

LBRIS

We know
books

DR. HIROMI SHINYA

Enzima miracol



**Cum să ajungi sănătos
la 100 de ani**

Traducere din limba engleză de
Liviu Mateescu

Lifestyle

Cuprins

Notă introductivă.....	9
Prefață	11
Introducere. Factorul enzimatic — cheia codului vieții.....	17
Capitolul 1. Enzimele și sănătatea ta — concepții eronate și adevăruri esențiale.....	24
Capitolul 2. Programul de alimentație bazată pe factorul enzimatic.....	75
Capitolul 3. Obiceiurile celor bogați și sănătoși.....	114
Capitolul 4. Citește-ți cu mare atenție „scenariul vieții“	153
Postfață. Factorul enzimatic: de la entropie la sintropie.....	179
Cele șapte reguli de aur ale doctorului Shinya pentru o sănătate bună	184
Obiceiuri alimentare recomandate.....	189
Alimente care vindecă	203

Introducere

Factorul enzimatic — cheia codului vieții

Corpul nostru are o capacitate miraculoasă de a se vindeca singur.

De fapt, corpul nostru este unicul sistem de vindecare capabil să ne readucă echilibrul atunci când ne atacă boala. Medicina poate ajuta corpul să depășească anumite situații de urgență, uneori o operație chirurgicală poate fi necesară, dar numai corpul însuși are capacitatea de a vindeca.

Am verificat în mod repetat acest adevăr despre vindecare în mulții mei ani de practică medicală. Acum aproximativ 35 de ani, am devenit prima persoană din lume care a putut extrage cu succes un polip folosind un colonoscop, fără a efectua nicio incizie în peretele abdominal. La vremea aceea, faptul a constituit un eveniment foarte important, pentru că am putut elimina polipul fără să deschid abdomenul, evitând astfel efectele care pot surveni la operațiile deschise. Fiind unicul doctor capabil de așa ceva la ora aceea, m-am trezit brusc cu o mulțime de solicitări. La vremea aceea, peste 10 milioane de persoane, numai în Statele Unite, aveau nevoie de examinări ale colonului, iar multe dintre acestea aveau nevoie de înlăturarea unor polipi. Au început să vină pacienți de peste tot, pentru această procedură mai puțin invazivă. Așa se face că, abia trecut de treizeci de ani, am devenit șeful departamentului de chirurgie endoscopică de la Centrul Medical „Beth Israel“ din New York, lucrând dimineața la spital și după-amiaza

la cabinetul meu particular, examinând, deci, pacienții de dimineața până seara. De-a lungul deceniilor de practică clinică, examinând efectiv sute de mii de oameni în calitate de specialist în endoscopie gastrointestinală, am aflat că dacă sistemul gastrointestinal al unui pacient este curat, atunci organismul acelei persoane este capabil să lupte cu bolile de orice tip. Pe de altă parte, atunci când sistemul gastrointestinal al unei persoane nu este curat, atunci persoana va suferi inevitabil de o boală sau alta.

Cu alte cuvinte: o persoană cu bune caracteristici gastrointestinale va fi sănătoasă fizic și psihic, dar o persoană cu caracteristici rele va avea, de regulă, o problemă mentală sau fizică oarecare. Și reciproc: o persoană sănătoasă are caracteristici gastrointestinale bune, în timp ce caracteristicile unei persoane ne-sănătoase sunt rele. Corolarul evident este că menținerea unor caracteristici bune ale stomacului și intestinelor are o consecință directă asupra menținerii sănătății în ansamblu.

Ce anume trebuie să facă un om (sau să nu facă) pentru a menține niște caracteristici bune ale stomacului și intestinelor? Pentru a găsi răspunsurile, le-am cerut pacienților mei, de-a lungul anilor, să completeze un chestionar privind obiceiurile alimentare, dar și alte aspecte ale vieții lor. Mulțumită acestor chestionare, am descoperit o puternică legătură între sănătate și anumite stiluri de a mânca și de a trăi.

