

Barbara Simonsohn

Papaya

Heilen mit der
Zauberfrucht

Ein ganzheitliches
Gesundheitsbuch



All Rights reserved

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Übungen sind sorgfältig recherchiert und wurden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Dennoch übernehmen Autor und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Anwendung oder Verwendung der Angaben in diesem Buch entstehen. Die Informationen in diesem Buch sind für Interessierte und zur Weiterbildung gedacht.

Windpferd Taschenbuch
85654

5. komplett überarbeitete und erweiterte Auflage
März 2011

Vollständige Taschenbuchausgabe
der im Windpferd Verlag erschienenen Erstausgabe

WINDPFERD  ist ein Imprint der
Windpferd Verlagsgesellschaft mbH

© 1998 by Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Oberstdorf
Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Kuhn Communication Design, Amden (CH),
unter Verwendung einer Illustration von Sutterstock

Lektorat: Birgit Baader und Silke Kleemann

Fotos im Innenteil: Dr. Garve: S. 6, 150; Grossmann: S. 101;

Hodapp: S. 30, 32, 42, 68, 75, 93, 172; Noten im Anhang: Prost

Gesetzt aus der Adobe Garamond

Druck: Himmer AG, Augsburg



Printed in Germany · ISBN 978-3-89385-654-1
www.windpferd.de

All Rights reserved

Widmung

*Dieses Buch widme ich Ludwig Mantow,
meinem Opa,
einem Beispiel an heiterer Gelassenheit,
Gesundheit und Lebensfreude!*





All Rights reserved

Inhalt

Widmung	5
Papaya-Hymne	11
Einleitung	13
Was ist Gesundheit?	17
Meine Gesundheit nehme ich in meine Hände!	21
Warum Tropenfrüchte?	23
Mein Papaya-Schlüsselerlebnis	26
Die Entdeckung und Verbreitung der Papaya	27
Die Papaya, ein botanisches Wunder	31
Die Namen der Papaya	35
Bio? Logisch!	36
Papayaanbau zu Hause	38
Die Inhaltsstoffe der Papaya	43
Enzyme –Die Zauberstoffe für Lebensfreude, Jungsein, Heilung und Schönheit	47
Enzyme in der Papaya	49
Enzyme zur Heilung	51
Enzympräparate	52
Papayasäfte – Ein Gesundheitscocktail	56
Wirkung von Papayasaft auf unser endokrines Drüsensystem	62
Saftrezepte	64
Papaya, ein Jungbrunnen	66
Ein Papaya-Fan: der HIV-Papst Luc Montagnier	70
Therapie mit Tropenfrüchten – ein Interview mit Dr. Leonhard Hochenegg	75
Papaya – gut für die Liebe!	81
Hilfe bei Azidose (Übersäuerung)	83
Persönliche Erfahrungen	91
Darmgesundheit	94
Papaya als Verdauungshilfe	99
Verdauungshilfe aus der hawaiianischen Kloster-Medizin	102

Krebs – Ursachen und Auswege	107
Alternative Therapie von Krebs	114
Papain in der Enzymtherapie bei Krebs	118
Carpain gegen Krebs?	121
Fallbeispiel: Papayatherapie Halima Neumann	121
Papaya als Krebsheilpflanze in Australien – und bei uns	124
Allergien – Das „Fass“ ist voll!	129
Papaya -Hilfe bei Grippe und Erkältungen	132
Papaya – große Hilfe fürs Herz!	133
Papaya bei Entzündungen	134
Papaya – Hilfe bei Pilzbefall (Mykosen)	136
Papaya als Wurmmittel	141
Papaya in der Homöopathie	146
Die Papaya in der Ethnomedizin der Naturvölker	148
Die Papaya als Heilpflanze bei den Indianern	
Mittel- und Südamerikas	149
Die Papaya in der Volksmedizin Indiens	154
Die Papaya in der Ayurveda-Heil- und Lebensweise	
Indiens	155
Die Papaya in der chinesischen Medizin	157
Die Papaya in der Voodoo-Medizin	158
Die Papaya in der Volksmedizin Nigerias,	
Ghanas und Ibolands	159
Die Papaya als Heilpflanze bei den Kahunas, Hawaii	160
Die Papaya als Heilpflanze bei den Aborigines	163
Papaya in der Kosmetik	165
Papaya-Verjüngungskuren mit Halima Neumann	
auf La Palma	171
Eine Papaya-Meditation	173
Rezepte für die Küche	176
Papaya als Heilmittel	185
Papaya – Heilsames von A bis Z	193
Weitere Verwendungszwecke	222

