

Hiromi Shinya

2<sup>a</sup>  
edición

# La enzima para rejuvenecer



Combate el envejecimiento  
Revitaliza tus células  
Recupera tu energía

Del autor de *La enzima prodigiosa*

**AGUILAR**

Notas

César Herrero Hernansanz

# **La enzima para rejuvenecer**

**Hiromi Shinya**

Editorial Aguilar, 2ª edición, 2013, 169 páginas

## **Notas**

**César Herrero Hernansanz**

### **Introducción**

Pongo a su disposición mis notas de la lectura de ***La enzima para rejuvenecer***, de *Hiromi Shinya*.

No olviden que les ofrezco síntesis y notas, en las que he procurado seleccionar cuanto me ha parecido más selecto y destacable, distanciándome con frecuencia de los textos del libro, incluso introduciendo otros de mi cosecha, señalados en rojo, con el fin de resaltar, hacer más inteligible su sentido o aportar criterios personales.

Si después de leer estas notas desean profundar en algún asunto, les recomiendo recurrir al texto del libro impreso.

Asimismo, les adjunto un índice de mis notas, sincronizado con el del texto original, para que puedan percibir a vista de pájaro una panorámica de los temas seleccionados y su paginación. Índice y paginación, que les facilitarán la búsqueda fácil de temas de su interés y ubicación.

Hay que agradecer al Dr. Shinya este apreciado libro, que ofrece una magnífica guía de salud natural.

Murcia, noviembre de 2015

## ÍNDICE

I Por qué he escrito este libro .....	4
II Recuperar el vigor de juventud .....	4
III Enzimas para rejuvenecer .....	6
IV Planta de reciclaje del cuerpo .....	6
V El breve ayuno de Shinya .....	7
VI Obesos, pero malnutridos .....	8
VII Obtener energía del poder de las plantas .....	9
VIII Deficiencia de minerales .....	10
IX Sabiduría curativa de las plantas .....	12
X Dieta de Shinya .....	13
XI El hambre es sana .....	13
XII Cambio sencillo y gradual de ingesta de proteínas	14
XIII Peligros de los lácteos .....	15
XIV Colágeno .....	15
XV Ataque de células zombi .....	16
XVI Enema de café .....	16
XVII Masaje de desintoxicación .....	18
XVIII Agua Kangen .....	19
XIX Poder inmune .....	19
Siete reglas de oro del Dr Shinya para la buena salud	21
Glosario .....	22

## I Por qué he escrito este libro

Uno es lo que come y bebe. Como gastroenterólogo, me interesa la relación entre nutrición y salud, entre dieta y estado de colon, qué se come, qué y cuánta agua se bebe, observando la discriminación de patrón de los intestinos de quienes consumen abundantes lácteos y carnes de quienes comen principalmente verduras y cereales integrales. También observé que la gente suele deshidratarse por no beber suficiente agua.

A partir de la segunda guerra mundial, el cambio de hábito alimenticio en los japoneses por consumo de leche de vaca, supuso un problema en sus estómagos, que no habían evolucionado durante generaciones para digerirla. Los niños japoneses no podían digerir la leche, provocando problemas estomacales e intestinales. La insistencia en su consumo les provocó reacción alérgica y su sistema inmune se volvió excesivamente sensible.

Las habilidades de las artes marciales me enseñaron varias lecciones: 1º, a ser *ambidextro*, lo que me supuso mucha habilidad como cirujano; 2º, la importancia de *fluir*, mantener el flujo constante, porque si te bloqueabas o titubeabas, el oponente podía hacerte perder el equilibrio, derribarte y mantenerte inmovilizado en el suelo. Si el flujo intestinal está bloqueado, el cuerpo pierde el equilibrio y la enfermedad puede llegar a imponerse. Lo mismo ocurre con el flujo sanguíneo.

Nuestro flujo se llama *Qi*, *fuerza vital*. Algunas cosas poseen más fuerza vital que otras. La fuerza vital de los alimentos se deduce de las plantas: las cultivadas en tierra rica en minerales y libre de pesticidas será superior a la de las cultivadas con fertilizantes químicos, insecticidas y consumidas mucho después de su recolección. Algunos alimentos contienen mucha fuerza vital, concentrada en bayas oscuras y ricas en antocianina; suelen ser especies, que han logrado adaptarse a un entorno especialmente hostil, protegiéndose mediante estrategias para almacenar su fuerza vital.

El *Qi* es la autodefensa natural del cuerpo. El mecanismo de autodefensa del cuerpo elimina sus propios deshechos, si le ayudamos a activar su sistema inmune natural. Sistema inmune, que dispone de una asombrosa habilidad para prevenir y curar enfermedades. La desintoxicación intracelular es clave importante para el flujo del *Qi*.

*La basura puede acumularse en células del cerebro y convertirse en placa, que interfiere en la activación de neuronas, propiciando el inicio y progresión de demencia, alzheimer, ictus ... Las células en proceso de envejecimiento también pueden volvernos más propensos a contraer enfermedades infecciosas y cáncer. El funcionamiento adecuado de las células, que componen el cuerpo, es la base de la vitalidad y salud. Pag 11-18.*

## II Recuperar el vigor de juventud

*Los deshechos intracelulares restan vitalidad a las personas.*

Al hacernos mayores es natural cierto declive gradual en nuestro rendimiento físico. El cuerpo humano está formado por muchos billones de células, entre ellas las *mitocondrias*, que crean la energía necesaria para nuestras actividades. Nutrientes y oxígeno llegan a estas *mitocondrias*, donde se

transforman en energía. Si las células gozan de buena salud, la conversión a energía se produce de manera correcta. Pero cuando hay desechos almacenados en las células, la *mitocondria* no puede funcionar de manera eficiente. Para restaurar la salud del cuerpo es necesario limpiar la basura de las células: es la desintoxicación intracelular, aún más, es clave de la salud y vigor juvenil. Por tanto, a menos que se elimine esta basura, las células del cuerpo no podrán hacer bien su trabajo y no generarán la energía **necesaria**. El funcionamiento apropiado de las células del cuerpo es la base de su vitalidad y salud.

#### *Proteínas defectuosas*

Los nutrientes son digeridos y absorbidos en nuestros intestinos y transportados a las células por la sangre. La proteína es uno de estos nutrientes. La comida se descompone en aminoácidos en el intestino delgado, sintetizándose después nuevas proteínas en las células. Proceso de síntesis, durante el cual se genera de modo natural considerable cantidad de desechos de proteínas defectuosas. Los alimentos cárnicos y lácteos derivados de animales generan, **en mayor medida que otros alimentos**, grandes cantidades de proteína defectuosa o basura. Los desechos se acumulan, volviéndose basura tóxica, **generando problemas en el cuerpo**: estreñimiento, cuando los alimentos no se digieren o eliminan por completo; con estreñimiento crónico, la acumulación de heces en colon genera sustancias tóxicas, que desprenden olores fétidos; si el estreñimiento persiste, el entorno intestinal se deteriora, provocando hinchazón abdominal y dificultad para evacuar, inflamación del intestino, diverticulitis, pólipos, cáncer de colon ...

Además los gases o proteínas de origen animal oxidan la sangre con efectos adversos en las funciones intestinales, deterioro intestinal, enfermedades metabólicas relacionadas con estilo de vida, dermatitis atópica, cáncer ...

