**LA ENZIMA PRODIGIOSA**

**Una forma de vida sin enfermar**

**Hiromi Shinya**

RESUMEN

De acuerdo con el doctor Hiromi Shinya «tu cuerpo está diseñado para curarse a sí mismo»; la clave está en el factor enzimático.

El doctor Hiromi Shinya es el pionero de la cirugía colonoscópica y uno de los médicos más importantes en su especialidad.

El doctor Shinya ha practicado regularmente la medicina durante más de cuatro décadas y atendido a presidentes, primeros ministros, estrellas de cine, músicos y muchísimos pacientes más. En la actualidad es profesor clínico de cirugía en el Colegio de Medicina Albert Einstein en Nueva York y jefe de la unidad de endoscopia quirúrgica del Centro Médico Beth Israel.

Comenzó a entender la importancia de la dieta para la salud a través de la experiencia sufrida por su mujer e hijo, ambos con un sistema inmunológico deficiente desde que llegaron a Estados Unidos, debido al consumo de leche de vaca, que provocó dermatitis atópica en el niño y facilitó el desarrollo del lupus que terminó con la vida de su mujer.

Según él nacemos con enzimas madre que se transforman en enzimas especializadas según las necesita el cuerpo para sanarse, pero la mala alimentación, la eliminación deficiente de toxinas, los medicamentos y el estrés destruyen estas enzimas prodigiosas, terminando en enfermedades.

Por otro lado, el optimismo, la alegría, el amor, fuentes de energía positiva, pueden estimular al ADN a que genere más enzimas madre para reparar nuestras células. La alegría y el amor pueden despertar un potencial que va más allá del entendimiento humano.

Una enzima es un término genérico para una proteína catalizadora (aumenta la velocidad de reacción) que se forma dentro de las células de los seres vivos. Dondequiera que haya vida existen siempre las enzimas. Cada una tiene una característica especial y una función específica.

Tu salud depende de lo bien que mantengas –en lugar de agotar– las enzimas madre de tu cuerpo.

En el pasado la gente pensaba que la enfermedad podía y debía ser curada exclusivamente por los doctores y los medicamentos. Los pacientes eran pasivos y sencillamente obedecían las instrucciones del médico y tomaban los medicamentos que les recetaban. Sin embargo, vivimos en una época en la que todos nosotros debemos hacernos responsables de nuestra salud.

Cuando la gente cae enferma, suele rebelarse y se pregunta por qué le ha ocurrido. Enfermar no es una prueba o un castigo impuesto por Dios. En la mayoría de los casos no es una predeterminación genética. En cambio, casi todas las enfermedades son el resultado de los hábitos que las personas han acumulado en el tiempo.

**ERRORES AMPLIAMENTE DIFUNDIDOS SOBRE LA COMIDA**

¿Por qué las cosas que dañan el estómago y los intestinos son consideradas buenas para la salud? Esto es principalmente porque la gente tiende a ver sólo un aspecto o un efecto de un alimento o bebida en particular, en lugar de ver todo el panorama.

- Analicemos el **té verde**, por ejemplo. No hay duda de que el té verde, que contiene muchos antioxidantes, puede matar bacterias y tiene efectos antioxidantes positivos. Sin embargo, al examinar a los pacientes he descubierto que la gente que bebe mucho té verde tiene problemas estomacales.

La medicina no ve al cuerpo humano como un todo. Durante muchos años ha sido una tendencia de los médicos especializarse, mirando y atendiendo una sola parte del cuerpo. No podemos ver el bosque al mirar solamente los árboles. Todo ser humano está interconectado. No porque un componente encontrado en la comida ayude a una función corporal quiere decir que es bueno para todo el cuerpo. Cuando selecciones tu comida y bebida, piensa en el panorama completo. No puedes juzgar si un alimento es bueno o malo simplemente viendo un ingrediente que contiene la comida.

- **Comer carne** no te vigoriza.

Se ha demostrado que la creencia de que si no comes carne tus músculos no se van a desarrollar es falsa. Como prueba de esto basta mirar a la naturaleza. Uno pensaría que los leones, al ser carnívoros, tendrían músculos extraordinarios. Sin embargo, en realidad, los herbívoros como los caballos y los venados tienen músculos mejor desarrollados que los leones. Como prueba de esto los leones y los tigres carecen del vigor para perseguir a su presa durante un periodo de tiempo prolongado. En cambio saltan a la acción utilizando su velocidad para atrapar y matar a su presa lo más rápido posible. Lo hacen porque saben que cuando se trata de resistencia, no tienen nada que hacer frente a los músculos más desarrollados de los herbívoros. También es falso cuando se nos dice que no creceremos más altos si no comemos carne. Los elefantes y las jirafas son muchas veces más altos que los leones y los tigres y son herbívoros.