Anhang	224
Papayaprodukte bei uns	228
Aufruf zu internationaler Mitarbeit	233
Danksagung	235
Die Autorin	237
Anmerkungen	239
Literaturverzeichnis	242
Zeitungs- und Zeitschriftenartikel	247
Forschungsberichte	248
Internetadressen und Bezugsquellen	252
Index	253

All Rights reserved

Papaya-Hymne

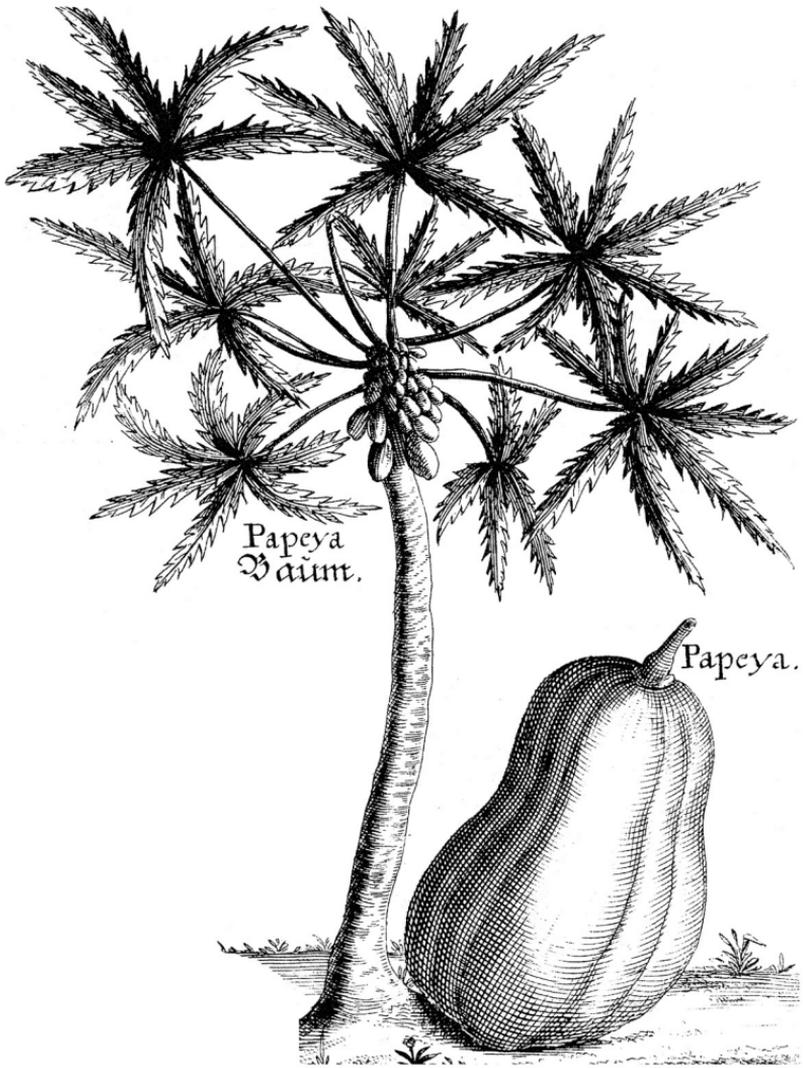
*A Papaya a day
A Papaya a day
Keeps the doctor away.*

*Take two or three
And you will see
You feel healthy and fine,
And you will start to shine!
Life gets happy as could be,
Life gets happy as could be!*

*Eine Papaya am Tag
Eine Papaya am Tag
dir den Arzt erspart.*

*Nimm zwei oder drei,
und du merkst dabei:
Du fühlst dich fit und gesund!
Steck sie dir in den Mund,
und dein Leben wird bunt,
und dein Leben wird bunt!*

Die Noten zur Papaya-Hymne finden Sie im Anhang.



