



Dr. HIROMI SHINYA

autorul bestsellerului *Enzima miracol*

FACTORUL MICROBIAN

Imunitatea înăscută
și revoluția din
domeniul sănătății

Traducere din engleză de
Constantin Dumitru-Palcus

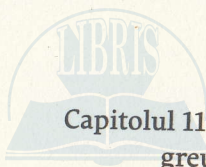
Lifestyle
PUBLISHING

CITEST
sănătos



Cuprins

<i>Introducere. Viitoarea revoluție din domeniul sănătății</i>	9
Partea I. Știința imunității naturale	13
Capitolul 1. O nouă viziune asupra corpului uman.....	15
Capitolul 2. Războiul cu microbii.....	21
Capitolul 3. Sistemul imunitar înnăscut.....	54
Capitolul 4. Marele nostru experiment în nutriție și sănătate.....	84
Partea a II-a. Biozima Shinya	97
Capitolul 5. Revitalizarea la nivel celular	99
Capitolul 6. Postul mic Shinya	105
Capitolul 7. Cele patru grupe de nutrimente din programul Biozima Shinya.....	110
Capitolul 8. Dobândește vitalitate din puterea plantelor.....	138
Capitolul 9. Intestinele sănătoase fac sănătoase celulele	156
Capitolul 10. Ghid practic pentru creșterea puterii imunitare înnăscute.....	168



Capitolul 11. Planul de frumusețe și
greutate naturală Shinya 171

Capitolul 12. Ascultă-ți glasul corpului..... 191

Anexă. Cele 7 reguli de aur ale doctorului Shinya
pentru o sănătate optimă..... 193

Glosar 198





Principii științifice ale științei naturii

Principii științifice ale științei naturii este o lucrare de referință care prezintă o sinteză a cunoștințelor actuale în domeniul științelor naturii. Este o lucrare de referință care prezintă o sinteză a cunoștințelor actuale în domeniul științelor naturii. Este o lucrare de referință care prezintă o sinteză a cunoștințelor actuale în domeniul științelor naturii.

Partea I

Știința imunității naturale

Știința imunității naturale este o ramură a științei naturii care se ocupă de studiul mecanismelor prin care organismele se apără de agenții patogeni. Este o ramură a științei naturii care se ocupă de studiul mecanismelor prin care organismele se apără de agenții patogeni. Este o ramură a științei naturii care se ocupă de studiul mecanismelor prin care organismele se apără de agenții patogeni.

Știința imunității naturale este o ramură a științei naturii care se ocupă de studiul mecanismelor prin care organismele se apără de agenții patogeni. Este o ramură a științei naturii care se ocupă de studiul mecanismelor prin care organismele se apără de agenții patogeni. Este o ramură a științei naturii care se ocupă de studiul mecanismelor prin care organismele se apără de agenții patogeni.



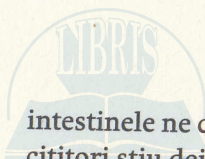
Capitolul 1

O nouă viziune asupra corpului uman

O nouă paradigmă privind sănătatea oamenilor trebuie să înceapă cu o nouă viziune asupra ființelor umane și a locului pe care-l ocupă în lumea naturală. Aici, în Statele Unite ale Americii, mulți vorbesc despre preocuparea lor față de mediul înconjurător. Se scriu cărți despre echilibrul ecologic și despre consecințele pe care schimbarea climei globale le are asupra planetei. Nu la fel de bine se cunoaște că organismul nostru este și el un sistem ecologic integrat în sistemul ecologic general al pământului.

Analizând controversa în plină desfășurare din SUA cu privire la sănătate, am observat că lipsește un element-cheie din aceste discuții. Înainte să vedem care ar fi calea de urmat spre o sănătate mai bună, cred că este important să înțelegem și să simțim în mod adecvat conexiunea individuală cu întregul mai cuprinzător îndeosebi prin intermediul intestinelor. E drept, sunt gastroenterolog și poate că punctul meu de vedere este deformat de o jumătate de secol de practică medicală specializată în sistemul digestiv uman. Știu că intestinele noastre nu sunt doar tuburi înguste și subțiri. Ele sunt principalul nostru punct de conexiune cu pământul.