La salud intestinal de personas con basura en intestinos es deficiente: funcionamiento de estos órganos lento, exceso de gases, paredes intestinales gruesas, sin elasticidad, que inhiben movimientos peristálticos. La salud intestinal es indicador de diversos problemas de salud y enfermedades. La eliminación de desechos o basura es esencial para mejorar un intestino pobre y recobrar la salud. El estreñimiento, al margen de las molestias de evacuar, pone a prueba la salud de todo el cuerpo.

#### *Las células también sufren estreñimiento*

La basura acumulada en nuestras células básicamente está compuesta por proteínas defectuosas, similar a las sustancias de deshecho, que se acumulan en nuestros intestinos. Si no se elimina, las células seguirán *estreñidas*. A los 40 - 50 años la acumulación de desechos puede limitar las actividades de nuestras células, haciéndonos propensos a fatiga y enfermedades. Dicha ineficiencia, que se acrecienta al envejecer, se atribuye a la limitada producción de energía de nuestras *mitocondrias*, lo cual se debe en realidad a la basura, **que acumulan** nuestras células. Sin embargo, es bueno saber que disponemos de un sistema de desintoxicación en nuestras células, una especie de triturador de basura intracelular. En este proceso de desintoxicación intervienen las enzimas rejuvenecedoras, las *nuevas enzimas*, que en función de su eficacia, podremos eliminar la basura intracelular, incluso reciclar y volver a utilizar.

*Los alimentos de origen animal: carne, leche ... generan mucha proteína defectuosa o basura, que, a medida que envejecemos, se acumula y se vuelve tóxica. Pag 19-25.*

### **III Enzimas para rejuvenecer**

El *proteosoma*, complejo proteínico intracelular, es un triturador, que degrada mediante reacción química las proteínas innecesarias o dañadas. Las células, que realizan estas funciones son las *proteasas*. Sus tres descubridores recibieron el Nobel de Química en 2004.

#### *Lisosomas, bolsas suicidas de células defectuosas*

Nuestro cuerpo tiene un sistema de desintoxicación de deshechos mayor que el de los *proteosomas*: la *autofagia*, que en combinación con estructuras de *lisosomas*, captará y descompondrá pequeños orgánulos, *mitocondrias* degradadas, partículas de alimentos y productos de deshecho dentro de las células. En este proceso de *autofagia*, muchos deshechos de materiales descompuestos y moléculas basura pueden reciclarse, sintetizándose en proteínas, que después pueda utilizar el cuerpo.

La función de *autofagia* es similar a la de una gigantesca planta de reciclaje, en la que los principales trabajadores son *lisosomas*, sesenta variedades de *enzimas* dotadas de superpoderes: son las *nuevas enzimas*, *enzimas para rejuvenecer* y las *proteínas chaperonas*, indispensables para la desintoxicación celular. Las *chaperonas* depositan enzimas viejas e inútiles y otras proteínas defectuosas en el *lisosoma*, la bolsa encargada de digerir con vistas a renovar y reutilizar.

Por tanto, la limpieza de nuestras células se efectúa gracias a la interacción de los tres sistemas: triturador, *enzima proteasa*; planta de reciclaje, *autofagia*; cubo de la basura, bolsa de digestión intracelular o bolsas suicidas porque la destrucción de cada célula es a resultas de sus propias enzimas, *lisosoma*.

Los *lisosomas* son orgánulos celulares, que contienen enzimas de hidrolasa ácida para descomponer materiales de desperdicio y deshechos celulares, vienen a ser el *estómago* de las células. Digieren orgánulos excesivos o desgastados y partículas de alimentos y atrapan virus o bacterias. La membrana, que rodea un *lisosoma* permite que las enzimas trabajen con pH 4, 5, que requieren.

*Lisosomas, enzimas de hidrolasa, autofagia ... son eficientes mecanismos de desintoxicación intracelular, que forman parte de la sorprendente habilidad natural del cuerpo para velar por su salud. Origen de términos: Lisosoma: lisis, separar; soma, cuerpo. Autolisis: bolsas suicida, sacos suicidas. Pag 27-31.*

### **IV Planta de reciclaje del cuerpo**

Las enzimas para rejuvenecer no podrán efectuar su tarea de modo eficaz si tienen carga desmesurada de trabajo por exceso de basura. Si la situación se prolonga, se pierde la capacidad de mantener el ritmo necesario. El consumo excesivo de productos cárnicos no proporciona verdaderos nutrientes y es

carga para el organismo, generando basura extra en intestinos y células. Notaremos sus efectos no recobrando vitalidad tras vacaciones o descanso.

*El hambre es sana, dale nuevo vigor a tus células dejando de comer.*

Podemos desencadenar el mecanismo de reciclaje de nuestro cuerpo para que limpie células viejas y dañadas. El cuerpo humano desarrolla este mecanismo para resistir períodos de escasez de alimentos, a los que se enfrentaban nuestros antepasados. La inanición activa la autofagia. Un poco de hambre hará que se pongan en marcha las plantas de reciclaje de nuestras células, sintetizando nuevas proteínas a partir de proteínas defectuosas. Por tanto, el cuerpo tiene la habilidad de regenerar células durante la inanición, en cuyo proceso se retiran las proteínas defectuosas **para efectuar una triple función**: se usan como combustible para crear nuevas proteínas, se desintoxican y se cargan de energía. Por nuestra parte, sólo debemos provocar un poco de hambre, ayunando, para activar el mecanismo de reciclaje de nuestro cuerpo. Durante períodos de inanición crónica, la autofagia se activa, reciclando proteínas las enzimas rejuvenecedoras. Cuando la basura haya sido eliminada de nuestras células y el reciclado convierta proteínas defectuosas en buenas, nuestras mitocondrias generarán más energía.

*Cómo no comer.*

Los alimentos de origen animal carecen de fibra alimentaria, contienen mucha grasa y son difíciles de digerir, por lo que tienen poco rendimiento energético. Su ingesta excesiva producirá deshechos en intestinos, contribuyendo a crear entornos intestinales deficientes y basura celular, poniendo en riesgo la producción de energía del cuerpo.

*Cómo ayudar a las células exhaustas a restablecerse.*

En las sociedades opulentas de hoy el proceso de reciclaje en el interior de nuestras células se ha ralentizado, las actividades de nuestras enzimas rejuvenecedoras se han suprimido y las funciones de nuestras células se han debilitado.

*La manera moderna de autoalimentarnos inhibe la activación de la autofagia, lo que contribuye al almacenamiento de proteínas defectuosas y basura en nuestras células. No somos conscientes del daño, que provocan las células tóxicas y estreñidas. Pag 33-42.*

## **V El breve ayuno de Shinya**

Ayunar es la clave para limpiar la basura de nuestro cuerpo y rejuvenecer. El breve ayuno de Shinya consiste en cenar temprano, **preferible poca ingesta**, antes de las 8 de la tarde, bebiendo después de cenar un poco de agua. A la mañana siguiente beber 0,5 - 0,75 litros de agua a temperatura ambiente y pequeños sorbos y una fruta fresca. ½ hora antes de la comida repetir la bebida de agua. Este ayuno activará la autofagia. Este ciclo, repetido dos o tres veces por semana, revitalizará las células y las mantendrá libres de basura tóxica.