Intenționez să prezint, în această carte, teoria mea despre cum să trăim o viață lungă și sănătoasă, bazându-mă pe informațiile adunate în zeci de ani de practică medicală. Aceste informații sugerează că întregul organism și puzderia lui de funcțiuni pot fi înțelese folosind o cheie unică.

Această cheie, care ne deschide ușa spre o viață lungă și sănătoasă, se poate rezuma la un singur cuvânt: *enzime*.

Noțiunea de *enzimă* este un termen generic pentru un catalizator proteinic, ce este produs în interiorul celulelor vii. Oriunde există viață, fie ea sub formă de plante sau de animale, există și enzimele. Enzimele participă la toate acțiunile necesare pentru menținerea vieții, de pildă sinteza și descompunerea, transportul, excreția, detoxificarea și furnizarea energiei. Ființele vii nu ar fi în stare să-și mențină viața fără ajutorul enzimelor.

În celulele noastre sunt produse peste 5 000 de asemenea enzime vitale; de asemenea, producem și enzime folosind enzimele din alimentele pe care le consumăm zilnic. Rațiunea pentru care există atât de multe tipuri de enzime este aceea că fiecare dintre ele are un rol specific, unic. De exemplu, enzima digestivă numită amilază, găsită în salivă, reacționează numai cu carbohidrații. Grăsimile și proteinele sunt digerate cu ajutorul propriilor enzime specifice.

Se consideră că multe tipuri de enzime sunt create ca reacție la necesitățile organismului, dar, de fapt, nu este clar *cum* sunt ele produse în celule. Am o teorie personală, care ar putea lămuri acest proces. Cred că există o enzimă-sursă — o enzimă-prototip, nespecializată. Această enzimă-sursă are potențialul de a deveni *orice* tip de enzimă, în momentul în care apare o anumită necesitate. Ipoteza mea, care a evoluat de-a lungul anilor mei de practică medicală clinică și de observație, se poate enunța simplu: sănătatea ta depinde de cât de bine menții — în loc să epuizezi — cantitatea de enzime-sursă din organism. Folosesc noțiunea de enzime „sursă“ când numesc

acești catalizatori, pentru că ei sunt, în opinia mea, enzime specializate, care dau naștere la mai bine de 5 000 de enzime specializate, enzime care își asumă anumite activități în organismul uman. În același timp, consider acești catalizatori a fi „enzime-minune”, pentru că joacă un rol esențial în capacitatea organismului de a se auto-vindeca.

Ideea existenței unei enzime-sursă unice mi-a venit prima oară atunci când am văzut că atunci când o anumită zonă a corpului are nevoie de și, prin urmare, consumă o cantitate mare dintr-o anumită enzimă specifică, în alte părți ale corpului apare o lipsă a enzimelor necesare. De exemplu, dacă se consumă o cantitate mare de alcool, este nevoie de o cantitate mai mare decât cea normală din acea enzimă care descompune moleculele de alcool în ficat, creând astfel o penurie de enzime necesare pentru digestie și absorbție, în stomac și intestine.

Se pare că nu există o cantitate dată din fiecare dintre aceste mii de tipuri de enzime; mai degrabă avem a face cu o enzimă-sursă, care se transformă într-un anumit tip de enzimă, atunci când apare necesitatea, fiind consumată în zona unde e nevoie de ea.

La ora actuală, enzimele atrag atenția în lumea întreagă, fiind considerate un element esențial în controlul sănătății noastre. Deși cercetarea continuă să facă pași mari înainte, încă există o mulțime de lucruri despre ele pe care nu le înțelegem. Doctorul Edward Howell, unul dintre pionierii studierii enzimelor, a propus o ipoteză cu adevărat interesantă. Aceasta spune că numărul enzimelor pe care le poate produce un organism viu este pre-determinat. Doctorul Howell numește acest număr fix „potențial enzimatic”. Iar atunci când potențialul enzimatic este epuizat, organismul respectiv încetează a mai trăi.

