

# МИКРОБНИЯТ ФАКТОР

**Внимание:** тази книга е предназначена да се ползва като справочник, а не като медицински учебник. Представената в нея информация има за цел да ви помогне да вземете информирано решение за вашето здраве. Тя няма за цел да замести лечение, което може да е било предписано от вашия лекар, запознат със специфичните ви нужди. Ако подозирате, че имате медицински проблем, настояваме да потърсите компетентна медицинска помощ.

**The Microbe Factor** © Hiromi Shinya, MD, 2008.  
First published by Millichap Books.  
Arranged through Sylvia Hayse Literary Agency LLC,  
[www.sylviahayseliterary.com](http://www.sylviahayseliterary.com) and Livia Stoia Literary Agency.  
All rights reserved

© Петър Амуджев, *преводач*  
© Фиделия Косева, *дизайнер на корицата*

© Сиела Норма АД

София • 2023

ISBN: 978-954-28-4201-9

Д-р Хироми Шиния

# МИКРОБНИЯТ ФАКТОР

*Превод от английски:*  
Петър Амуджев

 ciela



# СЪДЪРЖАНИЕ

## ВЪВЕДЕНИЕ

*Наближаващата здравна революция*

7

## ПЪРВА ЧАСТ

### НАУКАТА ЗА ЕСТЕСТВЕНИЯ ИМУНИТЕТ

#### ГЛАВА 1

*Ново виждане за човешкото тяло*

11

#### ГЛАВА 2

*Войната с микробите*

16

#### ГЛАВА 3

*Вашата вродена имунна система*

44

#### ГЛАВА 4

*Нашият голям експеримент с храненето и здравето*

70

## ВТОРА ЧАСТ

### ШИННИЯ БИОЗИМ

#### ГЛАВА 5

*Подмладяване на клетъчно ниво*

83

#### ГЛАВА 6

*Малкият пост на Шиния*

88

ГЛАВА 7

*Четирите групи хранителни вещества в Шиния Биозим*

93

ГЛАВА 8

*Извлекете енергия от силата на растенията*

118

ГЛАВА 9

*Здравите черва водят до здрави клетки*

135

ГЛАВА 10

*Практическо ръководство за повишаване  
на вродената имунна сила*

146

ГЛАВА 11

*Режимът за красота на Шиния  
и вашето естествено тегло*

148

ГЛАВА 12

*Слушайте гласа на тялото си*

166

ПРИЛОЖЕНИЯ

*7-те златни ключа на д-р Шиния за добро здраве*

168

РЕЧНИК

173

# Въведение

## *Наближаващата здравна революция*

Здравна революция предстои в Съединените щати и останалия свят. Не говоря за дебатите, които се водят през последните няколко години за национална здравноосигурителна система или за това кой да заплаща предписаните ви лекарства. Здравната революция, която предстои, ще бъде не толкова за това кой ще плаща за здравната помощ, ако се разболеете, а много повече за това как да ви задържи по-далеч от лекарствата и болниците.

По мое мнение като лекар с почти петдесетгодишна практика в Съединените щати сегашният ни подход към здравеопазването, с неговите скъпи технологии и фармация, подлежи на задължително преразглеждане – и колкото по-скоро, толкова по-добре. Време е да започнем да насочваме дискусиите за здравеопазването към здравето вместо към болестта. Как можем да се наслаждаваме на жизненост през целия си живот?

Тази книга е моята рецепта за точно такъв вечно млад живот. На основата на най-съвременните (и някои от най-древните) знания за нашите тела и как те функционират, аз предлагам нещо, което наричам Шиния Биозим – нов начин на хранене и живот, който може да ви направи здрави и да ви запази здрави, като намали до минимум фармацевтичните и хирургичните намеси.

Едва сега започваме да разбираме абсолютната безсмисленост на продължителната война с микробите и вниманието се насочва към това как да увеличим количеството добри бактерии в човешкото тяло. Може би сте чували за азиатското понятие чи, или ки – жизнена сила, която протича през всички живи същества. Ще ви покажа какво всъщност е тази енергийна сила

и как да прехвърлите силата на растенията във вашата клетъчна електроцентра, за да увеличите жизнените сили в клетките на вашето тяло. Когато говорим за живот на клетъчно ниво, ще ви обясня как клетките сами се прочистват и обновяват. Ще получите разбираеми обяснения за последните биологични изследвания и какво ни казват те за естествените системи за подмладяване, които тялото притежава. Ще научите как да имате млади клетки дори и на старини.