 La madurez de los niños en las últimas décadas se puede atribuir a una mayor ingesta de proteína animal. Sin embargo, existe una peligrosa trampa al comer carne. Una vez que se alcanza cierta edad, el crecimiento de tu organismo cambia para convertirse en un fenómeno llamado envejecimiento. Comer carne puede ser delicioso pero también puede acelerar el proceso de envejecimiento.

 Las dietas altas en proteínas dañan tu salud:

*1 Las toxinas de la carne alimentan las células cancerígenas.*

*2 Las proteínas producen reacciones alérgicas.*

*3 El exceso de proteína sobrecarga al hígado y a los riñones.*

*4 La ingestión excesiva de proteína provoca una deficiencia de calcio y osteoporosis.*

*5 El exceso de proteína puede generar una pérdida de energía.*

*6 El exceso de proteína puede contribuir al trastorno por déficit de atención en niños.*

 -Cuantos más **antiácidos** tomes peor estará tu estómago, más débil estará tu sistema inmunológico y más anemia tendrás.

* Consumo de **leche y derivados**.

No hay alimento más difícil de digerir que la leche.

Además, la leche que venden 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.

Beber mucha leche puede causar osteoporosis.

Respecto al yogur, 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.

Para muchos, el yogur parece curar el estreñimiento. Esta «cura», sin embargo, es en realidad un caso de diarrea ligera.

**TODOS LOS MEDICAMENTOS SON AJENOS AL CUERPO**

Sean productos químicos o herbales no cambia el hecho de que los medicamentos en general son ajenos al cuerpo.

El cuerpo humano es sano en su estado natural. Dado que la mayoría de la gente consume alcohol, tabaco, cafeína y refrescos, y come alimentos con aditivos y condimentos sintéticos, sus cuerpos desarrollan una tolerancia a las sustancias químicas y se insensibilizan a los estímulos.

Cuando escojas un medicamento, por favor no olvides que cuanto más efectiva sea la droga que produce un alivio inmediato, más perjudicial será para tu cuerpo que otras muchas medicinas.

**EL NÚMERO DE ENZIMAS ES FUNDAMENTAL PARA TU SALUD**

De las más de 5.000 clases de enzimas que trabajan en el cuerpo humano hay dos grandes categorías: las que se fabrican dentro del cuerpo y las que vienen del exterior en los alimentos. Entre las enzimas fabricadas en el cuerpo, alrededor de 3.000 tipos se fabrican por las bacterias intestinales.

Una generalidad entre las personas con buenas características gastrointestinales es que comen muchos alimentos frescos, con muchas enzimas.

Por otro lado, lo que tienen en común las personas con malas características y rasgos gastrointestinales son los hábitos y el estilo de vida que aceleran el agotamiento de las enzimas.

Lo que concluimos de esto es que es necesario desarrollar un estilo de vida que incremente las enzimas de tu cuerpo en lugar de agotarlas.

**¿POR QUÉ LOS MEDICAMENTOS CONTRA EL CÁNCER NO CURAN EL CÁNCER?**

Ya he hablado del daño que los medicamentos tienden a ejercer sobre el cuerpo. El mayor problema es que las drogas agotan grandes cantidades de enzimas madre. De todas las drogas, las más peligrosas para las enzimas madre son las que se usan para combatir el cáncer.

Seguramente hay mucha gente que ha vencido al cáncer con quimioterapia, pero mucha de esa gente es joven y muy probablemente haya retenido una buena cantidad de sus enzimas madre. Los niveles de enzimas madre disminuyen con la edad.

El número de enzimas madre consumidas para el proceso de desintoxicación después de la quimioterapia debe ser enorme.

Los medicamentos no pueden fundamentalmente curar enfermedades. El único camino esencial para curar cualquier enfermedad estriba en nuestro estilo de vida diario.

Con mis pacientes lo primero que les quito es el tabaco y el alcohol y les pido que dejen de consumir carne, leche y otros lácteos. Con la dieta y el estilo de vida de la enzima prodigiosa también tienen que ajustar su perspectiva mental, entrenar su conciencia para atraer la mayor cantidad de pensamientos y sentimientos posibles. De esta forma mi plan de tratamiento evita la recurrencia del cáncer por medio de la amplificación de la inmunidad del cuerpo a través de una mejor salud física y mental.

**LA DIETA DE LA ENZIMA PRODIGIOSA**

«Eres lo que comes», como dice el dicho. Las enfermedades, la vida y la salud son el resultado de lo que comes diariamente.

En este momento estamos rodeados de una enorme gama de diferentes tipos de alimentos. Si quieres vivir una vida larga y saludable, tienes que darte cuenta de que no puedes elegir lo que comes sólo porque sabe bien. Al saber esto, ¿cuál es el criterio para escoger los alimentos para cada día?

