

ENTGIFTUNG UND NAHRUNGSMITTEL-ENZYME

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



Es gab bisher eine Reihe von Methoden zur Entgiftung des Körpers: Fasten, Abführmittel, vegetarische Diäten, makrobiotische Diäten, Traubenkuren und anderes mehr. Alle diese Methoden haben dem einen oder anderen geholfen. Trotzdem wird keine dieser Kuren auf Dauer helfen. Die Frage ist, was getan werden kann, um diese Entgiftungsmethoden für den Körper zu verbessern, damit sie von größerer Wirkung sind.

Stets wenn gekochte Nahrung aufgenommen wird, muss sie von Enzymen verdaut werden. Die von der Verdauung nicht verwertbaren Abfallstoffe dieser Nahrung und die darin enthaltenen Giftstoffe werden von Aasfresser-Enzymen des Immunsystems im Körper abgebaut. Der Körper entzieht all seinen Gewebereserven die für diese Arbeit notwendigen Enzyme und reduziert so seinen Enzymspiegel. Konzentrierte Nahrungsmittel, wie schwer verdauliche Stärkeprodukte (Brot und Erzeugnisse aus weißem Mehl), tierisches Eiweiß und gebratene Gerichte sind viel schwieriger abzubauen und verbrauchen folglich mehr Enzyme. Deshalb wird in den meisten Fällen eine vegetarische Kost zur Entgiftung verwendet. Ein guter Prozentsatz dieser Diäten ist Rohkost, was dem Körper und dem Enzym-Magen einige Enzyme hinzufügt. Gekochte Nahrung und Getreide verbrauchen etwas Körperenzyme, aber sie sind immer noch leichter zu verdauen als konzentriertere Nahrungsmittel. Die während einer Entgiftungskur für die Verdauung, die Entnahme der Nährstoffe und die Ausscheidung der Abfallprodukte verbrauchte Energie (insbesondere wenn *frische* Säfte und vorverdaute Nahrungsmittel benutzt werden) ist geringer als die für die tägliche Verdauung traditioneller, enzymloser Nahrung notwendige Energie. Bei mit Fastenperioden kombinierte Ernährung mit vorverdauter Nahrung bestehend aus rohen Sprossen, frisch gepressten Säften, eingeweichten und gekeimten Getreidekörnern, eingeweichten Samenkörnern und Nüssen, die vor der Aufnahme vermischt werden, konnte ich enorme Erholungs- und Genesungserfolge beobachten.

In vorverdauter Nahrung gehen zwei wichtige Änderungen vor sich: 1. Der Enzymanteil steigt bisweilen bis zum zehnfachen an und 2. wird die Nahrung im Vorverdauungsprozess in einfachere Bestandteile abgebaut. Eiweißstoffe werden in Aminosäuren abgebaut, Stärke in einfache Zucker und Fett in Fettsäuren. Dies befreit den Körper vom Abbau konzentrierterer Elemente der Nahrung und es kommt ihm auch die Enzymzunahme zugute. Dies erhält die Energie und die Enzyme für andere Stoffwechselfunktionen. Mit anderen Worten, mehr Energie und Enzyme können für den Heilungsvorgang genutzt werden.

Im Entgiftungsprozess wird versucht, die Reinigung des Blutes und das Gleichgewicht der endokrinen Drüsen zu erhalten, damit sie ihre Arbeit in Harmonie verrichten können, statt überstimuliert und erschöpft zu werden. Dies reinigt die Organe und Gewebe und nimmt die Belastung vom Körper. Nahrung, die nicht richtig verdaut wird, kann giftige Reaktionen bewirken. Dr. W.W. Oelgoetz hat zum Beispiel gezeigt, dass nichtverdautes Eiweiß, nichtverdautes Fett und nichtverdaute Stärkemoleküle in das Blut aufgenommen werden; wenn nun der Enzymspiegel unter dem Normalwert liegt, kann dieses Hindernis Allergien verursachen. Durch die orale Verabreichung von Amylasen, Proteasen und Lipasen enthaltenden Enzympräparaten wurde der Enzymanteil im Blut der Patienten normalisiert und die Allergien gelindert(40). Dies kann ich persönlich bestätigen, da ich auf Grund einer traditionellen italienischen Ernährung eine Anzahl von Allergien hatte. Ich stieg auf vegetarische Kost um und bald darauf waren meine Allergien verschwunden.