*Tu planta de reciclaje.*

Recomendamos alimentos crudos durante el desayuno, porque se absorben sin necesidad de enzimas digestivas, por lo que no representan una carga para intestino y estómago. Las frutas son ricas minerales y vitaminas, que ayudan a trabajar y en enzimas, fuentes de energía vital. Sin embargo, se debe evitar la ingesta excesiva de frutas. Este hambre, que no es negativa para el cuerpo, es señal de autofagia: tu planta de reciclaje intramolecular está en pleno funcionamiento y desintoxicando, cumpliendo con la función para la que fue diseñada.

*Mastica, mastica, mastica.*

Masticar ayuda a las funciones digestivas y absorción de intestinos. Al masticar más te saciarás con menos cantidad de alimento y tardarás en volver a tener hambre.

*Señal de que has empezado el proceso de limpieza en el interior de tus células.*

Las personas con sobrepeso y síndrome metabólico pueden perder peso, reduciendo calorías y haciendo ejercicio, pero mientras no desintoxiquen, sus células estarán expuestas al efecto *rebote*. Si no se traduce en mejoría de deposiciones y salud, los esfuerzos por hacer dieta son pérdida de tiempo y energía.

El ayuno se puede hacer de muchas maneras, lo importante es provocar el *estado de inanición* para activar la autofagia y llevar a cabo la desintoxicación celular. Lo importante es hacer unas quince horas de ayuno y sentir hambre. Con hambre, las células se energizan y nos sentiremos más sanos y motivados. El proceso puede servirnos para reducir grasa corporal y problemas metabólicos, incluso si se consumen la misma cantidad de calorías que sin ayunar.

*Es posible liberar fuerzas latentes pasando un poco de hambre, pues el hambre lleva consigo una fuerza vital poderosa, de la que no somos conscientes. Pag 43-53.*

## **VI Obesos, pero malnutridos**

El sobrepeso de muchas personas se debe a ingestas de origen animal: carne, lácteos, cereales refinados ... Sufren deficiencias de: **A**, agua y enzimas; **B**, minerales y vitaminas; **C** fitoquímicos y fibra alimentaria. Las verduras cocinadas pierden la mayoría de sus enzimas, porque se destruyen en el proceso de cocción. Las sustancias del grupo **C**: minerales y vitaminas de los cereales también se destruyen al refinarlas. Una ingesta insuficiente de agua constituye una deficiencia nutricional. La dieta de arroz blanco aumenta el riesgo de contraer diabetes, ya que eleva los niveles de glucosa durante la digestión.

*Reduce la ingesta de alimentos, que generan basura en las células.*

Las consecuencias típicas de estar consumiendo alimentos difíciles de digerir y absorber, que acumulan basura en nuestro cuerpo, son: estreñimiento, células defectuosas y presencia de proteínas en nuestras células. Es necesaria la



desintoxicación de intestinos y células por medio de ayuno. La basura intramuscular, resultado de hábitos alimentarios desde la infancia, suele dar lugar a: dolores de cabeza, contracturas musculares, estreñimiento, diarrea, hinchazón, escalofríos, menstruación irregular, alergias o letargo ... La acumulación de proteínas y células defectuosas en nuestro organismo suelen provocar: artritis, cáncer, diabetes, demencia senil, alzhéimer ...

Es necesario adoptar un modo de vida que ayude a los elementos de nuestro cuerpo a funcionar de la manera para la que fueron creados. Pronto se notarán las ventajas de este proceso: ausencia de estrés, emoción por la posibilidad de rejuvenecer, no resignarse a perder vigor por envejecer.

*Cuando el hambre se convierta en una sensación ligeramente placentera, es señal de que la planta de reciclaje ha empezado a funcionar. La basura del interior de las células ha empezado a procesarse. Salud y energía empiezan a mejorar. Pag 55-60.*

## **VII Obtener energía del poder de las plantas**

Categorías de nutrientes: **Grupo A:** Agua, enzimas; **Grupo B:** minerales y vitaminas; **Grupo C:** Fitoquímicos, fibra alimentaria. Alimentos *perfectos*: verduras, frutas, algas y otros alimentos de origen vegetal contienen los tres grupos en proporciones correctas

*Verduras y frutas son alimentos extremadamente nutritivos.*

Nutricionistas, médicos y expertos en salud aconsejan comer frutas y verduras a diario, porque generan buena salud. Necesitamos nutrientes de frutas y verduras para vivir, comiéndolas estamos recibiendo energía vital de las plantas. Los alimentos derivados de carne contienen proteínas y producen energía, que el cuerpo necesita, pero también aportan grasa animal, colesterol con efectos adversos en corazón, sistema cardiovascular y todo el cuerpo y acumulan deshechos en intestinos. Basura, que genera la propagación de bacterias perjudiciales, propiciando mayor deterioro del tracto intestinal.

En cambio, los intestinos de gente, cuya dieta incluye alta proporción de alimentos de origen vegetal, están limpios; hay en su colon una proporción correcta de bacterias *buenas*; la fibra alimentaria elimina heces sin dejar residuos; menos propensas a sufrir estreñimiento y generar basura; sus heces carecen de olor desagradable, son más blandas y tienden a flotar en agua.

Los expertos en nutrición han empezado a comprender el problema de las proteínas defectuosas, células zombi sin separar, y basura que acumula nuestro cuerpo. La acumulación de proteínas defectuosas, que bloquean caminos neuronales en el cerebro, puede causar alzhéimer. Hay que valorar el extraordinario poder de brócoli, col rizada, berza, algas, zanahorias, arándanos, peras ... Las plantas son los alimentos que nos guiarán a un futuro saludable.

*Agua, nutriente importante.*

La dietética debería considerar agua y enzimas, nutrientes esenciales, y buscar la manera eficaz de proporcionárselas a nuestro organismo. El agua *bueno* favorecerá la eliminación de agua contaminada del cuerpo y fomentará la circulación óptima de fluidos corporales. Cuando el *agua bueno* produce el flujo

del cuerpo, el fluido sucio de las células es reemplazado por el fluido bueno, activando su metabolismo de energía. No podemos vivir sin agua. 70 - 80 % de alimentos de origen vegetal son agua. Medida saludable: sustituir bocadillos por frutas. Añadir frutas a la alimentación rejuvenece las células del cuerpo; se deben comer entre comidas o 30 - 45 minutos antes de ingestas, nunca de postre, pues supondrían aporte excesivo de glucosa. Si se comieran durante la comida hay que evitar en la misma consumo excesivo de carbohidratos: arroz, pan ...

*La mala forma física puede deberse a falta de enzimas.*

Las enzimas son nutrientes esenciales, de las que dependen las actividades y funciones de nuestro organismo. Las enzimas actúan como intermediarios en las reacciones químicas del cuerpo; son catalizadores, sin los que no se producen las reacciones químicas; descomponen los nutrientes de los alimentos en el estómago; las enzimas son únicas por sus reacciones químicas respectivas, no son intercambiables; en el cuerpo humano trabajan 3.000 - 5.000 variedades de enzimas.

Las innumerables reacciones químicas constituyen la vida física; las enzimas son los impulsores de la fuerza vital; sin enzimas no podríamos movernos con vida, porque participan en los procesos de digestión y absorción, descomposición de toxinas, respiración, movimientos físicos, actividad cerebral ... en todas las funciones vitales. Las enzimas son esenciales para la desintoxicación de nuestras células. En la autofagia intervienen unas sesenta variedades de enzimas desintoxicantes, que son las *nuevas enzimas* o *enzimas para rejuvenecer*, gracias a las cuales las células pueden limpiarse y repararse.

