**LA ENZIMA PARA REJUVENECER**

Combate el envejecimiento. Revitaliza tus células. Recupera tu energía.

HIROMI SHINYA

**RESUMEN**

Una de las cosas que aprendí de las artes marciales fue la importancia de fluir. Hay que mantenerse en constante flujo, si te bloqueas te derriban y te inmovilizan en el suelo. Es lo mismo que pasa dentro del cuerpo. A este flujo constante se le llama *qi*, que se traduce como *fuerza vital.* Si tu fuerza vital está bloqueada, el equilibrio se pierde y puede llegar a imponerse la enfermedad.

La fuerza vital da vida a todo y todo tiene fuerza vital, pero algunas cosas poseen más fuerza vital que otras. En los alimentos, las plantas sanas, cultivadas de forma ecológica, poseen más fuerza vital que aquellas cultivadas con pesticidas, insecticidas y que han de trasladarse a grandes distancias. Algunos superalimentos contienen gran fuerza vital porque se protegen en bayas al estar en condiciones hostiles.

Mi maestro también me enseñó que el *qi* es la autodefensa natural del cuerpo. Si activas tu sistema inmunológico natural el cuerpo eliminará sus propios desechos y prevendrás enfermedades, ya que la desintoxicación intracelular es una de las claves importantes para el flujo del *qi*.

Dentro de la célula son las mitocondrias las que se encargan de transformar los nutrientes en energía, pero si la célula está llena de desechos las mitocondrias no podrán hacer bien su trabajo.

Si te despiertas por las mañanas con sensación de cansancio, probablemente tienes basura en las células.

La mayor parte de esta basura es proteína defectuosa sin utilidad. Una dieta que se base principalmente en proteína animal, como carne, leche y derivados lácteos, genera gran cantidad de proteína defectuosa o basura, sobrecargando a la célula.

A medida que envejecemos se va acumulando la basura y al final se vuelve tóxica. Cuando somos jóvenes, un poco de basura en nuestras células no nos pone en peligro, pero a medida que envejecemos, sobre todo a partir de los 40-50 años, podemos ser propensos a la fatiga y enfermedad.

Dentro de la célula tenemos enzimas capaces de descomponer e incluso reciclar esta basura, desintoxicando a la célula. Así tenemos los trituradores de basura (proteasas), recicladores (autofagia) y cubos de basura (lisosomas).

A veces las enzimas tienen exceso de trabajo, por lo que hay que darles un descanso. Esto se consigue mediante el ayuno, ya que se activa la autofagia y el reciclaje, desintoxicándote y recargando energías. Con hacer un poco de ayuno ya se activa este mecanismo de reciclaje.

Debemos cambiar la manera de pensar sobre la alimentación y habremos dado un importante paso hacia el rejuvenecimiento.

¿Qué podemos hacer para recobrar nuestra vitalidad natural?

El objetivo es activar el mecanismo de desintoxicación intracelular mediante un breve ayuno. El aquí expuesto es seguro y sencillo. Empieza hoy mismo.

Este ayuno empieza por la noche. Debes cenar como muy tarde a las nueve (ideal a las seis o las siete), no comiendo nada después de la cena pero sí bebiendo algo de agua buena.

Al levantarte bebe entre 500-750 ml de agua buena, a temperatura ambiente y a pequeños sorbos. A continuación tómate una porción de fruta fresca de temporada. Este será tu desayuno.

Beberás entre 500-750 ml más de agua entre el desayuno y la comida del mediodía. Puedes beberla a sorbos pequeños o bien entera media hora antes de comer.

Con este sencillo ayuno de entre 15-18 horas activarás el mecanismo de desintoxicación celular.

Dos o tres veces por semana, este ciclo revitalizará tus células y las mantendrá libres de basura tóxica, recobrando la energía, tanto física como mental, una vez libre de células y proteínas dañadas.

Al principio puede que te cueste un poco, pero en cuanto lo incorpores a tu rutina semanal será más fácil de seguir.

La razón por la que se incluye fruta fresca en el ayuno es porque no gastan enzimas digestivas, por lo que no son una carga para el estómago ni intestinos. Además, las frutas en sí son ricas en enzimas, fuente de energía vital, además de vitaminas y minerales, que ayudan a las enzimas a trabajar. Pero no tomes tampoco un exceso de frutas.