Es wurde besprochen, dass die Enzyme Teil des Immunsystems sind. Es wurde auch gezeigt, dass bei Lipasenmangel im Blut Cholesterin angesammelt werden kann. Bei Amylasenmangel können Blutzuckerprobleme und drastische Emotionsumschwünge auftreten. Es muss also nicht mehr bewiesen werden, dass Enzyme für den Abbau von Giftstoffen und Ansammlungen fremder Stoffe im Körper notwendig sind. Es wäre deshalb logisch, dass alle Ernährungsweisen, die den Enzymanteil erhöhen, dem Entgiftungsprozess förderlich sind, insbesondere, wo wir jetzt wissen, dass Enzyme vom Körper wieder aufgenommen und wieder verwendet werden können.

Viele, darunter auch ich, haben über die so genannte "Heilungskrise" geschrieben. Ich habe dieses Thema in meinem von Hohm Press veröffentlichten Buch 'Natural Healing with Herbs' besprochen. Die "Heilungskrise" tritt auf, wenn das System mit Giftstoffen überladen ist und der Körper an der Ausscheidung durch die Haut, den Stuhl, die Sinus, die Nieren und Lungen arbeitet. Es treten dabei Symptome wie Ausschläge, Stauungen in den Lungen und Sinus, Verstopfung, Durchfall und Probleme der Harnwege auf. All das können Anzeichen für die Entgiftung des Körpers sein. Während dieser Krisen sind die Enzyme mit dem Abbau der Abfallansammlungen beschäftigt, damit der Körper diese ausscheiden kann. Durch zusätzliche Einnahme von Enzympräparaten während der Krise kann eine Verbesserung und letztlich eine Unterstützung des Entgiftungsprozesses herbeigeführt werden. Dies hat sich in der Praxis als richtig erwiesen. Mehr nützliche Informationen über dieses Thema sind in den Büchern 'Food Enzymes for Health and Longevity' und 'Enzyme Nutrition' von Dr. Edward Howell zu finden.

Manchmal kann die Entgiftung den Patienten schwächen, auch wenn eine gute Diät verschrieben wurde. Bei der Ausscheidung jahrelang gespeicherter Schadstoffe aus den Geweben können sich darunter vor Jahren aufgenommene Gifte befinden. Wenn Patienten über eine schwache Konstitution verfügen, eine chronische Krankheit und schwachen Willen haben, neigen sie dazu, bei den ersten Anzeichen der Heilungskrise aufzugeben und zu ihrer alten Ernährungsweise zurückzukehren. Sie gehen von der Annahme aus, dass die Entgiftungsdiät nichts nützt, weil sie sich, wenn auch nur vorübergehend, schlechter fühlen. Diese Personen benötigen dringend Unterstützung durch zusätzliche Enzyme. Die Einnahme von Enzympräparaten und die Aufnahme vorverdauter Nahrung nimmt einen Großteil der Belastung vom Körper. Sie müssen außerdem einen Lernprozess bezüglich richtiger Essgewohnheiten, richtigen Fastens und des richtigen Einsatzes von Darmreinigungsmitteln und Einläufen durchmachen. Alle diese Dinge tragen zur Heilung bei. Die Darmreinigung ist einer der ersten Schritte, die von Heilpraktikern in Erwägung gezogen werden. Der Darm ist die Kläranlage des Körpers und auch die muss gereinigt werden. Schätzungsweise 80 % aller Krankheiten beginnen im Darm. Die Ursache ist, dass unverdaute Nahrung im Darm verwest und Nebenprodukte verursacht, die in den Verdauungstrakt zurücktransportiert und in den Gelenken und Geweben des Körpers abgelagert werden. Dr. Selle zeigte auf, dass das Hinzufügen von Enzymen zur Nahrung die Stuhlmenge reduziert, die Verweilzeit im Darm verkürzt, und die in besonders eiweißhaltiger Nahrung zu findenden Stickstoffverbindungen, die in giftige Gase verwesen, um 30 bis 60% reduziert werden können.

