

# Yucca-Kur: Gesund entschlacken

Natürliche Nährstoffkombination



## Beschreibung

### Was ist die Yucca-Kur?

Die Yucca-Kur, in deren Mittelpunkt die Yucca-Pflanze in Kombination mit weiteren reinigenden und entgiftenden Pflanzenstoffen steht, bietet eine bewährte und äußerst sanfte Methode zur Regulation der Körpersäfte und zur inneren Reinigung. Sie kann einfach in den Alltag integriert werden und unterstützt die ganzheitliche Reinigung und Entschlackung von Körper und Geist. Man fühlt sich wieder wohler, aktiver und energiereicher. Insbesondere in der Holz-Zeit.

### Entschlackung und Bindegewebe

Bei „Schlacken“ handelt es sich um neutralisierte Säuren bzw. Salze die u.a. durch körpereigene Stoffwechselprozesse entstehen und anschließend im Organismus abgelagert werden. Zu einer erhöhten Schlackenbildung kommt es vor allem auf Grund unserer modernen Lebens- und Ernährungsweise.

Durch eine Überlastung der Ausleitungsorgane (Darm, Leber oder Nieren), aber auch durch das Fehlen der notwendigen Mikronährstoffe, können diese Stoffe nur unzureichend abgebaut oder ausgeschieden werden. Es kommt zu einer vermehrten Ansammlung der Schlacken im Bindegewebe und zur weiteren Übersäuerung des Körpers durch Stoffwechselprodukte.

Normalerweise dient das Bindegewebe dem Körper als Nährstoffdepot. Das lockere Bindegewebe

## Nährstoffempfehlung

Nährstoffe	Tagesdosis	%NRV*
Yucca Wurzel aus Wildwuchs	172,50 mg	**
Gerstengraspulver	172,50 mg	**
Lactobacillus und Bifidobakterien Mischung	Keimzahl: 2 x 10 <sup>8</sup> KBE	**
Flohsamenschalen	2 x 1 Teelöffel	**
Pflanzliche Bitterstoffe	2 x 7 Tropfen	**

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

schiebt sich zwischen die Gewebe und umhüllt und verbindet Organe. Auch kleine Blutgefäße enden im Bindegewebe, um von dort aus die Zellen mit Nährstoffen zu versorgen und Schlacken abtransportieren zu können. Das Bindegewebe filtert, speichert und puffert und ist somit aktiv an Transportprozessen beteiligt. Sind genügend Nährstoffe (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente) eingelagert, ist das Bindegewebe fest und elastisch.

Allerdings wird die Funktion des Bindegewebes mit fortschreitendem Alter und einhergehender Übersäuerung zunehmend eingeschränkt. Die Folgen sind u.a. sichtbare Veränderungen des Bindegewebes wie z.B. Cellulite.

Eine lokale Übersäuerung des Bindegewebes kann auch den Ursprung unterschiedlicher chronischer Krankheiten darstellen. Sie zeigt sich je nach dem Auftreten der Stelle als Rheuma oder Arthrose. Sie kann aber auch Allergien und Herz-Kreislauf-Erkrankungen hervorrufen. Es ist daher wichtig, den Körper von Zeit zu Zeit zu entschlacken, um die Giftstoffe wieder zu entfernen.

### Regeneration des Darms

In diesem Zusammenhang spielt auch 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

für den gesamten Organismus von besonderer Bedeutung. Der Körper wird beim Abtransport der angesammelten Schlacken und Giftstoffe besser unterstützt. Das Immunsystem und die Leber werden gestärkt, der Darm und die Darmflora saniert und die Verdauung aktiviert.

## Nährstoffempfehlung Pflanzenstoffe und Probiotika

Für eine sanfte Regeneration des Darms hat sich in der Naturheilkunde eine synergistische Kombination von Pflanzenstoffen und Probiotika bewährt.

- **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 (3). Dazu zählen Chlorophyll, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Im Besonderen hat der hohe Gehalt an Saponinen wesentliche physiologische Wirkungen.