Es muy importante que mastiques mucho los alimentos.

Tendrás una mejoría en las deposiciones y en la salud.

Lo importante es ayunar unas 15 horas, siendo más conveniente hacerlo por la mañana, pero puedes hacerlo también por la noche, cenando sólo fruta y desayunando fuerte al día siguiente.

Cuando sientas hambre piensa: me estoy desintoxicando, viendo el hambre como algo positivo.

Vivimos en una época de abundancia, sin embargo hay muchas personas con deficiencias nutricionales. Tienen sobrepeso, pero están malnutridos. Su dieta se basa en productos animales, cereales refinados y azúcares blancos. Por lo general, sufren deficiencias en agua y enzimas, vitaminas y minerales, fitoquímicos y fibra alimentaria. Incluso los que piensan que comen suficientes verduras las comen cocinadas, por lo que la mayoría de sus enzimas se destruyen. Los minerales y vitaminas también se destruyen al refinar el cereal. Y muchos están deshidratados. Yo recomiendo beber unos 2,5 litros diarios (incluye el agua de los alimentos).

Cuando los cereales (pan, pasta, harinas, arroz) se refinan se eliminan el germen y el grano, y si se consume en exceso puede provocar diabetes por exceso de glucosa.

Lo mismo ocurre con los azúcares refinados. Panes, pasteles y galletas con azúcar refinado o jarabe de maíz rico en fructosa suben los niveles de glucosa tras una comida. También pueden contener aditivos.

Si sufres de dolores de cabeza, contracturas musculares, estreñimiento, diarrea, hinchazón, escalofríos, reglas irregulares, alergias o letargo, casi seguro que es por acumulación de basura intracelular.

¿Qué alimentos tenemos que comer para ganar en salud?

Los alimentos que contienen agua y enzimas, minerales y vitaminas, fitoquímicos y fibra son: verduras, frutas, algas y otros de origen vegetal.

Cuando comes verduras y frutas estás recibiendo la energía vital de las plantas.

Las heces de personas que comen gran cantidad de hortalizas y frutas no tiene olor desagradable, son más blandas y tienden a flotar en el agua.

Una de las razones para aumentar el consumo de frutas y verduras es porque el 70-80% es agua.

Pero no comas las frutas de postre, pues subirán el nivel de glucosa. Sí puedes consumirlas de 30 a 40 minutos antes de las comidas.

**La importancia del calcio**

De todos los minerales es el más necesario. Forma parte de los huesos, pero también es necesario para la coagulación de la sangre, el sistema nervioso, la secreción hormonal, el movimiento muscular y muchas funciones más.

Si el cuerpo no obtiene calcio de la dieta usará el de los huesos, debilitándolos hasta la osteoporosis. Pero mucho antes de llegar a ese punto dará señales de emergencia, como irritabilidad, ánimo decaído, fatiga y falta de motivación.

De nuevo, las frutas, hortalizas y algas son ricas en minerales, así como la sal marina sin refinar.

**Aumenta el consumo de frutas y hortalizas**

Las vitaminas son principalmente antioxidantes, frenando el envejecimiento, especialmente las del grupo B, la C y la E.

La raíz de la cúrcuma se usa desde hace 4000 años. Contiene polifenoles que reducen la inflamación, especialmente en casos de osteoartritis, artritis reumatoide e inflamación ocular.

Se puede comer cruda o molida para dar color a tus platos.

Los fitoquímicos, responsables del color y sabor de las plantas, son antioxidantes muy potentes. Cuanto más oscura es una fruta más rica en fitoquímicos: arándanos, ciruelas, uva negra, etc.

Las plantas también son ricas en fibra, difícil de digerir, pero importante en la limpieza del intestino. Se encuentra sobre todo en arroz integral, cereales integrales y judías.

Los productos lácteos y la carne favorecen el estreñimiento.

Si realizas en miniayuno y aumentas la ingesta de frutas y verduras favorecerás la salud de tu cuerpo, mente y energía. Te recomiendo comer un 85% de origen vegetal y 15% de origen animal en tu dieta diaria, especialmente pescado.

