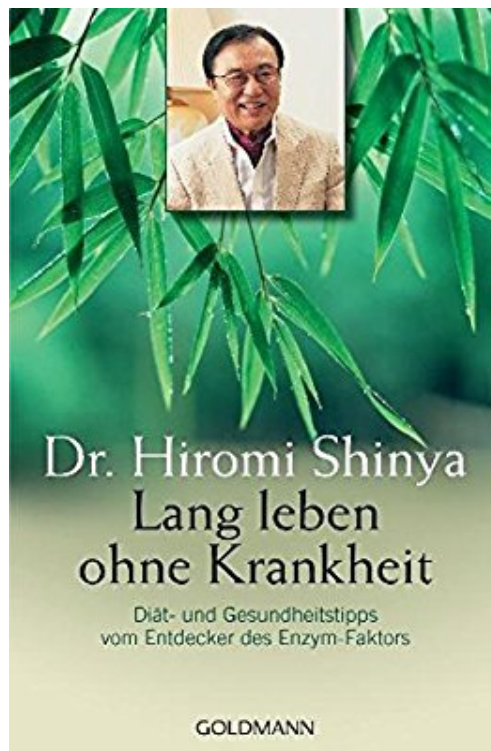




Lang leben ohne Krankheit: Diät und Gesundheitstipps vom Entdecker des Enzym-Faktors



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Lang leben ohne Krankheit: Diät und Gesundheitstipps vom Entdecker des Enzym-Faktors

Dr. Hiromi Shinya

Lang leben ohne Krankheit: Diät und Gesundheitstipps vom Entdecker des Enzym-Faktors Dr. Hiromi Shinya

 **Download** [Lang leben ohne Krankheit: Diät und Gesundheitsti ...pdf](#)

 **Online lesen** [Lang leben ohne Krankheit: Diät und Gesundheits ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Lang leben ohne Krankheit: Diät und Gesundheitstipps vom Entdecker des Enzym-Faktors Dr. Hiromi Shinya

256 Seiten

Kurzbeschreibung

„Du bist, was Du isst.“ Dank seiner jahrzehntelangen Erfahrung als Gastroenterologe kennt Dr. Hiromi Shinya das Geheimnis für ein langes Leben: Enzyme. Mit der richtigen Ernährung können wir unseren Körper in ausreichendem Maße mit Enzymen versorgen, denn diese halten die Zellen fit.

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Hiromi Shinya, geboren 1935 in Fukuoka, gilt als Pionier der Gastroskopie und Koloskopie (Magen- und Darmspiegelung). Er entwickelte eine Technik, die es ermöglicht, Darmpolypen zu entfernen, ohne dabei die Bauchdecke zu öffnen. Mit dieser Methode hat er bereits über 300.000 Patienten behandelt und gilt damit auf seinem Fachgebiet als die erste Autorität in den USA und der Welt. Seit 1994 ist er Professor für klinische Chirurgie an der Albert Einstein School of Medicine, medizinischer Direktor der endoskopischen Abteilung am Beth Israel Medical Center in New York und Berater mehrerer Magen-Darm-Fachkliniken in Japan. Zu seinen prominenten Patienten gehören u.a. Dustin Hoffmann und Sting sowie viele japanische Persönlichkeiten aus Politik und Wirtschaft. Mittlerweile leitet er eine eigene Magen-Darm-Klinik in New York und hat sich als Buchautor sowie Gesundheits- und Lebensberater einen Namen gemacht. Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten.

Ich bin nach dem Zweiten Weltkrieg in Japan aufgewachsen, in einer Zeit, als amerikanische Technologien und Lebensgewohnheiten mein Heimatland zu verändern begannen. Da ich in den Vereinigten Staaten Medizin studieren wollte, ging ich nach dem Medizinstudium in Tokyo und einer anschließenden chirurgischen Ausbildung 1963 mit meiner jungen Frau nach New York, um in der chirurgischen Abteilung des Beth Israel Medical Center zu arbeiten.

Mir war klar, dass ich mich als Ausländer ernsthaft bemühen und wirklich gute Arbeit leisten musste, um als Arzt in Amerika Erfolg zu haben. In meiner Kindheit und Jugend in Japan hatte ich Kampfkunst trainiert und dabei gelernt, beide Hände gleichermaßen geschickt zu gebrauchen. Diese Beidhändigkeit befähigte mich, mit ungewöhnlicher Effizienz zu operieren.

