

# LIFE LIGHT® ANLEITUNG

für die YUCCA KUR



Reinigung und  
Entgiftung  
Entschlackung  
und Vitalität

V 3.0/2015

Orthomolekulare Kompetenz seit über 20 Jahren.

## Was ist die „Yucca Entschlackungs- und Vitalkur“?

**Die Yucca-Kur ist eine äußerst sanfte Methode zur Regulation der Körpersäfte und zur inneren Reinigung. Mit vier verschiedenen Naturprodukten, die nach einem Tagesplan eingenommen werden, erreicht man gleichzeitig die**

- Regulation des Körper-Milieus
- Regulation des Säure-Basen-Haushaltes
- Natürliche Regulierung der gesamten Verdauungstätigkeit und den Aufbau einer gesunden physiologischen Darmschleimhaut und Darmflora
- Sanfte Darmentkrustung und Darmreinigung
- Aktivierung des Stoffwechsels und des Körpergewichtes und eine verbesserte Immunabwehr
- Ideale Unterstützung bei Allergien
- Stark positive Wirkung bei Arthritis [Schmerzen werden gelindert oder verschwinden ganz, steife Gelenke können sogar ihre Beweglichkeit zurückerlangen]
- Reinigende Wirkung der Leber und der Gefäße z.B. Bluthochdruck, Triglyceride und Cholesterin können gesenkt werden, der Zuckerstoffwechsel kann sich verbessern, empfohlen bei Diabetes!
- Verbesserte Vitalität und Gesundheit

## Woraus besteht die Yucca Entschlackungs- und Vitalkur?

Kernstück sind Kapseln mit pulverisiertem Yucca und Gerstengras (Life Light Yucca plus Kapseln). Von ihnen geht die reinigende und stoffwechselaktivierende Wirkung aus. Weiters sind in der Kur Flohsamenschalen (rein pflanzlich!) vorgesehen. Sie binden Darmschlacken und Stoffwechselablagerungen und wirken verdauungsfördernd. Mit vorzugsweise Gemüsesaft oder Najara® vermischt, ersetzt ein Shake sogar eine Mahlzeit, da der Magen gefüllt und damit das Hungergefühl gestillt wird.

Darmbakterien (MikroLife) in Pulverform dienen der gesunden Neubesiedelung der Darmflora mit einer idealen Kombination aus 6 Bakterienstämmen. Diese sind magen- und pankreassaft resistent, vermehren sich rasch und bilden Kolonien.

Der „Bittersegen“, ein besonderer Kräuter-auszug, reguliert und harmonisiert die Verdauung, regeneriert die Schleimhäute und stärkt das gesamte Verdauungs- und Immunsystem.

**Man fühlt sich wohler,  
aktiver und energiereicher!**

## Wie wirkt die Yucca-Pflanze?

Im Mittelpunkt der Yucca Entschlackungs- und Vitalkur steht die Yucca-Pflanze, die heilige Pflanze der Navayo-Indianer. Sie ist wie keine andere geeignet, den Menschen zu einer ganzheitlichen Reinigung zu verhelfen - sowohl im körperlichen als auch im geistigen Sinn. Die Yucca-Pflanze hat bemerkenswerte Fähigkeiten, sie dient der sanften Darm-entkrustung, braucht aber Zeit zur vollen Entfaltung. Alte Ablagerungen werden nach und nach aufgelöst.

Die Yucca-Pflanze wirkt außerdem verdauungsfördernd ohne abführende Wirkung, stoffwechselaktivierend ggf. auch mit leichter Gewichtsreduktion (bei Übergewicht können zur Yucca-Kur „Konjaku Kapseln“ ergänzend eingenommen werden). Die Yucca-Kur ist reich an positiven „Nebenwirkungen“: Bluthochdruck, Triglyceride und Cholesterin werden gesenkt, der Zuckerstoffwechsel wird verbessert (empfohlen bei Diabetes!), die Gefäße und die Leber werden gereinigt. Die Yucca-Kur stellt damit eine sinnvolle Vorbeugung gegen gefäßbedingte Erkrankungen dar.

Ganz besonders empfohlen ist die Yucca-Kur aber bei Arthritis. Schmerzen werden gelindert oder verschwinden ganz, steife Gelenke können sogar ihre Beweglichkeit zurückerlangen. Die reinigende Wirkung durch die Yucca-Pflanze unterstützt auch bei Virus-, Pilz- und Bakterienbelastung und entlastet in entscheidendem Maß das Immunsystem. Darüber hinaus unterstützt das in den Yucca plus Kapseln enthaltene Gerstengras die reinigende Wirkung der Yucca-Pflanze noch zusätzlich.

