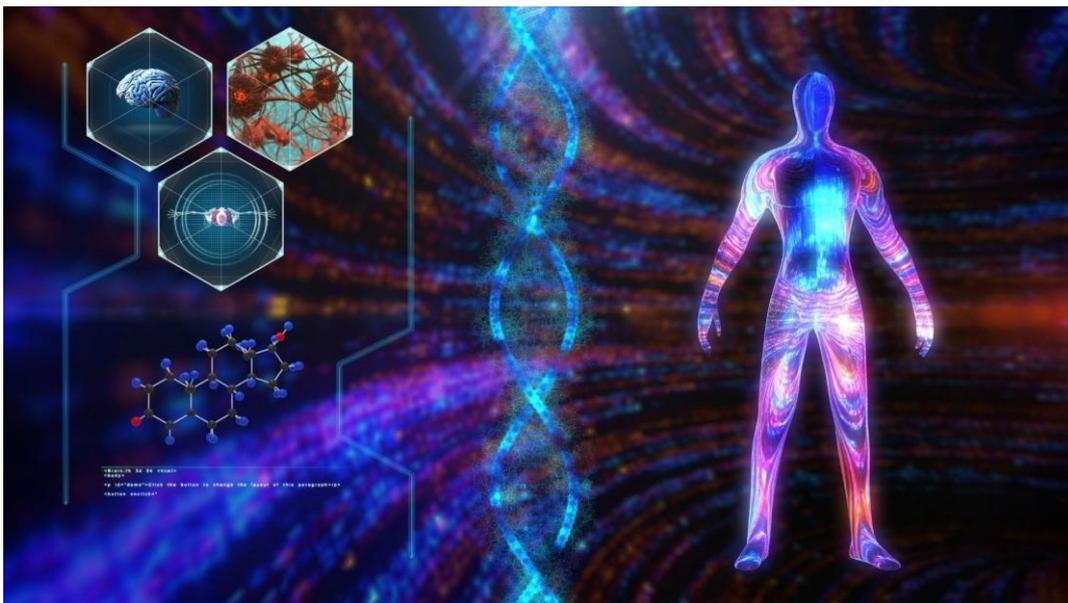


Natürlich erfolgreich abnehmen

5. Tag - Was bewirken Enzyme?

- Weißt du, dass ein guter Gesundheitszustand mit einer richtig funktionierenden Verdauung anfängt?
- Und dass eine gute Verdauung auf den richtigen Enzymen beruht, in der richtigen Menge, und die zur rechten Zeit am rechten Ort sind?
- Das hört sich komplex an?



Ist es auch, und es ist ein weiteres Beispiel dafür, wie intelligent unser Körper wirklich ist.

Natürlich erfolgreich abnehmen

Unser Körper benötigt Enzyme um richtig zu funktionieren.

Ohne Enzyme wären wir nicht in der Lage, zu leben. Ja, ohne Enzyme könnten wir nicht sehen, riechen, hören, schmecken, atmen und uns bewegen.

Wenn wir älter werden, steigt die Belastung für unseren Körper durch verschiedene Arten von Umweltverschmutzung, Chemikalien, Giften, Stress und emotionalen Belastungen. All dies verringert die natürliche Fähigkeit unseres Körpers, genügend Enzyme herzustellen, um den Bedarf für das tägliche Leben zu decken.

Was sind Enzyme und wie wichtig sind sie für uns?

Enzyme helfen unserem Körper, Nahrung zu verdauen und Nährstoffe aus Proteinen, Kohlenhydraten, Fetten und Pflanzenfasern aufzunehmen.

Des Weiteren sind Enzyme an allen chemischen Reaktionen, die in unserem Körper stattfinden, beteiligt. Dazu zählen zum Beispiel:

- die Regeneration von Zellen oder Gewebe
- die Beseitigung von Abfallstoffen und Giften
- die Unterstützung des Immunsystems



Kurz gesagt bringen Enzyme den ganzen Organismus in Schwung!

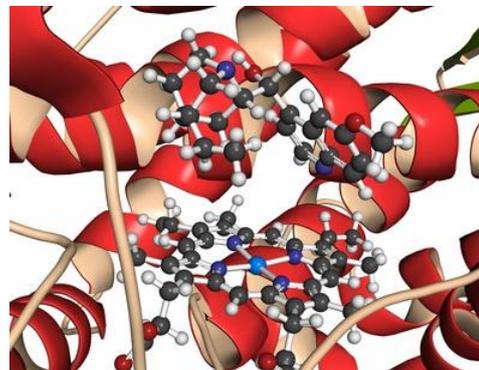
Natürlich erfolgreich abnehmen

Verdauungsenzyme unterstützen die Verbrennung

Die Verwertung der Nahrung ist ein Stoffwechselfvorgang, an dem viele Verdauungsenzyme beteiligt sind. Sie spalten die Nahrung und zerkleinern sie derart, dass sie letztlich über die Dünndarmschleimhaut in den Blutkreislauf abgegeben werden kann.

Auf diesem Weg werden die Nährstoffe den einzelnen Organen zugeführt. Jedes Verdauungsenzym hat dabei seine spezifische Aufgabe:

- Lipasen dienen dem Abbau von Fett
- Proteasen bauen Eiweisse im Körper ab
- Amylasen bauen Stärke ab



Enzymmangel erschwert das Abnehmen

Unser Körper bildet natürlich selbst Verdauungsenzyme, die er benötigt – z. B. in der Mundschleimhaut, im Magen, im Darm und in der Bauchspeicheldrüse. Werden jedoch enzymatisch aktive Lebensmittel verzehrt (und diese gründlich gekaut), dann können diese viel besser verdaut und verwertet werden.



Dabei wirken die Verdauungs- und Nahrungsenzyme wie ein Schlüssel – Schloss – Prinzip. Damit die die Verdauungsenzyme (Schlüssel) die Nahrung optimal aufschließen kann, bringen die Nahrungsenzyme (Schloss) die passenden Zugänge mit.

Natürlich erfolgreich abnehmen

Nahrungsenzyme kommen natürlicherweise in rohen Lebensmitteln vor. Wenn diese jedoch über 42° Celsius erhitzt werden, zerstört die hohe Temperatur die Enzyme. Frische, rohe, und ungekochte Lebensmittel, wie z. Bsp. Früchte, Gemüse, Salaten etc. sind reich an Enzymen.



Industriell verarbeitete und enzymarme Nahrungsmittel hingegen liefern meist zu viele Kalorien und zu wenige Ballaststoffe, so dass sie nur unzureichend verwertet werden können und stattdessen im Körpergewebe als Fett (Schlacken) eingelagert werden.

Um eine enzymarme Ernährungsweise auszugleichen, kannst du neben der erhöhten Zufuhr enzymatisch aktiver Lebensmittel Enzyme auch als Nahrungsergänzung einnehmen.



Empfehlung

- ✓ Erweitere deinen Speiseplan mit mehr frischem und rohem Obst und Gemüse
- ✓ Rohkost vor jeder gekochten Mahlzeit bewirkt eine schnellere Sättigung
- ✓ Ein grüner Smoothie am Tag bringt ein Feuerwerk an Enzymen mit