

ПОДМЛАДЯВАЩИЯТ ЕНЗИМ

The Rejuvenation Enzyme © Hiromi Shinya, 2012, first published by Millichap Books. Arranged through Sylvia Hayse Literary Agency LLC, www.sylviahayseliterary.com and Livia Stoia Literary Agency". All rights reserved

© Красимира Матева, *превод от английски*

© Фиделия Косева, *дизайнер на корицата*

© Сиела Норма АД

София • 2022

ISBN: 978-954-28-3831-9

Д-Р ХИРОМИ ШИННЯ

ПОДМЛАДЯВАЩИЯТ
ЕНЗИМ

Спира остаряването, **регенерира** клетките
възстановява жизнеността

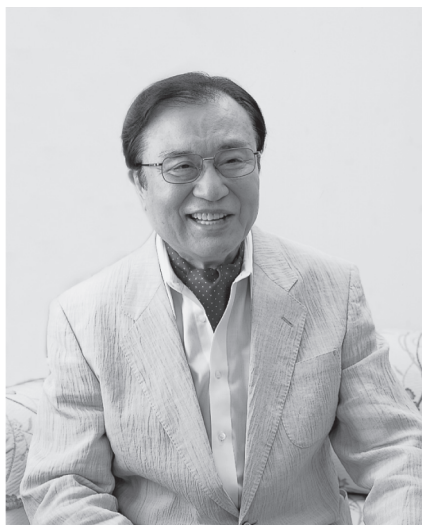
Превод от английски:
Красимира Матева

 ciela

СЪДЪРЖАНИЕ

Глава 1: Защо написах тази книга	9
Глава 2: Възстановете младежката си енергия	15
Глава 3: Подмладяващите ензими	21
Глава 4: Рециклиращата фабрика на тялото	25
Глава 5: Мини гладуване Шиния	33
Глава 6: Свръхтегло и недохранване	43
Глава 7: Енергизирайте вашите електроцентрали	49
Глава 8: Минерален дефицит	55
Глава 9: Възстановяващата мъдрост на растенията	60
Глава 10: Режимът на хранене Шиния	66
Глава 11: Гладът е здравословен	70
Глава 12: Осъществяване на лесна, постепенна промяна	77
Глава 13: Опасности от млечните продукти	82
Глава 14: Ценете ковчежето с колаген	86
Глава 15: Атаката на клетките зомби	88
Глава 16: Клизма с кафе	91

Глава 17: Детоксикиращ масаж	101
Глава 18: Kangen Water	104
Глава 19: Имунитет	109
СЕДЕМТЕ ЗЛАТНИ КЛЮЧА НА Д-Р ШИНИЯ ЗА ДОБРО ЗДРАВЕ.....	116
Речник	124



Д-р Хироми Шиния е световнопризнат гастроентеролог, изобретил колоноскопията и телената примка за отстраняване на полипи без прибягване до инвазивна хирургия. Д-р Шиния е професор по хирургия в медицинския университет „Алберт Айнщайн“ и директор на ендоскопското отделение в болницата „Бет Израел“, както и съветник за болницата „Маеда“ и гастроентерологичната клиника „Хандзомон“ в Япония.

През последните години д-р Шиния насочи вниманието и изобретателния си ум към начините, по които можем да работим със своето тяло, за да съхраним и укрепим здравето си. Въз основа на многогодишния си опит на сравняване здравето на дебелото черво на хиляди хора с техния хранителен режим и начин на живот д-р Шиния прави вълнуващи открития.

Предишните книги на д-р Шиния, *Ензимният фактор* и *Микробният фактор*, са международни бестселъри.

Нови изследвания показват как остаряващите клетки (аз ги наричам „клетки зомби“) могат да предизвикат много от ефектите на остаряването. Повечето изследователи мислеха, че тези клетки са безобидни мъртви останки, които се носят из тялото. Сега започват да си дават сметка, че тези увредени, мръсни клетки съвсем не са мъртви, а вероятно са една от причините за остаряването на нашето тяло.

Глава 1

Защо написах тази книга

От години говоря на пациентите си и пиша в книгите си колко е важно да се храним правилно. Човек наистина е това, което яде и което пие. Продължавам да го повтарям, защото никой не вижда въздействието на храната върху тялото по-добре от мен, когато преглеждам червата.

