

DR. HIROMI SHINYA

**O ESSENCIAL
DA ENZIMA
PRODIGIOSA**

**A PODEROSA DIETA QUE FORTALECERÁ
O SEU SISTEMA IMUNITÁRIO**

Tradução de
CLARA CALDEIRA e PAULO RAMOS

ARENA

Índice

PRÓLOGO	<u>9</u>
INTRODUÇÃO	
A enzima prodigiosa — A chave do código da vida	<u>15</u>
CAPÍTULO 1 AS ENZIMAS E A SUA SAÚDE	
Mitos e verdades essenciais	<u>21</u>
• Pode chegar aos cem anos de boa saúde	<u>23</u>
• Mitos comuns sobre a alimentação	<u>25</u>
• Seis razões pelas quais as dietas ricas em proteína prejudicam a sua saúde	<u>28</u>
• O que o estômago e o intestino podem dizer	<u>31</u>
• Todos os medicamentos são prejudiciais ao corpo	<u>35</u>
• Quanto mais antiácidos tomar, pior ficará o seu estômago	<u>38</u>
• A quantidade de enzimas é essencial para a sua saúde	<u>41</u>
• Tudo culmina na enzima-mãe	<u>43</u>
• Por que razão os medicamentos contra o cancro não curam o cancro?	<u>46</u>
• Porque não existem reincidências de cancro em pessoas que cumprem a dieta e o estilo de vida da enzima prodigiosa?	<u>49</u>
CAPÍTULO 2 A DIETA DA ENZIMA PRODIGIOSA	
Bem comer e bem beber	<u>53</u>
• Porque é que proteína animal em excesso é tóxica?	<u>56</u>

• Os alimentos bons para os intestinos são bons para o cérebro	<u>58</u>
• Por que razão a gordura do peixe não entope as artérias do corpo humano?	<u>59</u>
• A chave para comer peixe de carne vermelha é comê-lo quando está fresco	<u>61</u>
• O corpo oxida se ingerir alimentos oxidados	<u>63</u>
• O arroz branco é «comida morta»	<u>66</u>
• Não há pior gordura para o seu corpo do que a margarina	<u>68</u>
• Se tem de comer fritos de vez em quando...	<u>71</u>
• A dieta de Atkins deteriora os intestinos	<u>72</u>
• Diferença entre a gordura de tipo visceral e a de tipo subcutâneo	<u>76</u>
• Porque é que algumas pessoas desenvolvem gordura visceral e outras gordura subcutânea?	<u>78</u>
• O leite comercializado é gordura oxidada	<u>81</u>
• O leite de vaca destina-se, em primeiro lugar, aos bezerros	<u>84</u>
• O seu corpo está sempre a precisar de água	<u>87</u>
• A água e as enzimas-mãe são bons aliados	<u>91</u>
• A água destilada não é natural	<u>93</u>
• É preciso perceber a diferença entre água e líquidos e entre sal e sais minerais	<u>95</u>
• Beba muita água boa e perca peso	<u>97</u>
• Porque é que os seres humanos têm 32 dentes?	<u>98</u>
• Porque mastigar bem e comer com moderação é bom para a saúde?	<u>100</u>
• Não pode estar saudável ao comer alimentos que sabem mal	<u>103</u>

CAPÍTULO 3 BEM-ESTAR

Bons e maus hábitos	<u>107</u>
• A maioria das doenças é causada por hábitos e não por herança	<u>108</u>
• Beba água uma hora antes de comer	<u>109</u>
• O consumo reduzido de água pode provocar cancro	<u>111</u>