Ipoteza doctorului Howell este foarte apropiată de teoria mea privind enzimele-sursă și, în funcție de direcția în care va merge cercetarea, anticipez că existența enzimelor-sursă va fi demonstrată. Studiul enzimelor este încă în stadiul lui incipient, iar existența enzimelor-sursă este în acest moment doar o ipoteză, dar deja există o mulțime de indicii materiale care arată că ne putem întări de o manieră incredibilă caracteristicile gastrointestinale — și sănătatea, prin urmare — prin respectarea unei alimentații care suplimentează enzimele și printr-un stil de viață care nu epuizează enzima-sursă.

Stilul sănătos de viață pe care îl discut în cartea de față constă în sugestii pe care le-am făcut pacienților de-a lungul anilor. Mulți dintre pacienții mei bolnavi au fost vindecați ca urmare a adoptării acestor practici, pe care vi le voi prezenta aici. Fiți totuși pregătiți pentru o surpriză, pentru că unele sugestii vor fi în totală contradicție cu ceea ce se crede la ora actuală despre sănătate și alimentație. Vă asigur că tot ce este prezentat în cartea de față a fost verificat. Pacienții au primit aceste recomandări numai după ce am verificat că este un stil de viață sigur — și am avut rezultate remarcabile.

Eu însuși urmez acest stil sănătos de viață. În toți anii în care am practicat medicina, nu am fost bolnav nici măcar o dată. Prima și ultima oară când am primit orice tratament medical prescris de un doctor, a fost la vârsta de 19 ani, când am avut gripă. Acum, trecut de șaptezeci de ani, încă lucrez în instituții medicale, atât în Statele Unite, cât și în Japonia. Deși medicina este o meserie extrem de solicitantă, atât fizic, cât și psihic, am fost capabil să-mi mențin sănătatea practicând zilnic stilul de viață sănătos descris în cartea de față.

Enzimele și sănătatea ta — concepții eronate și adevăruri esențiale

Au trecut patruzeci de ani de când am devenit specialist în endoscopia gastrointestinală. În acest timp, am conlucrat îndeaproape cu pacienții mei pentru a descoperi cum să ducem o viață sănătoasă. Cred cu tărie că, oricât de mult ar încerca, un doctor nu poate menține sănătatea unui pacient un timp îndelungat doar prin vizite și tratarea bolilor. Sănătatea pe termen lung este rezultatul unor atitudini și obiceiuri sănătoase. Să-ți îmbunătățești stilul de viață zilnic este esențialmente mult mai important decât să te bazezi pe eficacitatea chirurgiei sau a medicamentelor.

Alimentația și stilul de viață bazate pe factorul enzimatic, prezentate în cartea de față, au condus la o *rată de recurență 0% a cancerului*. Permiteți-mi să repet: *niciunul* dintre pacienții mei nu a mai făcut vreodată cancer. De ce? Pentru că pacienții mei cu cancer și-au luat foarte în serios sănătatea, și-au pus toată încrederea în vindecarea corpului și au practicat zilnic regimul meu de viață și de alimentație. Este vorba de minunatul stil de viață pe care vi-l voi comunica în cartea aceasta, un set simplu de obiceiuri noi, care vă vor permite să vă bucurați de o sănătate bună până la vârste foarte înaintate.

Înarmați cu cunoștințele furnizate de paginile care urmează, veți fi în măsură să alegeți între boală și sănătate. În trecut, lumea credea că bolile puteau fi și trebuiau vindecate exclusiv de doctori și medicamente. Pacienții erau

pasivi; pur și simplu primeau instrucțiunile și medicamentele prescrise pentru ei. Dar trăim într-o cu totul altă epocă, în care toți ne asumăm răspunderea pentru propria sănătate. Noi toți sperăm că nu ne vom îmbolnăvi niciodată — sau, dacă se va întâmpla, ne dorim cu tărie să ne vindecăm rapid. Poate credeți că este imposibil acest lucru, dar vă asigur că nu este așa. În această carte vă propun un mod de viață care să vă permită să trăiți până la sfârșit fără să vă îmbolnăviți vreodată.

Evident, pentru aceasta s-ar putea să fie necesar să schimbăm complet obiceiurile alimentare și stilul de viață pe care le-am urmat până acum. Nu lăsați cerințele acestui stil de viață să vă facă să ignorați sugestiile mele. Citiți cu o minte eliberată de prejudecăți. Cred cu tărie că atunci când veți termina de citit cartea aceasta veți fi inspirați să efectuați aceste schimbări.

