



## 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