



FETTLAUBIGKEIT UND KREISLAUFERKRANKUNGEN

Enzyme sind nicht nur für die Verdauung wichtig, sondern sie haben auch andere Stoffwechselfunktionen. Sie sind in Geweben überall im Körper zu finden. Wenn sie in gewissen Bereichen nicht in ausreichender Menge vorhanden sind, kann dies eine Hauptursache von Fettleibigkeit und Kreislaufkrankungen sein. Bei der Beobachtung von Enzymtherapien in verschiedenen Ländern hat sich herausgestellt, dass die Einnahme von Enzymen während bestimmter Erkrankungen positive Ergebnisse erzielte.

Rohe tierische und pflanzliche Gewebe im unerhitzten Zustand enthalten beträchtliche Mengen Lipasen. Berichte informieren, dass bei fettleibigen Personen der Lipasenanteil des Fettgewebes reduziert ist. Dr. David Galton von der School of Medicine der Tufts University untersuchte 11 Personen, die zwischen 104 und 109 kg wogen, und stellte Enzymmangel in ihren Fettgeweben fest. Nicht nur die Fettgewebe selbst, sondern auch die Fettgeschwülste (Lipome) wiesen einen Lipasenmangel auf. Lipasen sind Enzyme, die dem Körper bei der Speicherung von Fett und dem Abbau von Fettstoffen helfen. Tiere im Winterschlaf verlieren während des Schlafs auf Grund der Lipasenaktivität Gewicht. Fett stagniert ohne Lipasen und sammelt sich in den Arterien, Kapillaren und anderen Organen an.

Warum weisen Fettgewebe und fettleibige Personen Lipasenmangel auf? Der Grund ist, dass in gekochter Nahrung die Lipasen fehlen, die bei der Verdauung von Fett, dessen Verbrennung in Energie sowie seiner Speicherung und Verteilung helfen sollten. Viele Versuche wurden unternommen, um zu dieser Feststellung zu gelangen. Allerdings wurden diese Versuche nur mit gekochter Nahrung durchgeführt. Deshalb zeigt das Ergebnis nur, dass Kalorien gekochter Nahrung Gewichtszunahme verursachen, nicht aber unbedingt Kalorien aus roher Nahrung.

Nahrungsmittel mit hohem Kaloriengehalt, wie Fleisch und Kartoffeln haben in rohem Zustand hohe Enzymwerte. Wenn sie gekocht werden, bieten sie nur wenige oder keine Enzyme. Natürlich werden die meisten Nahrungsmittel nicht im rohen Zustand gegessen, auch wenn einige Eskimos rohes Fleisch essen. Nach dem Kochen müssen diese Nahrungsmittel vom Körper über die Enzyme genutzt werden. Diese Enzyme werden aus Gewebe des Körpers entnommen. Sind Kalorien aus gekochter Nahrung in Überfülle vorhanden, werden diese im Körpergewebe als Fett gespeichert. Dieses Fett sammelt sich in der Leber, den Nieren, Arterien und Kapillaren an. Die Belastung des Körpers durch enzymlose Nahrung verursacht nicht nur eine Zunahme des Körpergewichts, sondern auch eine Veränderung der inneren Organe. Eine Ernährung mit hitzebehandelter und zu sehr bearbeiteter Nahrung verursacht drastische Veränderungen in Größe und Form der Hirnanhangdrüse. Diese Beziehung zwischen Enzymen und Drüsen zeigte sich, als sich der Enzym Spiegel im Blut von Tieren als Folge einer operativen Entfernung von Drüsen veränderte. Enzyme wirken sich auf die hormon erzeugenden Drüsen aus, während Hormone den Enzym Spiegel beeinflussen.

