

Enzima miracol



COLECȚIE COORDONATĂ DE:
Constantin Dumitru

DR. HIROMI SHINYA

Enzima miracol



*Cum să ajungi sănătos
la 100 de ani*

Traducere din engleză de
Bogdan Chircea

Lifestyle
PUBLISHING



Notă: Cartea de față se dorește a fi doar un volum de referință, nu un manual de medicină. Informațiile prezentate aici au menirea de a vă ajuta să luați hotărâri în privința sănătății dumneavoastră în cunoștință de cauză. Nu avem intenția să propunem alternative la tratamentul prescris de doctorul dumneavoastră, care cunoaște mai bine nevoile dumneavoastră specifice. Dacă bănuiți că aveți o problemă medicală, vă îndemnăm să apelați la o îngrijire medicală competentă.

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

Notă introductivă

Pentru gastroenterologii și chirurgii din lumea întreagă, Hiromi Shinya, doctor în medicină, nu are nevoie de niciun fel de prezentare. Este pionierul chirurgiei colonoscopice (de fapt, tehnica aceasta, inventată de el, îi poartă numele; în plus, a contribuit la proiectarea instrumentului folosit) și este recunoscut drept unul dintre cei mai proeminenți doctori din lume.

Doctorul Shinya practică medicina de peste patru decenii. A tratat președinți, prim-miniștri, staruri de film, muzicieni și mulți, mulți alți pacienți mai puțin cunoscuți. Adevărul este că el a examinat stomacul și intestinele a peste 300 000 de persoane. La ora actuală, este profesor de chirurgie la Colegiul de Medicină „Albert Einstein“ din New York și șeful Unității de Chirurgie Endoscopică de la Centrul Medical „Beth Israel“.

Datorită vastei lui experiențe, cu sute de mii de pacienți, între care pe unii i-a supravegheat o viață întreagă, doctorul Shinya a inventat și a testat clinic o abordare medicală care pornește de la rezerva de enzimă vitală pe care o are corpul, denumită de el „enzima-minune“. Această enzimă, crede el, este secretul unei vieți lungi și sănătoase.

În cartea de față el și-a propus să explice mecanismul de funcționare al acestei enzime și de ce este ea atât de importantă pentru sănătatea omului. Autorul consideră cartea de față drept punctul culminant al muncii lui de o viață, prezentat milioanei de oameni pe care nu va avea niciodată ocazia să-i trateze personal. Doctorul Shinya prezintă un

stil de viață care asigură o bună sănătate și explică de ce practicile aferente sunt atât de eficiente.

Născut în Japonia, doctorul Shinya practică medicina șase luni pe an la Tokyo. El reunește, în abordarea sănătății umane, concepțiile medicale orientale și occidentale. Versiunea originală a cărții fost scrisă în limba japoneză. Iar versiunea japoneză a fost o senzație editorială; în câteva luni de la apariție, s-a vândut într-un tiraj de peste două milioane de exemplare. Council Oak are onoarea de a prezenta *The Enzyme Factor* în limba engleză. Ne alăturăm lui Hiromi Shinya, doctor în medicină, în speranța că această carte vă va îndruma spre un mod de viață fericit și sănătos.

Prefață

Am intrat în adolescență în Japonia, la scurt timp după război, într-o epocă în care în țara mea natală pătrundeau masiv tehnologia și obiceiurile americane. Am absolvit Medicina în Japonia, apoi, în 1963, m-am mutat împreună cu tânăra mea soție în Statele Unite, unde am devenit rezident al programului de chirurgie de la Centrul Medical „Beth Israel” din New York. Venind în Statele Unite dintr-o țară străină, am înțeles că trebuie să mă zbat din greu ca să devin un chirurg bun și respectat în America. În copilărie, am practicat artele marțiale și mulțumită antrenamentului am învățat să folosesc la fel de bine mâna dreaptă și mâna stângă. Fiind ambidextru, eram în măsură să efectuez operațiile cu o eficiență neobișnuită.

