

ОМОЛОЖЕНИЕ

на клеточном уровне



- Новый взгляд на тело человека
- Семь ключей отменного здоровья
- Новый подход к обузданию инфекций
- Волшебные ферменты и жизненная сила
- Краткий курс «красота и оптимальный вес»

Революционная программа здоровья,
которой следуют Кевин Кляйн, Стинг,
Дастин Хоффман, Рок Хатсон,
Вера Вонг

ХИРОМИ ШИНЬЯ

Хироми Шинья

ОМОЛОЖЕНИЕ на клеточном уровне

Революционная программа здоровья,
которой следуют Кевин Кляйн, Стинг,
Дастин Хоффман, Рок Хатсон,
Вера Вонг

*Ранее книга издавалась под названием
«Волшебные микробы»*

«СОФУЛЯ»  2 0 1 3

УДК 615.85

ББК 53.51

Ш62

Перевод с английского Т. Матросова

Шинья Хироми

Ш62 Омоложение на клеточном уровне: Революционная программа здоровья / Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2013. — 224 с.

ISBN 978-5-399-00485-3

Эта книга — рецепт образа жизни, исключающего болезни! Автор бестселлера «Волшебные ферменты» доктор Хироми Шинья предлагает читателям революционную программу *Шинья Биозим*, восстанавливающую здоровье без всяких лекарств.

Можно ли сделать так, чтобы человеческий организм оставался молодым? Да! Благодаря программе *Шинья Биозим* клетки тела усваивают максимум энергии из потребляемой нами пищи, что позволяет им не стареть.

Отнеситесь к этой книге с должным вниманием, — и вы узнаете, как прожить долгую жизнь не болея и не теряя жизненных сил.

УДК 615.85

ББК 53.51

The Microbe Factor

Using Your Body's Enzymes & Microbes To Protect Your Health

Copyright © 2010 by Hiromi Shinya, MD

First published by Millichap Books, Tulsa, Oklahoma

www.counciloakbooks.com

All rights reserved

Translation rights arranged through Sylvia Hayse Literary Agency, LLC,
Bandon, Oregon, USA

ISBN 978-5-399-00485-3

© «София», 2010

© ООО Издательство «София», 2010

Содержание

Предисловие. Грядущая революция здоровья..... 7

ЧАСТЬ I НАУКА ЕСТЕСТВЕННОГО ИММУНИТЕТА

Глава 1. Новый взгляд на тело человека..... 12

Глава 2. Война с микробами..... 20

Глава 3. Наш врожденный иммунитет 58

*Глава 4. Пищевой эксперимент
национального масштаба 90*

Часть II ПРОГРАММА ШИНЬЯ БИОЗИМ

Глава 5. Омоложение на клеточном уровне 106

Глава 6. Малый Шинья-пост 112

Глава 7. Четыре группы нутриентов 118

Глава 8. Сила растений 150

Глава 9. Здоровый кишечник — здоровые клетки .. 171

Глава 10. Практическое руководство 185

*Глава 11. Шинья-курс красоты
и естественный вес тела 188*

Глава 12. Слушай голос тела..... 212

*Приложение. Семь Золотых Ключей
для отменного здоровья 214*

Глава 1

НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА ТЕЛО ЧЕЛОВЕКА

Новая парадигма человеческого здоровья должна начинаться с нового взгляда на самого человека и его место в мире Природы. У нас в Соединенных Штатах многие деятели заявляют о своей озабоченности состоянием окружающей среды, — кроме того, пишется и публикуется множество книг об экологическом равновесии и планетарных последствиях глобального изменения климата. Однако далеко не так широко признан факт, что наши тела — тоже вид экологической системы и, как таковые, являются неотъемлемой частью планеты Земля, нашей обители.

