

Papaya (*Carica papaya*) ist die Beerenfrucht des Papayakrauts, das wie ein Baum geformt ist, schnell wächst und drei bis vier Meter hoch wird. Die Pflanze stammt ursprünglich wahrscheinlich aus Mexiko, sie wird inzwischen weit verbreitet kultiviert und vermarktet. Dass sie gut schmeckt ist weithin bekannt, die Lebensmittelbranche kennt sie auch als Quelle für das Enzym Papain, welches z. B. als "Zartmacher" für Fleisch und zur Entfernung von Trübstoffen im Bier verwendet wird. Als Nahrungsergänzungsmittel eignet sich die **Papaya** für ein breites Anwendungsgebiet und liefert insbesondere das proteolytische (eiweißspaltende) Enzym **Papain**, aber auch **andere wichtige Nährstoffe** wie Carotinoide (Beta-Carotin und Lycopin), Vitamin C, Vitamine des B-Komplexes (B1, B2, Niacin und Folsäure), Citronensäure, Mineralstoffe (Calcium, Phosphor, Kalium und Magnesium) und Ballaststoffe. Papaya hat also ein wertvolles Nährwertspektrum mit positiven Effekten für die Gesundheit und im Besonderen bei Verdauungsstörungen.

ZUTATEN:

Papaya Frucht (*Carica papaya*), Papain (aus *Carica papaya*), Trennmittel: Magnesiumsalze von pflanzlichen Speisefettsäuren und Siliciumdioxid, pflanzliche Kapsel (Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose; reines Wasser)

NÄHRWERTE:

	1 Kapsel (321 mg)	2 Kapseln (642 mg)	3 Kapseln (963 mg)
Papaya	250 mg	500 mg	750 mg
Papain (600.000 FCC PU pro Kapsel)	6 mg	12 mg	18 mg

FCC: Food Chemicals Codex - Maßeinheit des United States Pharmacopeia zur Beschreibung der enzymatischen Aktivität von Verdauungsenzymen

FCC PU: FCC Papain unit

Proteolytisches Enzym

(eiweißspaltend)

Fördert die Verdauung und das Immunsystem

Reduziert Entzündungen

IST ERHÄLTlich ZU:

100 Kapseln

VERZEHREMPFEHLUNG:

Täglich 1-3 Kapseln zu den Mahlzeiten.

Zur Einnahme für länger als 3 Monate fragen Sie Ihren Therapeuten

HINWEIS:

Während der Schwangerschaft und Stillzeit oder kurz nach Operationen sollte das Produkt nicht eingenommen werden. Vor der Einnahme sollten Sie Ihren Therapeuten fragen, falls Sie Medikamente, insbesondere Antikoagulanzen einnehmen, sowie in besonderen medizinischen Situationen

PFLANZLICHE KAPSEL:

Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose; reines Wasser

Das Produkt **PapayaMax** von Nahani beinhaltet pro Kapsel eine **Kombination aus 250 mg Papaya (Frucht) und 6 mg Papain mit einer Wirksamkeit von 600.000 FCC PU**. Damit soll ein großer Anteil an diesem proteolytischen Enzym sichergestellt werden, das die allgemeine Verdauungsfunktion unterstützt und insbesondere bei der Verdauung von Proteinen eine große Hilfe ist, was zur Erhaltung der Gesundheit eine wichtige Rolle spielt.

Enzyme sind für unseren Körper lebenswichtige Proteine, die für die Katalyse und Regulierung der biochemischen Reaktionen verantwortlich sind, wie z. B. die bei der Verdauung ablaufenden Reaktionen. Eine schlechte Proteinverdauung steht in direktem Zusammenhang mit chronischen Entzündungen. Proteolytische (eiweißspaltende) Enzyme, wie etwa Papain, sind dabei eine große Hilfe.

Durch die Aufspaltung der Nahrungsmoleküle fördert **Papain** effizient die **Eiweißverdauung**, erleichtert so die **Nährstoffaufnahme** und verbessert die Verdauung. Papain ist ein Verdauungsenzym mit einer enormen Widerstandskraft gegen die im Magen-Darm-Trakt stattfindenden Zersetzungsprozesse. Es unterstützt den Abbau und die Aufnahme von schwerverdaulichen Proteinen, die zu Entzündungen und Lebensmittelallergien führen können, wenn sie nicht richtig verdaut werden. Papain hilft dabei, die Bildung von Gasen, Magenbeschwerden und die Entstehung von Gastritis zu reduzieren und ist oft nützlich bei der Behandlung von zystischer Fibrose und bei bestimmten Beschwerden der Bauchspeicheldrüse.

