

Yucca-Kur für eine sanfte Darmreinigung und Entgiftung

Die Yucca-Palmlilie gilt bei den Navayo-Indianern seit Generationen als Pflanze der inneren Reinigung. Aufgrund ihres hohen Gehalts an natürlichen Saponinen eignet sich die kurmäßige Einnahme von Yucca in Kombination mit ausgewählten pflanzlichen Bitter- und Ballaststoffen für die sanfte Reinigung und Entgiftung des Darms bei gleichzeitiger Anregung der Verdauungsfunktion besonders in der Holz-Zeit.

Sanfte Reinigung und Entgiftung von Innen

Pflanzenstoffe haben in der Pflanzenheilkunde seit jeher einen hohen Stellenwert als Tonikum zur Anregung der Verdauungssäfte sowie zur sanften Darmreinigung und Entgiftung. Insbesondere in der sogenannten „Holz-Zeit“ der TCM, wenn die Natur nach einem langen Winter im Frühling Platz für Neues und gesunden Wachstum schafft.

Die Yucca-Kur, in deren Mittelpunkt die Yucca-Pflanze in Kombination mit anderen reinigenden und entgiftenden Pflanzenstoffen steht, bietet hier eine bewährte und äußerst sanfte Methode zur Regulation der Körpersäfte und zur inneren Reinigung, die einfach in den Alltag integriert werden kann. Sie unterstützt die ganzheitliche Reinigung und Entgiftung von Körper und Geist, um sich wieder wohler, aktiver und energiereicher zu fühlen.

Yucca

Die Yucca-Pflanze ist ein Agavengewächs aus dem trockenen Gebieten des Südwestens der Vereinigten Staaten. Sie ist eine heilige Pflanze der Navayo-Indianer. Ihre reinigende Wirkung ist auf ihren hohen Gehalt an natürlichen Saponinen zurückzuführen. Die Saponine der Yucca-Pflanze lösen Ablagerungen im Darm und nehmen die freigesetzten Verdauungsgifte wirkungsvoll auf. Diese reinigende und entgiftende Wirkung von Yucca tritt erst nach und nach ein und hat keinen unerwünschten Gewöhnungseffekt. Empfohlen wird Yucca aus echtem Wildwuchs.

Yucca wirkt zudem stoffwechselaktivierend und verdauungsfördernd ohne eine abführende Wirkung zu haben. Positive Nebenwirkungen sind die Senkung des Cholesterinspiegels und der Triglyceride, die Verbesserung des Zuckerstoffwechsels und die Reinigung der Gefäße und der Leber.

Gerstengras

Die reinigende Wirkung der Yucca-Pflanze lässt sich durch Kombination mit Gerstengras zusätzlich unterstützen. Gerstengras hat einen hohen Gehalt an Chlorophyll, das entzündungshemmend und keimtötend wirkt. Gerstengraspulver enthält fast alle lebenswichtigen 18 Vitamine, die der Körper zur Aufrechterhaltung biochemischer Prozesse braucht wie das Provitamin A, die Vitamine B1, B12, und B2, Vitamin C, E, K und Folsäure.

Gerstengras enthält zudem die Mineralstoffe Kalzium, Kalium und Magnesium sowie die Spurenelemente Eisen, Kupfer und Zink. Weiteres wurden mehr als 20 Enzyme nachgewiesen, die als Bio-Katalysatoren für vielfältige körpereigene Stoffwechselprozesse notwendig sind. Das im Gerstengras reichlich enthaltene Enzym Superoxid-Dismutase (SOD) wirkt als Antioxidans, neutralisiert freie Radikale und verlangsamt somit den Alterungsprozess.

Flohsamenschalen

Flohsamenschalen des Indischen Wegerichs werden als kalorienfreier Ballaststoff verwendet. Sie binden Darmschlacken und Stoffwechselablagerungen, und sie sind verdauungsfördernd.

