

## ΕΝΖΥΜΑ & ΤΡΟΠΟΙ ΔΡΑΣΗΣ

ΝΙΚΟΣ ΚΑΡΑΤΣΟΥΪΡΑΚΗΣ

Γενικός Ιατρός

Από χημικής άποψης τα ένζυμα είναι πρωτεϊνικά μόρια, των οποίων το ιδιαίτερο χαρακτηριστικό είναι ότι προκαλούν και έπειτα κατευθύνουν βιοχημικές αντιδράσεις στον οργανισμό μας (ανάπτυξη, ρύθμιση της θερμοότητας, κυκλοφορία του αίματος, λειτουργία της σκέψης, κ.ο.κ.).

Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε, ότι κάθε ένζυμο εκπληρώνει μόνο μια ειδική λειτουργία στον οργανισμό (παραδείγματος χάρη, τα ένζυμα που διασπούν τις πρωτεΐνες δεν διαλύουν τα λιπίδια), καθώς και ότι τα ένζυμα που λαμβάνουμε σε ικανοποιητικό βαθμό από τη διατροφή μας, δεν επιβαρύνουν ούτε αναστέλλουν την εγγενή παραγωγή ενζύμων από τον οργανισμό μας, απλώς δημιουργούμε ένα επιπλέον απόθεμα ενζύμων, το οποίο είναι απαραίτητο για τη διατήρηση και την επαναφορά της υγείας μας.

Κάθε οργανισμός διαθέτει ένα συγκεκριμένο απόθεμα σε ένζυμα, το οποίο καταναλώνεται κατά τη διάρκεια της ζωής μας. Όταν αυτό καταναλωθεί, τελειώνει και η ζωή μας.

Ο Δρ Edward Howell, που αφιέρωσε τη ζωή του στην έρευνα των ενζύμων χαρακτηριστικά αναφέρει: «Η διάρκεια της ζωής ενός οργανισμού είναι αντιστρόφως ανάλογη με την κατανάλωση του αποθέματος του οργανισμού σε ένζυμα. Η αυξημένη πρόσληψη διατροφικών ενζύμων προκαλεί μία αντίστοιχη μείωση στην κατανάλωση του εγγενούς αποθέματος ενζύμων του οργανισμού».

Τα ένζυμα εμπλέκονται σε όλες σχεδόν τις βιοχημικές διεργασίες του οργανισμού. Ενεργούν σαν καταλύτες, δηλαδή διευκολύνουν και επιταχύνουν τον ρυθμό των αντιδράσεων που συμβαίνουν ανάμεσα στα διάφορα στοιχεία του οργανισμού που διαφορετικά δεν θα συνέβαιναν ή θα προχωρούσαν με πολύ αργούς ρυθμούς χωρίς τη δυνατότητα να συντηρήσουν τη ζωή.

Τα ένζυμα κατηγοριοποιούνται με πολλούς τρόπους, αλλά κυρίως διακρίνονται σε δυο μεγάλες ομάδες, στα μεταβολικά και τα πεπτικά. Τα μεταβολικά ένζυμα καταλύουν τις διάφορες χημικές αντιδράσεις εντός των κυττάρων, όπως η παραγωγή ενέργειας και η αποτοξίνωση, από παθογόνες ή βλαπτικές διεργασίες. Τα πεπτικά ένζυμα διασπούν τις τροφές επιτρέποντας στα διατροφικά στοιχεία να απορροφηθούν από τη γαστρική οδό. Ο οργανισμός μπορεί έτσι να απορροφήσει διατροφικά στοιχεία τα οποία έχουν διασπαστεί επαρκώς ώστε να περάσουν μέσα από το εντερικό τοίχωμα. Για αυτό το λόγο, το σώμα μπορεί να απορροφήσει διατροφικά στοιχεία μόνο με τη βοήθεια ενζύμων.