Papain spaltet Proteine in Peptide oder sogar in Aminosäuren und sorgt für eine bessere Verdauung der Proteine durch eine Stimulierung der Pankreassaftse. Untersuchungen zufolge verbessert es die Verdauung von Weizengluten bzw. neutralisiert es bei den Menschen, die unter Zöliakie leiden¹.

Neben ihren Eigenschaften zur Unterstützung einer **guten Verdauung** und zur Stärkung der **Immunabwehr** wirkt die **Papaya** auch **entzündungshemmend**. Konkret wurde über ihre positiven Wirkungen bei Atemwegserkrankungen berichtet sowie dass sie auch wegen ihres Anteils an Provitamin A besonders die Gesundheit der Lunge fördert. Dank ihres Anteils an Vitamin C wirkt sie sich laut Berichten außerdem positiv bei rheumatoider Arthritis aus und unterstützt die Vorbeugung verschiedener Krebsarten, da sie beim Abbau von Fibrin hilft. So bietet sie zum Beispiel zusätzliche Unterstützung bei Darmkrebs (durch ihren hohen Anteil an Ballaststoffen) sowie bei Prostatakrebs, da sie Lycopin bereitstellt.¹⁻³ Darüber hinaus wirkt sie wie ein Antikoagulant/Thrombozytenaggregationshemmer⁴, verbessert den Blutfluss³ und ist nützlich zur Vorbeugung von Geschwüren des Verdauungstraktes⁵. Die Papaya kann auch im Rahmen einer Diät gegen Parasiten eingesetzt werden, da sie dank ihrer proteolytischen und anthelminthischen (gegen Würmer gerichteten) Wirkung⁶ sowie ihres hohen Anteils an Ballaststoffen die Verdauung fördert und zur Ausscheidung von toxischen Rückständen im Darm beiträgt und somit den gesamten Stoffwechsel verbessert.

Mit fortschreitendem Alter wird sowohl die Aufnahme der aus den Lebensmitteln gewonnenen Enzyme zurückgehen als auch die körpereigene Enzymproduktion in der Bauchspeicheldrüse reduziert sein, was zu einem Enzymmangel führen kann. Das kann auch durch Krankheit verursacht sein. Hier ist eine Nahrungsergänzung mit Papaya Frucht in Kombination mit dem Enzym Papain besonders sinnvoll; zu der verdauungsfördernden Wirkung des Enzyms kommen die antioxidativen Eigenschaften der Frucht dazu, somit werden gleichzeitig noch die Abwehrkräfte gesteigert.

Da das Enzym sehr hitzeempfindlich ist, sollte das Produkt nicht mit heißen Speisen oder Getränken eingenommen werden.

Natürliche und nebenwirkungsfreie Linderung von Gelenkschmerzen und -entzündungen

Proteolytisches Enzym (eiweißspaltend)

Fördert die Eiweißverdauung (Proteinen)

Zur Stärkung der Immunabwehr

Wirkt entzündungshemmend

Literatur:

- 1 Yogiraj, V., Goyal, P. K., Chauhan, C. S., Goyal, A., & Vyas, B. (2014). Carica papaya Linn: an overview. *International Journal of Herbal Medicine*, 2(5), 01-08.
- 2 Balch J. F., Balch P. A. (1990). *Prescription for Nutritional Healing*. Avery Publishing Group Inc., New York, 36.
- 3 Hernández Ramos, F. (2007). *Antienvejecimiento con nutrición ortomolecular*. Edit. RBA-Integral, Barcelona, 383-389.
- 4 Asare, F., Koffuor, G. A., Nyansah, W. B., Gyanfosu, L., & Abruquah, A. A. (2017). Anticoagulant and antiplatelet properties of the latex of unripe fruits of *Carica papaya* L.(Caricaceae). *International Journal of Basic & Clinical Pharmacology*, 4(6), 1183-1188.
- 5 Castleman, M., & Hendler, S. S. (1995). *The healing herbs: The ultimate guide to the curative power of nature's medicines*. Bantam, 402-404.
- 6 Arteche García A. et al. (1994) *Fitoterapia. Vademecum de prescripción*. Asociación Española de Médicos Naturistas (España), Masson, Barcelona; 261.

Die empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise verwendet werden

Kühl, trocken und dunkel lagern. Nach dem Öffnen den Verschluss gut verschließen und möglichst innerhalb von 3 Monaten aufbrauchen. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren

Das Produkt ist **ohne Zusatz von**: Zucker, Stärke, Hefe, Weizen, Milch, Ei, Soja, Zitrusfrüchten, künstlichen Farb- und Geschmacksstoffen

NAHANI-Produkte sind nicht-rezeptpflichtige Nahrungsergänzungsmittel

Die hier aus der Fachliteratur zusammengestellten Informationen ersetzen nicht den medizinischen Rat eines Therapeuten