

Д-р Хироми Шиния

ЕНЗИМНИЯТ ФАКТОР

ДИЕТАТА НА БЪДЕЩЕТО, която предпазва от сърдечносъдови болести, лекува рак и
стопира диабета тип 2

СЪДЪРЖАНИЕ

ОТ ИЗДАТЕЛЯ

3

ПРЕДГОВОР

4

ВСТЪПЛЕНИЕ

*Ензимният фактор - ключът
към формулата на живота*8

ГЛАВА I

*Ензимите и вашето здраве —
заблуди и жизненоважни истини*.....13

ГЛАВА II

Диета на ензимния фактор47

ГЛАВА III

Навици на богатите и здравите73

ГЛАВА IV

Обърнете внимание на вашия „Сценарий на живота” 98

ПОСЛЕСЛОВ

Ензимният фактор: от ентропия към синтропия115

ПРИЛОЖЕНИЯ

Седемте ключа на д-р Шиния за добро здраве..... 118

Препоръчителни диети за здравословно хранене122

Лечебни храни 132

От издателя

За гастроентеролозите и хирурзите по света името на д-р Хироси Шиния не се нуждае от представяне. Като пионер на колоноскопската хирургия (д-р Шиния разработва техниката, кръстена на негово име, и помага при проектирането на използваните инструменти) той е добил световна известност като един от водещите медици на нашето време.

Повече от четири десетилетия д-р Шиния непрекъснато практикува медицина, лекува президенти, министър-председатели, кинозвезди, музиканти и много, много други по-малко известни пациенти. На практика е изследвал стомашно-чревния тракт на повече от 300 000 души. Понастоящем е клиничен професор по хирургия в медицинския колеж „Алберт Айнщайн“ в Ню Йорк и ръководи отделението по ендоскопска хирургия в медицинския център „Бет Израел“.

Като се опира на богатия си опит от работата със стотици хиляди пациенти, някои от които той следи през целия им живот, д-р Шиния разработва и изпробва в клинични условия подход към здравето, основаващ се на произвеждан в човешкото тяло ензим, който той нарича „чудодеен ензим“. Според него този ензим е ключът към дълъг и здравословен живот.

Той се заема с написването на настоящата книга, за да обясни действието на този ензим и защо е толкова важен за човешкото здраве. Д-р Шиния разглежда настоящата си публикация като кулминация в досегашната си работа и споделя откритията си с милиони хора, които не е в състояние да лекува лично. В книгата си д-р Шиния описва точно определен начин на живот, който може да осигури по-добро здраве, и обяснява защо предлаганата от него методика е толкова ефикасна.

Роден в Япония, всяка година д-р Шиния практикува шест месеца в Токио, като по този начин в своя труд за човешкото здраве съчетава съвременните научни становища както на източната, така и на западната медицина. Първоначално д-р Шиния написва книгата на японски и след като японската версия се превръща в сензация (само за два месеца са продадени два милиона екземпляра), издателство „Каунсил оук“ има честта да представи книгата на английски език. Заедно с д-р Хироси Шиния се надяваме тази книга да ви насочи към щастлив и здравословен начин на живот.

ПРЕДГОВОР

Израснах в Япония в следвоенните години, когато американските технологии и обичаи бяха променили родната ми страна. Исках да уча медицина в Америка и след като получих медицинска степен в Япония, през 1963 година, заедно с младата си съпруга, се преместих в Съединените щати. Там започнах като стажант по хирургия в Медицинския център „Бет Израел“ в Ню Йорк.

Тъй като пристигах от чужда страна, разбрах, че ще трябва да работя упорито, за да бъда уважаван хирург в САЩ. Като подрастващ бях изучавал бойни изкуства и благодарение на този опит умеех да си служа еднакво добре с двете си ръце. Тази сръчност ми позволи да работя хирургия с необикновена ефективност.

По време на стажа ми в Медицинския център асистирах на д-р Леон Гинзбърг, един от откривателите (заедно с д-р Бърил Бърнард Крон и Гордън Опенхаймър) на болестта на Крон. Един ден главният и старшият асистент, които обикновено работеха заедно с д-р Гинзбърг, нямаха възможност да влязат в операционната зала, така че старшата сестра на д-р Гинзбърг, която ме беше виждала как работя, ме препоръча на водещия хирург. Тъй като съм еднакво сръчен и с двете си ръце, свърших много бързо. Отначало д-р Гинзбърг не можеше да повярва, че всичко е направено точно за толкова кратко време и беше много обезпокоен, но като видя, че пациентът се възстановява добре - без допълнително кървене и отоци, съпровождащи обикновено по-продължителната хирургична намеса, той остана наистина впечатлен. Така започнах редовно да работя с него.

Нито жена ми, нито малкото ни дете се чувстваха добре в Съединените щати. През повечето време съпругата ми боледуваше и не можеше да кърми бебето, затова давахме на дъщеричката ни краве мляко, специално преработено за кърмачета. Трябваше да работя по цял ден в болницата, а после да помагам на жена си, която отново беше забременяла. Сменях пелените и давах на бебето бутилката с мляко, но дъщеря ни плачеше много и по-късно разви алергични обриви по цялото тяло. Имаше сърбежи и се чувстваше зле.

Раждането на сина ни беше радостно събитие, но не след дълго той получи кървене от дебелото черво. По това време бях получил първия си примитивен колоноскоп и имах възможност да изследвам с него сина си и така открих, че страдеше от възпаление на дебелото черво или от улцеративен (язвен) колит.

Чувствах се съкрушен. Бях лекар, но не бях в състояние да помогна на младата си съпруга и да облекча страданията на двете си деца. Нищо от това, което бях учил в медицинския институт, не можеше да ми помогне да установя каква точно е причината на техните страдания. Консултирах се и с други лекари най-добрите, които познавах, но никой не можа да ми помогне. Да си сръчен хирург или да даваш лекарства за симптомите на

заболяването не беше достатъчно. Искях да зная какво точно причинява болестта.

В Япония никога не бях виждал такъв вид атрофичен дерматит, от каквото страдаше дъщеря ми, така че започнах да изучавам какво бе способствало за развитието на заболяването ѝ в САЩ.

В Япония не се предлагаха много преработени млечни храни и предположих, че това може да е свързано с кравето мляко в изкуствената бебешка кърма. И така, отстраних млякото и тя бързо започна да се поправя. Тогава разбрах, че тя е алергична към кравето мляко. Не можеше да го смила и непреработените частици, макар и съвсем малки, можеха да преминават от червата в кръвта ѝ и да бъдат атакувани от имунната ѝ система като чужди нашественици. Същото се оказа вярно и за сина ми. Когато спряхме да му даваме мляко, колитът премина.

Накрая и болестта на жена ми бе диагностицирана като лупус*. Червените ѝ кръвни телца бяха силно намалели и тя бе бледа и анемична. Постоянно влизаше в болницата, изписвах я и отново я приемаха; непрекъснато се борехме за живота ѝ. Почина, преди да науча достатъчно за болестта ѝ, за да мога да ѝ помогна.

И до днес не съм в състояние да твърдя, че ми е напълно известно какво бе предизвикало нейния лупус, но знам, че генетично е имала свръхреактивна имунна система. В Япония бе учила в девически манастир, действащ по западен образец, където ги бяха хранили с много мляко. Несъмнено тя е развила алергия към млякото, както по-късно и двете ни деца. Поради консумацията отново и отново на храна, предизвикваща алергични реакции, нейната имунна система сигурно се е изтощила, оставяйки я без защита пред опасната автоимунна болест като лупуса.

В резултат на горчивия житейски опит разбрах колко жизненоважна за нашето здраве е диетата. Това беше преди около петдесетина години и оттогава съм изследвал стомасите и дебелото черво на повече от 300 000 пациенти и съм се запознавал с хранителния им режим.

Прекарах живота си, опитвайки се да разбера какво представлява човешкото тяло, как действа по време на здраве и болест. Започнах да се съсредоточавам върху болестното състояние - какво го предизвиква и как може то да бъде лекувано - но, като започнах по-ясно да разбирам как човешкото тяло работи като единна система, промених и начина, по който лекувах конкретните заболявания. Осъзнах, че ние, медицинските професионалисти, и нашите пациенти трябва да отделяме повече време за разбиране същността на здравето, отколкото за борба с болестта.

* Лупус – кожна туберкулоза(лат.)-бел. на прев.

Ние се раждаме с искомното право на здраве и е съвсем в реда на нещата да бъдем здрави. След като осъзнах какво означава всъщност здравето, добих възможността да работя истински с човешкото тяло, да му помагам

да се избави от болестите. Тялото има самоизцелителна сила. В качеството ми на лекар аз просто създавам условията за това изцеление.

В опитите ми да разбера що е заболяване, моите изследвания постепенно ме доведоха до това, което смятам за ключ към здравето. Този ключ е нашият собствен чудодееен ензим.

Човешкото тяло произвежда повече от 5000 ензима, които предизвикват, може би, 25 000 различни биохимични реакции. Може да се каже, че всяко действие в тялото ни се контролира от ензими, но все още знаем твърде малко за тях. Смятам, че ние създаваме тези различни ензими на основата на определен ензимен първоизточник, който повече или по-малко е оформен в тялото ни. Ако изтощим, ако изразходваме този първоизточник на ензими, те ще бъдат недостатъчно, за да възстановяват клетките ни, и така след време ще се развият ракови или други дегенеративни болести.

Така нареченият „ензимен фактор” е нещо грижливо скривано - като в здрава черупка - от външния, повърхностен поглед.

При лечение на пациенти, страдащи от рак на дебелото черво, първо премахвам туморното образуване, а после ги поставям на много строга диета с високоензимна, нетоксична храна и вода, така че да се осигури по-голям първоизточник на ензими, необходими за възстановяването на клетките в тялото. Не вярвам в използването на силни лекарства, които поразяват имунната система, тъй като виждам, че ракът на дебелото черво не е изолирано явление. Ракът на дебелото черво за мен е показателен, че производството на ензими в тялото е нарушено и поради това клетките не могат да се възстановяват.

Когато стигнах до извода, че сме родени с ограничен ресурс от този първоизточен ензим и не трябва да го разхищаваме с некачествена храна, токсини, лошо отделяне и стрес, осъзнах, че има нещо, заради което си струва да нарека този основен ензим „чудодееен ензим”.

Бил съм свидетел на различни случаи на внезапни и спонтанни оздравявания и ремисии от всякакви болести. След като анализирах задълбочено тези оздравявания, започнах да разбирам как се случват такива чудеса.

Открихме ДНК, но всъщност не знаем много за нея. Съществува още много скрит потенциал в нашата ДНК, който не сме проучили достатъчно. Изследванията ми сочат, че изблик на положителна емоционална енергия, предизвикан от любов, смях и радост, може да стимулира нашата ДНК да произведе водопад от първоизточния ензим - този чудодееен ензим, действащ като биокатализатор за възстановяване на клетките ни. При това радостта и любовта могат да събудят вътрешни сили, далеч надхвърлящи границите на съвременното ни човешко разбиране.

В тази книга ще ви разкажа какво да правите всеки ден, какво да ядете и какви хранителни добавки и ензими да взимате, за да поддържате вашите чудодеейни ензими и здравето си. Най-същественото обаче, което мога да

ви кажа, е, че за да живеете дълъг и щастлив живот, е необходимо да вършите онова, което ви прави щастливи (дори когато това означава да не следвате останалите ми препоръки).

Свирете на музикални инструменти. Любете се. Доставяйте си наслаждения. Радвайте се на простите удоволствия. Живейте живот, изпълнен със страст. Помнете, че щастливият и смислен живот е естественият път към човешкото здраве. Радостният ентузиазъм, а не стриктното спазване на някакъв диетичен режим, е ключът, който може да накара ензимния фактор да работи за вас.

Д-р ХИРОМИ ШИНИЯ

Юни 2007 г.

Встъпление

Ензимният фактор - ключът към формулата на живота

Вашето тяло има вълшебната способност да се лекува само. В действителност тялото е единствената целителна система, която може да ви върне към пълноценен живот, след като сте нападнати от някаква болест. Медицината може да поддържа тялото ви чрез интензивна терапия, в някои случаи дори се стига и до хирургична намеса, но единствено вашето собствено тяло има способността да се самолекува.

Отново и отново осъзнавах тази истина в своята дългогодишна лекарска практика. Преди около 35 години бях първият човек в света, който успешно отстрани чревен полип с колоноскоп, без да прави разрез в коремната стена. Навремето това беше много важно събитие, защото успех да отстраня болестното образуване, без да срязвам корема, като по този начин избегнах неприятните странични ефекти от отворената хирургия. Тъй като по онова време бях единственият лекар с подобни умения, интересът на пациентите към мен внезапно нарасна. Тогава само в Съединените щати над 10 милиона души се нуждаеха от изследване на колона и при много от тях трябваше да се отстраняват образувалите се полипи. Отвсякъде започнаха да прииждат пациенти за тази по-слабоинвазивна процедура. Заради това, макар и едва навършил тридесетте, бях назначен за главен лекар на отделението по ендоскопска хирургия в Медицинския център „Бет Израел“ в Ню Йорк. В онези дни сутрин работех в болницата, а през следобедните часове - в частната си клиника, като преглеждах пациенти от сутрин до късно вечер. В течение на тези десетки години клинична практика, като преглеждах буквално стотици хиляди пациенти в качеството си на гастроинтестинален ендоскопист, научих, че когато стомашно-чревната система на един човек е чиста, тялото му по-лесно се справя с болести от всякакъв вид. От друга страна, когато нечия стомашно-чревна система не е чиста, този човек е предразположен към някакъв вид заболяване.

Да го кажем по друг начин: човек с добри стомашно-чревни характеристики е психически и физически здрав, докато човек с лоши такива обикновено е обременен с душевни или телесни проблеми.

Обратно, здравите хора имат добри стомашно-чревни характеристики, докато при страдащите от някаква болест тези характеристики са лоши. Очевидно поддържането на стомаха и червата в добро състояние е пряко свързано с поддържането на общото здраве на всеки от нас.

Какво по-точно би трябвало да прави (или да не прави) човек, за да поддържа добри стомашни и чревни характеристики? За да науча отговора на този въпрос, години наред карах пациентите си да попълват анкети и да описват историята на техния хранителен режим и други аспекти от начина на живота им. Благодарение на резултатите от тези анкети разкрих пряката връзка между здравето и определени начини на хранене и живот.

Искам да представя в тази книга моята теория за това, как да живеем дълъг и здравословен живот, теория, изградена въз основа на данните, които съм събирал през десетилетията медицинска практика. Те сочат, че цялото тяло и неговите безброй функции биха могли да бъдат разбрани правилно с помощта на един единствен ключ.

КЛЮЧЪТ КЪМ ДЪЛГИЯ И ЗДРАВΟΣЛОВЕН ЖИВОТ МОЖЕ ДА БЪДЕ СВЕДЕН ДО ЕДНА-ЕДИНСТВЕНА ДУМА: ЕНЗИМИ

Думата „ензим“ е родов термин за протеинов катализатор, който се произвежда в клетките на живите същества. Където има живот, независимо дали при растенията или животните, винаги съществуват и ензими. Те участват във всички действия, необходими за поддържането на живота - синтез и разпад, пренасяне, отделяне, пречистване от токсини и доставка на енергия. Без ензимите живите същества не биха могли да поддържат живота си.

В клетките на тялото се произвеждат повече от 5000 различни вида от тези жизненоважни ензими; ние ги произвеждаме също така, като използваме ензимите от храната, която поглъщаме всекидневно. Причината, поради която съществуват толкова много видове ензими, е свързана с това, че всеки от тях има специална характеристика и уникална функция. Така например ензимът амилаза, който се намира в слюнката и действа в процеса на храносмилане, реагира само на въглехидрати. Мазнините и белтъчините се преработват от други специализирани ензими.

Въпреки вярването, че много видове ензими са създадени в отговор на нуждите на тялото ни, все още не е ясно как те възникват в клетките. Имам теория, която би могла да хвърли светлина върху този процес. Вярвам, че съществува първоизточен ензим - неспециализиран ензимен прототип. Докато този първоизточен ензим не се превърне в специфичен - в отговор на конкретна необходимост - той има потенциала да се превърне във всякакъв вид ензим.

Теорията, която разработвах и допълвах през годините на практиката ми като клиницист и в резултат на хилядите проведени от мен наблюдения, се заключава в следното: здравето зависи от това, как вие поддържате - по-скоро как изразходвате първоизточните ензими във вашето тяло. Използвам термина „първоизточни ензими“ за тези своеобразни катализатори, защото според мен това са особени, неспециализирани ензими, способни да дадат живот на над петте хиляди специализирани ензими, участващи в различните функции на човешкото тяло. Наричам ги също „чудодейни ензими“, защото играят ключова роля в способността на човешкото тяло да се самоизцелява.

Аз пръв развих идеята за съществуването на първоизточните ензими, защото открих, че когато определена област от тялото е в нужда и поради

това консумира по-голямо количество от някой специфичен вид ензим, необходимите на други части от тялото ензими намаляват. Така например, ако човек е погълнал много алкохол, необходимо е по-голямо от обичайното количество от определен ензим, за да се разгради алкохола в черния дроб, като по този начин възниква недостиг от ензими, необходими за храносмилането и усвояването на храната в стомаха и червата.

Изглежда, не съществуват определени количества от всеки от познатите няколко хиляди ензима; по-скоро първоизточните ензими се преобразуват в определен вид, когато се появи съответната нужда и се изразходват на мястото, където са необходими.

Понастоящем ензимите привличат вниманието на световната научна и медицинска общественост и се смятат за ключов елемент, контролиращ здравето ни. Въпреки че изследванията напредват все повече и повече, все още не знаем много неща за тях, за природата и начина им на действие.

Д-р Едуард Хауъл, пионер в изследванията на ензимите, предлага една наистина интересна теория. Той твърди, че броят на ензимите, които едно живо същество може да произведе през живота си, е предварително определен. Д-р Хауъл нарича този фиксиран брой телесни ензими „ензимен потенциал”. И когато този потенциал се изчерпи, животът на тялото стига до своя край.

Теорията на изтъкнатия изследовател е близка до моята теория за първоизточните ензими и в зависимост от това, в коя насока ще продължат изследванията, предвиждам, че съществуването им ще бъде доказано. Въпреки че изследването на ензимите все още е в начален стадий и съществуването на първоизточните ензими засега е само на теория, все пак има многобройни клинични доказателства, че може да подобрим изключително много нашите стомашно-чревни характеристики - и по този начин й общото ни здраве - като следваме диета, която доставя допълнително количество ензими, и водим начин на живот, при който не изчерпваме количеството първоизточни ензими.

Здравословният начин на живот, който обсъждам в тази книга, почива на напътствията, които съм давал на моите пациенти в продължение на години. Свидетел съм на много излекувани хора в резултат на прилагането на въпросните практики, които смятам да ви предложа. Бъдете готови обаче да се изненадате, ако откриете, че много от съветите на пръв поглед се противопоставят на утвърдени мъдри наставления за здравето и хранителния режим. Уверявам ви, че всичко представено в тази книга е многократно проверено. Едва след като съм проверил безопасността на този начин на живот, си позволявам да съветвам моите пациенти да го следват - и при това със забележителни резултати.

Самият аз следвам този здравословен начин на живот през всичките години на лекарската си практика и досега нито веднъж не съм се разболявал. Първият и последен път, когато съм получавал лекарска

помощ, беше на 19-годишна възраст, когато бях хванал грип. Сега, вече прехвърлил седемдесетте години, все още работя в медицински институти както в САЩ, така и в Япония. Макар че медицината е извънредно предизвикателна и трудна професия, както физически, така и умствено, успях да поддържам здравето си, практикувайки всекидневно добрия и здравословен начин на живот, който съм описал в тази книга.

След като от собствен опит се уверявах в положителните резултати от този начин на живот, аз го препоръчах и на моите пациенти. Резултатите за пациентите от препоръчаната методика далеч надхвърляха дори и собствените ми очаквания. Например, докато обучавах пациентите как да разбират и следват този начин на живот, наблюдавах как честотата на раковите заболявания при тях спадна до нула.

Въпреки че съвременната медицина често се практикува така, като че ли тялото е някаква машина, сглобена от независими части, човешкият организъм всъщност е единно цяло, в което всичко е взаимосвързано. Например ефектът от неизлекуван кариес само на един-единствен зъб се отразява на цялото ни тяло - недостатъчно сдъвканата храна натежава на стомаха и червата, предизвиква лошо храносмилане и блокира усвояването на жизненоважни хранителни съставки: това в крайна сметка намира отражение в безброй проблеми из цялото тяло. Един малък на пръв поглед проблем може да изглежда незначителен, но често пъти именно тези малки проблеми постепенно водят до сериозни заболявания.

Здравето ни зависи от редица действия, свързани с всекидневния ни живот - хранене, пиене, упражнения, почивка, сън и придържане към трезво мислене. Ако в някои от тези зони възникне проблем, той засяга цялото тяло. Предвид сложните взаимовръзки в човешкото тяло смятам, че първоизточните ензими отговарят за поддържането на телесната хомеостаза - необходимото биологично равновесие за здравословен живот.

За нещастие съвременното общество е залято от фактори, които изчерпват нашите ценни първоизточни ензими. Алкохолът, цигарите, наркотиците, хранителните добавки, селскостопанските химикали, замърсяването на околната среда, електромагнитните вълни и емоционалният стрес са някои от факторите, изтощаващи тези ензими. За да поддържате добро здраве в съвременното общество, е изключително важно да разбирате механизмите на собственото си тяло и да имате воля да се грижите последователно за собственото си здраве.

За щастие това не е толкова трудно. След като вече сте разбрали кое изтощава първоизточните ензими и как те биха могли да бъдат заместени, ви е необходимо съвсем малко, но всекидневно усилие, за да бъдете в състояние да изживеете останалата част от живота си, без да се разболявате.

Старата поговорка очевидно се нуждае от осъвременяване. Вместо: „Яж, пий и се весели, защото утре ще умреш“, ви предлагам да ядете и

пиеете умерено и да живеете весело и днес, и утре. Бих искал да ви покажа как става това.

Глава I

*Ензимите и вашето здраве - заблуди и жизненоважни
истини*

Изминаха четиридесет години, откакто съм специалист по стомашно-чревна ендоскопия. През това време работих много усърдно с моите пациенти, за да открия как може да се води здравословен начин на живот. Като лекар силно вярвам, че независимо от това, колко се старее един доктор, не може да поддържа в добро здраве пациента, само ако го преглежда редовно и лекува заболяванията му. Дългосрочното здраве е резултат на здравни навици и осъзнато отношение към нуждите на организма. Подобряването на начина на живот е далеч по-важно от това да се разчита само на хирургията или на лечението с медикаменти.

Диетата и начинът на живот, съобразени с теорията за ензимния фактор, представена в тази книга, могат да доведат до клинични резултати, при които процентът на вторично проявяване на рака е сведен до нула.

Ще повторя отново: Никой от моите пациенти не е имал рецидив на злокачествен тумор. Защо? Защото моите раково болни пациенти се отнасят към здравното си състояние сериозно и дълбоко вярват, че като практикуват всекидневно моята здравословна диета и начин на живот, спомагат за изцелението на собственото си тяло. В тази книга ще ви запозная именно с този здравословен начин на живот: една простичка схема от нови навици, които ще ви дадат възможност да се наслаждавате на крепко здраве до дълбока старост.

Въоръжени със знанието от тези страници, оттук нататък ще зависи само от вас, дали да изберете боледуванията или крепкото здраве. В миналото хората са мислели, че болестите могат и би трябвало да се лекуват само от доктори и с лекарства. Пациентите са били пасивни и са приемали единствено наставленията на лекарите и лекарствата, предписвани им от тях. Сега обаче живеем в епоха, когато всеки от нас трябва да поеме отговорността за собственото си здраве.

Всеки от нас се надява никога да не боледува или, ако се разболее, изпитва силното желание колкото се може по-бързо да се поправи. Може да смятате, че това е невъзможно, но ви уверявам, че не е така. В тази книга предлагам начин на живот, който ще ви позволи да изминете докрай житейския си път и никога повече да не се разболявате.

Разбира се, за да се случи това, може да се наложи напълно да промените навиците си за хранене и начина на живот, който сте водили до момента. Не позволявайте на изкушенията на досегашния начин на живот да ви накарат да пренебрегвате напътствията ми. Четете тези редове с отворено съзнание. Твърдо вярвам, че след като завършите четенето на тази книга, ще бъдете мотивирани да извършите необходимите промени.

Когато хората се разболяват, те често се питат с яд защо са се разболели. Боледуването не е изпитание или наказание божие. В повечето случаи то не е и генетично предопределено. По-скоро почти всички

болести са резултат от навиците на човека и техните негативни ефекти, които се натрупват с времето.

МОЖЕ ДА СТАНЕТЕ ЗДРАВ СТОЛЕТНИК

Смятате ли се за здрав човек? Не много хора могат да отговорят на този въпрос с категорично „да”. Не много, предполагам, защото да не боледуваш не означава да си здрав. В източната медицина съществува терминът „дремеща болест”. Този термин обозначава състояние, в което човек все още не се е разболял, но същевременно не е и напълно здрав. С други думи, това е състояние.

Дори и хората, които се смятат за здрави, често пъти са обезпокоявани от такива проблеми като хроничен запек или диария, безсъние, схванат врат и рамене. Тези симптоми са SOS сигнали, които тялото ви изпраща. И ако се отнасяте лековато към тях, казвайки си „това е нормално за мен” или „обикновено съм така”, вие се изправяте пред опасността това състояние да прерасне в сериозна болест.

Средната очаквана продължителност на живота в Съединените щати се е увеличила драматично от 47 години през 1900 г. на почти 78 години през 2006 г. Тъй като е от общ интерес за човешкия род всеки да живее по-дълго, някой би казал, че това определено е положителна тенденция.

Цифрите за средната очаквана продължителност на живота обаче не трябва да ни успокояват много, защото те не отразяват точно истинското здравно състояние на хората. Например един 100-годишен човек, водещ здравословен живот, и един столетник, който е болен и е прикован на легло, се броят по един и същи начин във въпросната статистика. И двамата са на една и съща възраст, но нямат еднакво качество на живота. Ако не сте здрав, вие не може да се възползвате от заключителната фаза на вашия дълъг живот. Много малко хора биха желали наистина да доживеят до дълбока старост, ако ще бъдат приковани на легло и ще страдат от различни болести. Само когато са здрави, повечето хора наистина искат да живеят дълго.

Опитайте се да си припомните как изглежда някой ваш възрастен роднина или близък човек. Като наблюдавате тяхното здравно състояние, смятате ли, че ще бъдете доволни, ако сте в същото състояние, когато достигнете тяхната възраст? Повечето хора биха отговорили с „не”.

С остаряването тялото дори и на здравия човек започва да отслабва и отпада. Да боледуваш или да наблюдаваш естествения заник на своя живот, обаче са две съвсем различни неща. Майка ми, която следва диетичния начин на живот вече много години, е здрава и все още активна на 96-годишна възраст.

Какво кара по-възрастните хора да се разболяват?

Разликата между един здрав столетник и един прикован на легло човек не се състои в разликата във възрастта. Разликата е в хранителните и житейски навици, чийто ефекти се трупат в продължение на един век. Накратко, дали един човек е здрав или не, зависи от това, какво яде и как живее ден подир ден. Това, което определя здравното състояние на един човек, е всекидневното натрупване на фактори от рода на храна, вода, упражнения, сън, работа и стрес.

Ако това е същността, тогава въпросът е какъв начин на живот би трябвало да водим с цел да живеем дълъг и здравословен живот?

Днес здравната индустрия, фитнес и спа центрове се радват на огромен пазар, а всевъзможни продукти за укрепване на здравето препълват рафтовете на магазините. Много хора купуват хранителни добавки, защото на етикетите им пише, че едно-единствено средство ще оправи здравните им проблеми, при условие че всекидневно пият или поглъщат тези добавки. На всичко отгоре, когато телевизионните или печатните реклами ви казват, че „продуктът Х е добър за вашето тяло“, този продукт обикновено се разпродава на следващия ден. Накратко това означава, че повечето хора наистина не разбират какво е добро за техните тела и поради това лесно са манипулирани от медиите.

ШИРОКО РАЗПРОСТРАНЕНИ ЗАБЛУДИ ЗА ХРАНАТА

Има ли нещо, на което обръщате специално внимание, когато се опитвате да поддържате здравето си? Имате ли съзнание да се упражнявате редовно физически, да ядете подходящи храни и да взимате добавки и билкови препарати?

Нямам намерение да критикувам хранителните ви навици и начина ви на живот, но ви препоръчвам поне веднъж дневно да проверявате здравното си състояние и да наблюдавате, дали вашите навици на хранене и на живот наистина дават резултат за поддържане на здравето ви.

Причината, поради която се спирам на това, е, че много продукти, за които се твърди, че „са добри за вас“, всъщност съдържат неща, които могат да увредят тялото ви.

ОБИЧАЙНИ МИТОВЕ ЗА ХРАНАТА

- Яжте всеки ден кисело мляко, за да подобрите храносмилането си.
- Пийте всеки ден мляко, за да избегнете недостига на калций.
- Поемайте всеки ден витамини като хранителни добавки вместо плодове, защото плодовете съдържат много въглехидрати и калории.

- Въздържайте се от ядене на храни, богати на въглехидрати, като ориз или хляб, защото от тях може да напълнеете.
- Опитвайте се да поддържате богата на белтъчини диета.
- Поемайте течности, като пиете японски зелен чай, богат на антиоксиданти.
- Изварявайте чешмяната вода, преди да я пиете, за да премахнете остатъците от хлор.

Всъщност досега не съм срещнал човек, който всекидневно да яде кисело мляко и храносмилателният му тракт все още да е в добро състояние. Много американци още от детска възраст всекидневно пият мляко и ядат млечни продукти, но много от същите тези хора страдат от остеопороза, която би трябвало да са избегнали с редовния прием на калций от млякото. Като японско-американски доктор аз лекувам пациенти в Токио няколко месеца в годината. Наблюдавам, че японци, които пият редовно богат на антиоксиданти чай, имат твърде лоши стомашни характеристики. Например инструкторите по приготвяне и сервиране на чай, които поглъщат огромни количества зелен чай поради естеството на работата им, често пъти боледуват от атрофичен гастрит - предшественик на рака на стомаха.

Припомнете си какво ми показва опитът от 300 000 клинични наблюдения: един човек с лошо функциониращ стомашно-чревен тракт никога не е здрав.

И така, защо нещата, които увреждат вашия стомах и черва, обикновено се смятат за добри за вашето здраве? Това се дължи на факта, че болшинството хора са склонни да гледат едностранчиво или да отбелязват само отделния ефект от определена храна или питие, а не да преценяват цялостната картина.

Вземете например зеления чай. Няма съмнение, че този чай, съдържащ много антиоксиданти, може да убива бактерии и да има положителни антиоксидантни ефекти. В резултат на това широко разпространено е мнението, че пиенето на големи количества японски зелен чай ще удължи живота ви и може да ви предпази от раково заболяване. Аз обаче отдавна имам сериозни съмнения относно този „антиоксидантен” мит. Освен това и моите клинични изследвания са в противоречие с това общо вярване. Изследвайки многобройни пациенти, открих, че хората, които пият много зелен чай, имат стомашни проблеми.

Истина е, че антиоксидантите в зеления чай са вид полифеноли, които предотвратяват или неутрализират вредните ефекти на свободните радикали. Заедно някои от тези антиоксиданти обаче се превръщат в това, което наричаме „танин”.

Танинът в някои растения и плодове е причината за стипчивия им вкус. Странният вкус на горчивите североамерикански сливи например се дължи на танина. Той лесно се окислява, така че, в зависимост от това, колко

дълго е изложен на действието на горещата вода или въздуха, лесно може да се превърне в танинова киселина. Нещо повече, таниновата киселина причинява коагулиране на белтъчините. Теорията ми е, че чайт, съдържащ танинова киселина, има отрицателен ефект върху стомашната лигавица тази мека и нежна мембрана, която покрива отвътре стомаха, и води до появата на стомашни проблеми като язви.

Факт е, че когато използвам ендоскопа, за да изследвам стомасите на хора, които редовно пият чай (зелен чай, китайски чай, английски черен чай) или кафе, съдържащи много танинова киселина, обикновено откривам, че тяхната стомашна лигавица е изтъняла в резултат на атрофични промени. Тази изключително важна вътрешна обвивка на стомаха е похабена в буквалния смисъл на думата. Добре известен факт е, че хроничните атрофични изменения (или хроничният гастрит) лесно могат да доведат до рак на стомаха.

Аз не съм единственият медицински специалист, който е забелязал болестотворните ефекти от пиенето на кафе или чай. По време на японската Конференция по проблемите на рака (септември 2003 г.) професор Масаюки Каваниши от Университетската школа по хигиена в гр. Мие представи доклад, в който се изтъкваше, че антиоксидантите могат да увреждат ДНК.

Нещо повече, много видове чай, продавани днес по супермаркетите, са обработвани със селскостопански химикали по време на отглеждането им.

Когато разгледате ефектите от таниновата киселина, от селскостопанските остатъчни химикали и кофеина, взети заедно, ще разберете защо горещо препоръчвам пиенето на обикновена вода вместо чай. Тези от вас, които обичат чай и не биха могли да се откажат от навика си да го пият, бих посъветвал да използват органично отгледани листа (без обработка със селскостопански химикали), да пият чая си след ядене вместо на празен стомах, за да избегнат излишното стресиране на стомашната лигавица, и да се ограничават с 2-3 чаши дневно.

Много хора изпадат в различни заблуди поради факта, че съвременната медицина не разглежда човешкото тяло като едно цяло. Години наред вече съществува тенденция лекарите да се специализират, за да се грижат по-ефикасно за определена част от човешкото тяло. По този начин не можем да видим гората заради отделните дървета. Всичко в човешкото тяло е взаимосвързано. Само заради това, че една съставка в храната може да спомогне за отделна телесна функция, не означава, че тя е добра за цялото тяло. Когато посягате към храната и питиетата, опитвайте се да схванете цялостната картина. Не може да преценявате, дали една храна е добра или лоша, като разглеждате само една-единствена нейна съставка.

ЯДЕНЕТО НА МЕСО НЕ ВИ ОСИГУРЯВА ЕНЕРГИЯ

През 1977 г. в Америка бе публикуван много интересен доклад за храненето и здравето - докладът „Макгъвърн”.

Този доклад бе публикуван, защото назряваше сериозен проблем: разходите за медицински услуги в САЩ оказваха огромен натиск върху икономиката. Независимо от напредъка на медицината, броят на боледуващите хора, особено от рак и сърдечни заболявания, продължаваше да нараства с всяка изминала година. Беше ясно, че докато причината за заболяемостта в Америка не се изясни и не се изработи конкретна политика за борба срещу тази негативна тенденция, обстановката може да стане финансово нестабилна. Пред лицето на опасността от надвисваща криза бе създаден специален комитет от членове на Сената на САЩ под председателството на сенатора Джордж С. Макгъвърн.

Със съдействието на видни специалисти в сферата на медицината и храненето по това време, членовете на комитета събраха данни за начините на хранене и здравното състояние от всички краища на света и изследваха причините за нарастващата заболяемост. Резултатите и данните бяха поместени в доклада „Макгъвърн” - внушителен документ от 5000 страници.

Тъй като докладът стигаше до извода, че много от болестите са причинени от вредни хранителни навици, публикуването му принуди американците да стигнат до съдбовни решения. Нямахме начин Америка да стане по-здрава, докато не се променят съществуващите хранителни навици.

По това време в САЩ широко бе разпространена хранителна диета с високо съдържание на белтъчини и мазнини от рода на тези, съдържащи се в дебелия стеков или в мазните хамбургери, които обикновено се сервираха за вечеря. Разбира се, протеините са много ценни, защото са основен градивен елемент в тялото. Поради тази причина приемането на храна, богата на животински белтъчини, се смяташе за добро не само за спортистите и подрастващите, но също така за физически слабите и възрастните. Дори в Япония дълбоко вкоренената представа, че „месото е извор на енергия”, бе повлияна от американските хранителни навици.

Докладът „Макгъвърн” не само опроверга това общоприето вярване, но също така описа и идеалната диета, която не е нищо друго, освен японската диета по време на японския период „Генроку” (1688-1703 г.), състояща се от зърна като основно ястие, допълнена от сезонни зеленчуци, морски водорасли и малки количества риба за протеини. Поради този факт здравословните предимства на японската кухня започнаха да привличат вниманието на хората от цял свят.

Общоприетото вярване, че ако не ядете месо, мускулите ви няма да се развият, е очевидно неправилна. За да се убедите в това, е достатъчно да се огледате в природата. Някой би сметнал, че лъвовете, които са месоядни, имат изключителни мускули. В действителност тревопасните коне или

елени имат далеч по-добре развита мускулатура, отколкото лъвовете. Доказателство за това е фактът, че на лъвовете и тигрите не достига сила да преследват плячката си дълго време. Вместо това нападат за миг и използват скоростта, за да заловят и убият плячката си колкото може по-бързо. Те действат така, защото знаят, че ако се стигне до издръжливост, не могат да се сравняват с по-добре развитите мускули на тревопасните.

Не е истина също така, че ако не ядете месо, няма да пораснете достатъчно. Слоновете и жирафите са няколко пъти по-високи от лъвовете и тигрите, а са тревопасни.

Яденето на месо ускорява растежа и бързото израстване и съзряване на децата през последните няколко десетилетия може да се отдаде на увеличения прием на животински белтъчини. Въпреки това съществува опасна клопка от консумирането на месо. До определена възраст вашето тяло расте, а след това започва да старее. Яденето на месо може да ускорява растежа, но също така може да ускорява и процесите на стареене.

Може би не сте склонни да се откажете напълно от месото. Това не променя факта, че месото има вреден ефект върху здравето ви и ускорява процеса на стареене. Преди да затворите съзнанието си (и тази книга), прочетете следващите материали.