Saponine begünstigen die Aufnahme anderer Wirkstoffe indem sie seifenartig die Oberflächenspannung verringern können, dadurch werden andere vorhandene Nährstoffe effizienter resorbiert (4). Außerdem besitzen Saponine die Eigenschaft, die Leber bei der Neutralisation von Giftstoffen zu unterstützen und die Nieren und Leber bei deren Entgiftungsfunktion zu entlasten. Auch Ablagerungen im Darm werden gelöst und die freigesetzten Verdauungsgifte werden wirkungsvoll von den Saponinen aufgenommen. Diese reinigende und entgiftende Wirkung von Yucca tritt erst nach und nach ein und hat keinen unerwünschten Gewöhnungseffekt.

Für eine kurmäßige Einnahme wird Yucca aus echtem Wildwuchs empfohlen. Yucca wirkt stoffwechselaktivierend und verdauungsfördernd ohne eine abführende Wirkung zu haben. Positive Nebenwirkungen sind die Senkung des Cholesterinspiegels und der Triglyceride und die Verbesserung des Zuckerverstoffwechsels (5).

- **Flohsamenschalen:** Psyllium – Flohsamenschalen des Indischen Wegerichs (*Psyllium*) werden als kalorienfreier Ballaststoff verwendet. Die Schalen des Flohsamens enthalten einen hohen Anteil an unverdaulichen Ballaststoffen und darmschonenden Schleimstoffen (1). Sie binden Darmschlacken und

Stoffwechselablagerungen und sind verdauungsfördernd. Des Weiteren unterstützen Flohsamenschalen die Reinigung des Darms, binden freiwerdende Gifte und Stoffwechselablagerungen sowie beschleunigen die Darmpassage – ebenfalls ohne Gewöhnungseffekt.

Sie eignen sich zur Unterstützung von Entschlackungskuren sowie zur Gewichtsreduktion und Darmreinigung. Flohsamenschalen stimulieren aber auch die Proliferation von normalen menschlichen Epithelzellen, den Haut-Keratinocyten und Fibroblasten (2). Keratinocyten sind Zellen der Oberhaut und bilden als Hauptbestandteil der Hornhaut eine Schutzschicht die fortwährend erneuert wird. Fibroblasten sind Zellen im Bindegewebe und tragen dort zum Erhalt und zur Regeneration des Bindegewebes bei (2).

- **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 Biokatalysatoren für vielfältige körpereigene Stoffwechselprozesse notwendig sind (6).

Das im Gerstengras reichlich enthaltene Enzym Superoxid-Dismutase (SOD) wirkt als Antioxidans, neutralisiert freie Radikale und verlangsamt somit den Alterungsprozess (7). Zudem ist Gerstengras reich an Ballaststoffen, die sich positiv auf die Verdauung auswirken. Der besonders hohe Chlorophyllgehalt wirkt außerdem 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.

- **Pflanzliche Bitterstoffe** regen die gesamte Verdauungstätigkeit an. Es wird sowohl die Magen-Darmbewegung als auch die Magenentleerung beschleunigt. Des Weiteren stimulieren pflanzliche Bitterstoffe die Ausschüttung des Gallensaft und verbessern dadurch die Verdauung von Proteinen, Kohlenhydraten und Fetten (8). Zugleich werden durch diese verdauungsfördernden Wirkungen Gärungs- und Fäulnisprozesse im Darm gehemmt und Blähungen gemindert. Bitterstoffe regen zudem die Basenbildung im Körper an und wirken somit auch einer Übersäuerung entgegen.

Pflanzliche Bitterstoffe regulieren und harmonisieren aber nicht nur die Verdauung, sondern regenerieren die Schleimhäute und stärken das gesamte Verdauungssystem und Immunsystem.

Empfohlen werden vor allem Kräuter und Gewürze nach der Hildegard-Medizin mit einem hohen natürlichen Bitterstoffgehalt – wie Engelwurz, Enzian, Galgant, Ingwer, Kardamom, Koriander, Lavendel, Mariendistel und Wermut. Diese werden in Form eines alkoholischen Auszugs als traditionelles „Kräuterbitter“ eingenommen.

