

Editori:  
SILVIU DRAGOMIR  
VASILE DEM. ZAMFIRESCU  
MAGDALENA MÂRCULESCU

Director:  
CRINA DRĂGHICI

Redactor:  
AURELIA NĂSTASE

Design:  
ALEXE POPESCU

Director producție:  
CRISTIAN CLAUDIU COBAN

Dtp:  
GABRIELA CHIRCEA

Corectură:  
ANA-MARIA TAMAŞ  
EUGENIA URSU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
**SHINYA, HIROMI**  
Enzima întineririi / Hiromi Shinya; trad.: Liviu Mateescu. - București:  
Life Style, 2014

ISBN 978-606-8566-03-0

I. Mateescu, Liviu (trad.)

577.15  
615.35

Titlul original: The Rejuvenation Enzyme. Reverse Ageing,  
Revitalise Cells, Restore Vigor  
Autor: Hiromi Shinya, MD

Copyright © 2012 by Hiromi Shinya  
First published by Millichap Books, Tulsa, Oklahoma.

Prezenta ediție s-a publicat prin acord cu Sylvia Hayse Literary Agency, LLC, Bandon, Oregon, USA și Livia Stoia Literary Agency, Bucharest, Romania

Copyright © Lifestyle Publishing, 2014  
pentru prezenta ediție

Lifestyle Publishing face parte din Grupul Editorial Trei

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București  
Tel.: +4 021 300 60 90; Fax: +4 0732 25 20 20  
e mail: comenzi@edituratrei.ro  
www.lifestylepublishing.ro

## 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 şapte „chei“ de aur ale doctorului Shinga pentru asigurarea unei bune sănătăți .....	138
Copiii noștri în primii doi ani de viață .....	143
Glosar .....	146



## 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 intestinile 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 deshidrațați, 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 Tânără mea mireasă pentru a-mi începe rezidențiatul la Beth Israel Medical Center. Soția mea nu se simțea bine; și era rău tot timpul și nu putea să-o alăpteze pe fetița noastră, drept care am început să-i dăm formulă de lapte pentru nou-născuți bazată pe lapte de vacă. Copilul plânghea 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, contribuam la crearea primului colonoscop și am folosit cu mare grijă o versiune miniaturală, primitivă, pentru a-l examina pe fiul meu nou-născut. Avea colonul inflamat, o boală pe care o numim acum „colită ulcerosa”.

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, aşa 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 renunțat spital din New York, dar nici eu și nici colegii mei nu am putut face nimic pentru Tânără și frumoasa mea soție. La moartea ei, am fost distrus; o pierdere pentru familia mea, dar și dobândirera conștiinței limitelor mele și ale profesiei alese, pe care o abordasem cu atâtă credință, pasiune și iubire. Mi-am propus să depășesc tratamentele folosite curent, care se concentrau în principal pe alinarea simptomelor bolii. Eram hotărât să afli de ce unii oameni se îmbolnăvesc, în timp ce mulți alții sunt sănătoși și să înțeleg cum se proteja un corp sănătos de boală. Voi am 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 celule zombi) produc multe dintre efectele îmbătrânriri. 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 avariante 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 ca 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 copilării, în timpul școlii a fost importanța fluidității mișcării. Trebuie să menții mișcarea fluidă. Dacă te-ai blocat sau ai ezitări, 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 săngelui. Dacă săngele 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. Forță vitală animă totul, deci totul are forță vitală, corect? Bun, dar unele lucruri au o forță vitală mai mare decât altele.

Când vorbesc despre forță vitală a alimentelor, putem să presupunem că forță vitală a unor plante sănătoase, care au crescut într-un sol bogat în minerale fără pesticide, va fi mai mare decât forță vitală a unor plante care au fost crescute forțat, chimic, împroșcate 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 forță 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, trebuie 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 să apără 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.

Ştim că un număr tot mai mare de oameni suferă de demență, de Alzheimer sau de efectele unui atac cerebral. Gunoiu 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 îmbătrânnite 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.

Într-o studiu realizat de cercetătorul Dr. David Perlmutter, se arată că într-o perioadă de 10 ani, în SUA, numărul de cazuri de boala Alzheimer și de demență a crescut cu 60%. De la 1990 la 2000, numărul de cazuri de boala Alzheimer și de demență a crescut cu 40%. De la 2000 la 2010, numărul de cazuri de boala Alzheimer și de demență a crescut cu 30%. De la 2010 la 2020, numărul de cazuri de boala Alzheimer și de demență va crește cu 20%.

Da... și nu. Acea linișcătoare statistică de la mijlocul secolului XX nu ar trebui să ne îngăduie să ne lăsăm în siguranță. În ceea ce privește boala Alzheimer și de demență, există o serie de factori care pot contribui la dezvoltarea ei: vîrstă, genetica, starea de sănătate, starea de mind, starea de spirit și viața profesională.

Cinăgaiul poate fi o cauză majoră de boala Alzheimer și de demență. Un săptămână de la cină, poate și săptămâni și luni, chiar dacă nu înțelegeți sărpele să fie folosit în cina dumneavoastră, este posibil să aveți boala Alzheimer și de demență.



## Capitolul 2

### Recapătă-ți vigoarea tinereții

#### Gunoiul intracelular ne limitează vitalitatea

Unii dintre pacienți îmi spun că au remarcat un declin brusc al vitalității chiar și la vîrstă 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 toleranzi 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.