

DR. HIROMI SHINYA



enzima *întineririi*

INVERSAREA
PROCESULUI DE ÎMBĂTRÂNIRE
REVITALIZAREA CELULELOR
REFACEREA VIGORII CORPORALE

Traducere din engleză de
Liviu Mateescu

Lifestyle
PUBLISHING



Cuprins

Capitolul 1. De ce am scris această carte	9
Capitolul 2. Recapătă-ți vigoarea tinereții	17
Capitolul 3. Enzimele de întinerire	25
Capitolul 4. Uzina de reciclare a corpului tău.....	31
Capitolul 5. Postul mic Shinya	41
Capitolul 6. Supraponderali și malnutriți	51
Capitolul 7. Energie din plante.....	57
Capitolul 8. Lipsa de minerale.....	65
Capitolul 9. Înțelepciunea tonică a plantelor.....	71
Capitolul 10. Dieta Shinya	79
Capitolul 11. Foamea este sănătoasă	85
Capitolul 12. Cum să efectuezi o schimbare ușoară și lentă	93
Capitolul 13. Pericolele lactatelor	99
Capitolul 14. Comoara din colagen.....	105
Capitolul 15. Atacul celulelor zombi.....	107
Capitolul 16. Clisma cu cafea	111
Capitolul 17. Masajul de detoxificare	121
Capitolul 18. Apa Kangen	125
Capitolul 19. Puterea imunității	131
Cele șapte „chei“ de aur ale doctorului Shinga pentru asigurarea unei bune sănătăți.....	138
Copiii noștri în primii doi ani de viață	143
Glosar	146

Notă. Cartea aceasta se dorește a fi doar un volum de referință, nu un manual medical. Informațiile prezentate aici au menirea de a te ajuta să iei decizii legate de sănătate în cunoștință de cauză. Ele nu vor înlocui tratamentele prescrise de medicul de familie, care îți cunoaște mai bine nevoile proprii. Dacă bănuiești că ai o problemă de sănătate, te îndemn să cauți îngrijire medicală competentă.

Cercetări recente arată modul în care celule senescente (pe care le-am numit celule zombi) pot produce multe dintre efectele asociate cu îmbătrânirea. Numeroși cercetători considerau că aceste celule sunt pur și simplu resturi moarte inofensive, care ocupă spațiu prin corp și nimic mai mult. Acum, au început să înțeleagă că aceste celule avariate și murdare nu sunt deloc moarte, ci s-ar putea să fie de fapt una dintre principalele cauze ale îmbătrânirii organismului.

Capitolul 1

De ce am scris această carte

De mulți ani, le tot vorbesc pacienților mei și scriu în cărțile mele despre importanța unei alimentații corecte. Suntem, literalmente, ceea ce mâncăm și ceea ce bem. Am spus-o și o repet: deoarece nimeni nu vede mai bine efectul alimentației asupra corpului decât mine atunci când examinez intestinele pacienților.

Când am debutat în meserie, noi nu prea știam mare lucru despre relația dintre alimentație și sănătate. Fiind gastroenterolog, mi s-a părut firesc să mă gândesc la legătura dintre alimentația pacienților mei și starea colonului lor. Am început să-mi întreb pacienții ce mâncau și cât de multă apă beau. În același timp, am început să remarc modele repetitive în starea intestinelor pacienților care consumau cantități mari de carne și de lactate, în comparație cu pacienții care consumau în principal legume și cereale integrale. De asemenea, am ajuns să înțeleg că mulți oameni — poate chiar toți — erau deshidratați, pentru că nu beau suficientă apă.

Din 1963, am lucrat o jumătate de an în SUA și cealaltă jumătate, în Japonia, și am început să observ o deosebire între intestinele japonezilor și intestinele americanilor. De asemenea, am devenit conștient de diferența dintre intestinele japonezilor care adoptaseră o dietă de tip occidental, în special ale celor care consumau carne și lapte, și intestinele japonezilor care continuau să mănânce preponderent orez și pește mic.