**- COME ALIMENTOS QUE TENGAN MUCHAS ENZIMAS**

Los mejores alimentos son los que crecen en una tierra fértil, rica en minerales, sin el uso de agroquímicos o fertilizantes químicos y que se comen inmediatamente después de ser cosechados. Cuanto más frescas sean las verduras, frutas, carnes y pescados más enzimas tendrán y menos oxidados estarán. Sin embargo, los seres humanos diferimos del resto de los animales en que cocinamos la comida. Dado que las enzimas son sensibles al calor, cuanto más cocinas algo más enzimas perderás. Pero, de nuevo, la mayoría de nosotros no podemos comer todo crudo.

Por lo tanto, es muy importante saber cómo escoger la comida, cómo cocinarla y comerla.

 **- TU CUERPO SE OXIDARÁ SI TE ALIMENTAS CON COMIDA OXIDADA**

 Cuando estos alimentos oxidados entran en el cuerpo, se forman radicales libres. Los radicales libres destruyen las células de ADN, causando cáncer y muchos otros problemas de salud.

En resumen, si continúas comiendo alimentos oxidados se generarán grandes cantidades de radicales libres en tu cuerpo. Aún más, los alimentos oxidados tienen muy pocas o ninguna enzima, por lo que tu cuerpo tendrá dificultades en la producción de enzimas madre, llevándote a un círculo vicioso de radicales no neutralizados que provocan enfermedades.

En contraste, si comes alimentos frescos ricos en enzimas, además de limitar la cantidad de radicales libres producidos, también puedes limitar la degradación de las enzimas madre en tu cuerpo. Esto te llevará a un círculo virtuoso que aumentará consistentemente tu energía vital.

**- NO HAY PEOR GRASA PARA TU CUERPO QUE LA MARGARINA**

 La margarina se obtiene de aceites vegetales que son calentados a altas temperaturas, reaccionan con sustancias químicas (aditivos) para eliminar sabor y olor (lo mismo que para hacer los aceites refinados, tipo aceite de oliva sabor suave, intenso, etc), aumentando las grasas trans, después la hidrogenan aumentando las grasas saturadas y pasando a sólido, por lo que tiene lo peor de la química y del mundo animal.

 **- SI TIENES QUE COMER OCASIONALMENTE ALIMENTOS FRITOS…**

 Las diferencias en la cultura alimenticia pueden ser incorporadas en nuestros genes, determinando si tenemos o no un aparato digestivo que puede digerir el aceite. El aceite es descompuesto y digerido en el páncreas, por lo que si comes alimentos fritos dos o tres veces a la semana y te duele la parte alta del estómago, cabe la posibilidad de que tengas pancreatitis.

 Pero si te resulta imposible dejar de comer alimentos fritos, debes al menos tratar de disminuir el número de veces que los tomes. El objetivo es: evita comer alimentos fritos más de una vez al mes.

 Masticar bien y mezclar el aceite con la saliva ayuda a neutralizar los ácidos grasos trans hasta cierto nivel. Sin embargo, los alimentos fritos pueden agotar las enzimas de tu cuerpo.

**¿CUÁL ES LA MEJOR MANERA DE OBTENER ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES?**

El mayor componente del aceite son los ácidos grasos, y se clasifica generalmente como saturados o no saturados. Los ácidos grasos no saturados son los llamados ácidos grasos buenos y son nutrientes necesarios para el mantenimiento del corazón, los órganos circulatorios, el cerebro y la piel. Entre los ácidos grasos no saturados existen algunos que no pueden ser generados por el cuerpo humano y, por lo tanto, los tenemos que obtener de los alimentos. Éstos son llamados ácidos grasos esenciales.

Entre ellos se cuentan el ácido linoleico y el ácido araquidónico.

Si quieres consumir grasas no saturadas, las que se encuentran en el pescado son la opción más segura.

Los aceites vegetales, al ser ricos en ácidos grasos insaturados, se oxidan rápidamente y si encima son refinados y se fríen se multiplican los efectos perjudiciales.

Sin embargo, hay ciertas vitaminas, las liposolubles, como la vitamina A, que necesitan los ácidos grasos para disolverse y absorberse mejor. Por lo que recomiendo consumir pequeñas cantidades de ácidos grasos en su estado natural, como granos, leguminosas y semillas (aceitunas, frutos secos crudos, sésamo), al comer alimentos ricos en estas vitaminas.

**UNA COMIDA IDEAL SE COMPONE DE 85 POR CIENTO DE PLANTAS Y 15 POR CIENTO DE ANIMALES**

La dieta y el estilo de vida de la enzima prodigiosa aconseja que la relación entre frutas, verduras, legumbres y granos y carne en tu dieta debe ser 85 por ciento contra 15 por ciento, respectivamente. Aun con una dieta vegetariana, uno puede obtener suficientes proteínas.

**EL ARROZ BLANCO ES «COMIDA MUERTA»**

Recientemente muchas personas han comenzado a reducir su ingestión de arroz porque creen que los carbohidratos les harán engordar. Sin embargo, es un error pensar que el arroz engorda. Del 40 al 50 por ciento de toda mi dieta consiste en granos, pero dado que mis comidas están bien equilibradas, nunca engordo.