ШЕСТ ПРИЧИНИ, ПОРАДИ КОИТО ВИСОКО ПРОТЕИНОВИТЕ ДИЕТИ ВРЕДЯТ НА ЗДРАВЕТО ВИ

1. Токсините от месото спомагат за появата на ракови клетки

Всяка клетка има ДНК (дезоксирибонуклеинова киселина) - химическо вещество, което съдържа „картата“ на тялото и на неговите функции. Токсичните отпадъчни продукти от излишната животинска мазнина и от смилането на белтъчините може да увредят нашата ДНК и да превърнат нормални клетки в ракови. По-нататък раковите клетки започват самостоятелно да се размножават. Кръвта ни съдържа червени кръвни телца, бели кръвни телца и лимфоцити. Белите кръвни телца и лимфоцитите атакуват неприятелите, бактерии и вируси, унищожават ги или ги обезвреждат. Когато тези клетки са увредени, отбранителната фронтова линия на организма не действа добре и това може да доведе до инфекция и появата на ненормални, ракови клетки.

2. Белтъчините предизвикват алергични реакции

Белтъчините, които не са разградени на хранителни съставки, навлизат през стените на червата в тока на кръвта като чужда субстанция. Това често се случва при малките деца. Тялото реагира като на чуждо вещество и отключва алергична реакция. Този вид протеинова алергия най-често е причинена от мляко и яйца. Прекомерното приемане на животински белтъчини и последващите от това алергични реакции стават причина за

увеличаващите се случаи на атрофични дерматити, копривни трески, колагенови заболявания, язвени колити и болестта на Крон.

3. Излишните белтъчини стресират черния дроб и бъбреците

Излишните белтъчини в тялото трябва да бъдат разграждани и отделяни чрез урината, като тези процеси обременяват много черния дроб и бъбреците.

4. Прекомерният прием на белтъчини причинява калциева недостатъчност и остеопороза

Когато се образуват големи количества аминокиселини, кръвта повишава своята киселинност и за да се неутрализира този процес, са необходими допълнителни количества калций. Така прекомерният прием на белтъчини в крайна сметка води до загуба на калций. Освен това нивото на фосфор в месото е много високо, а кръвта трябва да поддържа определено съотношение между калция и фосфора - някъде между 1:1 и 1:2. Диета, която повишава съдържанието на фосфор, ще принуди тялото да изтегля калций от зъбите и костите, за да поддържа това равновесие. Също така, когато човек има много фосфор и калций в организма, фосфорът и калцият се съединяват в калциев фосфат. Тялото не може да абсорбира това химическо съединение и го изхвърля, като по този начин допълнително се увеличава загубата на калций, а това, от своя страна, прави организма податлив на остеопороза. Ето защо много хора от страни, където храненето е богато на животински белтъчини, страдат от остеопороза: порозните, неплътни кости са резултат от изчерпване на калция.

5. Излишните белтъчини може да предизвикат спад на енергията

Смилането на храната изисква голямо количество енергия. Излишните количества белтъчини не се метаболизират напълно и поради това не се абсорбират, което води до гнилоствни процеси в червата и появата на токсични отпадни вещества. За детоксикацията на тези субстанции е необходимо голямо количество енергия. Когато се използва голямо количество енергия, се образува и голямо количество свободни радикали. Те, от своя страна, са отговорни за процесите на стареене, за рака, сърдечносъдовите заболявания и атеросклерозата.

6. Излишните белтъчини може да допринасят за разстройството с дефицит на вниманието и хиперактивност (ADHD) при децата

Изследванията от последните години показват, че при децата се увеличават случаите на неспособност за задържане на вниманието и повишена раздразнителност. Храната и начинът на хранене може да имат сериозно отражение върху детското поведение и социалната адаптация. При децата - както у дома, така и в училище - се наблюдава растяща тенденция към консумиране на големи количества готови храни. Тези

храни не само че съдържат редица добавки, но и съдействат за повишаване киселинността на организма. Животинските белтъчини и рафинираната захар също така се употребяват във все по-големи количества, като при това често се пренебрегват храните от растителен произход. За усвояването на животинските протеини и захарта се изискват повече калций и магнезий в кръвта, което, от своя страна, води до калциева недостатъчност. Недостигът на калций стимулира нервната система и допринася за повишена нервност и раздразнителност.

КАКВО МОГАТ ДА РАЗКАЖАТ СТОМАХЪТ И ЧЕРВАТА ВИ?

В Япония съществува мнение, че по чертите на лицето може буквално да се разчете какво е качеството на живот на човека. В Съединените щати подобна поговорка гласи: „Изписано му е на лицето”. Както чертите на лицето могат да бъдат добри или лоши в зависимост от жизнения опит на човека и от душевното му състояние, така също стомахът и червата могат да притежават добри и лоши характеристики, които очертават здравното състояние на индивида.

Гастроинтестиналните тъкани на здравия човек са много чисти. Здрав стомах е този, при който лигавичната мембрана е равномерно розова, без никакви подутина или неравности по повърхността, а кръвоносните съдове под лигавицата не се виждат. Нещо повече, тъй като лигавицата на здравия човек е прозрачна, тя блести, когато отразява светлината от ендоскопа. Червата на здравия човек са розови, извънредно меки и имат големи, еднакви по форма гънки.

Всеки от нас е с чист стомашно-чревен тракт като дете, но той се променя в зависимост от всекидневната диета и начина на живот на отделната личност.

Един нездрав стомах се характеризира с наличието на петна и на определени места е червен и подут. Нещо повече, когато стомахът развие хронично или остро възпаление на лигавичната мембрана, което твърде често се наблюдава при американците и японците, лигавицата изтънява и кръвоносните съдове стават видими под лигавичната мембрана.

По-нататък, когато стомашната лигавица започва да атрофира или да се набръчкава, повърхностните клетки в опита си да компенсират уврежданията започват да се размножават в определени зони, като по този начин образуват издутини в стомашната стена. От този момент до появата на рак ни дели само една крачка. В едни нездравни вътрешности, поради това че мускулите на чревните стени са уплътнени и втвърдени, се развиват нееднакви по размер гънки, които предизвикват стеснявания на определени места, сякаш там червата са пристегнати с гумени ленти.

Хората с „дремещи болести”, които все още не са развили физическо неразположение, може да не са толкова силно мотивирани, за да спрат да

ядат месо. Може би много малко червендалести американци ще обърнат внимание на съвета ми. Защо? Защото не могат да се откажат от месото. Общественият натиск е твърде голям. Може би те напълно разчитат на месото като основен компонент във всекидневното им хранене и не знаят какво друго да ядат. А твърде вероятно причината се крие във факта, че не могат да видят как изглеждат собствените им вътрешности.

Когато външният вид на телата ни започва да се променя, ние сме склонни да възприемаме нещата по-сериозно. Оплешивяване, бръчки, затлъстяване или увиснала кожа притесняват хората и ги карат да отделят време и средства в опитите си да поправят тези състояния. Промените, извършващи се в храносмилателния тракт, не може да бъдат наблюдавани и затова не ангажират човешкия ум. Хората са склонни да смятат, че щом нямат силни болки в стомаха, всичко там е наред. Нищо не предприемат, за да положат грижи за стомаха и червата си и така те продължават да се износват и състоянието им все повече се влошава. Едва по-късно, когато се разболеят, мнозина съжालяват, че не са променили начина си на живот, за да предотвратят заболяването.

Самият аз съм много повече загрижен за промените вътре в тялото, отколкото за външно забележимите промени. Отчасти това се дължи на факта, че мога да виждам вътрешностите с помощта на моя колоноскоп. Но най-вече на факта, че ми е напълно ясно - вътрешните промени са пряко свързани с общото здравно състояние на всеки отделен човек.

Пациентите, които сериозно следват моята диета „Ензимният фактор“ и моите напътствия за начина на живот, го правят със съзнанието, че животът им зависи от това. За онези обаче, които са имали рак, здравословният начин на живот, водещ до нула процента рецидиви, стои над всичко останало. Но лично аз бих искал да променя нулевия процент рецидиви на рака на нулев процент заболяемост изобщо, убеждавайки хората с “дремещи” болести да се придържат към този здравословен начин на живот.

За да се случи това, всеки ясно трябва да осъзнае какви промени настъпват в стомашно-чревния му тракт, ако не престане да консумира месо и месни продукти.

Най-основната причина, поради която яденето на месо уврежда вътрешностите ни, е, че то не съдържа хранителни влакнини, а изобилства на мазнини и холестерол. Освен това месото е причина стените на дебелото черво все повече да се удебеляват и втвърдяват. Това се случва, защото липсата на влакнини в месото води до значително намаляване количеството на изпражненията в дебелото черво, което го принуждава да работи по-активно от обикновеното, за да изхвърли малкото изпражнения чрез перисталтика. С други думи, усиленото движение на червата способства за удебеляването и уплътняването на мускулите на чревните

стени, като това, от своя страна, води до втвърдяване и скъсяване на дебелото черво.

Тъй като стените на дебелото черво се удебеляват, луменът (просветът) му се стеснява. Макар че вътрешното налягане във втвърденото и стеснено дебело черво нараства, когато от организма се усвояват големи количества мазнини плюс животинските белтъчини, мастната обвивка около дебелото черво също нараства и така оказва по-голям натиск върху чревната стена. При повишаване на вътрешното налягане в дебелото черво, лигавичната мембрана започва да се издува навън, като образува подобни на джобове кухини, наричани „дивертикули”, а състоянието - „дивертикулоза”.

Така малките количества изпражнения започват все по-трудно да бъдат изтласквани през дебелото черво. В резултат на това в него се натрупват неподвижни твърди изпражнения, които се задържат дълго време там. Неподвижните, сбити изпражнения се натрупват и прилепват към стените на колона, а поради наличието и на дивертикулоза те навлизат също така и в приличните на джобове кухини, което още повече затруднява изхождането.

Неподвижните, стагниращи изпражнения, които се натрупват в дивертикулите или между отделните гънки, произвеждат токсини, предизвикващи генетични мутации на клетките в тези области и в резултат на това се появяват полипи. Полипите растат и постепенно може да се превърнат в злокачествени образувания.

РАЗЛИКАТА МЕЖДУ КОРЕМНИТЕ ОРГАНИ НА АМЕРИКАНЦИТЕ И ЯПОНЦИТЕ

През 1963 г. за първи път пристигнах в Ню Йорк като стажант по хирургия. По това време типичният метод за изследване на дебелото черво се състоеше в прилагането на бариева клизма -процедура, при която в дебелото черво се вкарва барий, след което то се изследва на рентгенов апарат. Въпреки че този метод може да покаже наличието на голям полип, той не разкрива отделните детайли и състоянието на дебелото черво отвътре. Нещо повече, необходимо беше да се извършва и лапаротомия - голям разрез в коремната стена, за да се отстрани диагностицирания вече полип. Извършването на тази коремна операция изправяше пациентите пред тежко изпитание - както физическо, така и психическо. Освен това с помощта на този метод не можеше да се установи дали полипът е доброкачествен или злокачествен, преди хирургът да е надникнал директно вътре в дебелото черво по време на операцията.

По това време съществуваше и ендоскоп, наричан проктоскоп, но това беше само една подобна на лула метална тръба и независимо от това, колко се стараеха лекарите, тя не можеше да проникне повече от 20 сантиметра навътре от ануса.

Поради това през 1967 г. закупих един езофагоскоп (уред, използван за изследване на хранопровода), който се произвеждаше в Япония, и открих начин да използвам същия този инструмент от фибростъкло за изследване на дебелото черво. Това беше първият ми колоноскоп.

Впоследствие, когато вече бе разработен дълъг колоноскоп (185 см) специално за изследване на дебелото черво, си го закупих и използвах да преглеждам пациентите си. Когато за първи път огледах дебелото черво на американец, останах учуден от лошото му състояние.

Поради богатата на месо и месни продукти диета дебелото черво на американците беше определено по-твърдо и по-късо от това на японците. Освен че луменът (кухината на червото) беше по-тесен, в определени сектори се бяха образували кръговидни издутини, изглеждащи така, като че ли червата бяха пристегнати с гумени ленти. Имаше много дивертикули и чести натрупвания на стагниращи (задържани) изпражнения.

Подобни нарушения на състоянието на червата водеха не само до болести като рак, полипи и дивертикули на дебелото черво. Много хора с нездрави черва на практика страдаха от заболявания, свързани с начина на живот, като фиброзни тумори, високо кръвно налягане, атеросклероза, сърдечни заболявания, затлъстяване, рак на гърдата, рак на простатата и диабет. Когато вътрешностите ви не са здрави, тялото ви постепенно отслабва отвътре.

Много американци имат проблеми с дебелото черво и още навремето изследванията показаха, че всеки десети има полипи. Всъщност в хирургичното отделение, където стажувах като млад лекар, операциите за отстраняване на полипи съставляваха една трета от всички хирургични намеси. Ситуацията беше такава, че всеки ден се извършваха лапаротомии за отстраняване на малки полипи с размер от 1-2 см. Това ме накара да се замисля, дали няма начин да ги ексцизираме, без да излагаме пациентите на такава тежка операция.

Междувременно в Япония в практиката бе въведен „гастро-камерен фиброскоп” - приспособление от фибростъкло, снабдено с оптична камера на върха. И така през 1968 г. направих поръчка на японския производител. Помолих производителите от фирмата да приспособят един проводник във вътрешността на колоноскопа, за да може полипите да се изгарят без хирургично отваряне на коремната стена. През 1969 г., след многобройни консултации с офиса на фирмата производител в Ню Йорк и редица изпробвания, станах първият човек в света, успял да извърши полипектомия - т.е. отстраняване на полип с помощта на тънка жица с нещо като примка накрая, която бе прекарана през колоноскопа. По този начин отстраняването на нежелания израстък се извършваше без отваряне на корема.

Тогави това технологично нововъведение започна да се прилага за премахване на полипи от стомаха, хранопровода и тънките черва. След

като моите случаи на колоноскопска полипектомия бяха докладвани пред годишната конференция на Хирургическото дружество в Ню Йорк през 1970 г. и на Американската конференция по гастроентерологична ендоскопия през 1971 г., бе разкрита нова област в хирургията, наречена „хирургична ендоскопия“.

Оттогава изминаха повече от 30 години. През това време продължих активно да работя както в САЩ, така и в Япония. Имах възможност десетилетия наред да наблюдавам измененията в стомашно-чревните характеристики на хората от двете държави.

През 60-те години на ХХ век Япония навлезе в период на бърз растеж и страната се научи да догонва и надминава Америка в много отношения.

Като се почне от 1961 г., когато в училищата в Япония бе въведено млякото за ученическите закуски, хората свикнаха да ядат млечни продукти, като сирене и кисело мляко, и ги включиха във всекидневната си диета. В същото време зеленчуците и рибата, които някога съставляваха сърцевината на японското хранене, започнаха да се изместват от животинските белтъчини, постепенно превръщайки японската диета във високопротеинова, високомастна, основаваща се предимно на хамбургери, стекове и пържени пилета. Тази тенденция продължава и до ден днешен.

Противно на това, след публикацията през 1977 г. на доклада Макгъвърн много американци се замислиха как да подобрят всекидневните си хранителни навици. Настъпилите различия може да се наблюдават в характеристиките на храносмилателната система на хората от САЩ и Япония.

Настъпилите значителни промени в хранителните навици на японците доведоха до това, че някога чистите и здрави вътрешности на японските хора твърде много заприличаха на тези на американците, които се хранят предимно с месо. От друга страна, много американци, които сериозно се замислиха за здравето си и промениха своята високопротеинова и мастна диета, забележително подобриха характеристиката на стомашно-чревната си система. В резултат на това след 1990 г. процентът на заболяванията от полипи на дебелото черво и раковите образувания в Америка започна да намалява - ясно доказателство, че може да подобрите състоянието на коремните си органи, подобрявайки своите хранителни навици.

БРОЯТ НА СЛУЧАИТЕ НА СТОМАШЕН РАК В ЯПОНИЯ Е ДЕСЕТОКРАТНО ПО-ВИСОК ОТ ТОЗИ В АМЕРИКА

Поради историческото и културно ориентиране към консумацията на месо в Америка състоянието на храносмилателната система на американците остава, общо взето, по-лошо от това на японците. Стомасите на много японци обаче практически са в по-лошо състояние от тези на

американците. След като съм изследвал много пациенти - както американци, така и японци, открих, че моите сънародници са два пъти повече склонни да развият атрофичен гастрит, състояние, при което стомашната лигавица изтънява. Нещо повече, тъй като при атрофичния гастрит се увеличава вероятността от развитие на рак на стомаха, процентът на рак на стомаха е десет пъти по-висок от този в Америка.

Понастоящем както в Америка, така и в Япония затлъстяването е много сериозен проблем. Все пак не толкова много японци са с такъв обезитет, както американците. На практика японците не могат да напълнеят толкова много. Това е видно в типичната японска борба сумо, където сумистът е задължен да трупва килограми. Няма обаче японски сумо борци с толкова тежко тяло, колкото това на Конишики (американски сумо борец, роден в Хаваите, който тежи около 300 килограма и се е издигнал до втория ранг „Озеки” в този традиционен вид японска борба).

Японците не могат да напълнеят толкова, колкото американците, защото още преди това развиват стомашни проблеми, които им пречат да приемат по-големи количества храна. С други думи, причината, поради която американците са способни да стават далеч по-едри в сравнение с японците, е, че храносмилателната им система е по-здрава.

Когато преглеждам стомаси с ендоскоп, откривам съществени разлики между японци и американци по отношение на това как те самите описват симптомите си. Когато преглеждам японци, дори и в случаите, при които състоянието им не е толкова сериозно, те се оплакват от стомашни болки, от дискомфорт и киселини. Интересен е фактът, който открих: дори когато лигавицата на стомаха или на хранопровода при американските пациенти е сериозно възпалена, те по-рядко се оплакват толкова, колкото японците от киселини или други проблеми.

Една от причините за това различие е количеството витамин А, което се съдържа в американската храна. Витамин А предпазва не само лигавицата на стомаха, но и всички лигавични мембрани, като тези на очите или трахеята. Олиото съдържа големи количества витамин А. Някой може да каже, че диетата на японците в голяма степен вече е ориентирана по западен образец, но все пак количеството олио, масло и яйца, които японците консумират, е доста по-скромно, отколкото това, което поглъщат американците. Ако мислите за здравето на цялото тяло, тези видове храна не са добри за вас. Но ако мислите за предпазване на лигавицата и нейните мембрани в цялото ви тяло, то тогава тези храни имат известен положителен ефект.

Съществува и още една сериозна причина, поради която американците имат по-здрава гастроинтестинална система: това е броят на храносмилателните ензими в техния организъм. Ензимите, участващи в храносмилането, разграждат храната и помагат на тялото да усвоява хранителните съставки. Броят на храносмилателните ензими определя

качеството на храносмилането и усвояването на храната от организма. Смилането и усвояването на храната е процес, напредващ стъпка по стъпка съобразно отделяните ензими на всеки етап от храносмилането. Този процес започва с отделянето на слюнка и по-нататък преминава в стомаха, дванадесетопръстника, панкреаса и тънките черва. При тези обстоятелства, ако всеки от посочените органи секретира достатъчно смилателни ензими, то тогава смилането и усвояването на храната протичат плавно. Ако обаче не се отделят достатъчно количество смилателни ензими, се стига до смущения в храносмилането и обременяване на останалите органи в тялото.

Причината, поради която много японци по-лесно усещат симптоми като стомашна болка или неразположение, дори и когато състоянието на стомаха им не е толкова лошо, се крие в това, че по принцип те имат по-малко количество смилателни ензими от американците.

Освен това японците са склонни незабавно да взимат лекарства, когато състоянието на стомаха им се влоши, нещо, което мнозина американци не правят. Американците обаче приемат добавки, съдържащи храносмилателни ензими. Тези добавки не се продават свободно на пазара в Япония, а могат да се взимат само по лекарско предписание. В Америка храносмилателните ензими са извънредно популярни като хранителни добавки. Те лесно могат да бъдат закупени от хранителни магазини или супермаркети.

Факт е, че взимането на антиацидни лекарства, потискащи отделянето на стомашна киселина, още повече ускорява разрушаването на стомашната лигавица. Много популярните антиациди и лекарства за стомах, като например съчетанието от H₂ блокери и инхибитори на протонната помпа, се рекламират като ефикасни за потискане секрецията на стомашна киселина. Ако обаче отделянето на тази киселина се потиска с лекарства, стомашната лигавица атрофира и резултатът е такъв, какъвто вече описахме, а именно атрофирането на лигавицата на стомаха напредва и това състояние може да доведе до развитието на стомашен рак.

Ако страдате от стомашни болки или дискомфорт, моля, опишете на вашия лекар какво точно е физическото ви състояние и го оставете да ви предпише подходящите ензимни добавки според описаните от вас симптоми. Или ако ги купувате сами от магазин или щанд за лечебни храни, внимателно четете етикетите. С приемането на храносмилателни ензими състоянието на вашия стомах значително ще се подобри.

КОЛКОТО ПОВЕЧЕ АНТИАЦИДИ ВЗИМАТЕ, ТОЛКОВА ПОЗЛЕ ЩЕ СТАВА СТОМАХЪТ ВИ

В човешкото тяло има две места, където извънредно силната киселинна среда служи като защитна мярка. Едното е стомахът, другото - женската

вагина. И двете места са с висока киселинност - рН от 1,5 до 3,0 - като основната функция на тази киселинност е да убива бактериите.

Дали взимате вана или правите секс, бактериите навлизат във вагината, а там биват посрещани от силни киселини, произвеждани от лактобактериите във вагината, които унищожават неканените микронашественици.

Бактериите навлизат в стомаха при консумирането на храна. Преценява се, че около 300 до 400 млрд бактерии се поглъщат в стомаха при всяко хранене. Силно киселинните стомашни сокове унищожават повечето от тези бактерии.

С други думи, тъй като бактериите нападат както стомаха, така и вагината, на тези места трябва да се произвеждат силни киселини, които да убиват тези микроорганизми. Често пъти когато стомашната киселина, необходима за предпазване на организма, се потиска с медицински препарати, силнотоксичните бактерии минават през стомаха и проникват в червата, където могат да предизвикат диария и други заболявания.

Ако секретирането на стомашна киселина е потиснато, отделянето на пепсин и солна киселина, които активират храносмилателните ензими, също е намалено: резултатът е лошо храносмилане. Нещо повече, недостатъчното количество стомашна киселина затруднява усвояването на желязото и на калция и магнезия. По този начин хора, претърпели гастроектомии (частично или пълно премахване на стомаха) заради стомашни язви или злокачествени тумори, винаги са анемични, защото заради отстранената по хирургичен път част от стомаха при тях не се отделя стомашна киселина и те не са в състояние да усвояват желязото.

По-нататък потискането на стомашната киселина нарушава бактериалния баланс в червата, в резултат на което имунната система отслабва. Прието е, че близо 100 трилиона (1000 млрд) бактерии от около 300 различни вида населяват човешките вътрешности. Между тях има така наречените добри бактерии, като лактобацилус бифидус (бифидобактерия), и лоши бактерии, като бактерията Уелш. Повечето от бактериите в червата, разбира се, не са нито добри, нито лоши, а са бактерии с междинна функция. Те имат уникални качества - ако броят на добрите бактерии се увеличава, междинните бактерии се превръщат в добри бактерии; когато пък се увеличава броят на лошите бактерии, междинните също стават лоши. Така междинните бактерии наклонят в една или друга посока баланса на добрите и лошите бактерии, а този баланс определя общото здравно състояние на чревната среда.

Ако секретирането на стомашна киселина е недостатъчно, смилателните ензими не могат да бъдат активирани, така че несмляната храна продължава направо към червата. Храната, която е трябвало първо да бъде смляна и усвоена в тънките черва и дванадесетопръстника, преминава направо в дебелото черво. Температурата в дебелото черво на човека е 37

градуса С, подобно на температурата в горещ летен ден. Несмяната храна се разлага и започва да ферментира. В резултат на това броят на лошите бактерии в дебелото черво се увеличава извънредно много, отслабвайки цялата имунна система.

По този начин колкото повече лекарства срещу киселини приемате, толкова повече увреждате цялото си тяло. За да избегнете тези нежелани последици, трябва да предотвратите появата на киселини или подуването на корема, които ви карат да взимате антиациди. Ако разберете причината за киселините и подуването, може да ги избегнете с малко предпазливост.

Киселините се появяват, когато стомашната киселина тръгне обратно нагоре по хранопровода. Хранопроводът е чувствителен към киселината, защото по принцип той е с алкална среда. Така че, когато стомашната киселина започне да се изкачва по хранопровода, човек несъзнателно преглъща алкалната си слюнка, като „отмива” стомашната киселина надолу. Когато обаче преяждате или не сдъвквате добре храната си, вие предизвиквате повдигането на киселината нагоре и затруднявате отмиването ѝ със слюнка - това води до ерозия на хранопровода. При това положение, ако стомашната киселина нахлува в хранопровода, то е все едно да поливате рана със спирт, което причинява болка и дискомфорт, наричани разговорно „киселини”. А облекчението, което чувствате след приема на антиациден препарат, е резултат от потиснатата секреция на стомашна киселина.

С други думи, за потискането на киселините трябва да попречите на връщането на храна от стомаха към хранопровода. А за да направите това, трябва преди всичко да се въздържате с преяждане и препиване и да намалите рязко тютюна, алкохола и кафето. Друго важно за запомняне нещо е, че последното ви хранене трябва да бъде четири-пет часа преди лягане, така че да си лягате с празен стомах.

По стомашната лигавица има малки власинки, наречени смукалца (вили на латински), които секретират стомашна киселина. Ако обаче дълго време приемате антиациди с цел да потискате отлепянето на киселината, тези власинки ще стават все по-къси и по-къси и функцията им ще отслабва. Това се нарича лигавична атрофия. Ако този болестен процес напредва, стомашната лигавица изтънява и това предизвиква възпаление - атрофичен гастрит. Стомасите с атрофичен гастрит лесно стават гостоприемник на Хеликобактер пилори (*H.pilory*) и на други видове бактерии, които бързо усложняват възпалението на стомаха и в крайна сметка водят до ракови образувания.

Инфекциите с Хеликобактер пилори са разпространени в Съединените щати и те увеличават от два до шест пъти риска от развитие на стомашен рак. Хеликобактер пилори могат да се настаняват вътре в клетките на стомашната лигавица или в самата слюз, която предпазва стомашната лигавица от стомашните киселини. Тъй като заразата с *H. pilory* става

през устата, нивото на инфектиране нараства с възрастта и е изчислено, че инфекциите с *H. pilori* засягат 50% от лицата над 50-годишна възраст. Инфекцията с *H. pilori* невинаги води до стомашен рак, но с оглед да потиснете по-нататъшното размножаване на тези бактерии, е по-добре колкото е възможно повече да избягвате лекарствата за стомах, включително и антиацидите.

ВСИЧКИ ЛЕКАРСТВА СА ЧУЖДИ ЗА ТЯЛОТО

Американците взимат лекарства твърде лесно. Въпреки че са необходими за лечението на някое болестно състояние, вярвам, че всички хапчета - предписани или не от лекар, по принцип вредят на тялото, когато се вземат дълго време. Някой хора вярват, че лечебните билки нямат странични ефекти и са само от полза, но това също е грешка. Дали лекарството е от химически или билков произход, това не променя факта, че е чуждо за тялото.

Последният път, когато боледувах, бях на 19 години. Тогава се разболях от грип и това беше единственият път, когато съм взимал лекарства. Аз съм като всеизвестното канарче в каменовъглената мина. След като няколко десетилетия подред не съм взимал лекарства, не съм консумирал алкохол или цигари и съм ял само храни, които не съдържат селскостопански химикали или добавки, ще реагирам извънредно силно дори и на най-малкото количество лекарство. Например, ако изям една традиционна японска супа „мисо” с химически подправки, пулсът ми скача с двайсет удара и чувствам как лицето ми пламва. Ако изпия дори една чашка кафе, кръвното ми налягане се увеличава с 10 до 20 пункта.

В наши дни хората, които като мен реагират дори на малки количества лекарства, се наричат „свръхчувствителни към медицински препарати”. Смятам, че това е дълбоко погрешно тълкуване. Човешкото тяло по природа реагира така. Тъй като много хора употребяват редовно алкохол, тютюн, кофеин и подсладени напитки и се хранят с храни, съдържащи различни добавки и химически подправки, телата им развиват поносимост към химическите субстанции и не реагират на тези дразнителни.

Тъй като съм също и лекар, естествено, и аз предписвам лекарства на моите пациенти, когато сметна за необходимо. Докато лекарите продължават да предписват медикаменти, те носят отговорност, най-малкото за това препоръчаните от тях лекарства да натоварват минимално организма на пациента. Поради тази причина, преди да предпиша нови лекарства, винаги изпробвам въпросния медикамент върху тялото си, което, както споменах, реагира много чувствително на медикаменти. И така поглъщам 1/4 до 1/8 от предписаната доза, наблюдавам собствените си телесни реакции и установявам безопасността на препарата, като го изпробвам върху себе си.

В Америка, разбира се, широко известните странични ефекти на отделните лекарства са описани най-подробно. И все пак, никога няма да познавам действителния ефект от лекарството, ако не го вземам. В действителност много видове лекарства предизвикват реакции, които невинаги са описани в листовките. Така аз мога да съобщавам на моите пациенти както за собствения ми опит, така и за общоизвестните на публиката странични ефекти, и едва тогава, след като са ме изслушали и разбрали, да предпиша определеното за тях лекарство.

В последните години обаче спрях да използвам тялото си за изпробване на страничните ефекти на лекарствата, защото един медикамент ме доведе до такова състояние, че помислих, че ще умра. Медикаментът беше популярен за лечение на нарушена ерекция при мъжете.

Отначало се опитах да разчупя една таблетка от 50 милиграма, възможно най-малката съществуваща доза, на четири части. Таблетката обаче беше толкова твърда, че не можах да я разчупя, колкото и да се опитвах. Тогава изстъргах с нож малко, поставих праха на пръста си и го облизах. Въпреки че приетото количество не надхвърляше и 1/7 от нормалното, впоследствие преживях истинско мъчение. Само като си припомня за това и се радвам, че не погълнах повече.

Ефектът се появи само след около десет минути. Първата реакция, която почувствах, бе запушване на носа. След това започнах да изпитвам затруднения с дишането, лицето ми като че ли започна да се подува. Дихателните затруднения се задълбочиха дотолкова, че помислих, че ще се задуша и умра. В името на истината ерекцията беше последното нещо, за което бих се сетил. В този момент на силно страдание и тревожност аз само тихо се молах да не умра на място.

Това, което научих от този опит, е, че колкото по-бързо се усеща въздействието от едно лекарство, толкова то е по-токсично. Когато избирате медицински препарат, моля, не забравяйте, че едно ефикасно лекарство, което води до незабавно облекчение, може да бъде много по-вредно за тялото ви от други медикаменти.

Дори и лекарствата за стомашно-чревния тракт имат също понякога неочаквани странични ефекти. Например, ако един мъж редовно взема антиацид като H₂ блокери, е възможно да изпита смущения в ерекцията. Също така има данни, които сочат рязко влошаване на качеството на спермата. Ето защо не е пресилено, когато казвам, че проблемите с мъжкия стерилитет, с които се сблъскваме все по-често през последните години, може да са свързани с различните силни антиациди на пазара.

Сред хората, които са свикнали да приемат предписани от лекар медикаменти, има някои, които вероятно не знаят какво поглъщат или какви странични ефекти биха могли да се проявят след приема на определено лекарство. Всеки медикамент предизвиква някакъв стрес в тялото и поради това трябва да се знае какви рискове крие употребата му.

СТОМАШНИТЕ КИСЕЛИНИ СА ЗНАК ЗА ТРЕВОГА: ОБЪРНЕТЕ ИМ ВНИМАНИЕ!

През изминалите години установих, че пациенти с рак на гърдата често имат лоши чревни характеристики, като дивертикулоза и задържане на изпражнения. Смята се, че между рака на гърдата и на дебелото черво по принцип няма връзка. От това което съм наблюдавал в практиката си, намирам, че са тясно свързани.

Изследователите отчаяно се опитват да открият причината за рака, но в действителност той не се причинява само от един фактор. Това се отнася също и за други заболявания, защото различните околни фактори - храна, вода, лекарства, липса на физически упражнения, стрес, жизнена среда - влияят комбинирано върху телата ни и водят до развитието на болести.

Благодарение на напредъка в специализираните области на медицинската практика съществува тенденция да се разглежда само една отделна част от човешкото тяло, където се е развила определена болест. Когато пациентите се оплакват от киселини, много доктори им препоръчват да пият лекарства, потискащи отделянето на стомашна киселина, защото смятат, че причината за киселините се състои в хиперфункция на стомаха. С други думи, те смятат, че се произвежда твърде много стомашна киселина и този тип свръхсекреция би трябвало да се потиска с медикаменти.

Истина е, че когато потиснете отделянето на стомашна киселина, симптомите, наричани киселини, изчезват. Но, както вече отбелязах, този вид лечение причинява сериозни увреждания и стресира всички останали части от тялото. Според мен идеята за хиперфункцията на стомаха при този вид оплаквания е погрешна. На практика няма такова нещо като твърде много стомашна киселина. Стомашната киселина се произвежда, защото е необходима за поддържане на баланса и общото телесно здраве. Като потискате подобни естествени механизми на тялото с лекарства, по мое убеждение съкращавате жизнения си път.

Човешкото тяло е сложна система в деликатно равновесие. Тази система също действа и в близо 60-те трилиона клетки, изграждащи човешкото тяло. Ако сте сериозно заинтересуван за здравето си, мислете за тялото си, като започнете от клетъчно ниво.

Клетките ни постоянно се заменят от нови клетки. В някои части на тялото клетките се заменят напълно от нови в течение на няколко дни, докато в други процесът отнема до няколко години. Евентуално и тези клетки ще се заменят. Новите клетки са произведени от водата и храната, които консумираме всекидневно. Въз основа на това може да кажем, че качеството на храната и водата, които поглъщаме, определя нашето здраве.

Поради това стомашно-чревната ни система, която усвоява храната и водата, е основата на тялото ни. Ако качеството на храната и водата е лошо, първо страда тази система. По-късно лошите елементи, които сме погълнали, се пренасят по кръвоносен път до всички клетки на тялото ни. Няма значение колко лоши са погълнатите съставки, клетките могат да използват само този доставен до тях материал, за да образуват нови клетки. По този начин качеството на храната и водата определя здравното състояние на цялото тяло.

След като разкрих, че гастроинтестиналните характеристики отразяват здравното състояние на цялото тяло, започнах да моля пациентите си да попълват въпросници за диетата и начина си на живота. Като използвах този метод, можах да науча какво е добро и какво лошо за човешкото тяло, без да се влияя от „общите знания”, които бях натрупал дотогава. Можах да стигна до свои собствени заключения, наблюдавайки клиничните резултати при лечението на моите пациенти. Това, което става в човешкото тяло, е доста различно от това, което се получава в хода на лабораторния експеримент. Единственият начин да откриеш истината е да насочиш пряко вниманието към тялото си.

БРОЯТ НА ЕНЗИМИТЕ - КЛЮЧЪТ КЪМ ВАШЕТО ЗДРАВЕ

След като събрах и анализирах резултатите от моя въпросник и различните клинични данни, открих, че има един фактор с централна роля в поддържането на човешкото здраве. Това е ензимният фактор.

Както бе споменато преди, думата „ензим” е общ термин за „белтъчен катализатор, произведен в клетките на всяко живо същество”. Просто казано, това е елементът, необходим за поддържане на живота на живото същество.

Независимо дали става дума за животни или растения, там където има живот, ще откриете и ензими. Например на растението се появява пъпка, защото ензимите са в действие. Те действат също така и когато тази пъпка се развие в лист. Нашите телесни функции също се поддържат от много ензими. Смилането и усвояването на храната, заместването на старите клетки с нови, разграждането на токсините и освобождаването от тях също са резултат от функциите на ензимите.

Повече от петте хиляди вида ензими, функциониращи в човешкото тяло, са две основни категории: такива, които се произвеждат в тялото, и такива, които се внасят отвън под формата на храна. Около 3000 вида от произведените в тялото ензими се образуват от чревните бактерии.

Общото между хората с добри стомашно-чревни характеристики е, че ядат големи количества пресни храни, съдържащи много ензими. Това означава не само, че се приемат ензими отвън, но също и че се поддържа

среда, стимулираща чревните бактерии на свой ред активно да произвеждат ензими.

От друга страна, общото между хората с лоши стомашно-чревни характеристики са навиците от всекидневния им начин на живот, които ускоряват изразходването на ензими. Редовната употреба на алкохол и цигари, преяждането, яденето на храна, съдържаща хранителни добавки, стресовите ситуации и употребата на лекарства - всичко това е свързано с изразходването на огромен брой ензими. Сред другите фактори, съдействащи за изразходване на големи количества ензими, е яденето на лоша храна, която произвежда токсини в дебелото черво, излагането на ултравиолетови лъчи и електромагнитни вълни, произвеждащи свободни радикали, които на свой ред изискват активирането на допълнителни ензими за детоксикация. Към това, разбира се, трябва да добавим и емоционалния стрес.

От наученото дотук излиза, че е необходимо да водим такъв начин на живот, с който по-скоро да се увеличават, а не изразходват телесните ни ензими. Именно това е залегнало в основата на Ензимния фактор - диета и начин на живот.

Ако едно тяло има ензими в изобилие, неговата жизнена енергия и имунна система са силни. Избягвайте изразходването на телесните ензими, поддържайте достатъчно ензими и тялото ви ще бъде здраво.

Понастоящем единствено живото тяло е в състояние да произвежда ензими. Въпреки че може и изкуствено да произведем храни, съдържащи ензими, както това става при ферментиралите храни, микроорганизмите - различните видове бактерии, са всъщност производителите на тези ензими. Поради това, дори ако можем да създадем среда, в която микроорганизмите да правят ензими, не можем изкуствено да синтезираме и произведем ензими.

