

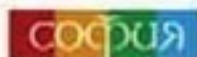
# ОМОЛОЖЕНИЕ на клеточном уровне



- Новый взгляд на тело человека
- Семь ключей отменного здоровья
- Новый подход к обузданию инфекций
- Волшебные ферменты и жизненная сила
- Краткий курс «красота и оптимальный вес»

Революционная программа здоровья,  
которой следуют Кевин Кляйн, Стинг,  
Дастин Хоффман, Рок Хатсон,  
Вера Вонг

ХИРОМИ ШИНЬЯ



Хироми Шинья

**Омолождение на клеточном  
уровне. Революционная  
программа здоровья**

«София Медиа»

2010

УДК 615.85  
ББК 53.51

**Шинья Х.**

Омоложение на клеточном уровне. Революционная программа  
здоровья / Х. Шинья — «София Медиа», 2010

ISBN 978-5-399-00485-3

Эта книга – рецепт образа жизни, исключающего болезни! Автор бестселлера «Волшебные ферменты» доктор Хироми Шинья предлагает читателям революционную программу Шинья Биозим, восстанавливающую здоровье без всяких лекарств. Можно ли сделать так, чтобы человеческий организм оставался молодым? Да! Благодаря программе Шинья Биозим клетки тела усваивают максимум энергии из потребляемой нами пищи, что позволяет им не стареть. Отнеситесь к этой книге с должным вниманием, – и вы узнаете, как прожить долгую жизнь не болея и не теряя жизненных сил.

УДК 615.85  
ББК 53.51

ISBN 978-5-399-00485-3

© Шинья Х., 2010  
© София Медиа, 2010

# Содержание

Предисловие	6
Часть I	8
Глава 1	8
Глава 2	11
Глава 3	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

# **Шинья Хироми**

## **Омоложение на клеточном уровне: Революционная программа здоровья**

Hiromi Shinya

Microbe Factor

Your Innate Immunity and the Coming Health Revolution



The Microbe Factor

Using Your Body's Enzymes & Microbes To Protect Your Health

Copyright © 2010 by Hiromi Shinya, MD

First published by Millichap Books, Tulsa, Oklahoma

[www.counciloakbooks.com](http://www.counciloakbooks.com)

All rights reserved

Translation rights arranged through Sylvia Hayse Literary Agency, LLC, Bandon, Oregon, USA

© «София», 2010

© ООО Издательство «София», 2010

## Предисловие

### Грядущая революция здоровья

В здравоохранении США, да и остального мира, грядет настоящая революция!

Я имею в виду отнюдь не те жаркие дебаты, что кипят последние годы вокруг медицинского страхования и того, кто должен платить за лечение и лекарства по рецепту. Революция, о которой я говорю и которая начинается прямо сейчас, дает ответ на гораздо более важный вопрос: как вообще держаться подальше от лекарств и больниц.

На мой взгляд врача, практикующего в США почти пятьдесят лет, наши нынешние подходы к здравоохранению, с его дорогущими технологиями и лекарствами, нуждаются в полном пересмотре. И чем скорей, тем лучше! Пришло время вести дискуссии об охране здоровья не с точки зрения болезней, а именно здоровья. Люди должны знать, как можно наслаждаться отпущенным нам сроком земной жизни, не теряя жизненных сил с возрастом.

Эта книга – мой личный рецепт как раз для такого, исключающего старческие немощи образа жизни. Иначе говоря, я предлагаю вам испробовать основанный на самых современных (а в ряде случаев и очень древних) знаниях о человеческом теле и том, как оно работает, метод *Шинья Биозим*, который дает и сохраняет здоровье без всяких фармацевтических и хирургических вмешательств.

Теперь, когда мы наконец начинаем понимать всю тщетность бесконечной войны медицины с микробами, наша задача становится иной, а именно – довести до максимума количество *хороших* бактерий, всегда присутствующих в организме. Вы, может быть, слышали о восточной концепции энергии *ци* (или *ки*), то есть о той жизненной энергии, которая течет во всех живых существах на планете. Я покажу, что она действительно существует, и расскажу, как донести силу потребляемых нами продуктов растительного происхождения до всех клеток <sup>1</sup> тела, чтобы довести до максимума его жизненную силу. Также я подробно объясню, как клетки очищают и омолаживают себя. Вы получите представление о наиновейших биологических исследованиях в области естественных, врожденных способов самоомолаживания организма и узнаете, как иметь молодые клетки даже в так называемом преклонном возрасте.

Грядущая революция здоровья начнется с нового знания о человеческом теле, и это знание распространяется сегодня по планете. Основываясь на самых последних научных исследованиях, в том числе удостоенных Нобелевских премий, а также на моем личном полувековом опыте клинических обследований, я составил ряд рекомендаций, которые позволят вам прожить долгую жизнь – не теряя жизненных сил и при полнейшем отсутствии недугов. В моей книге рассмотрено множество достаточно сложных вопросов, однако их вовсе не сложно понять – если подойти к ним с открытым умом. Иначе говоря, советую вам относиться к информации, представленной ниже, в точности так же, как я советую относиться к пище: неспешно и тщательно обдумывать-пережевывать предлагаемые факты – для их успешного переваривания-усвоения. Надеюсь, вы станете читать эту книгу именно так и, по мере чтения, начнете применять на практике мой метод *Шинья Биозим*. В общем, мне бы хотелось, чтобы мои слова питали ваш ум так же, как, согласно рекомендациям книги, природная еда и чистая вода будут питать ваше тело.

Имейте в виду, что ни ваш возраст, ни условия жизни, ни размер медицинской страховки, ни нынешнее состояние здоровья совершенно не важны. В любом случае вы найдете в этой

---

<sup>1</sup> У автора здесь непереводимая игра слов: как донести *plant power* («растительная сила») до клеточной *power plant* («силовая установка»). Под последним Хироми Шинья подразумевает генерацию энергии из углеводов внутри клеток.

книге много такого, что поможет вам восстановить и укрепить собственное здоровье. Сделайте реализацию метода *Шинья Биозим* своим образом жизни – и вскоре вам уже не понадобится дорогая фармацевтика и хирургия!

# Часть I

## Наука естественного иммунитета

### Глава 1

#### Новый взгляд на тело человека

Новая парадигма человеческого здоровья должна начинаться с нового взгляда на самого человека и его место в мире Природы. У нас в Соединенных Штатах многие деятели заявляют о своей озабоченности состоянием окружающей среды, – кроме того, пишется и публикуется множество книг об экологическом равновесии и планетарных последствиях глобального изменения климата. Однако далеко не так широко признан факт, что наши тела – тоже вид экологической системы и, как таковые, являются неотъемлемой частью планеты Земля, нашей обители.

Когда я слышу непрекращающиеся дебаты о качестве здравоохранения в США, то понимаю, что некий важный фактор в этих дискуссиях упущен. Мне представляется, что прежде, чем определять путь к улучшению охраны здоровья, необходимо всем нам понять и каждому из нас прочувствовать свою связь с большим, чем мы, Целым. Прочувствовать ее в буквальном смысле самым своим нутром или, точнее говоря, кишечником. Сам я по специальности гастроэнтеролог, и, может быть, мои взгляды в значительной степени обусловлены полувековой практикой в области лечения органов пищеварения. Однако именно поэтому мне хорошо известно: кишечник – это не просто длинная, узкая трубка. Это наша первичная точка связи с Землей.

Наш мир жив благодаря микроорганизмам, простейшим из существующих форм жизни. Микроорганизмы живут всюду, от океанских впадин до ледяных вершин. В совокупности они образуют взаимосвязанный слой жизни на всей поверхности планеты. А наш кишечник, в свою очередь, связывает нас с ними.

Большинство читателей уже, конечно, знают: кишечные бактерии, хорошие и плохие, являются ключом к здоровью или источником болезней. Однако мое исследование не ограничивается только этим внутренним микрокосмом. Тот Космос, о котором я говорю, поистине безграничен. Почва, что возвращает растения, употребляемые нами в пищу, буквально кишит микроорганизмами. Ее качество непосредственно воздействует на качество растений, а те, в свою очередь, воздействуют на состояние нашего кишечника – и, в результате, на здоровье всего организма.