• O método revolucionário para melhorar o funcionamento intestinal	<u>113</u>
• Qual é o hábito que evita o esgotamento das enzimas-mãe?	<u>115</u>
• Porque ficamos com sono depois de comermos muito?	<u>119</u>
• Dormir não serve apenas para descansar o cérebro	<u>122</u>
• Faça sesta curtas com regularidade	<u>124</u>
• Os hábitos podem curar a síndrome de apneia do sono	<u>126</u>
• Não há energia viva em alimentos cultivados com produtos químicos	<u>129</u>
• A relação inseparável entre os nossos corpos e a terra	<u>133</u>
• Gerar um ambiente intestinal que contribua para bactérias boas	<u>134</u>
• Os seres humanos são capazes de viver graças aos microorganismos	<u>137</u>
• Conviver com microorganismos aumenta o poder das nossas enzimas	<u>140</u>
• Exercício em excesso não é benéfico e pode ser prejudicial	<u>142</u>
• Como Chaplin foi capaz de ter um filho aos setenta e três anos	<u>144</u>
• Os piores hábitos são o álcool e o tabaco	<u>146</u>
• O fígado gordo, o álcool e o ganso sobrealimentado	<u>148</u>
• O cérebro contrai-se assombrosamente depois de uma noite de álcool	<u>151</u>
• A cafeína esgota os recursos do cérebro	<u>153</u>

CAPÍTULO 4 BEM VIVER

Beleza, juventude e envelhecimento	<u>157</u>
• O envelhecimento evidencia um decréscimo do poder das enzimas	<u>160</u>
• Os alimentos que propiciam o envelhecimento	<u>164</u>
• Os alimentos de origem vegetal dão brilho à pele, os de origem animal secam-na	<u>166</u>
• Através da pele sabe-se qual é a nossa idade intestinal	<u>168</u>
• As doenças e o envelhecimento derivam de um estado de deterioração intestinal	<u>170</u>

- Porque se notam na pele os primeiros sintomas de envelhecimento? 174
- A sesta é o melhor hábito para um idoso 176
- Porque é que, por vezes, as mulheres que enviuvaram parecem rejuvenescer? 177
- O diagnóstico da «síndrome da menopausa» não é de fiar 179
- A pós-menopausa é o início de uma actividade sexual intensa 181
- Para quem está apaixonado, o sexo é o melhor segredo para rejuvenescer 183
- Quanto mais desejar manter-se jovem, mais jovem se manterá 184
- O poder da mente é ilimitado 186

CAPÍTULO 5 A MINHA PRÁTICA CLÍNICA

Reflexões sobre a medicina e sobre a existência 189

- A especialização está a arruinar a medicina 191
- Está tudo escrito no nosso «guião de vida» 195
- O amor activa a sua enzima prodigiosa 196
- A visita de um chefe mafioso e três desejos que nunca se concretizaram 199
- Diagnosticar através de uma entrevista favorece a recuperação e a imunidade 203
- Um médico nunca deve dizer ao paciente quanto tempo lhe resta de vida 205
- Pessoas propensas a adoecer e pessoas não propensas a adoecer 207
- Nunca é demasiado tarde 209

EPÍLOGO 213

APÊNDICES 219

- OS SETE SEGREDOS DE OURO DO DR. SHINYA PARA UMA BOA SAÚDE 220
- HÁBITOS ALIMENTARES RECOMENDADOS 225



PRÓLOGO

Atingi a maioridade no Japão do pós-guerra, numa época em que o estilo de vida e a tecnologia dos Estados Unidos estavam a transformar a minha terra natal. Queria estudar Medicina nos Estados Unidos. Licenciiei-me em Medicina no Japão e depois, em 1963, fui para os Estados Unidos com a minha mulher para integrar o programa de residência cirúrgica no Centro Médico Beth Israel de Nova Iorque.

Mal acabei de chegar aos Estados Unidos, sendo proveniente de outro país, percebi que tinha de me esforçar ao máximo para conquistar o respeito como cirurgião. Enquanto jovem pratiquei artes marciais e, graças a elas, aprendi a utilizar as duas mãos com a mesma destreza. Ser ambidestro permite-me executar procedimentos cirúrgicos com uma destreza inusual.

Durante a minha residência fui ajudante do Dr. Leon Ginsburg, um dos descobridores (a par dos doutores Burril Bernard Crohn e Gordon Oppenheimer) da doença de Crohn.

Um dia, o chefe de residentes e o residente sênior, que habitualmente eram assistentes do Dr. Ginsburg na sala de operações, não puderam dar-lhe assistência, pelo que

a enfermeira do doutor, que me vira a trabalhar, me recomendou. Por ser ambidestro, terminei muito depressa. De início, o Dr. Ginsburg não quis acreditar que eu tivesse feito tudo correctamente numa operação tão breve e ficou aborrecido; mas, quando viu o paciente melhorar sem a hemorragia e a inflamação excessivas devidas a uma intervenção mais demorada, ficou impressionado. Comecei a trabalhar com ele de forma habitual.