Когда я слышу непрекращающиеся дебаты о качестве здравоохранения в США, то понимаю, что некий важный фактор в этих дискуссиях упущен. Мне представляется, что прежде, чем определять путь к улучшению охраны здоровья, необходимо всем нам понять и каждому из нас прочувствовать свою связь с большим, чем мы, Целым. Прочувствовать ее в буквальном смысле самим своим нутром или, точнее говоря, кишечником. Сам я по специальности гастроэнтеролог, и, может быть, мои взгляды в

значительной степени обусловлены полувековой практикой в области лечения органов пищеварения. Однако именно поэтому мне хорошо известно: кишечник — это не просто длинная, узкая трубка. Это наша первичная точка связи с Землей.

Наш мир жив благодаря микроорганизмам, простейшим из существующих форм жизни. Микроорганизмы живут всюду, от океанских впадин до ледяных вершин. В совокупности они образуют взаимосвязанный слой жизни на всей поверхности планеты. А наш кишечник, в свою очередь, связывает нас с ними.

Большинство читателей уже, конечно, знают: кишечные бактерии, хорошие и плохие, являются ключом к здоровью или источником болезней. Однако мое исследование не ограничивается только этим внутренним микрокосмом. Тот Космос, о котором я говорю, поистине безграничен. Почва, что возвращает растения, употребляемые нами в пищу, буквально кишит микроорганизмами. Ее качество непосредственно воздействует на качество растений, а те, в свою очередь, воздействуют на состояние нашего кишечника — и, в результате, на здоровье всего организма.

Каждый день потребляемая нами еда должна преобразовываться в энергию. Кишечник реализует эту жизненно важную задачу — пища перерабатывается в нем и затем, уже в переработанном виде, усваивается кровеносными сосудами, которые осуществляют его связь со всеми клетками организма.

Совокупность шестидесяти триллионов (!) клеток организма и составляет тело каждого конкретного человека, то есть нас с вами.

Кишечник — это также та область организма, где создаются *энзимы*. А они являются двигателем любой активности внутри клеток. Быть преисполненным жизненных сил и энергии, свойственной юности, можно только тогда, когда клетки всего организма активны и данную энергию производят.

Вы, конечно, неоднократно слышали выражение: *мы то, что мы едим*. Столь часто повторенная, эта сентенция, вероятно, давно уже не привлекает вашего внимания. Однако она не становится от этого менее истинной. *Что и как мы едим*, воздействует напрямую и на наше тело, и на ум.

Основными средствами современной медицины стали лекарства и хирургия. Мало кто из врачей рекомендует своим пациентам диетологический курс лечения с акцентом на том, как именно человек впитывает телом энергию пищи. Вместо этого врачи и их пациенты, ни в коей мере не заботясь о том, чтобы понять реальные причины заболевания, в одинаковой мере озабочены тем, как поскорей устранить его внешние симптомы. Вдобавок, услуги американской медицины с ее медикаментами и аппаратурой настолько дороги, что их могут позволить себе лишь богатые люди. Но даже по таким ценам — способна ли эта медицина реально позаботиться о нашем здоровье?

Я полагаю, что охрана здоровья должна начинаться с обеспечения хорошего пищеварения, а также

качества еды, которую мы принимаем в себя. В своей книге я наглядно покажу, каким образом кишечник служит нам связью с энергией Универсума и как сохранить и улучшить здоровье, усилив ее.

Моя предыдущая книга «Волшебные энзимы»*, изданная как в родной мне Японии, так и в США, разожгла немалый интерес к такого рода диетологии. И в результате многие читатели кардинально изменили свой повседневный рацион.

На протяжении своей полувековой практики я имел возможность узнать об образе питания тысяч и тысяч моих пациентов, сравнивая его с состоянием их кишечника, — что дало мне глубокое понимание четкой взаимосвязи питания со здоровьем кишечного тракта и, стало быть, всего остального организма. И огромный массив клинических данных, которые я получал, глядя в свой эндоскоп, окончательно убедил меня в следующем: то, каким открывается нашему взору кишечник обследуемого нами человека — чистым или грязным, здоровым или же вконец больным, целиком и полностью определяется пищевыми привычками пациента.