Darstellung eines Papayabaumes mit Frucht aus dem
17. Jahrhundert

Einleitung

Schon immer mochte ich gern Papaya, neben Mangos ist sie meine Lieblingsfrucht. Dass sie nicht nur wunderbar schmeckt, sondern voller gesundheitlicher Vorzüge steckt, wusste ich, seit ich Chester Frenchs Büchlein „Papaya, the Melon of Health“ gelesen hatte. Der Autor hat sein ganzes Leben der Erforschung der Papaya gewidmet und seine Erkenntnisse bereits 1972 in diesem Werk zusammengefasst. Als Mensch mit wissenschaftlich geprägtem Denken war ich am Anfang skeptisch. „Papaya, die Wunderfrucht der Tropen“, „Baum der Gesundheit“, „Frucht für ein langes Leben“ – das klang fast zu schön, um wahr zu sein.

Meine Recherchen haben nicht nur die Erkenntnisse von French vollauf bestätigt, sondern mir noch viele weitere Einsatzbereiche aufgezeigt. Wenn man sich überlegt, dass Papaya-Enzyme als Bio-Katalysatoren an so gut wie allen körperlichen Prozessen beteiligt sind, überrascht dieses universelle Wirkspektrum nicht. Offenbar gehört die Papaya zu den „Adaptogenen“, das sind Heilpflanzen, die alle physiologischen und damit auch seelischen Funktionen optimieren. Nur etwa eine von achttausend Heilpflanzen verfügt über diese Eigenschaften, wie auch die Schisandra-Beere, Ginseng oder die Noni-Frucht. Die Schwärmereien von French und anderen „Papaya-Begeisterten“ haben sich bewahrheitet. Diese Menschen sind keine Phantasten, sondern Realisten.

Die Papaya scheint ein Geschenk des Himmels. Gerade in unserer stressgeplagten Zeit mit wenig Bewegung und viel denaturierter Nahrung gelingt es der Papaya, vielen unserer daraus erwachsenden Gesundheitsprobleme und Krankheiten vorzubeugen und sie sogar zu heilen. Papayas entpuppen sich tatsächlich als „Frucht der Engel“, wie sie die Begleiter von Kolumbus nannten. Ob Übergewicht, Bluthochdruck, Arterienverkalkung, Übersäuerung, Hautprobleme, Entzündungen, Krampfadern, Herpes, Verstopfung, Allergien, eine entgleiste Darmflora, Infektionen jeder Art – alle diese unterschiedlichen Beschwerden und Krankheitsbilder kann die Papaya verbessern, ohne die Symptome zu unterdrücken. Sie setzt mit ihren vielen Vitalstoffen direkt an den Ursachen an und bringt das Immunsystem und andere körpereigene Regulationssysteme wieder

dazu, aus eigener Kraft harmonisch zu arbeiten. Außerdem hilft sie vorbeugend, Krankheiten und verfrühte Alterungserscheinungen gar nicht entstehen zu lassen. Sogar in schweren Fällen wie bei Krebs und Aids gibt die Papaya berechtigten Anlass zu Hoffnung als alleinige und unterstützende Heilmethode.

Die Wunderkraft der Papaya war in ihren Herkunftsländern den Menschen seit Urzeiten vertraut. Diese Frucht ist als „Swiss Army Knife“ der Naturheilkunde in der Vielfältigkeit der Anwendungen ein allen bekanntes Heilmittel, und das ohne Nebenwirkung, außer einer: strahlende Gesundheit. Sie harmonisiert Körper, Seele und Geist. Wir werden mit ihr froher, selbstbewusster, schöner, und kommen leichter mit unserem Höheren Selbst oder unserer göttlichen Natur in Kontakt. Damit sind Papayas ein kleiner, willkommener Baustein für die „große Zeitenwende“, eine Zeit der notwendigen Transformation, die für 2012 prophezeit wird. Papayas helfen, uns auf allen Ebenen von Überflüssigem zu lösen und offen für Neues zu werden.