## Gerstengras

Hervorzuheben ist der hohe Gehalt an Chlorophyll. Es entspricht vom Aufbau her dem roten Blutfarbstoff Hämoglobin, nur dass in der Mitte des Chlorophyllmolekül ein Magnesium- und nicht ein Eisenatom sitzt. Das Chlorophyll in Gerstengraspulver wirkt entzündungshemmend und keimtötend. Gerstengraspulver enthält fast alle lebenswichtigen 18 Vitamine, die der Körper zur Aufrechterhaltung biochemischer Prozesse braucht, mit Ausnahme von Vitamin D, das der Körper selbst mit Hilfe des Sonnenlichtes herstellt. Grünes Gerstengras enthält u. a. die Vitamine Provitamin A (Betakarotin und Retinol), die Vitamine B1 (Thiamin), B12 und B2 (Riboflavin), Vitamin C, E, K und Folsäure. Es enthält Kalzium, Kalium, Magnesium, Eisen, Kupfer und Zink.

Bisher sind in den grünen Gerstenblättern mehr als 20 Enzyme nachgewiesen worden. Enzyme sind als Bio-Katalysatoren für alle Stoffwechselprozesse notwendig. Das seltene Enzym Superoxid Dismutase (SOD), in Gerstengras reichlich vorhanden, wirkt im Körper als Antioxidans, zerstört freie Radikale und verlangsamt den Alterungsprozess des Gehirns.



**Die Yucca Entschlackungs- und Vitalkur ist für die 14-tägige und für die 1-monatige Anwendung erhältlich!**

## Für wen ist die Yucca Entschlackungs- und Vitalkur geeignet?

Die Yucca-Kur eignet sich für alle jene, die vitaler sein wollen, für jene, denen Gesundheitsvorsorge ein Anliegen ist und für jene, die auf einfache Weise im Alltag entgiften und entschlacken wollen (bei Erkrankungen empfiehlt sich immer eine ärztliche Begleitung). Die Yucca Entschlackungs- und Vitalkur kann auch einfach neben der Arbeit durchgeführt werden. Schwangerschaft und Stillzeit sollte man aber nicht für eine Entgiftungskur wählen, selbst wenn über das Produkt keine direkten Nebenwirkungen zu erwarten sind, da die Gifte aus dem Körper der Mutter nicht zum Kind gelangen können. Für Kinder empfiehlt sich die Dosierung auf die Hälfte zu reduzieren und die Kur mit basischer Ernährung durchzuführen.

## Tagesplan zur Yucca Entschlackungs- und Vitalkur

Dieser Tagesplan ist lediglich eine Empfehlung und kann individuell erweitert oder reduziert werden. Die Kur kann sich über 2 oder 4 Wochen erstrecken und wird um so erfolgreicher sein, je genauer Sie sich an den Tagesplan halten.

### In der Früh:

- Zungenschaben u. Ölziehen, evtl. Einlauf
- 1 Messlöffel MikroLife Darmbakterien in Wasser einrühren, 15 Minuten stehen lassen und trinken.
- 1 Teelöffel Flohsamenschalen, 1/2 Liter warme Basensuppe, Gemüsesaft, Najara® oder Smoothie.

### Vormittag:

- 2 Kapseln Yucca plus, Wasser oder Tee.

### Zu Mittag:

- Wenig Rohkost, leicht gekochtes Gemüse und glutenfreies Getreide, basische Kost. Alternativ dazu: Najara® oder Smoothie.
- 7 Tropfen Bittersegen.

### Nachmittag:

- 2 Kapseln Yucca plus, Tee oder Wasser.

### Abends:

- 7 Tropfen Bittersegen, 1 Teelöffel Flohsamenschalen, 1/2 Liter Tee oder Wasser.

### Vor dem Zubettgehen:

- 1 Messlöffel MikroLife Darmbakterien in Wasser einrühren, 15 Minuten stehen lassen und trinken.

### Zwischen den Mahlzeiten sollten 5-6 Stunden liegen.



Die ideale Ergänzung, wenn Sie während der Kur Gewicht verlieren möchten: Konjaku Kapseln 60 Kapseln, Art.Nr. : 20519

### Ballast abwerfen leicht gemacht!

## Erläuterung zum Tagesplan

### Bittersegen

7 Tropfen Bittersegen mit wenig Wasser vor dem Essen verdünnt einnehmen.

### Flohsamenschalen

Flohsamenschalen können Sie im Najara®-Shake oder in Smoothies einrühren.