El arroz que comemos es la semilla de la planta del arroz. Esa semilla está envuelta en una vaina en su estado original. Cuando se remueve la vaina, nos queda lo que comúnmente llamamos arroz integral. Cuando se quitan todas las capas del salvado del arroz, lo que queda es el germen de arroz.

Cuando quitamos el germen de arroz, lo único que queda es el albumen, que es el arroz blanco.

El arroz blanco no sólo ya no contiene ni el salvado ni el germen del arroz, de tal forma que si se sumerge en agua, únicamente se hinchará sin germinar ni brotar. El arroz integral, por otro lado, puede brotar si se sumerge en agua a la temperatura correcta. Es alimento vivo, con el potencial de germinar vida. Ésta es la razón por la cual digo que el arroz blanco es un alimento muerto.

Las semillas de las plantas contienen muchas enzimas para que la planta pueda germinar cuando se encuentre en un ambiente adecuado. Las semillas también contienen unas sustancias llamadas inhibidoras de la tripsina que evita que la semilla germine por sí misma. La razón por la cual es dañino comer granos, judías y patatas crudas es porque se necesitan una gran cantidad de enzimas digestivas para neutralizar y digerir los inhibidores de la tripsina. Sin embargo, ya que los inhibidores de la tripsina se descomponen y se vuelven fáciles de digerir con el calor, es mejor comer los granos, las judías y las patatas cuando se cocieron.

Lo importante es seguir una dieta equilibrada consistente en alimentos frescos y naturales y masticar bien.

**LOS HÁBITOS REESCRIBEN LOS GENES**

Cuanto más viejo te vuelvas, más difícil será cambiar tus hábitos. Más aún, los hábitos que se graban en nuestra mente cuando somos jóvenes, con frecuencia ejercen una influencia muy poderosa en nuestras vidas. Por lo tanto, es importante grabar buenos hábitos en los niños lo más tempranamente posible.

**LOS PEORES HÁBITOS SON EL ALCOHOL Y EL TABACO**

La principal razón por lo que éstos son considerados los peores es que generan adicción y mucha gente no puede pasar un día sin beber o fumar.

El alcohol y el tabaco generan un gran número de radicales libres en el cuerpo. Lo que los neutraliza es el agente antioxidante SOD (superóxido dismutasa) y enzimas antioxidantes, como la catalasa, el glutatión y la peroxidasa. Se sabe que en un fumador habitual se destruyen grandes cantidades de vitamina C. Esto es porque la vitamina C es uno de los agentes antioxidantes.

Para neutralizar los radicales libres se utilizan grandes cantidades de enzimas antioxidantes.

Aunque los radicales libres también se generan por factores que están fuera de nuestro control en nuestras vidas, como las ondas electromagnéticas y la contaminación ambiental, la gente sigue consumiendo sin preocuparse productos como el alcohol y el tabaco que sí pueden controlar. Si se produce una gran cantidad de radicales libres, eso significa que tu preciada fuente de enzimas también se consumirá y terminarás enfermando.

**ACUÉSTATE CON EL ESTÓMAGO VACÍO.**

Para evitar enfermedades como el asma infantil, el síndrome de apnea del sueño, el infarto de miocardio o los ataques al corazón, basta con acostumbrarse a dormir con el estómago vacío. Evitar comer o beber cuatro o cinco horas antes de ir a la cama.

La razón de que mucha gente se muera al amanecer, de un paro cardíaco o de un infarto al miocardio, es de hecho un reflujo ácido que se da como resultado de comer y dormir tarde por la noche y que conduce al cierre del tracto respiratorio, una respiración irregular, una disminución del nivel de oxígeno en la sangre y, finalmente, una falta de oxígeno en el músculo cardíaco.

Este riesgo aumenta si se consume alcohol al comer antes de dormir porque, cuando uno bebe alcohol, el centro respiratorio se reprime, disminuyendo aún más el nivel de oxígeno en la sangre.

Más aún, hay gente que le da leche caliente a sus hijos antes de acostarse por la creencia de que los ayuda a dormir bien, lo cual es una mala idea. Aunque los niños cenen a las seis de la tarde, todavía tendrán comida en el estómago cuando se vayan a dormir, ya que se duermen más temprano que los adultos. Si además los haces beber leche será más fácil que tengan reflujo. Como resultado la respiración se vuelve irregular, en ocasiones incluso se interrumpe por un momento y cuando el niño respira profundamente, inhala leche, lo cual puede provocar una alergia. De hecho, creo que ésta es una de las causas del asma infantil.

Si a pesar de todo no puedes evitar los ataques de hambre por la noche, la mejor opción es comer una fruta fresca, llena de enzimas, alrededor de una hora antes de irse a la cama. Las enzimas de las frutas son muy digeribles y se desplazan del estómago al intestino en un lapso de 30 a 40 minutos.