Ето защо Ензимният фактор - диета и начин на живот, набляга на значението на консумираната храна. Както заявих и преди това, приемането на храни, съдържащи ензими, създава интестинална среда, позволяваща на чревните бактерии да произвеждат ензими. Затова, ако приемем, че всяко живо същество има предварително определен ензимен потенциал, то тогава за нас - хората, които живеем в една стресираща и замърсена околна среда, става жизненоважно да консумираме и ефикасно да използваме ензимите, създавани от други живи същества.

ВСИЧКО СЕ СВЕЖДА ДО ПЪРВОИЗТОЧНИТЕ ЕНЗИМИ

Въпреки че говоря за „ензим“ в единствено число, за да могат хората да поддържат своите жизнени дейности, са необходими повече от 5000 различни вида ензими. Това огромно разнообразие се обуславя от факта, че всеки ензим има само една конкретна функция.

Храносмилателният ензим амилаза например, който се намира в слюнката, реагира само на скорбялата, докато пепсинът, намиращ се в стомашния сок, реагира само на протеина.

Ако разсъждавате по този начин, логично възниква един въпрос. Как може да сме сигурни, че, независимо от количеството телесни ензими, които сме си доставили чрез храната и от чревните бактерии, сме усвоили „правилния вид“ ензим - онзи, от който тялото ни се нуждае в определен момент?

Факт е, че дори да ядете храни, изобилстващи на ензими, те обикновено не се абсорбират направо от тялото ви. Някои ензими, като тези в черната ряпа и сладките картофи, действат направо в устата и стомаха. Но те са изключение. Повечето хранителни ензими се разграждат в процеса на храносмилането и се усвояват чрез червата под формата на пептиди и аминокиселини.

Може да се запитате защо тези ензими са важни, ако не може да ги усвоите и да ги използвате пряко. Но не там е въпросът. Клиничните данни, които събрах, ясно показват, че хората, които поемат богата на ензими храна, произвеждат и повече телесни ензими.

И така, какво се случва в тялото, за да може да произведе ензими? Ще разясня моята теория от тази гледна точка, като се опирам на четиридесет години медицинска практика и изследванията на стотици хиляди храносмилателни системи. Като анализирах клиничните си данни, развих теория, че би трябвало да има един ензимен прототип - първоизточнен ензим - който нарекох „чудодейният“ ензим.

Започнах да допускам, че би трябвало да съществува ензимен прототип, защото забелязах, че когато се използва голямо количество от специфичен ензим в определена част на тялото, се появява недостиг от необходими ензими в други части на тялото. Пример за това е случаят, който вече споменах - голямото количество изпит алкохол изисква голям брой ензими за разграждането му и това неминуемо води до намаляване броя на необходимите за храносмилане и усвояване на хранителните вещества ензими в други части на тялото.

В резултат на това наблюдение стигнах до заключението, че няколкото хиляди вида ензими трябва да произхождат от един прототип, който е създаден първи и който в отговор на специфични нужди се превръща в специфичен ензим и се използва там, където е необходимо.

Ензимите са отговорни за всички функции на живото тяло. Движението на пръстите ви, дишането и биенето на сърцето ви - всичко това са действия, възможни благодарение работата на ензимите. Но системата би била неефективна, ако всеки ензим, използван за определена дейност, е произведен направо в крайната си форма, без отношение към променящите се нужди на тялото.

Ако моята теория е правилна, когато един орган или част от тялото използва извънредно големи количества от своя ензимен запас, тялото ще се затруднява да поддържа хомеостазата -биологическия баланс, да възстановява клетките си и да поддържа нервната, ендокринната и имунната система, защото ще използва допълнително резервите си от първоизточните ензими и по този начин ще възниква недостиг от ензими в други области.

Друга причина, поради която вярвам в съществуването на първоизточните ензими, е, че трайната употреба на алкохол, тютюн или лекарства кара тялото ви да развие поносимост към тези субстанции.

Ако вие например пиете алкохол, той се абсорбира в стомаха и червата, натрупва се в черния дроб и бива разграждан от специфичните за целта ензими. В черния дроб няколко вида ензими работят за разграждането на алкохола. Степента обаче, в която това става, е различна при различните лица. Хората с бърз алкохолен метаболизъм притежават много ензими, които са готови да разграждат алкохола в черния дроб. Такива хора имат висока степен на поносимост към алкохола, както се казва „издържат на пиене”. От друга страна, хора, които лесно се напиват и не понасят добре алкохола, имат недостатъчно голямо количество ензими за целта.

Дори хората, които поначало са имали слаба поносимост към алкохола, могат да повишат прага на издръжливостта си и евентуално да пият повече. Когато черният дроб разпознае, че са му необходими големи количества от тези ензими, тялото се настройва да насочи ензимите си към метаболизиране на алкохола.

По този начин броят на ензимите в определена област на тялото се променя, когато това е необходимо. И кое дава възможност за това? Съществуването на първоизточния ензим, способен да се преобразува във всякакъв вид ензим. Когато с храната се поглъщат ензими отвън, в тялото се складира първоизточни ензими, готови да бъдат използвани при нужда.

В настоящия момент съществуването на първоизточни ензими е само на теория, но имам редица доказателства за това от клиничните данни, които съм събрал.

ЗАЩО ПРОТИВОРАКОВИТЕ ЛЕКАРСТВА НЕ ЛЕКУВАТ РАКА?

Вече споменах за евентуалните вреди от лекарствата за човешкото тяло. Големият проблем е, че лекарствата водят до изразходването на много голям брой първоизточни ензими. От всички лекарства най-голямо

предизвикателство за първоизточните ензими представляват противораковите медикаменти.

В настоящата медицинска практика химиотерапевтичните лекарства се използват за кратко след хирургичното отстраняване на злокачествения тумор, за да се предотврати разпространението на раковите клетки, дори и когато няма данни за наличието на метастази. Те действат, като отравят много клетки в тялото - както злокачествени, така и нормални - с надеждата тялото да възстанови нормалните клетки, а злокачествените да загинат напълно.

Тези химиотерапевтични препарати са смъртоносно отровни и аз не ги използвам освен при много изключителни случаи. Например, дори ако ракът е открит освен в дебелото черво и в лимфните възли, аз няма да приложа химиотерапия. Лечебният ми план се състои първо в хирургично отстраняване на частта, нападната от рака, и, след като видимият злокачествен тумор е премахнат, започвам да елиминирам онова, което според мен може да е причината за рака при определения пациент. Няма защо да повтарям, че веднага предписвам пълно отказване от тютюна и алкохола и спиране консумацията на месо, мляко и млечни продукти. Заедно с прилагането на Ензимният фактор - диета и начин на живот, се старая също така да накарам пациентите да пренастроят мисленето си, да опитват да извикват в съзнанието си колкото е възможно повече весели мисли, чувства и настроения. По този начин лечебният ми план цели да предотврати повторната поява на рака, като засилва имунитета чрез по-добро физическо и духовно здраве.

Ензимите отговарят за възстановяването и възпроизводството на клетките, за поддържането на имунната система и за други жизненоважни функции. Броят на първоизточните ензими в тялото определя дали имунната система работи добре, или зле.

Смятам противораковите лекарства, като и химиотерапевтичните препарати за отровни, защото, когато навлизат в тялото, те отделят огромни количества токсични свободни радикали. По този начин препаратът убива раковите клетки в цялото тяло. Но така загиват не само раковите клетки. В процеса умират и много нормални клетки. Старата поговорка „гаси огъня с огън” може би мотивира докторите да продължават да употребяват противоракови лекарства в работата си. Но химиотерапевтичните препарати могат да бъдат смятани също и за канцерогенни.

Във всеки момент човешкото тяло работи, за да поддържа хомеостазата, биохимичното равновесие. Ето защо, когато в тялото проникнат огромен брой токсични свободни радикали, първоизточните ензими се преобразуват в ензими, които обезвреждат тези свободни радикали. Тялото полага всички усилия, за да неутрализира големите увреждания, причинявани от свободните радикали.

Съществуват много хора, преодолели рака с помощта на химиотерапия, но много от тях са млади и имат достатъчно големи запаси от първични ензими. С възрастта количеството на тези ензими намалява. Разбира се, и тук съществуват индивидуални разлики, но химиотерапията действа по-добре при млади хора с достатъчно резерви от първоизточни ензими, които помагат на тялото да преодолее големия стрес от лечението.

Добре известните странични ефекти на химиотерапията са загубата на апетит, гаденето и опадването на косата, но смятам, че всички тези симптоми се проявяват заради това, че голямо количество първоизточни ензими се насочват към протичащия процес на дезинтоксикация, обезвреждане на токсините, който -след прилагане на химиотерапията - трябва да се извършва в огромни размери.

Когато не разполага с достатъчен брой храносмилателни ензими, човек губи апетит. В същото време клетъчната обмяна на веществата се забавя заради липсата на достатъчно метаболитни ензими и лигавичната мембрана на стомаха се уврежда, което - на свой ред - предизвиква гадене. Недостигът на ензими, участващи в обмяната на веществата, води до лющеща се кожа, чупливост на ноктите, опадване на косата. (Въпреки разликата в степента на тежест тези проявления се наблюдават, когато и други видове лекарства навлизат в тялото).

Лекарствата не могат по принцип да излекуват болестите. Единственият основен път за лечение на всяко заболяване минава през нашия всекидневен начин на живот.

ЗАЩО РАКЪТ НЕ РЕЦИДИВИРА ПРИ ХОРА,КОИТО СЛЕДВАТ ЕНЗИМНИЯ ФАКТОРДИЕТА И НАЧИН НА ЖИВОТ?

Тумори се образуват, когато ненормалните клетки се размножават и се превръщат в тъканни маси. Те могат да бъдат доброкачествени тумори, които не дават метастази и не проникват в други части на тялото и техният растеж е сравнително ограничен. Те могат да бъдат и инвазивни, злокачествени туморни образувания - рак.

Когато ви поставят диагнозата рак, първото нещо, за което се тревожите, е, дали този рак има метастази или не. Ако има, става трудно хирургичното отстраняване на всички засегнати зони на тялото и пълното възстановяване впоследствие.

Метастаза означава поява на рак на различно от първоначално засегнатото място на тялото. Общо взето, ракът метастазира, когато раковите клетки преминават през лимфните възли и кръвоносните съдове до други органи, където те отново се размножават. Но моят начин на мислене по този проблем се различава до известна степен от общоприетия. Смятам, че самият процес на размножаване на раковите клетки на едно място

оказва зловредно влияние върху други органи, като по този начин прави цялото тяло по-уязвимо към рака.

Обикновено ракът се открива, когато туморът е достигнал диаметър най-малко един сантиметър. Туморът се развива от една ракова клетка, която впоследствие се размножава. Необходими са няколко стотици милиона клетки, за да се оформи един тумор.

Следователно за образуването на един тумор се изисква сравнително по-дълго време. Ракът е болест, свързана с начина на живот. Затова може да се каже, че появата на рак някъде из тялото означава, че е много вероятно и в други зони на тялото да има ракови клетки, които още не са оформили туморно образувание. Тези клетки са нещо като серия от бомби с часовников механизъм, пръснати из тялото. Това, което определя коя от тези бомби ще експлодира първа, са фактори от типа на наследствените характеристики на отделния индивид и средата, в която живее. За човек, който консумира много храни, съдържащи остатъци от селскостопански химикали и хранителни добавки, черният дроб, който контролира процесите на дезинтоксикация, може да бъде мястото, където ще избухне първата бомба. За хора, които се хранят нередовно, в различни часове, или редовно приемат антиациди, първа може да избухне бомбата в стомаха им. Дори и при еднакъв начин на живот мястото на първата експлозия може да бъде различно при различните индивиди в зависимост от наследствените фактори. С други думи, ракът не е локализирано заболяване, което напада само една област от тялото. Това е заболяване на цялото тяло и засяга тялото като цялостна система.

Причината, поради която ракът, като че ли се пръсва навсякъде из организма, се крие в това, че заложените бомби започват да експлодират във верижна реакция. Като се има предвид това, възниква сериозният въпрос: дали хирургичното отстраняване на първоначално засегнатата област, включително лимфните възли и кръвоносните съдове, е наистина правилният подход?

Смята се, че е опасно ракът да се премахва хирургически от първоначалното му място, ако е открито наличието на метастази; премахването на тумора само ще ускори развитието на метастазиращия рак в други части на тялото. Това е напълно естествено обаче, ако мислите за рака като за болест на цялото тяло. Ако премахнете органи, лимфни възли и кръвоносни съдове от едно тяло, чиято енергия вече е намалена, съвсем естествено е имунните му функции да се влошат дори още по-бързо.

В случаите на рак на дебелото черво аз не премахвам хирургически мезентериума (връзките на перитонеума, които придържат тънките черва към задната страна на коремната стена), за да предотвратя разпространението на рака в лимфните възли или в други области. Смятам, че с отстраняването на лимфните възли се нанася по-голяма вреда, отколкото да се остави неотстранена малка част от раковото образувание.

В съвременната медицина се смята, че докато ракът не се премахне хирургически, заболелият орган не може да се излекува сам. Моят опит сочи нещо друго. Имунната система и естествената самоизцелителна способност на човешкия организъм, изглежда, са доста по-силни, отколкото се смята. Като доказателство за това служат моите пациенти, при които след операцията е останало малко туморно образуване в лимфните възли. При условие че следват моята диетична терапия, те не се сблъскват с рецидив на рака.

Ако подобрите хранителните си навици, следвайки Ензимния фактор - диета и начин на живот, първоизточните ензими, които носят енергията на живота, ще ви бъдат доставяни в големи количества. Същевременно, когато и начинът на живот, водещ до изчерпване на първоизточните ензими, бъде коригиран, се получава двойно предимство. Броят на първоизточните ензими се възстановява в достатъчна степен, за да засили потенциала на имунната защита и активира имунните клетки с цел да се предотврати вторичното появяване на рака.

Все пак има граници и за тази терапия. Ако ракът вече е преминал в последния си стадий, няма значение доколко подобрявате диетата или начина си на живот или с колко добавки засилвате имунната си система - тогава вече е трудно да се възстановят напълно нормалните ви телесни функции. Това става, защото първоизточните ензими вече са изчерпани напълно.

В моята клинична практика обаче се срещат и случаи на хора, при които една трета до половината от дебелото черво е засегната от рак и които все пак няма да имат рецидиви и може да възстановят здравето си, ако, след като първичният тумор е премахнат, следват точната диета, спазват определени хранителни навици и използват добавки вместо химиотерапия, за да дадат възможност на първоизточните ензими да заработят по-ефикасно.

Повечето от пациентите ми първоначално идват за рутинни изследвания, така че аз не преглеждам много раково болни в напреднал стадий. И все пак никой от онези, които след операцията практикуват Ензимния фактор - диета и начин на живот, не е получил рецидив или метастази. Този факт заслужава особено внимание.

ОГРАНИЧЕНАТА ПОЛЗА ОТ ЛЕКАРСТВОТА

Отново подчертавам, че по принцип повечето лекарства не лекуват болестите. Медицинските препарати могат да бъдат полезни, когато е налице остра болка или кървене, или в спешните случаи, когато трябва да се потиснат извънредно опасни симптоми. Дори и аз понякога предписвам

H2 блокери, като антиацидите, на пациенти, които се оплакват от кървене или от болка поради стомашни язви. Но аз съветвам пациентите си да не взимат лекарствата по-дълго от две-три седмици. Когато болката премине, облекчена от лекарствата, и язвената криза преминава. Има различни причини за появата на стомашни язви като стреса, количеството, качеството на храната или времето за хранене и докато тези коренни причини не бъдат премахнати никакво количество лекарства не е в състояние да излекува болестното състояние. Дори и когато се смята за излекувана временно с лекарствени препарати, язвата отново може да се появи.

Единственият най-значим и важен път за лечение на всякакви болести минава през нашия всекидневен начин на живот. Следователно, когато вече причината е премахната и стомашната язва - излекувана, с оглед да не позволим тя да се появи отново, е от особено значение да следваме стриктно и редовно диетичните навици.

Ензимите от първоизточника не се произвеждат автоматично. Когато внимавате и ядете подходящи и чисти храни и водите здравословен живот, не пилеете ензими, тогава и самият живот произвежда енергията, от която се нуждае организмът ви. След като вече знаете как да ограничите ненужното пилеене на вашите скъпоценни първоизточни ензими, държете ключа към тайната за излекуване на болестите и за дълъг и здрав живот.

ОБЩОПРИЕТОТО ЗА РАЗУМНО ХРАНЕНЕ МОЖЕ ДА БЪДЕ МНОГО ОПАСНО ЗА ОРГАНИЗМА ВИ

Ако разгледаме отново какво според нас е здравословен и разумен подход по отношение на храната и храносмилането, ще открием, че много неща, които обикновено смятаме за добри за тялото, в действителност работят срещу естествените телесни механизми.

Да вземем например ястията, смятани за добри за болните хора. В Съединените щати пилешката супа е най-предпочитаната храна за болните. Меки храни, като бял хляб или пудинг, се смятат добри за пациентите с язва. Ако сте приет в болница в Япония, независимо от вашето състояние, незабавно ще започнат да ви хранят с оризова каша. Болничните специалисти смятат, че се отнасят с подходящото внимание към пациентите си, особено към тези, преминали през хирургична намеса, когато им казват: „Нека започнем захранване с малко оризова каша, за да не натоварваме изведнъж стомаха и червата ви”. Но това всъщност е голяма грешка.

Още от началото давам на пациентите си обикновена храна, дори когато са претърпели стомашна операция. Ако знаете как работят ензимите, тогава незабавно ще разберете защо пряко приготвената, неконсервирана храна е по-добра от кашата. Това е така, защото необработената храна

трябва да се сдъвче добре. Дъвченето стимулира отделянето на слюнка. Храносмилателните ензими, намиращи се в слюнката, подобряват общо храносмилането и усвояването на хранителните вещества, защото разграждането на храната се извършва постепенно и плавно. Кашата, от своя страна, е много мека храна, за да се започва с нея, тя се поглъща без дъвчене. Кашата не се смила добре, защото в нея не са примесени достатъчно ензими, докато нормалната храна, сдъвкана хубаво, се смила много по-добре. Дори съм нареждал да поднасят за обяд на пациентите суши още на третия ден, след като са претърпели стомашна операция. Тогава обаче настойчиво ги съветвам „да предъвкват всяка хапка 70 пъти". Доброто дъвчене е от голямо значение и особено за болните хора. За да върви леко храносмилането и усвояването на хранителните вещества, съветвам хората, дори и тези без никакви стомашно-чревни проблеми, съзнателно да предъвкват 30-50 пъти всяка хапка при хранене.

Друга грешка, често срещана в храната на болниците, е млякото. Основните хранителни съставки в млякото са белтъчини, мазнини, глюкоза, калций и витамини. Млякото е много популярно, защото съдържа много калций и се смята, че предотвратява остеопорозата.

Истината обаче е, че не съществува друга храна, която е толкова трудносмилаема, колкото млякото. Тъй като млякото е лека, течна субстанция, има хора, които го пият като вода, когато са жадни, а това е голяма грешка. Казеинът, съставляващ близо 80% от белтъчините в млякото, незабавно се съсирва в стомаха и това затруднява много процеса на смилането. Освен това млякото в магазините е хомогенизирано. Хомогенизацията означава равномерно разпределение на мастните топчици в млякото чрез центрофугирането му. Причината, поради която този процес е вреден, се крие във факта, че когато млякото се центрофугира, то се смесва с въздуха, който превръща мастния компонент в млякото в оксидирана мастна субстанция в напреднал стадий на окисляване. С други думи хомогенизираното мляко произвежда свободни радикали, които оказват много вредно влияние върху тялото.

Млякото с окислените масти бива пастьоризирано след това при температура над 100 градуса. Ензимите са чувствителни към топлината и започват да се разрушават при температура от 93.3 градуса. С други думи, млякото в магазините не само че не съдържа достатъчно скъпоценните ензими, но и мастите в него са окислени и качеството на белтъчините е променено поради високата температура. В този смисъл млякото е най-лошият вид храна.

Впрочем, чувал съм, че ако храните с мляко от магазин едно теле, вместо с мляко от кравата - майка, телето ще умре за четири-пет дни. Животът не може да бъде поддържан от храни, в които липсват ензими.

МЛЯКОТО ПРЕДИЗВИКВА ВЪЗПАЛЕНИЯ

Първият път, когато научих колко вредно за тялото е млякото, беше преди повече от 35 години, когато собствените ми деца развиха атопичен дерматит (тежки кожни възпаления) на шест-седем месечна възраст.

Майка им следваше указанията на педиатрите, но независимо от това колко лекарства се даваха на децата, дерматитът им съвсем не се подобряваше. След това, на около три-четиригодишна възраст, синът ми започна да страда от силна диария. Накрая в изпражненията му се появи кръв. При изследването с ендоскоп открих, че при него се наблюдава ранен стадий на язвен колит - тежко възпаление с разязвявания по вътрешността на дебелото черво.

Като знаех, че улцеративният колит е тясно свързан с храненето на човек, аз се съсредоточих върху въпроса какви храни приемат децата ми. Оказа се, че атопичният дерматит е започнал да се развива точно когато съпругата ми е престанала да кърми и е започнала да им дава мляко според лекарските наставления. От този момент прекъснахме млякото и всичките видове млечни продукти от диетата на децата. Не след много време кървавите изпражнения и диарията, дори и атопичният дерматит напълно изчезнаха.

С поуката от този опит започнах да изготвям списък колко мляко и млечни продукти са консумирали пациенти ми във всекидневието си. Според клиничните ми данни има голяма вероятност да се развие предразположение към алергии от консумирането на мляко и млечни произведения. Това съответства на най-новите изследвания върху алергиите, според които, когато бременни жени редовно пият мляко, децата им са по-склонни да развият атопичен дерматит.

През изминалите 30 години в Япония броят на пациентите с атопичен дерматит и копривна треска нараства с впечатляваща бързина. Този брой понастоящем достига приблизително един болен на всеки пет души. Има много теории за причините за рязкото увеличение на случаите на алергии, но според мен причина номер едно е въвеждането на млякото в училищната храна в началото на 60-те години на XX век.

Млякото, което съдържа много оксидирани мастни субстанции, уврежда интестиналната среда, като увеличава броя на лошите бактерии и разрушава равновесието на чревната бактериална флора. В резултат на това в червата се образуват токсини, като свободни радикали, водородни сулфиди и амоняк. Все още са в ход изследвания за процесите, предизвиквани от тези токсини и за това, какви болести те могат да предизвикват, но редица изследователски доклади вече съобщават, че млякото не само причинява различни алергии, но също така е свързано и с диабета при децата.

ЗАЩО ПИЕНЕТО НА МНОГО МЛЯКО ПРИЧИНЯВА ОСТЕОПОРОЗА?

Най-голямата всеобща заблуда за млякото е, че то предотвратява остеопорозата. Тъй като калцият в тялото ни намалява с възрастта, казва ни се да прием много мляко, за да се предпазим от остеопороза. Но това е голяма грешка. Всъщност пиенето на твърде много мляко причинява остеопороза.

Широко разпространено е мнението, че калцият в млякото се усвоява по-добре, отколкото от другите храни, като например дребната риба, което не е напълно вярно.

Концентрацията на калция в кръвта нормално е в рамките на 9-10 мг. Когато пиете мляко обаче, концентрацията на калций в кръвта ви внезапно се повишава. Макар и на пръв поглед да изглежда, че се абсорбира повече калций, повишаването на нивото на калция в кръвта има и обратна страна. Когато количеството калций в кръвта внезапно нарасне, тялото се опитва да върне това прекалено високо равнище до нормалното, като отделя калция чрез урината от бъбреците. С други думи, ако пиете мляко с цел да повишите калция в кръвта си, това води - каква ирония - до намаляване на общото ниво на калция в тялото ви. Във всичките четири страни, където се консумират най-много млечни продукти - Америка, Швеция, Дания и Финландия - и всекидневно се пие пряно мляко, се наблюдават много случаи на счупвания на бедрената кост и на остеопороза.

Противно на това малките риби и водораслите, които японците ядат от векове и за които първоначално се смяташе, че са бедни на калций, съдържат калций, който не се абсорбира бързо и така не се повишава рязко равнището на калциевата концентрация в кръвта. Нещо повече - в Япония почти не е имало случаи на остеопороза, преди японците да започнат да пият мляко. Дори и сега не може да чуете често за случаи на остеопороза при хората, които не консумират редовно пряно мляко. Тялото може да усвоява необходимия калций и минералите чрез смилането на малки скариди, риби и водорасли.

ЗАЩО ПОСТАВЯМ ПОД ВЪПРОС МИТА ЗА КИСЕЛОТО МЛЯКО?

Напоследък в Япония стават много популярни различни видове кисели млека, като „йогурт от района на Каспийско море” и „йогурт с алое” защото широко се рекламират предимствата, които те имат за човешкото

здраве. Лично аз смятам, че тези твърдения са погрешни и че рекламата на тези видове кисели млека е невярна.

Често чувам от хора, които консумират кисело мляко, че състоянието на стомаха и червата им се е подобрило, че нямат вече запек и обиколката на талията им е понамаляла. И всички те смятат, че това се дължи на лактобацилите в киселото мляко.

Въпросът за благотворното въздействие на лактобацилите обаче поначало е спорен. За първи път лактобацилите са открити в човешките черва. Тези микроорганизми са наречени „интестинални резидентни бактерии”, т.е. бактерии, живеещи в червата. Човешкото тяло има защитна система срещу външните бактерии и вируси, така че дори бактериите, които са добри за вашето тяло, каквито са лактобацилите, ще бъдат атакувани и унищожени от естествените защитни сили на организма, тъй като не са чревни бактерии.

Първата защитна линия е стомашната киселина. Когато лактобацилите от киселото мляко навлизат в стомаха, повечето от тях биват унищожавани от стомашната киселина. Поради тази причина напоследък са извършени подобрения, които се рекламират от търговците като „лактобацили, които достигат до червата ви”.

Дори и ако бактериите стигнат до тънките черва, дали е възможно все пак да заработят ръка за ръка с бактериите, които битуват там?

Причината, поради която задавам този въпрос и оспорвам горното твърдение за полезността на киселото мляко, е, че чревните характеристики на хора, консумиращи всекидневно този млечен продукт, никога не са добри. Силно подозирам, че дори ако лактобацилите от киселото мляко достигнат живи до тънките ви черва, те не биха могли да ги накарат да работят по-добре: вместо това те допълнително разрушават съществуващата чревна флора.

Тогавя защо толкова много хора вярват, че киселото мляко подобрява здравето им? На много от тях им се струва, че киселото мляко „лекува” запека. Това „лечение” всъщност е вид лека диария. Ето по какъв начин вероятно се получава това: хората в зряла възраст страдат от недостиг на ензима, който разгражда лактозата. Лактозата е вид захар, намираща се в млечните продукти, но в същото време с напредване на възрастта ензимът лактаза, който разгражда лактозата, намалява в тялото ни. Това е естествено, защото в известен смисъл млякото е нещо, което пият децата, а не възрастните. С други думи, лактазата е ензим, който не е необходим на възрастните хора.

Киселото мляко съдържа много лактоза. Така че когато ядете кисело мляко, то не може напълно да бъде смляно и разградено поради недостиг на ензима лактаза, което, на свой ред, допринася за смущения в храносмилането. Накратко, мнозина развиват умерена диария, когато ядат кисело мляко. Ето защо млечната диария, която всъщност представлява

изхвърляне на задържаните, втвърдени изпражнения, натрупани преди това в дебелото черво, погрешно се окачествява като лечение на запека.

Ако ядете всеки ден кисело мляко, състоянието на червата ви ще се влоши. Мога да твърдя това на основата на моите клинични наблюдения. Ако консумирате всекидневно кисело мляко, мирисът на вашите изпражнения и газове ще става все по-остър. Това е сигнал, че чревната ви среда се влошава. Причината за тази силна миризма са токсините, образуващи се в дебелото черво. Така че, дори и да говорят хората за здравословните ефекти на киселото мляко въобще (а компаниите, произвеждащи този млечен продукт са повече от доволни, когато се хвали техният продукт), в действителност в киселото мляко има много неща, които не са добри за тялото ви.

Както подчертах в началото, навлизаме в период, когато трябва да гледаме по-внимателно и сериозно на здравето си. Вместо да приемаме на вяра информацията, която ни се предоставя, необходимо е да се уверим в истината, като изпробваме тази информация върху собственото си тяло.

Когато казвам, че трябва да изпробваме върху собственото си тяло, нямам предвид просто, че трябва да се яде или опитва нещо различно. Хората, които смятат, че киселото мляко премахва запека, понеже предизвиква диария, не разглеждат картината като цяло. Да изпробвате със собственото си тяло означава първо да приемате добрите съвети, след това да ги практикувате и накрая периодично да се преглеждате при доверен гастро-ентеролог. Това ще ви позволи да потвърдите или отхвърлите резултатите от съветите на други хора. Ако планирате да практикувате Ензимния фактор - диета и начин на живот, бих ви посъветвал да си направите едно ендоскопско изследване преди началото и да го повторите след два или три месеца. Несъмнено ще откриете съществени подобрения на собствените си стомашно-чревни характеристики.

За да живеете дълъг и здрав живот, не се водете от гласовете, които идват отвън, а по-скоро наклонете глава и се вслушайте в гласа на собственото си тяло.

Глава 2

Ензимният фактор - диетата

„Вие сте това, което ядете”, гласи старата поговорка. Болестите, животът и здравето са резултат от това, което ядете всеки ден.

През 1996 г., под влияние на доклада „Макгъвърн”, публикуван в Съединените щати, Министерството на здравето, труда и социалните грижи в Япония реши да промени определението на тези заболявания, които дотогава се наричаха „възрастни болести” - рак, сърдечни заболявания, чернодробни болести, диабети, мозъчносъдови нарушения, високо кръвно налягане и хиперлипидемия (висок холестерол); новата дефиниция стана „болести, свързани с начина на живот”. На обществото стана ясно след преразглеждане на връзката между храненето и здравето, че въпросните заболявания се коренят в начина на водения от нас живот, а не във възрастта.

В съвременната западна медицина обаче пациентите рядко биват разпитвани за техните хранителни навици. Убеден съм, че причината такива болести, като язвения колит, болестта на Крон, болестите на съединителните тъкани и левкемията, да бъдат класифицирани като „нелечими заболявания с неизвестна причина” се крие в недостатъчно богатата информация за всекидневната хранителна диета на хората. Ако бъдат извършени повече изследвания за връзката между хранителните навици и заболяванията, ще имаме възможност да превърнем „неизвестните причини” в „известни”.

Хора, които определено развиват болести, свързани с начина на живот, в даден момент от живота си са пушили, употребявали са всекидневно алкохол, яли са много месо, а рядко плодове и зеленчуци, консумирали са мляко и млечни продукти - кисело мляко, масло, сирене, и то още от ранна възраст. Типът болест, която развиват, зависи от генетичното им предразположение и от околната среда. Например хората, които генетично са със слаби артериални съдове, ще развият високо кръвно налягане, атеросклероза или сърдечни болести, а хората със слаби бъбреци може да развият диабети. При жените фиброидите, кистите на яйчниците и болестите на млечната жлеза може да се усложнят до рак, докато при мъжете една увеличена простата (простатна хипертрофия) може да се превърне в рак на простатата, а също така те може да развият и рак на белия дроб, полипи на дебелото черво и артрит. Въпреки че типът заболяване зависи от генетичните фактори и околната среда, няма съмнение, че тези хора са водили такъв начин на живот, който предразполага към определен вид заболявания.

Приблизително две години след като започнах да изследвам състоянието на стомаха и червата с ендоскоп, поставих началото на поредица от анкети, които провеждах с пациентите относно историята на техния начин на хранене. Когато на някой се прави физикален преглед или се дава медицинска консултация в болница, той може да бъде разпитан за начина му на хранене. В повечето случаи обаче тези прегледи се съсредоточават само върху състоянието на пациента в момента, което е едно безсмислено упражнение. За да се разбере защо някой е заболял, е

необходимо да се разучи цялата история на начина му на хранене - с други думи, какво яде, кога и колко често се храни. Разбира се, не всички пациенти могат да си спомнят всичко с подробности, но аз продължавам да ги разпитвам търпеливо и обикновено научавам всевъзможни интересни неща. Например здравните резултати на хората, които пият прясно мляко, дори и по една чаша всеки ден, ще се различават в зависимост от това, дали са започнали скоро след като са се родили или са свикнали да консумират този продукт вече като възрастни.

Когато разглеждах историята на начина на хранене на болни от рак пациенти, откривах, че обикновено тяхната диета се състои главно от животински белтъчини и млечни продукти, като месо, яйца и мляко. По-късно научих, че има пряка зависимост между това, кога една личност развива дадена болест и времето и честотата, с която същата личност е консумирала гореспоменатите продукти; с други думи, колкото в по-ранна възраст и колкото по-често едно лице е консумирало животински продукти (особено месо и млечни произведения), толкова по-бързо той или тя развиват определени болести. Има различни видове рак - рак на гърдата, на дебелото черво, на простатата, на белия дроб - но, независимо от вида му, се запазва връзката с консумирането на храни с животински произход.

И независимо от това какъв вид рак е развил определен човек, състоянието на червата при всички ракови пациенти без изключение е проблематично. Винаги настойчиво съветвам хората с някакъв вид рак да си направят изследване на дебелото черво (колоноскопия), защото съществува голяма възможност да имат полипи или рак там.

При хората с ракови заболявания, които съм изследвал, резултатите са съвпадали с очакванията ми. При жените с рак на гърдата и мъжете с рак на простатата има голяма вероятност за откриване на ненормални образувания в дебелото черво. След като все повече американски лекари започнаха да препоръчват на пациентите с рак на гърдата, на простатата или друг вид злокачествен тумор да си правят колоноскопски изследвания, тази практика получи широко разпространение в Америка (ако някой, който чете тази книга в момента, има или е имал рак, настойчиво го съветвам, колкото е възможно по-бързо да си направи колоноскопия).

Не казвам, че вие незабавно ще развиете болест, ако ядете определени видове храна. Но ефектът от хранителните ви навици несъмнено ще се отразява все повече и повече на вашето тяло. Вие не може да се успокоявате, защото досега не са се проявили никакви симптоми. Несъмнено, субективното усещане е важно, но ако имате лоши хранителни навици ден след ден, година след година, голяма е вероятността да се превърнете в наистина болен човек.

И в настоящия момент имате избор на различни видове храна. Ако искате да живеете дълъг и здрав живот, трябва да разберете, че не може да избирате да ядете нещо, просто защото е вкусно. След като знаете това,

какви трябва да са критериите за избор на храната, която ще консумирате всеки ден?

ЯЖТЕ ХРАНИ, ИЗОБИЛСТВАЩИ НА ЕНЗИМИ

Още от детството си имах дарбата бързо да се сприятелявам с всяко куче. Това не е трудно. Единственото, което трябва да направите, е да наплюнчите дланта си и да дадете на кучето да я оближе. По този начин незабавно се сприятелявате с него.

Отгледал съм много кучета още от малък и знам, че те обичат да близнат човек по устата. Като се замислих по този въпрос, осъзнах, че може би те харесват слюнката. Изпробвах теорията си, всички срещнати кучета започваха да размахват приятелски опашка. Бях още ученик, когато започнах да прилагам този метод за сприятеляване с кучетата на съседите. Разбира се, по онова време не разбирах защо кучетата обичат толкова много слюнката. Загадката беше решена, когато станах лекар и започнах да се занимавам с ензимите.

„Открих! Кучетата искат ензимите в слюнката!”

От тогава започнах да осъзнавам, че всички животни търсят ензими.

Когато месоядните животни, като например лъвовете, заловят плячката си, първо започват да ядат вътрешните органи, биологичните съкровищници на ензими. Ескимосите, които живеят в изключително студени области и не могат да отглеждат никакви растения, винаги изяждат първо вътрешните органи на уловените от тях тюлени. Зайците ядат собствените си пресни изпражнения, за да усвоят несмляната храна и ензимите.

Напоследък болестите по домашните любимци внезапно се увеличиха, но може би ще успеете да предугадите на какво се дължи това. Причината е в храната на домашните любимци. За нея се твърди, че осигурява балансирано хранене, но това твърдение се основава на съвременни теории в тази област, които за съжаление постоянно пренебрегват ензимите. Дори ако храната съдържа достатъчно калории и хранителни вещества, като витамини, минерали, белтъчини и мазнини, ако в нея няма ензими, живите същества не могат да поддържат здравето си. Тези скъпоценни ензими са чувствителни към топлината и се разпадат при температури между 45 и 110 градуса. Въпреки това храната за домашните любимци винаги силно се загрява по време на производствения процес, независимо дали ще бъде в консервни кутии или в сухо състояние. С други думи, ензимите се загубват още при производствените процеси.

Дивите животни не се хранят с топлинно преработена храна. Вярвам, че в близко бъдеще ще стане очевидно, че много от болестите на домашните любимци са свързани с храненето и начина им на живот.

Проблемът с животинската храна е същият, както проблемът с човешката храна.

„Не консумирайте много калории и се старайте да ядете добре балансирани хранителни ястия” - това е мантрата на съвременните специалисти-диетолози.

Обикновено се препоръчва мъжете да консумират около 2000, а жените - около 1600 калории дневно, като тези калории са разпределени в четири хранителни фупи. Първата група се състои от млечна продукти и яйца - храни, съдържащи висококачествен протеин, мазнини, калций, витамини А и В2 - така наречените „пълноценни” хранителни продукти. Втората група се състои от храни, които изграждат мускулите и кръвта - като месо, риба и бобови растения, съдържащи също висококачествен протеин, мазнини, витамини В1 и В2 и калций. Третата група са зеленчуците и плодовете - храни, които съдържат витамини, минерали и влакнини и поддържат общото телесно здраве. Накрая, четвъртата група се състои от зърна, захари, олио и мазнини -храни, служещи за поддържане на телесната температура и енергия. Тези храни съдържат въглехидрати, мазнини и протеини.