Lumea noastră este vie datorită microorganismelor, forme de viață originare care se găsesc pretutindeni, din adâncimile foselor marine până la calotele polare. Aceste organisme, considerate ca un întreg, formează un strat interconectat de viață pe toată suprafața planetei. La rândul lor,



intestinele ne conectează cu microorganisme. Cei mai mulți cititori știu deja că bacteriile intestinale, atât cele bune, cât și cele rele, sunt cheia sănătății, dar atenția mea nu este limitată doar la acel univers intern. Universul despre care vorbesc este mult mai vast. Solul în care cresc legumele pe care le mâncăm forfotește de microorganismele în acțiune. Calitatea solului are un impact direct asupra calității alimentelor pe care le produce, iar consumul acestor alimente determină starea intestinelor și în ultimă instanță starea sănătății noastre.

În fiecare zi, hrana pe care o consumăm trebuie transformată în energie. Intestinele îndeplinesc această sarcină vitală prin care alimentele pe care le mâncăm sunt digerate și absorbite de vasele de sânge care conectează intestinele cu celulele din întreg organismul. Corpul colectiv al acestor patruzeci până la șaiszeci de trilioane de celule alcătuiește un om, o ființă vie.

Intestinele sunt de asemenea locul din corp în care sunt create enzimele. Ele sunt imboldul pentru fiecare acțiune din interiorul celulelor. Ca să fii plin de energie vitală, trebuie ca toate celulele din organism să fie active și să furnizeze energie. Ai auzit asta de multe ori până acum: suntem ceea ce mâncăm. Poate că această afirmație a fost repetată de atâtea ori până acum, încât nu mai reușește să-ți capteze atenția, dar asta n-o face mai puțin adevărată. Ce (și cum) mâncăm ne influențează atât corpul, cât și mintea.

În practica medicinei moderne, medicația și chirurgia sunt principalele tratamente. Rar se întâmplă ca un doctor să recomande un program de gestionare a sănătății prin dietă care să se concentreze asupra modului în care absorbim în organism energia vitală din hrană orientată spre îmbunătățirea sănătății intestinelor. În schimb, medicii și



deopotrivă pacienții par preocupați să elimine simptomele imediate fără să ajungă la înțelegerea adevăratelor cauze ale bolii. Cu medicamentele și tehnologiile sale scumpe, sistemul american a creat un model de îngrijire a sănătății pe care doar cei înstăriți și-l pot permite. Dar chiar la aceste costuri ridicate, reușește oare sistemul nostru să îngrijească sănătatea?

Consider că îngrijirea sănătății trebuie să înceapă cu sistemul digestiv și cu alimentele pe care le introducem în el. În paginile care urmează îți voi arăta că intestinele sunt conexiunea noastră vitală cu energia universului și că putem să ne construim și să ne menținem sănătatea întărind această conexiune.

Cartea mea precedentă *Enzima miracol*, publicată în Japonia și S.U.A.¹, a declanșat un interes tot mai mare față de aceste recomandări legate de nutriție și de sănătate în general. Datorită ei, mulți oameni au introdus aceste recomandări în viața lor de zi cu zi.

Într-o jumătate de secol de practică medicală, am adunat istoricul nutrițional al miilor de pacienți pe care i-am avut, comparându-le dietele cu caracteristicile intestinelor lor. Asta mi-a oferit o înțelegere profundă a relației dintre dietă, sănătatea intestinelor și sănătatea întregului organism. Un noian de dovezi clinice m-a convins că ceea ce vedeam prin endoscop, dacă intestinele erau curate sau murdare, sănătoase sau nu, depindea de ceea ce pacientul mănâncă de obicei. La rândul ei, starea intestinelor determină starea sângelui care transportă nutrimentele vitale la toate celulele din organism. Convingerea mea e că poți avea o viață lungă

¹ Și în România, la Lifestyle Publishing, *Enzima miracol. Cum să ajungi sănătos la 100 de ani.* (N.t.)



