

Yucca und Gerstengras

Natürliche Pflanzenstoffe für eine sanfte Darmreinigung und gesunde Verdauung



Beschreibung

Yucca

Die Yucca-Palmlilie (Yucca Schidigera) gilt bei den Navajo-Indianern seit Generationen als Pflanze der inneren Reinigung. Sie wird in der Naturheilkunde wegen ihrer anregenden Wirkung auf die Verdauungssäfte zur sanften Darmreinigung und Entgiftung eingesetzt. Ihre Wurzel beinhaltet eine Vielzahl an Mikronährstoffen (1). Dazu zählen Chlorophyll, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Im Besonderen weist der hohe Gehalt an Saponinen wesentliche physiologische Wirkungen auf.

Physiologische Wirkungen

Die Yucca-Pflanze unterstützt auf sanfte Weise die ganzheitliche Reinigung und Entschlackung des Körpers.

- **Saponine wirken verdauungsfördernd, stoffwechselaktivierend und entgiftend**

Yucca weist verdauungsfördernde, reinigende und entgiftende Eigenschaften auf. Diese milde natürliche Wirkung von Yucca tritt aber erst nach und nach ein und hat daher keine unerwünschten Gewöhnungseffekte. Die enthaltenen Saponine lösen dabei Ablagerungen im Darm und nehmen zugleich die freigesetzten Verdauungsgifte wirkungsvoll auf.

Nährstoffempfehlung

Nährstoffe	Tagesdosis	%NRV*
Yuccawurzel	690,00 mg	**
Gerstengraspulver	690,00 mg	**

*Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte gem. VO (EU) Nr. 1169/2011
 ** Keine Nährstoffbezugswerte vorhanden

Saponine unterstützen so die Leber bei der Neutralisation von Giftstoffen und Schlacken. Bei „Schlacken“ handelt es sich um neutralisierte Säuren bzw. Salze die u.a. durch körpereigene Stoffwechselprozesse entstanden sind und anschließend im Organismus abgelagert werden. Eine vermehrte Ansammlung der Schlacken im Bindegewebe führt zur Übersäuerung des Körpers. Die Folgen sind u.a. sichtbare Veränderungen des Bindegewebes wie z.B. Cellulite. Zudem stellt eine lokale Übersäuerung des Bindegewebes auch den Ursprung für unterschiedliche chronische Krankheiten dar, wie z.B. Rheuma oder Arthrose. Yucca entlastet somit die Nieren und Leber in ihrer Entgiftungsfunktion.

Außerdem begünstigen Saponine die Aufnahme von Nährstoffen indem sie die Oberflächenspannung verringern können. Dadurch werden vorhandene Nährstoffe effizienter resorbiert (2). Positive Nebenwirkungen sind die Senkung des Cholesterinspiegels und der Triglyceride sowie die Verbesserung des Zuckerstoffwechsels (3).

• **Regeneration des Darms**

In diesem Zusammenhang spielt vor allem die Regeneration des Darms eine entscheidende Rolle. Der Darm ist das größte Ausscheidungsorgan und steht mit allen anderen Organen in enger Verbindung. Die Regeneration, Stärkung und Aktivierung des Darms ist dadurch für den gesamten Organismus von besonderer Bedeutung. Yucca hilft dem Körper dabei die angesammelten Schlacken und Giftstoffe abzutransportieren. Dadurch werden nicht nur das Immunsystem und die Leber gestärkt, sondern auch der Darm und die Darmflora saniert und die Verdauung aktiviert.

Synergistische Kombination mit Gerstengras

Die reinigende Wirkung der Yucca-Pflanze lässt sich durch Kombination mit Gerstengras zusätzlich unterstützen. Die jungen grünen Blätter, die aus dem Gerstenkorn heranwachsen, beinhalten eine außerordentliche Dichte an Vitaminen, Mineralstoffen, essentiellen Aminosäuren, Spurenelementen, Antioxidantien, Enzymen, Bioflavonoiden, Bitterstoffen und Chlorophyll. Des Weiteren wurden mehr als 20 Enzyme nachgewiesen, die als Bio-Katalysatoren für vielfältige körpereigene Stoffwechselprozesse notwendig sind (4).

Das im Gerstengras reichlich enthaltene Enzym Superoxid-Dismutase (SOD) wirkt als Antioxidans, neutralisiert freie Radikale und verlangsamt somit den Alterungsprozess (5). Zudem ist Gerstengras reich an Ballaststoffen, die sich ebenfalls positiv auf die Verdauung auswirken. Der besonders hohe Chlorophyllgehalt wirkt zudem entzündungshemmend und keimtötend.