Falta energía o tendencia a estar enfermos puede ser síntoma de insuficiencia de enzimas o que no funcionan correctamente. ¿Cómo apoyar a nuestras enzimas? Proporcionándoles suplementos a través de la ingesta.

*El propósito de ayunar no es restringir la ingesta calórica para perder exceso de grasa corporal, sino despertar una ligera sensación de hambre para poner en marcha la planta de reciclaje, activando las enzimas para rejuvenecer. Al hacerlo destruimos y reciclamos células zombi, limpiamos proteínas dañadas y desintoxicamos el interior de las células. Pag 61-68.*

## **VIII Deficiencia de minerales**

Alrededor de un 3 % del cuerpo humano se compone de minerales: *macronutrientes*: calcio, magnesio y potasio; *micronutrientes*: hierro, cinc, cobre, yodo y selenio; las necesidades de micronutrientes son menores que las de macronutrientes. El calcio, que forma nuestros huesos, es el más necesario. Alrededor del 1 % lo utilizan sangre, nervios y músculos, desempeñando papel esencial en actividades fisiológicas del organismo: coagulación de sangre, transmisión de impulsos nerviosos, secreción hormonal, movimientos musculares ... Si el cuerpo no consume suficiente calcio, lo buscará en los huesos. Si la escasez de calcio persiste el proceso dará lugar a huesos debilitados: osteoporosis. Sin embargo, antes de que suceda tal cosa, el cuerpo alerta, experimentando irritabilidad, ánimo decaído, fatiga y falta de

motivación. Los minerales, que no pueden generarse en nuestro cuerpo deben obtenerse de la ingesta. Lo cual sirve para la carencia de cualquier mineral. Cada mineral tiene papel distinto, pero todos son esenciales en la regulación de los procesos biológicos de la vida humana. La deficiencia de minerales supone riesgos para la salud. Los minerales que necesitamos, se encuentran en proporciones adecuadas en alimentos de origen vegetal: **cereales, legumbres**, frutas, hortalizas, algas, sal marina sin refinar ...

#### *Aliados contra el envejecimiento.*

Las vitaminas, nutrientes del grupo B, desempeñan papel similar al de minerales como reguladores de vida. Las vitaminas, a diferencia de minerales inorgánicos, se forman de componentes orgánicos, cumpliendo funciones similares a las de minerales. Se han identificado más de veinte variedades de vitaminas: A, B, B<sub>1</sub> .... cada una con su propia función. Una de sus funciones es retirar la basura de nuestras células para reparar y rejuvenecer nuestro cuerpo. Podemos llamar a esta basura *oxidación, envejecimiento*. Las propiedades antioxidantes en las vitaminas C, E y B son nutrientes esenciales para controlar el proceso de envejecimiento.

#### *Proceso de la oxidación.*

Cuando inhalamos, nuestros pulmones toman oxígeno del aire y lo llevan al torrente sanguíneo, distribuyéndolo a las células para convertirse en energía. En el proceso parte del oxígeno cambia de O<sub>2</sub> a O: *radicales libres, oxígeno activo*, que resulta altamente reactivo para moléculas y compuestos de nuestro organismo, porque el O en su desequilibrio busca el electrón, que le falta, consiguiéndolo con frecuencia de las proteínas de las células, resultando dañadas estas proteínas, que se convierten en sustancias defectuosas, basura celular.

Pueden generar radicales libres: estrés, ondas electromagnéticas, rayos ultravioleta, tabaco ... y facetas de la vida moderna, a menudo amenaza para la salud. Sin embargo, existen unas enzimas especiales encargadas de hacer inofensivos los radicales libres, aunque si los factores son crónicos, las enzimas no pueden abordarlos por sí solas.

Hay dos procesos de envejecimiento diferentes: envejecimiento natural, resultado de deterioro gradual del metabolismo de las células y deterioro funcional paulatino; envejecimiento antinatural, prematuro y evitable, resultado del proceso de oxidación de células por radicales libres, que puede compararse al cáncer, que se extiende por el cuerpo de quien lo padece. Podemos prevenir el envejecimiento prematuro consumiendo con regularidad alimentos ricos en antioxidantes, que mejorarán la salud y aumentarán la energía.

*La cúrcuma se emplea como remedio desde hace cuatro milenios. Su raíz contiene polifenoles, que reducen inflamación y es remedio natural para muchos problemas de salud: osteoartritis, artritis reumatoide, inflamación ocular. Se puede consumir como verdura, en ensaladas, sofritos, infusiones ... La población de Okinawa, asociada a su ingesta es la más longeva del mundo con escasa incidencia en alzhéimer, artritis, cáncer, dolencias coronarias ... Algunas investigaciones apuntan a que la cetona de frambuesa, compuesto fenólico natural, ayuda a descomponer células de grasa, sobre todo del hígado;*

*ayuda a secretar en las células grasas la hormona adiponectina, que regula el procesamiento de azúcares y grasas en sangre. Pag 69-75.*

## **IX Sabiduría curativa de las plantas**

Los fitoquímicos: polifenoles que dan sabor, aroma y aspecto a alimentos, son poderosas herramientas de lucha contra envejecimiento. Fitoquímicos más importantes: catequina, isoflavona, antocianina, betacaroteno, luteína, lipoceno. En la naturaleza hay más de diez mil variedades. Los polifenoles son los mejores antioxidantes de la naturaleza y reflejan la sabiduría de las plantas, pues les permiten protegerse de insectos, animales ... y luz excesiva. Al ingerir los fitoquímicos de las plantas estamos ingiriendo su vigoroso poder vital.

Desde el punto de vista nutricional se considera a los fitoquímicos coadyuvantes de minerales y vitaminas. Fitoquímicos, minerales y vitaminas forman un competente equipo encargado de que la organización **de nuestro organismo** funcione a pleno rendimiento.

### *Polifenoles.*

La antocianina da color a frutas y verduras. Las más brillantes tienen más calidad y mejor sabor. Cuanto más oscura sea la fruta, más rica en polifenoles. El polifenol es el antioxidante, con que cuentan las plantas para protegerse de los radicales libres, el O. El ORAC, es una prueba de laboratorio, que permite medir la capacidad de absorción de radicales libres, el poder antioxidante de alimentos. Las frutas azules: arándanos, ciruelas, uvas negras ...; rojas: zanahorias ... tienen alta capacidad para eliminar radicales libres y reducir inflamación corporal: enfermedades coronarias, ojos, piel.

La ingesta abundante de polifenoles desencadena la *apoptosis*: reciclado de células y proteínas defectuosas; contribuye a limpiar el residuo pegajoso o placa obstructiva de proteína defectuosa del cerebro, causante de demencia senil, parkínson y alzhéimer. Los superalimentos, que crecen en condiciones extremas: baya *maqui* de Perú, *goji* del Himalaya, son poderosos por las dificultades de supervivencia. El polifenol se acumula en las células de estas plantas y al comerlo se nos transfiere, sirviendo para limpiar nuestras células. La cetona de frambuesa puede ayudar a perder peso, porque estimula una hormona, que regula el procesamiento de azúcares y grasas en nuestras células, favoreciendo la descomposición de grasa.

Los curcuminoides pueden estimular la apoptosis: destrucción de células cancerígenas; detener el avance de la leucemia; pero pueden causar complicaciones a las personas con cálculos renales.

### *Limpiar intestinos con fibra.*

La fibra alimentaria, abundante en plantas: cereales y legumbres integrales, verduras, frutas ... es difícil de digerir e indispensable en la limpieza de intestinos.

