

# DE OPZIEBARENE GENEESKRACHT VAN PAPAJA EN PAPAJABLAD



Deze bijzondere vrucht wordt door sommige mensen de lekkerste vrucht genoemd. Als snack kun je het schillen, in grote stukken snijden, overgieten met limoen en dan opeten. Dan smaakt het heerlijk. Daarnaast is het een ideale smoothiefruitsoort. Net zoals met banaan kun je er lekkere romige smoothies mee maken. Papaja heeft allerlei geneeskrachtige toepassingen. Misschien is deze vrucht wel het gezondst van alle vruchten. Mooi aan de papaja is dat de bladeren als groente kunnen worden gebruikt. Zo is de papajaboom een groente- en fruitleverancier. Zelfs de pitjes de stelen en de bloemetjes worden gebruikt om medicinale redenen,

## Carica papaya

De carica papaya heet in het Engels pawpaw. In Papoea Nieuw Guinea en vele Afrikaanse landen is dat verbasterd tot popo. In de meeste landen noemt men het papaja en schrijft men "papaya". Er zijn vele soorten papaja. Allemaal hebben ze een ovale vorm en oranjekleurig vruchtvlees. Sommige papaja's kunnen erg groot worden. Vaak worden ze dan geel tot oranje aan de buitenkant. De vruchten kunnen vier kilo wegen als ze erg groot zijn.

## Algemene informatie

De papaja komt oorspronkelijk uit Zuid en Midden Amerika. De Indianen kweekten de plant voordat de Europeanen kwamen. Tegenwoordig wordt de papaja in heel het tropische deel de wereld gekweekt. In Zuid Oost Azië worden de bloemen en bladeren van papaja op de markt verkocht als groente. Dat gebeurt in vele Afrikaanse en Zuid Amerikaanse landen niet. De bladeren en bloemetjes bevatten veel bitterstoffen, welke onder andere goed zijn tegen malaria en een groot aantal andere ziekten.

## Papajablاد als medicinale groente

Papajabladeren zijn een wilde groente. In sommige landen liggen ze bij de groenteboer en op de markt maar in vele andere landen worden ze genegeerd en weggegooid. Dat is zonde want in veel tropische landen gaan mensen dood aan de ziekte malaria. Dat is totaal onnodig. Als mensen eens tot tweemaal per week papajablاد als groente zouden eten, zou malaria geen kans krijgen. Bovendien heeft papajablاد nog vele andere medicinale werkingen.

## Werkzame medicinale stoffen papaja

Werkzame stoffen in papaja zijn: Papaïne, chymopapaïne, chymopapaïn A, lysozyme, papaya peptidase A, papaya proteinase inhibitor, protease, proteïnase, koffieuur, capraïne, dehydrocapraïne I & II, pseudocapraïne, carpamidezuur, carpasemine, myosmine, nicotine, nicotinidezuurmethylester, choline, pyridine, cystine, 5-hydroxytryptamine, carposide, 6,7-epoxylinallol, vitamine C, galacturonidezuur, benzylglucosinolaat, benzylisothiocyanaat, fenylacetonitrile, campesterol, 5-dehydroavenasterol, 7-dehydroavenasterol, cholesterol, stigmasterol, quercetine, caroteen, lycopen, cryptoxanthine, violaxanthine, pectine, cycloartenol, cyclobrenol, squalen, behemidezuur, arachidezuur, caproïdezuur, laurierzuur, hexadeconzuur, lignoceridezuur, linoleen, linoleenzuur, myristidezuur, myrstoleen, octadecadienoïdezuur, citroenzuur, octaanzuur, oliezuur, palmitidezuur, palmitoleenzuur, malidezuur, tartaarzuur, styreen, verzadigde en onverzadigde vetten.

## Neutraceutical en panacee

Papaja is een neutraceutical. Dat betekent dat het voeding is met medicinale kwaliteiten. Dit woord bestaat nog maar enkele tientallen jaren in de wetenschap. Het is een neologisme in de Engelse taal. Het wordt gevormd door een samentrekking van de woorden "nutrient" en "pharmaceutical". In het Nederlands zouden we het kunnen vertalen als nutriëntmedicijn.



Papaja is meer dan alleen een medicijn. Het is een panacee. Een panacee is een medicinaal product dat een veelvoud aan ziekten te lijf gaat. De lijst met ziekten die genezen worden met papaja is erg lang.

### **Papaja tegen dengue**

De meest recente ziekte die papaja weet te bestrijden is dengue of knokkelkoorts. Dit is een relatief nieuwe ziekte. Uit tientallen wetenschappelijke studies blijkt dat papajasap van de bladeren deze ziekte kunnen genezen. Dengue wordt gekenmerkt door een tekort aan witte bloedcellen en het blijkt dat het sap van papajabladeren deze witte bloedcellen aanmaakt. Dengue heeft eveneens te maken met een minder goed werkende lever. Het sap van de bladeren kan juist de lever weer aansterken. Ook heeft het een goed effect op de bloedplaatjes en zorgt papajasap ervoor dat het bloed in de aders minder snel klontert. Dengue is een ziekte waarvoor geen synthetisch medicijn bestaat. Het feit dat een goedkope plant deze ziekten kan genezen wordt niet echt omarmt door artsen. Maar eigenlijk is papajablad het medicijn als je de tropen in reist. Het kan namelijk ook malaria voorkomen en genezen. Papajabladeren zijn volop verkrijgbaar in de tropen maar nog niet in elk land worden de bladeren gegeten als groente. Dat gebeurt alleen in Zuid Oost Azië en gebieden als West Papua, waar de mensen nog dicht bij de natuur leven.