Каждый день потребляемая нами еда должна преобразовываться в энергию. Кишечник реализует эту жизненно важную задачу – пища перерабатывается в нем и затем, уже в переработанном виде, усваивается кровеносными сосудами, которые осуществляют его связь со всеми клетками организма. Совокупность шестидесяти триллионов (!) клеток организма и составляет тело каждого конкретного человека, то есть нас с вами.

Кишечник – это также та область организма, где создаются *энзимы*. А они являются двигателем любой активности внутри клеток. Быть преисполненным жизненных сил и энергии, свойственной юности, можно только тогда, когда клетки всего организма активны и данную энергию производят.

Вы, конечно, неоднократно слышали выражение: *мы то, что мы едим*. Столь часто повторенная, эта сентенция, вероятно, давно уже не привлекает вашего внимания. Однако она не становится от этого менее истинной. *Что* и *как* мы едим, воздействует напрямую и на наше тело, и на ум.



Основными средствами современной медицины стали лекарства и хирургия. Мало кто из врачей рекомендует своим пациентам диетологический курс лечения с акцентом на том, как именно человек впитывает телом энергию пищи. Вместо этого врачи и их пациенты, ни в коей мере не заботясь о том, чтобы понять реальные причины заболевания, в одинаковой мере озабочены тем, как поскорей устранить его внешние симптомы. Вдобавок, услуги американской медицины с ее медикаментами и аппаратурой настолько дороги, что их могут позволить себе лишь богатые люди. Но даже по таким ценам – способна ли эта медицина реально позаботиться о нашем здоровье?

Я полагаю, что охрана здоровья должна начинаться с обеспечения хорошего пищеварения, а также качества еды, которую мы принимаем в себя. В своей книге я наглядно покажу, каким образом кишечник служит нам связью с энергией Универсума и как сохранить и улучшить здоровье, усилив ее.

Моя предыдущая книга «Волшебные энзимы»<sup>2</sup>, изданная как в родной мне Японии, так и в США, разожгла немалый интерес к такого рода диетологии. И в результате многие читатели кардинально изменили свой повседневный рацион.

На протяжении своей полувековой практики я имел возможность узнать об образе питания тысяч и тысяч моих пациентов, сравнивая его с состоянием их кишечника, – что дало мне глубокое понимание четкой взаимосвязи питания со здоровьем кишечного тракта и, стало быть, всего остального организма. И огромный массив клинических данных, которые я получал, глядя в свой эндоскоп, окончательно убедил меня в следующем: то, каким открывается нашему взору кишечник обследуемого нами человека – чистым или грязным, здоровым или же вконец больным, целиком и полностью определяется пищевыми привычками пациента.

Сам же кишечник, в свою очередь, напрямую определяет качество крови, которая разносит по всем клеткам тела так называемые нутриенты<sup>3</sup>. И я твердо верю, что вы проживете долгую и вполне здоровую жизнь без серьезных болезней... если у вас не окажется *кишки тонка* питаться правильно.

Мой метод *Шинья Биозим* посвятит вас в тайну того, как можно достичь отменного состояния кишечника, кровообращения и клеток. Вы узнаете, какие продукты надо покупать и почему некоторые из очень популярных диет в действительности попросту вредны. Я расскажу, как слушать голос собственного тела и понимать язык своего пищеварительного тракта.

Основная часть моего исследования сфокусирована на работающих внутри клеток энзимах. Я назвал их *юнозимами*<sup>4</sup>, ибо их миссия заключается в постоянном обновлении и восстановлении тела. *Юнозимы* действуют у самых истоков наших жизненных сил. Если проанализировать дееспособность клеток, имея представление об участии в их деятельности *юнозимов*, то легко понять, почему столь многие из нас теряют энергию и лишаются своего творческого потенциала. Кроме того, вам станет ясна суть проблем, порождаемых стремлением заместить природные энергодающие вещества такими стимуляторами, как кофеин, сахар и другие вредоносные субстанции.

Национальная одержимость американцев внешним физическим совершенством – так называемой «красотой» – еще один повод для войны, которую мы объявили Природе. Люди используют все, от сжигателей жира до имплантов и ботокса, чтобы выглядеть моложе и привлекательней, чем им дано Природой. Их мотивацию, хотя и ложную по сути, легко понять – повсюду в царстве фауны красота служит явным признаком отменных сил, здоровья и молодости. Каких-нибудь пушистых белочек инстинкт влечет к самцам, чей мех блестящ, а глазки

---

<sup>2</sup> Перевод на русский язык и публикация издательства «София».

<sup>3</sup> В последнее время эта калька с английского *nutrients* получила широкое распространение в соответствующей литературе. Далее, для разнообразия, мы будем использовать и это слово, и его русскоязычный синоним «питательные вещества».

<sup>4</sup> В оригинале употреблен авторский неологизм *newzymes*, как слагаемое слов *new* и *enzymes*.

яркие и ясные. Таким способом Природа способствует воспроизведению наиболее здоровых представителей того или иного вида.

Я предлагаю вам истинную красоту, без химии и ботокса, – в гармонии с Природой. Основой такой красоты является здоровый образ жизни и питания. И то и другое не только улучшит ваш *внутренний облик* – в первую очередь облик пищеварительного тракта. Ваша внешность также станет куда более привлекательной. Кроме того, здоровый организм даст вам чувство безопасности, уверенности в собственных силах и позволит проявиться богатству вашего сердца.

Конечно, определенную уверенность в себе вам даст и банальная экстремальная диета без учета здоровья кишечника, ведь вы, скорее всего, теряя по два с лишним кило в месяц, похудеете и будете очень рады своему успеху. Однако до тех пор, пока при выборе диеты вы не начнете руководствоваться здоровым образом жизни, вам не достичь реальной красоты.

Уверенность, вызванная быстроечным успехом, недолговечна. В скором времени потеря веса вызовет обратную реакцию – переедание, после чего вам позарез понадобится новая диета. Причина, по которой большинство диет не дают стабильного эффекта, заключена в их неспособности улучшить качество работы пищеварительного тракта – основы основ здоровья тела и ума. Так что, если вы хотите стать реально красивой женщиной или же привлекательным мужчиной, – начните с состояния своего кишечника.

Люди с так называемым брюшком, вероятнее всего, являются жертвами метаболического синдрома (его также называют синдромом резистентности к инсулину) – комплекса медицинских расстройств, увеличивающих риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и диабета. Этот синдром поражает каждого пятого человека в мире, причем с возрастом вероятность такого поражения возрастает. Согласно статистике, им страдает почти 25 % населения США. Недавние исследования показали, что причиной метаболического синдрома может стать длительный стресс, провоцирующий нарушения гормонального баланса гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси (НРА-axis). На такой стресс наш организм обрекают рьяные попытки ограничить поступление калорий или усердное и некомпетентное исполнение малопонятных упражнений.

Людей беспокоит лишний вес, однако они не обращают внимания на проблему собственного неправильного образа жизни. Иными словами, неестественные диеты подвергают тело неоправданному стрессу и ухудшают функции пищеварительного тракта, что, в свою очередь, приводит к тучности, старению кожи и многим другим негативным явлениям в организме.

Наш образ жизни и подход к здоровью таковы, что мы, можно сказать, отделились от Природы на опасное расстояние и целиком положились на действующие ей наперекор науку и технику современной цивилизации – вопреки собственной физиологии и окружающей среде, в которой живем. Однако сегодня человек может использовать науку и технику для сотрудничества с Природой. Ведь он – неотъемлемая ее часть, и реальная забота о здоровье начнется с понимания и полного приятия этого факта в самом недалеком будущем.

До тех пор пока мы говорим и думаем о здоровье как о войне с Природой, мы боремся с собственной плотью и кровью, разоряя «гнездо» окружающей среды, созданное для нас Землей. И нет никаких сомнений в том, что в конце концов мы окончательно проиграем битву. Особенно наглядным примером нашего поражения в этой битве является война с так называемыми патогенными факторами – в первую очередь, микробами. Так что пришло время сделать микробов, которые живут повсюду вокруг и внутри нас, своими наилучшими друзьями.

## **Глава 2**

### **Война с микробами**

Вот уже добрую сотню лет медики пребывают в состоянии войны с Природой!

Когда я в середине 60-х годов начинал практиковать в Нью-Йорке как хирург и гастроэнтеролог, всем казалось, что мы наконец победили в этой войне. Антибиотики позволили нам одолеть целое скопище инфекционных заболеваний, мучавших человечество на протяжении веков. Вакцинация отодвинула далеко в прошлое такие смертоносные недуги, как оспа, столбняк, дифтерия, полиомиелит. Бурное развитие хирургии дало врачам возможность добираться до поврежденных органов и даже заменять их трансплантатами.

