

## Lichtyam-Wurzel

Die Yams ist mit über 600 Arten ein außerhalb Europas sehr verbreitetes ursprüngliches Lebensmittel.

Einige Arten werden traditionell als Heilmittel, Diätetikum oder pharmazeutischer Rohstofflieferant genutzt.

Der botanische Name der Yams-Pflanzenfamilie „Dioscoreaceae“ geht auf den Griechischen Arzt Dioscorides (50 n. Chr.) zurück.

Die qualitativ unverfälschte, aus dem Norden Chinas stammende Sorte besitzt in besonderem Maße die Fähigkeit, dem Menschen die in seiner Wurzelknolle gespeicherten Kräfte des Lichtäthers (Licht-Energie) zur Verfügung zu stellen. Dies spielt bei unserer modernen, immer „lichtärmeren“ Nahrung eine große Rolle, denn die allgemein abnehmende Fähigkeit Lichtkräfte auch über die Sinne aus der Nahrung aufzunehmen wirkt sich negativ auf die geistige und physische Entwicklung des Menschen aus.



Lichtyam-Wurzeln

**„Hin zu den Wurzeln“ bedeutet somit auch „Hin zur geistigen Natur des Menschen“**

Die besondere Eigenart der Pflanze, Lichtenergie in der Knolle zu speichern, wirkt nun durch deren Verzehr den immer weiter fortschreitenden Verhärtungstendenzen im menschlichen Körper entgegen.

Daher ist sie gerade für Menschen in hochzivilisierten Ländern sehr gesund und belebend. Sie spendet Kraft und fördert das freie Strömen der Lebenskräfte im Körper. Durch ihr hohes Lichtäther-Potential nährt sie den Menschen auch in seinem geistigen Streben.

## Anwendung und Verzehr

Als stärkereiche Knolle lässt sich die Lichtyam ähnlich wie die Kartoffel verwenden. Da sie aber nahezu geschmacksneutral ist, kann sie noch vielfältiger zubereitet werden.

Sie lässt sich braten und kochen, aber auch grillen und frittieren. Außerdem ist sie sehr gut als Rohkost verwendbar. Der beim Schneiden auftretende artspezifische Schleim verschwindet durch Erhitzen vollständig.

Zur Nutzung ihrer gesundheitlichen Wirkungen genügt es nach unserer Erfahrung regelmäßig kleine Mengen der Lichtwurzel (vorzugsweise roh) zu verzehren. 2-3 Scheibchen frische Wurzel täglich oder entsprechend jeweils eine kräftige Prise des konzentrierten Lichtyam-Pulvers zu den Mahlzeiten.

## Heilwirkung

Unsere Erfahrungen bezüglich der Heilwirkung der *Dioscorea batatas* bestätigen die aus alter Zeit überlieferten Angaben der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die Wurzel gilt hier als allgemeines Immuntonikum und ist speziell tonisierend für Milz, Lunge und Nieren, senkt den Blutzucker- und Cholesterinspiegel und wirkt bei äußeren und inneren Infekten entzündungshemmend.

Heilerfolge werden auch bei Geschwüren *Ulcus cruris* berichtet. Regelmäßig eingenommen fördert sie die Verdauung, wirkt entwässernd, stimuliert die endokrinen Drüsen und beeinflusst das männliche und weibliche Reproduktionssystem positiv. Diese Wirkungen sind sowohl bei der frischen, als auch bei der getrockneten oder gekochten Wurzel vorhanden. Der Aufguss der Blätter als Tee wirkt ähnlich. In neueren pharmakologischen Untersuchungen wurden nennenswerte Mengen der entsprechenden Wirkstoffgruppen (Spurenelemente, Schleimstoffe, Polysaccharide, Saponine wie Diosgenin etc.) nachgewiesen.