In West Papua worden ook de bloemen van de papajaboom gegeten, een onderdeel waarnaar relatief weinig onderzoek is gedaan maar dat zeker ook medicinale effecten heeft bij malaria. De bloemen zijn net als het blad erg bitter en alle bittere stoffen uit de natuur hebben antimalaria-effect.

Mensen die last hebben van het dengue virus hebben te weinig trombocyten of bloedplaatjes. Uit divers onderzoek blijkt dat papajablad het aantal trombocyten kan terugbrengen tot normaal niveau waardoor allerlei symptomen van dengue verdwijnen en uiteindelijk dengue geneest.

Wie regelmatig naar de tropen afreist, ontkomt er bijna niet aan om ziekten als [malaria](#) of [dengue](#) te krijgen. Deze ziekten worden beide overgedragen door muggen en het is vrijwel ondoenlijk om je te wapenen tegen muggenbeten. Daarom is het van elementair belang om een goed middel te nemen dat deze ziekten voorkomt of tot een minimum beperkt. Papajablad is één van die middelen. Met twee keer per week een kop thee van papajablad, of het eten van papajablad als groente, is de ziekte malaria al voorkomen en kun je die eigenlijk niet krijgen. Dengue is moeilijker te voorkomen. Als je dengue hebt opgelopen is een relatief snelle genezing vrijwel gegarandeerd met het zeer bittere papajabladsap.



## **Papaja tegen longziekten**

Longziekten zoals astma, bronchitis, hoest en longontstekingen worden traditioneel tegen gegaan met het eten van de wortel van de papjaboom. Dit gaat vaak in samenwerking met het drinken van sap van de bladeren. Het bijzondere aan de papjaboom is dat elk onderdeel van de plant medicinale kwaliteiten heeft. Het heeft ontstekingsremmende werkingen en enzymen die de werking van het immuunsysteem verbeteren.

Over het algemeen is het zo dat het lichaam de ontstekingsremmende stoffen vervoert naar plekken waar ze het meest nodig zijn. Dat is één van de redenen dat vrijwel elke medicinale plant meer dan één medicinale werking heeft.

## **Papaja tegen kanker**

Uit diverse wetenschappelijke onderzoeken blijkt dat papaja werkt tegen kanker. Er zijn meerdere manieren waarop papaja tegen kanker werkt. De macrofagen worden gestimuleerd door enzymen in de papaja. Daardoor zijn meer macrofagen actief tegen kanker. Macrofagen zijn een belangrijk onderdeel van ons immuunsysteem. In de westerse geneeskunde werden macrofagen lang over het hoofd gezien als onderdeel van ons immuunsysteem maar in een land als Rusland zijn macrofagen uitgebreid onderzocht. Macrofagen gaan dood als ze in aanraking komen met de synthetische antibiotica die in het westen vaak wordt toegediend. In Rusland worden dezelfde ziekten succesvol behandeld met activering van macrofagen in plaats van ze dood te maken. Een andere manier waarop papaja tegen kanker werkt is door de aanwezigheid van stoffen als betasitosterol, betasitosterol 3-glucoside en stigmasterol 3-glucoside. Sterolen zijn stoffen uit planten. Uit duizenden wetenschappelijke onderzoeken blijkt dat betasitosterol een positief en genezend effect heeft op allerlei pathogene condities bij mensen. Het kan onder andere kanker genezen. Deze stoffen zitten ook in papaja.

## **Ongekend grote antibacteriële werking van papjablad**

Uit onderzoek blijkt dat papjablad, ook thee van gedroogd papjablad een medicijn is bij malaria. Malaria wordt veroorzaakt door een door muggen overgebrachte parasiet. Maar papjablad is niet alleen actief tegen parasieten. Het werkt ook bij een aantal pathogene bacteriën. Overigens is dat ook een werking van papaja tegen kanker. Tumors worden mede veroorzaakt en groeien beter als er sprake is van een verhoogde activiteit van pathogene bacteriën. Sommige geneesplanten werken tegen twee of drie soorten bacteriën maar papaja heeft de kracht om een veel groter aantal bacteriën te kunnen bestrijden, Het werkt tegen de Staphylococcus aureus, Salmonella typhi B, Shigella dysenteria, Pseudomonas aeruginosa, Serratia marcescens, Pseudomonas fluorescens, Proteus vulgaris, Bacillus subtilis, Bacillus stearothermophilus, Listeria monocytogenes, Pseudomonas sp., Proteus mirabilis, Rhizopus stolonifer en Escherichia coli. Dat zijn 14 verschillende soorten bacteriën. Dat betekent dat papjabladeren meer antibacteriële eigenschappen hebben dan veel synthetische antibiotica.