Нам казалось, что чудеса современной медицины вот-вот позволят расправиться со всеми болезнями без исключения, после чего продолжительность жизни нашего поколения значительно вырастет. Одним из ключевых аспектов этих «чудес» была повсеместно признанная бактериальная модель заболеваний. Именно бактерии считались ответственными за их возникновение. Устрани бактерии, – гласила теория, – вооружи против них организм антителами – и мир избавится от недугов. Аналогичным образом нас учили останавливать малярию и бубонную чуму – уничтожать их носителей, паразитов и насекомых.

Медицина, вооруженная якобы научной тактикой «найти-и-уничтожить», уверенно побеждала в этой смертоносной битве. Ученые выискивали микробов – причину болезней и разрабатывали безотказные способы их ликвидации. Затем врачи использовали эти способы на практике при лечении больных.

Результаты битвы человечества с микробами были столь успешны, что, вдохновившись, мы объявили войну еще и раку, а также легочным и сердечно-сосудистым заболеваниям. Но тут обнаружилось, что дело, в общем-то, не в микробах, которые нам, чтобы исцелиться, нужно отыскать и уничтожить. Выяснилось, что причиной многих, в том числе и смертельно опасных, недугов являются неправильное питание, недостаток физических упражнений, неумеренное потребление алкоголя, курение и другие вполне обыденные вредные привычки. Таким образом, поле битвы за здоровье сместилось в сторону. Как сказал бы Пого, персонаж известных комиксов: «Мы встретили врага, и оказалось, что он – это мы сами».

Тем временем микробы – как считалось, давно поверженные – вдруг ринулись в контрнаступление. Стали возникать новые разновидности гриппа, появились резистентные к антибиотикам лекарственно-устойчивые формы пневмонии, туберкулеза и иных болезней. Понемногу до каждого человека стало доходить: микробы, как и любая другая форма жизни на Земле, способны развиваться, эволюционировать и адаптироваться к меняющейся среде. Разрабатывая новые виды лекарств – оружие против них, – мы лишь ускоряем их эволюцию, порождая супервирусы, на которых уже нет управы. Так не пришло ли время перестать использовать парадигму медицинских войн и принять иной подход к своему здоровью?

Такой подход я и хочу вам предложить. Как следствие, мы вместе отправимся в путешествие на поиски идеального здоровья, причем каждый сделанный нами шаг будет основан на твердом знании того, как функционирует наш организм.

### **Микроорганизмы: силы жизни и смерти**

Все мы, рожденные в этом мире, пребываем под контролем живых существ, неразличимых людским глазом. У них есть власть над всей нашей жизнью. Я говорю о микроорганизмах, которые столь малы, что видны лишь с помощью научной аппаратуры. Они населяют наши

тела или, точнее сказать, населяют абсолютно все места на планете. То есть они повсюду – как внутри наших тел, так и вне них.

Одни микроорганизмы не в состоянии существовать независимо и вынуждены жить и размножаться в других организмах. Другие же микроорганизмы способны выживать самостоятельно.

К первой категории относятся вирусы, риккетсии и хламидии. До сих пор слышны дискуссии о том, можно ли вообще относить эту группу к живым организмам. Вирусы, например, не имеют ни единой клетки (основы основ всякой жизни).

Вторая категория – клеточные микроорганизмы, способные выживать самостоятельно. Они, в свою очередь, делятся на два вида: эукариоты и прокариоты. У первых есть оформленное клеточное ядро, у вторых его нет. Например, бактерии – это одноклеточные прокариоты, тогда как все сложные многоклеточные организмы – грибы, растения, животные, люди – состоят из клеток-эукариотов. То есть из эукариотов состоит все видимое живое, что нас окружает, – от высоких деревьев до домашних собачек. Микроорганизмы же могут быть и прокариотами, и вообще не иметь ни единой клетки.

Несмотря на свои сверхмалые размеры, микроорганизмы, различимые лишь в микроскоп, господствуют на планете благодаря их количеству. Сейчас ведется много разговоров об угрозе перенаселения Земли людьми – но это сущее ничто по сравнению с экспансией микроорганизмов. Так, в одном грамме плодородной почвы находится до миллиарда микробов, а в нашем пищеварительном тракте их сто триллионов!

Конечно, невооруженному глазу ничего этого не видно. Размер типичных бактерий всего одна тысячная миллиметра, спорообразующих дрожжей – одна пятитысячная, а вирусов – до трехсоттысячных долей миллиметра.

Существование такого огромного количества микроорганизмов предполагает наличие у них выдающихся способностей к адаптации по отношению к изменениям окружающей среды. С точки зрения температурного режима, например, микроорганизмы подразделяются на криофилы, которые размножаются при температурах ниже 25 °С, мезофилы – от 25 до 38 °С и термофилы – от 45 до 80 °С.

А недавно были обнаружены микроорганизмы, без особых проблем выживающие и при температурах выше 90 °С. Кроме того, существуют солелюбивые микробы (галофилы), живущие там, где высока концентрация соли; сахаролюбивые – в концентрированных растворах глюкозы; ацидофилы – в кислотной среде с низким pH; алкалофилы – в щелочной среде с высоким pH; анаэробы – способные жить без кислорода; аэробы – которым, наоборот, нравится перенасыщенность среды их обитания кислородом. Очевидно, что микроорганизмы способны выживать и распространяться при широчайшем диапазоне условий.

Испокон веков мы сосуществуем с ними на этой планете. Они живут и бурно воспроизводятся внутри и вокруг нас. И не иметь о них достоверных и исчерпывающих сведений – значит лишать себя доступа к истинной информации о себе и окружающем мире.

С точки зрения нас, людей, у нашего многовекового соседства с микробами есть как светлая, так и темная сторона. Изучив и ту, и другую сторону, мы лучше поймем, как жить на этой Земле, процветая.

### **Летальное воздействие вирусов**

Для вас, очевидно, не станет большой новостью следующий факт: на протяжении всего существования человеческого рода он всегда подвергался опасности заболеваний, вызываемых патогенными, то есть болезнетворными, микроорганизмами. Типичный пример таких микроорганизмов – вирусы.

Их нельзя назвать органическими и живыми, но нельзя назвать и неорганическими и неживыми. У них нет обмена веществ (метаболизма) и нет дыхания. Вирусы паразитируют в других организмах, называемых биологами их носителями. В процессе своего размножения вирусы разрушают клетки, в которых они появляются на свет, и затем движутся покорять соседние клетки, чтобы размножиться там дальше. В результате организм-носитель поражает разнообразные недуги, например грипп или простуда. Бывает, что болезнь убивает организм-носитель, но это не препятствует вирусу находить себе новый, здоровый носитель для самовоспроизведения. Заразные и смертельно опасные заболевания свирепствовали на всех континентах Земли в глубокой древности и во времена средневековья.

У вируса гриппа довольно короткий инкубационный период – примерно неделя со дня заражения. Затем появляются такие симптомы, как жар, утомление, боль в суставах. Обычно грипп не летален, однако он может привести к таким серьезным осложнениям, как бронхит, пневмония, менингит и энцефалит.

Печальную память оставила по себе испанка, которая пронеслась пандемией по миру в 1918–1920 гг. В те дни никто не знал, что ее причина – вирус. Испанкой заразился каждый третий человек на Земле! Только в Соединенных Штатах от нее умерло 600 000 человек, а по всему миру количество жертв, по разным оценкам, составило от 50 до 100 миллионов.

А недавно цивилизацию поразили новые эпидемии. Наряду с известной инфлюэнцей (гриппом), это СПИД – синдром приобретенного иммунодефицита, разрушающий иммунную систему организма; САРС – острый респираторный синдром, свирепствовавший в Китае, Гонконге и Тайване; и норовирус, которым в 2006 году заразилось более 10 миллионов человек. В 2004 году в Японию впервые за 80 лет вернулся птичий грипп, и собственники птицеферм вынуждены были ликвидировать огромное количество зараженной птицы. А с 2009 года свое победное шествие по миру начал вирус H1N1 (свиной грипп).

