

## 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 успях да отстраня болестното образувание, 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 образуванията 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 изгъкнатия 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 и 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 поддържа 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 препоръчвах 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 пиете 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 повтора 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, отгук 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 разболе, 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, в което човек е само на една стъпка от разболяването. Понастоящем много американци са в подобно 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 центрите 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 едноединствено 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 X 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 пъ-

ти 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 чаят, 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 супер-маркетите, 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 пиетата, 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 назриваше 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. Нямаше 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 стечок или в мазните хам-

бургери, 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 описва 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 неправилно. 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 фронтална 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 гнилостни 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 пре-

небрегват 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 подутини 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 изгънява и кръвоносните съдове стават видими под лигавичната мембрана.

По-нататък, когато стомашната лигавица започва да атрофира или да се набръчква, 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 нездрави 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 съжаляват, 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 урежда 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, ли-

гавичната 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.