Wenn Gifte aus den Geweben ausgeschieden werden, treten diese dann in den Blutkreislauf ein. Diese Gifte veranlassen die endokrinen Drüsen zur Absonderung von Hormonen, welche ihrerseits die Ausscheidungsorgane anregen und ein stimulierendes Gefühl verursachen.

Wenn die Drüsen überlastet und erschöpft sind, entsteht ein Gefühl des Ausgelaugtseins und eine Erholungszeit wird notwendig. Hervorzuheben ist hier, dass Enzyme nicht nur der Erhaltung der Gesundheit dienen, sondern auch während Entgiftungsprogrammen verwendet werden können. Enzyme können zur Heilung sowohl nach medizinischen als auch nichtmedizinischen Methoden benutzt werden. Sie können ein Unterstützungssystem für alle Systeme des Körpers sein und zu gesundheitsfördernden Vorgängen beitragen.

Heute sind viele Enzympräparate erhältlich. Einige sind besser, andere weniger gut. Die Auswahl der den Bedürfnissen am besten entsprechenden Enzyme, welche die fehlenden Körperenzyme ersetzen sollen, ist äußerst wichtig. Da die Verdauung im Magen und im Dünndarm stattfindet, werden Enzyme, die ihre Aktivität in beiden Bereichen ausüben, dem Körper mehr helfen als ein Präparat, das nur in einem dieser Organe wirkt. Im Magen und Dünndarm findet der Großteil der Verdauung statt. Diese beiden Bereiche haben verschiedene pH-Werte. Folglich sind Enzyme, die ihre Verdauung in einem breiteren PH-Bereich durchführen können, nützlicher.

Was ist PH? Sauer und basisch sind die zwei Wörter, die der Beschreibung von PH dienen. PH ist die Abkürzung für 'potentia hydrogenii' (Stärke des Wasserstoffs). Je mehr Wasserstoff in der Lösung ist, desto saurer ist sie. Je mehr die Wasserstoffkonzentration abnimmt, desto basischer wird eine Lösung. 'Sauer' und 'basisch' beschreiben also die Wasserstoffkonzentration in einer Lösung. PH-Werte werden mit Zahlen angezeigt. Der PH-Bereich reicht von 1 bis 14: 1 bis 6 ist sauer, wobei 1 als stark sauer und 6 als schwach sauer bezeichnet wird; 7 ist neutral; 8 bis 14 bezeichnen Lösungen, die mehr und mehr basisch sind.

Die Verdauungssäfte des Körpers enthalten pH-Werte. Die Eiweißverdauung wird teilweise durch die im Magen zusammen mit anderen Säften abgesonderte Salzsäure durchgeführt, bei PH Werten zwischen 1,6 und 4,0. Wenn Eiweiß und andere Nahrungsmittelsubstanzen teilweise verdaut sind und zu einem verflüssigten Speisebrei werden Chymus genannt - gelangen sie langsam in den Dünndarm (Zwölffingerdarm). Der Chymus hat einen sauren pH-Wert. Im ersten Teil des Dünndarms (Zwölffingerdarm) wird er durch die Absonderungen der Bauchspeicheldrüse, die Bikarbonat-Ionen enthalten, neutralisiert. Diese Sekretion ändert den pH-Wert von sauer zu mehr basisch (mit einem pH-Wert von etwa 7 oder 8). Dieser Vorgang ist wichtig, weil die Enzyme der Bauchspeicheldrüse und des Darms in einer basischen Umwelt am besten funktionieren.

Pepsin ist ein Enzym, das in den Magen zur Einleitung der Verdauung von Eiweißstoffen abgesondert wird. Es kann nur in einem sauren Verdauungssaft funktionieren. Wenn es in den Dünndarm eintritt, wird seine Wirkung von den neutralen basischen Sekretionen der Bauchspeicheldrüse blockiert. Es wird nun Trypsin, ein Enzym der Bauchspeicheldrüse in den Dünndarm abgesondert, das ebenfalls Eiweiß abbaut. Es setzt die Arbeit mehr oder weniger dort fort, wo Pepsin mit der Arbeit aufgehört hat. Der Körper baut also Eiweiß in einer sauren Umwelt im Magen ab und setzt sie in einer basischen Umwelt im Dünndarm fort. Die Bauchspeicheldrüse sekretiert auch Amylasen und Lipasen zum Abbau von Fetten und Kohlehydraten in den Dünndarm.