*Las plantas son los susperalimentos, que nos guiarán a un futuro sano, libre de enfermedades. Pag 77-83.*

## X Dieta de Shinya

Proporciones en la ingesta: 85 % de de origen vegetal; 15 % de origen animal.  
*Alimentos de origen vegetal:* frutas variadas frescas y crudas entre comidas, 30 - 45 minutos antes de la ingesta, nunca en comidas; verduras a ser posible frescas y crudas; cereales y legumbres integrales; **algas, frutos secos, semillas.**  
*Alimentos de origen animal:* preferible pescado a carne; carne la mínima e indispensable , preferible blanca, de ave a roja: cerdo, vacuno ... ; preferible pescados pequeños a grandes, debido a contaminación de mercurio.  
Agua buena: Kangen o embotellada.

### *El por qué de nuestra dentadura.*

Los dientes son indicador del tipo de alimentación, que cada especie necesita, existiendo profunda conexión entre tipo de dentadura y dieta ideal. Los humanos tenemos 32 dientes: 8 incisivos; 4 caninos; 20 molares. Lo que traducido a funciones supone: 8 incisivos para morder plantas; 20 molares para moler plantas fibrosas; 4 caninos para arrancar carne adherida a huesos. Lo que traducido a porcentajes supone: dientes diseñados para comer alimentos de origen vegetal: 85 %; dientes diseñados para comer alimentos de origen animal: 15 %. He aquí la base de la dieta 85-15 %. Pag 85-89.

## XI El hambre es sana

La proteína, que se sintetiza dentro del cuerpo, está compuesta por aminoácidos. Durante el proceso de síntesis, múltiples aminoácidos se unen en una cadena no ramificada. Cuando el proceso resulta mal, las proteínas se doblan incorrectamente, creándose cúmulos de proteína inútiles y peligrosos. La función de la *chaperona* molecular es ayudar al proceso de síntesis, fabricando proteína, lo que consigue, ajustando las posiciones de los aminoácidos para que queden alineados correctamente, mientras se doblan. Pero, a pesar de los esfuerzos de las *chaperonas* moleculares, es inevitable que se genere proteína defectuosa. No podemos mantener la vida sin recibir proteína de alimentos y, a menos que recibamos las proteínas de forma adecuada, generaremos montones de proteína defectuosa, basura, en el interior de nuestras células.

La autofagia, planta de reciclaje de nuestro organismo, puede hacer frente a cierta cantidad de proteínas defectuosas, resintetizándolas en proteínas utilizables, pero si siguen aumentando las proteínas defectuosas, no podrá seguir el ritmo. La proteína, indispensable para la salud del cuerpo, sintetizada incorrectamente puede dañar la función de nuestras células y poner en riesgo la fuerza vital. Lo importante es minimizar la generación de basura de proteína defectuosa. El tipo de ingesta tiene mucho que ver con cuánta proteína defectuosa se genera.

### *Alimentos ricos en proteína*

De origen animal: carnes rojas y blancas, pescado, huevo, lácteos.

De origen vegetal: legumbres, cereales, algas, frutos secos, semillas.

El tofu seco o algas disecadas tienen más proteína que carnes, pescados y legumbres. La carne se recomienda porque contiene las nueve variedades de

aminoácidos en proporción correcta. Pero más importante es la manera en que los alimentos son digeridos y absorbidos en nuestros intestinos. Consumir gran cantidad de carne puede producir estreñimiento, deposiciones con mal olor, flatulencia y reflujo, que provienen de las dificultades que el cuerpo tiene para digerir carne; se acumula basura en intestinos, que crea gases dañinos. En cambio, la ingesta de alimentos de origen vegetal no causa mal olor. No todas las heces tienen por qué oler mal, pero las que proceden de intestinos sucios y obstruidos son muy desagradables.

La combinación de arroz integral con granos de soja tiene alto valor de aminoácidos; si se añaden azuki, judías pintas, mijo ... incrementa la cantidad de proteína; si incorporamos pequeños pescados, como anchoas o sardinas, y algas consumiremos proteína adecuada y el máximo de aminoácidos. Arroz integral y legumbres debe servir de base a muchas comidas; si se acompaña de guarnición de verduras, mejor. Arroz integral, granos de soja y oros cereales constituyen una dieta rica en vitaminas y fibra alimentaria con abundantes proteínas vegetales.

*Por qué los japoneses tienen intestinos más largos.*

Por su dieta vegetal, que requiere más tiempo de digestión. Además, mejora la calidad de las deposiciones, no suponiendo carga excesiva para los órganos digestivos. Un progreso lento, es el caso del arroz integral con más fibra que el refinado, equivale a un progreso eficaz, lo que también se puede aplicar a masticar alimentos. La digestión lenta es fácil, ayuda a estabilizar niveles de azúcar en sangre, que permiten reservas continuas de energía. Es más importante absorber nutrientes de manera eficaz que obtener mucha energía de golpe y ocasional.

*Las proteínas de la ingesta se descomponen en aminoácidos, se sinterizan en nuestro cuerpo. En este proceso de síntesis múltiples aminoácidos se juntan en una cadena sin ramificaciones. Para que esta cadena sea útil al cuerpo, debe doblarse en un patrón tridimensional específico. Cuando este proceso falla, las proteínas se doblan de forma incorrecta, produciendo cúmulos inútiles y peligrosos de proteínas. Pag 91-99.*

## **XII Cambio sencillo y gradual de ingesta de proteínas**

Es posible una dieta, que mejore nuestra energía diaria: cereales, legumbres, frutas frescas, verduras ...

Las proteínas deben provenir por este orden de importancia: 1 Legumbres; 2 Pescado; 3 Carne. El pescado, excelente fuente de proteínas, tiene aproximadamente los mismos aminoácidos que la carne. Es preferible comer el pescado a la parrilla, a la plancha y evitarlo frito. Las personas de constitución delicada, que tienen deficiencia de proteínas y problemas para ganar peso, pueden tener problemas de salud con dietas vegetarianas. En cambio, sustituir carne por pescado beneficia a todos. Las deposiciones indican si los cambios de dieta funcionan correctamente; indican la salud de cuerpo y mente; son el modo más rápido para comprobar la correcta obtención de proteínas, que el cuerpo necesita.

*Beneficios de comer pescado.*

Excelente fuente de grasas *buenas*: *omega 3*, que no se encuentran en carne, y ayudan a la sangre a fluir correctamente. El consumo de carne se traduce en que sus grasas espesan sangre y ralentizan circulación. El pescado es una elección sana, preferible a cualquier carne. La gente que consume pescado no suele tener divertículos, indicador de quienes consumen mucha carne y mala salud intestinal. Los divertículos pueden dar lugar a pólipos intestinales y cáncer, pues los deshechos y sustancias tóxicas tienden a acumularse. Sin embargo, en el consumo de pescado hay que evitar especies grandes: atún, pez espada ... debido al almacenamiento de mercurio, que les llega a través de la cadena de ingesta de especies más pequeñas. El mercurio, incluso en cantidades pequeñas, es una toxina peligrosa. Las especies más pequeñas son buena fuente de calcio.