Проблема, создаваемая вирусами, в первую очередь заключается в том, что нам пока еще очень мало известно об их жизненных циклах и путях эпидемического распространения. Что бы нам ни говорили, в действительности ученые так и не смогли отыскать по-настоящему эффективных мер противодействия вирусам. Это касается и гриппа, против которого рекомендована заблаговременная вакцинация. Известно, что вирусы гриппа быстро мутируют, и потому вакцинация не является реальным решением проблемы.

## **Микробы в истории людей**

Список патогенных микроорганизмов не ограничивается одними вирусами. Туберкулез, холера, чума, дизентерия, сифилис, столбняк – все эти инфекции порождаются отнюдь не ими. Риккетсии и хламидии также хорошо известны науке в качестве патогенов.

Заразные заболевания в огромной степени повлияли на ход истории человечества. Чума под названием «черная смерть» захлестнула всю Европу в середине XIV века. Теперь мы знаем, что ее распространяли блохи. Каждый третий из ста миллионов европейцев скончался в то время от чумы.

Симптомы инфекций, как правило, разнообразны. Бубонная чума дает сильный жар и опухание лимфатических узлов; сепсис, в народе называемый гнилокровием, – геморрагические повреждения кожи в виде черных пятен; легочная чума – пневмонию. Считается, что эпидемии повторяются циклично, каждые несколько сотен лет. В середине XIX века бубонная чума унесла 12 миллионов жизней в Индии и Китае.

Не нужно думать, что все это дела давно минувших дней. В 1994 году в Индии опять умерло от чумы пятьдесят человек, и немало стран Африки и Южной Америки числится в списке Всемирной организации здравоохранения в качестве опасных чумных регионов.

Как я уже сказал, патогенами могут быть и риккетсии. Например, они порождают сыпной тиф, оставивший печальный след в истории. Так, попытавшийся покорить Россию Наполеон был вынужден отказаться от своих грандиозных планов не только из-за жестокой зимы, но и по причине сыпного тифа, косившего войска.

А оспа косила индейские цивилизации после прихода конкистадоров. Как подсчитали антропологи, от 80 до 90 % всех аборигенов Америки было убито микроорганизмами, занесенными на континент европейцами. Вот где причина успешного завоевания! Именно из-за микробов сейчас почти не слышна индейская речь, и жители Северной и Южной Америки говорят на английском, испанском, португальском и французском языках.

И таких случаев, когда заразные болезни меняли ход истории, бесчисленное множество. Первую в мире вакцину, против оспы, разработал британский врач Эдвард Дженнер в конце XVIII века. Ее использовали по всему миру, и в результате вряд ли кто болел этим недугом к концу Второй мировой войны. Последний случай заболевания оспой был диагностирован в 1977 году в Сомали. Оспа пока единственное инфекционное заболевание, которое человечеству удалось до конца искоренить.

Вызванная особым вирусом корь на протяжении веков была общераспространенной детской болезнью. Те, кто переболели ею в детстве, приобретают иммунитет и больше не болеют. В противном случае, уже во взрослом возрасте подхватив корь, можно стать жертвой одной из эпидемий, которые периодически охватывают мир – причем вплоть до летального исхода.

### **Могут ли антибиотики искоренить патогены?**

Вакцинация способна предотвращать корь, но это все же не лечение. Летальность при заболевании корью сведена к минимуму, однако число заболевших ею взрослых недавно вновь стало расти. В 2007 году эпидемия кори поразила высшие школы<sup>5</sup> и колледжи по всей Японии. Более ста учебных заведений было закрыто на карантин.

Почему юноши, девушки и более взрослые люди оказываются в столь многочисленной группе риска? Раньше это объяснялось тем, что их не вакцинировали в детстве. Однако более тщательное изучение проблемы показало: некоторые из тех, кто был привит, все-таки заболевали.

Дело в том, что вакцина против кори – это ее ослабленный вирус. Введенный в организм, он провоцирует иммунную систему производить антитела, распознающие эту болезнь и препятствующие заражению. По сути, речь идет о квазииммунитете, уступающем по силе тому иммунитету, который получает человек, реально заболевший корью и победивший ее.

Практика вакцинации в США и Европе такова, что от кори там прививают дважды: когда младенцу исполняется год и перед поступлением в начальную школу. В Америке метод двойной вакцинации был введен в 1970 году, в результате чего заболеваемость корью резко снизилась, – естественно, за счет усиления иммунной сопротивляемости вакцинируемых.

Исходя из этой информации нужно, казалось бы, признать, что вакцинации эффективны. Однако здесь не учтен один важный фактор. Если взглянуть на окружающий нас природный мир как на огромную структуру взаимосвязанных систем, нетрудно заметить, что есть куда более эффективные и экологичные подходы к сохранению здоровья.

Чтобы приблизиться к этим подходам, давайте спросим себя: где корни той жизненной силы, которая ежесекундно питает и поддерживает нас? И прежде, чем ответить на заданный вопрос, нам следует повнимательнее посмотреть на то, как современная медицина справляется с инфекционными заболеваниями.

---

<sup>5</sup> High school – так называют 9–12-й классы. Возраст учащихся от 14 до 18 лет.

В середине XIX века Луи Пастер из Франции и Роберт Кох из Германии разработали методику культивации микроорганизмов, что привело к открытию целого ряда бактерий: туберкулеза, холеры, брюшного тифа и так далее. На другом конце Земли, в Японии, ученые тоже активно занимались такого рода исследованиями и примерно в те же годы Сибасабуро Китагато открыл бактерию-возбудитель столбняка, а Йоши Шига<sup>6</sup> – возбудитель дизентерии. Как следствие, возникла очевидная идея, что, если удалить эти патогены из человеческого организма, человек не заболеет – инфекционное заболевание будет предотвращено. И наука стала искать антибиотики.

Первым из антибиотиков стал пенициллин, синтезированный британским бактериологом Александром Флемингом из сизой плесени. Иными словами, то была успешная попытка обуздать патогенный микроб при помощи другого микроба, в данном случае плесневого. Вследствие массового производства и внедрения пенициллина уровень смертности от инфекций резко снизился, что стало настоящей сенсацией. Пенициллин был назван «величайшим открытием XX века» и «революцией в медицине». Отрасть фармакологии, занятая поиском и производством антибиотиков, начала бурно развиваться.

Многие тогда надеялись и верили, что эти чудодейственные средства приведут нас к окончательной победе над заразными болезнями. И должно было пройти лет сто, прежде чем человечество стало трезветь, избавляясь от подобных сладких иллюзий. Причиной такого отрезвления оказалось появление новых микроорганизмов, устойчивых к воздействию старых антибиотиков. Чтобы справиться с ними, приходилось изобретать другие, более сильные антибиотики, к которым они, мутируя, так же приспосабливались. Этот порочный круг не разорван до сих пор.

Можно сказать, что сегодня мир столкнулся с животрепещущим вопросом: а верна ли идея борьбы с патогенами при помощи антибиотиков? Не культивирует ли наука исподволь некие супербактерии, на которые скоро уже не найдется управы?

### **Альтернативный подход к обузданию инфекций**

За последние несколько столетий ученые идентифицировали многие патогены. Однако это лишь малая часть несметного числа микроорганизмов в нашем мире. Любой новый антибиотик, эффективный в отношении той или иной инфекции, – капля в бездонном море всех иных бактерий и вирусов. Антибиотики, конечно, крайне важны в деле охраны здоровья, но они не являются действительным решением проблемы инфекционных заболеваний. Почему? Главным образом потому, что у нас по-прежнему нет полного понимания микроорганизмов. Да и вообще, возможно ли такое решение в принципе, если иметь в виду их количество и невероятные масштабы деятельности?

Не нужно забывать: мы, люди, – часть Природы и живем в рамках ее законов. И пока мы не научимся уважать эти законы, любые изобретенные нами лечебные средства будут действительны лишь поначалу, вызывая в ответ неотвратимую контратаку Природы. Бесконечное единоборство мутирующих бактерий и все более и более эффективных антибиотиков – яркое тому доказательство.

Еще один пример – туберкулез. Он вызывается особой бактерией (палочкой Коха) и в Японии вплоть до начала 50-х годов занимал первое место в списке летальных исходов. Но потом широкое внедрение стрептомицина, казалось, покончило с ним. Туберкулез стал считаться «бичом минувших веков». Однако недавно количество заболевших этой болезнью вновь стало расти, особенно среди пожилых и молодых людей.