Zur Herstellung von Enzymkapseln wurden seit Jahren Enzyme aus dem Darm und der Bauchspeicheldrüse von Tieren extrahiert und zur Unterstützung der Verdauung oral verabreicht. Es wurde behauptet, dass aus Pflanzen extrahierte Enzyme nicht die Wirkung der aus Tiergeweben extrahierten Enzyme ersetzen könnten. Dr. Howell und andere Wissenschaftler haben das Gegenteil bewiesen. Von der biochemischen Abteilung von E. Merck wurde ein interessanter wissenschaftlicher Artikel von Hinrich, Huffmann und Lang mit dem Titel 'Suitability of the Plant Protease Bromelin for Substitution Therapy in Intestinal Disorders' veröffentlicht. Es wurde das Verdauungsvermögen von Bromelin, einem aus der Ananas gewonnenen Enzym, mit dem der körpereigenen Enzyme Pepsin und Trypsin verglichen. Dr. W.H. Taylor von der Universität Oxford untersuchte den pHWert des Magens. Er stellte zwei pHZonen fest. Zu Beginn des Eiweißabbaus im Enzym-Magen beträgt der pH-Wert zwischen 3,4 und 4,0. Bei voranschreitender Verdauung wird der pH-Wert saurer und beträgt zwischen 1,6 und 2,4.

Dr. Taylor stellte in seiner Forschungsarbeit fest, dass das körpereigene Enzym Pepsin am besten bei einem pH-Wert zwischen 1,5 und 2,5 funktioniert. Das bedeutet, dass zu Beginn der Verdauung im Magen, wenn der pH-Wert 3 oder 4 beträgt, Pepsin noch nicht seine optimale Wirkung erreicht hat. Mit anderen Worten, wenn die Nahrung im Vorverdauungsmagen ist, übt Pepsin nur wenig Aktivität aus. Bei voranschreitendem Sauerwerden des Magens, etwa eine halbe oder eine Stunde nach Aufnahme der Nahrung steigt die Aktivität von Pepsin an. Auf der anderen Seite wirkt Bromelin bei einem PH-Wert zwischen 3 und 8. Es wirkte nicht nur bei den höheren pH-Werten des Magens (von 3 bis 4), sondern war auch noch im Dünndarm am Eiweißabbau in einer basischen Umgebung (ungefährer pH-Wert 7 bis 8) beteiligt. Dies beweist wiederum, dass einige Enzyme in den Säuresekretionen des Magens überleben.

Wie oben festgestellt, stellt die Bauchspeicheldrüse mit ihren Sekretionen eine basische Umgebung im Zwölffingerdarm (dem ersten Teil des Dünndarms) her. Sie sondert auch das Enzym Trypsin ab, das den Eiweißabbau in der basischen Umwelt des Dünndarms fortführt. Es wurde gezeigt, dass Bromelin über die gleichen Abbaufähigkeiten wie Pepsin und Trypsin verfügt. Es hat eine Doppelwirkung, sowohl im Magen als auch im Darm. Es kann daher festgestellt werden, dass Bromelin in Enzympräparaten die körpereigenen Enzyme Pepsin und Trypsin wirkungsvoll ersetzen kann.