*Pésima salud de los estadounidenses, consumidores de carne. Responsabilidad de células zombi y acumulación de proteína defectuosa en demencia senil, alzhéimer y otras enfermedades de edad avanzada. Pag 101-106.*

### **XIII Peligros de los lácteos**

La salud intestinal de las personas está en relación inversa con su consumo de lácteos. Deficiencia de salud en intestinos, que se manifiesta en: intestinos gruesos, endurecidos y peristalsis inactiva. Síntomas idénticos a los intestinos de quienes consumen carne. Es frecuente que personas con problemas intestinales: colon irritable, estreñimiento crónico, síntomas alérgicos experimenten mejoría restringiendo consumo de carne y lácteos.

Otro problema del consumo de lácteos es la presencia de excesivas hormonas femeninas en leche. Cuando las hembras gestan, aumenta la densidad de la hormona femenina en sangre y las hormonas femeninas en leche, que no se degradan con esterilización por temperatura.

Asimismo, debemos tener en cuenta que en nuestros días es frecuente la presencia de lácteos en cafés, galletas, pastelería ... Ocasionalmente podemos tomar lácteos, pero deberíamos abstenernos de su consumo diario. El cambio de ingesta se puede hacer de forma inteligente, cambiando leche animal por leche de soja sin aditivos, aportando las mismas proteínas.

*Cómo obtener proteínas de origen vegetal: combinando arroz integral con granos de soja, obtendremos alto valor de aminoácidos; incorporando arroz integral, azuki, judías pintas, mijo ... incrementaremos las proteínas; incorporando pescados pequeños y algas obtendremos cantidad adecuada de proteínas y aminoácidos. Pag 107-110.*

### **XIV Colágeno**

El colágeno se compone de proteínas. Los alimentos ricos en aminoácidos crean y mantienen el colágeno. Pescados de pequeño tamaño y granos de soja son excelentes fuentes de aminoácidos. El colágeno es bueno para piel, huesos, articulaciones, músculos, tendones y venas. Si comparamos los huesos con un edificio, el colágeno sería la estructura de hormigón y acero, la base de una estructura ósea saludable. Alrededor de un tercio de las proteínas de nuestro organismo son de colágeno.

El colágeno difiere de los aminoácidos esenciales en que el cuerpo puede sintetizarlo, aunque también es preciso obtenerlo de alimentos para completar las necesidades del organismo. Los granos de soja son ricos en aminoácidos glicina, prolina, principales componentes del colágeno. El colágeno de origen animal se disuelve, digiere y absorbe en el cuerpo con más dificultad que el vegetal. En el mercado hay suplementos de colágenos de escamas de pescado. Pag 111-113.

## **XV Ataque de células zombi**

Por una parte, podemos tener impresión de que gozamos de buena salud, aunque desconozcamos el estado real de nuestra sangre y órganos internos, ignorando la carga que representan los desechos para nuestro organismo, que almacenan grandes cantidades de basura en células de intestinos, terminando por afectar a nuestras facultades físicas y mentales, incluso con graves enfermedades. El estado de intestinos de una persona permite predecir su estado de salud dentro de unos años. Conviene desarrollar *prácticas saludables*: vigilar nuestra dieta y salud intestinal.

Por otra, con frecuencia absorbemos en nuestra vida diaria cantidades exiguas de minerales tóxicos: plomo, cadmio, arsénico ... en la ingesta o por contaminación ambiental, que pueden afectar a cerebro, sistema nervioso ... No es fácil desintoxicar estas sustancias tóxicas, aunque debemos eliminarlas con regularidad de nuestras células por varios medios, como limpieza de intestinos. Pag 115-117.

## **XVI Enema de café**

A medida que avanza la desintoxicación intracelular, cada órgano y tejido se carga de energía. La salud intestinal tiene fuerte impacto sobre las células, pues los alimentos son digeridos y absorbidos en nuestros intestinos, desde los que se envían sus nutrientes a las células del cuerpo. Si nuestros intestinos tienen acumulación de basura, gases y sustancias tóxicas: sulfuro de hidrógeno, amonio, indol, escatol ... contaminarán nuestra sangre, afectando al funcionamiento de las células. La salud del colon se refleja en la salud de las células, por lo que es necesario desintoxicar el intestino para mejorar la desintoxicación celular general.

Métodos de desintoxicación del colon. Debemos empezar por el breve ayuno Shinya, unido a cambios dietéticos ya descritos. Para que sea eficaz, antes de iniciar cualquier rutina es importante fijar objetivos, por ejemplo: *quiero dejar de tener fatiga crónica*.



### *Cuatro apuntes sobre el tránsito intestinal.*

El tránsito intestinal nos dirá si una persona necesita desintoxicación de colon. Una deposición diaria es muy saludable, pero no todas las deposiciones sirven para limpiar toxinas del cuerpo. Es conveniente revisar en cada deposición:

- 1) *Consistencia*: las heces no deben ser demasiado blandas, ni demasiado duras. Su consistencia debe ser la de un plátano maduro.
- 2) *Volumen*: compararla con la del día anterior e ingestas. Si es mucho menor, se sufre estreñimiento.
- 3) *Olor*: olor desagradable demuestra mala salud intestinal. No todas las heces huelen mal. Expulsar gases después de defecar indica que aún se tienen heces en la parte alta del colon.
- 4) *Deposición incompleta*: quedarse con la sensación de no haber hecho la deposición completa, puede indicar estreñimiento.

Una buena deposición debe cumplir los cuatro requisitos mencionados: evacuar sin dificultad cierto volumen de heces sin olor desagradable y con la consistencia del plátano maduro. Estas características fluctuarán en función del estado físico y mental de cada persona. Pero en líneas generales, no hacer buenas deposiciones suele indicar estreñimiento.

El estreñimiento crónico hace imposible la desintoxicación de células, pudiendo desarrollar fatiga crónica, malestar e irritabilidad. El responsable del estreñimiento es la dieta diaria. Reducir la ingesta de alimentos de origen animal, consumir bastante agua de buena calidad, comer frutas y alimentos ricos en enzimas, fibra alimentaria de verduras, cereales y legumbres ayudarán a reducir el estreñimiento. Aun así, es recomendable el ayuno voluntario. De todos modos, a quienes sufran estreñimiento grave, hinchazón y gases, les recomiendo que incorporen a sus prácticas saludables la limpieza intestinal.

### *Enema de café para limpieza de colon.*

Consiste en inyectar a través de recto una solución de agua de café para limpiar de desechos la parte superior del colon. Los laxantes pueden crear dependencia, el café no.

- 1) Preparar en una bolsa de enema una solución de 0´7 - 1 litro de agua de buena calidad a temperatura corporal y café concentrado, natural, sin pesticidas ni aditivos, que se verterá en la bolsa del enema.
- 2) Colgar el enema en un punto alto e introducir la cánula 2´5 - 3 cm en recto.
- 3) Abrir la bolsa del enema para introducir la solución en recto.
- 4) Cuando toda la solución haya entrado en colon, expulsarla.

Así se activarán las *bacterias buenas* en los intestinos para restaurar el movimiento peristáltico.

### *Liberación de estreñimiento, dolor de cabeza, contracturas cervicales y mal humor.*

La cafeína expande el ducto biliar, favoreciendo flujo de bilis y funcionamiento de hígado, el órgano más grande del cuerpo, que recibe y degrada sustancias nocivas generadas por la basura de los intestinos para desintoxicarlas. Al expandir el ducto biliar, se facilita el proceso de desintoxicación de basura a través del flujo de intestinos a hígado.