Por lo tanto, no te tienes que preocupar del reflujo posterior a que te acuestes, siempre que lo hagas una hora después de haberte comido la fruta.

**BEBE AGUA UNA HORA ANTES DE COMER**

El cuerpo humano está hecho principalmente de agua. Los bebés y los niños pequeños se componen aproximadamente del 80 por ciento de agua, los adultos del 60 al 70 por ciento y los ancianos del 50 al 60 por ciento. Los bebés tienen una piel fresca y joven porque sus células contienen mucha agua. Es muy importante para el cuerpo humano que se le abastezca de mucha agua buena.

El agua que entra en la boca se absorbe por el sistema gastrointestinal antes de ser transportada a las células de todo el cuerpo a través de los vasos sanguíneos. Una mayor cantidad de agua hace que la sangre fluya mejor, promoviendo un metabolismo más eficiente. Una buena agua disminuye el nivel de colesterol y triglicéridos en la sangre. Por lo tanto, los adultos deben beber al menos de seis a ocho vasos de agua al día, y los ancianos, un mínimo de cinco vasos.

¿Cuándo es el mejor momento para beber agua?

Si tomas mucha agua antes de la comida, tu estómago se llenará, haciendo que pierdas el apetito. Y si bebes agua durante la comida, diluirá las enzimas digestivas en tu estómago, dificultando la digestión y la absorción de la comida.

No debes beber agua antes de ir a la cama si quieres evitar el reflujo.

La mejor forma de aportar agua a tu cuerpo es beberla al levantarte por la mañana y una hora antes de cada comida. Si es sólo agua, viajará del estómago al intestino en 30 minutos y por consiguiente no obstaculizará la digestión ni la absorción.

El agua tiene muchas funciones dentro del cuerpo, pero la principal es mejorar el flujo de sangre y acelerar el metabolismo. También activa la flora bacteriana y las enzimas intestinales en el momento de excretar desperdicios y toxinas. Las dioxinas, los contaminantes, los aditivos de los alimentos y los carcinógenos son expulsados del cuerpo por el agua buena.

En contraste, si no se consume agua suficiente, las membranas mucosas de los bronquios se deshidratan y se secan. Se producen flemas y mocos en los bronquios (por ejemplo, el tubo bronquial), pero si no hay suficiente agua se pegarán a los bronquios generando un caldo de cultivo para las bacterias y virus.

El agua no solamente está presente en los vasos sanguíneos, sino que también desempeña un papel muy activo dentro de los vasos linfáticos, ayudándonos a mantenernos sanos.

Desempeña funciones importantes de purificación, filtrado y transporte de exceso de agua, proteínas y desperdicios a través del torrente sanguíneo. Dentro de los vasos linfáticos se encuentran los anticuerpos llamados gammaglobulinas, las cuales tienen funciones inmunológicas, así como enzimas llamadas lisozimas que tienen efectos antibacterianos. Para que el sistema inmunológico funcione adecuadamente resulta indispensable tener buena agua.

Para que las enzimas trabajen adecuadamente no sólo existen diferentes nutrientes residuales, como las vitaminas y los minerales necesarios, sino que también se requiere el medio en el cual estas sustancias son transportadas, o sea, el agua.

Más aún, la cantidad del agua que una persona excreta en un día, incluido el sudor que se evapora es aproximadamente equivalente a diez vasos y medio. Claro que la comida tiene agua, pero si consideras lo anterior, se necesitan reponer al menos seis o siete vasos de agua al día.

Cuando consumimos fluidos distintos del agua, como el té, el café, las bebidas con gas y la cerveza, en lugar de aportar los fluidos en el cuerpo, estos fluidos de hecho causan deshidratación. El azúcar, la cafeína, el alcohol y los aditivos que tienen esas bebidas extraen fluidos de las células y la sangre, por lo que ésta se hace más espesa.

**«BUENA AGUA» ES AGUA CON FUERTES CARACTERÍSTICAS ANTIOXIDANTES**

Cuando digo «buena agua» dudo que cualquiera piense en el agua del grifo. Además de cloro, que se usa como desinfectante, el agua del grifo también contiene dioxinas y carcinógenos, como el tricloroetileno y el trifenilmetano, aunque cumple con ciertos niveles de seguridad.

Para beber bastante agua buena todos los días y hasta usarla para cocinar, creo que es necesario comprar y utilizar un purificador con fuerte poder reductor.

Cuando bebes agua, los nervios simpáticos se estimulan, activando el metabolismo energético e incrementando el consumo calórico que resulta en pérdida de peso.

**MUCHO EJERCICIO NO TE BENEFICIA Y TE HACE DAÑO**

Hay cinco «flujos» en el cuerpo humano: el sanguíneo y linfático, el gastrointestinal, el urinario, el del aire y el de la energía interna («chi»). Es importante que esos flujos no se interrumpan y lo que permite que esos flujos no se obstaculicen es el ejercicio.

