

Yucca + Brokkoli

Die Yucca-Pflanze gilt als heilige Pflanze der Urvölker Südamerikas und dient dort der ganzheitlichen inneren Reinigung. Auf der stofflichen Ebene ist der reinigende Effekt der Yucca schidigera 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 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. Ihr Wirkstoffanteil macht nur etwa 2 % aus.

Bei Arthritis, Rheuma und hohem Cholesterin

Weniger bekannt als der Einfluss auf den Darm ist der auf Gelenke und Gefäße. Seit mehr als 1000 Jahren kauen die Indianer Süd- und Mittelamerikas die Wurzeln der entzündungshemmenden Yucca-Palme und lindern so ihre rheumatischen Schmerzen. Erst Anfang der 90er Jahre haben Wissenschaftler die heilenden Wirkstoffe des Agavengewächses entdeckt. In einer klinischen Studie der Universität Kalifornien, 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. Weitere Ergebnisse: Zu hohe Cholesterinspiegel wurden gesenkt und erhöhte Blutdruckwerte normalisierten sich. Denn Saponine verhindern, dass zu viel Cholesterin aus dem Körper ins Blut aufgenommen wird. Das Saponin bildet mit dem Cholesterin einen großen Molekül-Komplex, der die Darmwand nicht mehr passieren kann. So bleibt das Nahrungscholesterin im Darm und gelangt nicht in den Körper.

Dickdarmkrebs vorbeugen

In Tierversuchen konnten Saponine der Entstehung von Dickdarmkrebs vorbeugen. Experimentelle Forschungen zeigen, dass Saponine das Wachstum verschiedener Arten von Tumorzellen hemmen können. Saponine haben auch immunologische Wirkungen. Sie können allgemein die T- und B-Zellen aktivieren, die Bildung von Antikörpern fördern und die T-Lymphozyten dazu anregen, sogenannte "Gedächtniszellen" zu bilden. In Tierversuchen erhöhte sich nach oraler Aufnahme von Saponinen die Aktivität der Immunzellen in der Milz sowie in den (mesenterialen) Lymphknoten.

Yucca-Extrakt reduziert Fäulnis im Darm und macht den Stuhl nahezu geruchlos. Außerdem bleibt ein gereinigter Darm elastischer, wodurch Divertikelbildung vorgebeugt wird. Durch die reinigende Wirkung wird die Aufnahme von Nährstoffen gefördert – bei resorptionsschwachem Darm sehr zu empfehlen! In der Magenschleimhaut können sich Ablagerungen, die den freien Fluss der Magensäfte stören, lösen. Ebenso profitiert die Bauchspeicheldrüse von der reinigenden

Wirkung der Yucca. Ablagerungen im Pankreasgang können Enzyme behindern, die Verdauung schwächen und Diabetes fördern. Ebenso profitieren die Gallenwege von der reinigenden Kraft der Yucca.

Wichtig bei jeglichen Ungleichgewichten im Darm: Yucca-Extrakt hemmt Bakterien- und Pilzwachstum. Die entlastende Entgiftungsarbeit wirkt sich außerdem positiv auf Leber-Galle-Problematiken und die Nieren aus. So werden etwa auch Giftstoffe wie Ammoniak reduziert.

Brokkoli

Brokkoli gehört mehrmals in der Woche auf den Speiseplan. Er ist reich an immunstärkendem Vitamin C, basischen Mineralien wie Kalium, Kalzium, Magnesium, an Eisen, Zink, Chrom und B-Vitaminen. Außerdem an gefäßschützendem Vitamin K, die Sehkraft stärkendem Vitamin A und an für die Gesundheit von Darm und Leber so wichtigen Ballaststoffen. Brokkoli bietet viele Nährstoffe, die etwa bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten und daraus resultierenden Resorptionsstörungen fehlen können.

Brokkoli ist also ein äußerst gesundes Gemüse. Doch das ist noch nicht alles. Im Zuge neuester Forschungen bekam Brokkoli den Ruf, vorbeugend gegen Krebs zu wirken und auch in der Begleitung einiges bieten zu können. Und das gleich aufgrund mehrerer Inhaltsstoffe.

Brokkoli enthält etwa schwefelhaltige Verbindungen, die Schadstoffe binden und gegen Krebs vorbeugen. Die wertvollen Sulforaphane gehen beim Erhitzen jedoch verloren, es kommt zu dem unangenehmen schwefeligen Kochgeruch. Deshalb ist für die krebsvorbeugende Wirkung der Verzehr von rohen Brokkoli-Sprossen zusätzlich sinnvoll bzw. gibt es an Tagen, wo man keine Kreuzblüter mit der Nahrung zu sich nimmt, Brokkoli als Nahrungsergänzung, die ebenfalls aus den Sprossen gewonnen wird und worin die Sulforaphane um Vierfache konzentrierter enthalten sind.