În timpul rezidențiatului, l-am asistat pe doctorul Leon Ginsburg, unul dintre descoperitorii bolii Crohn (alături de doctorii Burrill Bernard Crohn și Gordon Oppenheimer). Într-o zi, doctorul rezident-șef, care îl asista de obicei pe doctorul Ginsburg, nu a putut veni în sala de operații. Asistenta medicală a doctorului Ginsburg, care mă văzuse lucrând, m-a recomandat pe mine drept înlocuitor. Fiind ambidextru, am terminat foarte repede. La început, doctorul Ginsburg nu a crezut că o asemenea operație poate fi terminată cu bine într-un timp atât de scurt și chiar s-a supărat, dar apoi a văzut cât de bine s-a refăcut pacientul, fără hemoragia excesivă și fără inflamațiile care însoțesc o operație lungă, și a fost impresionat. Am început să lucrez în mod curent cu el.

Dar nici soția și nici fetița mea nu s-au adaptat prea bine la viața din Statele Unite. Soția mea se simțea rău mai tot timpul, era slăbită, nu putea să alăpteze și de aceea îi dădea fiicei noastre formula bazată pe laptele de vacă. Eu lucram toată ziua în spital și apoi îmi ajutam soția, care era din nou însărcinată. Schimbam scutecele și pregăteam sticla cu lapte, dar copila plângea tot timpul și făcuse o urticarie pe tot corpul. O mânca și se simțea îngrozitor.

Apoi s-a născut fiul meu. Venirea lui pe lume a prilejuit multă bucurie, dar, în scurt timp, a început să aibă hemoragie rectală. La vremea aceea, tocmai achiziționasem un colonoscop primitiv și am fost în măsură să examinez bebelușul. Am descoperit o inflamație a colonului, o colită ulcerată.

Eram distrus. Eu, doctor, nu puteam nici să-mi vindec frumoasa soție și nici să ușurez suferința fiului și a fiicei mele. La facultatea de medicină nu ne învățaseră nimic despre ceea ce le cauza bolile. M-am consultat cu alți doctori, cei mai buni pe care îi cunoșteam, dar nimeni nu m-a putut ajuta. Nu era suficient să fii un bun chirurg și nici să dai medicamente pentru niște simptome. Voiam să afl, cumva, cauza bolii.

În Japonia, nu văzusem niciodată acel tip de dermatită atrofică prezentat de fiica mea, așa că am început să cercetez cauzele din Statele Unite care ar fi putut declanșa boala fiicei mele. În Japonia nu prea ne omorâm după lactate; m-am gândit că, poate, e din cauza laptelui de vacă din formulă. Am renunțat la lapte și starea ei s-a îmbunătățit rapid. Mi-am dat seama că este alergică la laptele de vacă. Nu putea să-l digere, iar particulele nedigerate, care erau suficient de mici ca să treacă din intestin în sânge, erau atacate de sistemul imunitar, care le considera invadatori din

exterior. Aceeași explicație s-a dovedit valabilă și pentru fiul meu. Am încetat să-i mai dăm lapte și colita lui a dispărut.

Și boala soției mele a fost, în final, diagnosticată: era lupus. Concentrația de celule roșii din sânge scădea și ea devenea palidă și anemică. Era când în spital, când acasă, iar noi ne zbăteam să o ținem în viață. A murit înainte să știu suficient de multe ca să o pot salva.

Nici până în ziua de azi nu îmi dau seama ce a putut să cauzeze acel lupus. Dar știu că avea o predispoziție genetică, un sistem imunitar care intra prea rapid în acțiune. În copilărie, în Japonia, fusese crescută într-o școală în stil occidental de pe lângă o mănăstire, unde primise lapte din belșug. Nu am nicio îndoială că era alergică la lapte, cum aveau să fie și cei doi copii ai noștri. Expus, în mod repetat, la un aliment care a creat o reacție alergică, sistemul ei imunitar probabil că a fost copleșit, iar ea a devenit victimă sigură a bolii autoimune numite lupus. Din cauza acestor experiențe, am început să înțeleg cât de importantă este alimentația pentru sănătatea noastră. Asta se întâmpla acum mai bine de cincizeci de ani. În anii trecuți de atunci, am examinat stomacul și colonul și am aflat istoria alimentară a peste 300 000 de pacienți.