- **Probiotika:** Für eine gesunde Darmflora sollte die Yucca-Kur zusätzlich mit probiotischen Kulturen ergänzt werden. Probiotika sind ein wichtiger Bestandteil einer gesunden Darmflora. Sie regulieren die Verdauungstätigkeit und unterdrücken das Wachstum unerwünschter, krankmachender Bakterien (9).

Die bekanntesten Probiotika sind Lactobazillen und Bifidobakterien. Probiotika bilden das Immunsystem der Darmschleimhaut-Oberfläche und haben verschiedene Wirkungen auf den Menschen. Sie versorgen uns mit den Vitaminen B1, B2, B6, B12 und Vitamin K; unterstützen die Verdauung von Nahrungsbestandteilen; versorgen die Darmepithelschicht mit Energie; regen die Peristaltik an; helfen bei der Entgiftung von Xenobiotika; unterstützen die Produktion von Chondroitinsulfat für Knorpel Aufbau und die Produktion von kurzkettigen Fettsäuren.

Eine Zusammensetzung von verschiedenen Bifidobakterien und Lactobazillen Arten wird erfolgreich bei Durchfallerkrankungen und Magen- Darm-Erkrankungen eingesetzt, zur Verbesserung und Stabilisierung der Darmgesundheit, bei Infekten und Entzündungen des Urogenitaltrakts, zur Stimulierung des Immunsystems und bei der Behandlung von Allergien (10).

Empfohlen werden Bifidobakterien und Lactobazillen wie Bifidobacterium bifidum, Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus casei, Lactobacillus salivarius, Lactococcus lactis, aber auch Enterococcus faecium mit einer Keimzahl von mindestens  $2 \times 10^8$  KBE (Koloniebildenden Einheiten). Als notwendiger Nährstoff für die lebenden Stämme hat sich hierbei Oligofruktose (FOS) als Nährstoff bewährt (Präbiotikum).

### Praxishinweis

Auf Grund der Quellfähigkeit der Flohsamenschalen ist auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten, am besten reines energiereiches Wasser ohne Kohlensäure.

### Anwendungsempfehlung

Empfohlen wird eine Kurdauer von 2 bis 4 Wochen mit folgendem Tagesplan, der im Einzelfall individuell angepasst werden kann:

- **Morgens:** 1 Teelöffel Flohsamenschalen mit 1/2 Liter warmen Wasser, Basensuppe oder Gemüsesaft; ergänzend Zungenschaben und Öl-Ziehen mit Sesamöl; eventuell Einlauf
- **Vormittags:** 1/2 g Yucca als Pulver oder Kapsel mit 1/8 Liter Wasser, Gemüsesaft oder frisch gepresstem Fruchtsaft
- **Zu Mittag:** 1-2 g probiotische Kulturen vor der Mahlzeit in lauwarmem Wasser anrühren und nach ca. 15 Minuten trinken; leicht gekochtes Gemüse und Getreide, basische Kost; 7 Tropfen Kräuterbitter mit etwas Wasser trinken
- **Nachmittag:** 1/2 g Yucca als Pulver oder Kapsel mit 1/8 Liter Wasser oder basischem Kräutertee
- **Abends:** 7 Tropfen Kräuterbitter; 1 Teelöffel Flohsamenschalen oder Gemüsesuppe mit Flohsamenschalen, 1/2 Liter Tee oder Wasser.
- **Vor dem Zubettgehen:** 1-2 g probiotische Kulturen vor der Mahlzeit in lauwarmem Wasser anrühren und nach ca. 15 Minuten trinken und Wasser.

Die konkrete Dosierung innerhalb der genannten Bandbreite sowie die Einnahmedauer bestimmen sich nach den speziellen Umständen des Einzelfalls (wie Schwere der Symptomatik, Alter und Körpergewicht). Einnahme mit reichlich stillem Wasser. Für Kinder empfiehlt sich die Dosierung auf die Hälfte zu reduzieren.