Seit die Ursprungsfassung meines Papayabuches 1998 erschienen ist, sind viele wissenschaftliche Studien dazugekommen, welche die gesundheitlichen Wirkungen bestätigen. Allein in der Internet-Plattform „PubMed“ finden sich 659 (Stand: Januar 2011) wissenschaftliche Studien darüber, wie das Papaya-Enzym Papain Krebs vorbeugen und erfolgreich besiegen kann. Luc Montagnier, Entdecker des HIV-Virus, propagiert ein fermentiertes Papayaprodukt zur Stärkung des Immunsystems und zur Verlangsamung von Alterungsprozessen und sammelt bei HIV-Patienten große Erfolge. Halima Neumann, die sich mit grüner Papaya von Magen- und Gebärmutterkrebs heilte, bietet Papayakuren auf La Palma an. An welche Grenzen die schulmedizinische Krebstherapie stößt, habe ich in diesem Buch beleuchtet. Wer nicht so weit fliegen möchte, kann die Heilkraft der grünen Papaya auch in einem Biohotel im Berchtesgadener Land erfahren. Kuren mit Tropenfrüchten werden auch in Südtirol und in einem Schloss in der Nähe von Paris durchgeführt. Papayaprodukte werden im Internet angeboten, in der Apotheke, im Reformhaus, im Bioladen und im Versand. „Papaya“ ist ein Trend geworden: zum Abnehmen, als Heilmittel, als Kosmetikum und zur Gesundheitsprophylaxe und für mehr Lebensenergie.

Besonders fermentierte Papayaprodukte haben sich als spektakulär wirksames Antioxidans zur Stärkung des Immunsystems erwiesen, von dem besonders Krebskranke und HIV-Positive profitieren, aber natürlich auch jeder andere. Das Angebot an diesen fermentierten Papaya-Extrakten aus Australien hat sich bei uns seit Erscheinen meines ersten Papayabuches 1998 erweitert, so dass heute jeder davon profitieren kann. Dieses Buch ist eine Einladung an Sie, meine lieben Leser, diese Wunderfrucht auszuprobieren. Bewahren Sie sich Ihre Offenheit für Neues, das Wunder des Wunders!

Barbara Simonsohn, Februar 2011

All Rights reserved

Was ist Gesundheit?

*„Gesundheit ist nicht alles,
aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“*

(Arthur Schopenhauer)

*„Gesundheit gibt es nicht im Handel,
sie wird erkämpft durch Lebenswandel!“*

(Henry Ford)

Gesundheit ist etwas Kostbares und das Zauberwort unserer Zeit. Wer möchte nicht gesund, fit und leistungsfähig sein? Nur als Gesunder kann man sein Leben in vollen Zügen wirklich genießen und meistern. Kein Wunder, dass Gesundheit bei Befragungen der Bevölkerung immer zu den Hauptwünschen gehört.

Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit, genauso wie Frieden mehr ist als die Abwesenheit von Krieg. Die Weltgesundheitsorganisation WHO definiert Gesundheit als „vollständiges Wohlbefinden auf allen Ebenen“. Sie bezieht auch die soziale Ebene mit ein. Nach ihren Einschätzungen sind danach nur zwei Prozent der Weltbevölkerung wirklich gesund. Ein verschwindend geringer Teil also.

Wir sollten nicht der Versuchung erliegen, uns als gesund zu bezeichnen, nur weil wir nicht krank sind. Gesund sein bedeutet, morgens aufzuwachen und Lust zu haben, die ganze Welt zu umarmen! Ständig voller Lebensfreude, Neugier und Energieüberschuss sein, um nach einem erfüllten, glücklichen Leben einfach einzuschlafen. Wir haben uns schon fast daran gewöhnt, dass Menschen an Krankheiten sterben, anstatt an Altersschwäche. „Normal“ heißt aber nicht „natürlich“. Diesen Unterschied sollten wir immer deutlicher wahrnehmen und uns am „Natürlichen“, nicht am mittlerweile „Normalen“, „Krankhaften“ orientieren!