Die Sekretionen der Bauchspeicheldrüse und der Hirnanhangdrüse werden durch die aus der Aufnahme gekochter Nahrung resultierende Überstimulation erschöpft. Der Körper wird träge, die Schilddrüsenfunktion erschöpft sich ebenfalls und es erfolgt eine Gewichtszunahme. Kalorien aus roher Nahrung wirken auf Drüsen verhältnismäßig wenig stimulierend und stabilisieren das Körpergewicht. Bauern haben dies bewiesen, indem sie Schweinen rohe Kartoffeln fütterten, um deren Fettwerden zu verhindern. Gekochte Kartoffeln verursachten dagegen bei den Schweinen rasche Gewichtszunahme und die Tiere konnten für mehr Geld verkauft werden. Man stelle sich nur das Fleisch von Tieren wie diesen auf den Regalen im Supermarkt vor, mit hohem Fettgehalt und niedrigen Enzymanteilen. Durch die Hitzeeinwirkung bei der Zubereitung werden noch mehr Enzyme zerstört; das Fett wird gesättigt, ist so schwer verdaulich und sammelt sich schließlich in den Arterien an.

Dr. G.E. Burch von der Tulane University wies einige sehr interessante Tatsachen als Grund für Fettleibigkeit nach. Er zeigte, dass junge, überfütterte Tiere mehr Fettzellen entwickeln als unterernährte. Überfütterte Kleinkinder können drei Mal mehr Fettzellen entwickeln als normal. Wenn eine Person mit Normalgewicht zunimmt, kann diese Person attraktive Molligkeit entfalten. Wenn aber eine Person als Kleinkind überfüttert worden ist und weiter noch viel mehr Fettzellen angesammelt hat, und diese Zellen im Übermaß gefüllt sind, kann es zu Fettleibigkeit kommen. Beide Menschentypen können die gleiche Menge Nahrung aufnehmen, aber der eine mit mehr Fettzellen und daher mit mehr Fettspeicherkapazität wird viel leichter Gewicht zunehmen. Eine gute Methode, diesen Leuten zu helfen, ist das Hinzufügen von Rohkost zu ihrer Ernährung und die zusätzliche Einnahme von Enzympräparaten. Ich selbst habe auf diese Weise 32 Kilogramm abgenommen und unter Beibehaltung überwiegend roher Nahrungsaufnahme in den letzten 12 Jahren nicht ein Pfund zugenommen.



Wenn man sein Gewicht reduzieren oder beibehalten möchte, wirken sich weniger Mahlzeiten pro Tag vorteilhaft aus. Häufige Mahlzeiten und Imbisse senken den Enzymspiegel im Körper und verursachen Gewichtszunahme. In einem an zwei verschiedenen Universitäten durchgeführten Versuch wurden die gleichen Resultate erzielt. Zwei Gruppen von Ratten wurden benutzt. Eine Gruppe wurde alle zwei Stunden gefüttert, die andere einmal am Tag. Die einmal am Tag fressenden Ratten lebten 17% länger, hatten ein niedrigeres Körpergewicht und eine höhere Enzymaktivität in ihren Bauchspeicheldrüsen und Fettzellen. In demselben Versuch wurde festgestellt, dass die Enzymaktivitäten in den Geweben mit zunehmendem Alter der Ratten nachließen. Man sieht, dass der Alterungsprozess parallel läuft mit dem herabgesetzten Enzymspiegel.