Het bijzondere aan papjablad is dat het geen bijwerkingen heeft, of je moet activering van enzymen, antimariawerking en vele andere voor het lichaam positieve werkingen bijwerkingen noemen.

## **Medicinale werking van papjabladeren**

Behalve dat papjablad een medicinale werking heeft, heeft het een nutritieve werking. In het blad zit vitamine C, vitamine B1 en B2. Verder bevat het de mineralen ijzer, magnesium, kalium, natrium en calcium. Door al deze mineralen, maar met name ijzer, is het een medicijn bij anemie of bloedarmoede. Verder is het mineraal ijzer behulpzaam tegen allerlei longaandoeningen.

In sommige landen worden gele en bruine bladeren als medicijn gebruikt, in plaats van de verse groene bladeren. Maar uit onderzoek blijkt dat de groene bladeren over meer nutriënten en medicinale stoffen beschikken. Toch beschikken de bladeren met gele en bruine kleur nog steeds over veel medicinale eigenschappen.

## **Papaja helpt de bloeddruk beter te reguleren**

Papjablad is een prima middel om hoge bloeddruk te reguleren. Ten eerste is er een enzym actief in het menselijk lichaam dat onder andere verantwoordelijk is voor de soepelheid van de bloedvaten. Als de bloedvaten niet soepel genoeg zijn gaat de bloeddruk omhoog.





Door papajablad kan via het v verbeteren van de soepelheid van de bloedvaten, de bloeddruk omlaag worden gebracht. Dat betekent dus dat de bloeddruk nooit te laag kan worden. Papajablad is een bloeddrukregulator, niet een middel dat de bloeddruk enkel omlaag brengt.

De werking van de baroreceptorreflex is een belangrijk homeostatisch mechanisme van ons lichaam om de bloeddruk te reguleren. Deze baroreflex heeft directe invloed op de soepelheid van de aders en reguleert zo de bloeddruk in het menselijk lichaam. Wanneer er sprake is van te hoge bloeddruk, dan werkt de baroreflex niet meer goed. Papajablad is in staat om de werking van de baroreflex te normaliseren, zo blijkt uit wetenschappelijk onderzoek.

### **Waarom we medicinale groente moeten eten**

Papajablad is een medicinale groente. Sommige mensen redeneren als volgt: ik ben niet ziek dus hoef ik geen medicijn te nemen, ook geen medicinale groente. Deze redenering klopt echter niet. Medicinale stoffen in plantenvoeding hebben nooit een negatief effect. Als je een stof niet nodig hebt, wordt die stof gewoon niet gebruikt door het lichaam. In veel gevallen wordt een stof die het lichaam tijdelijk niet nodig heeft omgezet in een stof die het lichaam wel nodig heeft.

Er is nog een andere reden waarom deze redenering niet klopt. In principe heeft iedereen potentieel een ziekte onder de leden die nog niet tot uiting komt. Een kankertumor doet er soms 30 jaar over om te ontwikkelen. Wanneer we gezonde groenten met antikankerwerking eten, zal de ontwikkeling van deze tumor gestopt worden, zonder dat we daar bewustzijn over hoeven te hebben. Ook andere ziekten zoals diabetes doen er lang over om te ontwikkelen. Wanneer we planten zouden gebruiken die de pancreas of alvleesklier zouden ondersteunen, of die insulinegevoeligheid van lichaamscellen groter zouden maken, kunnen we helemaal geen diabetes krijgen. Overigens doet carica papaja beide. Het blad van papaja maar ook de vrucht zelf helpt mee om ziekten te voorkomen. En dat is de meest belangrijke werking van medicinale planten. Ze kunnen ziekten voorkomen. Dat staat in schril contrast met allerlei synthetische medicijnen. Deze worden alleen gegeven als therapie maar kunnen niet preventief werken. Voeding, medicinale voeding en geneesplanten hebben zowel een nutritieve functie voor het lichaam als een preventieve functie tegen ziekten. Ons lichaam zoekt zelf de stoffen uit de plantmedicijnen die we op dat moment het meest nodig hebben.

Lees ook: [De geneeskracht van papajazaad](#)



# **NOG GEEN ABONNEE?**

**DAT GEEFT NIKS WANT DEZE GROENTESOOS KAN DOOR ABONNEES GRATIS VERSPREID WORDEN.**

**WIL JE DE ONTWIKKELINGEN OP KENNISGE-  
BIED OVER MEDICINALE VOEDING VOLGEN?**

**DRUK DAN NU OP ONDERSTAANDE KNOP EN ONTVANG  
MAANDELIJKS DE GROENTESOOS IN JE INBOX.**

**DE GROENTESOOS IS EEN LEUK CADEAU AAN EEN VRIEND, VRIENDIN OF FAMILIELID.**

**EEN JAARABONNEMENT KOST SLECHTS 18 EURO,  
TIJDENS DE INTRODUCTIEPERIODE! (PRIJS STAAT 3 JAAR VAST)**