Când cineva se îmbolnăvește, vedem, adesea, cum se dă de ceasul morții să știe *de ce* s-a îmbolnăvit. Boala nu este o încercare și nici o pedeapsă venită de la Dumnezeu. În cele mai multe cazuri, ea nu este nici pre-determinată genetic. Boala este mai degrabă, în majoritatea cazurilor, rezultatul obiceiurilor acumulate, de-a lungul timpului, de fiecare persoană în parte.

Poți să ajungi un centenar foarte sănătos

Credeți că sunteți o persoană sănătoasă? Puțini sunt aceia care vor răspunde la această întrebare cu un „da” categoric. Spun puțini pentru că a nu fi bolnav nu înseamnă a fi sănătos. În medicina orientală, există un termen — „boala latentă”. Acest termen reprezintă o stare în care omul încă nu este bolnav, dar nici absolut sănătos nu este. Altfel spus,

verificați starea sănătății și să vă gândiți dacă obiceiurile și stilul dumneavoastră de viață chiar sunt eficiente în menținerea sănătății proprii.

Spun asta pentru că multe produse pe care se pune ștampila „bun pentru dumneavoastră“ conțin de fapt lucruri care fac rău organismului.

Mituri răspândite privind alimentele

- Mănâncă iaurt în fiecare zi, ca să-ți îmbunătățești digestia.
- Bea lapte în fiecare zi, pentru a evita deficiența de calciu.
- Ia-ți dozele zilnice de vitamine prin suplimente, nu prin fructe, pentru că fructele conțin o grămadă de carbohidrați și de calorii.
- Abține-te de la consumul de carbohidrați cum ar fi orezul sau pâinea, ca să nu te îngrași.
- Încearcă să menții o alimentație bogată în proteine.
- Asigură-ți fluidele bând ceai verde japonez, pentru că e bogat în antioxidanți.
- Fierbe apa de la robinet înainte să o bei, ca să înlături orice urmă de clor.

Adevărul este că încă nu am întâlnit un om care să consume zilnic iaurt și, în același timp, să aibă o bună sănătate intestinală. Mulți americani beau zilnic lapte și consumă produse lactate încă din copilărie. Dar mulți dintre acești oameni suferă de osteoporoză, care, de fapt, se presupune că ar trebui să fie prevenită de calciul din lapte. Fiind japonez-american și, în același timp, și doctor, tratez câteva luni pe an pacienți la Tokyo. Și văd că japonezii care beau

cu regularitate ceaiuri bogate în antioxidanți au aceleași probleme neplăcute de stomac. Vorbesc aici inclusiv despre instructori de la casele de ceai, care beau cantități mari de ceai verde în cadrul slujbei lor și care au ceea ce se numește gastrită atrofică, boală precursoră a cancerului la stomac.

Amintiți-vă ce mi-au spus cele peste 300 000 de cazuri clinice observate: o persoană cu o funcție gastrointestinală slabă nu este niciodată cu adevărat sănătoasă. În lumina acestei constatări, de ce sunt considerate bune pentru sănătate niște lucruri care ne atacă stomacul și intestinele? În mare parte, pentru că oamenii au tendința să se uite la un singur aspect, la un efect al aceluia aliment sau al băuturii respective, în loc să analizeze întregul ansamblu.

Să luăm, de exemplu, ceaiul verde. Nu există nicio îndoielă că ceaiul verde, care conține mulți antioxidanți, poate omorî bacterii și are efecte antioxidante pozitive. Drept urmare, s-a răspândit ideea că dacă bei o grămadă de ceai verde japonez, o să-ți prelungești viața, plus că, probabil, n-o să faci cancer. Totuși, eu personal am serioase dubii privind acest „mit al antioxidanților“. Datele mele clinice dezavuează această credință larg răspândită. Examinându-mi pacienții, am descoperit că persoanele care beau foarte mult ceai verde au probleme cu stomacul.