Las proteínas de origen vegetal, como legumbres y cereales integrales, no deterioran las características intestinales siempre que no se consuman en exceso. Aunque es verdad que la carne contiene todos los aminoácidos esenciales y los vegetales no, por lo que deberás combinar bien los vegetales para no carecer de dichos aminoácidos. Lo importante es que la digestión se haga correctamente para que puedas nutrirte de aminoácidos y no generes basura. Así, la combinación de arroz integral con legumbres te aportará buena fuente de proteínas.

Si eliges el pescado como fuente de proteínas ten en cuenta la cantidad de mercurio, toxina para el sistema nervioso. Cuanto más grande es el pez, como atunes, pez espada, emperador, etc, más cantidad de mercurio posee, por lo que recomiendo consumir pescados pequeños, como sardinas, anchoas, arenques, caballa, etc, que, además, son buena fuente de calcio.

La escala de prioridades para obtención de proteínas es:

1º. Legumbres

2º. Pescado

3º. Carne

**Los peligros de los lácteos**

La leche de vaca se recomienda como fuente de proteína y de calcio, pero, por mi experiencia clínica, puedo afirmar que los intestinos de los que toman leche de vaca y derivados (yogures, mantequilla, nata), están engrosados, endurecidos y la peristalsis está inactiva. Es lo mismo que en personas que toman mucha carne.

Personas con estreñimiento o alergias han notado la mejoría al restringir el consumo de leche, derivados y carnes.

Para la producción de leche a gran escala, las vacas son encerradas en establos donde no hacen ejercicio físico y se les alimenta a basa de piensos concentrados. Muchas de ellas enferman. Son inseminadas artificialmente a los 60 días de haber dado a luz para que sigan produciendo leche. Además, las hormonas femeninas de la leche no se degradan con el calor, por lo que la leche que bebemos está altamente cargada de hormonas femeninas de vaca, por lo que los niños ingieren hormonas femeninas antes de la pubertad, pudiendo estar relacionado con problemas a la hora de tener hijos, cáncer de próstata y de mama.

Puedes tomar leche de vaca ocasionalmente, pero no a diario. Sustituir la leche de vaca por bebida de soja no transgénica y sin aditivos, es una buena opción para obtener proteínas.

Si has leído mi primer libro (“L enzima prodigiosa”), sabrás sobre la leche de vaca que:

Los principales nutrientes que tiene la leche son proteínas, grasas, glucosa, calcio y vitaminas. La leche es muy popular dado que aporta mucho calcio y se supone que evita la osteoporosis.

Pero la verdad es que no hay alimento más difícil de digerir que la leche. Dado que la leche es una sustancia líquida y suave, algunas personas la beben como agua cuando tienen sed, lo cual es un gran error. La caseína, que representa el 80 por ciento de la proteína que se encuentra en la leche, se acumula nada más entrar al estómago, haciendo la digestión muy difícil. Más aún, ese componente es homogeneizado en la leche que venden en las tiendas. La homogeneización significa que igualan la cantidad de grasa en la leche por agitación. La razón por la cual la homogeneización es mala es porque cuando agitamos la leche, se mezcla con aire, volviendo la grasa de la leche en una sustancia grasosa oxidada, grasa en estado de oxidación. En otras palabras, la leche homogeneizada produce radicales libres y ejerce un efecto muy negativo en el organismo.

La leche que contiene grasa oxidada entonces se pasteuriza a altas temperaturas, superiores a los 100 ºC. Las enzimas son sensibles al calor y comienzan a destruirse a los 93 ºC. Es decir, la leche que se vende en las tiendas no sólo carece de las preciadas enzimas, sino que la grasa está oxidada y la calidad de las proteínas cambia debido a las altas temperaturas. En cierto sentido, la leche es el peor tipo de alimento.

La primera vez que supe lo mala que era la leche para el organismo fue hace más de 35 años, cuando mis hijos desarrollaron dermatitis atópica, a los 6 o 7 meses de edad. La madre de los niños siguió las instrucciones del pediatra, pero sin importar cuánto tratamiento recibieron, la dermatitis no mejoró en lo absoluto. Entonces, cuando cumplió 3 o 4 años, mi hijo comenzó a tener una fuerte diarrea. Y finalmente comenzó a presentar sangre en las heces. Después de examinarlo con un endoscopio descubrí que el niño manifestaba una etapa temprana de colitis ulcerosa.