В началото на лекарската ми практика не знаехме, колкото знаем сега, за връзката между храненето и здравето. Понеже съм гастроентеролог, беше естествено да се замислям как се хранят моите пациенти с проблеми с дебелото черво. Започнах да ги разпитвам какво ядат и колко вода пият. Същевременно забелязвах определен модел в състоянието на червата на хората, които консумират много месо или млечни продукти, от една страна, и на хората, които се хранят най-вече със зеленчуци и зърнени храни, от друга. Също така започнах да си давам сметка, че много – може би повечето – хора са обезводнени, защото не пият достатъчно вода.

От 1963 година практикувам по половин година съответно в Съединените щати и в Япония и започнах да забелязвам разлика в състоянието на червата на японците и американците, както и между японците, възприели западния начин на хранене, особено на онези, които консумират месо и мляко, и на другите, които продължават да се хранят предимно с ориз и дребна риба.

Преди края на Втората световна война японците не употребяваха много краве мляко и през поколенията хра-

носмилателната им система не се е развила така, че да е в състояние да го преработва добре. Моята лична история, която ме накара да проумея това, е много тъжна. През 1963 година пристигнах с младата си съпруга в Ню Йорк и започнах работа като стажант по хирургия в Медицинския център „Бет Израел“. През повечето време съпругата ми не се чувстваше добре и това ѝ пречеше да кърми малката ни дъщеричка, затова започнахме да я храним с хуманизирана формула, приготвена от краве мляко. Бебето плачеше много и изпражненията му често бяха воднисти. После цялата му кожа се обрина. Сърбежът не му даваше мира. Съпругата ми забременя отново. Раждането на нашия син ни изпълни с радост, но не след дълго бебето получи кървене от дебелото черво. Горедолу по същото време участвах в разработването на първия колоноскоп и използвах много внимателно един миниатюрен, примитивен вариант, за да изследвам малкия си син. Дебелото му черво беше възпалено и детето страдаше от улцерозен колит.

Започнах да правя проучвания, търсейки причината за тези проблеми. Реших, че може би се крие в кравето мляко в бебешката формула. Щом отстранихме кравето мляко, състоянието и на сина ми, и на дъщеря ми бързо се подобри. Като дете съпругата ми беше посещавала училището към един католически манастир в Япония. На учениците давали мляко като жест на добра воля от САЩ в помощ на японските деца. За жалост, тогава никой не е знаел достатъчно, за да си даде сметка, че японските деца не са в състояние да преработват млякото, и това доведе до проблеми със стомашно-чревната им система. Сега ми е ясно, че съпругата ми е имала алергия към млякото, каквато щяха да проявят по-късно и двете ѝ деца. Многократното излагане на тази храна поражда алергична реакция и имунната система става свръхчувствителна. По-късно бе диагностицирана с автоимунната болест лупус.

По онова време вече работех в известна болница в Ню Йорк, но всичките опити, моите и на моите колеги, да помогнем на красивата ми млада съпруга, оставаха без успех. Смъртта ѝ разби сърцето ми – заради нея самата, заради нашето семейство и заради рамките на моята професия, която бях избрал с толкова вяра, страст и любов.

Твърдо решен да не се ограничавам с начините на третиране, прилагани по онова време, аз се фокусирах най-вече върху облекчаването на симптомите на болестта. Искях да знам защо едни се разболяват, докато мнозина са здрави, и насочих всичките си усилия да проумея как здравото тяло се предпазва от болестта. Искях да науча как да работя с тялото, та то да поддържа здравето си и да лекува болестите.

Всекидневните ми наблюдения и сравняването на хранителния режим със здравословното състояние на дебелото черво ме убедиха, че от храната, която ядем, и от водата, която прием, зависи какво е нашето здраве. Посветих повече от петдесет години да придобивам все повече знания в тази област. Много учени изследват подобни идеи с обещаващи резултати. Нутриционистиката се възползва от откритията за ставащото вътре в тялото до клетъчно ниво; това е една от най-въълнуващите сфери за работа на изследователите днес. Особено ме интересуват новите изследвания, които показват как остаряващите клетки (аз ги наричам „клетки зомби“) са в състояние да предизвикат много от ефектите на остаряването. Повечето изследователи мислеха, че тези клетки са безобидни мъртви останки, които се носят из тялото. Сега започват да си дават сметка, че тези увредени, мръсни клетки съвсем не са мъртви, а вероятно са една от причините за остаряването на нашето тяло.

