohsamenschalen sind die idealen Helfer für eine gesunde Verdauung.

Literatur: [1] Max Wichtl (Hrsg.), "Teedrogen und Phytopharmaka", 4. Auflage, Wiss. Verl.-Ges., 2002, Seite 463, ISBN 3-8047-1854-X

[2] Hensel A et al.: Indische Flohsamenschalen. Eine alte Droge für moderne Zivilisationserkrankungen. DAZ 2001; 01/36: 55.

Ballaststoffe von Aurica® - für ein gutes Bauchgefühl

Eine gut funktionierende Verdauung ist von großer Bedeutung für unsere Gesundheit. Sie führt zu einer verbesserten Resorption von Nährstoffen und entscheidet über körperliches und psychisches Wohlbefinden, Immunabwehr und Leistung. Verdauungsbeschwerden sind jedoch heute weit verbreitet. In einer Vielzahl der Fälle ist eine ausgewogene Ernährung mit vielen Ballaststoffen der Schlüssel zu einer geregelten Verdauung und damit einem verbesserten Wohlbefinden. Mit der Bezeichnung "Ballaststoffe" bringen wir eher etwas Überflüssiges und Unnötiges in Verbindung. Dabei erfüllen sie im Magen-Darm-Trakt wichtige Aufgaben. Ballaststoffe sind unverdauliche Nahrungsbestandteile, die in Pflanzenfasern vorkommen, jedoch von den Enzymen unseres Verdauungssystems nicht zerlegt werden können. Man findet Ballaststoffe, unter anderem, in den Zellwänden und Schalengewebe von Getreide, Hülsenfrüchten, Obst und Gemüse. Ballaststoffe verdünnen als unverdauliche Stoffe den Energiegehalt unserer Kost, fördern das Sättigungs-

gefühl und lassen den Blutzuckerspiegel langsamer ansteigen, weshalb eine ballaststoffreiche Ernährung insbesondere für Diabetiker empfehlenswert ist. Man unterscheidet zwischen den Gruppen der löslichen und unlöslichen Ballaststoffe. Beide Gruppen entfalten unterschiedliche Wirkungen im Körper, sind aber wichtig und notwendig für unsere Ernährung. Für die Verdauung sind sie durch ihr großes Wasserbindungs- und Quellvermögen von großer Bedeutung. Ihre Quellwirkung erhöht die Stuhlmenge, der entstehende Druck regt die Darmbewegung (Peristaltik) an und löst somit den Reflex zur Darmentleerung aus. Je mehr Ballaststoffe wir verzehren, desto schneller wird der Stuhl vorwärts bewegt und ausgeschieden. Die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.) empfiehlt Erwachsenen eine Aufnahme von über 30 g Ballaststoffen täglich. Aurica bietet eine Auswahl an Ballaststoffen und natürlichen Produkten für eine aktive und gesunde Verdauung. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg auf Ihrem Weg zu einem guten Bauchgefühl.



Flohsamenschalen von Aurica®

Aurica® Flohsamenschalen sind durch Ihren hohen Gehalt an verdauungsfördernden Ballaststoffen ideal als Aufwertung einer oftmals ballaststoffarmen Ernährung.

- ballaststoffreich
- rein pflanzlich
- ohne Aroma-, Farb- und Konservierungsstoffe (lt. Gesetz)
- von Natur aus gluten- und lactosefrei

Unsere hell rosa bis beigefarbenen Flocken haben mit ca. 85% einen enormen Ballaststoffgehalt. Diese wasserlöslichen Ballaststoffe sind in der Lage, mehr als das 40-fache an Wasser zu binden und bilden in Verbindung mit Wasser schnell eine gelartige Masse. Aurica® Flohsamenschalen sind im Geschmack neutral, lassen sich sehr gut in Flüssigkeit einrühren und sind ideal zum Verzehr für Personen mit Unverträglichkeiten.

Zutaten: Indische Flohsamenschalen

Verzehrempfehlung: 1-2mal täglich 1-2 Teelöffel Aurica® Flohsamenschalen (4 TL = 10 g) in reichlich Flüssigkeit (mindestens 250 ml Wasser oder Saft) eingerührt trinken. Mit der Tagesverzehrmenge von 10 g Flohsamenschalen verzehren Sie 8,5 g Ballaststoffe, dies entspricht 28% der empfohlenen Tagesmenge an Ballaststoffen (Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung).

Hinweis: Beim Verzehr von Ballaststoffen unbedingt auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten.

Ergänzende Produkte aus dem Aurica® Sortiment

Diese Produkte aus dem Aurica® - Sortiment könnten Sie auch interessieren! Aurica® ist Ihr Partner qualitativ hochwertiger Naturprodukte für Gesundheit und Wohlbefinden.

Nährwertangaben	pro 100 g	pro Tagesverzehrmenge 4 TL (10 g)
Brennwert	85 kJ / 20 kcal	8,5 kJ / 2 kcal
Eiweiß	1,93 g	0,19 g
Kohlenhydrate, davon	1,70 g	0,17 g
Zucker	< 0,2 g	< 0,02 g
Fett, davon	0,62 g	0,06 g
gesättigte Fettsäuren	0,07 g	0 g
ungesättigte Fettsäuren	0,26 g	0,03 g
Ballaststoffe	85,1 g	8,5 g
Natrium	0,06 g	0 g
BE	0,14	0

Die Analysedaten unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen.

Sie erhalten Aurica® Flohsamenschalen in den Packungsgrößen:

100 g	Artikel 00932	PZN 6810378
250 g	Artikel 00933	PZN 8635123
500 g	Artikel 00934	PZN 6810384

Unsere Tipps für eine gesunde Verdauung:

Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Empfehlenswert sind 2 Liter stilles Wasser oder Kräutertee pro Tag.

Ernähren Sie sich abwechslungsreich und ausgewogen; mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten.

Bewegen Sie sich hinreichend. Denn auch körperliche Bewegung aktiviert unseren Stoffwechsel und regt die Darmtätigkeit an.

Bei Hektik und Stress kann sich auch unser Bauch verkrampfen. Gönnen Sie sich öfter mal Ruhe und zur Entspannung eine Tasse Aurica® Ingwer Tee.



Inulin

prebiotischer Ballaststoff aus der Chicoree-Wurzel
300 g
Artikel 00941
PZN 7143642



Ingwer Tee

feinwürzig, mit 50% Ingwer, Grünem Tee und Zitronengras
100 g
Artikel 00832
PZN 3923952



Ingwer Tee

feinwürzig, mit 50% Ingwer, Grünem Tee und Zitronengras
20 Filterbeutel
Artikel 00891
PZN 7145084



Lecithin Granulat

Nahrungsergänzung mit hohem Choleingehalt, für mehr Konzentration und Leistung, ohne Gentechnik,
250 g
Artikel 00340
PZN 7519389