

# Yucca – zázrak z indiánské lékárničky

Juka palma 222 cm



Yucca (někdy psáno juka) vlastně není jediná rostlina, je to celý rod (celkem je známo kolem 40 druhů) jednoděložných rostlin z čeledi chřestovitých, kde je podle taxonomického třídění zařazen do podčeledi agávovitých (Agavoideae). Rostliny z rodu Yucca jsou vytrvalé, někdy mají stromkovitý vzrůst (vzdáleně připomínající palmy), silný kmen může být větvený nebo nikoliv. Má listy mečovitého tvaru, které vyrůstají z kmene. Květy jsou bílé a zvonkovitého tvaru a v noci příjemně voní. Rod Yucca jako takový je nejvíce rozšířen v jižních částech USA, v Mexiku a v severní části Střední Ameriky.

Původní domorodí obyvatelé těchto oblastí, Indiáni, ji používali prakticky jako všelék. Její pozitivní působení se dá dokázat i na tom, že se obyvatelé těchto oblastí dožívali vyššího věku než ti, co yuccu neužívali.

Účinná látka se získává z oddenku. Základními obsaženými látkami jsou saponiny. Dále obsahuje enzymy, chlorofyl, antioxidanty a další látky. Obsahuje dva druhy těchto saponinů. **Stearové saponiny pomáhají při snižování vysoké hladiny cholesterolu.** Právě na škodlivý cholesterol se naváží ve střevě, vytvoří sloučeninu, která se dále nevstřebává a dochází k jejímu vyloučení z těla. Tím se sníží podíl “špatného” cholesterolu v krvi.

Druhý druh, **terpenové saponiny** se vstřebávají do krve a tím se dostanou do celého organismu. Zde se **podílejí na očištění organismu od zanesených škodlivin, toxinů** apod. Dále pomáhají zvýšit filtrační plochu ledvin, odstranit usazeniny v ledvinách (kameny, písek) a pozitivně působí i na žlučník a žlučové cesty. Díky tomu patří k významným přírodním detoxikačním prostředkům. Pomáhají rovněž vyplavovat kyselinu mléčnou z těla, což je důležité hlavně u sportovců po cvičení, ale obecně to vysvětluje, proč užívání yuccy pomáhá zmírňovat pocitu únavy.

Rovněž se uplatňuje se **při léčbě revmatických onemocnění** anebo **při zánětech kloubů**. U yuccy je uváděno, že obsahuje látky, které mají protizánětlivé a protivirové účinky. Vědci zkoumají, zda mohou pozitivně působit i proti nádorům, jak uvádějí některé zdroje. Díky svému protizánětlivému působení **pomáhá proti otokům** či **u omezené pohyblivosti kloubů**, která je způsobena zánětem.

**Může pomoci i u migrenózních bolestí hlavy.** Obecně se dá říci, že zlepšuje fyzickou i duševní rovnováhu a větší odolnost proti nemocem. Yucca je poměrně dobře snášena, uvádí se, že pouze u citlivějších osob může někdy nastat podráždění trávicího traktu. Velmi vzácně se může vyskytovat i alergie na yuccu obecně. U dětí, těhotných a kojících žen musí užívání schválit lékař.

K yuccce ještě jedna poznámka – řada zákazníků se ptá, jestli může užívat yuccu, i když má v těle implantáty, například umělý kloub. Dříve se totiž uvádělo, že



nesmí. Opakovanými dotazy u výrobců přípravků s yuccou bylo toto vyvráceno, v současnosti se již tato informace u přípravků s yuccou neobjevuje.