Настъпващата здравна революция ще започне с новото ни познание за нашите тела и с новия начин на мислене, който се появява днес в света. Въпреки технологиите и виртуалната реалност, в която живеем, ние не сме отделени от околната среда, нито можем да говорим за екология, като изключваме себе си и телата си. На базата на последните проучвания – открития, за които в близкото минало беше присъдена Нобелова награда – и на моите собствени клинични проучвания за пет десетилетия аз съставих серия от предложения за хранене и начин на живот, които ще ви запазят млади, жизнени и с минимални заболявания. В книгата разглеждам много неща, но за вас няма да е трудно да ги схванете, ако сте непредубедени. Към информацията, която следва, трябва да подходате по същия начин, по който ви съветвам да подходате към ежедневната си храна. Приемайте я бавно и я сдъвквайте старателно, за да може да се смели и възприеме. Надявам се, че ще четете и тази книга така и след като сте я прочели, ще приложите предписания от мен Биозим в практиката. Моето намерение е думите ми да подхранят ума ви, както добрата храна и добрата вода подхранват тялото ви.

Без значение на колко сте години, какви са условията ви на живот, здравноосигурен ли сте, или какво е състоянието на организма ви, в тази книга вие ще намерите нещо, което да приложите на практика, за да подобрите енергията и здравето си. Приложете пълния Шиния Биозим, направете го свой начин на съществуване и няма да имате нужда от скъпи лекарства или операции, за да поддържате живота и здравето си през следващите години.



ПЪРВА ЧАСТ

НАУКАТА  
ЗА ЕСТЕСТВЕНИЯ ИМУНИТЕТ



# Глава 1

## *Ново виждане за човешкото тяло*

Един нов модел на човешкото здраве трябва да започне с ново виждане за нас и нашето място в природата. Тук, в Съединените щати, много хора говорят за загрижеността си за околната среда; пишат се книги за екологичното равновесие и за последиците от глобалните климатични промени на планетата. Не така широко е признат фактът, че нашите тела са също една екологична система и са съществена част от Земята, на която живеем.

Като свидетел на дебатите за здравеопазването в Съединените щати аз установявам, че липсва един от ключовете към тази дискусия. Преди да можем да видим чист нашия път към по-добро здравеопазване, вярвам, че е важно да разберем и да почувстваме индивидуалната си връзка с по-голямото цяло и по-специално тази, която осъществяваме чрез нашите черва. Добре, аз съм гастроентеролог и може би моята гледна точка е изкривена от половинвековното практикуване на медицина като специалист по храносмилателната система. Но аз знам, че червата ни са не само дълги, тесни тръби. Те са първичната ни връзка със Земята.

Нашият свят е жив благодарение на микроорганизмите – първичните форми на живот, които се намират навсякъде: от морските дълбини до полярните вечни ледове. Тези организми заедно формират един взаимосвързан слой на живот на всяка повърхност на планетата ни. Повечето читатели вече знаят, че чревните бактерии, добри и лоши, са ключ към здравето, но моето внимание не е ограничено само към вътрешната вселена. Вселената, за която говоря, е много по-голяма. Почвата, в която растат зеленчуците, които ядем, гъмжи от въздействия

на микроорганизми. Качеството на тази почвена среда оказва директно влияние върху качеството на храната, която се произвежда в нея, а консумацията на тази храна определя състоянието на нашите черва и в крайна сметка на нашето здраве.

Всеки ден храната, която консумираме, трябва да се превръща в енергия. Червата извършват тази жизненоважна задача: това, което ядем, се смила и абсорбира от кръвоносните съдове, свързващи червата с клетките на цялото тяло. Тази съвкупност от четиресет до шейсет трилиона клетки прави човека живо същество.

Червата са също така мястото в тялото, където се произвеждат ензимите. Тези ензими са стимултът за всяко действие в нашите клетки. Да бъдеш пълен с жизнена енергия, означава, че клетките в цялото тяло са активни и осигуряват енергия. Чували сте много пъти: „Ти си това, което ядеш“. Вероятно изречението е било повтаряно толкова често, че вече не може да привлече вниманието ви, но все пак то си остава истина. Какво (и как) ядете, влияе върху тялото и ума ви.

В съвременната медицина лекарствата и операциите са водещите методи на лечение. Рядко може да срещнете лекар, който да ви препоръча здравословен хранителен режим, насочен към начина, по който поемаме енергията от храната в тялото и чиято цел е подобряване здравето на червата. Вместо това и лекарите, и пациентите са еднакво заети с отстраняването на непосредствените симптоми, без да разбират истинските причини за заболяването. Със скъпите си лекарства и технологии американската система създаде здравен модел, който само богатите могат да си позволят. Но дори и при тези високи цени дали нашата система наистина се грижи за здравето ни?

Аз вярвам, че грижата за здравето трябва да започне с храносмилателната система и с храната, която приемаме. В тази книга ще ви запозная с това как червата ни са нашата жизненоважна връзка с енергията на Вселената и как можем да укрепваме и поддържаме здравето си чрез укрепването на тази връзка.

Предишната ми книга, *Ензимният фактор*, публикувана в Япония и Съединените щати, предизвика повишаване на интереса към тези хранителни и здравни препоръки. Тя беше причината много хора да включат тези препоръки в ежедневиия си живот.