Das enthaltene Proanthocyanidin, ein sekundärer Pflanzenstoff, wirkt sich vorteilhaft auf Haut und Bindegewebe aus. Zum einen werden die Hautzellen vor freien Radikalen geschützt, zum anderen repariert es Faserproteine, damit die Haut die Spannkraft zurückgewinnt.

Der hohe Gehalt an pflanzlichen Proteinen im Gerstengras hilft Sportlern beim Muskelaufbau, der Kaliumgehalt besitzt eine stabilisierende Wirkung auf den Blutdruck, enthaltene Enzyme und Aminosäuren regen den Fettstoffwechsel an und dämpfen das Hungergefühl.

Praxishinweis

- **Yucca:** Für eine kurmäßige Einnahme wird Yucca aus echtem Wildwuchs empfohlen.
- **Gerstengraspulver:** Gerstengraspulver wird aus dem ganzen Gras hergestellt. Hierbei wird das junge Gerstengras einfach getrocknet und pulverisiert. Aufgrund des höheren Nährstoffgehalts sollte bei Gerstengras aber ausschließlich junges Gras verwendet werden.

Anwendungsempfehlung

- Die empfohlene Tagesdosis, auf zwei Einnahmen verteilt, zwischen den Mahlzeiten mit viel Flüssigkeit einnehmen.
- Für Kinder empfiehlt sich die Dosierung auf die Hälfte zu reduzieren.
- Eine kurmäßige Einnahme in Kombination mit Flohsamenschalen, probiotischen Bakterien und pflanzlichen Bitterstoffen eignet sich vor allem zur ganzheitlichen Reinigung und Entschlackung, siehe dazu auch Nährstofftipp „Yucca-Kur“, 10020351 und 10020352.

Anwendungsbereich

1. Natürliche Aktivierung und Regulierung des Stoffwechsels und der Verdauungstätigkeit
2. Sanfte Entgiftung und Reinigung des Darms
3. Regeneration der Darmschleimhaut und -flora
4. Hautprobleme wie Schuppenflechte, Wundschorf, Hautausschläge
5. Allgemeine Verbesserung von Vitalität und Wohlbefinden

Sinnvolle Anwendungskombinationen

- Yucca-Kur zur Entschlackung siehe Nährstofftipps 10020351 und 10020352.
- Flohsamenschalen siehe Nährstofftipp 10020170.
- Pflanzliche Bitterstoffe siehe Nährstofftipp 10020133.
- Darmgesundheit siehe Nährstofftipps 10019326 und 10019218.
- Probiotische Darmbakterien siehe Nährstofftipps 10019191 und 10020031.

Wechselwirkungen

Im Rahmen der empfohlenen Dosierung sind keine Wechselwirkungen bekannt

Literatur

- 1) Moore M (1979): *Medicinal plants of the mountain west*. Museum of New Mexico Press, Santa Fe, NM; 169-170.
- 2) Tanako, et al (1996): *Application of Saponins in Foods and Cosmetics: Saponins of Mohave Yucca and Sapindus Mukurossi*, *Adv Exp Med Biol*, pp. 1-11, vol. 405, Suzugamine Women's College, Hiroshima, Japan, PMID 8910691, UI 97067277, *Bibliographical Data*.
- 3) Kim SW, et al (2003). *Hypocholesterolemic property of Yucca schidigera and Quillaja saponaria extracts in human body*. *Arch Pharm Res*. 26(12):1042-6.
- 4) Philippeau C, et al (2015). *Impact of barley form on equine total tract fibre digestibility and colonic microbiota*. *Animal*. 9(12):1943-8.
- 5) Yu YM, et al (2002). *Effects of young barley leaf extract and antioxidative vitamins on LDL oxidation and free radical scavenging activities in type 2 diabetes*. *Diabetes Metab*. 8(2):107-14
- 6) Killeen GF, et al (1998). *The effects of dietary supplementation with Yucca schidigera extract or fractions thereof on nitrogen metabolism and gastrointestinal fermentation processes in the rat*. *J.Sci.Food Agri*. 76: 91-99.
- 7) Qu L, et al (2018). *Spirostane-Type Saponins Obtained from Yucca schidigera*. *Molecules*. 23(1):167