Сам же кишечник, в свою очередь, напрямую определяет качество крови, которая разносит по всем клеткам тела так называемые нутриенты**. И я

* Перевод на русский язык и публикация издательства «София».

** В последнее время эта калька с английского nutrients получила широкое распространение в соответствующей литературе. Далее, для разнообразия, мы будем использо-

твердо верю, что вы проживете долгую и вполне здоровую жизнь без серьезных болезней... если у вас не окажется *кишка тонка* питаться правильно.

Мой метод *Шинья Биозим* посвятит вас в тайну того, как можно достичь отменного состояния кишечника, кровообращения и клеток. Вы узнаете, какие продукты надо покупать и почему некоторые из очень популярных диет в действительности попросту вредны. Я расскажу, как слушать голос собственного тела и понимать язык своего пищеварительного тракта.

Основная часть моего исследования сфокусирована на работающих внутри клеток энзимах. Я назвал их *юнозимами**, ибо их миссия заключается в постоянном обновлении и восстановлении тела. *Юнозимы* действуют у самых истоков наших жизненных сил. Если проанализировать дееспособность клеток, имея представление об участии в их деятельности *юнозимов*, то легко понять, почему столь многие из нас теряют энергию и лишаются своего творческого потенциала. Кроме того, вам станет ясна суть проблем, порождаемых стремлением заместить природные энергодающие вещества такими стимуляторами, как кофеин, сахар и другие вредоносные субстанции.

вать и это слово, и его русскоязычный синоним «питательные вещества».

* В оригинале употреблен авторский неологизм *newzymes*, как слагаемое слов *new* и *enzymes*.

Национальная одержимость американцев внешним физическим совершенством — так называемой «красотой» — еще один повод для войны, которую мы объявили Природе. Люди используют все, от сжигателей жира до имплантов и ботокса, чтобы выглядеть моложе и привлекательней, чем им дано Природой. Их мотивацию, хотя и ложную по сути, легко понять — повсюду в царстве фауны красота служит явным признаком отменных сил, здоровья и молодости. Каких-нибудь пушистых белочек инстинкт влечет к самцам, чей мех блестящ, а глазки яркие и ясные. Таким способом Природа способствует воспроизведению наиболее здоровых представителей того или иного вида.

Я предлагаю вам истинную красоту, без химии и ботокса, — в гармонии с Природой. Основой такой красоты является здоровый образ жизни и питания. И то и другое не только улучшит ваш *внутренний облик* — в первую очередь облик пищеварительного тракта. Ваша внешность также станет куда более привлекательной. Кроме того, здоровый организм даст вам чувство безопасности, уверенности в собственных силах и позволит проявиться богатству вашего сердца.

Конечно, определенную уверенность в себе вам даст и банальная экстремальная диета без учета здоровья кишечника, ведь вы, скорее всего, теряя по два с лишним кило в месяц, похудеете и будете очень рады своему успеху. Однако до тех пор, пока при выборе диеты вы не начнете руководствоваться

здоровым образом жизни, вам не достичь реальной красоты.

Уверенность, вызванная быстротечным успехом, недолговечна. В скором времени потеря веса вызовет обратную реакцию — переедание, после чего вам позарез понадобится новая диета. Причина, по которой большинство диет не дают стабильного эффекта, заключена в их неспособности улучшить качество работы пищеварительного тракта — основы основ здоровья тела и ума. Так что, если вы хотите стать реально красивой женщиной или же привлекательным мужчиной, — начните с состояния своего кишечника.

Люди с так называемым брюшком, вероятнее всего, являются жертвами метаболического синдрома (его также называют синдромом резистентности к инсулину) — комплекса медицинских расстройств, увеличивающих риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и диабета. Этот синдром поражает каждого пятого человека в мире, причем с возрастом вероятность такого поражения возрастает. Согласно статистике, им страдает почти 25 % населения США. Недавние исследования показали, что причиной метаболического синдрома может стать длительный стресс, провоцирующий нарушения гормонального баланса гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси (HPA-axis). На такой стресс наш организм обрекают рьяные попытки ограничить поступление калорий или усердное и некомпетентное исполнение малопонятных упражнений.

