



# Die HEILKRAFT DER GRÜNEN PAPAYA

(Quelle: NATUR UND HEILEN 9/2006)



Dass die Papaya nicht nur gut schmeckt, sondern dass sie auch vielfältige positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit hat, wissen viele mittlerweile zu schätzen. Dass aber die Papayafrucht auch in unreifem Zustand wunderbare gesundheitliche Eigenschaften aufzuweisen hat, wurde durch aktuelle Erfahrungsberichte von Ärzten und Naturheilkundige bestätigt.

**D**ie ursprüngliche Heimat der Tropen-Papaya sind Mittelamerika sowie die Tiefländer des westlichen Südamerika. In Schriften aus dem 16. Jahrhundert wird beschrieben, dass zur Zeit der spanischen Invasion in Peru die Papaya bereits als Nutzpflanze durch die Indianer bekannt war.

Die Tropen-Papaya wird bis zu 5 kg schwer. In einer bestimmten Phase ihres Reifeprozesses, wenn das innere Fruchtfleisch noch weiß und die äußere Schale grün ist, enthält die Frucht eine Vielzahl an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen, vor allem aber die eiweißspaltenden Enzyme: Papain, Chymopapain und Lysozym. Wird die grüne Schale einer noch unreifen Papaya angeritzt, tritt ein weißlicher Milchsaft (Latex) aus. Dieser Latexsaft zieht sich wie ein Röhrensystem durch die ganze grüne, unreife Frucht. Er enthält verschiedene Substanzen, wie die eiweißspaltenden Enzyme Papain und Chymopapain und auch das fettspaltende Enzym Lipase. Mit diesem Latexsaft schützt sich die Frucht vor Gährungs- und Fäulnisprozessen. Gleichzeitig nutzt sie den enzymhaltigen Saft als Verteidigungswaffe vor Insekten, so dass sie in Ruhe heranreifen kann.

Für unsere Gesunderhaltung kommt der ganzen grünen Papaya eine große Bedeutung zu.

Symptome wie

- allergische Reaktionen
- Problemlhaut
- Zahnfleischbluten, Parodontose
- Müdigkeit und Unlust
- Blähungen
- Pilzbefall
- Venenbeschwerden
- Übergewicht
- Durchblutungsstörungen

und auch die Volkskrankheiten Diabetes, Gicht und Rheuma sind Warnsignale unseres Körpers, die darauf hinweisen, dass in unserem Organismus die Balance gestört ist und Schlacken oder

Ablagerungen den gesunden „Betrieb“ beeinträchtigen.

Bei diesem Hilferuf des Körpers können wir die grüne Tropen-Papaya mit großem Nutzen einsetzen.

## MILCHSAFT MIT GROSSER WIRKUNG

Der Vorteil der grünen Papaya ist, dass ihr Milchsaft mit den Enzymen Papain und Chymopapain sowie Lysozym durch gründliches Kauen in den Verdauungstrakt gelangt, wo schon ihr erster Einsatzort ist. Im Magen spalten die Enzyme der grünen Papaya die schwerverdaulichen Eiweiße (z.B. Fleischfasern) auf und bauen sie zu den lebenswichtigen Aminosäuren ab.

Im Dünndarm übernehmen die Enzyme der grünen Papaya die Reinigung der stark gefalteten Darmwand, den so genannten Darmzotten. Diese Darmzotten haben eine große Bedeutung für das Immunsystem. Unsere körpereigene Gesundheitspolizei kann ihren Dienst nicht verrichten, wenn sich im Laufe von Jahren und Jahrzehnten die Darmzotten und die Darmschleimhaut durch eiweißhaltige Ablagerungen in eine verschlackte und gärende „Biomülltonne“ verwandelt haben. Nicht vollständig abgebaute Nahrungsreste können in unserem Darm zum Problem werden, weil sie Fäulnis-Prozesse verursachen, die giftige Gase und Blähungen erzeugen.

Die Enzyme und komplexen Vital- und Ballaststoffe im getrockneten Kraut der grünen Tropenpapaya können den Abbau dieser Nahrungsreste wirkungsvoll unterstützen und damit das Übel bei der Wurzel packen. Um diese nützliche Reinigungswirkung im Organismus zu erreichen, ist es erforderlich, das getrocknete grüne Kraut der Tropenpapaya lange und sorgfältig zu kauen - wie einen Kaugummi - und anschließend zu schlucken. Durch das sorgfältige Kauen gelangen die reichhaltigen Nährstoffe

und Enzyme sofort in die Blutbahn und über das Blut in alle Organe und in die hintersten Winkel unserer Körpers. Auch hier können sie durch einen „gründlichen Hausputz“ Ablagerungen in kleinste Lebensbausteine zerlegen.