Sin embargo, esto es válido únicamente si haces ejercicio en la medida justa.

Mucho ejercicio puede dañar tu salud, porque cuanto más ejercicio hagas, más radicales libres produces. Ésta, creo, es la razón por la que vemos casos en que una persona muere de repente de un ataque cardíaco mientras corre.

Dado que la fatiga produce grandes cantidades de radicales libres en el cuerpo, el ejercicio que fatiga no tiene beneficios para la salud.

Pero la moderación es diferente para cada persona. En general es ideal caminar un kilómetro y medio o dos diariamente a tu propio paso. Al ejercitarte mejora el flujo de aire en tus pulmones. Como resultado, el aire fresco entra en tu cuerpo, activando el metabolismo y mejorando del flujo sanguíneo, linfático y gastrointestinal.

Otro hábito benéfico realizar inspiraciones profundas varias veces. Al respirar profundamente puedes tomar el oxígeno necesario sin ejercitarte en exceso. Más aún, la inhalación profunda tiene el efecto de estimular los nervios parasimpáticos, estabilizar tu estado mental y aumentar las funciones inmunológicas de tu cuerpo.

Haz ejercicio diario, pero con moderación para que puedas seguir disfrutándolo sin que te fatigues mucho.

**NO HAY ENERGÍA VIVIENTE EN COSECHAS CULTIVADAS CON QUÍMICOS AGRÍCOLAS**

Todo en el mundo natural está conectado. Todo influye en todo y mantiene un delicado balance.

Cuando cultivamos cosechas agrícolas, los químicos agrícolas se usan con frecuencia para prevenir el daño a las cosechas por insectos nocivos. Sin embargo, «insecto nocivo» es un término acuñado por los seres humanos. En el mundo natural no puede concebirse un insecto que cause daño.

A los humanos les disgusta cuando los insectos se meten en las cosechas agrícolas, pero la verdad es que, sean dañinos o útiles, los insectos añaden ciertos nutrientes a las cosechas cuando llegan a ellas. Ese nutriente es la quitina.

De esta forma, los nutrientes que las plantas absorben de los insectos contribuyen a la vida de los animales que se comen esas plantas.

Sin embargo, esta cadena de nutrición es interrumpida por los químicos agrícolas. En lugar de la quitina las plantas y vegetales absorben los químicos agrícolas que se usan para repeler los insectos, generando, a fin de cuentas, gran daño a los humanos que se comen esas plantas.

Más aún, los químicos agrícolas quitan la vida de seres vivos en el suelo. Estos seres vivos son la fuente de energía para las cosechas. Las tierras de las huertas que se rocían periódicamente con químicos agrícolas carecen de gusanos o bacterias benéficas de la tierra. Dado que las cosechas no pueden crecer en tierra estéril sin energía viviente, se tienen que usar fertilizantes químicos. Las cosechas pueden crecer con los fertilizantes químicos, pero su sabor y su valor nutritivo es deficiente. Ésta es la razón por la que los nutrientes de las cosechas agrícolas disminuye cada año.

Otro peligro se genera por la irrigación de las cosechas, contaminada con químicos agrícolas, la contaminación de los ríos y las aguas negras.

El tercer problema es el cultivo en invernadero. El propósito de usar el invernadero es reducir el daño de los insectos nocivos y controlar la temperatura. Sin embargo, el lado negativo de esto, aunque no sea del todo conocido, es que la cubierta de vinilo bloquea la luz del sol. Las plantas no se pueden mover como los animales. Por esa razón están expuestas a grandes cantidades de rayos ultravioleta. Los rayos ultravioleta del sol hacen que las plantas y animales acumulen radicales libres y se oxiden. Para que las plantas se protejan de esto poseen un mecanismo que les permite producir grandes cantidades de antioxidantes.

En otras palabras, si cortas los rayos de luz usando el vinilo, la intensidad de los rayos ultravioleta que reciben las plantas se reduce. Como resultado las plantas terminan produciendo menos antioxidantes, como las vitaminas y los polifenoles.

Las dietas pobres generan grandes cantidades de radicales libres en el cuerpo, igual los sentimientos negativos, como el odio, el resentimiento o los celos, los cuales son tan destructivos para la salud como una mala dieta. Puedes dejar de beber, de fumar, comer una dieta perfecta, pero si tu dieta mental es de furia, estrés y miedo, puedes enfermar. Para vivir una vida saludable es muy importante mantener una armonía mental y una condición estable.

Aunque este libro esté escrito basado en abundantes casos clínicos que he estudiado, no puedes volverte sano con sólo leer lo que te digo. Lo que te hará sano es tu propia adherencia a las actividades correctas. El desarrollo de buenos hábitos, aunque modestos al inicio, con el tiempo tendrán un gran efecto en tu salud. Y nunca es tarde para empezar algo bueno.