---

<sup>6</sup> В русской транскрипции имя и фамилия этого ученого традиционно пишется с буквой «ш» (например, в термине «бактерия Григорьева-Шига»), хотя правильнее писать Йоси (Ёси) Сига.

В ответ была повсеместно введена БЦЖ-вакцинация. Но даже эта прививка не дала сто-процентной защиты от туберкулеза. Ведь в любом случае палочка Коха остается жить в легких инфицированного ею человека. Со временем эффективность прививки падает, иммунитет человека слабеет, и наблюдались случаи, когда палочки Коха вдруг начинали бурно размножаться, давая вспышку болезни. Ряд ученых относят недавние случаи туберкулеза именно на счет упомянутого ослабления прививки – но я думаю, это не единственная причина.

Дело в том, что палочка Коха свободно обитает в окружающей нас среде. Многие из нас контактируют с ней, вообще не зная об этом. Такой контакт не обязательно приводит к недугу. Статистика утверждает, что после него только у одного человека из десяти появляются характерные симптомы. И даже эти симптомы в подавляющем большинстве случаев не усиливаются до сколь-нибудь опасного уровня. И все-таки каждый год регистрируется около двух тысяч смертей от туберкулеза. Почему? Чем отличаются люди, заболевшие туберкулезом, от тех, кто при сходных обстоятельствах остался здоровым? Отличие – в силе иммунитета организма.

Сильный иммунитет снижает риск заболевания. И не только в случае туберкулеза, но и при всех остальных инфекциях. Как мы уже убедились, всякая попытка ликвидировать тот или иной патоген при помощи антибиотиков порождает гонку с болезнетворными микроорганизмами, которую человек неизменно им проигрывает. И единственный способ их победить – усилить возможности своего иммунитета.

Растущее число туберкулезных больных – явный признак того, что наша сопротивляемость болезням падает, человек все хуже и хуже защищен от инфекций. Неужели мы так и будем продолжать полагаться в войне с микробами лишь на силу антибиотиков?

И нет ли другого подхода к здоровью, соответствующего законам Природы? В действительности такой подход есть, и он называется профилактической медициной.

Окинув взглядом историю человечества, мы увидим, что нашим предкам приходилось жить – и выживать – в очень суровых условиях. Жизнь была тяжела: голод, холод, антисанитария, изнурительная нищета и другие лишения плохо влияли на их здоровье. Даже сегодня еще есть страны, где средняя продолжительность жизни не превышает тридцати лет. Например, в Японии так было даже в сравнительно недавний период Мэйдзи<sup>7</sup>: и мужчины, и женщины тогда едва доживали до сорока лет. Впрочем, сейчас японцы живут в два раза дольше и теперь в этой стране больше долгожителей, чем где-либо в мире (больше, чем даже в США).

Почему увеличилась средняя продолжительность жизни в Японии? Может быть, все дело в бурном экономическом росте в стране в XX веке, вызванном модернизацией общества? Но период Эдо, длившийся до периода Мэйдзи с 1603 по 1868 год, тоже был временем процветания и мира. Тогда исчезли нищета и голод. Сельское хозяйство преуспевало. В некотором смысле, тот период экономически был даже успешнее, чем нынешние дни. И все же средняя продолжительность жизни людей – в два раза короче.

А причина проста. Уровень детской смертности от таких болезней, как оспа и корь, был тогда чрезвычайно высок. Прискорбная, конечно, ситуация, но, если взглянуть на нее беспристрастно, окажется, что те, кто пережили эти инфекции в детстве, приобрели иммунитет против многих и многих болезней. В некотором смысле, эти люди, дожившие до взрослых лет, были *избранными*. То есть более крепкими, здоровыми и энергичными, чем мы сегодня. Смертельно опасные болезни безжалостно отсеивают слабейших среди *homo sapiens*. Природа сама растит устойчивую к болезням популяцию.

Кроме того, средняя продолжительность жизни в тридцать-сорок лет вовсе не означает, что каждый умирает именно в такой срок. Ведь эта цифра высчитывается с учетом упомянутой детской смертности, очень высокой в те времена. Иными словами, в те времена было немало людей, которые доживали и до восьмидесяти, и до девяноста лет, причем сохраняя до

---

<sup>7</sup> Длился с 1868 по 1912 год.



самой смерти куда больше жизненных сил, чем пожилые люди сегодня. Так что не нужно слепо верить подобной статистике, иначе нам попросту не постичь суть той иммунной силы, которую в прежние времена приобретали взрослые, пережившие в детстве инфекции.

Спору нет, благодаря бурной модернизации экономики в развитых странах мира появилось множество удобств. Система канализации несказанно повысила общественную гигиену, препятствуя эпидемиям, которые раньше мгновенно распространялись в антисанитарной среде. Чума, не раз свирепствовавшая в средневековой Европе, отчасти вызывалась именно этим фактором. Тогда ведь не было туалетов, и население просто сливало фекалии в сточные канавы у домов и потребляло воду из зараженных ими рек. Вдобавок несметные полчища плодящихся на помойках грызунов разносили болезнетворные бактерии всюду, куда они только добирались.

После Второй мировой войны к строгим санитарным нормам добавились антибиотики и прививки. В результате число инфекционных больных резко уменьшилось. Однако достигнутое таким образом долголетие означало, что многие из тех, кто умер бы в детстве от инфекции, были спасены вопреки своему слабому иммунитету, с которым они просто не выжили бы при отсутствии антибиотиков и вакцин. Мало того, в наши дни немало людей, чей организм по причине стерильной среды обитания вообще не встречался с целым рядом смертоносных патогенов и потому не выработал нужные антитела.

Гринго<sup>8</sup>, отправляющихся в страны, расположенные к югу от американской границы, сурово предупреждают, чтобы они, не дай Бог, не пили тамошнюю воду. Иначе имеющиеся в этой воде бактерии обеспечат им болезнь с красивым названием «мечь Монтесумы» (или, проще говоря, понос). Однако сами жители этих стран пьют свою воду абсолютно спокойно и готовят на ней еду безо всяких последствий. Почему? Потому что они знакомы с местными бактериями с малолетства и, как следствие, получили иммунитет к ним.

Но тогда получается, что вся мощь современной медицины и санитарные нормы, с помощью которых мы рассчитывали раз и навсегда одолеть инфекции, в действительности лишь ослабляют нас?! Это и вправду так. Ослабленный иммунитет и восприимчивость к любой заразе – не что иное, как следствие развития медицины и нашего бездумного желания никогда в жизни не болеть.

Разумеется, нет смысла отречься от преимуществ современной цивилизации. Думаю, никто не хочет возвращаться в те дни, когда обычным делом было терять детей из-за болезни. И мы, конечно, благодарны нынешнему уровню развития медицины. В то же время нам давно уже пора заново открыть древнюю и простую мудрость: наиважнейшее, что можно сделать для себя, своей семьи, народа и человечества в целом, – это сделать свое тело крепким, здоровым и обзавестись непроницаемым иммунитетом.

Первостепенной задачей наших предков была победа над голодом и нуждой. Мы же, их потомки, стоим перед иной задачей, а именно – вновь обрести врожденные силы человеческого организма.

Ключом к решению такой задачи является правильный образ жизни и, сколь бы прозаично это ни звучало, нормальное состояние наших кишок и пищеварительного тракта в целом. Мы можем жить до глубокой старости, сохраняя прекрасное здоровье и силы... *если, конечно, кишка не тонка!*

---

<sup>8</sup> Уничижительное прозвище американцев в Латинской Америке. Автор употребляет это слово в шутовском тоне.

## Дар микробов

Хотя современная медицина ведет нещадную войну с микробами, нам надо понять, что они – наши наилучшие друзья. Фактически, без них никто из нас не смог бы усваивать и переваривать пищу, а также расти.

Между нашим кишечным трактом и микробами существует неразрывная связь. Ученые обычно делят всю массу кишечных бактерий на «вредные» и «полезные». Но если взглянуть на кишечную флору пристальнее, то окажется, что большая ее часть – промежуточные, оппортунистические<sup>9</sup> бактерии, не относящиеся ни к одной из этих двух категорий.