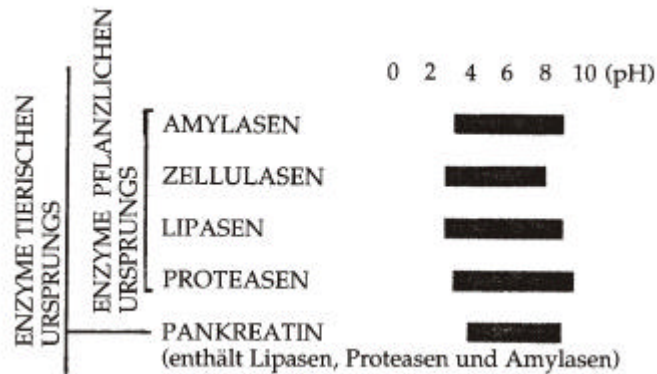
Eine andere irrtümliche Annahme ist, dass Eiweiß der einzige Nährstoff ist, der teilweise im Magen abgebaut wird, während Fett und Kohlehydrate durch die Bauchspeichelsekretion im Dünndarm abgebaut werden. Es wurde festgestellt, dass pflanzliche Enzyme in einem sehr breiten PH-Bereich wirken und ihre Aktivität sowohl im Magen als auch im Dünndarm fortführen können und so Stärke und Fette abbauen. Es handelt sich dabei nicht nur um Proteasen, sondern auch um Enzyme, die Fette und Kohlehydrate abbauen. Dr. Selle, ein Physiologe an der University of Texas fütterte Hunde mit Getreidestärke unter Zusatz aus Gerste gewonnener, stärkeabbauender Amylasen. Die Bauchspeicheldrüsen der Hunde wurden abgebunden, damit keine Verdauungssäfte der Bauchspeicheldrüse auf die Verdauung einwirken konnten. Die Mägen wurden nach Ablauf einer gewissen Zeit entleert und es zeigte sich, dass die Getreidestärke zu 65 % verdaut war. Die Gerstenamylasen hatten die Stärke im Magen bei einem sauren pH-Wert von 2,5 abgebaut. Beim Vergleich von Ptyalin (dem stärkeabbauenden Enzym im Speichel des Menschen) mit diesen Amylasen stellte sich heraus, dass es im Magen bei einem pH-Wert von 4,5 deaktiviert wird. Das Ptyalin funktionierte bei einem sauren pH-Wert nicht so gut wie die Pflanzenamylasen. Die Wirkungskraft der Pflanzenamylasen wird durch die Tatsache bewiesen, dass 69-71 % der Pflanzenamylasen noch eine halbe Stunde nach der oralen Einnahme aktiv am Abbau von Stärke im Dünndarm beteiligt waren. Bei der Untersuchung des Stuhls auf den Enzymgehalt, um zu sehen, ob Pflanzenamylasen vorhanden waren, wurde ein größerer Anteil an Pflanzenamylasen als an körpereigenen Bauchspeicheldrüsenenzymen gefunden.

Hervorzuheben ist an dieser Stelle, dass auch Versuche mit Enzymen von Pilzen (Speisepilzen und Hefepilzen) unternommen wurden und festgestellt werden konnte, dass diese sowohl im Magen als auch im Darm sehr aktiv waren und ihre Tätigkeit im Dickdarm fortführten.

Stärkeamylasen sind nicht die einzigen Enzyme, die durch den Verdauungstrakt hindurch wirken können. Pflanzenproteasen und Pflanzenlipasen können bei einem pH-Wert von 3 bis 8,5 wirken und so aktiv den Abbau sowohl im Magen als auch im Dünndarm fortführen.

Es werden Enzyme benötigt, die im Vorverdauungsbereich des Magens, bei einem sauren pH-Wert im unteren Teil des Magens und in einer basischen Umwelt, wie im Dünndarm, arbeiten können. Dr. Howell fand nach jahrelanger Forschung heraus, dass bestimmte Pilze, wenn sie auf Weizen, Kleie oder Sojabohnen kultiviert werden, die Enzyme Proteasen, Lipasen, Amylasen und Zellulasen enthalten. Diese Enzyme können in einem sehr breiten PH-Bereich arbeiten- Sie wirken im gesamten Verdauungstrakt und helfen auch bei der Erhöhung mangelhafter Enzymanteile im Blut. Er stellte fest, dass das Zerkauen einiger Kapseln mit diesen Enzymen während der Mahlzeit oder die Einnahme von in etwas Wasser aufgelöstem Enzympulver vor dem Essen am wirkungsvollsten ist. In der folgenden Tabelle sind die pH-Bereiche dargestellt, bei denen diese Enzyme am wirkungsvollsten arbeiten.

