Papaya bewährt sich bei Verstopfung

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **34 (1977)**

Heft 11

PDF erstellt am: **02.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-553767

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

säuerung zur Folge hat. Anders dagegen wirkt sich ein Saftfasten oder eine Rohkostdiät mit Saftfasttagen aus. Will man Herz und Nerven je nach den Umständen dadurch nicht zu stark belasten und beanspruchen, dann kann man auch auf einen Fastentag mit Salaten umschalten, indem man gleichzeitig 30 bis 50 Gramm Rahmquark, mit etwas Meerrettich vermengt, geniesst. – Eine solche Diät- oder Fastenkur verlangt auch gleichzeitig ein Einschränken des Arbeitspensums, indem man schwere Arbeiten auf später verschiebt. Es wäre daher vorteilhaft, sich eine solche Kur während der Ferienzeit aufzuerlegen, so dass sie ausserhalb des Arbeitsprogrammes zu stehen kommt. Leichtere Spaziergänge mögen indes günstig sein, da Bewegung ohne zu starke Anstrengung immerhin die notwendige Sauerstoffaufnahme begünstigt, was gesundheitlich sehr dienlich ist.

Früher waren auch Traubenkuren sehr beliebt und noch heute werden sie warm empfohlen. Man vergisst dabei aber oft, dass man sich hierzu ungespritzter Trauben sollte bedienen können, denn gerade während solch besonderer Kurzeiten sollten dem Körper jegliche Gifte erspart bleiben. Leider ist die Beachtung dieser vernünftigen Regel heute mehr erschwert als früher. Da die Giftspritze auch die Pflanzen selbst geschwächt haben, hat man sie zur Notwendigkeit werden lassen. Besonders empfindlich auf Gifte ist vor allen Dingen jener, der eine entsprechende Kur durchführen möchte. – Bei Kuren heisst es also stets aufpassen, indem man die Vernunft walten lässt, denn Fanatismus ist dabei nicht angebracht, da man unbedingt die persönliche Veranlagung berücksichtigen sollte. Man erreicht dann jenen Nutzen, den man anstrebt, ohne sich nebenbei zu schaden.

Papaya bewährt sich bei Verstopfung

In der letzten August-Nummer erschien ein Artikel, der über Ursachen und Behebung von Verstopfung Aufschluss gab. Noch im gleichen Monat ging aus Bamberg ein Bericht bei uns ein, der den Beweis erbrachte, wie günstig es sich auswirken kann, wenn Leidende die gegebenen Ratschläge gewissenhaft befolgen. Obwohl es sich in diesem Falle um einen Patienten handelte, der jahrelang durch hartnäckige Verstopfung geplagt worden war, weil keines der angewandten Abführmittel Heilung verschaffen konnte, fand er durch das empfohlene Papayapräparat nun rasche Hilfe, denn fast schlagartig trat die Besserung ein, so dass die Familie darüber sehr erstaunt war.

Nicht immer stellt sich der Erfolg bei Verstopfung so schnell ein, da es verschiedene Ursachen dieses Leidens gibt. Oft muss man daher mehr als ein Mittel anwenden, bis sich der erwünschte Erfolg einstellt. Eine spastische Verstopfung, die auf Verkrampfung beruht, erfordert ein gutes Nervenmittel. Wer sich indes eine Verstopfung durch unrichtige Ernährungsweise zugezogen hat, muss zur entsprechenden Diät greifen, wenn er eine Heilung erzielen möchte. Wenn nun aber die Bauchspeicheldrüse zu wenig Enzyme ausscheidet, dann kann ein Papayapräparat wirklich schlagartig wirken, weil sich durch diese Pflanze die Enzymbildung der Bauchspeicheldrüse derart anregen lässt, dass die Verstopfung sofort verschwindet. Der Körper verdaut durch diesen Einfluss viel besser, weil er die Speisen richtig assimilieren kann. Diese günstige Wirksamkeit ist teils dem Gehalt an Papain zu verdanken. Die Indianer von Zentral- und Südamerika erhalten sich durch dessen regelmässigen Gebrauch stets ihre gute Darmfunktion. Fleisch, das sie zu Ernährungszwecken verwenden wollen, wickeln sie in Papayablätter ein, was bewirkt, dass dieses, selbst wenn es schon zäh ist, wieder zart wird.