Людей беспокоит лишний вес, однако они не обращают внимания на проблему собственного неправильного образа жизни. Иными словами, неестественные диеты подвергают тело неоправданному стрессу и ухудшают функции пищеварительного тракта, что, в свою очередь, приводит к тучности, старению кожи и многим другим негативным явлениям в организме.

Наш образ жизни и подход к здоровью таковы, что мы, можно сказать, отделились от Природы на опасное расстояние и целиком положились на действующие ей наперекор науку и технику современной цивилизации — вопреки собственной физиологии и окружающей среде, в которой живем. Однако сегодня человек может использовать науку и технику для сотрудничества с Природой. Ведь он — неотъемлемая ее часть, и реальная забота о здоровье начнется с понимания и полного принятия этого факта в самом недалеком будущем.

До тех пор пока мы говорим и думаем о здоровье как о войне с Природой, мы боремся с собственной плотью и кровью, разоряя «гнездо» окружающей среды, созданное для нас Землей. И нет никаких сомнений в том, что в конце концов мы окончательно проиграем битву. Особенно наглядным примером нашего поражения в этой битве является война с так называемыми патогенными факторами — в первую очередь, микробами. Так что пришло время сделать микробов, которые живут повсюду вокруг и внутри нас, своими наилучшими друзьями.

ВОЙНА С МИКРОБАМИ

Вот уже добрую сотню лет медики пребывают в состоянии войны с Природой!

Когда я в середине 60-х годов начинал практиковать в Нью-Йорке как хирург и гастроэнтеролог, всем казалось, что мы наконец победили в этой войне. Антибиотики позволили нам одолеть целое скопище инфекционных заболеваний, мучавших человечество на протяжении веков. Вакцинация отодвинула далеко в прошлое такие смертоносные недуги, как оспа, столбняк, дифтерия, полиомиелит. Бурное развитие хирургии дало врачам возможность добираться до поврежденных органов и даже заменять их трансплантатами.

Нам казалось, что чудеса современной медицины вот-вот позволят справиться со всеми болезнями без исключения, после чего продолжительность жизни нашего поколения значительно вырастет. Одним из ключевых аспектов этих «чудес» была повсеместно признанная бактериальная модель заболеваний. Именно бактерии считались ответственными за их возникновение. Устрани бактерии, — гласила теория, — вооружи против них организм антителами — и мир избавится от недугов. Аналогичным

образом нас учили останавливать малярию и бубонную чуму — уничтожать их носителей, паразитов и насекомых.

Медицина, вооруженная якобы научной тактикой «найти-и-уничтожить», уверенно побеждала в этой смертоносной битве. Ученые выискивали микробов — причину болезней и разрабатывали безотказные способы их ликвидации. Затем врачи использовали эти способы на практике при лечении больных.

Результаты битвы человечества с микробами были столь успешны, что, вдохновившись, мы объявили войну еще и раку, а также легочным и сердечно-сосудистым заболеваниям. Но тут обнаружилось, что дело, в общем-то, не в микробах, которые нам, чтобы исцелиться, нужно отыскать и уничтожить. Выяснилось, что причиной многих, в том числе и смертельно опасных, недугов являются неправильное питание, недостаток физических упражнений, неумеренное потребление алкоголя, курение и другие вполне обыденные вредные привычки. Таким образом, поле битвы за здоровье сместилось в сторону. Как сказал бы Пого, персонаж известных комиксов: «Мы встретили врага, и оказалось, что он — это мы сами».

Тем временем микробы — как считалось, давно поверженные — вдруг ринулись в контрнаступление. Стали возникать новые разновидности гриппа, появились резистентные к медикаментам лекарственно-устойчивые формы пневмонии, туберкулеза и иных болезней. Понемногу до каждого человека стало до-

ходить: микробы, как и любая другая форма жизни на Земле, способны развиваться, эволюционировать и адаптироваться к меняющейся среде. Разрабатывая новые виды лекарств — оружие против них, — мы лишь ускоряем их эволюцию, порождая супервирусы, на которых уже нет управы. Так не пришло ли время перестать исповедовать парадигму медицинских войн и принять иной подход к своему здоровью?

