



Leinsamenschleim

Sie brauchen:

2-3 Esslöffel goldgelben Leinsamen (geschrotet oder unzerkleinert)
1/4 bis 1/2 Liter Wasser

Zubereitung:

Weichen Sie den Leinsamen am Abend im Wasser ein. Kochen Sie ihn am Morgen kurz auf und geben Sie das Ganze durch etwas Mull. Dadurch können Sie den Schleim abtrennen. Füllen Sie ihn in eine Warmhalteflasche und trinken Sie ihn warm im Laufe des Tages Schluck für Schluck aus. Kinder erhalten entsprechend reduzierte Mengen.

Zu beachten:

Während der Therapie mit Leinsamen ist für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, täglich 1,5 bis 2 Liter zu sorgen. Auch sollte ein Abstand von einer halben bis einer Stunde zur Einnahme von Arzneimitteln eingehalten werden.

100 g Leinsamen entsprechen einem Nährwert von ca. 1968 kJ (470 kcal), der jedoch bei Einnahme von unzerkleinertem Leinsamen nicht erreicht wird.