

SPORT, NAHRUNGSMITTEL -ENZYME UND ERNÄHRUNG

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



Die Hauptsorge des Sportlers sollte die Art der Nahrung sein, die er zu sich nimmt, um seinen gesunden Körper gesund zu erhalten und die Nährstoffe zu ersetzen, die während der Ausübung von Sport oder im Wettkampf verloren gehen. Enzyme, Kohlehydrate, Eiweißstoffe, Fette, Vitamine und Mineralien sind der Antriebsstoff, den der Körper braucht, um richtig zu funktionieren. Bei Sportausübung werden die meisten Substanzen schnell durch den Körper aufgebraucht und müssen ersetzt werden. Wenn ich Personen frage, ob sie ihre Ernährung in Anbetracht des Umfangs ihrer Aktivität für richtig halten, antworten sie oft, dass sie genügend Nahrung aufnehmen, die reich an Vitamin B, Kohlehydraten, Proteinen und Fetten ist. Ich habe herausgefunden, dass diese Personen auch den Nährwert der von ihnen aufgenommenen Nahrung überwachen und ihre individuellen Bedürfnisse errechnen. Leider reicht jedoch das Essen der richtigen Nahrungsmengen und Nährstoffe nicht aus. Hauptsorge des Sportlers muss sein, dass sein Körper die genossene Nahrung aufnimmt und richtig verwertet. Verwertung ist hier das Schlüsselwort, denn der aufgenommenen Nahrung fehlen oft die entsprechenden Enzyme.

Enzyme sind für die Nahrungsverdauung und Abgabe der Nährstoffe in den Körper unerlässlich. Enzyme sind im Blut, in den Muskeln, in den Geweben und Organen vorhanden und sind an jeder Stoffwechselfunktion beteiligt. Ohne Enzyme geht nichts. Nährstoffe können nicht richtig im Körper verwertet werden, Eiweißstoffe können nicht abgebaut werden, was zu Blähungen, Müdigkeit, Steifheit und Arterienverkalkung führen kann. Unverdaute Fette verdicken das Blut und führen zu unzureichendem Verbrauch von Sauerstoff und Cholesterinproblemen. Die Folgen des Enzymmangels sind kaum alle aufzuzählen, aber ausschlaggebend ist die Erkenntnis, dass Enzyme unerlässlicher Bestandteil einer guten Ernährung sind.

Eine Person, die regelmäßig Sport betreibt, ist daran interessiert, in Form zu kommen und diese Form zu erhalten. Kraft und Ausdauer sind die Ziele von Sportlern. Wie kann man aber Ausdauer erreichen, wenn die Blutkörperchen nicht die richtigen Nährstoffe erhalten? Nährstoffe können in der aufgenommenen Nahrung vorhanden sein, aber die Arbeitskraft des Körpers beruht auf den Enzymen. Deshalb werden die meisten Vitamine Koenzyme genannt. Dies bedeutet, dass sie sich mit Enzymen verknüpfen müssen, bevor der Körper sie verwerten kann. Überernährung und mangelhafte Verwertung ergeben zu wenig Körperenergie. Oft glauben Personen, dass sie sich nicht schnell genug von der Sportausübung erholen, weil sie sich entweder übernommen oder nicht genug getan haben. Das Problem könnte in Wirklichkeit darin liegen, dass die Maschine

Körper mit unbrauchbarem Kraftstoff Nahrung voll getankt ist. Je mehr Enzyme oral durch die Aufnahme einer schönen Menge Rohkost und der zusätzlichen Einnahme von Enzympräparaten aufgenommen werden, über desto mehr Energie verfügt der Mensch. Es wurde festgestellt, dass die halbe Körperenergie für die Verdauung verbraucht wird. Wenn exogene Enzyme (Enzyme, die durch Rohkost oder zusätzliche Präparate eingenommen werden) der täglichen Nahrung hinzugefügt werden, sind mehr Nährstoffe verfügbar und weniger Nahrung wird gebraucht, was zu weniger Belastung aufgrund geringerer Verdauung und Abfallausscheidung führt. Dies wird Energiekonservierung genannt. Der Sportler kann dann öfter und mit größerer Intensität trainieren und wird weniger Erholungszeit brauchen.

Lou Piccone war zehn Jahre lang amerikanischer Football Profi und stellte eine treibende Kraft für die Buffalo Bills dar. Er war der einzige Spieler, der sieben verschiedene Positionen im Team beherrschte. Als ich ihn traf, wog er 95 Kilogramm bei einer Größe von 173 Zentimetern. Durch Einschränkung seines Fleisch- und Milchproduktkonsums und Hinzufügen von Enzymen aus pflanzlichen Quellen zu seiner Nahrung verlor er in zwei Monaten fast 14 Kilogramm. Wir trainierten gemeinsam während eines Zeitraums von drei Monaten. Seine Nahrung bestand aus etwas Fisch und Huhn, sonst aber hauptsächlich aus Obst und Gemüse. Meine bestand aus Obst, Gemüse, eingeweichten Samen, Nüssen und Reis. Wir nahmen zusätzlich zu jeder Mahlzeit Enzympräparate ein.

Lou nahm dann an den 'New York State Masters Track und Field'- Wettkämpfen teil (auch als 'Empire State Games' bekannt), bei denen er fünf Goldmedaillen gewann. Wenn jemand während des Trainings 14 Kilogramm auf Grund einer Ernährungsänderung verliert, ist gewöhnlich ein Schwächezustand oder ein Energiemangel zu verspüren. Lous Kraft blieb jedoch die gleiche und seine Erholungszeit und Ausdauer verbesserten sich. Sowohl Lou als auch ich nahmen während jenes Sommers 1986 im Alter von 38 Jahren an diesem Wettbewerb teil. Wir liefen beide in den 100- und 200-MeterRennen und unsere Zeiten unterschieden sich nur um wenige Zehntelsekunden von denen unserer Hochschulzeit vor 20 Jahren.

Zu körperlichem Training und Sportausübung muss man sich bei guter Gesundheit befinden, um das Programm wirkungsvoll durchführen zu können. Wir müssen somit unsere Enzymreserven aufstocken, nicht ausschöpfen. Es ist großartig, sich an Sport und ähnlichen Aktivitäten zu erfreuen, es wird aber ein kurzer Spaß sein, wenn wir die Enzymreserven unseres Stoffwechsels nicht erhalten und die täglichen Verluste unseres Körpers nicht ersetzen.

