

KÖRPER, GEIST UND NAHRUNGSMITTEL-ENZYME

Auszug aus „Nahrungsmittel – Enzyme“
von Dr. Humbart Santillo , Naturarzt

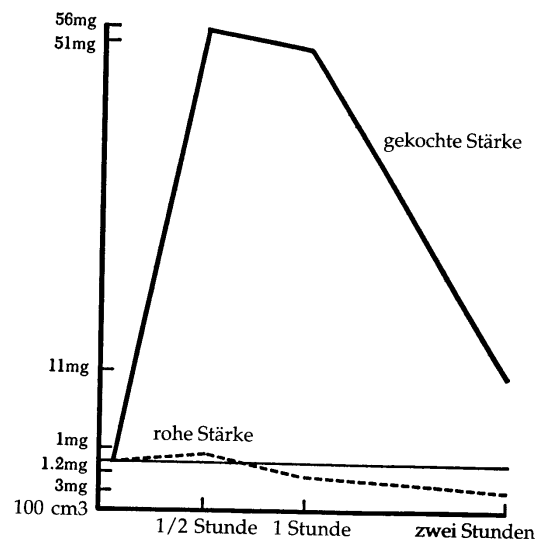


Unser Wohlbefinden hängt bekanntlich weitgehend von unseren Gedanken ab; es ist jedoch unmöglich, dauernd positiv zu denken, wenn wir voller Giftstoffe und steif sind sowie unter niedrigen Blutzuckerwerten leiden. Unser Gehirn lebt von großen Mengen Zucker und Sauerstoff. Wenn die Zufuhr gering ist, leiden wir unter Konzentrationsschwäche, Schlaflosigkeit, Lethargie, Reizbarkeit und Verwirrtheit.

Ein Mangel an Enzym-, Sauerstoff- und Zuckerzufuhr zu den Körperzellen kann zu Hypoglykämie führen. Hypoglykämie ist eine auf zu niedrigem Blutzucker gehalt beruhende Funktionsstörung. Blutzucker ist die Nahrung unserer Zellen. Experten schätzen, dass zwischen 10 und 100 Millionen Nordamerikaner unter Hypoglykämie leiden. Da Hypoglykämie eine Funktionsstörung unserer Nahrungszufuhr ist, wirkt sie sich auf jedes einzelne Organ aus. Während der Zuckeranteil sinkt, geht auch der Stoffwechsel jedes Organs zurück, was zu Müdigkeit und psychosomatischen Problemen führt. Das Gehirn wird ausschließlich von Glukose und Sauerstoff ernährt. Eine Senkung des Blutzucker gehalts kann Niedergeschlagenheit und Depression verursachen. Die Hormondrüsen, insbesondere die Hirnanhangdrüse, die Nebennieren, die Schilddrüse und die Bauchspeicheldrüse steuern den Blutzuckerspiegel. Die Bauchspeicheldrüse sondert Insulin ab, das eine Senkung des Blutzucker gehalts verursacht. Insulin erleichtert den Transport von Glukose (Blutzucker) aus dem Blut in die Zellen. Insulin stimuliert auch die Leber und Muskelzellen, die Glukose in Glykogen (die Hauptverbindung von gespeichertem Zucker im Blut) umwandeln. Die Nebennieren sondern das Hormon Adrenalin ab, das bei Stimulation den Abbau des gespeicherten Zuckers (Glykogen) in Glukose veranlasst, die dann in das Blut zur Erhöhung des Blutzuckers eintritt. Die Schilddrüse sondert Hormone ab, die den Verbrauch von Sauerstoff im Körper regulieren. Sie steigern auch die von den Kohlehydraten abgegebene Energie. Alle diese Drüsen werden von der Hirnanhangdrüse gesteuert, die ihrerseits wiederum vom Hypothalamus, einem Teil des Gehirns, gesteuert wird. Der Hypothalamus erhält über das Nervensystem von allen Teilen des Körpers Informationen. Dies umfaßt unter anderem (ob eine Person nun hungrig ist oder nicht) den emotionalen Zustand, die Körpertemperatur und die Nährstoffkonzentration des Blutes eines Menschen. Es konnte aufgezeigt werden, daß die Hirnanhangdrüse und andere Organe größer, überbeansprucht und dann für Erkrankungen anfällig werden, wenn Enzymmangel besteht. Wenn das Blut Amylasenmangel aufweist, können die Blutzuckeranteile höher als normal sein. Bei Zufuhr von Amylasen sinkt auch der Blutzuckerspiegel. Von Grubler und Myers durchgeführte Versuche haben gezeigt, daß bei gesunden Personen bei Verabreichung von Amylasenzubereitungen nach der Aufnahme von 80 Gramm Glukose der Blutzuckerspiegel erhalten blieb(38). Berichte haben gezeigt, daß orale Verabreichung oder intravenöse Injektion von Amylase eine Absenkung des Blutzuckerspiegels bei Diabetikern bewirkt. Bassler zeigte, daß 86% der von ihm untersuchten Diabetiker einen Amylasenmangel in ihren Darmsekretionen aufwiesen. Nach der Verabreichung von Amylasen an einen Großteil der Patienten konnten 50 % der Diabetiker, die gewöhnlich Insulin spritzten, ihren Blutzuckerspiegel ohne Insulininjektion unter Kontrolle halten(39). Dies dürfte darauf hinweisen, daß Amylasen die Speicherung und Verwertung des Zuckers im Blut unterstützen.