През полувековната си практика на лекар аз съм събрал историите на хранителните режими на хиляди хора, сравнявайки ги с особеностите на техните черва. Това ми даде възможност да вникна във връзката между хранителния режим, здравето на червата и здравето на останалата част от тялото. Планината клиничен материал ме убеди, че онова, което виждам през ендоскопа – дали червата са чисти или мръсни, здрави или нездрави, зависи от това какво обикновено яде пациентът. Състоянието на червата на свой ред ще определи състоянието на кръвта, която пренася жизненоважните хранителни вещества до всяка клетка на тялото. Вярвам, че може да живеете дълго без сериозни заболявания... но само ако имате черва на човек, който се храни здравословно.

Здравният метод на Шиния, който аз наричам Шиния Биозим, е пълен с тайни за постигане на здрави черва, здрава кръв и бликащи от енергия клетки. Ще научите защо, от гледна точка на червата, някои широко разпространени съвети за хранене всъщност са вредни за много хора. Още по-важно е, че ще научите какво е добре да се яде и защо. Също така ще научите как да чувате собственото си тяло и да му отговаряте, да разбирате езика на червата си, за да можете драстично да подобрите своето здраве.

Голяма част от изследванията ми беше насочена към ензимите, които работят в клетките. Опитах се да ги осмисля, като ги нарекох нюзими, защото те са ензими, които работят постоянно, обновявайки тялото. Нюзимите са корените на нашата жизнена сила и енергия. Ако проучите активността на клетките от гледна точка на нюзимите, ще разберете защо толкова много хора страдат от загуба на енергия, а мотивацията и креативната им жизненост спадат. Ще разберете проблемите, причинени от

опитите естествената жизнена сила да се замести със стимуланти като кофеин, захар и дори още по-вредни вещества.

Манията за външен вид и красота е още нещо, с което водим война срещу природата. Ние използваме всичко – от имплантиране на средства за разграждане на мазнини (fat burners) до ботокс, за да изглеждаме по-млади и по-привлекателни. Въпреки че, реално погледнато, красотата е естествено здраве. В животинското царство красотата е външен белег на здраве и жизненост. Животните с козина са по-силно привлечени от екземплярите от противния пол, които имат лъскава козина и чисти и блестящи очи. Това е естественият начин на природата да съдейства за разпространението на най-здравите екземпляри от всеки животински вид.

Сключването на мир с природата означава нов режим за красота, основан на здравословно хранене и начин на живот. Здравословният начин на живот ще подобри не само „вътрешното ви лице“ – чревния ви тракт, но ще направи и другото ви лице по-красиво от обикновено. Здравото „вътрешно лице“ се отразява също така на добрата дейност на сърцето, на чувството за сигурност и самоувереността.

Разбира се, ако преминете към крайна диета, без да мислите за здравето на червата си, може и да успеете да намалите теглото си. Ако отслабвате с по около 2,5 kg на месец, може да изпитате чувство на удовлетворение и това навярно ще повиши увереността ви. Но ако тази диета не включва промяна към здравословен начин на живот, вие няма да постигнете никаква истинска красота. Ако сте постигнали увереност от такова постижение, тя ще бъде краткотрайна. След известен период ще възвърнете теглото си и ще трябва да преминете към друга диета. Причината повечето диети да са с временен ефект, е, защото те не успяват да подобрят състоянието на червата, които са основата на здравето на тялото и ума. Ако искате да бъдете наистина красива жена или привлекателен мъж, вие трябва да обърнете преди всичко внимание на червата си.

Мъже и жени с така нареченото „шкембе“ вероятно страдат от метаболитен синдром, наричан също така „синдром на инсулинорезистентност“ – съвкупност от заболявания, които увеличават риска от развиване на сърдечносъдови заболявания и диабет. Някои проучвания оценяват, че заболяемостта от него в САЩ достига до 25%. Последните изследвания показват, че продължителният стрес може да бъде съществена причина за метаболитния синдром чрез нарушаването на хормоналния баланс на хипоталамо-хипофизно-надбъбречната ос (HPA-ос). Такива усилия като ограничаване приемането на калории или изморителното изпълнение на нетипични упражнения могат да предизвикат неестествен стрес върху тялото. Зад проблема с теглото или телесните мазнини стои проблемът с начина на живот. С други думи, една строга диета е стресирала тялото и довела до влошаване свойствата на червата, което от своя страна е предизвикало затлъстяване, състаряване на кожата и болестно състояние на организма.

Начинът ни на живот и подходът ни към грижата за здравето се разведоха с природата и започнаха да разчитат на възможността ни да използваме науката и технологиите срещу нея – нашата собствена физическа природа и естествения свят, в който живеем. Днес ние можем чрез науката и технологиите да си сътрудничим с природата. Ние самите сме част от нея и истинската грижа за здравето в бъдеще ще трябва да започва с признанието и пълното приемане на този факт.

Докато продължаваме да говорим и мислим за здравето като за война с природата, ние ще се борим срещу собствената си плът и ще режем клона, на който стоим. В крайна сметка губещите ще сме ние. Това се вижда най-ясно при войната ни срещу патогените. Време е да станем приятели с микробите, които живеят навсякъде около нас и в нас.