Während meiner Ausbildung arbeitete ich auch bei Dr. Leon Ginsburg, einem der Entdecker von Morbus Crohn. Als die beiden Ärzte, die Dr. Ginsburg gewöhnlich bei den Operationen assistierten, eines Tages verhindert waren, empfahl seine Operationsschwester, die mich bereits bei der Arbeit beobachtet hatte, stattdessen mich einzusetzen. Als Beidhänder hatte ich den Eingriff ziemlich schnell beendet. Zunächst wollte Dr. Ginsburg nicht glauben, dass ich die Operation in so kurzer Zeit einwandfrei durchgeführt hatte, und schien verärgert. Als er jedoch merkte, wie gut die Heilung bei meinem Patienten verlief, ohne dass es zu den nach langwierigen Eingriffen üblichen Blutungen oder Schwellungen kam, war er beeindruckt, und ich durfte anschließend regelmäßig mit ihm zusammenarbeiten.

Leider ging es weder meiner Frau noch unserer kleinen Tochter in den USA gesundheitlich gut. Meine Frau war die meiste Zeit krank, und da sie nicht stillen konnte, gaben wir unserer Tochter ein Milchpräparat zu trinken. Im Allgemeinen pflegte ich den ganzen Tag im Krankenhaus zu arbeiten und kam erst abends nach Hause, um meiner Frau zu helfen, die zum zweiten Mal schwanger war. Ich wechselte die Windeln und gab dem Säugling das Fläschchen, aber unsere kleine Tochter weinte häufig, und als sich an ihrem ganzen Körper ein Hautausschlag entwickelte und sie unter starkem Juckreiz litt, befand sie sich in einem elenden Zustand.

Dann wurde unser Sohn geboren. Natürlich war das eine große Freude für uns, doch leider begann er bald unter rektalen Blutungen zu leiden. Da ich damals gerade das erste primitive Koloskop erworben hatte, konnte ich ihn untersuchen und stellte fest, dass er Dickdarmentzündung (Colitis ulcerosa) hatte.

Ich war am Boden zerstört. Da stand ich als Doktor der Medizin, unfähig, meine schöne junge Frau zu heilen

oder die Beschwerden meiner Kinder zu lindern. In meinem Medizinstudium hatte ich nichts gelernt, was die Ursachen ihrer Beschwerden erklärte. Ich befragte die besten Ärzte, die ich kannte, aber keiner konnte mir wirklich helfen. Es genügte nicht, ein geschickter Chirurg zu sein oder Medikamente gegen bestimmte Symptome zu verabreichen. Ich musste wissen, was ihre Krankheiten verursachte.

Da ich in Japan die Form von Neurodermitis, an der meine Tochter litt, niemals beobachtet hatte, begann ich nachzuforschen, wodurch diese Hautkrankheit in den USA verursacht werden könnte. Da Milchprodukte damals in Japan nur sehr selten auf dem Speiseplan standen, vermutete ich, dass ihre Beschwerden mit der Kuhmilch in ihrem Milchpräparat zusammenhängen könnten. Als wir darauf die Milch wegließen, ging es ihr tatsächlich schnell wieder besser, und daraus schloss ich, dass sie allergisch auf Kuhmilch reagierte. Sie konnte Kuhmilch nicht verdauen, und die unverdauten Partikel, die klein genug waren, um aus dem Darm in die Blutbahn zu gelangen, lösten heftige Abwehrreaktionen ihres Immunsystems aus. Dasselbe galt auch für unseren Sohn, denn als wir ihm ebenfalls keine Milch mehr gaben, verschwand seine Colitis.

Die Krankheit meiner Frau wurde schließlich als Lupus diagnostiziert. Ihre Blutwerte wurden immer schlechter, und sie wurde bleichsüchtig. So sehr wir auch um ihr Leben kämpften, so oft sie auch ins Krankenhaus kam, musste sie sterben, bevor ich genug wusste, um ihr helfen zu können.

Selbst heute kann ich noch nicht genau erklären, was bei ihr Lupus verursacht hatte, aber ich kann mit Gewissheit sagen, dass sie eine genetische Prädisposition zu übermäßigen Immunreaktionen hatte. In Japan hatte sie eine westliche Klosterschule besucht, wo man den Schülerinnen eine Menge Milch zu trinken gab. Zweifellos war sie gegen Milch allergisch gewesen, genauso wie später unsere beiden Kinder. Durch den ständigen Konsum eines Lebensmittels, das bei ihr allergische Reaktionen auslöste, musste ihr Immunsystem so sehr geschwächt worden sein, dass sie für eine Autoimmunkrankheit wie Lupus anfällig geworden war. Diese Erfahrungen ließen mich begreifen, wie wichtig die Ernährung für unsere Gesundheit ist. Jene traurigen Ereignisse liegen nun über vierzig Jahre zurück, und seither habe ich bei mehr als 300 000 Patienten Magen und Darm untersucht und ihre Ernährungsgewohnheiten protokolliert.