WIRKSAMSTE PH - BEREICHE



Es ist zu sehen, dass Pankreatin nicht in einem weiten PH-Bereich funktionieren kann. Der Ausdruck Pankreatin beschreibt die von der Bauchspeicheldrüse abgesonderten Enzyme Lipasen, Proteasen und Amylasen. Diese Enzyme werden vom menschlichen und tierischen Pankreas abgesondert. Normalerweise werden sie aus den Bauchspeicheldrüsen von Schlachtvieh extrahiert, gereinigt und konzentriert. Ihr Nachteil ist, dass sie nur im Dünndarm wirken können, wo der pH-Wert schwach basisch ist.

Als Enzympräparat können sie nicht im Vorverdauungsmagen wirken, wo ein Großteil der Verdauung stattfinden kann. Pankreatinpräparate werden gewöhnlich in einer Art von Kapseln vermarktet, die unverändert durch den Magen gelangen und erst im Darm zersetzt werden. Sie lösen sich also nicht in der Magensäure auf. Die basischen Säfte der Bauchspeicheldrüse lösen den Überzug auf und geben die Enzyme in den Dünndarm ab. Sie wirken aufgrund ihres Überzugs nicht im Vorverdauungsmagen. Weiter wird die Abgabe aus den Kapseln durch die Sekretion der Bauchspeicheldrüse veranlasst und entlastet daher die Bauchspeicheldrüse nicht in dem gleichen Umfang, wie Enzymkapseln pflanzlichen Ursprungs. Dies ist deshalb so, weil die Pflanzenenzyme einen guten Prozentsatz der Nahrung bereits im Magen abgebaut und mit dem Abbau im Dünndarm schon vor der Sekretion der Enzyme durch die Bauchspeicheldrüse begonnen haben. Die Bauchspeicheldrüse sondert daher weniger Enzyme ab, weil ein Großteil des Abbaus bereits stattgefunden hat. Dies erhält mehr Enzyme im Körper für Stoffwechselfunktionen und Körperregeneration.

Enzyme von bestimmten Pflanzen bauen Nahrungselemente im ganzen Verdauungstrakt ab und verdauen sie dort. Wenn die Nahrung dann in den Dünndarm gelangt, hat die Bauchspeicheldrüse weniger zu tun und muss nur kleinere Enzymmengen absondern. Dies ist eine Entlastung für den ganzen Körper. Enzymkapseln pflanzlichen Ursprungs findet man in den meisten Reformhäusern.

Ein weiterer Punkt ist, dass bei der Aufnahme von Rohkost weniger Magensäure abgesondert wird als bei der Aufnahme von gekochter Nahrung. Dies gibt der rohen Nahrung mehr Zeit für die Vorverdauung. Bei der Aufnahme von Rohkost hängen sich die Enzyme an ihr Substrat und werden so vor den sauren Verdauungssäften geschützt, damit sie besser funktionieren können. Wenn die Nahrung gekocht und die Enzyme zerstört werden, bleibt das Substrat im Vorverdauungsmagen inaktiv. Wenn das Substrat der aufgenommenen Nahrung Fett oder Stärke ist, muss die Nahrung warten, bis sie in den Dünndarm gelangt, bevor der Großteil des Abbaus stattfindet. Bei schlechter Verdauung oder niedrigem Enzymanteil, wie es bei älteren Menschen der Fall ist, fermentiert die Nahrung oft und bewirkt Gase, Blähungen, Verstopfung, Dickdarmentzündung und andere Probleme.

Aufgrund dieser Tatsachen kann festgestellt werden, dass eine vegetarische Ernährung mit mindestens 75% Rohkost vorteilhaft ist. Wenn diese Menge Rohkost nicht vertragen wird, können Enzympräparate pflanzlichen Ursprungs benutzt werden. Auch wenn ausschließlich aus Rohkost bestehende Nahrung aufgenommen wird, könnte es vorkommen, dass die richtige Enzymmenge nicht sichergestellt wäre, weil Zitrusfrüchte und stärkefreie Gemüse, verglichen mit stärkehaltiger, roher Nahrung wie Bananen, Mangos und Avocados, nur geringe Enzymmengen enthalten. Es kann also auch der Rohkostler von der Einnahme von Enzympräparaten pflanzlichen Ursprungs profitieren.