Enzymmangel kann auch Kreislauferkrankungen, niedrigen Blutdruck und andere Gefäßkrankheiten verursachen. Im Besonderen ist der Mangel an Lipasenenzymen für diese Krankheiten verantwortlich. Wie oben erwähnt, sind Lipasen die Enzyme, die im Körper Fette verdauen, auflösen und abbauen. Es ist bereits aufgezeigt worden, dass jüngere Leute einen höheren Enzymanteil im Blut und in den Geweben haben als ältere Leute. Dr. Berker und Dr. Meyers fanden bei Patienten mit Arterienverkalkung, hohem Blutdruck und langsamem Fettabbau einen Mangel an Lipasen vor. Ihre Untersuchungen zeigten, dass 77-jährige Personen nur über die halbe Lipasenmenge im Blut verfügen wie 27-jährige. Eine weitere Beobachtung war, dass auf Grund von Lipasenmangel unzulänglich verdautes Fett in unverdauter, abgewandelter Form ins Blut aufgenommen werden kann. Es findet sich in den Blutgefäßen und Arterien wieder und verursacht Beschwerden wie Arterienverkalkung (Verhärten der Schlagadern), hohen Blutdruck und hohen Cholesterinspiegel. Diese Fettablagerungen verstopfen die Blutgefäße, verhindern den Zustrom des Blutes zum Herzen und können Herzinfarkte verursachen. Das Herz muss härter arbeiten, um das Blut durch die verstopften Blutgefäße zu pumpen, was hohen Blutdruck und Herzvergrößerung verursacht. Die Übeltäter sind hier die gesättigten Fette (insbesondere tierische Fette), hydrierte Fette und mehrfach ungesättigte Fette. Es ist allgemein bekannt, dass mehrfach ungesättigte Fette den Cholesterinspiegel senken. Dies ist richtig, doch wirken sie wie eine Droge. In dem ausgezeichneten Buch 'The McDougall Plan' wird festgestellt, dass hochungesättigte Pflanzenöle zur Gefahr für die Gesundheit werden können. Sie wirken wie eine cholesterinsenkende Droge. Sie treiben große Mengen gespeicherten Cholesterins aus den Körpergeweben und durch die Leber zur Gallenblase und dann in den Dickdarm. In den Gedärmen kann das ausgeschiedene Cholesterin eine Ursache für die Entstehung von Dickdarmkrebs darstellen. Ratten, denen eine Nahrung reich an Cholesterin und hochungesättigten Ölen verabreicht wird, weisen eine höhere Darmkrebsrate auf, als mit Cholesterin und gesättigten Fetten gefütterte Ratten. Obwohl Versuche mit Ratten und anderen Tieren nicht immer zuverlässig sind, ist es allgemein bekannt, dass Faktoren, die bei Tieren Krebs verursachen, dies auch beim Menschen tun.

Fette beeinträchtigen die Funktion der Blutzellen im Immunsystem, indem sie ihren Kreislauf verlangsamen. Dies könnte der Grund dafür sein, dass fettleibige Menschen für Infektionen anfällig sind. Hohe Fettanteile im Blut blockieren auch die Wirkung des Insulins, das bei der Zuckerabsorption des Gewebes hilft. Dies ermöglicht das Ansteigen des Zuckers im Blut, was zur Entstehung von Diabetes beitragen kann.

Warum ist ein so hoher Prozentsatz von Kreislaufkrankheiten in industrialisierten Ländern und nicht in Entwicklungsländern zu finden? Abseits von der Zivilisation lebende Eskimos, die täglich bis zu 10 Pfund rohes Fischfleisch und rohen Walspeck essen, zeigen kaum irgendwelche Anzeichen von Kreislaufkrankheiten. Sie entwickeln keine Gefäßkrankheiten, weil der Großteil ihrer Nahrung roh ist. Die Enzyme, insbesondere Lipasen, sind in rohem Fisch weiterhin aktiv, was bei der Vorbeugung gegen Kreislaufkrankheiten hilft. Untersuchungen an der Stanford University zeigten, dass bei Patienten mit Arterienverkalkung ein Lipasenmangel zu verzeichnen war. Je fortgeschrittener die Verkalkung, desto größer war der Enzymmangel. In einer anderen Studie zeigten drei britische Ärzte, dass beim gesunden Menschen Lipasen im Blut zu finden sind. Bei Patienten mit Arterienverkalkung war jedoch ein Lipasenmangel zu verzeichnen. Wenn Patienten mit einem trägen Fettstoffwechsel und Blutfettproblemen Lipasen verabreicht wurden, fand eine sofortige Verbesserung des Fettstoffwechsels statt.

Bei primitiven Eskimos und wilden Tieren, die rohes Fleisch konsumieren, halten die Enzyme die Arterien und Kapillaren von Fettablagerungen frei, indem sie richtige Verdauung und richtigen Abbau von Fetten, sowohl im Verdauungstrakt als auch in der Leber fördern. Der wissenschaftliche Forscher Dr. Maynard Murray seziierte über 3000 Wale, die eine 7,5 bis 15 cm dicke Fettschicht rund um ihren Körper aufwiesen. Diese Wale hatten keine Anzeichen von Kreislaufkrankheiten. Ihre Nahrung ist roher Fisch. Dasselbe trifft auf abseits der Zivilisation lebende Eskimos zu.