Както виждате, никъде не се споменава думата „ензим”.

Истина е, че не е лесно да се установи броят на ензимите в храната. Тъй както има разлика между броя на ензимите в телата на различните индивиди, така и броят на ензимите варира в различните видове храни и дори в различните части на една и съща храна. Например броят на ензимите в две ябълки от един и същ сорт ще зависи от мястото, където е зряла ябълката, и от времето, което е минало от откъсването ѝ от дървото.

В начина на живот, който препоръчвам, разглеждам храните, съдържащи много ензими, за добра храна” и храните с малко ензими - за „лоша храна”. По тази причина най-добрите храни са отглеждани на плодородна земя, богата на минерали, която не е обработвана със селскостопански химикали или изкуствени торове; тези храни трябва да се консумират възможно най-скоро след прибиране на реколтата.

Колкото по-свежи са зеленчуците, плодовете, месата и рибите, толкова повече ензими има в тях. Прясната храна обикновено е вкусна, защото е пълна с ензими. Човешките същества обаче се различаваме от животните по това, че консумираме сготвена храна. Ние варим, печем на фурна, въртим на шиш, приготвяме на скара и пържим храната. Тъй като ензимите са чувствителни към топлината, колкото повече готвите нещо, толкова повече ценни ензими се губят. Но в същото време много от нас не могат да ядат храните в суров вид.

Следователно много важно е да се знае, как да се избира правилната храна, как да се приготвя и как да се яде тя. Прочетете по-нататък и всички подробности ще ви станат ясни.

КРЪВТА ВИ ЩЕ СЕ ОКИСЛИ, АКО ПРОДЪЛЖАВАТЕ ДА ЯДЕТЕ ОКИСЛЕНИ ХРАНИ

Пресните храни се смятат за добри за тялото, защото освен че съдържат много ензими, не са окислени.

Окисляването става, когато материята се свързва с кислорода и „ръждясва”. Ще се учудите как така храни, които не са метал, могат да ръждясват, но ние всеки ден сме свидетели как храната „ръждясва”.

Например когато пържим нещо, олиото обикновено губи цвета си и потъмнява до черно. Ябълките и картофите също така променят цвета си и покафеняват, малко след като са обелени. Всичко това се дължи на окисляването, на влиянието на кислорода във въздуха. Когато тези окислени храни навлизат в тялото, се образуват свободните радикали.

Благодарение на последните дискусии по този въпрос по телевизионни предавания и в списанията, вероятно вече знаете, че свободните радикали разрушават ДНК в клетките, като причиняват рак и много други здравни проблеми. Безброй много програми са съсредоточени върху това, как да се борим със свободните радикали. Твърди се, че червените вина са добри за организма, защото съдържат антиоксидантния агент полифенол. Изофлавинолът, намиращ се в някои видове соеви продукти, също привлича вниманието, защото също съдържа антиоксиданти. Причината, поради която свободните радикали будят толкова страх, се дължи на тяхната силна окислителна способност (способността да предизвикват „ръждясване”), многократно по-голяма от тази на обикновения кислород.

Окислените храни не са единствените, които произвеждат свободни радикали. Алкохолът, тютюнолът и различни други фактори също ги произвеждат. Да започнем оттам, че дори и при естествения процес на дишането се произвеждат свободни радикали. Когато хората вдишват кислород, изгарят глюкоза и мазнини в клетките, които произвеждат енергия; два процента от кислорода, постъпил в тялото ни, съдържа свободни радикали.

Свободните радикали често пъти се характеризират като „лоши момчета”, но всъщност те имат една съществена функция - могат да убиват вирусите, бактериите, плесените и да потискат инфекциите. Когато обаче броят на свободните радикали надхвърли определено равнище, клетъчните мембрани и ДНК на нормалните клетки започват да се разрушават.

Когато свободните радикали в тялото ни се увеличат твърде много, ние разполагаме със средства да ги неутрализираме -антиоксидантните ензими. Типът ензими, изпълняващи тази функция, се нарича СОД (супероксидна дисмутаза).

Когато прехвърлите четиридесетте години обаче, количеството СОД в тялото ви внезапно намалява. Има теории, че много болести, свързани с

начина на живот, се проявяват в периода на навършване на 40 години именно поради намаляването на този ензим.

Когато ензимите СОД започнат да намаляват с възрастта, първоизточните ензими поемат битката със свободните радикали. Ако са в достатъчно голямо количество, те се насочват към свободните радикали поради нарасналата необходимост от това. Но ако първоизточните ензими са недостатъчно, те не са в състояние да предотвратят увредите, които свободните радикали причиняват.

Ако продължавате да се храните с окисирани храни, ще създадете много свободни радикали в тялото си. Нещо повече, окислените храни съдържат много малко или почти никакви ензими, така че тялото се затруднява да произвежда първоизточни ензими, което води до порочен кръг от неутрализирани свободни радикали, които причиняват заболяване.

Обратно, ако ядете прясна, богата на ензими храна, освен че ограничавате количеството произведени свободни радикали, вие също така ограничавате изразходването на първоизточните ензими в тялото си. Това води до положителен цикъл, който постоянно увеличава жизнената ви енергия.

ЗА ТЯЛОТО НЯМА ПО-ЛОША МАЗНИНА ОТ МАРГАРИНА

Най-лесно окисляващата се храна са различните видове олио. В естествена среда видовете олио се намират в зърната/семената на различни растения. Тъй като и оризът е „зърно”, то в кафявия ориз има големи количества растително олио. Това, което обикновено наричаме „олио”, е извлечено от зърната на различните растения. Има много различни видове олио за готвене, като например маслинено, сусамено, царевично, рапично, от гроздови семки, от семената на памука, но какъвто и да е произходът му, олиото винаги се извлича по изкуствен път.

В миналото олиото е било извличано по примитивен начин чрез пресоване с различни видове машини, но сега едва шепа производители използват този така наречен компресионен процес. Защо? Защото не само че този процес е бавен и трудоемък, но също така при него се губи много от ценната течна мазнина. Освен това, когато не се използва топлина при процеса на извличане, качеството на олиото се променя по-бързо, отколкото при производството с други методи.

В наши дни повечето видове олио, продавани обикновено на пазара, се добиват по метода на химическото извличане с химическия разтворител хексан, който се прибавя към суровия материал, а впоследствие получената каша се нагрива. След това олиото се извлича чрез изпаряване само на химикала разтворител, като за целта се използват високо налягане и висока температура. При този метод има по-малка загуба на растително масло и тъй като то вече е загрявано силно, качеството му се влошава по-трудно.

Но олиото, получено по този начин, се превръща в една трансмастна киселина или трансмазнина -много разрушителен елемент за тялото.

Трансмастните киселини не съществуват в природата и има данни, че силно повишават нивото на лошия холестерол в тялото, като намаляват същевременно добрия холестерол. Покрай другите здравни проблеми, те също причиняват рак, високо кръвно налягане и сърдечни заболявания. В западните страни съществува стандарт за максималния брой трансмастни киселини, които може да се съдържат в храните, и всичко над тази граница е забранено за продажба на пазара. В края на 2006 г. Здравното управление на Ню Йорк гласува да се забранят трансмазнините във всички градски ресторанти, считано от юли 2008 г.

Храната, съдържаща най-много трансмастни киселини, е маргаринът. Много хора смятат, че мазнините с растителен произход, какъвто е маргаринът, не съдържат холестерол и са по-добри за тялото, отколкото животинските мазнини и маслото. Това е огромно заблуждение. Истината е, че не съществува друг вид мазнина, която да е по-лоша за тялото ви от маргарина. Когато съветвам пациентите си за тяхната диета, отивам дотам, че им казвам: „Ако в къщата си имате маргарин, незабавно го изхвърлете”.

Растителните мазнини са течни при стайна температура, защото съдържат много ненаситени мастни киселини. От друга страна, животинските мазнини са твърди при стайна температура, защото съдържат много наситени мастни киселини. Маргаринът, въпреки че се произвежда от растителни масла, е твърд при стайна температура - също както и животинските мазнини.

Този продукт е в такъв вид, защото е хидрогениран и по изкуствен път е превърнат от ненаситена в наситена мастна киселина. При производството на маргарин се започва с растителни масла, приготвени по пътя на химическа екстракция и поради това съдържащи трансмасти. После се добавя водород, който нарочно превръща ненаситените мастни киселини в наситени. По този начин в маргарина имате най-лошото от двата свята - трансмасти, химически извлечени от растителните масла, и наситени масти, които обикновено се намират в животинските мазнини. Няма по-лоша за тялото ви мазнина от маргарина.

Твърдата мазнина, използвана за тестени сладкиши и пържене, съдържа същото количество трансмастни киселини както маргаринът. Знам, че тази мазнина в наши дни рядко се използва в домашното готвене, но много от нея се използва за приготвянето на готови сладки и закуски, както и за пържени картопки. Трансмастните киселини са причината, поради която такива сладки и бързи закуски също са много вредни за тялото ви.

АКО СЛУЧАЙНО ТРЯБВА ДА ЯДЕТЕ ПЪРЖЕНИ ХРАНИ...

Доколко пържените храни са вредни за вас, зависи от това, откъде са вашите предци и колко дълго вашите роднини са използвали олиото, за да приготвят храната си. Хората, които живеят в средиземноморски страни, като Гърция и Италия, отглеждат маслини и употребяват зехтин от столетия, може би повече от 6000 години. От друга страна, японците ядат пържени храни едва отпреди 150-200 години.

Тази разлика в културата на храненето може да е залегнала в нашите гени и да определя, доколко и дали храносмилателната ни система е способна да усвоява олиото. Олиото се разгражда в панкреаса, но от моите клинични данни става ясно, че панкреасът при японците е по-слаб от панкреаса на жителите на страни с дълга история за консумиране на пържени храни.

Съществуват много причини японците да се оплакват от болка в епигастралната област (горната част на стомаха), но когато се извършва ендоскопско изследване, не се откриват гастрит, стомашни язви или язви на дванадесетопръстника. Когато на тези хора се направят и кръвни изследвания, повечето резултати показват ненормално повишено ниво на амилаза в панкреаса им. Когато ги разпитвам за това с какво се хранят, често пъти откривам, че обичат да ядат пържени храни. Същевременно много западнци, които консумират същите или по-големи количества пържени храни, нямат проблеми с панкреаса.

Ако ядете пържени храни два или три пъти седмично и изпитвате болка в горната част на стомаха, възможно е да развivate панкреатит и ви препоръчвам, колкото е възможно по-скоро да си направите изследване на панкреаса.

Като вярват, че растителното олио е по-безопасно, хората го използват вместо животинските мазнини. Но всички трябва да бъдат извънредно внимателни с количеството пържени храни, които консумират. Както споменах и по-рано, честата употреба на растителни масла, извлечени по изкуствен път, е вредна за тялото. Ако мислите, че е невъзможно да спрете да ядете пържено, то поне намалете броя на пържените храни, които консумирате в рамките на една седмица или на един месец. Крайната цел е да ядете пържено само веднъж месечно.

Лично аз ям много рядко пържени храни, но когато това се случи махам панировката и се старая по възможност да не изяждам пропитата с олио част. Ако вие все пак не можете да устоите да не ядете външната мазна част, то поне я сдъвквайте много старателно. Доброто дъвчене и смесването на мазната храна със слюнката помага да се неутрализират до известна степен трансмастните киселини. Въпреки това пържените храни по принцип изчерпват ензимите във вашето тяло.

Нещо повече, пържените в олио храни се окисляват извънредно бързо. Тъй като растителните масла по принцип не са добри за тялото ви, никога

не би трябвало да ядете престояла пържена храна, каквато се намира в заведенията за бързо хранене.

КАКЪВ Е НАЙ-ДОБРИЯТ НАЧИН ДА ПРИЕМАМЕ ЕСЕНЦИАЛНИ МАСТНИ КИСЕЛИНИ?

Главният компонент на растителните мазнини - мастните киселини, общо взето, се класифицират в два основни дяла - ненаситени и наситени мастни киселини. Ненаситените мастни киселини са така наречените добри мастни киселини и са необходима хранителна съставка за поддържане на сърцето, кръвоносните съдове, мозъка и кожата. Между ненаситените мастни киселини има такива, които не могат да бъдат произведени в човешкото тяло, и следователно трябва да се приемат с храната. Те се наричат есенциални, жизненонеобходимите мастни киселини. Тяхната група включва линолова, линоленова и арахидонова киселина.

Преди няколко години в Америка бе разпространено твърдението, че човек трябва да приема всеки ден по една чаена лъжичка зехтин, за да си набави есенциални мастни киселини. Навремето това беше широко разпространена практика, защото зехтинът се смяташе за много полезен за организма. В последвалите научни доклади обаче се твърдеше, че всекидневното консумиране на зехтин крие потенциална заплаха от рак на яйчниците. След публикуването на тези доклади консумацията на въпросната лъжичка зехтин бързо намаля.

Фактът е, че ненаситените мастни киселини имат свойството да улесняват окисляването на зехтина. Дори и ако зехтинът е получен по класическия метод на пресоване, все пак не мога да препоръчам да се употребява растително олио, извлечено по изкуствен път.

От ненаситените мастни киселини най-здравословни са тези, които се съдържат в рибата.

Има много добри и качествени мастни киселини като ДНА (докозахексаеновата киселина) и ЕРА (ейкозапентаеновата киселина). Тези киселини се намират в т.нар. „сини риби”, като сардините и скумриите. Те може да бъдат открити и в мастните части на очите на рибата тон; смята се, че ДНА и ЕРА подобряват функциите на мозъка.

Ако ядете храните в естествения им вид, няма нужда да прибавяте олио, тъй като може да си набавите необходимите ненаситени мастни киселини от мазнините, които самите те съдържат. Няма значение колко и какво растително олио употребявате: щом се изложи на въздух, то веднага започва да се окислява. Ето защо, ако е възможно, олиото не трябва да се използва за готвене.

В общи линии се твърди, че витамин А може да бъде усвояван по-добре, ако храната е приготвена с олио. Поради това обикновено се препоръчва да се употребява олио, когато се готвят храни, съдържащи

витамин А. Витамин А е мастноразтворим и може лесно да се разтваря в олиото.

Макар че наистина витамин А е мастноразтворим, с малко изобретателност той може да бъде успешно приет, без да се добавя извлечено по химически път растително масло, тъй като ви е нужно съвсем малко количество олио за абсорбиране на мастноразтворимите витамини. По този начин дори и да не използвате растителни масла в процеса на готвене, е достатъчно само да хапнете малко маслодайни зърна - например соеви или сусамови, и организмът ви ще усвои успешно витамините.

С други думи може да получите достатъчно количество растително масло и мазнини, необходими за тялото ви, като ядете храни с мазнини в естествения им вид, без да добавяте изкуствено извлечено растително масло. Когато казвам в техния „естествен вид” имам предвид да се употребяват храни, които са суровинният материал за различните видове олио, като различни зърна, бобови култури, ядки и растителни семена: просто ги яжте такива, каквито са. Няма друг по-безопасен и здравословен начин да си осигурявате растителни мазнини.

МЛЯКОТО, ПРОДАВАНО В МАГАЗИНИТЕ, Е ОКИСЛЕНА МАЗНИНА

След растителното масло най-лесно окисляващият се вид храна, предлагана по лавиците на магазините, е млякото. Преди да бъде обработено, млякото съдържа много добри елементи. Например в него има много видове ензими, които разграждат лактозата; липаза, която разгражда мазнините; протеаза - ензим, който разгражда белтъчините. В естествено състояние млякото също така съдържа лактоферин, за който е известно, че има антиоксидантно, противовъзпалително, антивирусно и имунорегулиращо действие.

Млякото, продавано в магазините, обаче загубва тези си добри качества по време на предварителната обработка. Преработвателният процес е следният: първо, към вимето на кравата се прикачва доилен апарат, който изтегля млякото, което временно се съхранява в резервоар. Събраното от фермите мляко се транспортира до още по-голяма цистерна в цех, където се центрофугира и хомогенизира. Всъщност се хомогенизират мастните капчици, които се съдържат се в суровото мляко.

Суровото мляко съдържа около 4% мазнини, но много от тях съществуват под формата на малки капки. Поради това, че мастните частици изплуват по-лесно, колкото са по-големи, ако суровото мляко се остави, мазнините ще образуват слой, който плува отгоре. Когато като дете пиех веднъж или два пъти седмично мляко от бутилка, си спомням, че

винаги забелязвах под капачката този мазен слой. Тъй като млякото не беше хомогенизирано, тези частици мазнина бяха изплували на повърхността по време на транспортирането.

Сега се използва машина, наречена хомогенизатор, която механично разбива мастните частици на малки капчици. Крайният продукт от този процес е хомогенизираното мляко. Докато трае хомогенизацията обаче, мазнините в суровото мляко се свързват с кислорода от въздуха и се превръщат в хидрогенирана (окислена) мазнина. Хидрогенирана мазнина означава мазнина, която е окислирана твърде много, би могло да се нарича и „ръждясала“. Както всички окислени мазнини, и тази в хомогенизираното мляко е вредна за тялото.

Но производственият процес на млякото не свършва с това. Преди да се насочи към пазара, хомогенизираното мляко се пастьоризира на висока температура с цел да се потисне разпространението на различни микроби и бактерии. Има четири основни начина за пастьоризация:

1. Устойчива нискотемпературна пастьоризация. Тя се извършва при температура от 62-65 градуса С за 30 минути. Това обикновено се нарича нискотемпературен метод за пастьоризация.
2. Продължителна високотемпературна пастьоризация. Тя продължава 15 минути при температура над 75 градуса С.
3. Високотемпературен кратковременен метод - пастьоризация над 72 градуса С за малко повече от 15 секунди. Това е най-разпространеният съвременен метод за пастьоризация в света.
4. Свръхвисока температурна пастьоризация за кратко време. Тя се извършва за 2 секунди при температура 120-130 градуса С (или за 1 секунда при 150 градуса С).

Най-разпространени в света са последните два от посочените методи на пастьоризация. Ще повторя още веднъж: ензимите са чувствителни към топлината и започват да се разграждат при 48 градуса С; при 115 градуса С те напълно се разрушават. По този начин, независимо от времетраенето на процеса, когато температурата достигне 54,5 градуса С ензимите почти напълно са загубени.

Нещо повече - количеството окислирана мазнина се увеличава още повече при извънредно високи температури, а топлината променя качеството на млечните протеини. Точно както яйченият жълтък се разпада лесно след по-дълго варене, подобни промени настъпват и с млечните протеини.

Ето защо хомогенизираното и пастьоризирано мляко, продавано в супермаркетите из целия свят, не е добро за вас.

КРАВЕТО МЛЯКО Е ЗА ТЕЛЕТАТА ПРЕДИ ВСИЧКО

Хранителните съставки в млякото са добри за отглеждането на телета. Но това, което е необходимо за растежа на едно теле, невинаги е необходимо за едно човешко същество. Нещо повече, в природата само новородените животни пият мляко. Нито едно животно не пие мляко, след като порасне (с изключение на хомо сапиенс). Така действа природата. Само хората съзнателно употребяват млякото на друг животински вид, окисляват го и го пият. Това противоречи на законите на природата.

В Япония и Съединените щати децата биват насърчавани да пият мляко на училищните закуски, защото млякото е богато на хранителни съставки и се смята, че то е добро за подрастващите. Онези, които смятат обаче, че няма разлика между кравето и майчиното мляко, дълбоко се заблуждават.

Ако направите графично подреждане на различните хранителни елементи в кравето мляко и в майчината кърма, те изглеждат доста сходни. Елементи като белтъчини, мазнини, лактоза, желязо, калций, фосфор, натрий и витамини се намират и в двата вида мляко. Количествата и качествата на тези хранителни съставки обаче са напълно различни.

Основният протеин в кравето мляко се нарича казеин. Вече подчертах, че този протеин много трудно се смила в човешката стомашно-чревна система. В допълнение на това кравето мляко съдържа също антиоксидантното вещество лактоферин, което подобрява функцията на имунната система. Количеството лактоферин обаче в майчината кърма е 0,15%, докато в кравето мляко е едва 0,01 %.

Очевидно новородените от двата различни вида се нуждаят от различно количество хранителни съставки в различно съотношение.

А как е при възрастните?

Лактоферинът предлага пример в това отношение. В кравето мляко той се разгражда от стомашната киселина, така че дори и ако пиете сурово краве мляко, което не е топлинно обработено, лактоферинът ще бъде разграден в стомаха ви. Същото се отнася и до лактоферина в майчината кърма. Новороденото бебе може добре да усвоява лактоферина от майчиното мляко, защото стомахът му не е още напълно развит и тъй като отделя сравнително малко стомашна киселина, лактоферинът не се разгражда и преминава направо в червата на бебето. С други думи, и майчината кърма не е предназначена за консумация от възрастни хора.

Кравето мляко, дори и да е сурово, необработено, не е подходяща храна за хората.

Ние превръщаме това сурово мляко, което по принцип не е добро за нас, в още по-лоша храна, като го хомогенизираме и пастьоризираме при високи температури. И след тези процеси настояваме децата ни да го пият.

Друг проблем е, че хората от повечето етнически групи не притежават в организма си достатъчно количество от ензима лактаза за разграждане на

лактозата. Повечето хора имат достатъчно количество от този ензим като деца, но с напредването на възрастта количеството му намалява. Когато тези хора пият мляко, те имат симптоми, като къркорене на червата или диария, в резултат на неспособността на тялото им да смила лактозата. Хора, на които напълно липсва лактаза или имат съвсем малко от този ензим, се определят като лица с непоносимост към лактозата. Малко хора са с пълна непоносимост към лактозата, но около 90% от азиатците, 75% от латиноамериканците, американските индианци и афроамериканците, както и 60% от хората от Средиземноморието и 15% от жителите на северно-европейските страни показват недостиг на този ензим.

Лактозата е захар, която съществува само в млякото на бозайниците. Млякото е само за новородените. Дори и много възрастни да страдат от дефицит на лактаза, когато са били новородени в техните тела е имало достатъчно количество от ензима, за да бъдат посрещнати нуждите на организма им. Нещо повече, количеството лактоза в майчината кърма е около 7%, докато в кравето мляко е 4,5%.

Тъй като хората в младенческа възраст са в състояние да поемат майчината кърма, богата на лактоза, а след като пораснат губят необходимия ензим, убеден съм, че това е начинът на природата да ни покаже, че млякото не е подходящо за консумация от възрастни индивиди.

Ако вие просто обичате вкуса на млякото, силно ви препоръчвам да намалите честотата на пиенето му и да се опитате да пиете мляко, което не е хомогенизирано, и е пастьоризирано при ниска температура. Децата и възрастните, които не обичат мляко, не бива никога да бъдат принуждавани да го пият.

С други думи, пиенето на мляко не носи нищо добро за тялото.

ЗАЩО ЖИВОТИНСКИТЕ БЕЛТЪЧНИ В ТВЪРДЕ ГОЛЯМО КОЛИЧЕСТВО СА ТОКСИЧНИ?

В Ензимния фактор - диета и начин на живот съветвам моите пациенти да ядат повече зърна и зеленчуци и да ограничават животинските продукти, като месо, риба, млечни продукти и яйца, като свеждат вноса им до по-малко от 15% от необходимите дневно калории.

Много специалисти по хранене в наши дни хвалят животинските белтъчини, че съдържали много елементи, които се разграждат и усвояват от аминокиселините в червата и евентуално се превръщат в кръв или мускули. Независимо от това, колко е добра една храна, ако я консумирате в по-големи от необходимите количества, тя ще стане отровна за тялото. Това е особено вярно, когато става въпрос за консумация на големи количества животински белтъчини, защото те не могат да се разграждат напълно и да се усвояват от гастроинтестиналната система. Вместо това те се разлагат в тънките черва, произвеждайки големи количества токсини,

като сероводород, газ метан, амоняк, хистамин и нитрозамин. Освен това се образуват и свободни радикали. И за да се неутрализират тези токсини, се изразходват огромни количества ензими от червата и черния дроб.

Необходимото количество белтъчини, от които един човек се нуждае, е приблизително 1 грам на 1 килограм телесно тегло. С други думи за човек с тегло 60 килограма са достатъчни 60 грама животински протеини на ден. Но в действителност данните показват, че понастоящем средната дневна консумацията на животински белтъчини в САЩ варира между 88 и 92 грама за мъжете и 63 до 66 грама за жените. Очевидно това е твърде много.

Излишното количество белтъчини се отделя с урината, но междувременно нанася много вреди на тялото. Първо, излишните белтъчини се превръщат от смилателните ензими в аминокиселини, които по-нататък се разграждат в черния дроб, преди да нахлуят в кръвния ток. Тъй като впоследствие кръвта става по-кисела, от костите и зъбите биват отделяни големи количества калций с цел да се неутрализира тази киселинност. Калцият и окислената кръв след това се филтрират през бъбреците, като излишното количество протеини се изхвърля заедно с големи количества вода и калций. Не е нужно да казваме, че в течение на този процес се изразходват и големи количества ензими.

Ако поглъщате прекалено големи количества белтъчини, като ядете месо (включително и обработени месни продукти), както и мляко (или други млечни продукти), уврежданията на тялото ви могат да бъдат и по-сериозни. Защо? Защото животинската храна не съдържа хранителни влакнини и това ускорява увреждането на вашето стомашно-чревно здраве.

Хранителните влакнини не могат да бъдат разградени от храносмилателните ензими на човека. Типичен пример в това отношение са целулозата и пектинът в растенията, както и хитинът в черупките на раците и мидите.

Ако ядете много месо и недостатъчно влакнини, количеството изпражнения намалява, което причинява запек и застои на втвърдени изпражнения. По-нататък, ако положението се остави така, в чревните стени се развиват дивертикули (подобни на джобове кухини), където се натрупват застоините изпражнения и токсините и предизвикват полипи, а впоследствие - рак.

ЗАЩО РИБНИТЕ МАЗНИНИ НЕ ЗАПУШВАТ ЧОВЕШКИТЕ АРТЕРИИ?

Досега споменавах само месото, когато говорех за животински протеини, но дори и рибата крие рискове за здравето, ако се консумира в много големи количества.

Според събраните от мен клинични данни обаче има определена разлика между „вътрешностите на консумиращите месо” и „вътрешностите на

консумиращите риба”. Разликата е в това, че моите пациентите, които ядат предимно риба, не развиват дивертикули, независимо от това колко са се влошили техните гастроинтестинални характеристики. В много съвременни медицински книги може да прочетете, че независимо от това, какво се консумира - месо, риба или млечни продукти, яденето на много храна с недостатъчно хранителни фибри води до дивертикулоза. От моя клиничен опит обаче забелязах, че хората, които ядат малко или не ядат месо, но много риба, имат еластични, плътни чревни стени, но не стигат до развитие на дивертикулоза.

На какво се дължи тази разлика в чревните характеристики? Смятам, че разликата е в различния вид мазнини в месото и в рибата.

Известно е, че разликата между мазнините в месото и в рибата се състои в това, че наситените мастни киселини (месото) са лоши за тялото, докато ненаситените мастни киселини (рибата) са добри заради по-ниското ниво на холестерол. Съществува и един по-лесен начин да се разсъждава по въпроса, като се вземе за стандартна мярка човекът. Мазнината на едно животно, чиято телесна температура е по-висока от човешката, трябва да се смята за лоша, а мазнините от живи същества, чиято телесна температура е по-ниска от човешката, могат да се смятат за добри.

Телесната температура на кравата, прасето или птицата обикновено е с няколко градуса по-висока от човешката, която е 36,6 градуса. Температурата на едно пиле е дори още по-висока - до 41,5 градуса. Мазнината на тези животни е в стабилно състояние при тази телесна температура. По този начин, когато такава мазнина навлезе в човешкото тяло, което е с по-ниска температурна среда, тя става по-лепкава и се втвърдява. Именно тази лепкава мазнина сгъстява кръвта. Токът на сгъстената кръв е по-бавен и тя започва да полепва по стените на кръвоносните съдове и постепенно се образуват плаки.

От друга страна, поради това, че рибите са студенокръвни, при нормални условия тяхната телесна температура е по-ниска от тази на хората. Какво става, когато рибните мазнини навлязат в човешкото тяло? Подобно на сгорещената мазнина в тигана, те се стопяват и втечняват. Течната рибна мазнина, когато навлезе в кръвния ток на човека, разрежда кръвта, като намалява нивото на лошия холестерол.

Дори ако се консумира еднакво количество мазнини, рибните са далеч по-добри за човешкото тяло от тези на топлокръвните животни, защото се втечняват в кръвния ток.

ЧЕРВЕНОТО РИБЕНО МЕСО ДА СЕ КОНСУМИРА ПРЯСНО

Рибите може да се разделят на такива с червено и с бяло месо. Бялото рибено месо се смята за по-добро за здравето ви, отколкото червеното,

защото червеното се окислява по-бързо. А това пък се дължи на факта, че червеното рибено месо съдържа повече желязо.

Месото на рибата тон и рибата бонито е с червен цвят, защото мускулната им тъкан съдържа специални протеини, наречени миоглобин. Миоглобините са глобулни протеини, които складираат кислород и са образувани от верига полипептиди, които са аминокиселини, и полиферин, разновидност на желязото. Миоглобините се намират в мускулатурата на животните, които плуват продължително под вода, като делфини, китове и тюлени. Това става, защото миоглобините могат да складираат кислород в клетките, необходим за метаболизма. Мускулите на животните обикновено са червени заради съдържанието на миоглобин.

Рибите тон и бонито имат много миоглобин, защото плуват из океана с огромна бързина, което изисква мускулите им постоянно да бъдат снабдявани с големи количества кислород. За да се предотврати недостигът на кислород, те имат големи количества миоглобин в мускулите си. Тъй като червените рибни меса съдържат големи количества миоглобин, те незабавно се окисляват, след като са филирани и изложени на въздух. Това е причината червените рибени меса да се смятат относително нездравословни. От друга страна, бялото месо от риба не съдържа миоглобин. Поради това, дори и филирано, и на парчета, то не се окислява толкова бързо.

Все пак червеното рибено месо има повече антиоксиданти агенти като ДНА и ЕРА. Освен това голямото количество желязо, което се намира в естествена форма в миоглобина, може да бъде много подходящо за страдащите от анемия. Но когато това желязо се окисли, то се превръща в железен оксид, който причинява повече вреди, отколкото добро за хората, страдащи от анемия. Следователно, когато консумирате риба с червено месо, трябва да я избирате възможно най-прясна.

Аз обичам суши от риба тон, така че, когато понякога ям такова ястие, предварително махам около 5 милиметра от повърхността, преди да се приготви сушито, с цел да се отстрани онази част, която е била в допир с въздуха по-дълго време и вече се е окислила.

С малко повече време и енергия червеното рибено месо може да бъде превърнато във висококачествена храна. Така например в префектура Кочи има един местен специалитет, наричан кацуо но татаки (сурово пърлена риба бонито). Приготвя се по метод, при който повърхността на рибата бързо се пърли, като се променя качеството на белтъчините и по този начин се предотвратява окисляването, дори когато рибата е изложена на въздух. Поради бързината на пърлене най-горният слой на рибата предпазва останалата част от излагане на кислород и по този начин предотвратява окисляването. Същевременно този метод на готвене има предимството да убива паразитите, които обикновено се струпват по кожата на рибата.

Въпреки това, тъй като рибата е все пак животински протеин, вие трябва да внимавате да не я консумирате прекалено много. Нещо повече, в докладите, публикувани напоследък, се отбелязва нарасналото количество живак в рибата тон. При кръвни изследвания се откриват хора с чудовищно високи равнища на живак в кръвта. Ако често ядете риба тон, най-малко веднъж годишно си правете изследване на кръвта. Трябва да признаем, че замърсяването на земята и морето е пряко свързано с индивидуалното ни здраве, ето защо се налага да бъдем много внимателни в това отношение.

ИДЕАЛНОТО МЕНЮ СЪДЪРЖА 85% РАСТИТЕЛНА И 15% ЖИВОТИНСКА ХРАНА

Ензимният фактор - диета и начин на живот съветва делът на плодовете, зеленчуците и семената да съставлява 85% от нашата храна, а на месото - 15%. Често ми задават въпроса: „Ако намалая толкова много месото, няма ли организмът ми да почувства недостиг на белтъчини?“. Отговарям на задачите този въпрос да не се тревожат. Дори и вегетарианската диета може да ни достави достатъчно протеини.

Както повечето животни и растения, така и човешкото тяло е изградено главно от белтъчини. Но дори и да ядете много храни, богати на белтъчини, като месо и риба, това не означава задължително, че ще бъдат използвани пряко в строежа на тялото ви. Това се дължи на факта, че белтъчините са образувани от аминокиселини, а тези киселини се различават по своя строеж.

В човешките черва белтъчините се абсорбират от чревните стени едва след като са разградени от храносмилателните ензими и превърнати в аминокиселини. Абсорбираните аминокиселини след това отново се синтезират в тялото в необходимите протеини.

Съществуват близо 20 вида аминокиселини, които образуват човешките протеини. От тези двадесет вида осем не могат да бъдат синтезирани от човешкото тяло. Тези осем аминокиселини са лизин, метионин, триптофан, валин, треонин, леуцин, изолеусин и фенилаланин, наричани с общото наименование „есенциални аминокиселини“. Те са извънредно ценни, защото дори само една от тях да ви липсва, това създава възможност за сериозни хранителни разстройства. Ето защо е абсолютно наложително да бъдат включвани във вашата всекидневна храна.

Животинските белтъчини се смятат за доброкачествени, защото съдържат всички от гореизброените есенциални аминокиселини. Това е причината, поради която съвременните специалисти по хранене ви съветват всеки ден да консумирате животински протеини. Но растителните белтъчини също съдържат много, макар и не всички, от въпросните есенциални аминокиселини. Ядките, зърнените храни, бобовите растения, зеленчуците, плодовете, гъбите и морските водорасли също съдържат

много аминокиселини. Много хора се изненадват, когато разберат, че 37% от нори (изсушено водорасло) е протеин, но мнозина вече знаят, че кафявите морски водорасли са истинска съкровищница на аминокиселини.

От всички растителни храни соевите зърна се смятат за „месото на полетата“, защото съдържат изобилие от аминокиселини. Съществува минимална разлика между количеството есенциални аминокиселини в соята (с изключение на треонина, който е в по-малък процент от стандартното) и това на аминокиселините в месото; за сметка на това растителните съставки се смилат далеч по-лесно, без да изразходват първоизточните ви ензими, както прави месото.

Разбира се, консумирането на твърде много растителни белтъчини не е добро, но ако вземете предвид, че растенията съдържат и много хранителни фибри и нямат животински мазнини, бих ви препоръчал да се храните основно с растителни белтъчини, като понякога ги комбинирате с малко животински протеини, за предпочитане от месо на риба.

Ако разглеждате различните растения поотделно, е вярно, че нито един зеленчук не съдържа всичките есенциални аминокиселини. Но ние обикновено не ядем само един вид храна, когато седнем на масата. Ако умело съчетаете ядки и зърна като основна храна, зеленчуци за гарнитура, и супа, може да приемете достатъчно есенциални аминокиселини с растителна диета.

БЕЛИЯТ ОРИЗ Е „МЪРТВА” ХРАНА

Напоследък много хора намаляват консумацията на ориз, защото смятат, че съдържа много въглехидрати и от него се пълнее. Грешка е да се смята, че оризът ще увеличи теглото ви. 40-50% от цялата ми диета се състои от зърна, но тъй като храненето ми е добре балансирано, никога не добавям нови килограми към теглото си.

Основната ми храна обаче не е полираният бял ориз, който обикновено хората купуват и готвят, а кафявият ориз, към който добавям други пет вида зърна като лющен ечемик, просо, елда, киноа, амарант, овесени ядки, цели овесени зърна и булгур. Смесвам тези зърна с кафявия ориз и приготвям основното си ястие. Подбирам нерафинирани и пресни цели зърна, отгледани по органичен начин без селскостопански химикали.

Жътвеният сезон за ориза е ограничен, така че не е възможно винаги да имате на разположение току-що прибран от полето ориз. Ето защо купувам кафяв ориз във вакуумирани торбички, които го предпазват от досега с кислород. След като опаковката е отворена, опитвам се да изям цялото количество в рамките на 10 дни, преди оризът да се окисли на въздуха. При белия ориз окисляването става много по-бързо, отколкото при кафявия, защото обвивката на белия ориз е премахната. По същата причина обелените ябълки бързо променят цвета си и стават кафеникави.

Оризът, който ядем, е семето на растението. Това семе е обвито в тънка люспица. Когато тя се премахне, остава това, което обикновено се нарича кафяв ориз. Когато се отстранят всички слоеве от зърното, остава оризовият зародиш. Когато се премахне и той, накрая остава албуминът - белтъчното вещество, което наричаме бял ориз.

Повечето хора предпочитат да ядат бял ориз, защото е бял, мек, сладък на вкус и изглежда по-добре на външен вид, но в действителност белият ориз е продукт, чиито най-важни части са отстранени. Той е мъртва храна.

Ако оставите обелена ябълка или картоф, те се окисляват и покафеняват. Дори рафинираният ориз (макар че цветът му не се променя) се окислява много по-бързо от кафявия ориз, защото защитната му обвивка е премахната. Белият ориз наистина е вкусен, ако е пресен, когато току-що е минал през рафиниращите машини и още не се окислил.

Белият ориз обаче не съдържа зародишната част на ориза, така че дори и да се натопи в малко вода, само ще се надуе, без да поникне. За разлика от него кафявият ориз може да покара, ако се натопи във вода при подходяща температура. Той е жива храна, с потенциал да дава живот. Ето защо казвам, че белият ориз е нежива или мъртва храна.

Растителните семена и зърна съдържат много ензими, така че могат да покълват, когато са поставени в подходяща среда. Семената съдържат също така вещество наричано трипсин инхибитор, което предпазва зърната да не покълват от само себе си. Причината, поради която е вредно да се ядат зърна, бобови култури и картофи в сурово състояние, е тази, че са необходими много храносмилателни ензими, за да неутрализират и смелят трипсин инхибиторите. Когато обаче се обработят с топлина, трипсин инхибиторите се разграждат и стават лесносмилаеми - ето защо е по-добре зърнените, бобовите и картофите да се ядат сготвени.