Determinados ingredientes del café refuerzan la acción de las enzimas, facilitando la descomposición de toxinas en sangre. Los enemas de café sirven para remediar el estreñimiento y mantener los intestinos limpios y saludables.

Sin embargo, conviene recordar que la clave de un colon limpio no está en los enemas, sino en la dieta. El enema de café ayudará a combatir la contaminación del colon.

*Al hablar de inmunidad nos referimos a nuestras defensas para luchar contra agentes patógenos y sustancias externas que han invadido nuestro organismo. Cuanta mayor sea la inmunidad, menor será la probabilidad de enfermar. Uno de los puntos estratégicos de inmunidad está en los intestinos, pues del 60 al 70 % de las células inmunes se encuentran en las placas de Peyer del intestino delgado. Pag 119-130.*

## **XVII Masaje de desintoxicación**

### *Calentamiento*

- 1) Tumbarse boca arriba y relajarse.
- 2) Tomar aire por nariz mientras se expande abdomen.
- 3) Exhalar por boca mientras se contrae abdomen.
- 4) Repetir los ejercicios diez veces y pasar al siguiente masaje.

### *Masaje de colon*

- 1) Doblar rodillas y girar a la derecha, estirando el lado izquierdo del abdomen.
- 2) Asegurándose que el lado izquierdo (parte inferior del colon, donde los desechos tienden a atorarse) está estirado, masajear despacio esta área con la mano izquierda.
- 3) Hacer tres o cuatro repeticiones de diez.

### *Masaje de intestino delgado*

- 1) Colocar dedos pulgar índice y corazón de ambas manos sobre estómago unos 2, 5 cm bajo ombligo, repitiendo diez veces un lento masaje circular en el sentido de las manillas del reloj.
- 2) Hacer lo mismo a la altura del ombligo.
- 3) Repetir la operación unas tres veces, concentrando el masaje en los puntos, en que se sienta dolor u opresión.

En caso de no sentirse bien, estar hinchado, pesado ... beber un vaso de agua de calidad y masajear el intestino delgado. Se recobra vitalidad, gracias a la activación de la circulación linfática, desapareciendo inflamación e hinchazón. Con los métodos de desintoxicación recomendados, aun las personas que no creían padecer estreñimiento, suelen expulsar heces negras con aspecto de carbón o chapapote o cúmulos duros y secos de materia fecal vieja. Cada célula de los setenta billones de nuestro organismo puede ser portadora de desechos de proteínas, siendo difícil que recupere su funcionalidad innata a menos que se retire esa basura. Si no limpiamos nuestras células, no activaremos, ni maximizaremos nuestra capacidad rejuvenecedora. Aprender a escuchar los mensajes de nuestro cuerpo es el primer paso para mejorar la salud.

*El estado de intestinos es el estado de mente*

Mejorar la constitución corporal tendrá impacto importante en la salud mental. Estómago mal, refleja irritabilidad. Mente e intestinos están estrechamente relacionados. Pag 131-134.

## **XVIII Agua Kangen**

El agua tiene muchas funciones en el cuerpo humano; la principal, mejorar flujo sanguíneo y favorecer metabolismo; al excretar deshechos y toxinas, activa flora intestinal y enzimas: el *agua buena* excreta al exterior del cuerpo dioxinas, contaminantes, aditivos en alimentos y cancerígenos; está presente en los vasos sanguíneos y linfáticos.

El sistema del cuerpo humano es similar a un alcantarillado: purifica, filtra y transporta agua excesiva, proteínas y deshechos por el torrente sanguíneo. En los vasos linfáticos hay gammaglobulinas, anticuerpos que cumplen funciones de inmunidad, y enzimas lisozimas con propiedades antibacterianas. Para que el sistema inmunológico funcione de manera correcta se necesita agua de calidad. Si el agua no se distribuye de manera adecuada en un órgano, sufrirá desnutrición, acumulándose en sus células deshechos y toxinas. Las toxinas acumuladas dañarán los genes de las células, haciendo que se vuelvan cancerosas. Las funciones del agua son brindar nutrientes y recibir y eliminar deshechos a los sesenta billones de células de nuestro organismo.

*El agua buena tiene fuerte característica desoxidante.*

El agua potable puede contener cloro, dioxinas y carcinógenos; cumple con ciertos requisitos en cuanto a niveles seguros de sustancias, pero contiene toxinas. Cuando se añade cloro al agua se liberan en ésta grandes cantidades de radicales libres, el agua se oxida.

El agua Kangen, agua ionizada y reestructurada, puede suponer valiosa ayuda en la limpieza y revitalización de las células.

*El proceso, por el que se oxidan las células por radicales libres, puede compararse con enfermedades como el cáncer, que se extiende por el organismo de quien lo padece. Este envejecimiento no debe ser considerado como proceso natural, porque es evitable. El envejecimiento natural es resultado del deterioro gradual del metabolismo de las células y del deterioro funcional paulatino. Pag 137-142.*

## **XIX Poder inmune**

El sistema inmune engloba las defensas para luchar contra patógenos y sustancias extrañas, que hayan invadido nuestro cuerpo. Los intestinos son elementos claves del sistema inmune, absorbiendo nutrientes de la comida, que ingerimos; las vellosidades, superficie pilosa de múltiples protuberancias en forma de lengua, desempeñan esta función de los intestinos; entre las vellosidades hay numerosos espacios para cúmulos de células inmunes, llamadas placas de Peyer.

Cuando los intestinos están contaminados, las células inmunes no funcionan bien; una dieta que contamine los intestinos provocará un descenso del

sistema inmune. Para reforzar el sistema inmune es necesario adoptar hábitos de vida saludables: dieta sana que no contamine los intestinos y práctica continuada de métodos de desintoxicación.

*Cada célula viene equipada con poder inmune.*

El poder autoinmune es la función inmune primitiva, que existe desde los **arcanos** tiempos de organismos unicelulares: cada célula de nuestro organismo viene equipada con la habilidad innata de protegerse. La función original de la célula única no se ha perdido en **la evolución** de su especialización. Por tanto, cabe preguntarse: si el poder inmune natural no será la base de la fuerza de una persona, su estado de salud y vitalidad; si las personas resistentes a enfermedades tienen células, que cumplen de manera excepcional su función autoinmune.

La inmunidad intestinal es el sistema mediante el que ingerimos alimentos, tomando las moléculas determinadas, que necesitamos para seguir con vida y rechazar o destruir microbios dañinos. El sistema de inmunidad intestinal es buen ejemplo de inmunidad innata.

*El verdadero problema de los antibióticos.*

La esperanza inicial de que los antibióticos podrían resolver los problemas de enfermedades infecciosas, ha ido complicándose por la resistencia de los microbios, que se defienden, mutando con nuevas resistencias a cada paso de los antibióticos. Si persistiera la tendencia al incremento general de bacterias resistentes, aparte del control de enfermedades infecciosas, las instalaciones se infectarían de bacterias resistentes, derivando en problemas de infecciones hospitalarias.

Parece que hay relación entre hábitos alimentarios y vulnerabilidad a enfermedades infecciosas. La respuesta innata del cuerpo se da en el momento de máxima actividad durante la digestión.