Până după cel de-al Doilea Război Mondial, japonezii nu prea aveau lapte de vacă. Stomacurile lor nu au evoluat de-a lungul generațiilor pentru a-l digera foarte bine. Am aflat asta din propria mea experiență foarte tristă. În 1963, am ajuns la New York împreună cu tânăra mea mireasă pentru a-mi începe rezidențiatul la Beth Israel Medical Center. Soția mea nu se simțea bine; îi era rău tot timpul și nu putea s-o alăpteze pe fetița noastră, drept care am început să-i dăm formulă de lapte pentru nou-născuți bazată pe lapte de vacă. Copilul plângea mai tot timpul și avea diaree. Apoi i-a apărut o eczemă pe tot corpul. Avea mâncărimi și suferea cumplit. Soția mea a rămas din nou însărcinată și s-a născut curând fiul nostru. Ne-am bucurat foarte mult, dar nu după mult timp el a început să aibă hemoragii rectale. În aceeași perioadă, contribuim la crearea miniaturală, primitivă, pentru a-l examina pe fiul meu nou-născut. Avea colonul inflammat, o boală pe care o numim acum „colită ulceroasă“.

Am început să cercetez cauzele acestor probleme. M-am gândit că era de vină poate laptele de vacă din formula pentru copii. Am eliminat laptele de vacă și, repede, și fiica, și fiul meu s-au simțit mai bine. În copilărie, soția mea fusese înscrisă la o școală religioasă occidentală din Japonia. Școala avea lapte, donat de SUA ca gest de solidaritate cu copiii japonezi. Din nefericire, nimeni nu avea suficiente cunoștințe pentru a recunoaște că un copil japonez nu putea digera laptele, așa că elevii au început să aibă probleme la stomac și intestine. Acum știu că soția mea era alergică la lapte, cum aveau să fie ulterior și cei doi copii ai noștri. Dar expunerea repetată la acest aliment a produs reacții alergice, iar sistemul ei imunitar a devenit

suprasensibil. Ulterior, i s-a pus diagnosticul de lupus, o boală autoimună.

La vremea aceea, eram deja medic și lucram la un renumit spital din New York, dar nici eu și nici colegii mei nu am putut face nimic pentru tânăra și frumoasa mea soție. La moartea ei, am fost distrus; o pierdere pentru familia mea, dar și dobândirea conștiinței limitelor mele și ale profesiei alese, pe care o abordasem cu atâta credință, pasiune și iubire. Mi-am propus să depășesc tratamentele folosite curent, care se concentrau în principal pe alinarea simptomelor bolii. Eram hotărât să aflu de ce unii oameni se îmbolnăvesc, în timp ce mulți alții sunt sănătoși și să înțeleg cum se protejează un corp sănătos de boală. Voiam să învăț cum să cooperez cu organismul ca să-l ajut în menținerea sănătății și în vindecarea bolilor.

Observațiile mele zilnice privind coroborarea alimentației și a stării colonului m-au convins că alimentele pe care le consumăm și apa pe care o bem au un impact direct asupra sănătății noastre. Am petrecut peste cincizeci de ani dezvoltând aceste cunoștințe. Mulți oameni de știință de marcă explorează idei similare cu rezultate promițătoare. De fapt, medicina nutriționistă profită de descoperirea mecanismelor prin care alimentele influențează organismul până la nivel celular. Este, la ora actuală, unul dintre cele mai fascinante domenii ale cercetării științifice. Eu eram interesat în special de noile studii care arătau modul în care celulele senescente (pe care eu le numesc celulele zombi) produc multe dintre efectele îmbătrânirii. Cei mai mulți cercetători au crezut că aceste celule erau doar resturi moarte inofensive aflate în toate părțile corpului. Acum încep să înțeleagă că aceste celule avariate și murdare nu sunt deloc moarte, ci s-ar putea să fie de fapt una dintre cauzele pentru care corpul nostru îmbătrânește.

Observațiile efectuate m-au convins că eliminarea resturilor metabolice din celule este la fel de importantă cu eliminarea reziduurilor din colon. Am lucrat cu o clasă de enzime pe care le-am denumit „newzime” sau „enzimele întineririi”. Cred că aceste enzime ale întineririi au capacitatea de a declanșa în organism procesul de distrugere a celulelor zombi, un proces care ar putea ajuta la menținerea unei piele suple, a unor oase tari, a unui sânge sănătos, a unor artere netede și a unui colon roz și curat.