Нерафинираните зърна изобилстват с хранителни съставки, които са добри за тялото. Те съдържат балансирани количества от важни елементи, като протеини, въглехидрати, мазнини, хранителни влакнини, витамин В1, витамин Е и минералите желязо и фосфор.

Независимо от това колко добро е качеството на белия ориз, той съдържа едва една четвърт от хранителните елементи на кафявия ориз. Много от тези елементи се намират в зародишната част, така че когато ядете рафиниран, пречистен ориз, то по-добре е поне да запазите непокътната зародишната му част.

Мнозина твърдят, че е много трудно да се готви кафявия ориз, но на пазара сега се предлагат специални съдове за целта.

Вие също така може да използвате кафявия ориз хацуга, който е леко покълнал. Този вид ориз е много вкусен и може да бъде готвен с лекота дори и в обикновен съд. Житото също е добро, когато зърното не е обработено. Ако зърното се рафинира, хранителната му стойност намалява

драстично. Ако обичате да ядете хляб и макарони, по-добре избирайте продукти от пълнозърнесто брашно.

ЗАЩО ХИЩНИЦИТЕ ЯДАТ ТРЕВОПАСНИ?

Основното правило за храните е да се консумират в прясно състояние.

Пресните храни са по-добри защото, колкото са по-пресни, толкова повече ензими съдържат. След поглъщането им тези ензими може да бъдат променени в един от трите хиляди вида ензими, от които тялото ни се нуждае, за да функционира.

Има безброй видове животни на земята и всички те имат специфични, уникални хранителни навици, но едно нещо ги обединява - техният стремеж към богати на ензими храни. Забравили ли сме ние, хората, това основно природно правило? Хората са изградили съвременни теории за хранене, като са изследвали хранителните съставки в отделните продукти, класифицирали са ги и са броили калории. Но най-основният фактор - ензимният - е напълно пропуснат от сметката. По този начин хората ядат големи количества мъртва храна, която не съдържа ензими.

Същото може да се каже и за храната на домашните любимци. В наши дни тази храна не съдържа ензими. В резултат на това много домашни любимци страдат от различни заболявания. Ето защо не давам на кучетата си фабрично приготвена храна. Вместо това ги храня с кафяв ориз, който ям и аз. Може да изглежда странно кучета да ядат кафяв ориз, но те са много доволни, когато им го предлагам, поръсен с малко нон (вид морско водорасло). Също така с удоволствие ядат зеленчуци и плодове. Те дори се боричкат кой да погълне повече от леко попарените броколи.

Когато говорим за месоядните, може да си помислите, че те се нуждаят само от месо, но това не е вярно. Те също така се нуждаят и от зеленчуци. Тогава защо ядат само месо? Защото нямат ензими, които да разграждат растителните храни. Но това не означава, че им липсва достъп до външни източници на ензими.

Ще разберете това, когато наблюдавате, че месоядните в дивата природа ядат само тревопасни. След като уловят тревопасната си плячка, първото нещо е да изядат вътрешностите на животното, стомаха и червата, където растенията заедно с ензимите им, погълнати от тревопасното, са в процес на смилане. По този начин месоядните се сдобиват с растения, които вече са смлени или са в процес на храносмилане в стомаха и червата на тревопасното.

Месоядните ядат само тревопасни, а на свой ред тревопасните ядат само растения. Такъв е законът на природата. Ако този закон се наруши, сигурно следват сериозни последици. Типичен пример в това отношение е BSE, или болестта на лудата крава.

Причината за BSE засега не е напълно изяснена, но това, което знаем, е, че мозъкът на животното започва да се превръща в гъба поради ненормална промяна в прионите - протеинови частици, в които липсва нуклеинова киселина. А какво причинява тази ненормална промяна в прионите? От досега проведените изследвания става ясно, че тази болест се разпространява с костното брашно - храна от смлени на прах животински кости, сухожилия и месо след обработката на месото в кланиците. Държавните агенции в Съединените щати, в Япония, както и в редица други страна твърдят, че BSE се дължи на генетично заразено костно брашно. Но ако питате мен, храненето на тревопасните крави със смлени кости преди всичко е в противоречие с природните закони.

Практиката за даване на костно брашно на кравите е свързана с тесните икономически интереси на хората. Храна, която съдържа костно брашно, увеличава количеството белтъчини и калций в млякото на кравите. Подобно мляко може да се продава на пазара на по-висока цена. Ето защо смятам, че BSE е резултат от егоизма и арогантността на хората, които съзнателно пренебрегват природните закони.

И накрая отново трябва да се каже, че видът и количеството храна, която всички живи същества, включително и хората, трябва да ядат, се обуславят от природните закони. Не може да водим здравословен живот, ако пренебрегваме този факт.

ЗАЩО ХОРАТА ИМАТ 32 ЗЪБА?

Както обясних и по-рано, идеално балансираната храна се състои от 85% растителни и 15% животински храни. Стигнах до това процентно съотношение, разглеждайки броя на човешките зъби. Зъбите отразяват типа храна, която всеки животински вид би трябвало да яде. Например всички зъби на месоядните са много заострени, като кучешките зъби. Те са много добре приспособени за откъсване на месото от костите на плячката. Противно на това тревопасните имат остри резци - тънки и равни, удобни да откъсват растенията. Те също така имат и кътници, с които сдъвкват растителната маса.

Може да звучи странно да се броят животинските зъби, за да се прецени каква храна е най-подходяща за определеното животно, но всъщност това не е толкова новаторска идея. Много изследователи в миналото са твърдели, че съществува дълбока връзка между вида зъби и идеалния хранителен режим.

Човешките същества имат 32 зъба (включително мъдреците). Разпределението им е следното: два чифта резци (предни зъби) отгоре и отдолу; един чифт кучешки зъби на горната и долната челюст и 5 чифта кътници на горната и долната челюст. По този начин съотношението при хората е следното: 1 кучешки, 2 резеца, 5 кътника: един кучешки зъб за

ядене на месо, два резеца плюс пет кътника - общо 7 зъба за консумиране на храна от растителен вид.

Ако приложим това съотношение към количествата растения и месо, получава се съотношение 7 към 1 и въз основа на тази пропорция определям съотношението 85% храна на растителна и 15% на животинска основа.

В обобщение най-балансираната диета, подходяща за хората:

- Съотношението на растителна към животинска храна е съответно 85-90% към 10-15%.
- Общо взето зърната трябва да съставляват 50%, плодовете и зеленчуците - 35-40%, и месото - 10-15%.
- Яжте нерафинирани зърна, които съставляват 50% от храната.

Може да помислите, че делът на растителната храна е непропорционално голям, но нека вземем за пример шимпанзето, чиито гени най-много приличат на човешките (98,7% пълно сходство). Диетата на шимпанзето е 95,6% вегетарианска. Разпределението ѝ е: 50% плодове, 45,6% ядки, картофи, корени, и останалите 4,5% животинска храна главно от насекоми, като например мравки. Шимпанзетата дори не ядат и риба.

Изследвал съм стомашно-чревния тракт на шимпанзета с ендоскоп, но той е толкова сходен с този на хората, че дори не мога да преценя дали разглеждам вътрешностите на човек или шимпанзе. Това, което винаги ме е учудвало, е, колко чисти са техните гастроинтестинални пътища.

Дивите животни, за разлика от хората, умират незабавно, щом се разболеят. Те инстинктивно знаят, че храната поддържа живота и здравето им.

Смятам, че за нас, хората, е необходимо да се учим от природните закони и със смирение да се върнем към основните принципи на хранене.

ЗАЩО ДОБРОТО ДЪВЧЕНЕ И УМЕРЕНОСТТА СА ПОЛЕЗНИ ЗА ЗДРАВЕТО?

В глава първа обсъдих колко повече нормалната, добре съдвкана храна е по-добра за храносмилането, отколкото овесената каша, която обикновено не се дъвче толкова грижливо. Съществуват обаче и много други предимства на доброто дъвчене - най-голямото от тях е съхраняването на първоизточните ензими.

Винаги се опитвам да сдъвквам една хапка по 30-50 пъти. Ако дъвча обикновена храна, тя омеква съвсем лесно и без особено усилие преминава през гърлото ми. Но когато ям твърда храна или храни, които се смилат трудно, дъвча една хапка по 70-75 пъти. Човешкото тяло е устроено така, че слюнчените жлези отделят толкова повече слюнка, колкото по-продължителен е процесът на дъвчене и тъй като тя впоследствие се смесва със стомашната киселина и жлъчката, храносмилателният процес протича гладко и леко.

Чревните стени на един индивид могат да абсорбират вещества с размер, не по-голям от 15 микрона (0,015 милиметра) и всичко по-едро се отделя от организма. Така че ако не дъвчете добре, повечето храна се прахосва, без да бъде усвоена от тялото.

Когато казвам това, младите жени често отговарят: „След като храната не се абсорбира, няма да напълнявам, не е ли хубаво това?“. Положението обаче не е толкова просто. Когато храната не е смляна и абсорбирана добре, в червата ни настъпват процеси на разлагане и ненормална ферментация, както може да се наблюдава при обилно хранене. Разлагането предизвиква появата на различни токсини, които изразходват големи количества ензими.

По-нататък, тъй като съществува голяма разлика между съотношението на абсорбиране на лесносмиланите и на трудносмиланите храни, дори ако ядете добре балансирано меню, все пак няма да си набавите всички необходими хранителни съставки. Това е особено опасно, когато липсват жизненонеобходимите елементи, съществуващи в много малки количества в храните.

В последно време се увеличава броят на хората с наднормено тегло, дължащ се на прекомерния прием на калории и липсата основни хранителни вещества. Това обикновено се дължи на зле балансирана диета, както и на лошо храносмилане и неабсорбиране на храната поради недоброто ѝ сдъвкване.

Доброто сдъвкване на храната всъщност е добро за тези, които искат да отслабнат, защото отнема много повече време за хранене. Когато се храните, равнището на вашата кръвна захар се повишава, а това намалява апетита и ви предпазва от преяждане. Като дъвчете добре, по-бързо се усещате заситени. По този начин не се налага да полагате допълнителни усилия да намалите количеството на поглъщаната храна; вие съвсем естествено изпитвате желание да ядете по-малко.

Друго предимство на доброто дъвчене на храната е, че то убива паразитите. В наши дни не виждате насекоми по зеленчуците, но все пак има много паразити по рибата тон, по сепията и пресноводната риба. Те са извънредно малки по размер и ако не се сдъвчат добре, паразитите се поглъщат и населяват вътрешните ви органи. Известно е обаче, че ако

предъвчете хапката си 50-70 пъти, паразитите ще бъдат убити още в устата ви.

Като започнете да избирате добри съставки за вашите ястия, естествено, ще започнете да предпочитате органични зеленчуци и риба от естествена, дива среда, а не от развъдник. Тези храни може да имат повече микроорганизми, тъй като са отгледани естествено, но не трябва да се плашите, като знаете, че доброто дъвчене ще ви предпази от всякаква вреда.

Някои хора биха могли да помислят, че колкото по-дълго дъвчат, толкова повече слюнка ще се отделя в устата им и така ще се изчерпват повече ензими. Но в случая не е така. Броят на ензимите, изразходвани в процеса на дъвчене, е много по-малък от този на ензимите, които биха били изразходвани, ако неедъвканата добре храна навлезе в стомаха за храносмилане. А и самото продължително дъвчене по естествен път намалява апетита ви. Когато количеството на погълнатата храна намалява, намалява също така и количеството на ензимите, необходими за смилането и абсорбирането ѝ. Така че доброто сдъвкване на храната води до съхраняване на ензимите.

Това означава, че първоизточните ензими няма да се включат в храносмилателния процес, така че ще може да се използват повече ензими за поддържане на телесната хомеостаза, за обезвреждане на токсините, за възстановяване и доставка на енергия. В резултат на всичко това съпротивителните сили на организма ви и имунната ви система укрепват, което води до по-дълъг живот.

Нещо повече, ако не преяждате, повечето от храната ще бъде смляна и напълно абсорбирана и така ще има по-малка възможност да остане неусвоена, разлагаща се храна, ще намалее образуването на токсини в червата. Ензимите, които биха били използвани за унищожаване на токсините, също ще бъдат запазени. Факт е, че ако следвате препоръките от Ензимен фактор -диета и начин на живот, вашите стомашни и чревни характеристики ще се подобрят в рамките на шест месеца и неприятните миризми от отделяните газове и изпражнения ще изчезнат.

Независимо от това колко добра е една храна и колко много необходими хранителни съставки съдържа, прекомерното хранене вреди на здравето. Много важно е да се прилага добре балансирана диета, състояща се от естествени, пресни храни, и да се дъвче добре. Ако винаги помните тези три неща, ще запазите първоизточните си ензими и ще се наслаждавате на дълъг живот в здраво тяло.

НЕ МОЖЕ ДА ОСТАНЕТЕ ЗДРАВИ, АКО ЯДЕТЕ ХРАНА С ЛОШ ВКУС

В тази глава говорих за добрите храни, които поддържат живота, и за лошите храни, които вредят на здравето ви. Ключовата разлика между „добра храна” и „лоша храна” се състои в съдържанието на ензими и в преснотата ѝ. Също се спрях на балансирането на храната и на това как да се яде тази храна.

В процеса на еволюция хората са се научили да готвят храната си. Ние сме се научили да се наслаждаваме на различни видове храни и да ги съхраняваме. От друга страна, като сготвяме храната си, ние унищожяваме скъпоценни ензими.

В дивата природа животните не ядат сготвена храна. Нещо повече, животните не ядат рафинирани или обработени храни. Ето защо някои изследователи по диетология са привърженици на пълното отказване от обработени храни и на приемането само на храни в сурово състояние.

Аз обаче не приемам този подход за правилен. За да може човек да води здравословен живот, важно е да изпитва удоволствие и да бъде в добро разположение на духа. За хората храната е източник на огромно удоволствие. Не може да бъдете здрав, ако се насилвате да ядете храни, които са неприятни на вкус.

Ето защо Ензимният фактор - диета и начин на живот съблюдава както наслаждението от храната, така и придържането към правилна диета като важни фактори за поддържане на личното здраве. Да повторим основните моменти на моя начин на хранене и живот:

- Поддържайте съотношение от 85-90% растителни храни и 10-15% храни на животинска основа.
- Зърната трябва да съставляват 50%, зеленчуците и плодовете 35-40% и животинските храни 10-15% от общото количество.
- Яжте необработени зърна, които да съставляват 50% от храната ви.
- Животинските храни би трябвало да са от животни с по-ниска от човешката телесна температура като рибата.
- Яжте пресни и нерафинирани храни, ако е възможно в естествения им вид.
- Избягвайте млякото и млечните продукти колкото може повече (хора, които имат непоносимост към лактозата и са предразположени към алергии или не харесват млякото и млечните продукти трябва напълно да ги избягват).
- Избягвайте маргарина и пържените храни.
- Дъвчете добре (по 40-70 пъти всяка хапка) и се опитвайте да ядете малки количества.

Не е трудно да продължите да се наслаждавате на храната, ако разберете механизма на човешкото тяло и природните закони и ако следвате тези ключови моменти. Най-лесният начин е това да се превърне в навик от детските години.

Ако ви доставя удоволствие, няма нищо лошо да изяждате от време навреме по една дебела пържола или парче кашкавал и да изпивате чаша алкохол. Ако губите 5% от времето си, а другите 95% внимавате какво и как ядете, първоизточните ензими ще продължават да пазят здравето ви, защото здравето всъщност е натрупване на дълготрайни навици.

Най-важното е да водите дълго време здравословен начин на живот, на който може да се наслаждавате.

Глава 3

Навици на богатите и здравите

Винаги съществува някаква причина хората да се разболяват. Или хранителните им навици са объркани, или начинът им на хранене е неправилен, или начинът им на живот е хаотичен, или всичко заедно.

След 1990 г. в Америка се наблюдава стабилно намаляване на дела на заболелите и починалите от рак. Смятам, че това се дължи главно на реакцията на доклада „Макгъвърн”, публикуван през 1977 г., когато правителството на САЩ започна да пропагандира насоки за правилно хранене, които постепенно достигат до всички слоеве на американското общество.

В съвременна Америка колкото по-високо по обществената стълбица се намира една личност, толкова по-сериозно е отношението ѝ към подобряване на хранителните навици. Тези навици на икономически силните американци, така наречената „горна класа”, в наши дни са много здравословни. Тя ядат повече плодове и зеленчуци и на вечеря на масите им се виждат по-малко стекове, от които капе мазнина. Ето защо сред хората от тези слоеве има по-малко с наднормено тегло, макар че в Америка затлъстяването взема епидемични размери. Говори се, че вече в Америка човек със затлъстяване не може да стане президент на фирма. Така е, защото мнозина смятат, че човек, който не може да управлява дори собственото си здраве, не може да управлява и бизнеса на една фирма.

Тогава защо съществува такава пропаст между хранителните навици на висшата обществено-икономическа класа и всички останали?

Един от основните проблеми е цената. Да се купуват свежи продукти, като плодове и зеленчуци, както и „органични” храни, отгледани без селскостопански химикали и химически торове, може да излезе доста скъпо. Обикновено колкото по-хубава е храната, толкова е по-скъпа. В резултат на това в днешна Америка имаме разделение между здравата богата класа и нездравото мнозинство. Смятам, че този процес не може да бъде обърнат, тъй като хранителните навици на всяка социална класа се предават от родители на деца.

ПОВЕЧЕТО БОЛЕСТИ СЕ ДЪЛЖАТ НА НАВИЦИ, А НЕ НА НАСЛЕДСТВЕНОСТ

Много хора, когато навлязат в средна възраст или поемат към старостта, развиват същите болести както родителите си, като диабет, високо кръвно налягане, сърдечни болести и рак. Когато това се случи, някои казват: „Беше неизбежно, защото ракът е разпространен в семейството ни”. Но това не е така. Не казвам, че не съществуват генетични фактори и предразположения, но голямата причина за наследствените заболявания е наследяването на навици, които причиняват заболяването.

Домашните навици се вкореняват подсъзнателно в детските умове. Предпочитанията към определени храни, методите на готвене, начинът на

живот и ценностите са различни за всяко семейство, но родителите и децата от едно домакинство обикновено имат сходни предпочитания. С други думи, децата са по-склонни да развиват същите заболявания както родителите не защото са наследили гени, които причиняват въпросните заболявания, а по-скоро защото приемат и следват навици за начин на живот, които стават причина за заболяванията.

Ако децата наследят добри навици, като избирането на пресни хранителни продукти и добра вода, ако водят подходящ и здравословен начин на живот и не взимат много лекарства, ще им бъде по-лесно да поддържат здравето си. С наследяването на лоши навици обаче, като яденето на окислени храни, твърде голямото разчитане на лекарства и следването на неправилен начин на живот, децата ще израснат вероятно нездрави, дори и в по-голяма степен от родителите си.

И така, децата наследяват добрите или лошите навици на своите родители. Зрели хора, които още от деца са учени от родителите си, че трябва да пият мляко всеки ден, защото е добре за тялото им, вероятно продължават да пият мляко - наставленията на родителите им са запечатани в съзнанието им. Само като разсъждаваме трезво и внимателно за собствените ни навици, като ги съпоставяме с най-добрата съвременна информация по диетология и като подхождаме с отговорност, може да предадем по-добро здраве на следващото поколение.

НАВИЦИТЕ „ПРЕНАПИСВАТ“ ГЕНИТЕ

Колкото повече човек остарява, толкова по-трудно му става да променя навиците си. Нещо повече, запечаталите се в съзнанието навици от детска възраст често пъти оказват мощно влияние върху целия ни живот. Следователно е много важно да създаваме добри навици у децата от възможно най-ранна възраст.

Има много задълбочени изследвания и се отделя особено внимание на детското образование, на развитието на мозъка и усъвършенстването уменията за концентриране при децата, които са още толкова малки дори да запомнят нещата. Но що се отнася до вниманието към здравните проблеми, все още липсват достатъчно изследвания. Интелектуалното развитие е важно за доброто образование и за обществото, но точното знание за това, как здравните навици се запечатват в детското съзнание, е също толкова важно. Дори и да изпратите децата си в най-добрите училища, те не могат да водят пълноценен живот, ако не са здрави.

Повечето американци се доверяват на храните, които се предлагат в любимите им ресторанти или в местата за бърза закуска, поверяват здравето си на техните доктори и знаят твърде малко за лекарствените средства, които приемат. Като лекар мога да твърдя, че твърде много хора имат твърде скромни познания по медицинските въпроси. Вярвам, че

индивидуалното физическо състояние се определя главно от следните два фактора: какво сте наследили от родителите си и с какви житейски навици сте израснали.

Например, ако родителите ви не са имали достатъчно ензими за разграждане на алкохола, при вас също ще се наблюдава тази ензимна недостатъчност. Ако обаче малко по малко увеличавате количеството на изпивания алкохол, броят на тези специфични ензими в черния ви дроб също ще нараства и постепенно ще може да употребявате по-големи количества спиртни напитки. Всъщност вие си изграждате поносимост към алкохола.

Това е особено вярно, ако и вашите родители са си изградили подобна поносимост. Хората с такива родители също вярват, че могат да си изградят подобна поносимост, ако системно употребяват спиртни напитки. От друга страна, ако виждате, че родителите ви, които не понасят алкохол, се въздържат от пиене, тогава е по-вероятно да приемете факта, че и вие също „не издържате на пиене“.

Това може би не е най-подходящият пример, но истината е, че добрите навици побеждават лошите гени.

Дори и родителите ви да са генетично предразположени към рак, ако се грижите добре за здравето си, ако практикувате здравословен начин на живот и изминавате правилно жизнения си път, вероятно децата ви ще разберат, че генетичното предразположение към рака невинаги води до развитие на злокачествени тумори, и могат да следват примера ви, за да се предпазят от евентуалната им поява. Така както добрите диетични и житейски навици се предават от поколение на поколение, така и раковите гени отслабват. С други думи наследяването на добри навици означава, че вие можете да „пренаписвате“ гените.

Не е задължително децата, които са израсли с бутилчица мляко, да са осъдени да боледуват в зрелите си години. Децата, хранени с биберон, защото майките им не са могли да ги кърмят, развиват по-лесно алергии от кърмените деца. След като са отбити, ако внимават с диетата си и продължават да развиват добри житейски навици, няма да бъдат засегнати от болести, свързани с начина на живот, когато станат възрастни.

От друга страна, ако кърмените деца в по-късен стадий от живота си усвоят лоши навици, като ядене на много месо и млечни продукти или окислени храни с добавки, те ще станат податливи на заболявания.

Всички сме родени с определени наследствени фактори, но навиците могат да бъдат променяни с усилие на волята. В зависимост от натрупването на определени навици наследствените фактори могат да се променят в положителна или отрицателна насока. Добрите навици, които опазват здравето ви, може да спасят и следващото поколение.

НАЙ-ЛОШИТЕ НАВИЦИ СА АЛКОХОЛЪТ И ТЮТЮНЪТ

Лекарите все още залагат много на оперативните намеси и медикаментите и изглежда, че малко от тях се опитват да привлекат вниманието на пациентите си към въпроса за добрите диетични навици въпреки широко разпространеното мнение, че ракът, сърдечните заболявания, диабетът и много други болести са свързани в голяма степен с начина на хранене.

Дори ако подобрявате постоянно и чувствително диетата си, единствено това не може да ви предпази напълно от появата и развитието на някои болести, защото освен вашия начин на хранене има и много други фактори в живота, които могат да изчерпват първоизточните ензими. Освен да се храните правилно трябва съзнателно да отстранявате други лоши навици с цел да предпазите здравето си.

Най-лошите от тези навици са алкохолът и тютюнът. Основната причина, заради която се смятат за най-лоши, е, че към тях се развива пристрастяване и много хора не могат да изкарат деня си, ако не пийнат и не пушат.

Незабавно мога да определя дали един човек е пушач, само като погледна цвета на лицето му. Пушачът има особен сивкав цвят на кожата. Кожата посивява, когато пушите, защото освен че капилярите се свиват и това възпрепятства кислородът и хранителните вещества да достигнат до клетките, но и остатъчните продукти и токсините не могат да бъдат ефикасно изхвърляни. С други думи това посивяване е свързано с увеличаването и натрупването на токсини в клетките на кожата.

Когато говорим за вредата от цигарите, обикновено се спираме на катрана, който се натрупва в белите дробове. Но за организма е еднакво сериозно и вредно също и свиването на капилярите в цялото тяло. Когато капилярите се свият, течностите не могат да преминават нормално през тялото. Ако течностите не преминават добре, хранителните съставки също не могат да достигат нормално до всички части на тялото. Нещо повече, отпадъчните продукти от обмяната не могат да се отстраняват и не напускат тялото. В резултат на това отпадъчните продукти от обмяната се натрупват и допълнително се разлагат, като увеличават количеството на токсините. Посивяването на кожата може лесно да се види, но всъщност подобни процеси се развиват и вътре в тялото, особено там, където са върховете на капилярите.

Кръвоносните съдове на човек, който пие алкохол, често пъти се свиват по същия начин, както при пушача, който пуши всекидневно. Прието е да се казва, че малките количества алкохол разширяват кръвоносните съдове и подобряват кръвообращението, но от алкохола кръвоносните съдове могат да се разширяват само за 2-3 часа. Истината е, че това „разширяване на кръвоносните съдове” впоследствие винаги води до свиването им. Когато пиете, вашите кръвоносни съдове внезапно се раз-

ширяват. Но като реакция тялото ви се опитва да се противопостави, като ги свива. Когато кръвоносните ви съдове се свиват, хранителните съставки не могат да бъдат абсорбирани и отпадъчните продукти изхвърлени, като това причинява същите проблеми както при пушенето.

Този е начинът, по който алкохолът и цигарите водят до рязкото увеличаване на свободните радикали в тялото. Това, което ги неутрализира, е антиоксидантният агент 300 (супер оксид дисмутаза) и антиоксидантните ензими, като каталаза, глутатион и пероксидаза. Общеизвестно е, че ако пушите често, се разрушават големи количества витамин С. Така е защото витамин С е един от антиоксидантните агенти.

С цел да неутрализира свободните радикали, тялото „хвърля в атака“ голям брой антиоксидантни ензими. Освен това свободни радикали се пораждаат и от фактори във всекидневието ни, които не можем да контролираме, като например електромагнитните вълни и замърсяването на околната среда. Но употребата на тютюн и алкохол все пак зависи от самоконтрола ни. Ако се произвеждат голям брой свободни радикали, това означава, че вашите скъпоценни първоизточни ензими също се изразходват в значително по-голяма степен и много по-бързо.

Ензимите ще се изчерпят, ако ги използвате прекалено бързо, също както ще задлъжнеете сериозно, ако продължавате да използвате кредитната си карта, без да възстановявате своевременно изразходваните суми. Спазването на добра диета и съблюдаването на добри житейски навици е подобно на постоянното пестене на пари. Ако продължавате всеки ден да харчите много пари, ще трупате все по-голям дълг. След време кредиторите ще се захванат с вас, а в случая с ензимите това означава, че ще се разболеете. Ако продължавате да харчите, без да възстановявате дълга си, ще фалирате. Що се отнася до здравето, този банкрут е по-сериозен от финансовия. Резултатът ще бъде смърт.

НАВИЦИ, КОИТО СПОМАГАТ ЗА ИЗЛЕКУВАНЕ НА СИНДРОМА НА СЪННАТА АПНЕЯ

Навиците на мнозина причиняват заболявания. Някои болести лесно могат да бъдат излекувани само с лека промяна на всекидневните навици. Пример в това отношение е т.нар. „сънна апнея“, синдром, който напоследък привлича все повече вниманието.

Синдромът на сънната апнея е заболяване, при което дишането прекъсва за съвсем кратко по време на сън. Тъй като мускулите се отпускат по време на сън, когато човек спи по гръб основата на езика му се отпуска надолу и стеснява дихателните пътища. Хората със сънна апнея имат сериозно стеснение на дихателните пътища, които се затварят временно и дишането спира. Засегнатите от това заболяване усещат, че се задушават и се будят по няколко пъти през нощта. Лишени по този начин от добър сън, на

следващия ден те са прекалено сънливи и неспособни да се съсредоточават.

Това нарушение не води до смърт чрез задушаване по време на сън. Но нарушеният сън, освен че способства за отслабване на имунната защита и на обмяната на веществата, допълнително натоварва кръвоносната система, като повишава трикратно, дори четирикратно вероятността от сърдечни заболявания или инфаркт, което превръща това заболяване в доста застрашително.

Седемдесет до осемдесет процента от пациентите с такова страдание са затлъстели. В началото се смяташе, че именно затлъстяването причинява сънната апнея, като стеснява дихателните пътища, но по-нови изследвания показват, че не съществува такава пряка връзка.

Има три класификации на сънната апнея. Обструктивна апнея имаме, когато пътят на въздушния поток е възпрепятстван; центрова апнея се появява, когато се намали активността на мозъчния дихателен център; накрая смесената апнея представлява комбинация от първите два вида. На практика съществува лесно лечение на обструктивната сънна апнея, което най-често се прилага и при трите вида. Лечението се състои в това, да не се слага нищо в стомаха четири-пет часа преди лягане. Просто казано, за да се излекува сънната апнея, трябва да се заспива на гладен стомах.

Човешката трахея е създадена по такъв начин, че нищо освен въздуха да не може да преминава през нея. Ако обаче в стомаха преди лягане е постъпила храна, тя ще започне да се надига от стомаха към гърлото, когато легнете в леглото си. Когато това се случва, тялото инстинктивно стеснява дихателния път и спира дишането, с цел да предотврати навлизането на чужди елементи в трахеята.

Фактът, че повечето хора с подобно страдание са затлъстели, съвпада с моята хипотеза. Това се дължи на следното: когато се храните преди лягане, се отделят големи количества инсулин. Но независимо дали консумирате въглехидрати или белтъчини, инсулинът превръща всичко в мазнини. Ето защо е по-лесно да напълнеете, ако се храните късно вечер, дори и да не консумирате нищо „мазно”. С други думи, не развивате синдрома на сънната апнея единствено защото сте пълни, а по-скоро навикът да ядете точно преди лягане е причина както за синдрома на сънната апнея, така и за затлъстяването.

Яденето непосредствено преди лягане вечер е наистина лош навик.

Има някои пиячи, развили навика да си „слагат нощна шапчица” (да пийнат по едно малко), защото смятат, че няколко глътки алкохол преди лягане са по-добри от хапчетата за сън. Това също е опасно. Човек може да мисли, че това му помага да заспи лесно, но е по-вероятно дишането му да прекъсва на моменти, което от своя страна води до намаляване нивото на кислорода в кръвта. Това причинява кислороден глад в сърдечния мускул и

при хора с атеросклероза или стеснени коронарни артерии състоянието може да доведе до смърт.

Причината хората да умират призори от сърдечен пристъп или миокарден инфаркт, всъщност се дължи на връщането на киселини в резултат на късно ядене и пиене, което води, на свой ред, до затваряне на дихателния път, неритмично дишане, намаляване на кислорода в кръвта и накрая - до кислороден глад в сърдечния мускул.

Рискът нараства, ако се пие алкохол с вечерята преди лягане, защото, когато някой употреби алкохол, неговият дихателен мозъчен център се потиска, което също води до понижаване равнището на кислорода в кръвта. При хора с недостатъчно ензими за разграждане на алкохола той остава в кръвта им по-дълго време, така че те трябва да са особено внимателни.

Нещо повече, има хора, които дават на децата си топло мляко преди лягане, защото смятат, че това им помага да спят добре, но това също е лоша идея. Дори и ако децата вечерят в шест часа, те все още имат храна в стомасите си, защото си лягат по-рано от възрастните. Ако освен това им давате да пият и мляко, става още по-лесно храната да се върне нагоре по хранопровода. В резултат на това дишането става неравномерно, понякога дори спира за момент и когато детето поеме дълбоко дъх, то вдишва и млечни алергени. Всъщност смятам, че това е една от причините за детската астма.

Въпреки че това предстои да се доказва научно, според изследователските данни, които съм събрал от пациентите си, открих, че на много хора с астма като деца им е било давано мляко преди лягане.

С оглед да се предотвратят болести като астмата в детска възраст, синдрома на сънната апнея, инфаркта на миокарда и сърдечните пристъпи просто трябва да ни стане навик да заспиваме с празен стомах.

Ако обаче не може да издържите на пристъпите на глад вечер, изяжте един пресен плод, пълен с ензими, час преди лягане -това е чудесен избор. Ензимите в плодовете са много лесно смилаеми и се придвижват от стомаха до червата за около 30-40 минути. Следователно не трябва да се тревожите за връщането на храна по хранопровода след лягане, защото си лягате час по-късно след изяждането на плода.

ПИЙТЕ ВОДА ЕДИН ЧАС ПРЕДИ ХРАНЕНЕ

Един добър навик, който практикувам всеки ден, е пиенето на около половин литър вода един час преди ядене.

Хората често казват, че трябва да пием достатъчно количество чиста вода всеки ден, за да сме здрави, но както има подходящо време за отделните хранения, така също има и подходящо време за пиенето на вода. Сигурен съм, че хората, които отглеждат растения, ще ме разберат. В крайна сметка прекомерното поливане на растенията причинява гниене на корените им и те повяхват и умират. Както има подходящо време и определено количество вода за поливане на растенията, така е и за пиенето на вода при хората.

Човешкото тяло е изградено предимно от вода. При бебетата и малките деца водата съставлява почти 80%, при зрелите хора - 60-70 %, а при възрастните - 50-60%. Бебетата имат свежа и изпъната кожа, защото клетките им съдържат много вода. Много важно е човешкото тяло да получава прясна, добра вода.

Водата се абсорбира в стомашно-чревната система, преди да бъде пренесена от кръвоносните съдове до клетките на тялото. Повечето вода подобрява кръвния ток, като засилва обмяната на веществата. Добрата вода също така влияе за намаляване на холестерола и на триглицеридите в кръвта. Поради това хората в зряла възраст трябва да пият най-малко 6-8 чаши вода дневно, а по-възрастните най-малко 5 чаши.

Кога е подходящото време за пиене на вода?

Ако изпиете твърде много вода непосредствено преди ядене, стомахът ви се напълва и губите апетит. А ако пиете вода по време на хранене, тя разрежда храносмилателните ензими в стомаха и това затруднява храносмилането и абсорбирането на храната. Така че ако изпитвате нужда да пиете вода по време на ядене, би трябвало да не изпивате повече от една чаша.

Освен това има лекари, които съветват хората да пият вода вечер преди лягане или когато се събуждат през нощта - дори и ако не са жадни - за да предотвратят сгъстяването на кръвта. Аз обаче съм против тази практика. Би трябвало да избягвате да пиете вода преди лягане вечер, ако искате да предотвратите стомашния рефлукс (връщането на храна към хранопровода). Дори и да пиете само вода, когато водата се смеси със стомашната киселина, може да навлезе в трахеята и да се вдиша от белите дробове. Създава се възможност да се разболеете от пневмония.

Идеалният начин да снабдите тялото си с вода е да пиете след събуждане сутрин и един час преди всяко хранене. Ако пиете само вода, тя минава през стомаха към червата само за 30 минути, като по този начин не затруднява храносмилането и усвояването на необходимите елементи.

Ето моят дневен режим за пиене на вода:

- Първото нещо сутрин е да изпия 1-3 чаши вода.
- Пия 2-3 чаши вода един час преди обяда.
- Пия 2-3 чаши вода един час преди вечерята.

Разбира се, това не е единственият начин да се пие вода. През лятото всеки се нуждае от повече вода и особено хората, които се потят обилно. Все пак лицата със слаба стомашно-чревна система може да хванат диария, ако пият твърде много вода. Количеството вода, от което се нуждае конкретният човек, зависи от ръста му и нуждите се определят индивидуално. Ако пиенето на 6 чаши вода предизвиква диария, тогава намалете изпиваното количество на чаша и половина три пъти дневно, като постепенно с течение на времето увеличавате количеството.

През зимата затопляйте леко водата и после я пийте бавно. Пиенето на студена вода охлажда тялото. Установено е, че телесната температура, при която ензимите са най-активни, е около 36-40 градуса. Нещо повече, ако телесната температура се повиши с 1 градус в рамките на тези граници, имунната система ще повиши ефективността си с 35%. Смятам, че треската по време на заболяване е естествена защита на организма, защото повишаването на телесната температура активизира ензимите.

ВОДАТА И ПЪРВОИЗТОЧНИТЕ ЕНЗИМИ СА ДОБРИ ПАРТНЬОРИ

Вътре в човешкото тяло водата участва в много различни биопроцеси, но основната ѝ функция е да подобрява кръвния ток и да засилва метаболизма. Тя също така активира чревната бактериална флора и ензимите, като същевременно извлича извън тялото отпадъчните продукти и токсините. Диоксините, замърсителите, хранителните добавки и канцерогените - всички те се отмиват с помощта на добрата вода.

Ето защо хората, които не пият достатъчно вода, по-лесно се разболяват.

Обратно, ако пиете достатъчно количество добра вода, по-трудно ще се разболявате. Когато водата овлажнява различните части на тялото, където бактериите и вирусите може да нахлуят твърде лесно, като бронхите и стомашно-чревната лигавица, тогава имунната система се активира и затруднява настъплението на вирусите в тези телесни зони.

Обратно, ако пиете недостатъчно вода, бронхиалните лигавични мембрани се обезводняват и изсъхват. Флегма и слуз се произвеждат в бронхите (т.е. бронхиалната тръба), но ако там няма достатъчно вода, те ще полепнат по тях и ще се превърнат в хранителна среда за бактерии и вируси.