Mi-am petrecut viața încercând să înțeleg organismul, sănătatea și bolile omului. Am început prin a mă concentra asupra bolilor — ce le produce și cum pot fi ele vindecate — dar, pe măsură ce începeam să înțeleg mai plenar organismul ca pe un întreg, mi-am schimbat și modul de a aborda boala. Am înțeles că noi, profesioniștii medicinei, și pacienții noștri ar trebui să dedicăm mai mult timp pentru înțelegerea sănătății decât pentru a lupta împotriva bolilor.

Ne naștem cu dreptul de a fi sănătoși; a fi sănătos este starea naturală a unui om. Abia când am început să înțeleg

ce este sănătatea, am început să lucrez asupra corpului uman, ajutându-l să scape de boală. Organismul nu poate fi vindecat decât prin el însuși. Ca doctor, eu creez un spațiu în care această vindecare să fie posibilă.

Deci am început prin a încerca să înțeleg boala, dar, în cele din urmă, căutările m-au condus spre ceva ce eu consider a fi cheia drumului spre sănătate. Cheia este enzima-minune, generată de propriul nostru organism.

În corpul uman se găsesc peste 5 000 de enzime, care creează probabil 25 000 de reacții diferite. Putem spune că fiecare acțiune din corpul nostru este controlată de enzime, și totuși știm atât de puține lucruri despre ele. Cred că producem aceste enzime diferite pornind de la o enzimă de bază, de la o enzimă-sursă, care este, probabil, o resursă limitată. Dacă epuizăm aceste enzime-sursă, ele nu vor mai fi într-o cantitate suficientă pentru a repara celulele într-un mod adecvat; astfel, cu timpul, apar cancerul și alte boli degenerative.

Aceasta este, pe scurt, teoria factorului enzimatic.

Când îi ajut pe pacienții mei cu cancer la colon să se vindece, mai întâi elimin cancerul din colon, apoi îi pun la un regim foarte strict, bogat în enzime, alimente non-toxice și apă pură, pentru a avea mai multe enzime-sursă destinate reparării celulelor corporale. Nu cred în administrarea de medicamente puternice, care să slăbească sistemul imunitar, pentru că înțeleg că acest cancer la colon nu este un incident izolat, nu este un accident. Cancerul la colon îmi spune că întreaga rezervă de enzimă-sursă din organism este pe cale să se epuizeze și nu mai poate repara celulele cum trebuie.

Deși consider că ne naștem cu o cantitate limitată din această enzimă-sursă și că nu ar trebui să o risipim în lupta

cu toxinele, cu alimentele nesănătoase, cu proasta eliminare a reziduurilor sau cu stresul, am ajuns să înțeleg și un alt aspect. Acesta este motivul pentru care numesc această enzimă-sursă „enzima-minune“. Am văzut cu ochii mei vindecări spontane și remisiuni la tot felul de boli. Studiind în profunzime aceste vindecări, am început să înțeleg cum pot avea loc asemenea miracole.

Am descoperit ADN-ul, dar nu știm mare lucru despre el. În ADN-ul nostru zace un potențial pe care nu îl înțelegem încă. Cercetările mele arată că un influx puternic de energie emoțională pozitivă, cum ar fi aceea provenind din iubire, râs, bucurie, poate stimula ADN-ul nostru să producă o cascadă de enzimă-sursă — enzima-minune care acționează ca un bio-catalizator pentru repararea celulelor. Bucuria și iubirea pot să treacă un potențial mult peste actuala noastră înțelegere umană.

În cartea de față vă voi spune ce trebuie să faceți zi de zi, ce să mâncați și ce suplimente și enzime să luați pentru a susține enzimele miraculoase și sănătatea dumneavoastră, dar cel mai important lucru pe care vi-l pot spune pentru a trăi o viață lungă și fericită este să faceți ceea ce vă place (chiar dacă asta înseamnă că uneori nu veți urma celelalte recomandări ale mele).

Cântați la un instrument. Faceți dragoste. Distrăți-vă. Apreciați bucuriile simple ale vieții. Trăiți viața cu pasiune. Nu uitați: o viață fericită și plină de sens este calea naturală către sănătatea omului. Entuziasmul debordant, mai degrabă decât respectarea hobotnică a unui regim alimentar, este metoda prin care puteți pune în mișcare factorul enzimatic.

Dr. Hiromi Shinya
Iunie 2007

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 non-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 însumi 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.