**LOS SIETE SECRETOS DE ORO DEL DOCTOR SHINYA PARA LA BUENA SALUD**

**I. UNA BUENA DIETA**

*1. Del 85 al 90 por ciento de alimentos vegetales:*

*2. Del 10 al 15 por ciento de proteínas animales (no más de 80 a 100 gramos al día)*

ALIMENTOS QUE AÑADIR A TU DIETA

1. Tés herbales.

2. Algas

3. Levadura de cerveza (buena fuente de complejo vitamínico B, vitaminas y minerales).

4. Polen de abeja y propóleos.

ALIMENTOS Y SUSTANCIAS QUE EVITAR O LIMITAR EN TU DIETA

1. Productos lácteos, como la leche de vaca, el queso, el yogur y otros alimentos lácteos.

2. Té verde japonés, té chino, té inglés (limitarlo a una o dos tazas al día).

3. Café.

4. Dulces y azúcar.

5. Nicotina.

6. Alcohol.

7. Chocolate.

8. Grasas y aceites.

9. Sal de mesa (usa sal con trazas minerales).

RECOMENDACIONES ALIMENTICIAS ADICIONALES

1. Dejar de comer y beber de cuatro a cinco horas antes de ir a la cama.

2. Masticar cada bocado entre 30 y 50 veces.

3. No comer entre horas excepto fruta (una pieza entera de fruta se puede comer una hora antes de acostarse si el hambre te mantiene despierto, ya que se digiere rápidamente).

4. Come frutas o bebe zumos 30 a 60 minutos antes de la comida.

5. Come granos y cereales integrales sin refinar.

6. Come más alimentos crudos o ligeramente al vapor. Calentar la comida a más de 48 ºC matará las enzimas.

7. No comas alimentos oxidados (la fruta que se ha puesto marrón ha comenzado a oxidarse).

8. Come alimentos fermentados.

9. Sé disciplinado con la comida que tomes. Acuérdate que eres lo que comes.

**II. BUENA AGUA**

• Los adultos deben beber al menos de seis a diez vasos de agua al día.

• Bebe de uno a tres vasos de agua al despertarte por la mañana.

• Bebe de dos a tres vasos de agua una hora antes de cada comida.

**III. ELIMINACIÓN REGULAR**

• Comienza un hábito diario para eliminar los contaminantes intestinales y limpiar tu sistema regularmente.

• No tomes laxantes.

**IV. HAZ EJERCICIO MODERADO**

• El ejercicio apropiado para tu edad y condición física es necesario para la buena salud, pero el ejercicio excesivo puede liberar radicales libres y dañar tu cuerpo.

• Algunas buenas formas de ejercicio son caminar (cuatro kilómetros), nadar, jugar al tenis, montar en bicicleta, jugar al golf, hacer ejercicios de estiramiento, practicar yoga, artes marciales y aeróbic.

**V. DESCANSA ADECUADAMENTE**

• Vete a la cama a la misma hora todas las noches y duerme de seis a ocho horas ininterrumpidas.

• No comas o bebas cuatro o cinco horas antes de acostarte. Si tienes hambre o sed, puedes comer una pequeña pieza de fruta una hora antes de acostarte, ya que se digerirá fácilmente.

**VI. RESPIRACIÓN Y MEDITACIÓN**

• Practica la meditación.

• Practica el pensamiento positivo.

• Haz respiraciones abdominales profundas cuatro o cinco veces por hora. La exhalación debe ser el doble de larga que la inhalación. Esto es muy importante, ya que las respiraciones profundas ayudan al cuerpo a eliminar toxinas y radicales libres.

• Usa ropa holgada que no te restrinja la respiración.

• Escucha a tu cuerpo y sé bueno contigo mismo.

**VII. ALEGRÍA Y AMOR**

• La alegría y el amor aumentarán el factor enzimático de tu cuerpo, en ocasiones de forma maravillosa.

• Dedica todos los días un tiempo a mostrar una actitud agradecida.

• Ríe.

• Canta.

• Baila.

• Vive apasionadamente y comprométete con tu vida, con tu trabajo y con tus seres queridos: hazlo con todo tu corazón.

**LA HIPERACTIVIDAD EN LOS NIÑOS PUEDE SER UNA DEFICIENCIA EN EL CALCIO**

Hay una tendencia creciente de niños que consumen, en casa o en la escuela, grandes cantidades de alimentos procesados. Estos alimentos no sólo contienen varios aditivos, sino que los alimentos procesados tienden a acidificar el cuerpo. La proteína animal y los azúcares refinados se consumen en cantidades crecientes mientras que se evitan las verduras. La proteína animal y el azúcar demandan una mayor cantidad de calcio y magnesio, conduciendo a una deficiencia de calcio. La deficiencia de calcio irrita el sistema nervioso, contribuyendo al nerviosismo y la irritabilidad.

