

## Vlozaad



### Vlozaad

De Latijnse naam voor de plant waar dit vandaan komt is: *Plantago Psillium*. Het zaad van deze plant wordt gebruikt, de rest meestal niet.



Vlozaad bevat een zeer hoog gehalte aan slijmstoffen. In het lichaam zwelt het zaad op en indien men hierbij niet genoeg drinkt, zou dat kunnen leiden tot verstopping of zelfs darmafsluiting.

Psyllium (vlozaad) bevat zowel veel vezels als slijmvormende elementen. Psyllium zaden bevatten 10 tot 30% slijmvormers. De laxerende eigenschappen van psyllium komen voort uit het zwellen van de zaden wanneer ze in contact met water komen. De zo gevormde gelatineachtige massa houdt de fecaliën zacht en vochtig. Door het volume worden de darmen aangezet tot samentrekken.

Deze slijmstoffen zorgen ook voor het ontslakken van de darmen. Vlozaad is dus een middel om de traagheid van de darmen op een milde manier tegen te gaan. Die traagheid kan ook een psychische oorzaak hebben, die de chronische verstoppingen in de darmen veroorzaakt.

Vlozaad wordt dus gebruikt bij darmtraagheid, maar mag **NOOIT** gebruikt worden bij darmafsluiting (dat is een totale belemmering van de normale darmassage (het kan berusten op verstopping, afsnoering, verlamming of kramp in de darmen en gaat gepaard met hevige pijn).

Beter bekend is in onze omgeving het Lijnzaad als middel tegen trage darmen en verstopping. Maar inmiddels is in de wetenschap vastgesteld dat de slijmstoffen van lijnzaad oplossen en de resorptie (opname van voedingsstoffen) verhinderen, terwijl het slijm van vlozaad niet oplost.

Vlozaad kan gebruikt worden op heel veel verschillende manieren:

Door het brooddeeg, in de pudding of yoghurt strooien, door gehaktballen, etc.

Denk dan wel aan voldoende vocht; op iedere theelepel vlozaad die men gebruikt, moet men zeker méér dan een kwart vloeistof drinken extra drinken.

***Bron: `Gezondheidsruiker` van mevrouw I. Baudouin, vertaald en in het Nederlands uitgegeven door mevrouw L. van den Borre. Mocht u geïnteresseerd zijn in dit boek, meldt u ons dat dan. Wij kunnen u dan het adres geven waar dit boek te verkrijgen is.***