### Najara®-Shake

Veganes Proteingetränk nach Dr. Ewald Töth für eine kalorienarme Ernährung zur Gewichtsverringerung und begleitend zu diätetischen Anwendungen. Die besondere Nährstoffzusammensetzung mit hochwertigem leicht verdaulichem Erbseneiweiß in Kombination mit essenziellen Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Pflanzenstoffen und Coenzym Q10 ist geeignet, eine Mahlzeit zu ersetzen.



500g, Artikelnr. : 20540

### Smoothies

Der Vitalstoffgehalt in Smoothies übertrifft bei weitem denjenigen unserer üblichen

Grundnahrungsmittel. Smoothies sind reich an Proteinen, Mineralstoffen, Vitaminen, Enzymen, Coenzymen, Antioxidantien, essentiellen Aminosäuren und essentiellen Fettsäuren. Diese Power-Drinks sind ein fantastischer Weg, sich jederzeit gesund und genussvoll zu ernähren mit einer Vielfalt an Geschmack und Frische.

### MikroLife - Pro-biotische Bakterienkulturen auf pflanzlicher Basis

Das Pulver wird in ein Glas Wasser eingerührt und vor dem Trinken 15 Minuten lang stehen gelassen. Die angegebene Dosis von insgesamt 2x1 Messlöffel Pulver täglich gilt unabhängig von der Gesamtdauer der Kur. Setzen Sie die Einnahme auch über die Kur hinaus fort, bis die Packung leer ist.

**Bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Intoleranzen empfehlen wir zum Wiederaufbau der gesunden Darmschleimhaut das Produkt Darm Vital. Es enthält alle wichtigen Bestandteile, die die Darmschleimhaut zur Regeneration benötigt.**



Life Light Darm Vital enthält wertvolle Aminosäuren und Vitamine. Die gesunde Nahrungsergänzung für den Darm!

60 Kapseln, Art.Nr.: 20684

120 Kapseln, Art.Nr.: 20064

## Wie sieht die ideale begleitende Ernährung aus?

Die begleitende Ernährung gestaltet sich sehr einfach, wie man am angegebenen Tagesplan sieht. Generell ist basische Ernährung zur Yucca Entschlackungs- und Vitalkur empfohlen.

Den optimalen Kurerfolg erzielt man, wenn man idealerweise während der Kur ganz auf Milchprodukte – vor allem Kuhmilchprodukte, Zucker und Genussmittel (Kaffee, Alkohol) und auf Getränke, die Kohlensäure bzw. Zucker- oder Zuckeraustauschstoffe enthalten, verzichtet.

Weiters kann die Kur noch optimiert werden, wenn man während der Yucca-Kur nur glutteinfreies Getreide isst (Hirse, Reis, Amaranth, Quinoa) und auf Weizen und Weizenmehlprodukte gänzlich verzichtet.

Auch der Konsum von Kartoffeln sollte eingeschränkt werden (Kartoffeln sind zwar basisch – können aber aufgrund ihrer Kleberwirkung die Ausscheidung von Darmschlacken behindern).

Wichtig ist, dass ausreichend essentielle Fettsäuren (mindestens 2 Esslöffel pro Tag) in Form von kalt gepressten Ölen (Olivenöl, Leinöl, Rapsöl, Nachtkerzenöl, Mandeln oder Mandelöl, etc.) konsumiert werden (auch bei Übergewicht)!

## Welche unerwünschten Effekte können auftreten?

Der einzige unerwünschte Effekt, der bekannt ist, ist Verstopfung, ausgelöst durch die Flohsamenschalen. Das kann daran liegen, dass zuwenig getrunken wird oder was selten vorkommt, aber möglich ist, dass man auf den Quellstoff nicht gut reagiert.

Zunächst versucht man es mit mehr trinken, Einlauf und Reduktion auf 1 x Flohsamenschaleneinnahme täglich. Die Kur ist auch wirksam, wenn man die Flohsamenschalen ganz weglassen muss.

**Leichte, basische Kost ist die ideale Ernährung während der Yucca Entschlackungs- und Vitalkur.**

## Wie lange soll man die Yucca Entschlackungs- und Vitalkur durchführen?

Die Yucca-Kur wird im 2-Wochen-Paket oder 1-Monats-Paket angeboten. Sie kann auch parallel zu sowie vor oder nach einer Fastenkur angewendet werden. Generell braucht die Yucca-Kur ihre Zeit zur vollen Entfaltung. Darum ist eine längere Einnahme über vier Wochen sinnvoll, wenn man alle ihre positiven Wirkungen genießen will.