Наблюденията ме убедиха, че отстраняването на отпадъчните продукти в клетките е също толкова важно, кол-

кото отстраняването на отпадъчните вещества от дебелото черво. Работя с един клас ензими, който наричам *newzymes* или „подмладяващи ензими“. Смятам, че тези подмладяващи ензими са в състояние да предизвикат в тялото процес, унищожаваш клетките „зомби“, процес, който спомага кожата и артериите да се поддържат еластични, костите – силни, кръвта – здрава, и дебелото черво – розово и чисто.

Когато бях малък, родителите ми ме записаха да уча бойни изкуства. В Япония бойните изкуства се смятаха за важна част от образованието на мъжа. Увоените тогава умения се оказаха безценни за живота ми по-нататък. Така например благодарение на този тренинг се научих да използвам еднакво добре и лявата, и дясната си ръка. Въпросното умение е една от причините да стана много сръчен хирург и още в началото на кариерата ми да ме изберат за асистент на прочутия д-р Крон в операционната зала на болницата „Бет Израел“, което ме тласна по пътя на гастроентерологията.

При това ранно обучение научих и друго важно нещо – колко голямо е значението на постоянното движение на потока. Човек трябва да се грижи за безпрепятственото му протичане. Ако го блокираш или спреш в колебание, опонентът ще те накара да изгубиш равновесие и ще те повали. В медицинската си практика станах свидетел на същия феномен. Ако движението на потока в червата бъде блокирано, тялото излиза от равновесие и е възможно някоя болест да дойде и да „вземе властта“. Същото се отнася за кръвоносната система. Ако кръвта се сгъсти и стане лепкава, вместо да се движи безпрепятствено, артериите ще се задръстят с плака. И тогава се създават благоприятни условия за сърдечни заболявания и инсулт.

В залата по бойни изкуства от моето детство нашият учител наричаше този поток *ки* – на английски език се превежда като „жизнена сила“. Колкото и добре да звучи, е

прекалено неопределено, за да бъде от полза. Жизнената сила дава живот на всичко, следователно всичко има жизнена сила, нали? Да, но някои неща имат по-голяма жизнена сила от други.

Става ли дума за жизнената сила на храната, може да се предположи, че жизнената сила на здравите растения, пораснали в богата на минерали почва без пестициди, ще бъде по-голяма от жизнената сила на растенията, отгледани с химически торове, пръскани с инсектициди и откарани на хиляди мили дни след като са обрани. Някои суперхрани притежават забележителна жизнена сила, концентрирана в тъмните, богати на антоцианини дребни плодове като боровинки и годжи бери. Обикновено тези храни са растителни видове, които са се приспособили към особено трудни за съществуване условия, като са се научили да се предпазват посредством стратегии и да съхраняват жизнената си сила.

Учителят ми по бойни изкуства от детството ни учеше също, че *ки* е естествената самозащита на тялото. Който се надява да овладее изкуството на самозащитата, трябва да разбере как да работи със своята *ки*. Докато търсех начини как да се освобождаваме от нездравословните, увредени протеини в нашите клетки, аз си спомних това учение и насочих вниманието си първо към имунната система на тялото, за да видя дали разполага с естествен механизъм за самозащита, който да се погрижи за решаването на проблема. И той, разбира се, беше там! Тялото ще почисти самò боклуците си, ако му помогнем да активира естествената си имунна система.

Пиша тази книга заради огромното си желание да споделя с вас наученото как да поддържаме изумителната способност на нашето тяло да се предпазва от болести и да ги лекува. Вътреклетъчната детоксикация е важен ключ към свободното протичане на *ки*.

Знаем, че все по-голям брой хора страдат от деменция, Алцхаймерова болест или последствия от преживян инсулт. В клетките на главния мозък се натрупват отпадъчни вещества и там се превръщат в лепкава плака, която влияе на способността на невроните да провеждат нервни импулси и води до настъпване и развитие на деменция или Алцхаймерова болест. Остаряващите клетки също ни правят по-податливи на инфекциозни болести и дори водят до възникване на рак. Правилното функциониране на клетките в тялото е основата за жизнеността и здравето.