Водата не само се съдържа в кръвоносните съдове, но също така играе активна роля вътре в лимфните съдове, като по този начин спомага за поддържане на здравето ни. Ако кръвоносните съдове са като река, лимфната система на човешкото тяло е като канализационна тръба. Тя изпълнява важната функция да пречиства, филтрира и пренася излишната вода, белтъчините и отпадъчните продукти чрез кръвния ток. В лимфните съдове се намират антитела, наричани гама-глобулини, които имат имунни

функции, и ензими, наричани лизозими, с антибактериален ефект. Така че добрата вода е абсолютно необходима за правилното функциониране на имунната система.

Водата е жизненоважна за всички части на тялото. Тялото не може да функционира без съответното количество вода. Това е и причината растенията да не виреят в пустинята. За да се развие едно растение, са необходими слънчева светлина, почва и вода. Ако има само слънце и прах, не съществува възможност да се усвояват хранителните съставки; по този начин растението завяхва и умира. Водата помага на растението да поглъща нужните му хранителни съставки.

Ако водата не се разпределя правилно в тялото, човек не само ще страда от недохранване, но и отпадните продукти и токсините ще се натрупват в клетките, без да съществува възможност за отделянето им. В най-лошия случай натрупаните токсини ще увредят клетъчните гени, като накарат някои клетки да се превърнат в ракови.

Освен че подобрява действието на гастроинтестиналната система и тока на кръвта и лимфата, водата има още много други функции в цялото тяло.

Микро-функциите на водата се свеждат до доставянето на хранителни елементи и извличането на отпадъчни продукти от 60-те трилиона клетки, изграждащи човешкото тяло. В тези микро-функции, с помощта на които се произвежда енергия и се разграждат свободните радикали, участват също така и много ензими.

С други думи, ако водата не се разпределя точно и не достига до всичките 60 трилиона клетки, ензимите няма да изпълняват пълноценно функциите си. За да работят добре ензимите, са необходими не само различни микроелементи, като витамини и минерали, но също така е нужен и посредник, чрез който да бъдат пренасяни, а именно вода.

Нещо повече, количеството вода, което човек отделя дневно, включително и чрез потта, се изчислява на около 10,5 чаши. Разбира се, има вода и в храната, но дори да имате и това предвид, необходимо е да добавяте най-малко шест или седем чаши вода дневно.

Когато казвам на хората да пият много течности, някои ми отговарят: „Аз не пия много вода, но пия много чай или кафе”

За човешкото тяло обаче е изключително важно да си набавя именно водата. Когато пием други течности като чай, кафе, подсладени напитки или бира, вместо да доставяме течности на тялото, ние го обезводняваме. Захарта, кофеинът, алкохолът и добавките, съдържащи се в тези питиета, извличат течностите от телесните клетки и кръвта и я сгъстяват.

Много хора надигат халби в горещ летен ден или когато излязат от сауната. Макар че бирата може да бъде освежаваща, когато сте жаден, при хората на средна възраст и при старите хора с висок холестерол, високо кръвно налягане или диабет сериозно се увеличава вероятността от

инфаркт на миокарда (сърдечен пристъп) или мозъчен удар (инсулт), ако разчитат бирата да замести водата, загубена при изпотяване.

Ако сте жаден, вместо да пиете бира, чай или кафе, свикнете преди всичко да пиете добра вода, като по този начин със сигурност доставяте на тялото си необходимата му течност.

КОЯ Е „ДОБРАТА ВОДА“?

Вярвам, че вече сте разбрали колко важно е да се пие добра вода. Но може би ще зададете въпроса, коя вода може да се смята за добра?

Когато казвам „добра вода“, силно се съмнявам, че има хора, които смятат чешмяната вода за подходяща на това определение. Освен хлора, използван за дезинфекциране, чешмяната вода съдържа също така диоксини и канцерогени, като трихлоретилен и трифенилметан. При чешмяната вода е спазено безопасно съдържание на тези вещества, но все пак тя съдържа токсини.

Чешмяната вода се стерилизира с хлор, който може да убива бактериите в нея. Но когато хлорът се добави към водата, се произвежда голямо количество свободни радикали. В резултат на действието на тези свободни радикали микроорганизмите умират и затова хората смятат стерилизираната вода за чиста. Но въпреки че микроорганизмите загиват при процеса на стерилизация, чешмяната вода междуременно се е окислила.

Равнището на окисляване на водата може да бъде измерено с нещо, наричано „оксидационно-редуциращ електрически потенциал“. Окисляването, което е лошо за водата, е процес, при който електроните или се разпадат, или се отделят от молекулите. Редукцията, която е положителна, е обратният процес, при който електроните се приемат от молекулите. Въз основа на измерването на тези флукутиращи, колебаещи се електрони може да се определи дали изследваната вода ще окисли или ще редуцира други субстанции. Следователно колкото по-слаб е електрическият потенциал, толкова по-силна е редукиционната способност на водата (т.е. възможността да редуцира други вещества); докато вода с по-висок електрически потенциал е по-вероятно да окислява други вещества. И така, как трябва да се намери „добра“ вода с висока редукиционна способност?

Може да използвате електрически уреди, за да създадете вода със силни редукиционни възможности („Кангенова вода“). Съществуват пречиствателни уреди, които йонизират и създават такава вода чрез електролиза.

Уредите за пречистване на водата с алкални и с отрицателни йони също използват подобен механизъм, за да произведат вода с редукиционна сила, но, когато в тях се извършва електролиза, по катодите полепват ценни

минерали, като калций и магнезий. Така че водата, обработена с електрически ток, може да съдържа повече минерали. По-нататък, когато се осъществява електролизата, се произвежда също и активен водород, който служи за премахване на излишните свободни радикали от тялото. Когато водата премине през тези пречиствателни уреди, хлорът и химическите вещества в чешмяната вода се премахват. В резултат се получава това, което наричам „добра вода” - чиста, алкална вода с много минерали. Напоследък започна да се говори за малки водни молекули, наричани „кльъстери”*, които трябва да присъстват в добрата вода. Засега мненията са разделени на „за” и „против” тези кльъстери, така че няма ясно становище по този въпрос.

Ако разгледаме нещата по друг начин, добра вода означава вода със силна редукиционна способност, която не е замърсена с химически вещества.

Съществуват много видове и марки минерална вода, както местни, така и вносни. От минералите във водата калцият и магнезият са особено важни за хората. Всъщност е много важен балансът на тези два минерала. Калцият, който навлиза в тялото, не се включва в извънклетъчните течности, а напротив, остава в клетките. Когато се натрупва вътре в клетките, става причина за атеросклероза и високо кръвно налягане. Ако същевременно обаче се приема и достатъчно количество магнезий, това може да предотврати излишното натрупване на калций в клетките. Допустимото съотношение между калция и магнезия трябва да е 2 към 1. Дълбоководната океанска вода, която съдържа много магнезий и твърда вода, също може да се нарече „добра” вода, защото освен магнезий и калций съдържа и желязо, мед, флуор и други минерали.

Между другото твърдостта на водата може да се определи със следната формула:

$(\text{Количеството калций} \times 2.5) + (\text{Количеството магнезий} \times 4.1) = \text{твърдост.}$

Ако минералният индекс на водата е под 100, тя се смята за „мека вода”, а когато е над 100 - за „твърда”. Но едно нещо трябва да се има предвид при минералните води, бутилирани в пластмасови бутилки - твърде дългото престояване в такива бутилки намалява редукиционната сила на водата.

Нещо повече, ако пиете само бутилирана минерална вода, това ще ви струва време и пари. За да разполагате с достатъчно добра вода всеки ден –

* Кльъстери - гроздове, натрупвания, купчини (англ.) - бел. прев.

както за пиене, така и за готвене, е необходимо да използвате пречиствателен уред със силна редукиционна способност.

Освен това, когато се пие студена вода, тялото ви се стареа да я стопли, колкото може по-бързо, използвайки различни средства, за да покачи

температурата ѝ до равнището на телесната. Фактически, като пиете вода и стимулирате симпатичните нерви, това е част от системата за производство на енергия, която повишава телесната ви температура.

Помнете винаги обаче, че ако се опитвате да увеличите изразходването на енергия с пиене на вода, като например вода с лед, която е много студена, ефектът е обратен. Това е така, защото извънредно студената вода охлажда внезапно тялото, причинявайки диария и други физически проблеми.

Напоследък нараства броят на хората, особено на по-младите, със „синдром на ниска телесна температура“; при този синдром телесната температура на някои индивиди е около 35 градуса. Тази ниска температура може да има различни вредни ефекти. Нормалната температура, на един здрав човек е 37 градуса, а когато тя започне да спада, нивото на метаболизма намалява с 50%. Нещо повече, телесната температура, при която раковите клетки може по-лесно да се размножават, е около 35 градуса. Това е така, защото активността на ензимите се забавя, намалявайки по този начин имунните функции на тялото. Ензимите работят по-добре при по-висока телесна температура. Хората вдигат висока температура, тресе ги, защото всъщност телата им се опитват да увеличат имунните си функции. По този начин, освен когато е лято, е по-безопасно да пиете вода с температура около 20 градуса.

ПИЙТЕ ПОВЕЧЕ ДОБРА ВОДА, ЗА ДА ОТСЛАБНЕТЕ

Когато се разхождате из Ню Йорк, често пъти може да видите насреща си затлъстели хора с бутилка вода в ръка. Това е, защото се смята, че пиенето на вода е ефикасен помощник за тяхната диета. Идеята да се отслабва чрез пиене на вода може да изглежда наивна, но в нея има доза истина.

Когато пиете вода, се стимулират симпатичните нерви, метаболизмът се активира и се увеличава изразходването на калории - в резултат на това се губи тегло. Когато стимулирате симпатичните нерви, се отделя адреналин. Той усилва реактивността на ензима липаза, който е чувствителен към нивото на хормоните и се намира в мастните тъкани; липазата разгражда триглицеридите и ги превръща в мастна киселина и глицерол, като така улеснява тялото да изгаря натрупаните мазнини.

Има изследвания за това, колко калории допълнително се изразходват при пиене на вода. Според данните системното изпиване на малко повече от две чаши вода, три пъти дневно, увеличава броя на изгорените калории в тялото приблизително с 30%. Нещо повече, трийсет минути след изпиването на водата броят на изразходваните калории достига върха си.

Този факт ясно показва, че хората с излишни мазнини би трябвало да свикнат да изпиват най-малко шест и половина чаши добра вода

всекидневно. А каква вода е най-добра за тази цел? Вода с по-ниска температура от тази на тялото ви, но не и ледено студена. Според проведени експерименти водата с температура около 20 градуса ще увеличи изгарянето на калории. Студената вода се смята за подходяща, защото значително количество енергия отива за затоплянето ѝ до равнището на телесната температура.

Човешкото тяло има различни начини да стабилизира телесната температура. Например, когато сте в банята и уринирате в студена утрин, леко потръпвате. Това е, защото топлата урина, натрупана в пикочния мехур, се отделя бързо и това предизвиква леко втрисане с цел тялото да си възстанови част от изгубената температура.

ПРЕДПАЗВАНЕ ОТ ПРЕЯЖДАНЕ С ПОМОЩТА НА ЕНЗИМИТЕ

Независимо от това колко често пиете добра вода, не би трябвало да очаквате значително намаляване на теглото, докато не промените също така и хранителните си навици. Промяната не означава непременно да намалите количеството на консумираната от вас храна. Важното е да ядете богати на ензими храни, ако искате да се освободите от излишното тегло.

Ако ядете само храни, съдържащи много ензими, тялото ви по естествен начин ще приспособи теглото си до най-подходящото за вас. Хората напълняват, защото ядат окислени и обработени храни, които са загубили всичките си ензими. Те изпитват пристъпи на глад, защото не ядат храни, които съдържат необходимите за организма микроелементи - витамини, минерали и ензими. Тези хора не поглъщат повече храна, защото се нуждаят от нея; по-скоро ядат, за да задоволят необходимостта на тялото си от ензими и от хранителни елементи, като витамини и минерали. Може просто да избегнете пристъпите на глад, като ядете добри храни, които изобилстват с ензими.

Има хора, които дори и да имат достатъчно ензими, се чувстват гладни, защото не им достигат микроелементи. Макар че тези елементи са главно витамини и минерали, има също така и изключително необходими вещества, наричани „коензими”, които съдействат на ензимите да работят достатъчно добре в тялото.

Напоследък коензимът Q10 привлича вниманието като нещо добро за здравето и фигурата ви. Q10 обаче не е единственият необходим коензим за хората.

В действителност броят на необходимите коензими е доста малък. В миналото една добре балансирана храна би ви набавила всички микроелементи. Напоследък обаче количеството микроелементи в плодовете и зеленчуците значително спада. Ако пристъпите на глад не

изчезнат, когато преминете на добре балансирана диета, би трябвало да взимате добавки, съдържащи микроелементи.

Когато се опитвате да отслабвате, би трябвало да имате предвид не само количеството храна, от която се нуждаете, но същото така и кога и как я консумирате. Повечето хора с наднормено тегло не съдвкват добре храната. По тази причина те поглъщат храната си по-бързо, повишавайки кръвната си захар, и преди центърът за засищане да успее да изпрати сигнал, тези хора вече са преяли. Само когато предъвквате всяка хапка 30-50 пъти, вие естествено ще започнете да ядете по-малко.

Ако в стомаха ви все още е останала храна, когато си лягате вечер, както въглехидратите, така и белтъчините ще бъдат превърнати в мазнини от инсулина.

Напоследък в Америка все повече печели популярност нисковъглехидратната диета. Според тази диета вие консумирате малко или никакви въглехидрати. Но експерименталните резултати показват, че дори и да следвате нисковъглехидратна, високопротеинова диета, ако продължавате да ядете късно вечер, ще напълнете, все едно че ядете въглехидрати. Така е, защото човек, който яде преди лягане, отделя големи количества инсулин, с помощта на който всичката погълната храна се складира във вид на мазнина. С други думи, докато не промените навиците си за хранене, само нисковъглехидратната диета няма да даде резултат, а същевременно тялото ви ще стане киселинно, ще се увеличи вероятността от заболяване от остеопороза и други болести.

От друга страна, твърде слабите хора не отделят достатъчно инсулин, в резултат на което храната се изхвърля от тялото несмяна и неусвояна. С други думи, макар че резултатите са точно противоположни един на друг, причината за свръхтегло или свръхмършавост е една и съща.

Ако ядете богата на ензими храна по правилен начин и пиете необходимото количество добра вода, нямате нужда от диета за отслабване или напълняване. Тялото ви само ще се приспособи към най-подходящото за вас тегло. Доказателство за това е, че ако една доста мършава личност следва този здравословен начин на живот, всъщност без особени усилия ще възстанови нормалното си тегло.

Ако успеете да си изработите добри за вашето здраве навици и продължите да следвате всекидневно Ензимния фактор -диета и начин на живот, тялото ви естествено ще поддържа нормалното си състояние.

НОВАТОРСКИ МЕТОД ЗА РЕГУЛИРАНЕ НА ЧРЕВНАТА ФУНКЦИЯ

Добре известно е, че за много жени едно от най-притеснителните състояния е запекът. И не малко хора почти всекидневно взимат слабително.

Смятам обаче, че взимането на много лекарства има нещо сходно с постепенното отравяне. Колкото повече вашите черва са стимулирани от медикаменти, толкова по-силна стимулация ще изискват. Тези, които употребяват слабителни, знаят това, защото в началото може да им се е налагало да вземат само едно хапче, но с честото повтаряне на дозите лекарството срещу запек губи ефикасността си, което ги кара да взимат по две, три хапчета наведнъж или да преминават на различен препарат с надеждата той да им действа по-добре.

Запекът е една от причините за лоша интестинална характеристика; ето защо е необходимо час по-скоро да премахнете това състояние. Без значение колко добра е храната ви, ако не може да отделите остатъците нормално, тя загнива и започва да произвежда токсини във вътрешностите ви. Когато се стигне до това състояние, балансът на чревната бактериална флора се срива за миг. Причината, поради която имате сърбежи и пъпки, когато сте запечени, са образувалите се в червата токсини, които не могат да бъдат отделени своевременно от тялото ви.

Не е нужно да се казва, че най-желаното състояние е да имате добре регулирана чревна перисталтика по естествен начин. С оглед на това освен яденето на богати на ензими храни, важно е да стимулирате червата си с храни, изобилстващи с фибри, да пиете големи количества добра вода, да масажирате стомаха си по посока движението на червата и да засилвате коремните си мускули.

Ако след като вършите всичко това, все пак не виждате голямо подобрение, бих ви препоръчал клизма. Аз препоръчвам т. нар. клизма с кафе, която прочиства дебелото черво с вода, съдържаща кафеен разтвор, плюс минерали и екстракти, създаващи лактобактерии.

Много хора в Япония се безпокоят, че ако си правят клизма, това може им стане навик и постепенно дебелото им черво да отвикне да работи само. Но според събраните от мен клинични данни няма основание за тревога. По-скоро хората, които редовно си правят клизма, имат по-добре функциониращи вътрешности и по-чисти чревни характеристики без застошни и компактни изпражнения.

Обратно, при хора, които редовно употребяват очистителни - било то химически препарати, билки или естествени билкови чайове - стените на червата се обезцветяват и почерняват. И колкото повече лекарства приемат, толкова повече се влошава състоянието на червата им, като постепенно перисталтиката все повече се забавя. Когато движението на червата спре, е по-лесно за задържаните изпражнения да останат във вътрешностите и да създават проблеми.

Имам приятел лекар, който въпреки здравето си тяло, продължава да си прави по две кафеени клизми дневно. Това не е защото няма добра перисталтика, а по-скоро защото неизбежно поглъща някои хранителни вещества, които ферментират ненормално или остават несмлени в дебелото черво, дори и при нормално изхождане. За тялото е по-добре да изхвърля изпражненията, колкото е възможно по-скоро, особено от лявата страна на дебелото черво, където изпражненията лесно се застояват. Като следва моя съвет, моят приятел е добил навика да си прави клизми с кафе вече близо двайсет години и физическото му състояние е по-добро отпреди.

Дори и аз често си правя кафеени клизми. Както вече казах почистването на червата означава почистване само на лявата страна на дебелото черво, така че това не засяга функциите на тънките черва, където се извършва смилането и абсорбирането на хранителните вещества. Така че може да си правите клизми, без да се тревожите.

С КАКЪВ НАЧИН НА ЖИВОТ СЕ ПРЕДОТВРЯВА ИЗЧЕРПВАНЕТО НА ПЪРВОИЗТОЧНИТЕ ЕНЗИМИ?

Ензимите контролират целия човешки живот и жизнената енергия. Дори за ходенето пеша или заспиването са нужни ензими. Ако на заспиване си мислите, кога трябва да се събудите на следващата сутрин, често се будите приблизително в това време. Това може да бъде приписано на ензимите, защото самият акт на мислене не е нищо повече от работа на ензимите в мозъка. Всяко нещо, което човек прави, било то да движи ръката или очите си или да използва ума си, зависи от функциите на ензимите.

Човешкото тяло е приспособено да поддържа естественото си равновесие, т.нар. хомеостаза - биологичен баланс. Оздравяването на рана от порязване или възстановяването на нормалния цвят на кожата след слънчев загар са примери как тялото възстановява хомеостазата. Телесните хомеостатични функции реагират чувствително на всяка аномалност и се опитват да върнат тялото към неговото първоначално, нормално здраво състояние. Ето защо, ако внезапно се заемете с усилен физически упражнения или си легнете в три сутринта вместо в обичайното вечерно време, или се събудите в четири сутринта вместо в шест, тялото се опитва да се приспособи към тези ненормални положения. Ензимите са тези, които помагат на тялото да регулира хомеостазата.

Ако аномалните явления се случват рядко, тялото ще може да се справя с тях. Ако обаче аномалиите се повтарят продължително време, първоизточните ензими се изразходват и вътрешният баланс на телесните ензими се срива. Ето защо воденето на добре регулиран живот означава предпазване от излишно изразходване на първоизточните ензими.

Хора, които стават късно или водят нездравословен живот, изразходват много повече първоизточни ензими. Смятам, че причините за смърт вследствие на прекалено много работа са свързани с пълното изтощаване и изразходването на първоизточните ензими.

Да си лекар е предизвикателство, но откакто практикувам вече 45 години тази професия, никога не съм работил в ущърб на здравето си. Така е защото успях да водя живот, който не изтощава основните ми ензими. Като обсъждам по-нататък моя начин на живот, нямам намерение да ви внушавам да ми подражавате напълно. Всяка личност има свой индивидуален жизнен ритъм и моят може да не е най-подходящ за вас. Но независимо от това, какъв е вашият жизнен ритъм, продължителното водене на добре регулиран, умерен живот е абсолютно необходимо за поддържане на здравето ви. Ето защо ще ми бъде много приятно, ако може да откриете някои полезни моменти в моята всекидневна жизнена дейност.

СУТРИН

Събуждам се в 6 сутринта, като правя леки упражнения с ръце и крака, без да ставам от леглото. След като разклащам леко ръце и крака, ставам от леглото, отварям прозореца и вдишвам дълбоко свежия утринен въздух. Това ми позволява да заместя застоялия в дробовете ми въздух със свеж. После се връщам в леглото. Лягам по гръб и правя няколко леки упражнения, като последователно вдигам двете си ръце, дясната после лявата, а след това редувам повдиганията на краката; след този комплекс вдигам едновременно няколко пъти и двете си ръце, после и двата си крака. След това правя нещо подобно на ритмично разтягане, като бавно активирам кръвообращението и лимфния ток.

След като раздвижвам по този начин кръвта си, ставам от леглото и правя 100 каратистки замахвания - веднъж наляво и веднъж надясно, след това пет минути упражнявам разтягания на тялото.

След като свърша утринните си упражнения, отивам в кухнята и бавно изпивам две-три чаши добра вода с температура около 21 градуса. След 20 минути, когато вече съм изпил водата и тя се намира във вътрешностите ми, консумирам свежи плодове, богати на ензими, а 30-40 минути по-късно закусвам.

Основното нещо, което ям на закуска, е кафяв ориз, смесен с пет, шест или седем вида зърна. Към това прибавям и попарени зеленчуци, нато (ферментирани соеви зърна), нон (сушени водорасли) и шепа обработени водорасли от вида вакаме.

НА ОБЯД

Малко след 11 часа преди обяд изпивам две чаши вода. Трийсет минути по-късно ям плодове.

Обикновено много хора ядат плодове като десерт, но аз ви препоръчвам да ядете плодовете 30 минути преди ядене, винаги когато е възможно. Пресният плод, изобилстващ с ензими, се смила добре и яденето му преди обяд спомага за работата на гастроинтестиналната система и повишава кръвната захар, с което ви предпазва от преяждане.

Дори и по време на основно ядене, ако консумирате несготвени храни, като например салата, вашето храносмилане ще е по-добро. Това е и причината първо да се сервира салата, а животинските протеини, като месо и риба, да съставляват основното ядене. Ако хората не са в състояние да ядат зеленчуците съвсем сурови, съветвам ги, а и самият аз го правя - ям също така и сготвени зеленчуци. Ако обаче варите зеленчуците в гореща вода, ензимите се губят. Така че ям зеленчуци или на пара, или бланширани за две минути.

Обедът ми обикновено е от пакетирана вкъщи храна, която сам съм си приготвил. При случай излизам на обед с приятели, но обикновено ям домашно приготвени си обед, състоящ се от кафяв ориз и различни зърна. След като се нахраня, подремвам 20-30 минути. Като се отпусна малко, умората от сутринта изчезва и мога да започна следобедната си работа с ясна глава.

ВЕЧЕР

След обед се опитвам да не ям никакви закуски. Към четири и половина часа изпивам две чаши вода. Тридесет минути по-късно изяждам един плод, след което вечерям.

Всекидневно ям много плодове. Смятам, че човек би трябвало да яде толкова плодове, колкото пожелае.

За вечеря консумирам ястия от свежи продукти, незабавно след като са сготвени, и сдъвквам храната си наистина добре. Храната ми вечер не се различава много от сутрешната ми закуска.

Вкъщи се разговаря малко по време на хранене. Така е, защото се опитваме да дъвчим добре храната. Говорим, след като сме преглътнали залякка си. Важно е да се помни, че не трябва да се говори с пълна уста. Това не е само въпрос на добро възпитание: то предотвратява навлизането на храна в дихателната тръба.

Ако сте свикнали да пиете след вечерята, нищо лошо, но аз се опитвам по възможност да не пия кафе или зелен чай. По-скоро предпочитам органичен билков чай, соба (чай от елда) или ечемичен чай. Що се отнася обаче до чая от елда или от ечемик, трябва да помните, че печените им зърна трябва да се пазят в добре затворен съд, за да се предпазят от

оxygenation. Истината е, че е по-добре да се пие чай непосредствено след като зърната са опечени, но тъй като това трудно се прави в ангажираното ни всекидневие, трябва да имаме само малки количества чай и да изразходваме вече отворения пакет, колкото е възможно по-бързо.

След като свърша с вечерята си, около 6-6.30 часа, повече не слагам никаква храна или вода в устатата си, преди да си легна пет часа по-късно. Когато ожаднявам през летните месеци, пия само толкова вода, колкото да задоволя жаждата си (приблизително 1 чаша), час преди да си легна. Но по-добре е да избягвате пиенето на всякаква вода късно през нощта.

ПОДРЕМВАЙТЕ РЕДОВНО ЗА ПЕТ МИНУТИ

След обед имам навика да подремвам 20-30 минути, но когато се почувствам уморен в други часове на деня, също се отпускам и затварям очи за пет минути, за да възстановя силите си.

Най-важното при дрямката е да заемете отпуснато положение. Често лягам по корем по време на тези петминутни под-рямвания, но ако умеете да се отпускате, можете да подремнете и на стол с вдигнати крака.

Може да се учудите как след 20-30 минути умората се смъква от вас. Това петминутно отпускане действа много ефикасно, защото позволява на тялото ви да се балансира (хомеостазата). Почивката и сънят възстановяват отслабените функции на цялото ви тяло - кръвообращението, лимфния ток, нервната система и вътрешните секреции.

Защо кратката почивка подобрява телесната хомеостаза? Това е моя собствена теория, но вярвам, че за нея има основание по следните причини:

Когато сте будни и активни, това означава, че изразходвате повече ензими. Когато си почивате в отпуснато положение, различните телесни функции също са в покой и не се изразходват ензими за различните дейности и движения. Ензимите имат възможност да работят в зоните на умора, за да подпомагат възстановяването на енергията и на хомеостазата.

Факт е, че ще се възстановите по-бързо, ако си починете само за пет или десет минути, когато ви се доспи или се уморите. Ако продължите да работите, когато сте уморен или сънлив, няма да бъдете ефективни. Напоследък хората по месторабота са започнали да осъзнават ползата от дрямката и на някои места са стигнали дотам да предвиждат места за почивка и презареждане.

В моята клиника съм обявил времето между 12 и 13 часа за време за отпих. Както може да се предположи, тъй като това е клиника, не всички могат да почиват по едно и също време, така че моят медицински персонал подрямва на смени. По това време дори да търсят някого, който си почива, по телефона, той не отговаря освен в случай на спешна нужда. Така че ако

може да надзърнете тайно в клиниката ми, ще видите подремващи си доктори и сестри в най-удобната за всеки поза.

Сънят играе извънредно важна роля в поддържането на телесния ритъм. Напълно разбираемо е, че добре регулираният живот е синоним на ранно лягане и ранно ставане. Ако времето за заспиване и събуждане, както и времето за хранене и подремване, е фиксирано, телесната хомеостаза няма да бъде натоварена и по този начин ефикасно ще се ограничи излишното изразходване на първоизточни ензими.

В момента най-големият ми проблем е свързан със смяната на часовите пояси при полет. По принцип живея в Ню Йорк, но два пъти годишно пътувам до Япония по работа. Винаги организмът ми се разстройва заради часовата разлика (13-14 часа) между Ню Йорк и Япония.

Тъй като телесният ми ритъм се променя напълно, на тялото ми са нужни две седмици, за да свикне с новото „биологично време“. Забелязал съм, че почти същият срок е необходим, за да се нормализират напълно функциите на бъбреците, черния дроб, стомаха и червата ми.

Когато почувствате, че ви се доспива, тогава вероятно е най-хубавото време за сън за вас според телесния ви ритъм. Има хора, които са свикнали да взимат хапчета за сън, защото заспиват трудно, но тези медикаменти имат пряк ефект върху мозъка, така че са много опасни. Хапчетата за сън изтощават голям брой ензими в мозъка, което предразполага определената личност да развие сенилност (старческо слабоумие) или да се разболе от Алцхаймер. Ако употребявате редовно хапчета за сън и забележите, че започвате по-лесно да забравяте, това е опасен сигнал. Медикаментите при никакви обстоятелства не трябва да бъдат взимани небрежно.

Няма да имате нужда от лекарства, ако водите добре регулиран живот и подремвате за ободряване и сила, когато ви се доспи през деня. Вашата телесна хомеостаза ще бъде в равновесие и ще може да заспите вечер по естествен начин.

ПРЕКАЛЕНИТЕ ФИЗИЧЕСКИ УПРАЖНЕНИЯ НЕ НОСЯТ ПОЛЗА, А ПОВЕЧЕ ВРЕДА

Умерените физически упражнения са необходими, за да живеете здравословно. Както споменах и по-рано, аз също всяка сутрин изпълнявам свой комплекс упражнения.

Има пет „тока“ в човешкото тяло: на кръвта и лимфата, гастроинтестинален ток, ток на урината, на въздуха и на вътрешната енергия („чи“). Важно е тези „тоци“ да не се секват и упражненията позволяват да им следват несмущавани своя път.

Когато раздвижвате цялото си тяло, кръвообращението и лимфният ток се подобряват. Това повишава метаболизма на тялото, което, на свой ред, позволява на незаменимите витамини и минерали да достигат по-лесно

навсякъде из тялото ви, като по този начин се създава по-благоприятна среда за работата на ензимите. В резултат на всичко това се подобряват функциите на цялото ви тяло.

Това се случва само ако се упражнявате правилно.

Твърде многото упражнения могат да навредят на здравето ви, защото колкото повече физически усилия полагате, толкова повече свободни радикали произвеждате в тялото си. Според мен именно в това се крие причината за внезапна смърт от сърдечен удар по време на джогинг. Много жени тичат всеки ден, но младите жени между 20 и 30-те си години, които пробягват дневно 10 км, стават кльощави с плоски гърди и седалище. В някои случаи и менструалният им цикъл спира. Това става, защото тялото им не произвежда достатъчно женски хормони.

Когато предозирате нещата, телесната хомеостаза се срива. Умереността е едно от разковничетата за здраве. Умереността в случая не означава да се прави нещо без желание, така между другото, а по-скоро да се правят такива упражнения, които са по-подходящи за физическото ви състояние, за вашия начин на живот и умственото ви здраве. Ето защо умереността е различна при различните хора. Умерените упражнения, които правя всяка сутрин, бяха създадени, когато съчетах редица неща, които изпробвах лично на себе си. Ако хора, които никога не са раздвижвали телата си, започнат да се упражняват всеки ден, така както и аз, те ще стресират мускулите и ставите си. Тъй като напрежението, стресът водят до производството на голямо количество свободни радикали, упражненията, предизвикващи подобен стрес, няма да окажат положително влияние върху здравето ви.

Както вече подчертах, умереността е различна при всеки отделен индивид. Като се основавам на този факт, бих казал, че общо взето най-доброто е да се изминават миля или две* с вашия привичен ритъм на крачене. Една от ползите от това упражнение е подобряването на въздушния обмен в белите дробове. Когато вашите дробове се вентилират по-добре, в тялото нахлува свеж въздух, който активира метаболизма ви и подобрява кръвния, лимфния и стомашно-чревния ток.

Друго добро нещо, което може да правите в свободното си време, е да затваряте очи и да поемате дълбоко няколко пъти въздух. Дълбокото вдишване помага да се усвоява необходимият кислород без активни упражнения. Нещо повече, вдишвайки дълбоко, вие стимулирате парасим-

* Около три километра и половина - бел. ред.

патичните нерви, стабилизирайте състоянието на духа си и укрепват имунните функции на тялото.

Във всички случаи, упражнявайте се всекидневно, но умерено, така че да може да се наслаждавате всеки ден на физическите усилия, без излишно да стресирате тялото си.

КАК ЧАПЛИН Е МОГЪЛ ДА ИМА ДЕЦА НА 73-ГОДИШНА ВЪЗРАСТ?

Има и нещо друго, което е много важно, когато говорим за здравословни начини на живот, и това е сексуалният живот на отделната личност.

Напоследък дори младите съпружески двойки съобщават за проблеми, свързани със секса, като например недостатъчен и некачествен секс, смущения в ерекцията и безплодие.

Смятам, че здраве в истинския смисъл на думата означава различните функции на тялото, включително и сексуалните, да са еднакво активни.

Дори много здрави хора, когато навлязат в шейсетте години и са анкетирани за техния сексуален живот, отговарят: „Аз нямам повече никакви възможности за това” или „Повече нямам интерес към това”. От медицинска гледна точка обаче, това е много неестествено. Смятам, че сексуалният живот на един нормално здрав човек свършва с неговата смърт.

Ако говорим обаче за телесните функции в това отношение, един наистина здрав мъж би трябвало да има ежедневно сутрешни ерекции до 75-годишна възраст. Една здрава жена трябва да има редовен менструален цикъл до 55-годишна възраст.

Причината, поради която жените стигат до това състояние на сравнително по-млада възраст (55 години), е свързана в голяма степен с ражданията. Да си бременна означава да създаваш друг живот в тялото си, което е огромен стрес за майчиното тяло. Човек трябва да е млад, за да издържи на този физически стрес. Раждането само по себе си е застрашаващо живота събитие, като рискът нараства с напредването на възрастта. Калцият на майката бързо започва да се изразходва и тялото ѝ консумира ензими за двама, вместо само за себе си. Телесната способност да се възстановяват основните, първоизточните ензими също намалява с възрастта.

Телесните функции на човека отслабват с годините, независимо от начина на живот. Може би тялото променя хормоналния си баланс някъде посредата на живота, така че да започнем да се наслаждаваме на собствения си живот във втората му половина. Нека приемем, че една жена живее до 100 години. Хормоналният баланс на нейното тяло се променя на 50-годишна възраст, като по този начин сякаш ѝ казва, че

възпроизводителният ѝ период е завършил. Смятам, че всъщност това е един от защитните механизми на тялото.

Що се отнася до мъжете, тъй като те не са изправени пред такива големи физически рискове, като бременност или раждане, те могат да поддържат възможността си за възпроизводство по-дълго, отколкото жените. Ако мъжът е здрав, може да произвежда сперма през целия си живот.

Художникът Пабло Пикасо, известен с това, че е участвал енергично в артистичния живот до 90-годишна възраст, става баща на 67 години. Прочутият комедиен филмов актьор Чарли Чаплин се жени четири пъти и последното му дете се ражда, когато е на 73-годишна възраст. Японският актьор Уехара Кен става баща на 71 години, а актьорът от театър „Кабуки“ Накамура Томиуро - на 74 години.

Все пак не ме разбирайте погрешно. Не рекламирам идеята за това стари хора да имат деца. По-скоро се опитвам да докажа, че способността на тялото за възпроизводство е свързана с поддържането на здравето ви. Общото за споменатите по-горе хора е, че имат здрави тела и продължителен и активен професионален живот.

Разбира се, ензимите имат голям ефект върху сексуалния живот на отделната личност. Начин на живот, който не хаби безпричинно първоизточните ензими, несъмнено е свързан с поддържането на сексуалните функции.

СЛЕД МЕНОПАУЗАТА ЗАПОЧВА СТРАХОТНИЯТ СЕКС

Добрата новина за жените в постменопауза е, че плодовитостта и желанието за секс са две напълно различни неща.

Истина е, че когато менструацията спре, жените отделят по-малко женски хормони, което води до физически промени, като недостатъчно вагинално овлажняване и падане на косата. Но вместо на тези промени да се гледа в отрицателна светлина, мислете, че след тази промяна най-накрая сте освободени от менструацията и опасенията от забременяване. Годишните след менопаузата са време, когато може да правите най-добрия секс в живота си. Новата свобода ви позволява напълно да се наслаждавате на секса - умствено и физически.

След като мъжете и жените достигнат възрастта, когато хормоналният им баланс се променя, желанието им за секс отслабва. Все пак е важно както за жените, така и за мъжете да продължат да се наслаждават на сексуалния си живот, макар и не толкова често както преди.

С малко усилие мъжете могат да подобрят сексуалните си функции, без да разчитат на лекарства. Най-лесният начин е да се изпият две чаши вода час преди полов акт. След като вече сте изпили водата, тя се събира в пикочния мехур, като стимулира простатата и значително увеличава

ерекцията. Трябва да отбележим, че този ефект не се постига с пиене на бира или чай, защото кофеинът и алкохолът свиват кръвоносните съдове.

Мнозина по-възрастни мъже ще кажат: „Не бих искал да се занимавам с нещо толкова трудно и уморително”, но за съпружеските двойки или за мъж и жена, които наистина се обичат един друг, сексът никога не е уморителен или изтощителен акт. По медицински път е доказано също така, че духовното и физическото щастие повишават имунните функции на индивида. Всеки мъж би искал да бъде млад и във форма, желан и обичан от една жена. И всяка жена би желала да бъде красива, желана и обичана от един мъж. Много е важно да продължавате да изпитвате подобни чувства, за да живеете дълъг и здравословен живот.

Това становище е валидно за всичко; който първи се отказва, първи губи. Ако се предадете с ума си, тялото ви също ще започне да старее по-бързо. Никога не се предавайте. Това е тайната на дългия и здравословен живот.

Глава 4

Обръщайте внимание на вашия „сценарий на живота“

През изминалите 100 години медицината напредна бързо. По ирония на съдбата броят на заболелите продължи да нараства с всяка изминала година. Ако медицината наистина е напреднала, защо не намаляват и болните хора?