Este adevărat că antioxidanții aflați în ceai sunt un tip de polifenol, care împiedică sau neutralizează efectele devastatoare ale radicalilor liberi. Totuși, atunci când mai mulți dintre acești antioxidanți sunt reuniți, ei devin o substanță numită tanin. Taninul este responsabil pentru aroma astringentă a unor plante și fructe. De pildă, „amăreala“ din numele curmalelor amare japoneze vine de la tanin. Taninul se oxidează cu ușurință, în funcție de cât de mult a fost expus la oxigen sau la apă, devenind astfel rapid

acid tanic. Mai mult, acidul tanic are capacitatea de a coagula proteinele. Teoria mea este că ceaiul care conține acid tanic are un efect negativ asupra mucoasei stomacale — acea membrană de mucus care căpтуșește stomacul — iar persoana în chestiune va dezvolta boli la stomac, cum ar fi ulcerul.

Adevărul este că, atunci când examinez cu ajutorul endoscopului stomacul pacienților care beau cu regularitate ceai (ceai verde, ceai chinezesc, ceai englezesc negru) sau cafea, care conțin cantități mari de acid tanic, descopăr de obicei o mucoasă gastrică subțiată de schimbările atrofice petrecute acolo. Această căpтуșeală a stomacului — care este absolut vitală — se topește văzând cu ochii. Este un fapt bine cunoscut că schimbările cronice atrofice sau gastritele cronice pot evolua cu ușurință în cancer la stomac.

În lumea medicală, nu sunt singurul care a remarcat efectele dăunătoare ale consumului de cafea sau de ceai. La Conferința privind Cancerul din Japonia, din septembrie 2003, profesorul Masayuki Kawanishi de la Școala de Igienă a Universității Mie a prezentat un raport în care afirma că *antioxidanții pot distruge ADN-ul*. În plus, pentru multe dintre tipurile de ceai vândute la supermarket în zilele noastre se folosesc substanțe chimice agricole în procesul de cultivare.

Dacă e să ținem cont de efectele cumulate ale acidului tanic, ale substanțelor chimice agricole reziduale și ale cafeinei, veți înțelege de ce recomand cu tărie să bem apă chioară în locul ceaiului. Pentru băutorii de ceai care nu se pot abține de la consumul lui, recomand frunzele de ceai crescute organic; beți ceaiul *după* masă, nu pe stomacul gol, ca să evitați solicitarea exagerată a mucoasei gastrice, și nu beți mai mult de 2–3 căni pe zi.

Mulți oameni sunt induși în eroare de concepții greșite, dar răspândite, privind sănătatea lor, pentru că medicina de azi nu privește corpul uman ca pe un întreg. Timp de mulți ani, doctorii s-au tot specializat, abordând și tratând o singură parte a corpului. Astfel, nu mai vedem pădurea, din cauza copacilor. În organismul uman, toate părțile sunt interconectate. Faptul că o componentă a unui aliment este benefică pentru o anumită parte a corpului nu înseamnă că este bună pentru întregul corp. Când alegem un aliment sau o băutură, trebuie să privim tabloul de ansamblu. Nu poți decide dacă un aliment este bun sau rău, pur și simplu, luând în considerare un singur ingredient din el.

Consumul de carne nu îți va mări vigoarea

În 1977 a fost publicat în America un foarte interesant raport privind alimentația și sănătatea. Este vorba de *Raportul McGovern*.

Acest raport a fost publicat ca urmare a costurilor medicale sporite, care exercitau o presiune imensă asupra economiei. În ciuda progreselor în medicină, numărul persoanelor care se îmbolnăveau, în special de cancer și de boli cardiovasculare, continua să crească an de an. Era clar că dacă nu se descoperea cauza îmbolnăvirii americanilor, dacă nu se lua o serie de măsuri concrete care să combată această tendință, situația putea deveni instabilă din punct de vedere financiar. Teama că va izbucni o criză a dus la constituirea unui comitet, în cadrul Senatului, prezidat de senatorul George S. McGovern.

Membrii comitetului, ajutați de cei mai buni specialiști în medicină și nutriție ai momentului, au compilat