Die Schalen des Flohsamens enthalten einen hohen Anteil an unverdaulichen Ballaststoffen und darmschonenden Schleimstoffen. Sie unterstützen die Reinigung des Darms, binden freiwerdende Gifte und Stoffwechselablagerungen sowie beschleunigen die Darmpassage – ebenfalls ohne Gewöhnungseffekt. Sie eignen sich daher zur Unterstützung von Entschlackungskuren sowie zur Gewichtsreduktion und Darmreinigung.

Pflanzliche Bitterstoffe

Empfohlen werden Kräuter und Gewürze nach der Hildegard-Medizin mit einem hohen natürlichen Bitterstoffgehalt (wie Engelwurz, Enzian, Galgant, Ingwer, Kardamom, Koriander, Lavendel, Mariendistel und Wermut) als alkoholischer Auszug in Form eines traditionellen „Kräuterbitters“.

Die pflanzlichen Bitterstoffe regulieren und harmonisieren die Verdauung, regenerieren die Schleimhäute und stärken das gesamte Verdauungssystem und damit auch das Immunsystem.

Probiotika

Zur gesunden Neubesiedelung der Darmflora sollte die Yucca-Kur zusätzlich mit probiotischen Kulturen ergänzt werden. Empfohlen werden Bifidobakterien und Lactobazillen wie *Lactobacillus rhamnosus* sowie *Bifidobacterium longum* mit einer Keimzahl von mindestens 2×10^8 KBE (Koloniebildenden Einheiten). Als notwendiger Nährstoff für die lebenden Stämme hat sich hierbei Präbiotika wie Oligofruktose (FOS) als Nährstoff bewährt.

Kurempfehlung

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.

Flohsamen-Shake: Bei der Zubereitung von Flohsamen ist aufgrund der hohen Quellfähigkeit auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr besonders zu achten. Vermischen Sie 1/2 Liter warmes Wasser mit 1 Teelöffel Flohsamenschalen und trinken die Mischung sofort (wird sehr schnell dickflüssig). Zur Geschmacksaufwertung kann ohne weiteres 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 Zuckersubstitutstoffe enthalten, verzichtet werden. Außerdem sollte man auf glutenhaltiges Getreide wie Weizen- und Weizenmehlprodukte gänzlich verzichten. Wichtig ist, dass ausreichend essentielle Omega-Fettsäuren (mindestens 2 Esslöffel pro Tag) in Form von kalt gepressten Ölen ergänzt werden.

Anwendungsbereich

- Natürliche Aktivierung des Stoffwechsels
- Regulierung der gesamten Verdauungstätigkeit
- Sanfte Entgiftung und Reinigung des Darms
- Aufbau einer gesunden physiologischen Darmschleimhaut und Darmflora
- Unterstützung der Immunfunktion des Darms
- Allgemeine Verbesserung von Vitalität und Gesundheit

Praxishinweise

- 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.

Literatur

1. 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).
2. 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).
3. 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).
4. Wallace, et al.: Influence of *Yucca Shidigera* 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).
5. 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).
6. 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).
7. 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).
8. 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).
9. 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)
10. Kastner S, Perreten V, Bleuler H et al, Antibiotic susceptibility patterns and resistancegenes of starter cultures and probiotic bacteria used in food. *Syst Appl Microbiol* 29:145–155 (2006)

Kontakt



Mag. Dr. rer. nat. Nicole Wopfner

Biologin, Ernährungswissenschaftlerin,
Mitglied des Fachsenats des FORUM VIA SANITAS

Römerweg 22, 5061 Elsbethen, Österreich

E-Mail: nicole.wopfner@forumviasanitas.org

Website: www.forumviasanitas.org

Hinweis: Dieser Praxistipp repräsentiert die Meinung und Praxiserfahrung des Autors und ersetzt keinesfalls eine ordnungsgemäße Diagnose bzw. Behandlung unter Berücksichtigung der Besonderheiten des Einzelfalls.