Ένας συνδυασμός από ένζυμα προερχόμενα από φυσικές πηγές, όπως φρούτα (π.χ. Ανανάς, Παπάγια, Μάνγκο κ.λπ.) συμβάλλει στην πέψη των πρωτεϊνών και των σακχάρων, στη διάσπαση και στην αποβολή των υπολειμμάτων της τροφής και στην αποβολή των υγρών από τους ιστούς. Καθιστά πολύ καλύτερη την αφομοίωση των βιταμινών και των θρεπτικών ουσιών. Γενικά προάγει

την νεφρική και τη διουρητική λειτουργία, την αποτοξίνωση του πεπτικού, του κυκλοφορικού και του λεμφικού συστήματος.

Εάν μαζί με τα ένζυμα από φρούτα όπως Ανανά, Παπάγια, Μάνγκο, Σύκο, συνδυασθούν ένζυμα από *Aspergillus oryzae* και ουσίες όπως Προανθοκυανίνες, Ρουτίνη, Ψευδάργυρος, εξασφαλίζεται υψηλή δραστηριότητα από υδρολάσες, κυτταρολάσες, πρωτεάσες, αμυλάσες, λακτάσες. Αυτά τα ένζυμα ρυθμίζουν σημαντικές λειτουργίες, προωθούν την πέψη και τον μεταβολισμό, αλλά έχουν και ισχυρή αντιφλεγμονώδη και αποιδηματική δράση μειώνοντας τον πόνο, ενώ παράλληλα κινητοποιούν το αμυντικό σύστημα. Έχουν εξαιρετικά χρήσιμες και αποτελεσματικές ιδιότητες για ρευματικές παθήσεις, αρθροπάθειες, ατυχήματα, φλεβίτιδες, φλεγμονώδεις παθήσεις, παθήσεις του εντέρου και του αναπνευστικού συστήματος και σε δυσανεξίες τροφής.

Επίσης αν συνδυάσουμε τα παραπάνω ένζυμα και με ένζυμα ζωικής προέλευσης όπως παγκρεατίνη, θρυψίνη, χυμοθρυψίνη κ.α., τότε ο συνδυασμός αποκτά περαιτέρω ισχυρές ιδιότητες που αποτρέπουν τη δημιουργία κακοήθειας ή μεταστάσεων και ενδυναμώνουν τον αμυντικό μηχανισμό.

Επίσης τα ένζυμα, ιδίως μίγματα ή συνδυασμός πολλών ενζύμων απεδείχθη πως είναι σε θέση να αφαιρέσουν από τα καρκινικά κύτταρα δύο επικίνδυνες τους ιδιότητες:

1. τη μεταμόρφωση και την αποβολή των αντιγόνων και
2. την κολλώδη ουσία με την οποία καλύπτονται και κρύβουν τα αντιγόνα.

Αυτό σημαίνει πως όσο περισσότερα ανοσοσυμπλεγματολυτικά και ινωδογρονολυτικά ένζυμα διαθέτει ο οργανισμός, τόσο πιο επιτυχής και αποτελεσματική είναι και η πρόληψη αλλά και η αντιμετώπιση από απλές φλεγμονώδεις καταστάσεις μέχρι και την αντιμετώπιση της καρκινικής νόσου.

Τα ένζυμα είναι ευαίσθητα μόρια που η δράση τους εξαρτάται από το pH του οργανισμού, από τη θερμοκρασία και άλλους παράγοντες. Σημαντικό στοιχείο για τη σωστή δράση τους είναι η γνώση της βιοδιαθεσιμότητας, της χρονοβιολογίας και του σωστού συνδυασμού τους καθώς έχουν ισχυρή αντιφλεγμονώδη και αποιδηματική δράση, προάγουν το θεραπευτικό αποτέλεσμα και άλλων θεραπειών (π.χ. αντιβιοτικά, χημειοθεραπεία), βελτιώνοντας τη δράση τους και μειώνοντας τις επιπλοκές τους.