

## Enzimi i regulacija osjećaja umora (2. dio)

U potrazi ste za "pametnom" mini-investicijom?

Vještim dodavanjem enzima u prehranu "zeznuti" će te nadutost i "izmoriti umor" do mjere da će vas prestati gnjaviti, a na dugi rok investirati u svoje zdravlje!

Novac koji uložite u enzime zaista nije bačen novac, a tijelo će vam biti zahvalno!

Iako u prvi mah možda nećete osjetiti nešto posebno.

U [prvom članku](#) o enzimima govorio sam, tj. pisao sam o nekim svojstvima enzima.

Evo i ostalih svojstva.

Ako nekih enzima ima previše, toliko su komotni da usporavaju svoj rad, a ponekad ne žele ništa više raditi u takvoj gužvi. Zamislite - posla ko u priči a njima se "fućka".. u današnjoj krizi to je neshvatljivo ponašanje!

Drugi pak, su takvi gotovani da ako im date previše posla i materijala za obradu odbijaju poslušnost i ne žele raditi.

Još k tome toliko su umišljeni da ne bi oni sve radili. A ne! Svaki od njih bi najrađe radio samo jednu vrstu posla ( jednu vrstu reakcije) i nijednu više. No ima i među njima onih velikodušnih koji ipak odrade tu i tamo više od jedne vrste reakcije.

I imaju poseban jezik. Njihove reakcije nisu samo neke obične reakcije.

One su važne i stoga se moraju zvati enzimске i biokemijske reakcije. Da!

A objekt na kojemu rade, stvar koju prerađuju se mora zvati supstrat.

Toliko o pompozosti tih enzima.

U grubo, enzimi se dijele na dvije glavne skupine. Dva velika super-kompleksna i super-suptilna carstva.

Jedni su **probavni enzimi** – oni olakšavaju i omogućuju probavu.

Druga grupa su tzv. **metabolički enzimi** – oni su odgovorni za većinu ostalih reakcija u tijelu. Oni su "šljakeri".

To su ti vrijedni momci koji nam omogućavaju da hodamo, dišemo, čujemo i vidimo.

I tu je točka prijeloma. Nastaje svađa među enzimima. I jedni i drugi koriste istu energiju.

Tko prvi njegova djevojka.

Znači dva su sustava koji crpe istu energiju.

Dva su vodovoda i crpe vodu iz istog bunara.

Ako puno jedemo, puno će trebati enzima za probavu pa će manje energije ostati za one druge, metaboličke enzime. To je jedan mali dio od onoga zbog čega se osjećamo umorni nakon jela i zašto odmah poslije jela nije baš uputno obavljati težu fizičku aktivnost.

I dok traju ti beskrajni enzimski ratovi, mi bezbrižno patimo. Ni ne znamo što nam se sprema. Rezultat tih njihovih svakodnevnih prepucavanja i svađa plaćamo mi. Jednim manjim umorom.

Probavni enzimi su malo veći lopovi od ovih metaboličkih (koji služe za kretanje).

Krajnje su nerazumni i besramno kradu svu energiju do koje mogu doći ne ostavljajući svojim kolegama (metaboličkim) ni mrvu energije.

Njihovu bezobraznu pohlepu osjećamo svaki put kad nakon jela moramo malo odspavati.

Mi smo zapravo žrtve enzimske pohlepe. Strašno!

Stoga će uzimanje enzima prije i/ili za vrijeme obilnog obroka omogućit i lakšu probavu i rasteretiti crpnju energije iz onog zajedničkog bunara. Ostat će više energije za rad i kretanje pa će te se lakše moći nositi s obavezama a i poboljšati druženje s najmilijima bez da se osjećate iscrpljeno.

To prije svega važi za one koji pravilno jedu i količinom i kvalitetom. Oni će prije osjetiti razliku u probavi sa dodatnim enzimima. Oni koji se ne hrane pravilno i redovito će se možda i dalje osjećati iscrpljeno jer ti dodatni enzimi nemaju što prerađivati.

Umor može dolaziti iz više izvora. (hrana, emocije, zagađenje, anemija)

O sindromu kroničnog umora i iscrpljenosti bit će poseban članak jer je tema preširoka.

Enzima po vrsti i djelovanju ima jako puno. Poprilično su velika familija. I u životinjskom i biljnom carstvu.

Većinom se prezivaju na -aza.

Kao npr. fosforilaza, kinaza, transferaza, maltaza, dismutaza, amilaza, lipaza, proteaza, karboksilaza, anhidraza, difosfataza, nukleotidaza, oksidaza, hidrosilaza, polimeraza i ostali.

Neka mi oprostite -aze koje nisam prozvaao.

Po građi, enzimi su proteini, lanci aminokiselina. Razlikuju se od ostalih proteina što su živahni i radišni. tj. imaju neku biološku aktivnost i energiju da ju obavje. Kad se ta energija iscrpi, bivaju probavljeni.

Porijeklo enzima je biljno i životinjsko. Upitno je koji od njih su boljeg djelovanja, ali nećete pogriješiti niti s jednom vrstom.

## **Gdje ima enzima?**

Enzimsko carstvo je baš carstvo u pravom smislu riječi, jer se rasprostire od glave do pete i uzduž i poprijeko čitavog tijela. Ne bi vjerovali ali ima ih i u kostima, očnoj leći, u koži.

Enzimi blisko i često surađuju s mišićima, i to na uspješnom pomicanju našeg tijela iz točke A u točku B, tj. omogućuju stezanje i opuštanje svih mišića.

Svi naši organi, jetra pogotovo, krvotok, krvne stanice, mozak, živci, sve, sve, sve čega se možete sjetiti sve je puno enzima. Naša crijeva puna su enzima i enzimskih reakcija. Tu se odvija najžešči kriminal pri probavljanju hrane pa tamo ima puno policajaca opremljenih enzimskim sustavima.

Enzima ima u biljnom svijetu pa tako konzumacijom biljaka zapravo unosimo i enzime u tijelo.

Enzimi nas kopiraju u stopu. Ručaju ono što ručamo mi. Piju ono što pijemo i mi.

Mi i enzimi- pa to je ljubavna veza bez kraja i početka. S puno žara i nepravde.

Često se slabo brinemo o njima iako su nam jako jako korisni. Osvećuju nam se uglavnom umorom.

Naš sam život od samog začeca jako je blisko i usko povezan s enzimima.

Onaj, jedan jedini i najluđi i najjači i najhrabriji i najbrži spermij koji je potreban za oplodnju jajne stanice ne bi se mogao kretati bez enzima, niti bi mogao biti uopće stvoren bez enzima.

Zatim ne bi mogao ući u jajnu stanicu da ne posjeduje super tajni alat u obliku enzima kojima otapa stjenku jajne stanice i prodire u nju. Daljnji život, stvaranje naših stanica iz jedne jedine, neovisno o našoj volji teče pomoću enzima koji marljivo i gotovo bezgrešno kopiraju i spajaju roditeljsku nasljednu poruku (DNK) iz koje nastaje naša fizička pojava, ponekad i karakterna.

Navodno griješe na 10 000 reakcija jednom. Što može biti baš fatalno. Nažalost.

U slijedećoj epizodi čitajte: [Enzimi- kako djeluju i kada ih uzimati?](#)