## Kurempfehlungen

- Die Yucca Entschlackungs- und Vitalkur kann auch neben der Arbeit durchgeführt werden.
- Von einer Entgiftungskur während der Schwangerschaft und Stillzeit wird allgemein abgeraten.
- Für Kinder empfiehlt sich die Dosierung auf die Hälfte zu reduzieren.

## Flohsamen-Shake

Bei der Zubereitung von Flohsamen ist aufgrund der hohen Quellfähigkeit auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr besonders zu achten.

1 Teelöffel Flohsamenschalen mit einem 1/2 Liter warmen Wasser vermischen und die Mischung sofort trinken (wird sehr schnell dickflüssig). Zur Geschmacksaufwertung kann das Wasser mit 1/4 Liter Gemüse- oder Obstsaft vermischt werden. Obstsaft sollte nur in frisch gepresster Form getrunken werden, denn fertige Fruchtsäfte und Obstkonserven übersäuern den Körper und behindern damit die Ausscheidung von Schlacken. Reismilch eignet sich besonders gut für den Shake.

## Basische Ernährung

Während der Yucca-Kur ist auf eine leichte, basische Kost zu achten. Für den optimalen Kurerfolg sollte auf tierisches Eiweiß, Zucker und Genussmittel sowie auf Getränke, die Kohlensäure beziehungsweise Zucker- oder Zuckerersatzstoffe enthalten, verzichtet werden. Außerdem sollte man auf glutenhaltiges Getreide wie Weizen- und Weißmehlprodukte gänzlich verzichten. Wichtig ist, dass ausreichend essentielle Omega- Fettsäuren (mindestens 2 Esslöffel pro Tag) in Form von kalt gepressten Ölen ergänzt werden.

## Anwendungsbereich

1. Allgemeine Verbesserung der Vitalität
2. Natürliche Aktivierung und Regulierung des Stoffwechsels und der Verdauungstätigkeit
3. Entschlackung und Festigung des Bindegewebes
4. Sanfte Entgiftung und Reinigung des Darms
5. Aufbau einer gesunden physiologischen
6. Darmschleimhaut und Darmflora
7. Hautprobleme wie Schuppenflechte, Wundschorf und Hautausschläge
8. Arthritis und Rheuma
9. Migräne

## Sinnvolle Anwendungskombinationen

- L-Lysin ist eine essentielle Aminosäure die vom Körper nicht selbst hergestellt werden kann. Zudem stellt Lysin einen wichtigen Baustein für Kollagen dar, welcher Bestandteil von Sehnen, Bändern, Knochen und Bindegewebe ist, siehe Nährstofftipps 10020628.
- Vitamin C spielt gemeinsam mit Lysin für die Kollagensynthese eine entscheidende Rolle, siehe Nährstofftipps 10020674.
- Hyaluronsäure ist eine körpereigene Substanz und sorgt als wichtiger Bestandteil des Bindegewebes für die Elastizität der Haut, fördert regenerative Prozesse und reguliert durch ihre hohe Wasserbindungskapazität (6000-fach des Eigengewichts) den Wasserhaushalt, siehe Nährstofftipps 10019169.
- Eisen hält das Bindegewebe elektrisch auf Spannung und besitzt somit eine stärkende Eigenschaft, siehe Nährstofftipps 10020835 und 10020622.

## Wechselwirkungen

Keine Wechselwirkungen bekannt. Die ausleitende, entschlackende Wirkung der Yucca-Kur kann allenfalls eine (vorzeitige) Ausscheidung von Arzneimittelstoffen zur Folge haben.