și sănătoasă fără boli grave... dar numai dacă ai intestinele unui om care mănâncă sănătos.

Metoda Shinya pentru sănătate, pe care o numesc Biozima Shinya, este dolda de secrete pentru obținerea unor intestine sănătoase, a unui sânge sănătos și, în consecință, a unor celule pline de energie. Citind despre intestine, vei afla de ce unele sfaturi nutriționale acceptate pe scară largă sunt de fapt dăunătoare pentru mulți oameni. Mai important, vei învăța ce este bine să mănânci și de ce. Vei afla de asemenea cum să-ți ascuți propriul organism și cum să răspunzi la ceea ce-ți comunică, astfel încât să fii mai atent la limbajul intestinelor ca să-ți îmbunătățești drastic sănătatea.

O bună parte din cercetările mele s-a concentrat asupra enzimelor care funcționează în interiorul celulelor. Am încercat să le conceptualizez numindu-le „neozime“ deoarece sunt enzimele care acționează permanent pentru reînnoirea corpului. Neozimele sunt sursa forței și vitalității noastre. Dacă vei examina activitățile celulelor concentrându-te asupra neozimelor, vei ajunge să înțelegi de ce atât de mulți dintre noi și-au pierdut energia și au regresat în ceea ce privește motivația și vitalitatea creativă. Vei înțelege problemele provocate prin încercarea de a înlocui această forță naturală cu stimulente cum ar fi cafeina, zahărul și alte substanțe chiar mai nesănătoase.

Obsesia noastră națională legată de înfățișarea fizică și de „frumusețe“ este o altă cale pe care ducem un război împotriva naturii. Apelăm la orice fel de soluție, de la suplimente pentru arderea grăsimilor la implanturi cu botox pentru a arăta mai tineri și mai atrăgători decât suntem în mod natural. Totuși, în sensul ei adevărat, frumusețea înseamnă același lucru ca sănătatea naturală. În tot regnul





animal, frumusețea este semnul exterior al sănătății și vitalității. Animalele cu blană sunt atrase cel mai mult de partenerii a căror blană este lucioasă și care au ochii limpezi și luminoși. Este calea pe care natura favorizează perpetuarea exemplarelor celor mai sănătoase din fiecare specie.

Pentru încheierea unei păci cu natura este nevoie de un nou regim de „frumusețe“, bazat pe o alimentație sănătoasă și un mod de viață sănătos. Un stil de viață sănătos îți va îmbunătăți nu numai „fața interioară“, tractul intestinal, ci te va face să arăți mai frumos și la exterior. O față interioară sănătoasă este de asemenea reflectată, ca o bogăție naturală a sufletului, de un sentiment de securitate și de o stimă de sine puternică.

Desigur, dacă treci la o dietă extremă fără să te gândești la sănătatea intestinelor, s-ar putea să reușești să scazi în greutate. Dacă slăbești trei kilograme într-o lună, s-ar putea să ai un sentiment de satisfacție, iar asta ți-ar putea spori încrederea în tine. Totuși, dacă o astfel de dietă nu include și o trecere la un stil de viață sănătos, nu poți dobândi niciun fel de frumusețe reală. Dacă ai câștigat încredere dintr-o astfel de realizare, ea va fi temporară. După o vreme, greutatea va reveni la vechea valoare, făcându-te să apelezi la o nouă dietă. Motivul pentru care cele mai multe diete au un efect temporar este dat de faptul că nu reușesc să îmbunătățească intestinele, care constituie fundamentul sănătății atât pentru corp, cât și pentru minte. Dacă vrei să fii cu adevărat o femeie frumoasă sau un bărbat atrăgător, trebuie să acorzi atenție intestinelor înainte de orice altceva.

Bărbații și femeile „cu burtă“ suferă, cu mare probabilitate, de sindrom metabolic, numit și sindromul de rezistență insulică, o combinație de tulburări medicale care cresc riscul de dezvoltare a bolilor cardiovasculare și a diabetului.