În copilărie, părinții m-au trimis la arte marțiale. În Japonia, artele marțiale sunt considerate o parte esențială a instruirii unui tânăr. Îndemânarea căpătată acolo s-a dovedit a avea o imensă valoare în viața mea ulterioară. De exemplu, mulțumită acestui tip de antrenament, am învățat să folosesc cu aceeași dexteritate și mâna stângă, și cea dreaptă. Este una din cauzele pentru care am devenit un chirurg foarte bun și am fost ales, încă de timpuriu, să-l asist pe celebrul doctor Crohn în sala de operații de la Beth Israel Hospital, fapt care avea să mă determine să devin gastroenterolog.

Alt lucru important învățat încă din copilărie, în timpul școlii a fost importanța fluidității mișcării. Trebuie să menții mișcarea fluidă. Dacă te-ai blocat sau ai ezități, adversarul te poate dezechilibra și te poate țintui la podea. Același fenomen îl văd și în practica mea medicală. Dacă fluiditatea deplasărilor intestinale este blocată, organismul își pierde echilibrul și boala se poate instala, devenind dominantă. Același lucru este valabil pentru fluiditatea curgerii sângelui. Dacă sângele este vâscos și se încheagă, în loc să se deplaseze lin, arterele pot deveni rigide, din cauza plăcii arteriale. Urmează bolile de inimă și atacurile cerebrale.

În acea sală de clasă pentru artele marțiale, profesorul numea această curgere „Ki”, cuvânt care se traduce prin „forță vitală”. Sună frumos, dar este un concept mult prea vag pentru a fi util. Forța vitală animă totul, deci totul are forță vitală, corect? Bun, dar unele lucruri au o forță vitală mai mare decât altele.

Când vorbesc despre forța vitală a alimentelor, putem să presupunem că forța vitală a unor plante sănătoase, care au crescut într-un sol bogat în minerale fără pesticide, va fi mai mare decât forța vitală a unor plante care au fost crescute forțat, chimic, împrășcate cu insecticide și transportate la mii de kilometri depărtare la zile întregi după ce au fost recoltate. Unele superalimente au o cantitate spectaculoasă de forță vitală, concentrată în fructele de pădure negre, bogate în antocianină. În general, aceste plante sunt specii care s-au adaptat la un anume mediu, deosebit de dificil, învățând să se protejeze cu strategii care le acumulează forța vitală. Acel profesor din copilăria mea ne-a învățat și că această Ki este sistemul natural de autoapărare a organismului. Dacă speram să stăpânim vreodată arta autoapărării, trebuia să înțelegem cum să cooperăm cu propria noastră Ki. Pe când căutam metode de a elimina proteinele defecte, cu efecte distrugătoare, din celulele organismului, mi-am amintit acea învățătură și am căutat mai întâi în sistemul natural imunitar, propriu organismului, unde trebuia neapărat să se afle un mecanism de autoapărare care să se ocupe de problemă. Și chiar acolo era! Corpul își va curăța singur reziduurile, dacă îl ajutăm să-și activeze sistemul imunitar natural.

Scriu această carte pentru că vreau foarte mult să-ți împărtășesc ceea ce am aflat despre modul în care putem să susținem această uimitoare capacitate a propriului corp de

a preveni și de a vindeca bolile. Detoxificarea intracelulară este foarte importantă pentru fluiditatea acelei Ki.

Știm că un număr tot mai mare de oameni suferă de demență, de Alzheimer sau de efectele unui atac cerebral. Gunoiul se poate acumula în celulele creierului nostru, devenind o placă lipicioasă, care afectează curenții din neuroni, conducând la instalarea și la progresul demenței sau al bolii Alzheimer ori chiar declanșând un atac cerebral. Celulele îmbătrânite pot să ne facă, de asemenea, mai sensibili la bolile infecțioase. Aceste celule pot chiar să ducă la cancer. Esența vitalității și sănătății noastre este dată de buna funcționare a celulelor corpului.