Al saber que la colitis ulcerosa está fuertemente ligada a la dieta, me concentré en determinar qué tipo de alimento comía el niño. Al parecer, justo cuando el niño comenzó a desarrollar una dermatitis atópica, mi esposa había dejado de darle el pecho y había comenzado a alimentarlo con leche elaborada, siguiendo la recomendación del pediatra. Eliminamos la leche y los productos lácteos de la dieta de los niños desde ese momento. Así, la sangre en las heces y la diarrea, y hasta la dermatitis atópica, desaparecieron por completo.

La leche, que contiene muchas sustancias grasas oxidadas, daña el ambiente intestinal, aumentando la cantidad de bacterias malas y destruyendo el equilibrio de la flora intestinal bacteriana. El resultado es que toxinas como los radicales libres, el ácido sulfhídrico y el amoniaco se producen en el intestino. La investigación sobre qué tipo de transformaciones sufren estas toxinas y qué tipo de enfermedades generan sigue en proceso, pero varios estudios han puesto de manifiesto que la leche no sólo genera diferentes alergias, sino que también está relacionada con la diabetes en los niños.

El error más común sobre la leche es que ayuda a prevenir la osteoporosis. Dado que el contenido de calcio en el cuerpo disminuye con la edad, nos dicen que bebamos mucha leche para evitar la osteoporosis. Pero esto es un gran error. Beber mucha leche puede causar osteoporosis.

Cuando bebes leche, la concentración de calcio en tu sangre aumenta de repente, por lo que el cuerpo intenta revertir ese nivel anormal excretando calcio de los riñones a través de la orina. En otras palabras, si tratas de beber leche para obtener calcio, producirás el irónico resultado de disminuir el nivel general de calcio en tu cuerpo.

Lo que suelo oír comentar a quienes comen yogur es que su estado gastrointestinal ha mejorado, que ya no están estreñidos o que han bajado la talla de la cintura. Y creen que estos resultados se deben a los lactobacilos que se encuentran en los yogures.

Sin embargo, los lactobacilos se encuentran originalmente en los intestinos humanos. El cuerpo humano tiene un sistema de defensa contra las bacterias y los virus del exterior, por lo que hasta esas bacterias que suelen ser buenas para tu organismo, como los lactobacilos, serán atacadas y destruidas por las defensas naturales del cuerpo si no son residentes del intestino.

La primera línea de defensa son los ácidos gástricos. Cuando los lactobacilos del yogur entran al estómago, la mayoría muere por los ácidos gástricos.

Sin embargo, aun si las bacterias llegan al intestino, ¿realmente es posible que trabajen mano a mano con las bacterias residentes?

La razón por la que cuestiono esta aseveración sobre el yogur es porque en el ámbito clínico las características intestinales de la gente que come yogur todos los días nunca son buenas. Yo sospecho fuertemente que, a pesar de que los lactobacilos en el yogur lleguen al intestino vivos, no lo hacen funcionar mejor, sino que sólo trastornan la flora intestinal. los adultos carecen de suficientes enzimas descomponedoras de lactosa, que es el azúcar de los productos lácteos, pero la lactasa, la enzima que descompone la lactosa, comienza a disminuir en el organismo conforme envejecemos.

El yogur contiene mucha lactosa. Entonces cuando comes yogur, no puede ser digerido de forma adecuada debido a la falta de lactasa, lo cual deriva en una indigestión. En resumen, mucha gente presenta una diarrea ligera cuando come yogur. En consecuencia, esta diarrea ligera, que en realidad es la excreción de las heces estancadas que se han acumulado en el colon hasta ese momento, se confunde con una cura contra el estreñimiento.

**La importancia del colágeno**

El colágeno favorece una piel bella, pero también es importante para huesos, tendones, músculos y venas. Un 30% de las proteínas de tu cuerpo es colágeno.

Las escamas de los pescados son una fuente excelente de colágeno de alta calidad. Yo recomiendo sobre todo los pescados pequeños, porque además algunos, como las sardinillas, pueden comerse completos sin que se perciba la rigidez de sus escamas. Desde luego los pescados de pequeño tamaño son una buena fuente de proteína y calcio, además de colágeno.