A minha família não se deu bem nos Estados Unidos. A minha mulher passava a maior parte do tempo doente e fraca e não conseguiu dar de mamar à nossa filha recém-nascida, pelo que tivemos de optar por lhe dar leite infantil, obtido a partir do de vaca. Eu passava o dia todo no hospital e chegava a casa para ajudar a minha mulher, que entretanto ficou grávida outra vez. Mudava as fraldas à nossa filha e dava-lhe o biberão, mas a menina chorava muito e apareceu-lhe uma erupção por toda a pele do corpo. Tinha bastante comichão e via-se que sofria muito.

A seguir nasceu o nosso filho, o que foi motivo de grande alegria, mas o pequeno não tardou a ter uma hemorragia rectal. Eu tinha adquirido há pouco tempo o meu colonoscópio que, apesar de rudimentar, me permitiu examinar o meu filho. Detectei uma inflamação do cólon ou colite ulcerosa.

Sentia-me frustrado. Ali estava eu, um médico formado, e não era capaz de curar a minha querida mulher nem de aliviar o sofrimento dos meus filhos. Não tinha aprendido nada na faculdade de Medicina que explicasse a causa daqueles males. Consultei outros colegas, os melhores que conhecia, e nenhum me conseguiu ajudar. Não era suficiente ser um cirurgião hábil e receitar medicamentos de acordo com os sintomas. Tinha de saber o que é que causava a doença.

No Japão nunca tinha visto o tipo de dermatite atópica que a minha filha apresentava e por isso comecei a investigar se a causa possível era exclusiva dos Estados Unidos. No Japão não ingeríamos muitos produtos lácteos, pelo que pensei que pudesse ser do leite de vaca. Assim que deixámos de lho dar melhorou de imediato e percebi que era alérgica a este alimento. Não o conseguia digerir e as partículas por digerir, que eram suficientemente pequenas para passarem dos intestinos para o sangue, eram atacadas pelo sistema imunológico, que as considerava invasores externos. O mesmo sucedeu com o meu filho: quando deixámos de lhe dar leite a colite desapareceu.

A doença da minha mulher foi diagnosticada como lúpus. Os seus glóbulos vermelhos caíram de uma forma assombrosa e tornou-se pálida e anémica. Passou muito tempo a ser internada e a ter alta do hospital enquanto nos empenhávamos em salvar-lhe a vida. Morreu antes que eu soubesse o suficiente para a ajudar.

Ainda hoje ignoro o que é que lhe provocou o lúpus, mas sei que tinha uma predisposição genética para ter um sistema imunitário hiper-reactivo. No Japão andara num colégio de freiras ocidentalizado onde lhe deram muito leite. Não há dúvida de que era alérgica, como depois o foram os nossos dois filhos. Ao ser exposta repetidamente àquele alimento que lhe provocava uma reacção alérgica, o seu sistema imunitário deteriorou-se, o que acabou por dar origem ao desenvolvimento de uma doença auto-imune como o lúpus.

Devido a estas experiências, comecei a perceber como a dieta é vital para a nossa saúde. Isto passou-se há mais de cinquenta anos e, desde então, já examinei o estômago e o cólon, bem como as histórias alimentares, de mais de trezentos mil pacientes.

Dediquei toda a minha vida a tentar compreender o corpo humano, a sua saúde e as suas doenças. Ao princípio concentrei-me nas doenças — o que as gerava e como curá-las —, mas à medida que fui percebendo melhor que o corpo trabalha como um sistema integral, a minha maneira de tratar as doenças deu uma volta. Apercebi-me de que os médicos e os seus pacientes deviam dedicar mais tempo a compreender a saúde do que a combater as doenças.

Nascemos com o direito à saúde: o natural é estarmos saudáveis. Assim que comecei a perceber a saúde, tornei-me capaz de trabalhar com o corpo para o ajudar a livrar-se das doenças. Só o corpo se pode curar a si mesmo. Como médico, limito-me a desbravar caminho para que esta cura se concretize.