Дали пък това не се дължи на факта, че модерната медицина е погрешна по принцип? Смятам, че отговорът на този въпрос е положителен. Преобладаващите медицински теории твърдят, че бактериите и вирусите са причинители на заразните болести. Но това е едностранчиво становище. Трябва да осъзнаем, че развиваме болести, защото позволяваме на тялото си да стане гостоприемник на различните бактерии и вируси. Съвременната медицина се основава на идеята за лечението, за борбата с болестите, докато истинската медицина би трябвало да се опира на принципа за поддържане здравето на човека.

Преди около 40 години започнах да се занимавам сериозно с взаимовръзката между храна и здраве. По това време, докато изследвах коремните органи на много американци, открих, че гастроинтестиналните характеристики са добър барометър за здравето. Тогава стигнах до извода, че подобряването на състоянието на стомашно-чревния тракт е прекият път към укрепване на здравето. Ето защо се опитах да развия и популяризирам техниката на колоноскопската полипектомия* и като помагах на хората да преодоляват страданията, продължих да търся първопричините за възникване на тези заболявания.

Прочетох много научни статии и доклади, събирах клинични данни със съдействието на моите пациенти, използвах и собственото си тяло, за да проверя влиянието на лекарствата и дори изследвах животни в тяхната естествена, дива среда. Изводът, до който стигнах, е, че ако вървите срещу законите на природата, което се отнася за всичко на този свят (може да се каже срещу Божията воля), ще се разболееете. Хората са част от природата, а не отделно от нея, и без нея ние не може да живеем здрав и продължителен живот. Както всички други живи същества, хората трябва да употребяват подходящи за човешкия род храни, съобразени със средата, в която живеят. Основният принцип на човешкия живот е да се ядат растения и животни, присъщи за региона. Хората, свикнали с храна, състояща се от зърна, зеленчуци, водорасли, плодове и риба, определено не могат да храносмилат прекомерни количества химически третирани меса, мляко и преработени, бедни на ензими храни.

* Хирургично отстраняване с ендоскоп на пилони по дебелото черно - бел. ред.

Вярвам, че сме способни да водим пълноценен и здравословен живот. Истина е, че някои хора с вродени заболявания трябва да се борят през по-голямата част от живота си със здравните си проблеми. Но също така смятам, че дори и хората с наследствени болести биха могли да укрепят общото си здравно състояние с добри навици на живот.

ВСЕКИ Е ПРЕДОПРЕДЕЛЕН ДА ВОДИ ПЪЛНОЦЕНЕН ЖИВОТ

Не сме ли родени всички със „сценарий“ за дълъг живот в добро здраве? Животните инстинктивно знаят какво им е нужно, за да оцеляват. Дивите зверове разбират собствения си „житейски сценарий“ и се опитват да го следват. Зъбите на месоядните и тревопасните са различни, защото природата е наредила да ядат необходимата за поддържане на живота им храна.

Подреждането и съотношението на зъбите ни са също чудесен пример за закона на природата в действие. Това означава, че и ние, хората, имаме свой сценарий за активно и добро здраве, но с нашата арогантност често го пренебрегваме. Една от причините за това е човешката алчност. Способността ни да разсъждаваме, дадена ни по Божията милост, грешно се тълкува от мнозина в смисъл, че човешките същества са по-висш клас от животните. Ние отглеждаме и използваме животните, както ни е изгодно. Желанието ни да ядем деликатеси води дотам да поглъщаме „храни“, които не се срещат в природата. Стремещт ни да водим живот със съвременни удобства ни кара да унищожаваме естествената околна среда. Упорството ни да получаваме все по-голяма реколта ни води до използване на селскостопански химикали. Желанието ни за повече земя и пари ни води до безредици и конфликти. Може би сега хората плащат за постоянно растящата си алчност именно под формата на заболявания.

Но е настъпило време съвременната медицина да осъзнае грешките си. Ние, хората, сме също част от природата. За да живеем здравословно, трябва да следваме законите ѝ. Който се вслушва в природните закони, следва присъщия му сценарий на живот. Затлъстелият човек изпитва глад, защото му липсват необходимите хранителни съставки. Друг с диария или запек очевидно не яде храни, подходящи за неговата храносмилателна система. И накрая се разболяваме, когато непрекъснато пренебрегваме природните закони.

Ето защо съм убеден, че медицината въдеше би трябвало да се съсредоточи върху законите на природата. Трябва да отделяме повече внимание на сценариите, които природата е написала за нас, хората, да се опитваме да събудим вродената си способност за самоизцеление и да се насочим към популяризиране на древната максима „Здрав дух в здраво тяло“ да се придържаме към здравословен начин на живот, вместо да се опитваме да потискаме със сила болестите.

СПЕЦИАЛИЗАЦИЯТА ПРОВАЛЯ МЕДИЦИНАТА

Първата стъпка към следване на природните закони е да се спре със специализацията в здравните грижи. Тясната медицинска специализация ни пречи да виждаме цялото, или както се казва в старата поговорка - не може да видим гората заради отделните дървета. Нищо в природата не съществува само за себе си. Всяко нещо си влияе с всичко останало и поддържа равновесие с всичко останало.

Напоследък в Япония съществува движение, наречено „Да посадим гора, за да отгледаме океан”. Това е инициран от рибари проект, които в недоумението си защо рибата внезапно е изчезнала от океанските води, откриват, че преди няколко години са били изсечени много дървета от планински райони. Те откриват връзка между дърводобива и намаляването на рибната популация. Проектът на рибарите е да се посадят нови дървета в планините с цел рибата „да се завърне обратно” в океана. На пръв поглед може да ни се стори, че има твърде слаба връзка между дърветата в планините и рибата в океана, но в кръговрата на природата двете неща са в тясна взаимовръзка.

По подобен начин отделните дейности на 60-те трилиона клетки, които провеждат петте тока в човешкото тяло - кръвният и лимфният, стомашно-чревният, токът на урината, на въздуха и енергията - са тясно преплетени. Проблемът при един ще се отрази на всички останали. Като пренебрегваме тази взаимосвързаност и се опитваме да лекуваме само отделни органи, това ни пречи да виждаме цялостната картина. Ако тясната специализация в медицинското лечение продължи със същото темпо, то в близко бъдеще повече няма да имаме истински лекари. Ще останем само със специалисти, които разбират специфичната област, в която са специализирали, и не са способни да оценят здравното състояние на пациентите си като цяло.

Ако погледнете дори очите или цвета на лицето на някой пациент, вече ще ви е ясно, че той или тя страдат от физически неразположения, а в същото време някой специалист по стомашно-чревни болести може само да направи колоноскопия и като не намери полипи, да каже на пациента: „Поздравления, вие сте добре. Нямате полипи или рак”. Това е съвсем безотговорно, защото въпросното изследване на дебелото черво само по себе си не може да установи какво е общото здравно състояние на дадения човек.

Някои ме наричат „стомашно-чревен хирург ендоскопист № 1 в Америка”, но не мисля, че притежавам някакъв изключителен талант. Просто се опитвам да лекувам пациентите си всеки ден, като отделям голямо внимание на общото състояние на телата им.

В наши дни в Америка е станала обичайна практика пациенти с рак на гърдата да бъдат изпращани и на колоноскопия. Всъщност, аз първи публикувах тази идея. Навремето бях оценен за това откритие, но,

откровено казано, смятам, че и друг доктор би осъзнал същото, ако е бил обучен да се отнася към тялото на пациента като към единен, цялостен организъм.

Когато срещам хора с рак, знам, че са болни, без да надниквам в телата им. Трудно е да се обясни с думи, но усещам при такава среща, че „чи“ енергията ми сякаш се изсмуква от мен. Когато заговоря за това, повечето лекари се усмихват насмешливо. Това обаче не е само нещо въображаемо, а физическо усещане, назрявало по време на дългогодишния ми клиничен опит.

Веднъж преглеждах 38-годишна пациентка, която се оплакваше: „Имам рак тука“, като сочеше горната част на корема си. Аз също имах подобно чувство. Преди да дойде при мен обаче, тя бе посетила много лекари и се бе подложила на редица изследвания, но всички резултати от изследванията бяха нормални. Дори след като я изследвах внимателно с помощта на ендоскоп, също не можах никъде да открия следи от раково заболяване. Не смятах, че трябва да се безпокоя толкова за нея, защото беше сравнително млада, но поради това, че се оплакваше постоянно, че нещо при нея не е наред, вкарах контрастно вещество през дванадесетопръстника в жлъчния канал и направих рентгенов преглед (жлъчният канал не може да се изследва ендоскопски, защото е прекалено тесен). Обикновено изследвания с използване на контрастно вещество в жлъчните пътища не се правят.

При това изследване открих рак колкото връх на кутре в жлъчния канал на въпросната пациентка.

Друг пациент дойде при мен за консултация, като твърдеше, че има рак на стомаха. Този човек винаги бе имал нормални резултати от ендоскопските изследвания. Но и в този случай, тъй като пациентът постоянно се оплакваше, а и аз имах някакво странно усещане, че нещо не е наред, реших да го изследвам отново след два месеца. Тогава открих малка язва на стомаха. След като взехме тъкан за биопсия, намерихме, че вече се е развил цирозен карцином, разпространил се под стомашната лигавица. Освен че се развива много бързо, този вид карцином се открива и много трудно. Ако не го бях прегледал повторно, ракът щеше да го убие.

Времето, което един лекар прекарва лице в лице с пациента си, не е много дълго. През това време лекарят се съсредоточава върху това да открие SOS сигнала, който тялото изпраща. За нещастие не са много лекарите, които гледат на тялото на пациента като на едно цяло, защото здравните грижи са напълно специализирани.

Сигурен съм, че вие сте се сблъскали с това и по-рано, но преди каквото и да е медицински преглед, вие (пациентът) първо трябва да решите с кой лекар трябва да се консултирате. В кабинета лекарят ще ви попита: „И така какво ви води тук?“ И ако пациентът отговори: „Боли ме стомахът“, тогава ще бъде изследван стомаха му. Ако не бъде открито

нищо в стомаха му, въпросният пациент ще бъде отпратен отпратен у дома с думите: „О`кей, при вас няма нищо тревожно” .Стандартно за добро здравно състояние. Ако пациентът не настоява за още изследвания, консултацията ще свърши на този етап. Лошият лекар може просто да не обърне внимание на молбата на пациента и да каже: „Вие си въобразявате всичко това. Няма нужда от никакви по-нататъшни изследвания”, и да отпрати пациента у дома.

Както подчертах и по-рано, смятам, че е необходимо лекарите да се вслушват внимателно в думите на пациентите си и да се отнасят сериозно към тях. Сегашната система на здравеопазване дълбоко ме натъжава, защото смятам, че хората трудно могат да станат истински лекари в нея. Още по-тревожно е, че от новите лекари не се изисква да се обучават по обща медицина в продължение на една година преди да специализират. Това означава, че не им се дава необходимата възможност да научат за частите на тялото и техните функции извън областта на специализацията им.

В моята нюйоркска клиника, с цел да намаля тревогата на пациентите си, обикновено пристъпвам към общ преглед на цялото тяло. Първо, преди да пристъпя към езофаго-гастро-дуоде-носкопия - ЕГД* или към колоноскопия, правя преглед на кожата на пациента, на кръвното му налягане, пулса, нивото на насищане с кислород, на щитовидните жлези и лимфните възли, търся анормални състояния в ставите и мускулите, а при жените преглеждам и гърдите.

Ако имам пациентка, я питам дали би искала да проверя маточната й шийка за евентуален цервикален рак. Ако е съгласна, извършвам прегледа с помощта на колоноскоп. Изследването на маточната шийка обикновено отнема по-малко от минута и пациентките ми са доволни, защото не се налага да ходят допълнително на гинеколог.

Макар че съм специалист по стомашно-чревни заболявания аз изследвам и простатата, и млечните жлези. Пациентите ми са доволни от тези прегледи, а аз - от своя страна - обогатявам опита си като лекар.

* Преглед на хранопровода, стомаха и дванадесетопръстника - *бел. прев.*

ИЗБЕРЕТЕ ДА СТЕ ЗДРАВ ПРЕЗ СЛЕДВАЩИТЕ 10 ГОДИНИ ИЛИ ВЕЧЕР ДА ЯДЕТЕ СТЕК

От прегледа мога да науча много неща за една-единствена болест.

Например при изследване за рак на гърдата питам пациентките си за навиците им на хранене. От подобни разговори мога да открия причинни връзки между начина на хранене и болестта. Открих, че жените с рак на гърдата обичат да пият кафе, често ядат млечни продукти - прясно мляко, кашкавал и кисело мляко, а диетата им се състои главно от различни видове меса.

При мнозина, които се хранят по този начин, макар и още да не са развили рак на гърдата, в тъканта на гърдите се забелязват кисти, състояние, наричано фиброцистозна болест. Причината за това заболяване е храненето с комбинация от млечни продукти и меса и ако навиците за хранене не се подобрят, шансовете на една жена да развие рак на гърдата са много големи.

Ето защо съветвам пациентките си с фиброцистоза незабавно да подобрят хранителните си навици. Когато питам жени с такова заболяване: „Вие обичате кафе, млечни продукти и месо, нали?“, те обикновено са изненадват откъде знам за това. След като обсъдя с тях моите клинични резултати, дам напътствията си за диети и обясня пределно ясно причината за моите указания, повечето хора решават да променят навиците си на хранене.

Начинът ми на лекуване се основава на наученото от прегледите на много пациенти. Също и съветите, които давам на пациентите си за добър начин на живот, се основават на многогодишните ми лекарски наблюдения и практика. Успоредно с промяната на диетата всекидневният петминутен масаж на гърдите се оказва ефикасно превантивно средство срещу рака на гърдата, нещо, което научих също от клиничните си наблюдения.

Не знам дали специалистите по рак на гърдата предписват такива превантивни мерки на пациентките си. Но когато срещам след една година пациентките, на които съм давал подобни съвети, те не само че не са развили рак на гърдата, но което е по-важно - тъканите на гърдите им са станали по-меки и фиброцистозното състояние при тях често е отшумяло.

Това, което ме кара да се чувствам най-щастлив като доктор, не е да лекувам болестите или да бъда наричан способен лекар, а фактът, че мога да давам правилни съвети на хората със „дремещи заболявания“ и да им помагам да станат наистина здрави.

След толкова години на медицинското поприще съвсем не е чудно, че станах сериозен познавач по хранене. Днес обаче има много видове храни, които са смятани за добри, а всъщност са вредни за здравето. През изминалите 30 години постоянно съм изнасял лекции и съм участвал в

публични форуми, а също така съм беседвал с много пациенти както в САЩ, така и в Япония, за връзката между храненето и здравето и за видовете храни, които са вредни. Но не е лесно да се променят обществено приетите норми. Нещо повече, ако специализацията на лекарите продължи със същото темпо, ще бъде все по-трудно за младите медици да научат нещата, които аз и много други по-възрастни лекари сме научили от клиничния ни опит.

В бъдеще се нуждаем от превантивната медицина. И за да наложим такъв вид медицина, е необходимо да притежаваме знания за храненето. И все пак е много трудно да променяме мисленето на зрелите хора с утвърден манталитет. Може да бъде различно, ако човек е болен, но ако е налице само дремещо заболяване, изборът трябва да бъде направен между желанието да бъдеш здрав през следващите 10 години или да изяждаш всяка вечер по един голям стек. За тези, които са прочели книгата дотук, съм сигурен, че ще изберат възможността да бъдат здрави.

Сега съм се съсредоточил върху обучението на идното поколение. Често чуваме, че личността трябва да бъде възпитавана в интелектуален, физически и духовен план. Но аз искам да включа и обучението по хранене, да помогна на хората да придобият познания за храните. Обедите, които се поднасят понастоящем в училищата, често се основават на погрешни схващания и пресмятания на калории, което е много опасно. Ето защо смятам, че реформата на школското хранене и просветителската работа по проблемите на храненето, насочена особено към децата, са от особена важност.

ХОРАТА ЖИВЕЯТ БЛАГОДАРЕНИЕ НА МИКРООРГАНИЗМИТЕ

Помисляли ли сте някога, какво става с рибата, която умира в океана? Когато гледате към дъното на океана, няма да видите струпване на рибешки скелети и останки. Къде отиват останките от рибите? Всъщност те изчезват. Микроорганизмите в океана бавно ги разграждат и те постепенно изчезват безследно.

Въпреки че не ги виждаме с невъоръжено око, нашият свят е пълен с микроорганизми. Смята се, че дори в чистия въздух има около 100 микроорганизма в радиус от 1 см от всяка дадена точка. Дори и на височина десет километра във въздуха, както и на десет километра под земята, има микроорганизми. Разбира се, и в морската вода има също така огромно количество микроорганизми. Дори и в човешките вътрешности има огромни количества от тях - наричаме тази „популация“ бактериална чревна флора. С други думи, ние живеем в супа от микроорганизми.

Съществуват около триста различни вида чревни бактерии, съставляващи общо 1000 трилиона*, които живеят във вътрешностите на

• Един трилион има 12 нули- бел на прев.

човека. Но те не са там безцелно. Много неща, случващи се в нашето тяло, се извършват именно от тези бактерии. Най-важната функция на тези бактерии е да създават първични основни ензими, които са източник на нашата жизнена енергия. Смята се, че чревните бактерии създават приблизително 3000 вида ензими.

Всред чревните бактерии има и лоши, и добри бактерии. Общо взето, „добра” бактерия наричаме например лактобацила, който работи съзидателно за човека; „лоши” са тези, които причиняват разпадни процеси и имат вредни ефекти за човешкото тяло.

С една дума добри бактерии са тези, които произвеждат антиоксидантни ензими. Когато в червата се образуват свободни радикали, тези бактерии умират и създават антиоксидантни ензими, които обезвреждат свободните радикали.

В червата съществуват безброй малки власинки, наричани „villi” (смукалца). Лактобацилите, добрите бактерии, навлизат в пространствата между тези власинки. Много клетки, включени в имунната система, като белите кръвни телца и клетките-убийци, се произвеждат именно в тези власинки. Когато белите кръвни телца и клетките-убийци се борят с чуждите тела от рода на белтъчини, болестотворни бактерии, вируси и ракови клетки, се произвежда огромен брой свободни радикали. Лактобацилите играят активна роля в отстраняването на тези свободни радикали.

Според мен фактът, че свободните радикали не могат да бъдат неутрализирани напълно от „добрите бактерии” или по някаква друга причина остават невредими, води до възпаление на извънредно деликатните власинки, до тяхното унищожаване и това причинява язвен колит или болестта на Крон.

От друга страна, лошите бактерии разлагат несмлени материали и по принцип се смятат за токсични. Но, като предизвикват аномална ферментация на несмлени материали и като създават токсични газове, те стимулират вътрешността ни да отделят газове и изпражнения, като по този начин спомагат за възможно най-бързото отстраняване от тялото ни на несмлени вещества. Поради това смятам, че не може да се прави точно разграничаване на чревните бактерии на добри или лоши. „Лошите” бактерии може също така да съществуват с определена цел в тялото, която не е задължително да бъде вредна.

Освен добри и лоши бактерии има и такива, които не са нито токсични, нито полезни. Те се наричат „междинни” или неутрални бактерии. И тук отново не съществува особено точен начин за тяхната класификация. Важен е балансът между всички тези видове бактерии. Както с белтъчините няма значение колко важна хранителна съставка са те, ако ги консумирате в големи количества, ще се превърнат в отрова за тялото ви.

Същото може да се каже и за лошите бактерии. Ако броят им се увеличи твърде много, биха създавали проблеми, дори и ако са вид бактерии, от които тялото се нуждае за поддържане на здравето.

Всичко се свежда до равновесието и, както вече споменах, равновесието на чревните бактерии е нещо много деликатно. Микроорганизмите са извънредно деликатни и лесно се влияят от обкръжаващата ги среда. Ако тази среда е подходяща за размножение, броят им ще нараства с няколко хиляди или дори с няколко милиона пъти по-бързо. Но, ако тази среда е неблагоприятна, те ще умират много бързо.

Характеристиката на междинните чревни бактерии все още не е ясна, защото, ако са заобиколени предимно от добри бактерии, те също започват да произвеждат антиоксидантни ензими. Но обкръжени предимно от лоши бактерии, те започват да произвеждат оксидирани ензими и се превръщат в лоши бактерии. С други думи, междинните бактерии силно се влияят от това какъв вид бактерии ги обграждат.

На хората не се харесва, когато става дума за лоши бактерии, но ние самите създаваме благоприятна за тях чревна среда. Не може да обвиняваме микроорганизмите за нашето пренебрежително отношение към собствените ни навици на хранене и начина ни на живот. Дали ще превърнем междинните бактерии в телата ни в добри или лоши, зависи от собствените ни действия.

СЪЗДАВАНЕ НА ЧРЕВНА СРЕДА, БЛАГОПРИЯТСТВАЩА ДОБРИТЕ БАКТЕРИИ

Макар че ензимите са безценни за човешкия организъм, количеството, което хората могат да произведат, може да е предопределено. Смятам, че човешкият живот свършва, когато ензимите в тялото са изразходвани. Ако разсъждаваме по този начин, няма да е грешно да кажем, че основните, първоизточните ензими определят продължителността на нашия живот.

Свободните радикали повече от всичко друго изтощават тези безценни ензими. Съвременният свят предлага среда, в която лесно се произвеждат свободни радикали. Стресът, замърсеният въздух, ултравиолетовите лъчи, електромагнитните вълни, бактериалните и вирусните инфекции, рентгеновото облъчване и радиацията са всичките важни фактори за образуването на свободни радикали.

Освен тези външни фактори, обаче има и други действия, вследствие на които се произвеждат свободни радикали и които може да избегнем лесно, ако имаме желание да променим някои от житейските си навици. Пиенето, пушенето и консумирането на хранителни добавки, окислени храни и лекарствени препарати - те всички представляват предотвратими предпоставки за образуването на вредните за здравето ни свободни

радикали. Тъй като тези навици водят до изразходване на огромен брой ензими, съществува вероятност да се разболеете в определен момент, ако не предприемете навреме съзнателни усилия за прекратяването им.

Ако броят на ензимите в телата ни е предопределен, ние зависим от чревните бактерии, които произвеждат ензими за допълване на нашите собствени. Ето защо единственият начин, по който може да повишим телесните си ензими, е да създадем чревна среда, водеща до увеличаването на добрите бактерии с техните антиоксидантни ензими.

Съветвам хората да ядат богати на ензими храни, защото те правят възможно размножаването на добрите бактерии - т.е. на суровинния материал за ензимите.

Както и в природата натрупването на добри неща постепенно води до положителен цикъл. Ако ядете добра храна, пиете добра вода и продължавате да водите добър начин на живот, вашата чревна среда естествено ще бъде добре регулирана, а това ще това ще спомогне за образуването на изобилие от ензими и за живот, пълен с енергия.

От друга страна, ако се нарушава този добър цикъл с един единствен лош навик, всичко останало може да се вземе лош обрат. Ако продължавате да консумирате месо и млечни продукти, това ще се отрази отрицателно на възможността ви да смилате и усвоявате хранителните съставки и с течение на времето ще увреди чревната ви среда. Ако това стане, добрите бактерии постепенно ще изчезнат, а междинните бактерии ще започнат да се превръщат в лоши бактерии. Това ще създаде среда, в която тялото ви няма да има повече възможност да обезврежда свободните радикали. След това, тъй като храносмилателната ви способност ще се влоши, несмляното количество храна ще започне да гние в червата ви. Като усвояват тази разлагаща се храна, лошите бактерии започват да произвеждат много токсични газове.

Хората, които често изпускат миризливи газове, имат точно такъв лош храносмилателен цикъл в червата си. Децата, които сучат майчино мляко, нямат миризливи изпражнения, защото консумират само жива храна. Изпражненията на деца, отгледани с краве мляко, имат по-отблъскваща миризма.

Макар че имунната ви система също се бори с токсините в тялото, трудно може да се намери достатъчно количество добри бактерии, които да неутрализират свободните радикали, произведени в хода на тази „битка”. В резултатът на това няма да можете да ограничите вредните ефекти от свободните радикали, а чревни стени, увредени от свободните радикали, създават благоприятна среда за полипи и рак.

Вие може да промените този цикъл и да създадете добра чревна среда, като обръщате по-голямо внимание на начина ви на хранене и на живот. Трябва да направите усилие, за да задвижите добрия цикъл и да го поддържате, а след като веднъж е започнал, дори и ако ядете по малко месо

и пиете немного алкохол веднъж месечно, резервните ви първоизточни ензими ще бъдат съхранени за момента, когато ще се наложи да компенсират случаите на временни нарушения в хранителния ви режим.

НЕРАЗРИВНА Е ВРЪЗКАТА МЕЖДУ ТЕЛАТА НИ И ЗЕМЯТА

Америка е свикнала на месна храна много по-отдавна от японците и интестиналното равновесие на американците не се нарушава толкова лесно от хранене с месо, както това става при японците. Често съм размишлявал върху въпроса, защо съществува толкова голяма разлика между тези две националности. Има няколко причини за това.

Първо, културата на хранене, развивана и утвърждавана в продължение на десетилетия, се различава значително в двете страни.

Хората от Запада консумират месо от столетия, а японците са възприели месната храна по време на периода „Мейджи” (1868-1912) - относително скорошен феномен. Червата на японците, които са яли столетия наред зърнени храни и зеленчуци, са 1,2 пъти по-дълги от тези на западните спрямо размера на тялото им. Тъй като червата на японците са по-дълги, това отнема повече време за отделяне на несмляната храна. А щом храната се задържа по-дълго в тялото, ефектът от месната храна е още по-голям.

Другите различия откриваме в почвата. Човешкото тяло е неразделно свързано със земята. Сега имаме възможност да ядем храни от цял свят, но и до ден днешен ядем повече храни от земята, на която живеем. Следователно, здравето на хората зависи до много голяма степен от състоянието на земята, която обитават.

Това е известно отдавна, но когато за първи път видях зеленчуци в Америка бях изненадан от размерите им. Японските зеленчуци, били те патладжани или краставици, са значително по-дребни. Мислех си, че са различен вид. Но в действителност, ако посадите семена от японски зеленчуци в Америка, те ще пораснат значително по-големи, отколкото на японска почва. Така е, защото американската почва съдържа повече калций, минерали и витамини. Например в спанака, отгледан в Америка, се съдържа 3-5 пъти повече калций, отколкото в спанака, култивиран в Япония.

Друг пример с броколите. Според данни, с които съм запознат, в американските броколи има 178 милиграма калций на 100 грама. В същото време при същия грамаж в японските броколи има само 57 милиграма калций или над три пъти по-малко.

Според мен, въпреки че американците се придържат към хранене главно с месо, това не уврежда толкова телата им, защото ядат зеленчуци, израсли на богатата на хранителни съставки почва. По този начин те могат до известна степен да неутрализират леко повишения поради консумацията на месо киселинен рН баланс на кръвта си.

Преди години имаше отчетлива разлика в телесната структура на японци и на американци. Сега обаче телата на японците са много по-едри отпреди и причина за това е общото преориентиране към западния тип на хранене. С други думи, японските хранителни навици и телесна структура са се променили с привнасянето на чужда култура на хранене, състоящо се от месо, мляко, кашкавал и масло.

Дори и при това положение, ако японците искат да се ориентират към западната култура на хранене, има нещо, което не може да бъде променено, и това е почвата на Япония. Богатството на почвата не може да бъде имитирано, колкото и да се стараем. Някой може да каже, че богатството на почвата се определя от броя на дребните животни и микроорганизми, обитаващи в нея. А в Япония земната покривка е създадена предимно върху вулканични останки и не съдържа толкова много хранителни вещества за почвените бактерии.

Ето защо японската почва не е много богата на хранителни елементи. В миналото японците са могли да поддържат равновесие в храненето и здравето си, защото са яли зърнени култури и зеленчуци, отгледани на тяхната земя, и риба и морски водорасли от близкия океан. Смятам, че това е съответствало на равновесието в природата.

НЯМА ЖИВОТВОРНА ЕНЕРГИЯ В ОТГЛЕЖДАНИ С ХИМИКАЛИ КУЛТУРИ

Всичко в природата е взаимосвързано. Всяко нещо влияе на друго и така се поддържа деликатно равновесие. Дори нещата, които смятаме за ненужни, всъщност са необходими в света на природата.

Когато се отглеждат земеделски посеви, често се използват химикали, за да се предпазят от вредни насекоми. Понятието „вредни насекоми” обаче е измислено от хората. В природата няма такива неща като насекоми, причиняващи вреда.

Хората не обичат насекоми да нападат посевите им, но истината е, че вредни или не, насекомите привнасят определена хранителна съставка в селскостопанските посеви, докато са кацнали на тях. Тя се нарича хитин-хитозан.

Хитин-хитозанът се намира в черупките на раци и миди, но и твърдата обвивка на телата на насекомите е също от хитин-хитозан. Когато насекомите кацнат на листата, последните започват да отделят ензими като хитоназа или хитиназа. Тези ензими помагат на растенията да абсорбират микроскопични количества хитин - около нанограм или приблизително толкова - от тялото, от крачетата и крилата на насекомото, като след това използват тези ензими за храна.

По този начин хранителните съставки, които растенията приемат от насекомите, допринасят за нормалното съществуване на животните, които на свои ред се хранят с тях.

Тази естествена хранителна верига, обаче е нарушена от селскостопанските химикали. Вместо да приемат хитин-хитозана от насекомите, растенията поглъщат инсектициди и в крайна сметка се нанася голяма вреда на хората, които се хранят с тези растения.

Нещо повече, земеделските химикали ограбват естествената среда на живите същества в почвата. Тези живи същества са източник на енергия за земеделските посеви. В селскостопанските терени, пръскани периодично с агро-химикали, не може да се намерят дори червеи или добри почвени бактерии. Тъй като растенията не могат да се развиват върху стерилна земя, лишена от жизнена енергия, трябва да се употребяват и химически торове. Без тях растенията въобще няма да се развиват, но тогава вече са лишени от аромат и хранителна стойност. Ето защо хранителните вещества в земеделските култури намаляват с всяка изминала година.

Друга опасност се създава с поливането на земеделските посеви. Водата за поливане не е стерилизирана с хлор както чешмяната. Но в замяна на това е замърсена от селскостопанските химикали, от отровените речни води и отпадъчните канализационни води. За отглеждане на една реколта е нужна много вода. Токсините, които навлизат в човешкото тяло, до известна степен се излъчват чрез питейната вода. Същото може да се каже и за растенията. Тъй като самата вода за поливане, която би трябвало да пречиства растенията от токсини, е замърсена, натрупването на тези токсини в растенията е неизбежно.

Третият проблем е отглеждането на култури в парници. Използването на парници има за цел да се намали загубата, причинявана от насекоми вредители и да се контролира температурата. От друга страна, слънчевата светлина прониква по-слабо през найлоновото покритие. Растенията не могат да се движат за разлика от животните. Поради това те са изложени на голямо количество ултравиолетови лъчи. Ултравиолетовите лъчи от слънцето карат животните и растенията да трупат свободни радикали и да се окисляват. За да се защитават срещу това, растенията произвеждат огромни количества антиоксидантни вещества.

Тези антиоксидантни агенти включват витамини - А, С и Е, и полифеноли - флаваноици, изофлавонови и катехини, като всичките се намират в значителни количества в растенията. Тези антиоксидантни вещества се произвеждат, когато растенията са изложени на ултравиолетовите лъчи. С други думи, ако закрийте слънчевата светлина с помощта на найлон, интензивността на ултравиолетовите лъчи ще отслабне. В резултат на това растенията ще произвеждат по-малко антиоксидантни субстанции - витамини и полифеноли.

В съвременната земеделска индустрия най-важното е да се произвеждат красиви на вид храни, като хранителната им стойност остава на втори план. Зеленчуците, отгледани в естествена среда, имат дупчици от насекоми по листата, а формата им може да не е съвсем симетрична и правилна. Наистина те не изглеждат много добре. Но за сметка на това притежават много повече жизнена енергия.

След като поемате енергия от храните, които ядете, ако самата храна не съдържа жизнена енергия, няма да бъдете здрави, колкото и да ядете. Човек, който не яде храна, отгледана по естествен начин, не може да се надява, че води здравословен живот. Храната, която ядете всеки ден, поддържа тялото ви и критериите, използвани при нейния избор, определят вашето здравословно състояние.

Добрата новина е, че все повече хора започват да използват органични торове и природосъобразни селскостопански методи. Цената на техните продукти несъмнено е по-висока от цената на „нормалните“ стоки, но ако ме питате, това е цената на здравословния живот и тя е много по-ниска от това, което ще похарчите, ако се разболеете.

Животът се поддържа само от храна с жизнена енергия. Селскостопанска реколта с жизнена енергия може да се произведе само от земя, притежаваща такава енергия. Ако почвените бактерии са здрави, тогава зеленчуците и плодовете също ще растат по естествен начин здрави. Храните, отгледани по този начин, влияят оздравително върху човешките чревни бактерии.

ВСИЧКО Е КОДИРАНО В СЦЕНАРИЯ НА НАШИЯ ЖИВОТ

Всички ние често пъти недоглеждаме и пропускаме важните неща, като се съсредоточаваме само върху едно нещо. Например, ако разглеждаме само един орган от тялото, няма да забележим как органите си взаимодействат и си влияят един на друг. Или ако се интересуваме само от тялото, пренебрегваме жизненоважното единство на тялото, ума и духа.

Когато изпитвате умствено напрежение, вашето тяло бързо попада под властта на симпатичните нерви. Обратно, когато се чувствате наистина щастливи, тялото ви ще бъде под влияние на парасимпатичните нерви. Докато спите нощем тялото ви се възстановява, защото се пренастройва на действието на парасимпатичната нервна система.

Човек, който всеки ден е под умствено напрежение и е твърде зает, за да се храни нормално, ще изпита и физическо неравновесие. Винаги има повече от един фактор за дадена болест. Всичко е взаимосвързано. Умствени фактори, физически фактори, фактори на околната среда... Разболявате се, когато всички тези фактори се комбинират и в резултат на това се образува лош цикъл.

Неправилното хранене води до образуването на огромно количество свободни радикали в тялото, но до същото водят и отрицателните чувства, като омраза, негодувание и ревност, които са също толкова вредни за здравето, както и лошите хранителни навици. Може да спрете да пиете, да пушите и да спазвате перфектна диета, но ако подхранвате ума си с гняв, стрес и страх, рискувате да се разболеете сериозно. За да живеете здравословно е много важно да поддържате душевна хармония и стабилно психическо състояние.

Сред раково болните има такива, които се разболяват и загубват живота си за много кратко време, а също така има и други, при които ракът не напредва толкова бързо. Смятам, че тази разлика се крие в „гостоприемника”, или в заболелия човек, и по-специално във физическата му издръжливост. Метастазите и вторичните прояви на рак се дължат на отслабената имунна система на болния.

По мое мнение способността да се победи рака (или която и да е друга болест) зависи от количеството основни, първоизточни ензими в гостоприемника. Ако той има определено количество първоизточни ензими, съществува по-голям шанс да се пребори с рака. От друга страна, ако основните ензими са изразходвани, се развива много по-агресивен рак, защото болестта се разпространява по-лесно в отслабеното тяло.

На фона на жизнения цикъл на Вселената хората се радват на едно много кратко съществуване, по-кратко дори и от това на вирусите. Един човешки живот минава бързо, подобно на премигване с око. Дори и да живея до 120 години, бих смятал живота си за кратък. Има толкова неща, които бих искал да направя в този живот и нещата, към които се стремя, изискват постоянна мотивация и много енергия. Може би и вие чувствате същото и това е причината да четете тази книга. И тъй като нашият живот е толкова кратък, нека го живеем в здраве, щастие и сила. Казвам на пациентите си (и на всеки, който би искал да се вслуша в мен), че имат възможността да останат млади, да бъдат здрави, да са изпълнени с положителни чувства и да развиват интересите си в много различни области.

Разбирам, че нашият живот, включително и моят собствен, е само един микрокосмос в цялата картина. Има нещо примамливо във всички тези малки, но важни животи. Не мислите ли, че е разхищение да губим нашия и без това кратък и скъпоценен живот, като се мотаем наоколо, изпълнени с негодувание и страх, като ядем боклуци и страдаме от лошо здраве и недостиг на енергия?

В нашия кратък живот няма смисъл да боледуваме и страдаме, защото пътят към здравословния начин на живот вече е предначертан за всеки от нас. Преди всичко сте длъжни да се вслушвате в това, което тялото ви се опитва да ви каже. Ако не можете да чуete този глас, тогава трябва да се обърнете към природата. Ако се вгледате в природните закони, ще

разберете, че те ни показват на нас, човечите, от какво точно се нуждаем сега, в този миг. Ако сте достатъчно смирени да приемете природния закон и да се доверите на сценария на живота, онези чудодейни първоизточни ензими ще ви окажат необходимата подкрепа за дълъг, пълноценен и щастлив живот.

ЛЮБОВТА АКТИВИЗИРА ЧУДОДЕЙНИТЕ ЕНЗИМИ

„Само с хляб не се живее”, учи библейската мъдрост, но от многото си пациенти разбрах, че това е и един от природните закони.

Има случаи на много болни хора, които чудодейно са се излекували, като са съсредоточили умовете си в определена цел. По цял свят има раково болни, които по различен повод развиват чувство на признателност и благодарност и след като са били обзети от тези чувства, започват постепенно да се възстановяват.

Всички хора имат безкраен потенциал, но често пъти той остава скрит. Когато по някакъв повод потенциалът се разкрие, телесните ензими се активизират, пораждат енергия и дори връщат хората от прага на смъртта. От друга страна, независимо колко здраво е тялото ви, ако живеете самотно, ако винаги се съсредоточавате върху негативното и се самосъжалявате, телесните ви ензими постепенно ще загубят силата си.

Не смятам, че лечението на рака с любов е невъзможно. Ако някой наистина вярва, че ще бъде излекуван и изпитва любов от дълбините на сърцето си, вярвам, че този човек е в състояние да превъзмогне болестта. Ако силно, от дъното на сърцето си желаете да живеете, да видите любимите си деца или внуци да израстват, тогава са налице възможностите това да се случи. В зависимост от силата на вашето желание, може да откриете в себе си възможности, които на пръв поглед изглеждат нереални.

