

# Enzymer

## - Allsidigt enzymtillskott för matsmältningen

### Vad är enzymer?

Det finns tre grupper av enzymer som är viktiga för kroppens metabolism: ämnesomsättningsenzymer, matsmältningsevenzymer och födoämnesenzymer. Ämnesomsättningsenzymer påskyndar alla kemiska reaktioner i kroppen så att de går i tillräcklig hastighet. Enzymer bidrar till över 4000 kända kemiska reaktioner i kroppen och matsmältningsevenzymer som utsöndras från bukspottkörteln är en förutsättning för att vi ska kunna tillgodogöra oss näringen i maten. Födoämnesenzymer är de enzymer som finns naturligt i råa grönsaker och frukt och bidrar med de extra enzymer som behövs för att hela matspjälkningen ska fungera optimalt. Om man äter för lite råa grönsaker och frukt kommer kroppen snart att lida av enzymbrist och hela matsmältningsarbetet blir mycket mödosamt.

### Enzymfakta

- Enzymer styr alla andra näringsämnen. De är ansvariga för nästan varje livsaspekt och den fysiska hälsan, och är viktigare än alla andra näringsämnen.
- Enzymer behövs i hjälpen att kontrollera alla mentala och fysiska funktioner. Varje kroppscell har i överskott 100 000 enzympartiklar som är nödvändiga för ämnesomsättningen.
- Enzymer kan inte fungera normalt utan närvaro av andra substanser som kallas coenzymer som är mineraler, vitaminer och proteiner.
- När enzymer har fullgjort sin tilldelade uppgift förstörs de. För att livet ska fortsätta bör du ha ett konstant enzymtillskott som ersättning för de förbrukade.
- Enzymer finns i alla levande celler dvs rå föda och föda som upphettats under 47° C.
- Enzymer är primärt proteiner, de behöver aminosyror för sin normala funktion. Hormoner är primärt proteiner som kräver växelverkan med enzymer för att reglera kroppsfunktionerna.
- Enzymer bidrar till att omvandla proteiner till aminosyror. Proteiner fullgör inte sin funktion om de inte nedbryts till aminosyror. Aminosyror kan betraktas som enzymlämpliga vars funktion är att transportera enzymer till olika kroppsfunktioner.
- Enzymer hjälper att extrahera kelaterade mineraler från födan. Enzymer omvandlar kelaterade mineraler till alkaliska avgiftande substanser som samgår med syrarikt cellskräp och toxiska avlagringar i kroppen, neutraliserar dem och förbereder dem för eliminering.
- Enzymer använder mineraler för att skapa en jämn balans av upplösta solida ämnen inuti och utanför cellerna. På så vis utjämnas både det interna och externa trycket (osmotiska trycket).

- Vitaminer behövs som coenzymer för att samarbeta med enzymer i varje kemisk reaktion som sker i kroppens celler.
- En enzymbrist måste tas i beaktande som en möjlig faktor vid kroppslig obalans och efterföljande sjukdomssymptom. Enzymer är därför berättigade som näringstillskott vars behov går parallellt med mineraler, vitaminer och andra stödjande terapier.

### Varför tillskott av enzymer?

En stor del av dagens kost består av upphettad föda. Den mängd enzymer som finns i rå föda räcker inte för att kompensera den enzymbrist som finns i uppvärmd föda. Om födan är rå eller uppvärmd under 47 grader, innehåller den naturligt enzymer som bryter ned fett, proteiner, kolhydrater och fibrer (under förutsättning att den tuggas väl). Om födan är kokt saknar den enzymer vilket medför försvagning av organ och kroppsstrukturer. Enzymer "lånas" från andra kroppsdelar för att hjälpa till att bryta ner fasta partiklar till flytande. Om inte födan från början bryts ned i flytande form medför det jäsnings och stress för matsmältningen. Problem med gaser, rapningar, väderspänningar och uppsvälld buk kan uppstå. Det är alltså nödvändigt att tillföra födoämnesenzymer till dieten som kompensation för de som förstörs vid upphettning. De flesta enzympreparat som finns på marknaden är huvudsakligen avsedda för att stödja matsmältningen, men saknar de enzymer som finns i råa livsmedel. Många enzymtillskott innehåller endast saltsyra, pepsin, bilesalter, pankreatin etc. Alla dessa är nödvändiga, men de gör inte det primära arbetet vilket är att bryta ned fast föda till vätska!