Sulforaphane sind phantastische Antioxidantien, die erst 1992 von Dr. Paul Talalay an der John Hopkins Universität in Baltimore/USA aus Brokkoli isoliert und beschrieben wurden. Während synthetisch gewonnenes Vitamin C oder E beim antioxidativen Einsatz selbst zum Radikal werden kann und daher nicht ganz ungefährlich ist, zeigen Sulforaphane eine ganz andere Arbeitsweise. Sie aktivieren körpereigene Entgiftungsenzyme in der Leber, die daraufhin krebs-erregende freie Radikale neutralisieren, sodass diese keine Zellschäden mehr verursachen können. Da Sulforaphane indirekt wirken, werden sie selbst nicht verbraucht und bleiben im gesamten Körper über vier bis fünf Tage höchst aktiv.

Derzeit wird an Sonnenschutzmitteln mit Sulforaphanen geforscht, da sich bei der äußerlichen Anwendung enorme Schutzeffekte gegen die Sonnenbrand, Krebs und Alterung auslösenden Sauerstoffradikale des UV-Lichts zeigten. Sulforaphane verringern durch UV-Strahlung verursachte Hautrötung (Sonnenbrand) um durchschnittlich 38 Prozent.

Bei familiär gehäuftem Dickdarmkrebs berichtete die Rutgers University New Jersey 2006 darüber, dass Sulforaphane die passenden körpereigenen Schutzmechanismen aktivieren können, um den Ausbruch der Krankheit zu verhindern. In Tierversuchen zeigte sich eine Wachstumshemmung bei Lungenkrebs.

Nicht irritieren sollte, dass Studien mit Hochdosen durchgeführt werden, die man mit Nahrungsmitteln und selbst Nahrungsergänzungsmitteln nicht erreicht. Es handelt sich dabei um nur einen isolierten Stoff von mehreren wirksamen, die die Natur in stets überlegter Weise kombiniert. Dass die Dosen hoch waren, heißt außerdem noch lange nicht, dass man sie mit geringeren Mengen nicht erreicht. Eine Ernährungsstudie an über 10.000 Patienten mit einem Prostatakarzinom zeigte: Schon ein hoher Verzehr von Gemüsearten aus der Familie der Kreuzblütler, also Brokkoli und auch Karfiol (Blumenkohl, Rosenkohl) konnte die Patienten vor der Metastasierung eines primären Prostatumors schützen.

Ähnlich faszinierend ist die Wirkung des Sulforaphans bei Arthritis und Atemwegsentzündungen sowie die daraus resultierenden Krankheiten Asthma, allergische Rhinitis (Heuschnupfen) und die chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD). Zu diesem Ergebnis führte ein Forschungsprojekt der University of California (UCLA) in Los Angeles. Sulforaphane sollen außerdem – teilweise besser als Antibiotika – gegen das Bakterium *Helicobacter pylori* und daraus entstehenden Magenkrebs wirksam sein.

Noch ein weiterer Inhaltsstoff des Brokkoli, das Carbinol I3C (Indol-3-Carbinol), blockiert die Ausbreitung von Krebszellen im Körper, was anhand von Brustkrebszellen gezeigt werden konnte. In der Prevention könnte die regelmäßige Aufnahme von I3C aus Brokkoli (oder anderen Kreuzblütlern) zur Verringerung des Östradiolspiegels führen. Östradiol erhöht die Gefahr an hormonabhängigen Krebsarten zu erkranken und führt außerdem zu Fettansammlung speziell am Bauch. Beim Mann auch zu Verweiblichung.

Yucca + Brokkoli unterstützen bei:

- Nierenschwäche
 - Prostatakrebs
 - Resorptionsschwäche des Darms
 - Rheuma
 - Sonnenbrand
 - Verdauungsproblemen (Verstopfung)
- Allergien
 - Arthritis
 - Arthrose
 - Asthma
 - Atemwegsentzündungen
 - Bluthochdruck
 - Brustkrebs
 - Cholesterin
 - COPD
 - Darmkrebs
 - Darmreinigung
 - Gebärmutterhalskrebs
 - *Helicobacter pylori*
 - Heuschnupfen
 - Lungenkrebs
 - Krebsvorbeugung und –begleitung
 - Magengeschwüren
 - Magenkrebs
 - Metastasenbildung