Da es sich bei allen Bestandteilen der Yucca Entschlackungs- und Vitalkur um Nahrungsergänzungsmittel handelt, die auch außerhalb des Kurpaketes erhältlich sind, sind sie zur langfristigen Einnahme im Alltag geeignet, um die tägliche Entgiftung zu fördern und den Stoffwechsel zu aktivieren. Alle Yucca-Kur Produkte können „Lebensbegleiter“ werden. Die MikroLife Darmbakterien sind bei jeder Grippe zur Unterstützung des Immunsystems, nach einer Antibiotika-Kur oder vorbeugend bei einer Fernreise hilfreich und können im Kühlschrank auch längere Zeit aufbewahrt werden.

## Wie kann man die Entgiftung während der Yucca Entschlackungs- und Vitalkur noch zusätzlich unterstützen?

Die Yucca-Kur kann mit einer Basensuppe (bei Life Light erhältlich) oder Basenmineralmischung von Dr. Töth (Artikel-nr.: 20701 für 200g, 20702 für 500g) bzw. Urbase nach Hannelore Fischer-Reska (Artikelnr.: 20651) hervorragend ergänzt werden.

Zur Entgiftung über den Darm haben sich Einläufe mit der Klyso Pumpe sehr bewährt, vor allem morgens (6 bis 8 Uhr), wenn die Darmbewegungen am intensivsten sind. Auch Colon-Hydro-Spülungen oder Glaubersalz zu Beginn der Kur sind hilfreich.

Zur zusätzlichen Entgiftung über den Mund und Rachenraum wird „Ölziehen“, ca. 5 Minuten lang mit Ayurveda-Sesamöl (Artikelnr.: 20428) oder mit kaltgepresstem Sonnenblumenöl (15 bis 20 Minuten lang) empfohlen. Vorher wird die Zunge mit einem Teelöffel oder einem Zungenschaber von Belag befreit.

### Entgiftung über die Haut

Sauna, Dampfbad, Tepidarium, Basenbäder (Basenbad von Dr. Ewald Töth, Artikelnr.: 20705). Zur Tiefenreinigung und zum Aufbau der Körpergewebe, sowie gegen Zellulitis empfehlen wir die basischen Körperpflegeprodukte nach Dr. Töth (bei Life Light erhältlich).

## Entgiftung über Leber, Niere und Lymphe

Zur Unterstützung der Entgiftungsorgane wurde eine spezielle Kräuterkur als Kombinationspackung entwickelt - Impuls Ausleitungs- und Regulationsprogramm.



3 x 50ml, Artikelnr: 20513

## Entgiftung des Gesamtorganismus

Zur besseren Bewältigung der frei werdenden Umweltgifte und Schwermetalle empfehlen sich Mikroalgen wie Spirulina, Chlorella oder Blau Grüne Alge (bei Life Light erhältlich). Eine abgestimmte Wirkstoffkombination zur Bindung von Schwermetallen enthält das Produkt Detox plus.



90 Kapseln, Artikelnr.: 20697

## Tipps für die Zeit nach der Kur

Kräuterrezepturen mit Bitterkräutern, bekannt vor allem durch die heilkräftigen Rezepte der Hl. Hildegard von Bingen, sind in unserer Zeit genauso wertvoll wie damals. Mit dem in Ihrem Kurpaket enthaltenen Kräuterbitter Bittersegen halten Sie ein ganz besonderes Elixier in Ihren Händen. Der Bittersegen eignet sich in hervorragender Weise als Hausmittel für alle Lebenslagen. Die enthaltenen Kräuter sind so komponiert, dass sie sich gegenseitig in ihrer Wirkung optimal ergänzen und verstärken. Zusätzlich wurden energetische Verfahren angewandt, welche das Elixier noch aufwerten. Das macht Ihren Bittersegen zu einem wahren Universalgenie der Gesundheitsvorsorge. Sie sollten Bittersegen täglich anwenden, um die Verdauungsfunktionen zu unterstützen, die Abwehrkräfte hochzuhalten und um Ihr Gewebe zu stärken und zu entsäuern.

Er wird Sie nachhaltig vor den besonderen Belastungen des modernen Lebens schützen und Ihnen - innerlich und auch äußerlich angewendet - tägliches Wohlbefinden schenken.



Für das tägliche Wohlbefinden: Bittersegen Kräuterbitter 10ml Art.Nr.: 20132, 50ml, Art.Nr.: 20133