### Regnbågscentrets Enzymtillskott

Regnbågscentret enzymtillskott är unikt med sitt innehåll av både matsmältningsevenzymer och födoämnesenzymer som täcker in alla de enzymer som behövs för en optimal matsmältning. Nedan har vi listat innehåll samt vilket näringsämne respektive enzym spjälkar dvs hjälper matsmältningen att bryta ner så att näringen kan tas upp av kroppen.

#### Innehåll per kapsel:

**Amylas** 50 mg (IE 7500 DU) spjälkar kolhydrater  
**Proteas** 25 mg (IE 15000 HUT) spjälkar protein  
**Glykoamylas** 12 mg (IE 12 AGU) spjälkar socker  
**Lipas** 10 mg (IE 500 FIP) spjälkar fett  
**Invertas** 4 mg (IE 400 SU) spjälkar socker  
**Cellulas** 1 mg (IE 80 CU) spjälkar fibrer  
**Laktas** 1 mg (IE 100 ALU) spjälkar mjölksocker  
**Bromelin** 0.73 mg (IE 22 000 FCCPU) spjälkar protein

Innehåller 200 vegetariska kapslar samt riskli och sojabönsolja, framställs från växtdelar vilket gör att det passar även veganer och vegetarianer. Regnbågscentrets Enzymtillskott är aktivt vid Ph-värden mellan 3-9, vilket gör att de är effektiva längs hela matsmältningen.

**Dosering** Om maten upphettas eller har varit upphettad över 47 grader krävs 2-4 kapslar per måltid för att säkra en optimal matsmältning. Om födan är rå tillförs visserligen enzymer i form av födoämnesenzymer, men om man har enzymbrist rekommenderar vi ändå 1-2 kapslar för att återuppbygga kroppens utarmade enzymförråd. Om en person har svaga vävnader/organ, eller är förgiftad på olika vis, rekommenderas 4 kapslar vid varje måltid. Kroppens behov av enzymer är då extra stort för att stödja kroppen i dess ansträngningar att återskapa hälsa. Vi anser att de flesta bör ta tillskott av enzymer för att stärka matsmältningen. Många experter anser att enzymbrist är en föregångare till sjukdom och att nästan alla som till övervägande del äter upphettad mat under längre tid behöver förnya sitt enzymförråd.

### Kvaliteten på olika enzympreparat?

Vårt Enzymtillskott håller högsta kvalitet och tillverkas enligt sträng FCC-standard som ställer höga krav på renlighet och kvalitet. Dessutom kontrolleras enzymernas aktivitet i preparatet. Aktiviteten anges i IE vilket betyder internationella enheter. IE är i vårt tycke det enda acceptabla sättet att fastställa enzymernas aktivitet. Viktmätningar (mg) är inte rättvisande eftersom det inte nödvändigtvis finns något direkt förhållande mellan mg och aktiviteten dvs IE. I Sverige är standardiseringen att man ska ange mg, men det säger inget om styrkan eller kvaliteten på enzymerna. Vi har därför valt att ange båda mg och IE. Om alla enzymprodukter deklarerades i IE-enheter skulle rättvisa jämförelser kunna göras mellan olika preparats styrka.

*Tillskott av Enzymer ersätter inte en bristfällig kost utan ska fungera som ett komplement till en så fullvärdig och näringsrik kost som möjligt.*