Gekochte Nahrung, in welcher der Großteil der Amylasen und anderen Enzyme zerstört ist, hat eine enorme Auswirkung auf die Blutzuckerkonzentration. Im George Washington University Hospital wurden 50 Gramm roher Stärke an Krankenhauspatienten verabreicht. Der Blutzucker zeigte eine durchschnittliche Erhöhung von 1 Milligramm pro 100 Kubikzentimeter in einer halben Stunde, eine Senkung von 1,2 Milligramm in einer Stunde und eine Senkung von 3 Milligramm in zwei Stunden. Wenn 50 Gramm gekochter Stärke verabreicht wurden, war die durchschnittliche Erhöhung des Blutzuckers 56 Milligramm in einer halben Stunde, sank dann auf 51 Milligramm in einer Stunde, weiter auf 11 Milligramm in zwei Stunden nach Einnahme der Mahlzeit.

Im unten dargestellten Diagramm ist der Unterschied zwischen den Blutzuckerwerten bei der Aufnahme von gekochter Stärke und denen bei der Aufnahme von roher Stärke, in der Enzyme vorhanden sind, zu beachten. Der Blutzucker des Patienten, der gekochte Stärke aufnahm, stieg auf 56 Milligramm in einer halben Stunde an, im Gegensatz zum Blutzucker des Patienten, der ungekochte Stärke aufnahm, mit einer Erhöhung von nur 1 Milligramm. Nach zwei Stunden fiel der Blutzuckeranteil des Patienten, der die gekochte Stärke aufnahm, auf 11 Milligramm, was einer Senkung von 45 Milligramm insgesamt entspricht. Das Ergebnis sind Müdigkeit, Angstzustände und die anderen oben genannten Symptome. Bei den Patienten, die rohe Stärke aufnahmen, war eine Senkung zwischen 1 und 3 Milligramm in zwei Stunden zu verzeichnen. Sie verfügten über einen viel regelmäßigeren Stoffwechsel und mehr emotionale Stabilität.



Die endokrinen Drüsen (Hormon-Drüsen) benötigen zur richtigen Funktion Spurenelemente und Vitamine. Ähnlich braucht die Schilddrüse Jod und die Nebennieren brauchen Vitamin C, um entsprechend funktionieren zu können. Überkochter Nahrung fehlen nicht nur die Enzyme, sondern auch andere Nährstoffe. Diese Mängel verursachen viele Probleme. Die Sekretion der Hormone durch die Körperdrüsen wird von Gehirnstimuli gesteuert. Wenn der Blutzuckerspiegel unter den Normalwert sinkt, werden die Bauchspeicheldrüse und die Nebennieren aufgefordert, ihre Hormone abzusondern. Wenn im Blut ein Mangel an Nährstoffen besteht, welche die endokrinen Drüsen unterstützen, stimuliert der Hypothalamus den Appetit und verursacht Heißhunger. Je mehr gekochte Nahrung aufgenommen wird, desto mehr werden die Hormone stimuliert was zum Überessen führt. Übermäßiges Essen kann Übergewicht und Fettleibigkeit verursachen. Bei Fettleibigkeit kann es zu Herzproblemen, hohem Blutdruck und vielen anderen Erkrankungen kommen. Schnell ansteigende und schnell sinkende Blutzuckeranteile im Körper können emotionale Schwankungen und geistige Unausgeglichenheit verursachen. Auf Grund des Versuchs der endokrinen Drüsen, den Körperstoffwechsel, koste es, was es wolle, aufrechtzuerhalten, wird deren Absonderung immer schwächer und es kommt schließlich zu ihrer völligen Erschöpfung. Dieser Erschöpfungszustand kann der Ursprung sowohl geistiger als auch physischer Erkrankungen sein.

Enzyme haben ebenso viel mit unserer geistigen und physischen Gesundheit zu tun, wie jedes andere Element der Nahrung. Diesem Thema wurde in der gegenwärtigen Literatur noch zu wenig Beachtung geschenkt. Es ist zu hoffen, dass das vorliegende Buch Ihnen bezüglich der Wichtigkeit der Nahrungsmittel-Enzyme für Ihren Körper die Augen öffnen wird, und diese Zusammenhänge auch einem breiteren Publikum bekannt werden.