Es liegen zahlreiche aktuelle Erfahrungsberichte von Ärzten, Heilpraktikern und Naturheilkundigen vor, die die behutsam getrockneten Streifen der grünen Papaya-Frucht mehrmals täglich in kleinen Mengen eingespeichelt und gründlich gekaut bei verschiedenen Beschwerden eingesetzt haben. So wurden beispielsweise Ablagerungen in den Herzkranzgefäßen an der Halsarterie aufgelöst, oder eine deutliche Steigerung der Merkfähigkeit bei Patienten mit inoperablen Gehirntumoren erreicht. Zum Teil konnten vereinbarte OP-Termine abgesagt werden. Die Anwendungen wurden über einen Zeitraum von 4 - 6 Monaten durchgeführt.

Gesundheitsbewusste Menschen berichten, dass sie die getrocknete grüne Papaya und die Kerne der chilenischen Bergpapaya erfolgreich einsetzen zur Entsäuerung und Entschlackung des ganzen Organismus.

## VORBEUGENDE KUR

Die Wirkung der grünen Papaya-Frucht zeigt sich in den Blutgefäßen Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall), im Gewebe (Cellulite), an der Myelinscheide unseres Nervensystems (Multiple Sklerose) und im Gehirn (Demenzerkrankungen, Alzheimer).

*Es liegen zahlreiche Erfahrungsberichte von Ärzten und Naturheilkundigen vor, die die getrockneten Streifen der grünen Papaya-Frucht in kleinen Mengen eingespeichelt und gründlich gekaut erfolgreich bei verschiedenen Beschwerden eingesetzt haben.*



Zur wirkungsvollen Vorbeugung können jeden Tag zwischen den Mahlzeiten 3-5g getrocknetes grünes Papaya-Kraut gekaut werden.

So wie wir gewöhnlich täglich unsere Küche und unser Bad in Ordnung halten, ist es zur Erhaltung der Gesundheit wichtig, auch unseren Körper täglich außen und innen zu reinigen. Darüber hinaus ist es empfehlenswert, 2-mal jährlich eine Entschlackungskur mit grüner Papaya durchzuführen und dabei viel Wasser und Kräutertees zu trinken.

Es hat sich darüber hinaus erfahrungsgemäß erweisen, dass das Hauen des grünen Papaya-Krautes den Verzicht auf Zigaretten, Alkohol und Süßigkeiten erleichtert.

*Margot Esser*

#### **Bezugsquellen**

*Heilpflanzen-Institut e.V., Grandlweg 3, 82418 Seehausen,  
Tel.: 08841/627917, Fax: 08841/627629  
info@heilpflanzeninstitut.de, www.heilpflanzeninstitut.de  
Informationen und Literatur*

*VeraVita - Shop für natürliches Leben, www.vera-vita.de  
Papaya-Kraut und eine Kombination aus 90% Papaya-Kraut  
und 10% Papaya-Kernen.*

*Passion4Fruit, Allgäuer Str. 11, 87642 Halblech-Trauchgau,  
Tel.: 08368/913981, Fax: 08368/913982  
info@passion4fruit.de, www.passion4fruit.de  
Bioanbau-Permakultur frischer Früchte aus Sri Lanka. Diese  
Papayas sind nur nach speziellem Rezept genießbar, bitte ein  
Passion4fruit nachfragen.*

#### **Literaturangaben**

*Günter A. Ulmer: Papaya. Das Enzymwunder der Natur. Mit diesen Enzymen fit und gesund.  
Ulmer Verlag, 2002*

*B. Simonsobn: Papaya - Heilen mit der Wunderfrucht.  
Windpferd Verlag, Aitrang, 1998*

*Harald Tietze: Die sagenhafte Heilkraft der Papaya.  
Falken Verlag*

*Susanne Abrndt: Heilkraft aus den Tropen. Papaya.  
Urania Verlag, 2000*

*A. Ebring: Papaya. Das Krebsmittel der Aborigines. Peter Erd  
Verlag, 1998*

*K. Mieblke/R.M. Williams: Enzyme.  
Heyne Verlag, München, 1999*