Deste modo, comecei por tentar entender a doença, embora a minha investigação me tenha conduzido àquilo que creio ser a chave para a saúde. Esta chave é a enzima prodigiosa do nosso corpo.

Existem mais de 5000 enzimas no corpo humano que desencadeiam cerca de 25 000 reacções diferentes. Poderíamos afirmar que todas as funções do nosso corpo são controladas por enzimas, embora ainda saibamos muito pouco sobre elas.

Penso que criamos todas estas enzimas a partir de umas enzimas-mãe ou primárias, cuja quantidade no corpo é mais ou menos limitada. Se esgotarmos estas enzimas-mãe, não teremos as suficientes para reparar as células e, por isso, com o passar do tempo, desenvolveremos doenças como o cancro e outras afecções degenerativas.

É nisto que consiste, em resumo, o factor da enzima prodigiosa.

Quando trato os meus pacientes com cancro do cólon, começo por remover o tumor e depois submeto-os a um rigoroso regime de água e alimentos não tóxicos e com elevado conteúdo de enzimas, para que tenham mais enzimas-mãe para reparar as células do corpo. Não acredito nos medicamentos fortes que enfraquecem o sistema imunitário, pois para mim o cancro do cólon não ocorre de maneira isolada ou acidental. Este tipo de cancro indica-me que a reserva de enzimas-mãe ficou praticamente esgotada e que o corpo não foi capaz de reparar as células da maneira adequada.

Além de ter ficado convencido de que nascemos com uma quantidade limitada desta enzima-mãe e que por isso não a deveríamos esgotar com comida de má qualidade, toxinas, uma evacuação deficiente e *stress*, apercebi-me de outra coisa: daí chamar a esta enzima-mãe «a enzima prodigiosa». Presenciei prodígios como curas espontâneas e o retrocesso de doenças de todo o tipo. Ao estudar estas curas comecei a perceber porque é que ocorrem tais milagres.

Descobrimos o ADN mas não sabemos grande coisa a respeito dele. Existe um enorme potencial latente no nosso ADN que ainda não compreendemos. A minha investigação indica que uma explosão de energia emocional positiva, como o aparecimento do amor, o riso e a alegria, pode estimular o nosso ADN para que gere uma avalanche de enzimas-mãe, as enzimas prodigiosas que actuam como biocatalisadores para reparar as nossas células. A alegria e o amor podem desencadear um potencial que ultrapassa a compreensão humana.

O meu conselho mais importante para que usufruam de uma vida longa e saudável é que façam aquilo que vos faz felizes (mesmo que isso signifique que de vez em quando não sigam as minhas outras recomendações).

Toquem um instrumento. Façam amor. Divirtam-se. Desfrutem dos prazeres simples. Vivam a vida com paixão. Lembrem-se de que uma vida feliz e plena é o caminho natural do ser humano para chegar à saúde. Mais do que seguir rigorosamente uma dieta, a chave para fazer com que a enzima prodigiosa funcione a vosso favor é o entusiasmo e a alegria.

DOUTOR HIROMI SHINYA



INTRODUÇÃO

A enzima prodigiosa — A chave do código da vida

O seu corpo tem a capacidade milagrosa de se curar a si próprio.

De facto, o seu corpo é o único sistema de cura que pode restabelecer o seu equilíbrio quando é atingido por uma doença. A medicina pode ajudar em caso de emergência e, em algumas circunstâncias, a cirurgia pode revelar-se necessária, mas só o seu corpo tem capacidade de se curar.

Constatee esta verdade sobre a cura observando situações sucessivas no exercício da minha prática de medicina. Há mais de trinta e cinco anos, fui a primeira pessoa a extrair um pólipó com um colonoscópio sem ter de fazer um corte na parede abdominal. Nessa altura, foi um grande acontecimento, uma vez que consegui remover o pólipó sem abrir o abdómen e, assim, evitar todos os efeitos decorrentes da cirurgia invasiva. Como era o único médico capaz de o fazer, tive imensa procura. Nessa época, mais de 10 milhões de pessoas, só nos Estados Unidos, precisavam de fazer exames ao cólon e muitos requeriam extracção de pólipos. Os pacientes começaram a chegar de todo o lado para beneficiar deste procedimento mais suave. Assim, com trinta e poucos anos, tornei-me chefe

de Cirurgia Endoscópica do Centro Médico Beth Israel, em Nova Iorque, com consultas no hospital de manhã e na minha clínica privada à tarde, a ver doentes de manhã à noite.