За да излекува едно заболяване, докторът не може буквално да отстрани „болните части” от тялото на пациента или просто да предпише някакво лекарство. Да се лекува означава да се мотивира въпросният човек така, че да чувства истинско, неподправено щастие. Истински голям лекар е онзи, който може умело да породи подобна мотивация. Моята цел е да стана именно такъв лекар.

А какво всъщност е силна мотивация за такъв пациент? Смятам, че няма по-силно мотивиращ фактор от любовта.

Добре знаем, че има много различни форми на любов -между мъж и жена, между родител и дете, между компаньони и приятели, към хората в нужда - но каквато и да е формата, дълбоко вярвам, че мотивацията, добросърдечието и щастието са рожби на любовта. За да сте здрави, е абсолютно необходимо да изпитвате любов към някого. Малцина могат да бъдат щастливи в самота. Щастливият живот е пълен с любов и любовта се

извисява от получаването на любов, отдаването на любов и поддържането на отношения на любов.

Когато човек е наистина щастлив, кръвните проби показват много активна имунна система. Тъй като основните, първоизточни ензими усилват имунните функции, е много по-вероятно те да изобилстват в тялото на щастливия човек.

Нещо повече, когато сте щастливи, функцията на парасимпатичната нервна система доминира, като по този начин се намалява стресът. Когато протичат тези процеси, в тялото се произвеждат по-малко свободни радикали и балансът на чревната флора се накланя в полза на добрите бактерии. С подобряването на чревната среда се предава информация за това състояние чрез парасимпатичните нерви към хипоталамуса в мозъка, където тя се приема от главния мозък и той създава още по-силно усещане за удоволствие.

Цикълът е следният: чувство на щастие > парасимпатичните нерви доминират > намаляване на стреса > подобряване на чревния баланс > послание чрез парасимпатичните нерви > предаване към хипоталамуса > още по-силно чувство на щастие.

Системите в човешкото тяло - било то имунна, ендокринна или нервна - не действат поотделно, самостоятелно. Всички те взаимно си влияят. Ако се начене добър цикъл, цялото тяло веднага се преориентира в положителна посока.

Когато се начене цикълът на щастие, се произвеждат ензими в големи количества. Тези ензими на свой ред стимулират положително клетките в цялото тяло. Така, произведените поради цикъла на щастие ензими всъщност са онези задкулисни ензими, които задействат самоизцелителните сили на човека, изпитващ щастие от любов.

Сигурен съм, че ще осмислите колко важна е любовта в сценария на нашия живот.

Послеслов

Ензимният фактор: от ентропия към синтропия

Навърших 72 години през март 2007 г. и когато виждам от време навреме съучениците си, мога да кажа какъв живот е водил всеки един от тях, откакто сме се срещнали за първи път. Някои изглеждат наистина като стари хора, а други изглеждат много по-млади. Разликата се крие в различни фактори, като навиците им на хранене и на живот, във водата, която пият, времетраенето и качеството на съня им, както и в тяхната жизнена среда и мотивация. Тялото на един по-възрастен човек никога не лъже. То отразява вярно начина, по който той е живял.

Някои казват, че от момента, когато се раждаме, всички живи същества поемаме по един и същи път към смъртта. Това е вярно. В крайна сметка, според законите на природата един ден животът ни приключва.

Скоростта обаче, с която отделните хора се спускат по този път, е много различна. Хора, подложени на силен физически или умствен стрес, могат да приключат живота си само за 40 години, а други могат да крачат спокойно по същия път в продължение на 100 и повече години преди края. Те постигат това, като се грижат за ума и тялото си, наслаждават се на преживяванията си и ги споделят с партньора или приятелите си.

Пътят, който ще извървим, избираме по собствената ни свободна воля. Но тъй като крайната точка е една и съща, не е ли по-добре да си създадем и да се насладим на дълъг и плодотворен живот?

Вземете например един обикновен пирон. Един ден той ще ръждяса, постепенно ще се разяде и разпадне. Пиронът ръждяса, ако е изложен на действието на солта край морския бряг; ако обаче редовно смазвате или боядисвате пилона, може да го предпазите от ръждясване за известно време.

Процесът, който води до разрушение или разпад, се нарича „ентропия“. Но скоростта на ентропията се променя съобразно средата. Процесът на забавяне развитието и преобръщане на ентропията към възстановяване и регенерация се нарича „синтропия“.

Тъй като е предопределено всички да умрем, може да се каже, че животът върви надолу по течението на ентропията. Но в същото време природата ни предлага и възможност за синтропия. Едно живо същество, което създава нов живот в тялото си, пряко се включва в синтропията. При животните например майчиното яйце и бащината сперма се обединяват, за да създадат нов живот. При растенията, дори и ако стъблото умира, от семе или от върха на някои от корените пониква ново стълбце. Някои видове риби, като есетрата, жертват живота си, за да създадат нов, плуват срещу

течението, за да хвърлят хайвера си и умират. Тези примери показват момента, в който ентропията преминава в синтропия.

В природата ентропията и синтропията съществуват едновременно.

Човешкото тяло се възобновява ежедневно чрез метаболизма. Дори и ако се разболеем, нашите естествени самоизцелителни сили ни помагат да се възстановим. Всичко това са функции на синтропията. С цел синтропията в тялото ни да действа нормално, трябва да живеем според природните закони. И с тази книга аз популяризирам добра диета и добър начин на живот като пътища за съществуване според тези закони.

При хората има един друг уникален фактор, с помощта на който може да променим ентропията в синтропия, и това е нашата умствена, духовна сила. Вече споменах неколkokратно важността на мотивацията и щастието и ролята им за нашия здравословен живот, защото с това искам дебело да подчертая и ролята на умствената, на духовната сила и влиянието ѝ върху физическото тяло.

Понастоящем специализираната медицина не обръща истинско внимание на умствени фактори като мотивацията, въпреки че мотивацията оказва необикновено влияние върху тялото и е необходима за всеки, който желае да води здрав и енергичен живот.

Хора, които са в центъра на общественото внимание, като актьори, актриси, политици и бизнесмени, често пъти блестят с младежко излъчване. Съзнанието, че са в центъра на вниманието, засилва мотивацията им. От друга страна, често пъти чуваме как някой, който доскоро е работил много упорито, внезапно остарява или се разболява след пенсионирането си, несъмнено заради загубата на мотивация. Мъже и жени, които живеят само за работата си и нямат странични интереси, няма да знаят какво да правят със себе си, след като се пенсионират. По-вероятно е по-уравновесените личности да запазят здравето си след пенсиониране.

Ако след като сте прочели книгата, започнете според съветите ми да избягвате яденето на окислени храни и млечни продукти, да пиете добра вода и да се съсредоточавате всеки ден върху чувствата на благодарност и щастие, тялото ви ще започне да преминава от състояние на ентропия в синтропия.

Най-важното нещо е да действате незабавно и да поддържате мотивацията си. Без значение е колко сериозно мислите да ядете по-добри храни, да пиете добра вода или да спрете пиенето и пушенето, ако тези мисли не са придружени от действия, ще стигнете само дотам да изпитвате чувство на вина от липсата на решимост - отрицателна емоция, която определено няма да подпомогне здравето ви.

Много заболявания, известни в миналото като „болести на възрастта”, сега се наричат „заболявания, свързани с начина на живот”. Ето защо при всеки подходящ случай казвам на хората, че това наистина са заболявания,

предизвикани или от незнание, или от липса на самоконтрол. Знам, че това са остри думи, особено за онези, които вече са заболели. А тъй като много от тези хора се разболяват, защото не са придобили нужните познания, най-голяма вина се пада може би на лекарите и на порядките в обществото.

И като казвам, че тези заболявания са предизвикани от липса на самоконтрол, правя го само за да подчертая ясно, че със самоконтрол може да се предпазите от много болести.

Лекарите и обществените отношения биха могли да са отговорни за непознаването на тези проблеми, защото самите доктори са между хората, които често се разболяват. Познавам доста лекари, които страдат от рак или диабет. Всъщност, преди няколко десетилетия бях прочел, че очакваната продължителност на живота на американските лекари е 58 години. С други думи, дори лекарите, за които се предполага, че са „специалисти по болестите”, страдат от недостиг на основни познания относно храненето и здравето.

Макар че тази книга е написана въз основа на мои изследвания на множество клинични случаи, не може да станете по-здрави само от четенето на тези страници. Здрави ще станете, ако всекидневно се придържате към правилната диета и подходящия начин на живот. Развиването и укрепването на добри навици, макар и скромно в началото, постепенно ще доведе до значително подобрене на здравето ви. А никога не е късно за едно добро начинание.

Въпреки че има различия за различните части на тялото по-голямата част от клетките обикновено се подменят на всеки 120 дни. Така че бих посъветвал тези, които искат да опитат Ензимния фактор - диета и начин на живот, да следват моите напътствия най-малко четири месеца. Ако можете да промените телесното си състояние от ентропия към синтропия и да поддържате синтропията, тялото ви поразително ще се промени дори в рамките на въпросните четири месеца.

Спазвайте добра диета, придържайте се към здравословен начин на живот, пийте добра вода, почивайте си добре, упражнявайте се умерено физически и имайте интереси, които ви мотивират - тогава и тялото ви ще откликне по положителен начин. Независимо колко нездрав е тялото ви в момента, то постоянно се стреми към здраве. Като лекар нищо не може да ми даде по-голямо удовлетворение от това да приложите на практика съветите ми след прочитане на книгата и да установите поразителната промяна на здравето ви към по-добро.

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

ИЗПОЛЗВАЙТЕ ТЕЗИ КЛЮЧОВЕ, ЗА ДА ОПАЗИТЕ ЧУДОДЕЙНИТЕ ЕНЗИМИ НА ВАШЕТО ТЯЛО, И СЕ НАСЛАЖДАВАЙТЕ НА ДЪЛЪГ И ЗДРАВΟΣЛОВЕН ЖИВОТ

1. ДОБРАТА ДИЕТА

1. 85-90% храни на растителна основа:

а. 50% цели зърна, кафяв ориз, пълнозърнести макарони, ечемик, мюсли, пълнозърнест хляб и бобови растения, като соя, зелен фасул, нахут, леша, шарен боб, грах, черен, бял и розов боб

б. 30% зелени и жълти зеленчуци и кореноплодни, като картофи, моркови, сладки батати*, червено цвекло и морски водорасли

в. 5-10% плодове, семена и ядки

2. 10-15% животински белтъчини (не повече от 85-115 г дневно):

а. Всякакви риби, но за предпочитане са дребните риби, защото по-едрите съдържат живак

б. Птици: пилета, патици, пуйки - само в малки количества

в. Говеждо, агнешко, телешко - добре е да се ограничава или да се избягва

г. Яйца

д. Соево мляко, соево сирене, оризово мляко, бадемово мляко

Храни в добавка към диетата ви:

1. Билкови чайове
2. Таблетки от морски водорасли (от кафяви морски водорасли)
3. Бирена мая (добър източник на витамини В комплекс и на минерали)
4. Пчелен прашец и прополис
5. Ензимни добавки
6. Мултивитамини и минерални добавки

Храни и вещества, които трябва да ограничавате или да избягвате:

1. Млечни продукти, като краве мляко, сирене, кисело мляко и други млечни произведения

2. Японски зелен чай, китайски чай, английски чай (да се ограничат най-много до 1-2 чаши дневно)

3. Кафе

* Вид картофи - бел. прев.

4. Сладкиши и захар
5. Никотин
6. Алкохол
7. Шоколад
8. Мазнини и олио
9. Обикновена трапезна сол (използвайте морска сол с незаменимите минерали)

Допълнителни препоръки за диетата:

1. Спрете да се храните и да пиете вечер 4-5 часа преди лягане.
2. Сдъвквайте всяка хапка 30-50 пъти.
3. Не яжте нищо между отделните хранения, с изключение на някой пресен плод (по едно парче пресен плод може да се яде и един час преди лягане, ако гладът ви държи будни, тъй като плодовете се смилат бързо).
4. Яжте плодове и пийте плодови сокове 30-60 минути преди основното хранене.
5. Яжте пълнозърнести, нерафинирани семена и зърнени храни.
6. Яжте повечето храна сурова или приготвена леко на пара. Загряването на яденето над 90 градуса С убива ензимите.
7. Не яжте окислени храни (покафенелите на цвят плодове са започнали вече процес на окисляване).
8. Яжте ферментирани храни.
9. Бъдете дисциплинирани в храненето си. Не забравяйте -вие сте това, което ядете.

2. ДОБРАТА ВОДА

Водата е от изключително значение за вашето здраве. Пийте вода с голяма редукиционна сила, която не е замърсена от химически вещества. Пийте добра вода - минерална или твърда, която съдържа повече калций и магнезий и която поддържа в тялото оптимална алкална рН среда.

- Хората в зряла възраст трябва да пият най-малко 6-10 чаши вода дневно.
- Изпивайте 1-3 чаши вода след ставане сутрин.
- Пийте 2-3 чаши вода около час преди всяко ядене.

3. РЕДОВНО ОТДЕЛЯНЕ

- Изработете си навик да отделяте чревното съдържимо и да прочиствате редовно стомашно-чревната си система.
- Не вземайте лаксативи.

- Ако червата са ви трудно подвижни или желаете да извлечете токсините от черния си дроб, използвайте клизма с кафе. Този вид клизма е по-добра от прочистването на токсините от дебелото черво и от цялото тяло с диети за дезинтоксикация, защото не се образуват свободни радикали в кръвния ток.

4. УМЕРЕНИ ФИЗИЧЕСКИ УПРАЖНЕНИЯ

- Правете подходящи за възрастта и физическото ви състояние упражнения - това е полезно и необходимо за доброто здраве, но пренатоварените физически упражнения може да предизвикат производство на свободни радикали и да увредят тялото ви.
- Някои добри упражнения са ходенето пеша (около 5 км), плуването, тенисът, колоезденето, голфът, упражненията за мускули, йогата, бойните изкуства и аеробиката.

5. АДЕКВАТНА ПОЧИВКА

- Вечер си лягайте по едно и също време и спете 6-8 часа непрекъснат сън.
- Не яжте и не пийте 4 или 5 часа преди лягане вечер. Ако сте гладен или жаден, може да изядете парче плод до час преди лягане, тъй като плодовете се смилат лесно.
- Подремвайте около 30 минути след обяд.

6. ДИШАНЕ И МЕДИТАЦИЯ

- Практикувайте медитация.
- Упражнявайте положителното мислене.
- Практикувайте дълбоко коремно дишане 4-5 пъти на час. Издишването трябва да бъде два пъти по-дълго от вдишването. Това е много важно, защото дълбокото дишане спомага тялото да се освободи от токсини и свободни радикали.
- Носете свободни дрехи, които не затрудняват дишането ви.
- Вслушвайте се в собственото си тяло и бъдете добър към себе си.

7. РАДОСТ И ЛЮБОВ

- Радостта и любовта ще стимулират вашия ензимен фактор, понякога по чудодееен начин.
- Отделяйте всеки ден време за чувство на благодарност.
- Смейте се.

- Пейте.
- Танцувайте.
- Живейте активно и пълноценно и посвещавайте живота, работата и мислите си на онези, които обичате от цялото си сърце.

Препоръчителни хранителни навици

ДЪВЧЕТЕ ДОБРЕ ХРАНАТА СИ

Сдъвквайте всяка хапка от 30 до 70 пъти. При подобен начин на дъвчене се освобождава по-голямо количество слюнка, съдържаща ензим, който се свързва много добре със стомашния сок и жлъчния секрет и подпомага храносмилателния процес. Внимателното и грижливо сдъвкване на храната повишава равнището на кръвната глюкоза, а това, от своя страна, потиска апетита и предпазва от преяждане. Това спомага също за пълното усвояване на храната, дори и когато е в малки количества.

ЯЖТЕ ПЪЛНОЦЕННИ ЗЪРНЕНИ ХРАНИ, АКО Е ВЪЗМОЖНО ОТ Т.НАР ОРГАНИЧЕН ВИД

Кафявият ориз, пълноценните, нерафинирани зърна и бобовите култури, както и ферментиралите храни са много добри. Яжте шепа бобови зърна всеки ден. Те съдържат повече протеин от месото, както и много други елементи, включително витамини, минерали и селен.

ЯЖТЕ САМО МЕСА ОТ ЖИВОТНИ С ПО-НИСКА ТЕЛЕСНА ТЕМПЕРАТУРА ОТ ЧОВЕШКАТА

Не е добре да се ядат меса от животни с по-висока телесна температура от нашата - като говеда и пилета, защото техните животински мазнини се втвърдяват в кръвния ток на човека. Много по-добре е да се консумират меса от животни с по-ниска телесна температура, като рибата, защото рибеното масло се втечнява в тялото ни и дори прочиства артериите, вместо да ги запушва.

ИЗБЯГВАЙТЕ ДА ЯДЕТЕ И ПИЕТЕ МАЛКО ПРЕДИ ЛЯГАНЕ

Много е важно да спрете да ядете и пиете 4-5 часа преди лягане вечер. Когато стомахът е празен, съдържа силно концентрирана солна киселина, която убива Хеликобактер пилори, както и други лоши бактерии, като по този начин се създава балансирана чревна среда, благоприятна за самоизцеление и укрепване на имунната защита. Ограничаването на течностите и храната преди лягане вечер също спомага да се предотврати връщането на киселина в хранопровода (рефлукс), а също и сънната апнея.

ПИЙТЕ 8-10 ЧАШИ ДОБРА ВОДА ДНЕВНО

Важно е да развивате и поддържате правилен ритъм на пиенето на вода. Пийте две или три чаши вода след ставане сутрин и две-три чаши вода тридесет минути преди всяко ядене. Важно за вас е да пиете вода по-скоро преди, а не по време или след храненето, ако не желаете да разреждате храносмилателните ензими. Ако не може да се храните без течности, изпийте около половин чаша на малки глътки. Добра вода е тази, в която няма вредни за човешкото тяло вещества, включително и хлор. Добрата вода има малки мехурчета на „гроздове” и съдържа добре балансирани количества минерали, като калций, магнезий, желязо, калий и натрий. Индексът рН не бива да бъде над 7,5, т.е. водата трябва да бъде слабо алкална. Водата не трябва да съдържа оксидиран калций в големи количества. С други думи, водата трябва да може да елиминира свободните радикали, като възпрепятства окислението.

ЯЖТЕ КАЧЕСТВЕНИ ВЪГЛЕХИДРАТИ

Въглехидратите се смилат и усвояват лесно и са пряк източник на енергия. Добрите въглехидрати съдържат влакнини, витамини и минерали, елементи, които съдействат за ефикасния клетъчен метаболизъм, за подобряване на кръвния ток и за отделянето на отпадъчните продукти от тялото. Добре смлените и усвоени първокачествени въглехидрати произвеждат вода и въглероден двуокис. Те не произвеждат токсини или отпадъчни продукти, както при метаболизма на протеините или мастите. Те са идеалният източник на енергия за ежедневните дейности и за поддържане на издръжливостта, защото метаболизмът на въглехидратите не замърсява кръвта с отпадъчни продукти, а и не се изисква много енергия, за да бъдат смлени и усвоени.

Някои източници на качествени въглехидрати:

- Нерафиниран и кафяв ориз
- Нерафиниран ечемик
- Елда
- Просо
- Царевица
- Амарант (щир)
- Киноа*
- Пълнозърнест хляб
- Тъмно японско брашно от елда, произведено от нерафинирани зърна

* На езика на инките – „майчино зърно”- бел. на прев.

ПОДБИРАЙТЕ ВНИМАТЕЛНО МАЗНИНТЕ В ДИЕТАТА СИ

Мазнините се категоризират според произхода си на растителни и животински.

Растителните мазнини се добиват от:

- маслини
- соя
- царевича
- сусам
- рапица
- шафран
- специален вид ориз

Животинските мазнини включват:

- краве масло сланина
- мас от месо
- рибено масло

Освен това мазнините се разделят според съдържанието им на наситени или ненаситени мастни киселини. Наситените мастни киселини, като стеариновата и палмитиновата киселина, изобилстват в животинските мазнини. Ненаситените мастни киселини се намират в растителните масла под формата на линолеинова, линоленова, алеинова и алахидонова киселина. Линолеиновата и алахидоновата киселина се наричат основни мастни киселини или витамин Р, който не може да се произвежда от тялото и поради това трябва да се приема от храната. Животинските мазнини предизвикват натрупване на отпадни продукти, водещи до атеросклероза, високо кръвно налягане и наднормено тегло. Естествените храни, като кафяв ориз, сусамено семе, царевича и соя, съдържат около 30% масти и са много по-добър източник на необходимата за тялото мазнина, отколкото рафинираното олио, защото тяхното усвояване не натоварва панкреаса и черния дроб. Освен това растителните масла прочистват отпадните продукти като лошия холестерол и предотвратяват атеросклерозата, защото запазват гъвкавостта на клетките и кръвоносните съдове. Растителните масла, продавани като „олио за салатата”, са обработени по химически път и не са препоръчителни.

ЯЖТЕ РИБЕНО МАСЛО

Рибеното масло е добро за мозъка. Високо ниво в кръвта на ДНА*, съдържаща се в рибеното масло, се свързва с математическите и други умствени способности. Макар че ефектите на ДНА върху централната нервна система не са изучени основно, може да се предполага, че ДНА намалява риска от старческа деменция и от болестта на Алцхаймер. Някои изследвания показват, че омега-3 мастните киселини понижават триглицеридите в кръвта и намаляват образуването на плаки по стените на артериите.

НАМАЛЕТЕ ЗАВИСИМОСТТА СИ ОТ ЛЕКАРСТВА, КАТО ПРОМЕНИТЕ ХРАНЕНЕТО СИ И ПРАВИТЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ВСЯКА ВЪЗМОЖНОСТ

Зависимостта от лекарства може да бъде вредна за здравето ви, защото те натоварват черния дроб и бъбреците. Редица хронични болестни състояния, като артрит, подагра, диабет и остеопороза, може да бъдат подобрили с помощта на подходяща диета и упражнения.

ЯЖТЕ БОГАТИ НА ВЛАКНИНИ ХРАНИ ЗА ПО-ДОБРО ОТДЕЛЯНЕ И ПРЕДПАЗВАНЕ ОТ БОЛЕСТИ, СВЪРЗАНИ С ВЪЗРАСТТА

В различните храни има всякакви видове влакнини. Те изобилстват в растителните храни, като зеленчуци, морски водорасли, плодове, нерафинирани зърна, зърнени култури и гъби. При сушените морски водорасли влакнините съставляват 50-60% от общото им тегло. Не ви съветвам да вземате хранителни фибри под формата на гранули, капсули или течности. Тези добавки може да се намесят в усвояването на другите хранителни вещества и да доведат до заболяване.

МИКРОЕЛЕМЕНТИТЕ ИМАТ ЧУДОДЕЙНА СИЛА

Микроелементите включват витамини, минерали и аминокиселини. Терминът „микро“ е свързан с по-малките необходими количества в сравнение с крайно необходимите в „макро“ количества въглехидрати, протеини, мазнини и хранителни влакнини. Микроелементите са от изключително значение както за поддържане на здравето, умственото и емоционалното равновесие, така и за предпазване от болести.

* Докозахексаенова киселина - бел. прев.

Определени количества от тези вещества са нужни всекидневно на тялото; тези количества се наричат „препоръчителна дневна доза” (ПДД). ПДД е минималната доза от въпросните микроелементи, необходима за предпазването ни от болести. Тази доза обаче е различна за различните индивиди и е в пряка зависимост от начина на хранене и живот на определената личност. Дори и да изяждате еднаква по вид и количество храна с определен брой калории всеки ден ще установите, че количеството микроелементи, които се усвояват и отделят в различните дни, е различно и зависи от физическото, умственото и емоционалното състояние на индивида през съответния ден. Храненето със здравословни, природни храни в подходящи пропорции невинаги гарантира адекватното усвояване на витамини, минерали и аминокиселини.

БЪДЕТЕ УМЕРЕНИ С ХРАНИТЕЛНИТЕ ДОБАВКИ

Важно е да се ядат храни, които са добре балансирани и в синхрон с индивидуалния биоритъм на човека. Редица изследвания показват, че хранителните добавки с микроелементи могат да намалят риска от болести, свързани с възрастта, и да подобрят лечението от рак, сърдечни и хронични заболявания. Всъщност взаимодействието на всички хранителни вещества поддържа здравето ни. Приемането на две или три добавки от няколко витамина и минерала, като в същото време се изключват или минимизират други, ще попречи за поддържането на максимално добро здраве и за предотвратяване на болестите, свързани с процесите на стареене. Употребата на високи дози от определени витамини или минерали, които са абсолютно необходими за тялото, може да е ефикасно при някои хора и нездравословно за други.

Мастноразтворимите витамини, като А, D, Е и К, се складират в черния дроб и в телесните мазнини, следователно не е необходимо да си ги доставяме всекидневно. Водноразтворимите витамини, като витамините В комплекс и витамин С, се разтварят в телесните течности и се отделят с урината; следователно всекидневното им приемане е важно, макар че са нужни съвсем малки количества. (Има изследвания, които показват, че приемането на много голямо количество добавки може да има отрицателен ефект върху нашата имунна система, да повишава свободните радикали и да предизвиква промени в мазнините, намиращи се в черния дроб, сърцето и бъбреците. Въпреки че препоръчвам допълнителния прием на микроелементи, тези изследвания не бива да се пренебрегват и аз съветвам да се подхожда с умереност, предпазливост и внимание при тяхната употреба.)

ВИТАМИНИТЕ И МИНЕРАЛИТЕ ДЕЙСТВАТ В СИНХРОН

Витамините са органични, минералите са неорганични. Тези есенциални хранителни елементи се допълват взаимно. Витамин D например улеснява усвояването на калция. Витамин С работи за усвояването на желязото; желязото улеснява метаболизирането на витамините от група В; медта стимулира действието на витамин С, а магнезият е необходим за метаболизма на витамин С. Съвместното действие на микроелементите е широкообхватно, но все още познанията ни в тази област са ограничени.

МИНЕРАЛИТЕ ЗАСИЛВАТ ЕНЗИМНИЯ ФАКТОР

Минералите да необходими за поддържане на здравето. Те включват:

- калций
- магнезий
- фосфор
- калий
- сяра
- мед
- цинк
- желязо
- бром
- селен
- йод
- молибден

Минералите, както и витамините играят важна роля за предпазване от заболявания - високо кръвно налягане, остеопороза и рак. Минералите действат синергично с витамините и ензимите като антиоксиданти в процесите за отстраняване на свободните радикали. Големи количества минерали за ежедневен прием обикновено не се препоръчват, но техният недостиг може да създаде сериозни здравни проблеми. Минералите засилват имунитета и оздравителния процес и поддържат ензимния фактор в организма.

Витамините се намират в живите храни, като растения и животни, а минералите - в почвата, водата и морето (като органични и неорганични соли). Съдържанието на минерали в храните зависи от това, къде са отглеждани и дали са расли на качествена почва. Съдържанието на минерали в почвата може да се променя от киселинни дъждове и химически торове. Минералите от зеленчуци, зърнени и житни култури лесно се губят, а процесът на преработка и рафиниране разрушава повечето от тези минерали. Това затруднява осигуряването на балансиран всекидневен прием на необходимите минерали чрез храната. Скритият недостиг на минерали се проявява със загуба на жизненост, дефицит на

внимание, раздразнителност, свръхтегло и други нездравословни състояния.

Минералите са водноразтворими и се излъчват чрез урината и потта. Нуждите на организма от минерали може да варира в различните дни в зависимост от умствената и физическата ни дейност, от фактори, като стрес, упражнения, менструален цикъл, бременност и възраст. При приема на определени лекарства може доста бързо да се развие минерална недостатъчност. Диуретиците, пероралните контрацептиви, очистителните, алкохолът и цигарите също ускоряват отделянето или разрушаването на калция, желязото, магнезия, цинка и калия.

ХИПЕРАКТИВНОСТТА ПРИ ДЕЦАТА МОЖЕ ВСЪЩНОСТ ДА Е СИГНАЛ ЗА КАЛЦИЕВА НЕДОСТАТЪЧНОСТ

Изследванията през последните години показват, че при децата се увеличават случаите на невъзможност за продължителна концентрация, съпроводена с гневни изблици. Храната и набавянето на необходимите вещества може да има значително отражение върху детското поведение и социалната адаптация. При децата се наблюдава растяща тенденция - както у дома, така и в училище - да поглъщат все по-големи количества обработени храни. В тези храни не само има вредни добавки, но и те създават киселинна среда в тялото. Животинските белтъчини и рафинираната захар също се консумират във все по-големи количества, а зеленчуците често се пренебрегват или избягват. При усвояването на животинските белтъчини и захарта се изразходва повече калций и магнезий, което води до калциева недостатъчност. Недостигът на калций възбужда нервната система, като способства за нервността и раздразнимостта.

ПРИЕМАНЕТО НА ГОЛЕМИ ДОЗИ КАЛЦИЙ СЛЕД НАВЪРШВАНЕ НА СРЕДНА ВЪЗРАСТ Е ВРЕДНО

Калцият предпазва от рак, увеличава съпротивата срещу стреса, намалява умората, понижава холестерола и действа превантивно срещу остеопорозата. Обаче извънмерната употреба на калций ежедневно, с цел да се компенсират недостигът му, е вредна. Вече споменах защо млечните продукти са неприемливи, когато се стремим да увеличим съдържанието на калций в организма. Един от начините е да се приема добавка с активен витамин D и калций. Витамин D улеснява усвояването на калция от тънките черва и стимулира изграждането на костната система. Излишъкът от калций може да причини запек, гадене, загуба на апетит и раздуване на корема. Ако калцият се поглъща без храна, той отслабва стомашната киселина, като по този начин предизвиква неравновесие на чревните бактерии и води до слабо усвояване на желязото, цинка и магнезия. Ако се

нуждаете от допълнително количество калций, препоръчителната дневна доза е 800 до 1500 мг, приемани в 3 дози от 250 до 500 мг заедно с храната. Балансът на калция с другите минерали и витамини е извънредно важен за доброто здраве.

МАГНЕЗИЯТ АКТИВИЗИРА СТОТИЦИ РАЗЛИЧНИ ЕНЗИМИ И Е ЛЕКАРСТВО СРЕЩУ МИГРЕНА И ДИАБЕТ

Магнезият е важен минерал и от него са необходими големи количества за поддържането на добро здраве. Недостигът на магнезий предизвиква раздразнителност, тревожност, депресия, замайване, отслабване на мускулите, мускулни крампи (спазми), сърдечни заболявания и високо кръвно налягане. Неотдавнашно изследване в Германия показва, че пациентите със сърдечни удари са имали ниско съдържание на магнезий в кръвта. Научни проучвания в САЩ изнасят данни, че 65% от пациентите с мигрена изпитват сериозно облекчение след приема на 100-200 мг магнезий. Недостатъчното количество магнезий нарушава глюкозния баланс. Ето защо болните от различни видове диабет чувстват подобрение при поддържане на адекватно съдържание на магнезий в кръвта.

БАЛАНСЪТ НА НАТРИЯ И КАЛИЯ Е ЖИЗНЕНОВАЖЕН

Натрият е добре известен под името „сол”. Този минерал е отговорен за поддържането на водния баланс както вътре, така и извън клетките на тялото. Натрият поддържа правилното рН (алкално-киселинно равновесие) в кръвта и е незаменим елемент за правилното функциониране на стомашната киселина, мускулите и нервите. В живота натрият се намира в изобилие, но недостигът му може лесно да се предизвика от редовна употреба на очистителни и продължителни периоди на диария, както и при много напрегнато спортуване или усилена физическа дейност, особено в горещо време. Калиево-натриевият баланс е в основата на живота. От този баланс зависи съдържанието на течностите във и извън клетките. Натрият нормално се намира извън клетките. Когато калият в клетките е в малко количество, натрият заедно с течностите се втурват в клетката и я разширяват. С увеличаване на клетъчния обем се осъществява налягане върху вените, стеснява се диаметърът на тези кръвоносни съдове и това е фактор за високо кръвно налягане. Съотношението между натрия и калия в идеалния случай е едно към едно, но много обработени храни съдържат натрий и той може да бъде консумиран в излишно големи количества, без дори да подозираме това.

При поемане на достатъчно зеленчуци и зеленчукови сокове тялото усвоява нови количества калий и по този начин се възстановява равновесието с наличния натрий.

МАЛКИТЕ КОЛИЧЕСТВА МИКРОЕЛЕМЕНТИ ДЕЙСТВАТ СЪВМЕСТНО С ВИТАМИНИТЕ, МИНЕРАЛИТЕ И ЕНЗИМИТЕ

Микроелементите са изключително важни за поддържането на нашия живот. Количествата от тях, необходими за тялото, са малки, но важноста им не може да се пренебрегва. Те поддържат равновесието и хармонията в нашите телесни функции. След като се усвоят през стените на червата, тези минерали се пренасят по кръвоносната система до клетките и преминават през мембраните им. Най-важното, което трябва да се помни, е, че приемът на тези минерали трябва да бъде много точно балансиран. Ако приемаме дори един или два от тези микроелементи в големи количества, ще се достигне до загуба на други минерали и лошо усвояване. Така че е най-добре да приемаме тези микроелементи чрез храната си, а не от различни добавки. Морската сол и водораслите са добри източници в това отношение.

- **Бор:** има важно значение за усвояването на калция и поддържането на зъбите и костите.

- **Мед:** съдейства за изграждането на костите, произвеждането на хемоглобин и червени кръвни телца; на еластин и колаген, понижава холестерола и повишава „добрия“ холестерол - HDL. (Извънредно повишено съдържание на мед е откривано при пациенти със злокачествени тумори, особено в храносмилателния тракт, белите дробове и гърдите, така че този елемент може би има връзка с развитието на ракови заболявания.)

- **Цинк:** играе роля при произвеждането на инсулин; метаболизира въглехидратите, създава протеин и усвоява различни витамини, особено от групата В, от храносмилателния тракт; поддържа функцията на простатата и укрепва репродуктивното здраве на мъжа.

- **Желязо:** основен градивен елемент на хемоглобина; играе роля при функционирането на ензимите, на витамините от група В и за устойчивостта срещу заболявания.

- **Селен:** предпазва от появата на нови свободни радикали в съчетание с витамин Е. Това е чудодееен минерал, който се намира в земния хумус (например почвата в Чейен, щата Уайоминг, съдържа много по-високи нива на селен в сравнение с тази в Мънси, щата Индиана, затова и смъртността от ракови заболявания в Чейен е с 25% по-ниска от Мънси). Изследванията сочат, че недостигът на селен води до увеличена честота на рак на простатата, панкреаса, млечната жлеза, яйчниците, кожата, белите дробове, дебелото и правото черво и пикочния мехур, както и до по-голяма вероятност от заболяване от левкемия.

- **Хром:** улеснява метаболизма на въглехидратите и протеините; улеснява обмена на глюкозата, като поддържа нивото на кръвната захар без използване на извънредни количества инсулин, като по този начин предпазва от хипогликемия и диабет.

- **Манган:** действа при метаболизма на протеините и мастите и за образуването на хормони.
- **Молибден:** осигурява здрави зъби и добро състояние на устната кухина.
- **Йод:** изключително важен за нормалното функциониране на щитовидната жлеза, като същевременно предпазва от появата на гуша.

Лечебни храни

Морските водорасли са източник на много хранителни влакнини. Неразтворимите хранителни влакнини, които не се смилат, поглъщат водата в червата, като натоварват чревните стени и ускоряват перисталтиката. Така те предпазват от натрупването на токсини в дебелото черво.

Нори е японското наименование на различни ядивни морски водорасли от вида на червеното морско водорасло Порфира, и по-конкретно разновидностите му - П. йезонензис и П. тенера. Терминът „нори” обикновено се използва, когато става дума за хранителни продукти от така наречените „морски зеленчуци”.

Кантен е водорасло, богато на витамини, минерали и олиго-елементи, включително и на йод, калций и желязо.

Хиджики (Хизикия фузиформес) е морско растение, което се намира край бреговете на Япония. За него се знае, че е богато на хранителни влакнини и жизненонеобходими за организма минерали. Японките вярват, че хиджики прави косата по-гъста и здрава.

Аонори е водорасло, богато на желязо, калий и витамин С, което съдейства за произвеждането на колаген и еластин в кожата и е известно с положителния си ефект против остаряване.

Вакаме е морско растение, което се среща във водите по японското крайбрежие. Вакаме съдържа съставки, спомагащи за изгарянето на мазнините.

Кима е ядлива гъба от Сирия, за която се смята, че укрепва имунната система.

Майтаке е японското име за вид ядлива гъба. Майтаке се използва традиционно както за храна, така и за лечебни цели. Екстракт от гъбата майтаке укрепва имунната система и се предполага, че има и противотуморни ефекти.

Кикураге е гъба, която, нарязана на парчета и сготвена (много добра подправка за азиатски пържени храни и супи), се превръща в хрупкава маса с много приятен вкус. Тя е добре известна и с това, че допринася за укрепване на общото здравно състояние.

Чага е естествена антиоксидантна лечебна гъба и едно от най-старите медицински растения. Смята се, че чага се бори с вирусите, стимулира централната нервна система, потиска растежа на туморни и ракови клетки, намалява броя на белите кръвни телца, понижава артериалното и венозното кръвно налягане, понижава кръвната захар, подобрява цвета и еластичността на кожата, възстановява младежкия вид и извлича токсините от черния дроб, бъбреците и далака.

Гъбите шитаке съдържат специфична аминокиселина, която спомага за ускоряване преработването на холестерола в черния дроб. Шитаке освен

това са забележителен борец срещу рака. Един полизахарид в състава на шитаке изглежда, че стимулира клетките на имунната система да прочистват тялото от туморни клетки и може да се окаже ефикасен срещу СПИН и хепатит В. Установено е, че гъбите шитаке спират уврежданията на клетките от херпес симплекс I и II.