Las enzimas son moléculas biológicas, que catalizan: incrementan los niveles de las reacciones químicas. En las reacciones enzimáticas, una enzima especializada en una función específica trabaja con una molécula en particular y la transforma en otra distinta. Llamamos *sustrato* a la molécula, que inicia el proceso, y *producto* a la molécula resultante. Casi todas las reacciones químicas en una célula biológica necesitan enzimas para producirse con la frecuencia suficiente. Las enzimas son selectivas en cuanto a sustrato, acelerando sólo unas cuantas reacciones entre muchas posibles; el conjunto de enzimas creado en una célula determina qué caminos metabólicos se darán en ésta.

La mayoría de las enzimas son más grandes que los sustratos, sobre los que actúan; sólo una pequeña porción de la enzima: de dos a cuatro aminoácidos, participa directamente en la catálisis. La región, que contiene los residuos catalíticos, llamada *sitio activo*, asegura el sustrato, efectuando la reacción. Es posible que las personas nazcamos o desarrollemos sólo una cantidad específica de enzimas base y que cuando exijamos demasiado a una reacción específica, le estemos impidiendo intervenir en otras; podría ser el mecanismo que explique por qué una vida de borracheras, comilonas o estrés emocional crónico puede volver propenso a enfermedades de todo tipo y envejecimiento prematuro. Pag 143-151.

## **Siete reglas de oro del Dr Shinya para la buena salud**

*Cómo preservar la enzima prodigiosa.*

### **1. Buena alimentación**

- 1) 80-90 % de alimentos de origen vegetal.
  - a) 50% de cereales integrales: arroz, trigo ... granos de soja, legumbres, guisantes.
  - b) 30 % de hortalizas, tubérculos, algas.
  - c) 5-10 % de frutas, semillas, frutos secos.
  
- 2) 10-15 % de proteínas de origen animal: 80-100 gr/día.
  - a) Pescados, preferible pequeños.
  - b) Aves, pequeñas cantidades.
  - c) Limitar o evitar carne de cordero, ternera, cerdo.
  - d) Huevos.
  - e) Leche de soja, queso de soja, leche de arroz, leche de almendras.

*Alimentos a añadir en dieta*

- 1) Infusiones.
- 2) Alga marina
- 3) Levadura de cerveza: buena fuente vitaminas del complejo B y minerales.
- 4) Polen y própolis de abeja.
- 5) Suplementos de enzimas.
- 6) Suplementos vitamínicos y de minerales.

*Alimentos y sustancias, que deben se limitar o evitar en de la dieta*

- 1) Lácteos.
- 2) Té verde japonés, te chino e inglés: máximo 1-2 tazas/día.
- 3) Café.
- 4) Dulces y azúcar.
- 5) Nicotina.
- 6) Alcohol.
- 7) Chocolate.
- 8) Grasa y aceites.
- 9) Sal de mesa común. Usar sal marina con micronutrientes.

*Recomendaciones dietéticas adicionales*

- 1) No comer ni beber 4-5 horas antes de acostarse.
- 2) Masticar cada bocado 30-50 veces.
- 3) No comer entre comidas, sólo frutas.
- 4) Comer frutas sólo entre comidas o 30-60 minutos antes de las comidas.
- 5) Comer cereales integrales.
- 6) Comer alimentos crudos, poco cocinados, al vapor. Más 50° mata enzimas.
- 7) No comer alimentos oxidados: frutas de color marrón.
- 8) Tomar alimentos fermentados.
- 9) Disciplina en comidas: somos lo que comemos.

## **2. Agua buena**

- a) Beber 1,5 - 2 litros de agua/día en varias veces y despacio.
- b) Al levantarse beber 0,5 - 0,75 litros de agua.
- c) Antes de la comida beber 0,5 - 0,75 litros de agua.

## **3. Buen tránsito intestinal**

- a) Eliminar contaminantes en dieta y limpiar tracto intestinal con regularidad.
- b) No tomar laxantes.
- c) Si se necesita, desintoxicar con enemas de café.

## **4. Ejercicio moderado**

- a) Ejercicio físico apropiado a edad. Ni escaso ni excesivo.
- b) Ejercicios sanos: caminar, nadar u otros deportes.

## **5. Descanso adecuado**

- a) Acostarse siempre a la misma hora y dormir 6-8 horas seguidas.
- b) No comer ni beber 4-5 horas antes de acostarse.
- c) Siesta de 30 minutos después de las comidas.

## **6. Respiración y meditación**

- a) Practicar meditación.
- b) Practicar pensamiento positivo
- c) Hacer respiraciones abdominales profundas cada 4 - 5/hora con tiempo de exhalación doble que de inhalación. La respiración profunda ayuda a eliminar toxinas y radicales libres.
- d) Vestir ropa holgada, que permita respirar bien.
- e) Escuchar el cuerpo y ser bueno consigo mismo.

## **7. Felicidad y amor**

- a) Felicidad y amor impulsan la actividad enzimática, de manera increíble.
- b) Dedicar tiempo a sentirse agradecido cada día.
- c) Reír.
- d) Cantar.
- e) Bailar.
- f) Vivir con pasión y entrega a vida, trabajo y personas queridas. Pag 153-159.

## **Glosario**

**Antibiótico.** Sustancia, que mata o inhibe el crecimiento de bacterias.

**Apoptosis.** Muerte celular programada, suicidio de células.

**ATP, trifosfato de adenosina.** Molécula, que transporta energía química en células para metabolismo.

**Autofagia.** destrucción de patógenos intracelulares.

**Bacterias.** Grupo grande de microorganismos unicelulares y procariontes.

**Célula efectora.** Célula T activada.

**Célula T.** Células del grupo linfocitos, esenciales en la inmunidad de células. Disponen en la superficie celular de receptores de células: T (RTC).

**Células macrófagas.** Primeros linfocitos en reaccionar ante virus invasores, capturando y devorando patógenos.

**Enzimas.** Proteínas catalizadoras en fases de actividad relacionadas con vida.

**Fitoquímicos.** Compuestos químicos en estado natural en plantas.

**Hongo.** Miembro del grupo de microorganismos.

**Lactobacilos.** Parte importante de las bacterias del ácido láctico, que convierten lactosa y azúcares en ácido láctico.

**Linfoquinas.** Producidas por las células T, actúan de información y alerta en las invasiones del sistema inmunitario.

**Lisosoma.** Enzima, que ayuda a degradar y diferir alimentos de origen animal.

**Microbio.** Organismo microscópico.

**Mitocondrias.** Plantas de energía de las células, que generan ATP, fuente de energía química.

**Neutrófilos.** Linfocitos, que devoran patógenos invasores.

**Nuevas enzimas.** Enzimas, que desintoxican células en animales, plantas y microorganismos.

**Organismo eucariótico.** Organismo de células con ADN en su núcleo.

**Patógenos.** Organismo infecciosos.

**Procariota.** Organismo de células sin ADN en su núcleo.

**Proteosoma.** Enzima, que degrada proteínas innecesarias o dañadas.

**Receptores tol, TLR.** Proteínas clave del sistema inmunológico, que atrapan invasores externos y secretan sustancias antibacterianas y antivirales.

**Síndrome metabólico.** Combinación de desórdenes por estrés con riesgo de desarrollar problemas cardiovasculares y diabéticos.

**Sistema inmune.** Defensa inmediata contra infecciones.

**Sistema ubiquitina-proteosoma.** En el sistema inmunológico, la enzima proteosoma marca proteínas defectuosas para descomponerlas o destruirlas.

**Vacuola lítica.** Enzima, que ayuda a degradar y diferir alimentos de levaduras y plantas.

**Virus.** Agente infeccioso, que sólo se replica en células de otros organismos.

Pag 165-169.