Capitolul 2

Recapătă-ți vigoarea tinereții

Gunoii intracelular ne limitează vitalitatea

Unii dintre pacienți îmi spun că au remarcat un declin brusc al vitalității chiar și la vârsta de 30 de ani. Alții afirmă că sunt conștienți că nu mai pot lucra și nu se mai pot distra la fel de intens ca pe vremuri. Poate nu ai avut parte de o cădere atât de pronunțată, dar observi deja că recuperezi oboseala într-un timp mai lung decât înainte. Poate îți este tot mai greu să te motivezi, poate nu mai tolerezi alcoolul la fel ca înainte. Este oare acest declin al sănătății inevitabil odată cu îmbătrânirea? Oare mintea și corpul ni se epuizează treptat și devenim tot mai sensibili la boli cum ar fi cancerul sau la maladii legate de stilul nostru de viață?

Da... și nu. Este firesc să avem parte de un oarecare declin treptat al funcțiilor fizice pe măsură ce îmbătrânim. Un asemenea declin fizic poate fi totuși temperat și, uneori, chiar recuperat, dacă ne învățăm corpul să-și folosească propriul sistem de regenerare.

Organismul uman conține 40–60 de trilioane de celule. În interiorul acestor celule se găsesc organe numite mitocondrii, care generează energia necesară pentru toate activitățile noastre. Nutrienții din alimentele pe care le consumăm și oxigenul pe care îl inspirăm sunt transportate la aceste mitocondrii, unde sunt transformați în energie.

Atunci când celulele sunt sănătoase, producția de energie decurge normal. Dacă această situație este menținută, ne putem bucura de sănătate și vitalitate, indiferent de numărul anilor. În caz că în interiorul celulelor se acumulează gunoaie, mitocondriile nu mai pot funcționa eficient. Când trăiești într-o cameră plină de grămezi de gunoi, o să te îmbolnăvești în cele din urmă, iar energia îți va fi compromisă. Când te gândești la celulele propriului organism ca la niște camere pline cu gunoi, începi să înțelegi cum pot fi afectate negativ mitocondriile, care produc energia necesară celulelor.

Este necesar să eliminăm gunoiul din „cameră” — din celule — pentru ca sănătatea corpului să revină la normal. Asta înțeleg eu prin detoxifiere intracelulară (intra înseamnă în interior, intracelular înseamnă în interiorul celulei). Cred că detoxifierea intracelulară este cheia sănătății și a unei vieți pline de vitalitate tinerească. Când te trezești dimineața simțindu-te apatic, ai probabil gunoi în celule. Dacă nu elimini acest gunoi, celulele tale nu pot funcționa eficient și, prin urmare, nu ai energie.

Știm că un număr tot mai mare de oameni suferă de demență, de Alzheimer sau de efectele unui atac cerebral. Gunoiul se poate acumula în celulele creierului nostru, devenind o placă lipicioasă, care afectează curenții din neuroni, conducând la instalarea și la progresul demenței sau al bolii Alzheimer ori chiar declanșând un atac cerebral. Celulele îmbătrânite pot să ne facă, de asemenea, mai sensibili la bolile infecțioase. Aceste celule pot chiar să ducă la una sau mai multe forme de cancer. Baza vitalității și sănătății este funcționarea adecvată a trilioanelor de celule ale corpului nostru.

Proteine defecte

Unii oameni cu greu înțeleg pe deplin modul în care gunoiul acumulat în interiorul celulelor poate declanșa o stare fizică precară și chiar îmbolnăviri. Cea mai mare parte din acest gunoi constă din proteine inutile, defecte. Cum ajung resturile de proteine să plutească prin celule?

