



Formblatt Produktkurzinformation

Revision **02**
gültig ab 01.11.2022

Artikel: 0215
Bezeichnung: **Flohsamenschalen Kapseln, bio 180 Stück à 600mg**
PZN: PZN-14355043
EAN: 4251023902154

Produktinformation

Was sind Flohsamen? Flohsamen werden die Samen einer Wegerichart bezeichnet. Bei den Indischen Flohsamen handelt sich um den Flohsamen-Wegerich *Plantago ovata*. Das ist ein Wegerich, der u.a. in Indien, Pakistan, und Afghanistan heimisch ist. Ihre gelben-hellbraunen Samen erinnern dem Aussehen nach an Flöhe, daher der Name.

Warum Flohsamenschalen? Flohsamenschalen sind die Samenhülsen der *Indischen Flohsamen*. Sie sind reich an Ballaststoffen und enthalten sehr viele Schleimstoffe mit hohem Quellvermögen. Der Schleimstoffgehalt der Schalen liegt bei 30-40%. Kommen sie mit Flüssigkeit in Kontakt quellen die Schalen bis auf das 40-fache des Eigengewichts und bilden ein dickflüssiges Gel welches auf natürliche Weise als Darmregulans wirkt. Das fördert eine gesunde Darmflora, setzt die Darmperistaltik in Gang und kann sowohl bei Durchfall als auch bei Verstopfung hilfreich sein. Bei regelmäßiger Einnahme können die Flohsamenschalen dabei helfen Cholesterinwerte, Blutdruck und den Blutzuckerspiegel positiv zu beeinflussen. Ganz nebenbei können die Flohsamenschalen beim Abnehmen helfen und unterstützend bei Fasten- und Diätkuren eingesetzt werden: durch die Volumenzunahme im Magen wird ein schneller einsetzendes Sättigungsgefühl erreicht; die langsame Verdauung der kalorienarmen Ballaststoffe verringert zusätzlich das Hungergefühl.

Mehr Flohsamenschalen, mehr Ballaststoffe! Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt Erwachsenen mindestens 30 g Ballaststoffe pro Tag. Da viele Menschen eher ballaststoffarm essen, erreichen sie diesen Wert oft nicht. Mit seinem Ballaststoffgehalt von über 75%, kann der Verzehr von Aleavedis Flohsamenschalen empfehlenswert sein.

Produktbeschreibung

Bio Nahrungsergänzungsmittel mit gemahlene Flohsamenschalen zur Aufwertung einer oftmals Ballaststoff armen Ernährung. Jede Kapsel enthält 500mg gemahlene Flohsamenschalen aus kontrolliert biologischem Anbau.

Zusammensetzung

Zutaten: Bio-Flohsamenschalen gemahlen, Überzugsmittel (Hydroxylpropylmethylcellulose)*

* vegane Kapselhülle aus pflanzlicher Zellulose

Vegan sowie von Natur aus laktose- und glutenfrei.

	Formblatt Produktkurzinformation	Revision 02 gültig ab 01.11.2022
---	---	---

Artikel: 0215
 Bezeichnung: **Flohsamenschalen Kapseln, bio 180 Stück à 600mg**
 PZN: PZN-14355043
 EAN: 4251023902154

Anwendung

Verzehrempfehlung: 3 x täglich 3 Kapseln unzerkaut mit reichlich Flüssigkeit einnehmen. Für Kinder ab 10 Jahren: die Dosierung auf 2 x täglich 2 Kapseln beschränken. Für Kinder unter 10 Jahren nicht empfohlen.

Packungsinhalt reicht für 60 Tage.

Hinweise: Halten Sie bei der Einnahme von Medikamenten einen zeitlichen Abstand von 1-2 Stunden ein. Beim Verzehr von Ballaststoffen auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten! Die Kapseln sollten trocken und lichtgeschützt aufbewahrt werden. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.

Inhalt

 108g ca. 180 Kapseln à 600mg

Nährwertinformationen:

Die empfohlene tägliche Verzehrmenge (9 Kapseln) enthält durchschnittlich:

Nährstoffe

Bio Flohsamenschalen gemahlen	4.500 mg	- *
davon Ballaststoffe	3.700 mg	- *

* noch keine Empfehlung der LMIV vorhanden.