С точки зрения пропорций, в кишечнике человека приблизительно 20 % полезных, 30 % вредных и 50 % промежуточных бактерий. Эти последние играют ключевую роль там, где речь идет о состоянии пищеварительной среды. Когда в результате неправильного, нерегулярного питания растет количество вредных бактерий, промежуточные бактерии присоединяются к ним, увеличивая их число. В результате их коллективного воздействия непереваренные остатки пищи в кишечнике гниют и разлагаются, образуя токсичные газы. Такое ухудшение внутренней среды кишечника со временем неминуемо приводит к ухудшению пищеварения и возникновению заболеваний.

При правильном же питании возрастает количество полезных бактерий, и промежуточные бактерии присоединяются к ним. В итоге кишечник становится чистым, пищеварение стабильным, а сам человек живет долго и не болея.

Иными словами, промежуточные бактерии – нечто вроде колеблющегося электората на выборах.

Хочу повторить еще раз: деление бактерий на вредные и полезные довольно условно. Большая часть кишечных микроорганизмов располагается, можно сказать, в серой зоне – ни туда, ни сюда. Они лишь *могут* стать полезными или вредными. И «голосуете» вместо них вы – своим питанием!

Как поддержать живущие у нас в кишечнике полезные кишечные бактерии, необходимые для нашего здоровья? Для этого вовсе не нужно уничтожать вредные бактерии, как может показаться на первый взгляд. Достаточно жить и питаться так, чтобы удерживать промежуточные бактерии «от зла».

Один из верных способов достижения такого результата – потребление ферментированной, то есть сброженной пищи.

## Ферментация

Микробы заставляют пищу разлагаться, но они же могут исполнять и роль консервантов. Это было известно людям еще на заре человеческой цивилизации и широко использовалось. И сейчас ферментированные (сброженные) продукты питания употребляют представители чуть ли не всех народов в мире.

Рассмотрим в качестве примера лактобациллу (молочнокислую бактерию) – типичного представителя полезных кишечных микроорганизмов. И эта же бактерия необходима для брожения йогурта, сыра, маринадного рассола, уксуса, соевого соуса и мисо (японской соевой пасты). Хотя все перечисленные продукты ферментированы одной и той же группой лактобацилл, разница в том, что йогурт и сыр получают из молока животных, а мисо и соевый соус – из растений.

---

<sup>9</sup> Медицинский термин, означающий, что данный микроб проявляет болезнетворные свойства лишь при ослабленном иммунитете. Их еще называют условно-патогенными.

Лактобацилла, участвующая в процессе закваски капусты, дает молочную кислоту, подавляющую рост иных микроорганизмов. Наряду с лактобациллами в приготовлении мисо и соевого соуса участвуют дрожжевые бактерии и кодзи<sup>10</sup>. Среди соевых бобовых блюд особо выделяется натто – традиционная японская еда, прошедшая брожение посредством сенной палочки (замечу, что не всякому европейцу оно придется по вкусу). Все эти бродильные процессы приносят в пищу ценные питательные вещества и делают ее вкусней и легче для усвоения.

Кроме использования ферментации для консервации продуктов питания, она очень полезна для здоровья. Давайте взглянем на ферментацию поближе. В ходе этого процесса глюкоза, белки и углеводы пищи расщепляются микробами на компоненты, целебные для человеческого тела.

Особенно выигрывает от сброженной еды кишечник (та часть человеческого тела, в отношении которой я являюсь специалистом), поскольку она способствует размножению полезных бактерий. Например, когда лактобацилла достигает кишечного тракта, кислотно-щелочной баланс (pH) внутри него смещается в сторону большей кислотности, тем самым препятствуя распространению бактерий, для которых такая среда обитания невозможна. А это, как правило, довольно опасные бактерии, ответственные за возникновение таких веществ, как аммиак и сероводород.

Кроме того, микроорганизмы играют ключевую роль в том, как состояние кишечника влияет на иммунитет. Находящиеся в кишечнике иммунциты, то есть иммунные клетки, – макрофаги, лимфоциты и нейтрофилы – проявляют большую активность, защищая нас от патогенов, которые могли попасть с пищей в организм. Лактобациллы, кстати, еще больше активируют работу этих иммунных клеток. Вот почему наш иммунитет хромает, когда состояние кишечника оставляет желать лучшего.

Две трети всех иммунцитов нашего организма пребывают именно в кишечнике – самой важной части пищеварительного тракта, и потому его дисфункция сказывается, как мы видим, отнюдь не только на нем самом. Если ничего не предпринимать для улучшения состояния кишечника, организм теряет иммунитет и жизненные силы. Как следствие, человек становится уязвимым для рака, инфекций, аллергий и сталкивается с уймой иных проблем.

Здоровье тех, кто в основном питается мясом, молочными продуктами и суррогатами<sup>11</sup>, пренебрегая сброженной едой, требует особого внимания. Десятилетия моей клинической практики ясно показали: такие пациенты накапливают с возрастом всевозможные болезни. А ведь польза ежедневного потребления сброженной еды еще глубже. Она незаменима в деле пополнения энзимов в организме – ключевого фактора здоровья человека. Моя предыдущая книга «Волшебные энзимы» объясняет, почему они важны, и предлагает целую программу по увеличению их числа – *Шинья Биозим*. Во второй части книги, которая сейчас у вас в руках, я подробно расскажу об этой программе, а сейчас давайте рассмотрим процессы, делающие биозимы столь нужными для нашего здоровья.

Что такое, вообще, энзимы? Это белковые вещества, которые участвуют абсолютно во всех фазах жизненной активности человека. Сейчас чуть ли не все знают, что они важны для переваривания пищи. Но мало кто имеет представление об их незаменимой роли в дыхании, обмене веществ, экскреции и детоксикации. Они – катализаторы химических реакций, необходимых для любого живого организма, и их значение, я думаю, еще недооценено в современной медицине и диетологии. Неважно, сколько ценных питательных веществ вы употребите

---

<sup>10</sup> *Aspergillus oryzae*, микроорганизм из вида плесневых грибов.

<sup>11</sup> *Junk food* – высококалорийный, но малоценный с точки зрения питательности продукт с большим содержанием искусственных добавок, красителей и наполнителей: хот-дог, пицца, кока-кола и т. п.

с пищей, – они не поступят в вашу плоть и кровь, если у вас в организме нет достаточного количества энзимов. Вот почему энзимы – подлинный источник наших сил.

В теле человека наличествует от трех до пяти тысяч известных науке разновидностей энзимов. И сейчас я произнесу одну из самых важных в этой книге фраз: *большинство из них производится кишечными бактериями!* Когда кишечная среда нарушена вследствие развития вредных бактерий, рост числа энзимов подавляется.

Сброженная еда содержит огромное количество энзимов<sup>12</sup>, стало быть, употребляя ее, вы постоянно их пополняете. Они перевариваются и усваиваются организмом, распадаясь на пептиды и аминокислоты. Согласно моей теории, подтвержденной огромным количеством данных, далее они вновь соединяются в некие «волшебные энзимы», которые служат основным сырьем для генерации других энзимов, нужных организму.

Деятельность бактерий, энзимов и иммунцитов в пищеварительном тракте теснейшим образом взаимосвязана. Вот почему подлинным ключом к несокрушимому здоровью является улучшение качества кишечной среды. С этой точки зрения роль сброженной пищи сильно недооценена современной диетологией. Эти продукты поставляют полезные бактерии в пищеварительный тракт, поддерживают иммунную систему и делают ненужными экстраординарные меры ликвидации расплодившихся плохих бактерий сильными антибиотиками, поскольку просто не дают довести до крайности ситуацию со здоровьем.

Однако сейчас, в начале XXI века, пищевая индустрия проигрывает в сравнении с традиционными методами ферментации. Продукты в супермаркетах из-за массового производства проходят лишь короткое по времени брожение. Кроме того, в них добавляют катализаторы, консерванты, красители, искусственные специи и прочую химию. В растительных продовольственных культурах, выращиваемых на полях, наверняка содержатся пестициды и вещества, входящие в состав химических удобрений. Например, на изготовление в промышленном масштабе японской пасты мису и соевого соуса идут бобы, обильно орошаемые пестицидами, так что продуктами «целительного брожения» они являются лишь номинально. Как видим, здоровья от такой еды нам вряд ли стоит ожидать. Скорее наоборот.

Как я уже упоминал, деление микроорганизмов на «плохие» и «хорошие» – некая условность. Бактерии ни хороши и ни плохи – они просто неотъемлемая часть мира Природы. Даже те микроорганизмы, которые мы называем «вредными», способны сыграть положительную роль в определенных обстоятельствах.