Dr. William A. Thomas untersuchte im Jahre 1926 Eskimos, die sich ausschließlich von rohem Fleisch ernährten und fand keine Anzeichen von Nieren- oder Gefäßkrankheiten. Bei erwachsenen Eskimos von 40 bis 60 Jahren war der durchschnittliche Blutdruck 129/70. Es ist nicht zu vergessen, dass es sich um in traditioneller Weise lebende Eskimos handelte. Höher entwickelte, in der Gegend um die Hudson Bay angesiedelte Eskimos, die in der Nähe von Handelsniederlassungen lebten, ernährten sich von gekochten Speisen und Produkten aus weißem Mehl. Sie hatten ihre einfache Ernährung aufgegeben und folglich ihre gute Gesundheit verloren. Heute ist unter den Angehörigen dieses Volkes Arteriosklerose und hoher Blutdruck zu verzeichnen. Der einzige Unterschied zwischen den einfachen und den höher entwickelten Eskimos war ihre jeweilige Ernährung.

Einfache Eskimos nehmen mit einem einfachen Trick einen Teil der Verdauung ihrer Nahrung vorweg, so dass ihr Körper nicht die ganze Verdauungsarbeit leistet und deshalb das Verdauungssystem nicht zu überlasten braucht. Sie fangen Fisch lebendig und vergraben ihn, bis der Zerfall beginnt. Da alle lebenden Gewebe Enzyme enthalten, beginnen diese, den Fisch abzubauen und so vorzuverdauen. Der Fisch wird dann ausgegraben und in seinem vorverdauten Zustand gegessen. Er wird "hoher Fisch" genannt, weil er dem Körper Kraft und Ausdauer verleiht. Der Körper muss keine großen Enzymmengen absondern, weil sich die Nahrung in diesem leicht verdaulichen Zustand befindet. Für die Verdauung wird weniger Energie verbraucht und es steht mehr Energie für Arbeit, Stoffwechselfunktionen, Denkarbeit und Bewegung zur Verfügung. Die Eskimos wissen, dass ihre Hunde, wenn sie diese ausschließlich mit rohem Fisch füttern, nach wochenlanger Arbeit ausgelaugt, müde und mager werden, während mit "hohem Fisch" gefütterte Hunde an Gewicht und Kraft zunehmen.

Das Konzept des "Vorverdauens" oder Fermentierens ist nicht neu. Die Asiaten haben die Sojabohne durch Hinzufügen von Enzymen aus Pilzgewächsen, durch Fermentation und Herstellung von gewöhnlich im Reformhaus erhältlichen Nahrungsmitteln wie Tofu, Tempeh und Miso aufgewertet. Käse und Fleisch werden durch Enzyme reif. Im Libanon gibt es ein Gericht aus zerkleinertem Lammfleisch und Weizen, das eine Weile aufbewahrt wird, damit die Enzyme das Gericht vor dem Genuss fermentieren.

Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass in ungekochter Nahrung die Enzyme erhalten sind. Diese Enzyme verdauen nicht nur die Nahrung im Fermentationsprozess vor, sondern helfen auch bei der Verdauung der Nahrung, wenn sie im Rohzustand aufgenommen wird. Innerhalb des Blutkreislaufs und des Körpergewebes wirken die Enzyme als Aasfresser, indem sie Cholesterin und Fettablagerungen abbauen und beim gesamten Entgiftungsprozess helfen. Wir wollen nicht behaupten, dass alle Nahrung von allen Menschen roh aufgenommen werden sollte. Die Aufnahme eines Großteils der Nahrung im Rohzustand ist jedoch empfehlenswert. Weitere Informationen über Rohkostnahrung, Keimung und vorverdauter oder fermentierter Nahrung sind in dem Buch 'Survival into the 21st Century' von Viktoras Kulvinskis zu finden.