**EL EXCESO DE INGESTIÓN DE CALCIO EN LA MADUREZ ES DAÑINO**

El calcio evita el cáncer, da resistencia al estrés, reduce la fatiga, disminuye el colesterol y evita la osteoporosis, pero resulta nocivo excedernos en los requerimientos diarios para corregir una deficiencia. Ya he descrito por qué los lácteos son una forma inaceptable de ingestión de calcio. Un tratamiento es un suplemento de vitamina D y calcio. La vitamina D facilita la absorción de calcio del intestino delgado y estimula la formación de los huesos. El exceso de calcio puede generar estreñimiento, náuseas, pérdida de apetito y distensión abdominal. Si se toma con alimentos, el calcio adelgaza los ácidos gástricos promoviendo un desequilibrio de las bacterias intestinales y una pobre absorción de hierro, cinc y magnesio.

**EL MAGNESIO ACTIVA CIENTOS DE DIFERENTES ENZIMAS Y ES UN TRATAMIENTO PARA LA MIGRAÑA Y LA DIABETES**

Su deficiencia se manifiesta como irritabilidad, ansiedad, depresión, mareo, debilidad muscular, espasmos, enfermedades del corazón e hipertensión.

Un nivel bajo de magnesio afecta a la tolerancia a la glucosa. Por lo tanto, el tratamiento de diabetes mejora cuando se mantienen los niveles de magnesio adecuados.

**EL EQUILIBRIO DE SODIO Y POTASIO ES UN PRERREQUISITO PARA LA VIDA**

El sodio es muy conocido como sal. Este mineral es responsable de mantener el equilibrio fluido tanto dentro como fuera de las células del cuerpo. El sodio mantiene el pH correcto (nivel ácido o alcalino) en la sangre y es un elemento indispensable para el buen funcionamiento de los ácidos gástricos, los músculos y los nervios. El sodio abunda en la vida, pero una deficiencia puede fácilmente generarse por tomar demasiados laxantes, por largas temporadas de diarrea, por deportes o actividades vigorosas, en particular en climas calientes. Un equilibrio entre el sodio y el potasio es un prerrequisito para la vida. El equilibrio entre el sodio y el potasio produce intercambios de fluidos hacia dentro y hacia fuera de las células. El sodio se encuentra normalmente afuera de la célula. Cuando el potasio en el fluido dentro de la célula es bajo, el sodio, con fluido, entra en la célula, causando una inflamación. El crecimiento del tamaño de la célula pone presión en las venas, haciendo más angosto el diámetro de los vasos y es un factor de hipertensión. La relación de sodio y potasio idealmente debe ser uno a uno, pero muchos alimentos procesados contienen sodio y podemos consumirlo en exceso sin darnos cuenta.

Con la suficiente ingestión de vegetales y de su zumo, abastecemos potasio para recuperar el equilibrio con la cantidad de sodio presente.

**ALIMENTOS CURATIVOS**

Vegetales marinos son una gran fuente de fibra alimenticia. Las fibras alimenticias insolubles, que no se pueden absorber en los intestinos, agregan masa a las paredes intestinales y aceleran los movimientos peristálticos. De esta forma evitan la acumulación de toxinas en el colon.

*• Nori* es el nombre japonés para diferentes especies comestibles del alga roja porfiria.

*• Hijiki* (*Hizikia fusiformes*) es un vegetal marino que crece salvaje alrededor de las costas de Japón. El *hijiki* es rico en fibra dietética y minerales esenciales.

*• Wakame* es un vegetal marino encontrado en las aguas japonesas. Un componente del *wakame* ayuda a quemar la grasa.

HONGOS SHITAKE contienen aminoácidos específicos que ayudan a acelerar el procesamiento del colesterol en el hígado. El *shitake* también es un arma formidable contra el cáncer. Un compuesto polisacárido del *shitake* parece estimular las células del sistema inmunológico para limpiar el cuerpo de células cancerígenas y puede ser efectivo contra el virus de la inmunodeficiencia humana

(VIH) y la hepatitis B. Los hongos *shitake* han demostrado detener el daño celular del herpes simple

I y II.

NOTA DEL QUE LO HA RESUMIDO

Si quieres profundizar sobre cualquier punto te recomiendo que leas el libro completo, que consta de 104 páginas que te sorprenderán.

Cuida tu cuerpo, cuida tu mente y cuida tu espíritu, a través de la buena alimentación, el ejercicio físico, la alegría, la motivación, el entusiasmo, la meditación y, sobretodo, el amor.

Que no te sigan envenenado con medicamentos innecesarios, ve al origen de tu enfermedad y cambia tu estilo de vida.

Sigue las leyes de la Naturaleza, busca la sencillez.

Infórmate bien sobre ciertos alimentos saludables, como el consumo de leche de vaca, exceso de carne de animales drogados, inactivos, enfermos y que no ven la luz del sol.

Hazte libre de drogas como el alcohol, el tabaco y el azúcar refinada.

Cambia tu consumo de refinados a integrales.

Y, sobretodo, sé feliz.

Un abrazo a todos.

Oti.