Такой подход я и хочу вам предложить. Как следствие, мы вместе отправимся в путешествие на поиски идеального здоровья, причем каждый сделанный нами шаг будет основан на твердом знании того, как функционирует наш организм.

Микроорганизмы: силы жизни и смерти

Все мы, рожденные в этом мире, пребываем под контролем живых существ, неразличимых людским глазом. У них есть власть над всей нашей жизнью. Я говорю о микроорганизмах, которые столь малы, что видны лишь с помощью научной аппаратуры. Они населяют наши тела или, точнее сказать, населяют абсолютно все места на планете. То есть они повсюду — как внутри наших тел, так и вне них.

Одни микроорганизмы не в состоянии существовать независимо и вынуждены жить и размножаться в других организмах. Другие же микроорганизмы способны выживать самостоятельно.

К первой категории относятся вирусы, риккетсии и хламидии. До сих пор слышны дискуссии о

том, можно ли вообще относить эту группу к живым организмам. Вирусы, например, не имеют ни единой клетки (основы основ всякой жизни).

Вторая категория — клеточные микроорганизмы, способные выживать самостоятельно. Они, в свою очередь, делятся на два вида: эукариоты и прокариоты. У первых есть оформленное клеточное ядро, у вторых его нет. Например, бактерии — это одноклеточные прокариоты, тогда как все сложные многоклеточные организмы — грибы, растения, животные, люди — слагаются из клеток-эукариотов. То есть из эукариотов состоит все видимое живое, что нас окружает, — от высоких деревьев до домашних собачек. Микроорганизмы же могут быть и прокариотами, и вообще не иметь ни единой клетки.

Несмотря на свои сверхмалые размеры, микроорганизмы, различимые лишь в микроскоп, господствуют на планете благодаря их количеству. Сейчас ведется много разговоров об угрозе перенаселения Земли людьми — но это сущее ничто по сравнению с экспансией микроорганизмов. Так, в одном грамме плодородной почвы находится до миллиарда микробов, а в нашем пищеварительном тракте их сто триллионов!

Конечно, невооруженному глазу ничего этого не видно. Размер типичных бактерий всего одна тысячная миллиметра, спорообразующих дрожжей — одна пяти тысячная, а вирусов — до трехсоттысячных долей миллиметра.

Существование такого огромного количества микроорганизмов предполагает наличие у них выдающихся способностей к адаптации по отношению к изменениям окружающей среды. С точки зрения температурного режима, например, микроорганизмы подразделяются на криофилы, которые размножаются при температурах ниже 25 °С, мезофилы — от 25 до 38 °С и термофилы — от 45 до 80 °С.

А недавно были обнаружены микроорганизмы, без особых проблем выживающие и при температурах выше 90 °С. Кроме того, существуют солелюбивые микробы (галофилы), живущие там, где высока концентрация соли; сахаролюбивые — в концентрированных растворах глюкозы; ацидофилы — в кислотной среде с низким рН; алкалофилы — в щелочной среде с высоким рН; анаэробы — способные жить без кислорода; аэробы — которым, наоборот, нравится перенасыщенность среды их обитания кислородом. Очевидно, что микроорганизмы способны выживать и распространяться при широчайшем диапазоне условий.

Испокон веков мы сосуществуем с ними на этой планете. Они живут и бурно воспроизводятся внутри и вокруг нас. И не иметь о них достоверных и исчерпывающих сведений — значит лишать себя доступа к истинной информации о себе и окружающем мире.

С точки зрения нас, людей, у нашего многовекового соседства с микробами есть как светлая, так и темная сторона. Изучив и ту, и другую сторону, мы лучше поймем, как жить на этой Земле, процветая.