Noch weitere Vorteile

Auch gegen Darmparasiten wirkt Papaya erfolgreich, weshalb es sich lohnt, dieser

harmlosen Tropenpflanze gebührende Beachtung zu schenken. Man sollte glauben, dass dies in den Tropen ohne weiteres möglich ist, aber erst kürzlich ging eine Bestellung von dort bei uns ein, um sich die Zusendung von Papayatabletten zu sichern, weil es auch dort inmitten einer grösseren Stadt nicht immer möglich ist, zu einem Papayabaum gelangen zu können. In den Tropen habe ich mich vor Darmparasiten zu schützen vermocht, weil ich täglich entweder Papayablätter, Papayasamen oder ein Papayapräparat einnahm. Auch weiterhin dient mir dieses Mittel vorzüglich. Ich bin überzeugt, dass es mich auf meinen Reisen in den Tropen sogar vor Amöben bewahrt hat. Gleichzeitig wirkte es sich auch zur Erlangung geregelter Darmtätigkeit aus, was nicht nur im Alltag gesundheitsfördernd ist, sondern uns besonders auch auf Reisen äusserst vorteilhaft zugute kommt.

Wechseljahrbeschwerden

Bekannt sind die Wechseljahre auch als Klimakterium, und zwar wegen ihrer gefürchteten Beschwerden. Diese äussern sich unterschiedlich durch Wallungen, Schweissausbrüche, gelegentliche Muskel- und Gelenkschmerzen, durch Schlaflosigkeit, innere Unruhe und oft durch eine zeitweise fast unerträgliche Nervosität und Gereiztheit. Diesen verschiedenartigen Störungen kann eine Frau je nach Veranlagung also ausgesetzt sein, wenn sie in jene gefürchteten Jahre kommt, in denen die endokrinen Drüsen im Rhythmus ihrer Tätigkeit nachlassen. Vor allem sind es die Eierstöcke, die zu der Zeit in ihrer normalen Funktion und Regelmässigkeit nicht mehr zuverlässig arbeiten. Es liegt auf der Hand, dass man solcherlei Störungen zu beheben sucht. Leider geschieht dies jedoch nicht immer auf harmlose Weise, was besonders bei den Hormonbehandlungen zutrifft. Es ist sehr schwer, diese individuell zu dosieren. Was man daher auf diesem Gebiet erreichen kann, ist in der Regel nur eine vorübergehende Ueberbrückung der Beschwerden, denn beim späteren Absetzen dieser Mittel besteht das Risiko, dass sie um so stärker wieder auftreten. Anders verhält es sich, wenn man den Störungen auf natürliche Weise beizukommen sucht. Man kann sie nicht ohne weiteres immer ganz beheben, aber immerhin erträglich gestalten.

Empfehlenswerte Hilfeleistung

Gute Erfahrungen sammelte man vor allem durch eine fett- und eiweissarme Ernährung unter Weglassung aller Reizgifte. Koffein, Tein und Alkohol sollten demnach gemieden werden. Auch der Gebrauch von Nikotin muss wegfallen. Beim Ausbleiben der Menstruation steigt oft auch der Blutdruck. Der verhältnismässig kleine Blutverlust während der Periode wirkt sich im Leben der Frau demnach nicht nur nachteilig, sondern auch vorteilhaft aus, handelt es sich dabei doch um einen bescheidenen, natürlichen Aderlass. Das ist der Grund, warum mehr Männer an hohem Blutdruck und Arterienverkalkung leiden als Frauen.

Greift eine Frau nun in den Wechseljahren, wie vorgeschlagen, zur eiweissarmen Ernährung mit wenig Fleisch, Eiern, Käse und anderen Milchprodukten, dann wirkt sich dies als diätetische Gegenmassnahme bei Arteriosklerose und hohem Blutdruck aus, was während des Klimakteriums sehr wichtig ist. Das teilweise Verzichten auf Eiweissnahrung lässt sich durch vitalstoffreiche Gemüse, vor allem durch Salate, ausgleichen. Kochsalz und scharfe Gewürze tragen zur Verstärkung der Beschwerden bei, weshalb man notgedrungen zu gesunden Würzen greifen sollte. Hierzu verhelfen frische Gartenkräuter, auch Herbamare oder Trocomare, da diese beiden Kräutersalze ebenfalls auf gleicher Grundlage beruhen. Sehr vorteilhaft ist auch die regelmässige Einnahme kleiner Mengen von Vitamin E, weshalb man sich Nahrungsmitteln, die dieses Vitamin E aufweisen, zuwenden sollte. Günstig sind in dem Falle Getreidekeime, Wei-