

Yucca

- fördert den **Abbau von Schlacken**
- **bremst die Cholesterin-Aufnahme**
- **sorgt für gesunde Gewebe und Adern**
- **für eine bessere Beweglichkeit der Gelenke**

Die Yucca-Pflanze ist ein Agavengewächs aus den trockenen Regionen des Südwestens der USA. Die dort ansässigen Indianer haben Yucca über viele Jahrhunderte als natürliche Kost zur Entschlackung benutzt. Neben **Chlorophyll, Mineralstoffen, Spurenelementen, Enzymen und Vitaminen** sind es vor allem die **Saponine**, die die Pflanze so interessant machen. Das Wort Saponine ist vom lateinischen "Sapo" = Seife abgeleitet. In der Tat wirken Saponine wie biologische Seifen, in dem sie andere, meist unerwünschte Stoffe herauslösen und entfernen können. Saponine sind wichtige Bestandteile unserer Nahrungsmittel. Sie zählen zu den **sekundären Pflanzenstoffen**.

Saponine haben aber zusätzlich den Vorteil, dass sie auf den **Cholesterin-Gehalt der Nahrung** wirken. Saponine verhindern nämlich, dass zu viel **Cholesterin** aus dem Körper aufgenommen wird, in dem das Saponin mit dem Cholesterin einen großen Molekül-Komplex bilden, der die Darmwand nicht mehr passieren kann. So bleibt das Nahrungscholesterin im Darm und kann nicht in den Körper gelangen. Dies kommt allen zu Gute, die auf ihren **Cholesterin-Spiegel** achten müssen oder **Herz und Kreislauf** nicht belasten wollen.

Yucca-Blätter und Wurzeln werden bei den Indianern der Wüstenregionen traditionell zu Heilzwecken eingesetzt. **Entzündungen, Rheuma, Hautausschläge und Altersleiden** bekämpfen die Indianer damit.

Es ist daher nicht verwunderlich, dass sich gerade Wissenschaftler des "National Arthritis Medical Center" und des "Desert Hot Springs Medical Clinic" aus den amerikanischen Wüstengebieten der Erforschung dieser Pflanze widmeten. Tausende von **Rheumapatienten** konnten mit Yucca erfolgreich behandelt werden. Es kam nicht zu unerwünschten Nebenwirkungen, wie man sie von Arzneimitteln häufig kennt. Sehr deutlich zeigte sich eine Senkung des **Cholesterinspiegels** und des **Blutdrucks**, sowie eine bessere Beweglichkeit der **Gelenke**. Selbst **Fieber** und diffuse **Schwellungen** gingen zurück. Jeder Rheumatiker weiß, wie ein Wetterumschwung in die Glieder fahren kann. Die Indianer hatten durch das Kauen der Wurzeln ein probates Mittel, um dem ständigen Wechsel zwischen heiß und kalt am Tage und in der Nacht paroli bieten zu können.

Durch die Entgiftungswirkung der Saponine werden zahlreiche Organe entlastet, Giftstoffe wie Ammoniak gebunden und ausgeschwemmt. Der regelmäßige Verzehr der **Yucca-Wurzel** sorgt für eine gesunde **Reinigung und Entgiftung des gesamten Körpers und seiner Gewebe**.