В отличие от бактерий, вирусы вообще не подразделяются на полезные и вредные. Поэтому многим кажется, что все они вредны и угрожают нашей жизни. Однако при таком взгляде на вещи у нас не остается иного выхода, кроме как пытаться всех их уничтожить, словно сама Природа – наш враг! Нет, пытаясь извести под корень целую разновидность жизни на Земле, нам не найти свой путь к здоровью.

Человечество изобрело много сильных лекарственных препаратов для преодоления болезней, но нельзя сказать, что это явственно повысило уровень здоровья людей. Ведь искусственно синтезированные медикаменты – чужеродные субстанции для организма и потому все они в той или иной мере токсичны.

Чувствуя, что нам довелось подхватить какую-то хворь, мы глотаем таблетку за таблеткой и, подавив симптомы болезни, заявляем, что выздоровели. Но действительно ли нам известны побочные эффекты этих лекарственных препаратов? Антибиотики, к примеру, убивают не только свои мишени – патогены, но и полезные бактерии, тем самым нарушая бактериальный баланс кишечника. А когда этот баланс нарушен, необходимые для иммунной защиты энзимы перестают поступать в организм и, как следствие, он становится уязвимым для различного рода инфекций. Порочный круг.

---

<sup>12</sup> Как уже упоминалось, такая еда еще называется ферментированной, а ведь энзимы – это те же ферменты.

Чтобы разорвать этот порочный круг и избавиться от слепого пристрастия к медикаментам, надо сместить фокус внимания на укрепление организма. И верный способ действительно его укрепить – употреблять сброженные продукты проверенного качества, испокон веков известные как лучшие целители пищеварительного тракта.

### **Здоровая почва – здоровый кишечник**

Давайте с той же точки зрения взглянем на современное сельское хозяйство. Аналог слепого пристрастия к медикаментам мы найдем и тут. После Второй мировой войны фермеры США и других развитых стран мира стали вносить в почву большое количество искусственных удобрений и пестицидов для повышения урожайности. Что такое пестициды? Это химические вещества, используемые для уничтожения насекомых-вредителей (инсектициды), заразных микробов (фунгициды) и сорняков (гербициды).

На сегодняшний день насчитывается 5000 наименований пестицидов, и лишь недавно были запрещены некоторые, самые токсичные из них. Принято считать, что умеренное применение пестицидов не должно оказывать негативный эффект на человеческий организм. Но давайте напомним себе: это искусственным образом синтезированные химические препараты и в любом случае они чужеродны для нашего тела.

В Природе все гармонично. Нет ничего в ней, что можно разрушить, не повредив остального. Назови в ней что-либо «вредителем», примени против него пестицид<sup>13</sup> – и ты нарушишь баланс экосистемы, аналогично тому, как антибиотики нарушают баланс флоры кишечника.

Теперь перейдем к удобрениям. Основные из них – это азот для листвы, фосфаты для плодов и калий для корневой системы растений. Они производятся на химических заводах. Почти мгновенно впитываясь в почву, удобрения позволяют получать отличные урожаи и потому широко используются в США с послевоенных лет.

Но проблема в том, что сплошь и рядом применение удобрений приводит к нарушению минерального баланса почвы. В ней начинают доминировать упомянутые выше азот, фосфаты и калий, а ведь там и своих, природных минералов должно быть более сотни. Мне могут возразить, что те элементы, которых почве недостает, можно пополнять, но на самом деле довольно трудно определить, какого именно минерала в ней не хватает и в какой пропорции.

Другая же проблема заключается в том, что это удобрения *неорганические* и, стало быть, они не в состоянии питать бесчисленное количество почвенных микробов, которые и дают жизненную силу растениям. В результате мы получаем так называемую детериорацию (ухудшение) почвы, что, естественно, ведет к ухудшению качества произрастающих на ней продовольственных культур – в них не оказывается тех самых микроэлементов, которых не хватает в обедненном грунте.

А ведь Природе для обогащения почвы нужными минералами и микробами вовсе не нужна помощь людей. Осенью грунт покрывают высохшая трава и опавшие листья. Зимой то и другое разлагается под действием микробов и земляных червей, образуя питательный для растений перегной. Почва становится плодородной и вспушивается, вследствие чего в нее свободно проникают вода и воздух. Она приобретает мягкую текстуру.

Обилие микроэлементов – железа, меди, цинка, марганца – идеальная среда для микроорганизмов. Такую среду невозможно поддерживать с помощью только лишь азота, фосфатов и калия, и в результате выросшие на обедненной почве сельскохозяйственные культуры будут столь же ущербными, как и она сама.

---

<sup>13</sup> Непереводимая игра слов. По-английски *pest* означает «вредитель», отсюда и происходит слово *pesticide*.

Согласно информации, озвученной на саммите ООН по окружающей среде и развитию, минеральный состав сельскохозяйственных земель планеты истощился за последние сто лет в разных странах и регионах на 55–85 %.

Сейчас нельзя уже со всей уверенностью произнести: ешь фрукты и овощи – и получишь необходимые для организма витамины и микроэлементы. Да, фрукты и овощи ныне в изобилии – но в них все меньше нужных питательных веществ.

Наши предки использовали хорошо минерализованные и при смешивании с грунтом создающие благоприятную среду для микроорганизмов *органические* удобрения – навоз, рыбные отходы, жмых, золу растений. Значительная часть этих удобрений представляла собой отходы пищеварения живых организмов, и потому они служили надежным питанием для почвенных бактерий. Человек – неотъемлемая часть природных циклов, и, употребляя удобренную органикой пищу, он живет в гармонии с Матерью Природой, вместо того чтобы воевать с ней.

По отношению к растениям почва играет роль, аналогичную той, которую наш кишечник играет по отношению к нам. Можно даже сказать, кишечник – это наша почва. В обоих случаях микроорганизмы – будь то кишечные или почвенные бактерии – берегут здоровье своих хозяев. Как мы видели, избыток химических удобрений и пестицидов, конечно, может временно повысить урожайность растений, но в конце концов истощенный грунт станет непригоден для использования. То же самое верно и в отношении медикаментов. Временно устраняя боль и дискомфорт, они попутно убивают полезную микрофлору вашей «почвы» – пищеварительного тракта.

Человек настолько привык гнаться за сиюминутной выгодой и так мало знает о себе и окружающем мире, что постоянно разрушает все вокруг себя. Все живые существа связаны друг с другом в этом мире. Пренебрегая этими взаимосвязями, мы ухудшаем и *внешнюю* почву, которая растит нам пищу, и *внутреннюю*, то есть собственный кишечник. Жизненная сила фруктов, овощей, а также жизненная сила нас, людей, которые их едят, – снижается. Вся экосистема портится.

Как разорвать этот порочный круг? Я не большой специалист по сельскому хозяйству, но, поскольку состояние почвы непосредственно воздействует на состояние кишечника человека (настаивать на последнем мне дают право моя полувековая практика и опыт), я могу с уверенностью сказать: ключ к здоровью – это микроорганизмы.

Их бесчисленное количество в мире, и нас сейчас интересуют те из них, которые в ответе за здоровье почвы. Есть, например, микробы, воздействующие на химические удобрения и пестициды, разлагая их и делая безвредными. Есть такие микробы, что убыстряют образование перегноя. А еще есть микробы, подавляющие активность патогенов. Такие микроорганизмы, способствующие гармоничному сосуществованию человека и Природы, в науке называют *эффективными*.

Исследования такого рода начали проводить еще в начале XX столетия, и, конечно же, они продолжились в наш век модернизации и глобализации. Микробиологией доказано: бактерии отлично чистят воду в реках и создают компост из кухонных отходов, попутно лишая эти отходы дурного запаха. Бактерии даже способны разлагать диоксин и другие опасные токсины, а также обуздывать размножение клещей и тараканов – возбудителей аллергий и инфекций – и с недавних пор уже успешно используются с этой целью.

После известного случая аварии танкера возле Аляски в 1989 году, когда в море разлилась нефть, химики принялись усиленно разрабатывать методы биологической очистки морской воды. Полученные биоинженерией микроагенты повышают возможности природных бактерий, которые поглощают углеводороды (нефть в том числе), расщепляя их на безвредную углекислоту и воду.

