

Yucca

Die Yucca-Pflanze gilt als heilige Pflanze der Indianer Südamerikas und dient dort der ganzheitlichen inneren Reinigung. Auf der stofflichen Ebene ist der reinigende Effekt auf die reichlich enthaltenen Saponine zurückzuführen. Die seifenähnlichen Stoffe nehmen Gifte im Verdauungstrakt auf und lösen Ablagerungen im Darm. Es gibt keine Gewöhnungseffekte wie bei vielen pflanzlichen Abführmitteln. Die Wirkung tritt auch erst nach und nach ein, denn Yucca ist äußerst sanft. Besonders als Extrakt verwendet, ist die Wirkung hervorragend, weil hier entsprechend viele Saponine enthalten sind (30 % Wirkstoffanteil). Weniger effektiv, aber billiger für den Hersteller sind Produkte aus Wurzelpulver. Hier macht der Wirkstoffanteil nur etwa 2 % aus.

Weniger bekannt als die Wirkung auf den Darm ist die auf Gelenke und Gefäße. Seit mehr als 1000 Jahren kauen die Indianer Süd- und Mittelamerikas die Wurzeln der Yucca-Palme und lindern so ihre rheumatischen Schmerzen. Erst seit Anfang der 90er Jahre haben Wissenschaftler die heilenden Wirkstoffe des Agavengewächses entdeckt. In einer klinischen Studie der Universität Kalifornien, die zum Weltrheumatag (12. Juni 1999) vorgestellt wurde, ist die Wirksamkeit der Yuccawurzel erstmals auch wissenschaftlich nachgewiesen worden. Untersucht wurden 165 Rheuma- und Arthritis-Patienten. Bei immerhin 60 % der Erkrankten verbesserten sich die Beschwerden (z.B. Gelenksteife und Schmerzen) bereits nach zwei Wochen. Nebenwirkungen wurden nicht beobachtet. Weiteres Ergebnis: Zu hohe Cholesterinspiegel wurden gesenkt, erhöhte Blutdruckwerte normalisierten sich.

Triphala

Triphala ist eine indische Spezialität - das klassische ayurvedische Mittel zur Unterstützung der Darmgesundheit. Triphala bedeutet "Die drei Früchte" und ist eine Kombination aus den drei tropischen Früchten Amalaki, Bibhitaki und Haritaki.

Triphala stimuliert die Darmtätigkeit, unterstützt die Verdauung und wird bei Verstopfung angewandt, wobei es ohne den Darm zu reizen verdauungsfördernd und – wie alles Bittere - auch entzündungshemmend wirkt. Gemäß ayurvedischer Konstitutionslehre übt Triphala einen ausgleichenden Einfluss auf alle Doshas (Tridosha) und eignet sich somit für alle Konstitutionstypen (Vata, Pita, Kapha).

Da Triphala sehr bitter und unangenehm schmeckt, ist die Einnahme in Kapselform zu empfehlen. Am besten wird der hochkonzentrierte Triphala-Extrakt verwendet.



Brokkoli

Brokkoli ist bekanntermaßen ein äußerst gesundes Gemüse. Für die Darmgesundheit ist es von spezieller Bedeutung, enthält es doch schwefelhaltige Verbindungen, die wie alle organischen Schwefelverbindungen in der Lage sind, Schadstoffe zu binden und unschädlich zu machen. Amerikanische Studien sprechen Brokkoli eine krebsvorbeugende Wirkung zu, woran seine schadstoffneutralisierende Wirkung mitbeteiligt sein dürfte.

Verfasserin: Dr. Doris Ehrenberger