Recomiendo el consumo de los granos de soja es que son ricos en los aminoácidos glicina y prolina, principales componentes del colágeno. También hay abundante colágeno en la gelatina de las manitas de cerdo, los músculos del ganado vacuno, la piel y los cartílagos de pollo y otras aves, pero el colágeno de fuentes animales no se disuelve con tanta facilidad en el cuerpo humano y no se digiere y absorbe de manera adecuada.

**Propiedades del café**

Sabemos que el café tiene propiedades especiales que limpian el colon, a través de la cafeína, que favorece el flujo de bilis y mejora el funcionamiento del hígado. La función principal del hígado es recibir y degradar sustancias nocivas generadas por la basura de los intestinos. Pero beber mucho café no producirá la desintoxicación. Además, no esperes obtener ningún beneficio del café instantáneo que venden en las tiendas. Debes usar café orgánico, sin residuos de pesticidas y de alta calidad y no beberlo, sino hacer un enema de café para limpiar el colon. Usarás igualmente agua de buena calidad y a temperatura del cuerpo.

Si tienes dolor de cabeza, estás estreñido o tiene contracturas musculares te recomiendo usar el enema de café.

Es posible que la idea de ponerte un enema te resulte desagradable, pero es muy fácil hacerlo en casa y sólo te llevará quince minutos o menos, una vez te hayas acostumbrado. Ésta es una breve explicación de cómo hacerlo:

1. Prepara entre 0,7 y 1 litro de solución a base de agua (que esté a tu temperatura corporal) y café concentrado y viértelo en la bolsa del enema.

2. Cuelga el enema en un punto alto del cuarto de baño e introduce entre 2,5 y 5 centímetros de la cánula en el recto.

3. Abre la bolsa para dejar salir la solución de café.

4. Una vez toda la solución haya entrado al colon, expúlsala.

Debe usar café orgánico, natural y sin aditivos. No sentirás ningún dolor y el procedimiento es sencillo. La solución de café se eliminará junto con las heces del intestino inferior, no se quedará dentro del colon. Dependiendo del estado de tu cuerpo, las reacciones pueden variar y, una vez que hayas eliminado las heces más duras, experimentarás alivio.

El uso del enema de café para aliviar el estreñimiento no crea dependencia. Por lo general, se administraban enemas a base de químicos como la glicerina para estimular el intestino e inducir movimientos peristálticos. Esto entraña riesgos, pues fuerza el movimiento intestinal de manera similar a como lo hacen los laxantes. La dependencia habitual en esa clase de estimulación, ya provenga de laxantes o de enemas químicos, debilitará y contaminará la salud de los intestinos y creará dependencia de los laxantes.

**Masaje externo de desintoxicación**

Calentamiento

1. Túmbate boca arriba y relájate.

2. Toma aire por la nariz mientras expandes el abdomen.

3. Exhala por la boca mientras contraes el abdomen.

4. Repite esto diez veces, y luego pasa al siguiente masaje.

Masaje de colon

1. Dobla las rodillas y gírate a la derecha, de manera que se estire el lado izquierdo del abdomen.

2. Tras asegurarte de que el lado izquierdo (la parte inferior del colon, donde los desechos tienden a atorarse) está estirado, masajea despacio esta área con la mano izquierda.

3. Haz tres o cuatro repeticiones de diez.

Masaje del intestino delgado

1. Coloca los dedos (pulgar, índice y corazón) de ambas manos sobre el estómago, a unos dos centímetros y medio por debajo del ombligo, y repite diez veces un lento masaje circular en el sentido de las manillas del reloj.

2. Haz lo mismo a la altura del ombligo.

3. Repite la operación unas tres veces, y si hubiera algún punto en el que sintieras dolor u opresión, concentra en él el masaje.

Cuando no te sientas demasiado bien, estés hinchado o pesado, bebe un vaso de agua buena y a continuación masajéate el intestino delgado. Te sorprenderá comprobar la rapidez con que recobras la vitalidad gracias a la activación de la circulación linfática.

Desaparecerán la inflamación y la hinchazón.

Si comprendemos cómo funciona nuestro cuerpo podremos cambiar hacia un estilo de vida saludable.

Más que centrarnos en cómo curar las enfermedades deberíamos centrarnos en cómo no enfermar, enriqueciéndonos a través de una dieta que no dañe nuestras células, así como con una mente abierta y un espíritu lleno de amor.