Dr. Norman W. Walker, mein großes Vorbild, schief mit 116 Jahren friedlich ein. Bis zuletzt fuhr er Fahrrad und schrieb sein letztes von zahlreichen Büchern mit 113 Jahren.

Die Weltgesundheitsorganisation präsentierte mit ihrem Weltgesundheitsreport 1997 eine Dokumentation über „eine weltweite Tragödie des Leidens“. Für die meisten Staaten rechnet die WHO mit einer Verdoppelung der Krebserkrankungen bis zum Jahr 2022! Die starke Zunahme chronischer Krankheiten in der Dritten Welt ist der WHO zufolge vor allem auf die Übernahme ungesunder westlicher Lebensweisen zurückzuführen. Dazu zählen unausgewogene Ernährung mit Trend zu Fertiggerichten und Junkfood, mangelnde Bewegung sowie Tabak- und Alkoholkonsum. Die WHO-Experten gehen davon aus, dass sich auch in den Schwellenländern die Zahl der Krebs- und Kreislauftoten stetig erhöhen wird. Zwar wird die Lebenserwartung weiter steigen, aber die Lebensqualität dramatisch sinken. Und ist nicht die Gesundheitserwartung wichtiger als die Lebenserwartung?

Viele Menschen sind nicht mehr gesund, wenn sie sich auch so bezeichnen. Leistungsschwäche, Konzentrationsmangel, Antriebschwäche, Erschöpfung, Kopfschmerzen, depressive Verstimmungen, Schlafstörungen, häufige Erkältungen und Allergien sind Zeichen dafür, dass wir nicht mehr wirklich gesund sind. Sind wir gesund, wenn wir immer oder immer wieder auf Medikamente und andere medizinische Hilfe angewiesen sind?

Die Wahrheit ist unbequem: Gesundheit können wir uns nicht kaufen, und jeder muss seine eigene selbst aktiv in die Hand nehmen. Jeden Augenblick unseres Lebens entscheiden wir uns für Gesundheit und Leben oder Krankheit und Siechtum: bei der Auswahl unserer Nahrungsmittel, der Entscheidung, wie viel wir uns bewegen, ob wir rauchen oder Alkohol trinken, wann und wie viel wir schlafen, und ob wir uns Pausen zur Regeneration und zum Stressabbau gönnen.

Dieses Buch soll eine Hilfe sein, uns aus den Zwängen unseres Gesundheitssystems zu befreien und Verantwortung für unser eigenes Wohlbefinden zu übernehmen. Die richtige Ernährung spielt dabei eine sehr wichtige Rolle. Mehr als 50 Prozent der zum Tode führenden Erkrankungen sind auf den Faktor „Ernährung“ zurückzuführen! Zu viel und das Falsche essen ist langfristig betrachtet lebensgefährlich. Genauso wie wir genau darauf achten, unser Auto mit dem richtigen Benzin zu versorgen und regelmäßig Ölwech-

sel vorzunehmen, sollten wir auch unseren eigenen „Herz-Motor“ oder unsere „Leber-Fabrik“ mit hochwertigem Treibstoff versorgen und ab und zu eine Verschnaufpause einlegen und die Schlackenausscheidung fördern, damit der Körper nicht anfängt „zu stottern“ und irgendwann „plötzlich“ stillsteht.

Schönheit und Gesundheit hängen zusammen, das hat schon Franz Xaver Mayr erkannt (vgl. sein erschreckend aktuelles Buch, Literaturverzeichnis). Wenn wir mithilfe einer natürlichen Lebensweise gesünder werden, werden wir auch schöner. Unsere Haut wird reiner, die Muskeln straffer, und wir strahlen Lebensfreude aus. Wirkliche Gesundheit ist Energieüberschuss und lässt uns anziehend auf andere wirken.

