

Warum sind Enzyme so wichtig?

by admin - Freitag, Juni 10, 2016

<http://thelifefoodcoach.com/2016/06/10/warum-sind-enzyme-so-wichtig/>

Warum sind Enzyme so wichtig?

Wollen Sie wissen warum Enzyme für ihre Gesundheit unverzichtbar sind?

Heutzutage werden Enzyme von ganzheitlich denkenden Therapeuten bei verschiedenen Krankheiten und Verletzungen empfohlen.

- Enzyme werden bei Sportverletzungen eingesetzt.
- Bei Entzündungen in den Gelenken, zum Abtransport von Giften.
- Zum unschädlich machen der freien Radikale
- Zur Stärkung des Immunsystems
- Ergänzend bei Krankheiten wie Schnupfen oder Husten, um den Schleim zu entfernen.
- Enzyme werden in der alternativen Krebstherapie verwendet.
- Als Anti-Aging Mittel

Wenn Sie sich richtig ernähren, werden Sie mit ausreichend natürlichen Enzymen versorgt.

Aber warum sind Enzyme für SIE wichtig?

Enzyme sind komplex aufgebaute Eiweißkörper, welche auch in sehr kleinen Mengen chemische Reaktionen herbeiführen. Es sind Biokatalysatoren.

Ohne Enzyme kann kein einziger lebenswichtiger Vorgang im Körper ablaufen.

- Enzyme beschleunigen den Abbau von Entzündungen und giftigen Stoffwechselformen
- Enzyme sorgen dafür dass abgestorbene Körperzellen und Bakterien abtransportiert werden
- dass die Fließfähigkeit des Blutes bis in die kleinsten Kapillaren aufrecht bleibt
- Enzyme ermöglichen die Übermittlung von Nervenimpulsen
- Enzyme sind beteiligt an der Zellatmung, dass der durch das Blut herangeschaffte Sauerstoff in den Zellen in Lebenskraft und Lebensenergie umgewandelt wird

- Enzyme zerlegen die Bausteine der Nahrung und bilden daraus körpereigene Substanzen
- Enzyme sind nötig, damit Fett, Muskel- und Knochengewebe aufgebaut wird
- Ohne Enzyme kann kein lebenswichtiger Vorgang im Körper ablaufen
- Ohne Verdauungsenzyme würde der Mensch trotz guter Ernährung verhungern
- Ohne Enzyme könnte der Körper nicht einmal Wasser und Sauerstoff verwerten

Es gibt Enzyme seit 3,5 Milliarden Jahren, seit ca. 8000 v. chr. werden sie von Menschen gezielt eingesetzt, ohne etwas über die Hintergründe zu wissen. Bei der Herstellung von Käse, Brot, Bier und Wein, beim Fermentieren von Lebensmitteln, beim Gerben von Leder.

Seit ca. 200 Jahren wurden Enzyme in der Medizin entdeckt.

Einsatz von Enzymen in verschiedenen Kulturen in der Volksheilkunde

Enzyme wurden schon lange in verschiedenen Kulturen in der Volksheilkunde verwendet. Schon die Indios in Mittel- und Südamerika wussten dass Ananas und Papaya, welche sehr enzymreich sind, viele Beschwerden lindern können.

Die Kuna-Indianer aus dem Pazifikraum verwendeten Papaya als Kreislaufmittel, Herztonikum, gegen Fieber, bei Verdauungsbeschwerden, Bauchkrämpfen, Blähungen, usw... Auf Malaysia wird die Ananas zur Förderung der Verdauung, zur Anregung der Nierentätigkeit, bei Halsentzündungen, bei Durchfallerkrankungen und Ödemen verwendet.

Papaya und Ananas werden auch in Westafrika, Ceylon, Amazonasgebiet und vielen anderen Gebieten in der Naturheilkunde verwendet. Bei Verdauungsstörungen, Magenbeschwerden, Lebererkrankungen, Hauterkrankungen und Ekzemen. Die Liste ist sehr lang.

Es gibt verschiedenste Gruppen von Enzymen, wie zum Beispiel:

- Antioxydative Enzyme für den Zellschutz
- Enzyme die das Immunsystem stärken
- Reparaturenzyme für die Wundheilung
- Enzyme zur Zellteilung
- Stoffwechsellzyme
- Entgiftungsenzyme
- Verdauungsenzyme

Das heutige Wissen über Enzyme

Im menschlichen Körper kennt man dzt. über 6000 Enzyme, man vermutet dass es 15000 – 30000 Enzyme gibt. Sie werden aus versch. Bestandteilen unserer Nahrung gebildet werden. Man weiß heute, dass jeder Mensch ein gewisses Potenzial an Enzymen hat. Je nach Ernährung oder Lebensstil hat man ein Enzymdepot im Alter.

Enzyme sind in roher Nahrung enthalten, bei 42 Grad werden sie vollständig zerstört.

Das ist der Grund, wieso lebendige, ungekochte Nahrung so wichtig ist. Das war auch die Philosophie von Dr. Ann Wigmore. Sie war wegweisende Ernährungs- und Gesundheitsberaterin in Amerika. David Sandoval, der Produktentwickler und Gründer von Platinum Health Products hat einige Jahre bei [Dr. Ann Wigmore](#) in ihrem Hippokrates Institut in Boston gearbeitet und wurde von ihr und ihrer Arbeit inspiriert.

Was ist besser, Rohkost oder gekochte Nahrung ?

Wenn Sie sich vorwiegend von gekochter bzw. verarbeiteter Nahrung ernähren, dann schwindet das Enzympotenzial. Daher ist es so wichtig, dass Sie einen Teil Ihrer Nahrung als Rohkost essen. Bei erhöhtem Bedarf an Enzymen, können Sie Enzyme auch als Nahrungsergänzung nehmen.