Nutrienții pe care îi primim din alimente sunt digerați și absorbiți în intestine, de unde sunt transportați, cu ajutorul sângelui, până la celule. Unii dintre acești nutrienți sunt proteinele. Alimentele sunt descompuse în aminoacizi în intestinul subțire, apoi, sunt sintetizate noi proteine în celule. O cantitate apreciabilă de reziduuri — proteine defecte — este produsă în mod firesc în timpul acestui proces de sintetizare a proteinelor. O alimentație bazată în principal pe alimente de origine animală, cum ar fi carnea, laptele și alte produse lactate, generează o cantitate mare de astfel de proteine defecte, adică gunoi. Toți purtăm în celule o cantitate mare de astfel de gunoi, care nu a fost descompus complet. Pe măsură ce îmbătrânim, aceste resturi se acumulează și, ca în orice groapă de gunoi, devin toxice.

Pentru a înțelege problema acestui gunoi din celulele noastre, să ne gândim la resturile din intestinele noastre. În general, numim constipație situația în care alimentele pe care le mâncăm nu sunt digerate și nu sunt eliminate complet. În cazul unei constipații cronice, acumularea de materie fecală în colon produce diverse substanțe toxice, care miros foarte urât. Dacă nu scapi de constipație, mediul intestinal se va deteriora, producând umflarea abdomenului și o eliminare dureroasă. Dacă nu este tratată, constipația poate cauza inflamații intestinale, diverticulită, polipi sau, mai rău, cancer la colon.

Mai mult, gazele urât mirositoare și/sau proteinele de origine animală oxidează sângele, cu un efect negativ asupra funcționării intestinelor, creându-se un cerc vicios care duce la o avariere și mai pronunțată a intestinelor, care, la rândul ei, conduce la toate tipurile de boli metabolice sau asociate cu stilul de viață, la reacții alergice, cum ar fi dermatita atopică și, în general, la risc de cancer.

Dacă ai citit celelalte cărți scrise de mine, probabil că știi că am devenit conștient de „trăsăturile stomacale“ și „trăsăturile intestinale“ în urma observațiilor mele asupra a peste 350 000 de stomacuri și intestine cu ajutorul colonoscopului, de-a lungul multor decenii de practicare a gastroenterologiei.

Caracteristicile intestinale ale persoanelor cu gunoi acumulat în intestine sunt, dacă mai e cazul s-o spun, foarte necorespunzătoare. Activitățile lor intestinale sunt lente, cauzând exces de gaze, în vreme ce pereții intestinali sunt tari, groși și lipsiți de elasticitate, inhibând deci mișcările peristaltice. Aceste trăsături intestinale necorespunzătoare sunt ca un barometru pentru diverse boli și probleme de sănătate. Eliminarea resturilor sau a gunoiului este necesară pentru a îmbunătăți starea intestinelor deteriorate și pentru redobândirea unor intestine sănătoase. Constipația nu se limitează la neplăceri și la eliminare dureroasă, ci afectează sănătatea întregului organism.

Și celulele au parte de constipație

Gunoiul acumulat în interiorul celulelor noastre este constituit în principal din proteine defecte. Acest gunoi este similar cu resturile din intestine. Dacă nu reușim să eliminăm acest gunoi, celulele ne vor rămâne „constipate“.

Cât ești tânăr, se prea poate ca acest gunoi adunat să nu-ți compromită sănătatea și energia, dar, cum atingi 40 sau 50 de ani, reziduurile acumulate pot compromite activitățile din celule, făcându-te sensibil la boală și epuizare. Ineficiența tot mai pronunțată pe măsură ce îmbătrânim poate fi atribuită reducerii producției de energie în mitocondrii din cauza gunoiului acumulat în celule. Nu este corect să punem metabolismul ineficient exclusiv pe seama îmbătrânirii. Dacă avem grijă cum trebuie de corpul nostru, putem duce o viață plină de energie, în ciuda vârstei avansate.

Sunt sigur că vrei să știi cum să scapi de gunoiul intracelular. Trebuie să înțelegi că ai deja la dispoziție un sistem de detoxifiere în interiorul celulelor — dacă vrei, un sistem automat de eliminare a gunoiului.

Enzimele de întinerire, pe care eu le-am botezat „enzime“, au un rol în acest sistem de detoxifiere. În funcție de eficiența acestor enzime, gunoiul intracelular poate fi eliminat, ba, mai mult, poate fi reciclat și refolosit.