Wir sind eine Körper-Seele-Geist-Einheit. Wenn wir negative Gefühle in uns hineinfressen, uns über jede Kleinigkeit aufregen und unsere Persönlichkeitsentwicklung vernachlässigen, wird uns auch die gesündeste Ernährung nicht ganz gesund werden lassen. Wie wir auch unsere Seele richtig ernähren, effektiv Stress abbauen und uns jederzeit tief entspannen können, habe ich in meinen Büchern über Reiki und in „Die Fünf Tibeter für Kinder“ ausführlich beschrieben und gebe dieses Wissen auch in Seminaren weiter. Andererseits: Wenn wir auf der körperlichen Ebene vollkommen verschlackt und übersäuert sind, sind wir auch psychisch „sauer“ oder depressiv und nicht durchlässig genug für spirituelle Erfahrungen. Wo ich bei Menschen mit Reiki nicht weiterkam, bewirkten eine Azidosebehandlung und langfristige Ernährungsumstellung oft Wunder. Es geht nicht um ein „Entweder-oder-Denken“, sondern darum, eine ganzheitliche Sicht- und Behandlungsweise im Sinne von „Sowohl-als-auch“ zu entwickeln!

Lassen wir uns nicht zur Illusion verführen, statt Obst und Gemüse im Urzustand nur Pillen zu essen. Viele „Schätze“ in frischem Obst und Gemüse wie bioaktive Substanzen, Enzyme und Vitamine sind noch gar nicht erforscht, und ihr optimales Zusammenspiel wirft noch Rätsel auf. Unsere Möglichkeiten, uns durch richtige Ernährung vor Krankheiten zu schützen, sind noch längst nicht ausgeschöpft. Auch Papayaenzyme sind keine Reparaturwerkzeuge einer ungesunden Lebensweise. Wir können nicht rauchen, viel Fett essen, uns wenig bewegen, exzessiv Alkohol trinken und Anti-

oxidantien, bioaktive Substanzen und Enzyme in Pillenform schlucken und dann das große Gesundheitswunder erwarten.

Wenn wir uns wirksam vor oxidativem Stress und chronischen Krankheiten schützen wollen, kommen wir an einer gesünderen Lebensweise nicht vorbei. Ich lebe seit meinem 25. Lebensjahr vegetarisch, mit viel Rohkost, und fühle mich dabei fit, gesund und leistungsstark. In den mehr als 25 Jahren, die ich inzwischen vollberuflich und fast jedes Wochenende als Seminarleiterin und Reikylehrerin arbeite, habe ich noch nicht einen Vortrag oder Seminar wegen Krankheit ausfallen lassen müssen. Meine beiden Kinder habe ich 18 Monate bzw. zweieinhalb Jahre lang gestillt. Ich brauche sehr wenig Schlaf (sechs Stunden) und bin sehr belastbar, kreativ und leistungsfähig. Gewichtsprobleme gehören der Vergangenheit an: Ich halte mühelos mein Idealgewicht von 54 Kilo bei 1,70 Meter Körpergröße.

Bei einer betont pflanzlichen Ernährung mit einem hohen Rohkostanteil nehmen wir weniger Kalorien, weniger krebserregende Stoffe und weniger Fett zu uns. Außerdem nehmen wir die Vitalstoffe auf, die wir brauchen. Damit schützen wir uns umfassend vor Stoffwechselerkrankungen und erfüllen mühelos die Forderungen des amerikanischen Landwirtschafts- und Gesundheitsministeriums, zur Gesundheitsvorsorge und Krebsprophylaxe täglich mindestens fünf Anteile frisches Gemüse und zwei bis vier Anteile frisches Obst zu essen.

Die Papaya ist, das werden Sie nach der Lektüre dieses Buches bestätigen können, eine „Wunderpflanze“, weil sie umfassend in unser Stoffwechselgeschehen eingreifen, unseren Darm gesunden und sogar die Körperzellen verjüngen kann. Viele ihrer Geheimnisse und Gaben warten noch darauf, entdeckt und genutzt zu werden! Die Papaya bietet sich daher als eine große Hilfe in der Zeit der Umstellung zu einer insgesamt natürlicheren, gesünderen Lebensweise an. Sie erleichtert und beschleunigt diese Umstellung.

Für mich ist die Papaya ein exotischer Bote aus einem Klima, in der die Wiege der Menschheit stand, und wir können uns mit ihr ein kleines Stückchen vom Paradies zurück auf den Teller holen.