Durante décadas de prática clínica, a dar consultas a literalmente centenas de milhares de pessoas como especialista em endoscopia gastrointestinal, aprendi que quando o sistema gastrointestinal de alguém está limpo, o corpo combate, com alguma facilidade, as doenças mais variadas. Pelo contrário, quando o sistema gastrointestinal está sujo, há propensão para contrair doenças.

Dito de outro modo, alguém com características gastrointestinais positivas está física e mentalmente sã, enquanto alguém com um funcionamento anómalo costuma ter algum problema físico ou mental. Por isso, manter o estômago e o intestino a funcionar bem está directamente relacionado com a saúde em geral.

O que se deve fazer, especificamente, para ter um bom intestino? Com vista a encontrar a resposta, durante anos, pedi aos meus pacientes para responderem a um inquérito sobre a sua história alimentar e outros aspectos relativos ao seu estilo de vida. Graças aos resultados, descobri uma forte relação entre a saúde e certas maneiras de comer e viver.

O que apresento neste livro é a minha teoria sobre como viver uma vida longa e saudável, baseada nos dados que recolhi durante décadas de prática clínica. Os dados sugerem que todo o corpo e a sua miríade de funções podem ser compreendidos à luz de apenas uma chave.

Esta chave, a chave para uma vida longa e saudável, pode ser resumida numa palavra: ENZIMAS

Enzima é um termo genérico para uma proteína catalisadora que se forma dentro das células dos seres vivos. Onde quer que exista vida, tanto em plantas como nos animais, existem enzimas. Estas fazem parte de todas as actividades inerentes à manutenção da vida, como a assimilação, o transporte, a excreção, a desintoxicação e o fornecimento de energia. Os seres vivos não seriam capazes de sobreviver sem as enzimas.

Mais de 5000 enzimas vitais são produzidas pelos alimentos que consumimos todos os dias. Existem muitos tipos de enzima, porque cada uma delas tem uma característica especial e uma função específica. Por exemplo, a enzima digestiva denominada amilase, que se encontra presente na saliva, só é reactiva aos hidratos de carbono. A gordura e as proteínas também são digeridas por enzimas próprias.

Pensa-se que estes tipos de enzimas são criadas para responder a necessidades do corpo, mas não está ainda claro como se formam nas células. Tenho uma teoria que poderá trazer alguma luz a este processo. Acredito que há uma enzima-mãe, uma enzima protótipo, sem função determinada. Até esta enzima-mãe se transformar numa enzima específica que responde a uma necessidade particular, tem o potencial de se converter em qualquer enzima.

A minha teoria, desenvolvida ao longo de anos de prática clínica e observação, é a seguinte: a sua saúde depende da conservação, por oposição ao esgotamento, das enzimas-mãe do seu corpo. Uso o termo «enzimas-mãe» para nomear estes catalisadores, por serem, penso eu, enzimas não especializadas que dão origem a mais de 5000 enzimas especializadas que desempenham diferentes actividades no corpo humano. Afirmando também que são «prodigiosas» porque desempenham um papel fundamental na capacidade de cura do corpo.

Comecei por desenvolver a ideia da enzima-mãe quando observei que quando uma parte particular do corpo necessitava e consumia uma quantidade significativa de um tipo específico de enzima, manifestava-se uma carência dessa mesma enzima noutras regiões do corpo. Por exemplo, ao ingerir muito álcool, precisa-se de uma quantidade anormalmente grande de uma enzima concreta para o processar no fígado. Isto gera uma carência das enzimas utilizadas para a digestão e absorção dos alimentos no estômago e nos intestinos.

Tudo indica que não existe uma quantidade determinada para cada uma dos milhares de enzimas existentes. Pelo contrário, a enzima-mãe transforma-se numa enzima específica quando é solicitada e formada onde é necessária.

