

## ENZYME

- Die beliebtesten veganen Enzyme sind Papain aus der Papaya, Bromelain aus der Ananas, Verdauungsenzyme aus *Aspergillus oryzei*, einer Schimmelpilzart

### WIRKUNGEN

#### Papain:

- Unterstützt die Eiweißverdauung
- Enzymdefekte und Enzymmangel sind häufig Ursachen für Verschlackung
- Löst Eiweißrückstände im Darm
- Gegen Fibrinablagerungen im Übermaß bei Infekten, löst Eiweißrückstände (Fibrin) während Infekten und aus vorangegangenen Infekten auf
- Senkt dadurch auch das Risiko für Thrombosen und Embolien
- Gegen Schwellungen und Schmerzen bei Verletzungen
- Gegen Entzündungen (auch viral und bakteriell), Schmerzen
- Reguliert das Immunsystem bei Autoimmunerkrankungen (wie MS, Lupus erythematoses, Rheuma)
- Hilfreich bei Allergien

#### Bromelain:

- Unterstützt die Eiweißverdauung
- Löst Eiweißrückstände im Darm
- Gegen Fibrinablagerungen im Übermaß bei Infekten, löst Eiweißrückstände (Fibrin) während Infekten und aus vorangegangenen Infekten auf
- Senkt dadurch auch das Risiko für Thrombosen und Embolien
- Gegen Schwellungen und Schmerzen bei Verletzungen, Arthrose (Knie!)
- Gegen Entzündungen wie Sinusitis, Colitis ulcerosa
- Reguliert das Immunsystem
- Hilfreich bei Allergien
- Begleitend bei Krebs, Metastasen
- Zur Wundheilung

#### Verdauungsenzyme aus *Aspergillus oryzei*:

- Vegane Alternative zu Enzymen von Schweinen oder Rindern
- Bei Mangel an Verdauungsenzymen, Magen-Darm-Beschwerden, Laktoseintoleranz, Glutenintoleranz
- Bei nachlassender Enzymbildung ab 40 Jahren
- Enthalten
  - Amylase für Verdauung von Kohlenhydraten (Stärke, Zucker, Polysaccharide)
  - Cellulase für Verdauung von Cellulose und Chitin. Hilft bei der Freisetzung von Nährstoffen in Obst Gemüse und Pilzen
  - Lipase für Verdauung von Fetten, verbessert Gallenblasenfunktion
  - Protease für Verdauung von Proteinen, unterstützt die Immunfunktion
  - Laktase für die Verdauung von Laktose (Milchzucker)
- Verbessern den Ernährungszustand
- Entlasten Darm, Leber, Galle, Bauchspeicheldrüse
- Hilfreich bei Glutenintoleranz, Laktoseintoleranz, Nahrungsmittelallergien
- Unterstützen gesunde Immunfunktionen
- Erleichtern erholsamen Schlaf

- Unterstützen mentale Fähigkeiten
- Zum Abnehmen, für gesunde Gelenke, gesunde Haut, gegen Muskelkater
- Bei Entzündungen, Ödemen, Schmerzen, Autoimmunerkrankungen, Allergien, Krebs
- Leicht Blut verdünnend (bauen Fibrin ab), gegen Thrombose

**ZU BEACHTEN**

- Nicht geeignet bei Einnahme von Blutverdünnern oder Antibiotika, vor und unmittelbar nach Operationen
- Tagesdosis einmal bis dreimal zum Essen für verdauungsfördernde Wirkung, zwischen den Mahlzeiten für entzündungshemmende, abschwellende und blutverdünnende Wirkung
- Empfohlen für eine achtwöchige Kur - dann Pause, da sonst die Enzymbildung der Bauchspeicheldrüse zu stark zurückgeht
- Vorsicht bei bestehender Allergie auf Schimmelpilze, Latex, Kiwi, Karotten, Sellerie, Fenchel, Papain, Bienengift, Gras, Birke oder Zypresse
- Magensaftresistente Kapseln verbessern die Wirkung
- Schwangerschaft/Stillzeit: Nicht geeignet