## Literatur

- 1) De Bock M, et al (2012). *Psyllium supplementation in adolescents improves fat distribution & lipid profile: a randomized, participant-blinded, placebo-controlled, crossover trial.* PLoS One. 7(7):e41735.
- 2) Deters AM, et al (2005). *Ispaghula (Plantago ovata) seed husk polysaccharides promote proliferation of human epithelial cells (skin keratinocytes and fibroblasts) via enhanced growth factor receptors and energy production.* Planta Med. 71(1):33-9.
- 3) Moore M (1979): *Medicinal plants of the mountain west.* Museum of New Mexico Press, Santa Fe, NM; 169-170.
- 4) 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.
- 5) Kim SW, et al (2003). Hypocholesterolemic property of *Yucca schidigera* and *Quillaja saponaria* extracts in human body. *Arch Pharm Res.* 26(12):1042-6.
  - 6) Philippeau C, et al (2015). Impact of barley form on equine total tract fibre digestibility and colonic microbiota. *Animal.* 9(12):1943-8.
  - 7) 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.
  - 8) McMullen MK, et al (2014). Bitter tastants alter gastric-phase postprandial haemodynamics. *J Ethnopharmacol.* 154(3):719-27.
  - 9) Aureli P, et al (2011). Probiotics and health: an evidence-based review. *Pharmacol Res.* 63(5):366–76.
  - 10) Vasile N, et al (2011). Probiotics-an alternative treatment for various diseases. *Roum Arch Microbiol Immunol.* 70(2):54–9.
  - 11) Killeen, G.F.; Connolly, C.R.; Walsh, G.A.; Duffy, C.F.; Headon, D.R. and Power, R.F.: 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. (1998).
  - 12) Hristov, A.N.; McAllister, T.A.; Van Herk, F.H.; Cheng, K.J.; Newbold, C.J. and Cheeke, P.R.: Effect of *Yucca schidigera* on ruminal fermentation and nutrient digestion in heifers. *J.Anim.Sci.* 77: 2554-2563 (1999).
  - 13) Miyakoshi, M. et al.: Antiyeast Steroidal Saponins from *Yucca schidigera* (Mohave Yucca), A New Anti-Food-Deteriorating Agent, *J. Nat. Prod.*, pp. 332-338, vol. 63:3. (2000).
  - 14) Wallace, et al.: Influence of *Yucca Schidigera* Extract on Ruminal Ammonia Concentrations and Ruminal Microorganisms, *Appl Environ Microbiol, Jun.*, pp. 1762-1767, vol. 60, Issue 6, Rowett Research Institute, Bucksburn, Aberdeen, United Kingdom, (1994).
  - 15) Yeo, et al.: Effect of Feeding Diets Containing an Antibiotic, a Probiotic, or *Yucca* Extract on Growth and Intestinal Urease Activity in Broiler Chicks, *Poult Sci*, pp. 381-385, vol. 76, Issue 2, Department of Animal Science, Cheji National University, Republic of Korea, PMID 9057222, UI 97210047. (1997).
  - 16) Lowe, et al.: The Ameliorating Effect of *Yucca Schidigera* Extract on Canine and Feline Faecal Aroma, *Res Vet Sci*, pp. 61-66, vol. 63, Issue 1, Gilbertson and Page Ltd., Welwyn Garden City, USA, PMID 9368958, UI 98035433. (1997).
  - 17) Lowe, et al: Abstract of "The Effect of *Yucca Schidigera* Extract on Canine and Feline Faecal Volatiles Occurring Concurrently with Faecal Aroma Amelioration", *Res Vet Sci*, pp. 67-71, vol. 63, Issue 1, Gilbertson and Page Ltd., Welwyn Garden City, USA, PMID 9368959, UI 98035434. (1997).
  - 18) Sen, et al.: Effect of *Quillaja Saponaria* Saponins and *Yucca Schidigera* Plant Extract on Growth of *Escherichia Coli*, *Lett Appl Microbiol*, pp. 35-38, Issue 1(1998).
  - 19) Kalliomaki M, Salminen S, Poussa T et al, Probiotics and prevention of atopic disease: 4-year follow-up of a randomised placebo-controlled trial. *Lancet* 361:1869–1871 (2003).
  - 20) Kastner S, Perreten V, Bleuler H et al, Antibiotic susceptibility patterns and resistance genes of starter cultures and probiotic bacteria used in food. *Syst Appl Microbiol* 29:145–155 (2006).