Hoje em dia, as enzimas são um tema importante a nível mundial, uma vez que são um elemento essencial de controlo da saúde e, apesar de a investigação avançar, ainda há muitas coisas que não sabemos sobre elas. O Dr. Edward Howell, um pioneiro na investigação das enzimas, propôs uma teoria verdadeiramente interessante. Defende que o número de enzimas que um ser vivo pode produzir durante a sua vida está predeterminado. Chama a este número fixo de enzimas o «potencial enzimático». Quando este se esgota, a vida acaba.

A teoria do Dr. Howell é próxima da minha tese da enzima-mãe e, consoante a evolução da investigação, posso antecipar que a existência da enzima-mãe ficará demonstrada. Embora a investigação sobre as enzimas ainda esteja em curso e a existência da enzima-mãe seja, por agora, apenas uma teoria, existem muitas evidências clínicas de que podemos fortalecer as nossas características gastrointestinais — e, conseqüentemente, a nossa saúde — seguindo uma dieta que estimule as enzimas e tendo um estilo de vida que não esgote a enzima-mãe.

O estilo de vida saudável que proponho neste livro consiste em sugestões que dei aos meus pacientes ao longo dos anos. Assisti a muitas recuperações de doentes, por terem seguido os conselhos que vou sugerir. No entanto, prepare-se para surpresas, já que muitas das minhas sugestões parecerão contrárias ao que está estabelecido sobre saúde e dietas. Asseguro que tudo o que refiro neste livro foi verificado. Só depois de ter comprovado a segurança deste estilo de vida é que o recomendei aos meus pacientes, com resultados extraordinários.

Eu próprio sigo este estilo de vida e, durante todos estes anos, nunca adoeci. A primeira e última vez que precisei de tratamento médico foi aos dezanove anos, por causa de uma constipação. Com setenta anos, continuo a trabalhar nos Estados Unidos e no Japão. Apesar de a medicina ser uma profissão extremamente exigente, tanto a nível físico como psicológico, mantive-me bem por praticar o estilo de vida saudável apresentado neste livro.

Ao reconhecer, por experiência própria, os efeitos positivos deste estilo de vida, consegui influenciar os meus pacientes. Os resultados foram fabulosos, muito mais significativos do que os observados em mim. Por exemplo, nos doentes que seguiram a prescrição deste estilo de vida, verifiquei a diminuição de incidência de casos de cancro até zero.

Embora a medicina seja exercida como se o corpo fosse uma máquina feita de partes autónomas, o corpo humano é efectivamente uma unidade onde tudo está interligado. Por exemplo, uma cárie num dente pode produzir efeitos no corpo todo. Da mesma maneira, a comida que não foi suficientemente mastigada gera uma carga no estômago e nos intestinos que causa indigestões, impedindo a absorção dos nutrientes fundamentais e provocando, conseqüentemente, uma série

de problemas ao corpo inteiro. Num primeiro momento, os problemas pequenos podem parecer irrelevantes, mas é previsível que um pequeno problema conduza, a longo prazo, a uma doença grave.

A nossa saúde está sustentada por diferentes acções que praticamos na vida quotidiana, como comer, beber, fazer exercício, descansar, dormir e manter a força anímica. Se alguma destas áreas é afectada, todo o corpo sofrerá. Tendo em conta as complexas inter-relações que ocorrem no corpo humano, acredito que as enzimas-mãe têm a função de manter a hemóstase do corpo, o equilíbrio necessário para gozar de uma vida saudável.

Infelizmente, a sociedade moderna está cheia de elementos que consomem as nossas enzimas-mãe. O álcool, o tabaco, as drogas, os aditivos alimentares, os produtos químicos utilizados na agro-indústria, a contaminação ambiental, as ondas electromagnéticas e o *stress* emocional são alguns dos factores que esgotam esta enzima. Para se manter saudável, é essencial compreender o funcionamento do próprio corpo e trabalhar a força de vontade.

Felizmente, isto não é difícil. Desde que entenda claramente o que esgota as enzimas-mãe e como podem ser fortalecidas, basta um pequeno esforço diário para que possa viver o resto da vida sem adoecer.

A nossa velha ideia precisa de ser actualizada: em vez de dizer «coma, beba e seja feliz porque a vida são dois dias», recomendo que coma e beba com bom senso e viva feliz, agora e no futuro.

Gostaria de o ensinar a fazer exactamente isto.