Jetzt denken Sie vermutlich, was machten die Menschen früher als es keine Nahrungsergänzungen gab?

Früher waren mehr Enzyme in der Nahrung enthalten. Jedes Lebensmittel hat nämlich die Enzyme die es zu deren Verdauung braucht. Vor 100 Jahren gab es noch keine industriell hergestellte Nahrung. Früher machte man das Brot aus Sauerteig oder Brot aus gekeimten Korn (Essener Brot). Das Obst und Gemüse war frisch, Bier hatte große Mengen an Enzymen, Sauerkraut war unverarbeitet. Lebensmittel wurden nicht bestrahlt oder sonst irgendwie behandelt, damit sie länger im Supermarkt-Regal halten. Die Milch wurde nicht sterilisiert oder pasteurisiert.

Ich wuchs in einem kommunistischen Staat auf, wo die industriell hergestellte Nahrung später kam als im Westen. Ich ging noch mit der Milchkanne Milch holen. Einen Teil hat meine Mutter sofort abgekocht damit es haltbar ist, und einen Teil haben wir in Gläser gefüllt und daraus entstand ganz von selbst in einigen Tagen eine Art Yoghurt oder Sauermilch. Das war ein ganz natürlicher Fermentierungsprozess.

Damals gab es auch noch nicht so viele Lebensmittelunverträglichkeiten wie heute.

Auch wenn Sie sich nur von Rohkost ernähren würden, könnten Sie noch immer einen Mangel an Enzymen haben. Rohe Lebensmittel haben zwar die Enzyme die man zu deren Verstoffwechslung braucht. Wir sind aber heute viel mehr Belastungen ausgesetzt als früher, und daher verbrauchen wir auch wesentlich mehr Enzyme.

Können Sie Enzyme als Anti-Aging Mittel betrachten?

Junge Menschen haben ein größeres Enzymdepot, und abhängig vom Lebensstil und von der Ernährung **sind im Alter mehr oder weniger Enzyme erhalten**. Ein 70jähriger hat nur die Hälfte der Enzyme eines 20jährigen. Ältere Menschen sind ärmer an Enzymen und benötigen daher mehr enzymreicher Nahrung in Form von Rohkost, oder sollten Enzyme supplementieren.

Man kann Enzyme als Anti-Aging Mittel einsetzen, und das wird tatsächlich gerade in den USA gemacht, weil es alle Lebensvorgänge steuert. Somit haben Enzyme eine Auswirkung auf unsere Langlebigkeit.

Besonders wichtig sind Verdauungsenzyme

Die Verdauung ist ein ineinandergreifendes System. Ein Enzym aktiviert, stimuliert und verstärkt die Kettenreaktion. Es sind auch noch zusätzlich verschiedene Spurenelemente und Coenzyme nötig. Jedes Enzym arbeitet in einem anderen Bereich des Verdauungstraktes, bei anderer Temperatur und bei einem anderen PH Wert.

Damit bestimmte Stoffe (z.B. Stärke), die wir mit der Nahrung aufnehmen, in die Blutbahn des Körpers gelangen können, müssen sie erst gespalten werden. Für die Spaltung sind verschiedene Enzyme zuständig, die sich im Speichel im Mund beim Kauen, im Magen, in der Bauchspeicheldrüse, in der Leber, in der Galle, Milz, im Zwölffingerdarm und im Dünndarm befinden. Alle Stoffwechselprozesse in Lebewesen sind nur durch Enzyme möglich.

Aufgabe der Verdauung ist, die mit der Nahrung aufgenommenen Stoffe so im Verdauungstrakt aufzuschließen, dass sie dem Körper als Grundbausteine zur Verfügung gestellt werden.

Obst sollte z.B. auf leeren Magen gegessen werden. Der Körper benötigt normalerweise 30 Minuten um frisches Obst zu verdauen, 2-3 Stunden für Kohlehydrate, mindestens 3 Stunden für Eiweiße abhängig vom Fettgehalt. Wenn wir alles durcheinander essen, dann auch noch Enzyme fehlen, dann können Sie sich vorstellen was im Verdauungstrakt los ist. Magendruck, Übelkeit, Übersäuerung, Sodbrennen, Blähungen, Pilze im Darm, Candida, bis zu Ekzemen, Allergien und weiteren Krankheiten. Vielleicht kennen Sie es, dass Sie sich gerade nach Festessen oder bei Einladungen wenn Sie zu viel und Ungewohntes gegessen haben müde sind und ein unangenehmes Völlegefühl haben.

Enzyme sind beteiligt auch an der Zellatmung. Für diese Erkenntnisse bekam Otto von Warburg den Nobelpreis. Das ist die Umwandlung des vom Blut herangeschafften Sauerstoffs in den Zellen in Lebenskraft und Energie.

Ohne Verdauungsenzyme würde der Mensch trotz guter Ernährung verhungern.

Sie müssen selbstverständlich kein Rohköstler werden. Um die vielen Vorteile der Enzyme für Ihre Gesundheit und Schönheit zu nutzen, essen Sie einige Portionen Rohkost täglich. Folgende Lebensmittel erfüllen diese Kriterien. Obst, Gemüse, Blattgemüse, grüne Smoothies,

Gemüsesäfte, Sprossen und Keime.

Falls Sie keine Zeit haben ihr Essen immer frisch zuzubereiten, dann empfehle ich folgende [Grünplanzenmsichung](#) aus Ganzen Pflanzen:

BEST OF GREENS

PDF generated by Kalin's PDF Creation Station