Человечеству еще многое предстоит узнать о способах использования эффективных микроорганизмов. Сельское хозяйство, с середины XX века слепо уповавшее лишь на пестициды и неорганические удобрения, обязано измениться. Ведь оно – основа существования человеческого рода, фундамент пищевой пирамиды. Мы то, что мы едим, и питательные вещества нашего «хлеба насущного» – ключ к здоровью. Так что всякий разговор о правильной еде должен начинаться с анализа состояния агрокультуры.

Я уже говорил, что содержание микроэлементов в почве сельскохозяйственных угодий упало в разных странах на 55–85 %. И естественно, что настолько же упало их содержание в злаках, фруктах и овощах, если сравнить их с теми злаками, фруктами и овощами, что выращивались лет шестьдесят назад. Это ставит под сомнение типичные рекомендации американских диетологов. Ведь они дают советы исходя из ложного предположения, что шпинат, к примеру, он и есть шпинат, не важно, где и как выращенный.

В Японии, напротив, Министерство образования и науки отслеживает питательный состав сельскохозяйственных растительных культур из года в год, от урожая к урожаю и публикует полученные данные. Согласно этим данным, если сравнить содержание железа в том же шпинате, то окажется, что в 1950 году его было 13 мг на каждые сто грамм, а в 2000 году осталось только 2 мг. Содержание витамина С в моркови снизилось с 10 до 4 мг, в капусте – с 80 до 41 мг. Аналогичные потери наблюдаются во многих овощах и фруктах.

В США, похоже, принято считать, что качество еды не зависит от того, как и в каких условиях выращен тот или иной продукт. Поэтому фермеры, которые стремятся выращивать экологически чистые сельскохозяйственные культуры, оказываются в проигрышном положении. Как следствие, какими бы благими ни были намерения диетологов, их рекомендации приносят мало пользы.

И до тех пор, пока в сельском хозяйстве Соединенных Штатов Америки сохраняется такая ситуация, наша еда будет оставаться *пустой*. Именно пустотностью еды обусловлена захлестнувшая Америку эпидемия тучности – люди едят и едят, чтобы удовлетворить потребность тела в тех питательных веществах, которых нет в теперешних продуктах.

Как врач, я прекрасно знаю, сколь малое внимание уделяется большинством врачей воздействию образа питания на здоровье пациента. Медики приучены выписывать рецепт за рецептом и полагаться на дорогостоящую диагностику заболеваний. Надеюсь, знание о связях человеческого организма с Природой, и в том числе с почвой, приведет к кардинальным переменам в подходе современной медицины к лечению болезней: от применения в войне с микроорганизмами оружия массового поражения – антибиотиков и других сильнодействующих лекарств – к балансу и гармонии с миром, в котором мы живем.

### **Диетология и натуральные продукты**

В Соединенных Штатах растет неподдельный интерес к экологическому фермерству, где не находят применения пестициды и химические удобрения.

Чтобы мы имели право назвать какой-либо продукт «натуральным», он должен быть выращен на полях, не знавших пестицидов и других химикатов как минимум три года. Естественно, их не должно быть и в период самого выращивания. Кроме того, нельзя использовать генетически модифицированные семена.

В составе натурального продукта не должно быть никаких искусственных добавок. Что касается животноводства, то предназначенных в пищу животных следует кормить природным фуражом, без антибиотиков, и не подвергать воздействию генной инженерии.

Однако не стоит вестись на простые решения и полагать, что вы в безопасности, если потребляете исключительно натуральную еду. Как я уже неоднократно говорил, главный вопрос – как улучшить почву и, как следствие, свой кишечник. Надеюсь, у вас развита при-

вычка постоянно консультироваться с собственным телом. Как изменилось ваше физическое самочувствие после того, как вы перешли на натуральное питание? Хорошо ли вы себя чувствуете? Улучшилось ли ваше здоровье? Или же, наоборот, вы стали испытывать определенный дискомфорт?

Хорошее состояние почвы или кишечника – это состояние, *исполненное жизни*! Нам, обитателям напичканного высокими технологиями социума, достичь такого состояния, дарованного человеку Природой от рождения, не так-то легко. Печально, но факт – образ существования многих и многих людей лишает их собственного огромного жизненного потенциала.

Необходимо знать: пища, которую мы едим, – это сама Жизнь. Другими словами, мы в буквальном смысле впитываем жизнь из фруктов и овощей, трансформируя их энергию в энергию своего бытия. Вот почему применение пестицидов и других химикалий в сельском хозяйстве наносит нам прямой вред. И потому же для нас поистине бесценны энзимы. Почему американские диетологи не в состоянии обеспечить сохранность здоровья людей? Они попросту не учитывают ключевую роль энзимов в восполнении жизненной энергии.

Жизненная энергия – основа здоровья. А современный человек бездумно меняет ее на привычный и крайне вредный образ жизни!

Хочу вам рассказать одну широко известную в Японии историю. Немецкий врач фон Бертц, сделавший весомый вклад в развитие медицины в этой стране, отразил в своем дневнике интереснейший случай. Когда он ехал в город Никко, расположенный в ста километрах от Токио, то потратил на дорогу четырнадцать часов и сменил по пути шесть лошадей. А его компаньон, которого вез один-единственный рикша, прибыл всего на полчаса позже. Фон Бертц был поражен и с интересом стал смотреть, что же этот рикша будет есть. Оказалось, его меню состояло из шариков коричневого риса с маринованными сливами, кусочков редиски в рассоле из соевой пасты и маринованной желтой редиски<sup>14</sup>. Далее доктор Бертц выяснил, что диета рикш вообще крайне «скудна»: помимо вышеперечисленного в нее входят рис, ячмень, просо, картофель, корни лилий – и почти никакой еды животного происхождения.

Один из лучших, по тем временам, специалистов в области диетологии, фон Бертц был убежден, что у рикш прибавится сил, если они перейдут на мясные продукты, и, как человек науки, провел серьезный эксперимент. Он нанял двух молодых рикш, один из которых питался традиционно (в основном коричневым рисом), а второго исправно снабжали хорошей говядиной. По истечении определенного срока оба должны были приступить к работе. В итоге первый бегал с пассажирами в коляске как ни в чем не бывало, а второй, измученный вконец, сдался уже через три дня.

Если вы любите исторические книги, то наверняка вам известно об исключительной полезности такого питания на примере японцев. Так что убеждение, будто мясо якобы укрепляет жизненные силы человека, не имеет надежных доказательств.

Я бы хотел, чтобы вы увидели прямую связь между своим кишечным трактом, состоянием почвы, которая растит нам пищу, и микроорганизмами, без которых невозможны ни рост растений, ни усвоение еды в нашем пищеварительном тракте. И тогда вам откроется, какой следует быть новой медицине.

Она должна основываться на диетологии, а та, в свою очередь, – на точном знании о микробах и энзимах. В заботе о здоровье следует полагаться не на «химическую войну» с микробами, а на знание нужных диет и биодобавок. Я обязательно опишу далее в книге, как вам сохранить и укрепить свое здоровье, заключив с Природой вечный мир, – но сейчас давайте побольше узнаем о том, как функционирует Природа – начиная с наших клеток.

---

<sup>14</sup> Речь идет о традиционном блюде такуан. Приготавливаемое из белой редьки дайкон, оно в процессе солевого квашения приобретает желтый цвет.



## **Глава 3**

### **Наш врожденный иммунитет**

Если человечеству как биологическому виду суждено покончить с войной против микробов и если наш путь к настоящему здоровью подразумевает заключение «мирного договора» с Природой и укрепление врожденного иммунитета – нам необходимо иметь максимум информации о том, как этот иммунитет функционирует.

К счастью, на протяжении последних лет медицинская наука узнала об иммунитете много нового, и одно из ее открытий заключается в следующем: человек имеет две линии иммунной обороны: так называемый приобретенный иммунитет (с которым мы хорошо знакомы) и фундаментальный, врожденный иммунитет. Обе эти линии обороны, оберегая нас от болезней, функционируют непрерывно, ведь день и ночь нас окружают миллионы патогенов.

Как действует эта природная защитная система? Взять, к примеру, простуду. Ее причина – чужеродные для нашего организма вирусы, а симптомы (чихание, насморк) – результат его попыток извергнуть из себя эти патогены. Но часть из них удалить не удастся, и тогда в игру вступают лейкоциты, белые кровяные клетки.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.