In meinem Beruf als Arzt ging es mir vor allem darum, den menschlichen Körper, Gesundheit und Krankheit zu verstehen. Anfangs konzentrierte ich meine Bemühungen auf die Krankheit selbst - was sie verursacht und wie man sie heilen kann -, aber als ich besser zu begreifen begann, wie der Organismus als Ganzes funktioniert, änderte ich meine therapeutische Sichtweise. Denn ich erkannte, dass sowohl wir Mediziner als auch unsere Patienten mehr Zeit und Energie darauf verwenden sollten, Gesundheit zu verstehen, statt darauf, Krankheit zu bekämpfen.

Der Mensch wird mit dem Anrecht auf Gesundheit geboren: Es ist natürlich, gesund zu sein. Sobald ich zu verstehen begann, was Gesundheit bedeutet, war ich in der Lage, mit dem Körper zu arbeiten und ihm zu helfen, sich von Krankheit zu befreien. Denn nur der Körper selbst kann sich heilen. Als Arzt habe ich für die richtigen Bedingungen, unter denen Heilung stattfinden kann, zu sorgen. Und so führten mich meine Forschungen schließlich nach und nach an den Punkt, an dem meines Erachtens der Schlüssel zur Gesundheit liegt. Dieser Schlüssel ist das Basisenzym.

Im menschlichen Körper kennen wir über 5000 Enzyme, die an zahllosen Reaktionen beteiligt sind. Tatsache ist, dass jeder Vorgang in unserem Körper von Enzymen gesteuert wird, aber wir wissen noch ziemlich wenig darüber. Meiner Meinung nach bildet der Organismus die vielen verschiedenen Enzyme aus einem Basis- oder Grundenzym, dessen Menge mehr oder weniger begrenzt ist. Wenn wir unser Basisenzym aufbrauchen, reicht der Vorrat nicht mehr aus, um die Körperzellen ordentlich zu reparieren. Das kann dazu führen, dass im Lauf der Zeit Krebs und andere degenerative Krankheiten entstehen.

In diesem Zusammenhang spreche ich vom Enzymfaktor, den wir für unsere Gesundheit und die Heilung nutzen sollten.

Wenn ich Patienten, die an Dickdarmkrebs erkrankt sind, wieder zu guter Gesundheit verhelfen will, entferne ich zuerst den Krebs. Dann verordne ich ihnen eine strenge Diät von enzymreicher, nichttoxischer Nahrung und Wasser, damit ihnen wieder mehr Basisenzym zur Verfügung steht, um die Zellen zu reparieren. Ich halte nicht viel von der Verordnung starker Medikamente (wie Chemotherapeutika), die das Immunsystem schädigen, denn ich weiß, dass Krebs im Dickdarm kein zufälliges, isoliertes Ereignis ist. Dickdarmkrebs

zeigt mir an, dass der Gesamtvorrat an Basisenzym erschöpft ist und nicht mehr zur Zellreparatur ausreicht. Ausgehend von meiner festen Überzeugung, dass unserem Körper nur ein begrenzter Vorrat an Basisenzym zur Verfügung steht und wir ihn nicht durch schlechte Ernährung, Giftstoffe, ungenügende Verdauung und Stress aufbrauchen sollten, ist mir noch etwas anderes klar geworden, und aus diesem Grund bezeichne ich dieses Basisenzym auch als »Wunderenzym«. Denn ich habe Spontanheilungen und Remissionen bei allen Arten von Krankheiten erlebt. Als...

Download and Read Online Lang leben ohne Krankheit: Diät und Gesundheitstipps vom Entdecker des Enzym-Faktors Dr. Hiromi Shinya #HF97TSR8U1M

Lesen Sie Lang leben ohne Krankheit: Diät und Gesundheitstipps vom Entdecker des Enzym-Faktors von Dr. Hiromi Shinya für online ebookLang leben ohne Krankheit: Diät und Gesundheitstipps vom Entdecker des Enzym-Faktors von Dr. Hiromi Shinya Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Lang leben ohne Krankheit: Diät und Gesundheitstipps vom Entdecker des Enzym-Faktors von Dr. Hiromi Shinya Bücher online zu lesen. Online Lang leben ohne Krankheit: Diät und Gesundheitstipps vom Entdecker des Enzym-Faktors von Dr. Hiromi Shinya ebook PDF herunterladenLang leben ohne Krankheit: Diät und Gesundheitstipps vom Entdecker des Enzym-Faktors von Dr. Hiromi Shinya DocLang leben ohne Krankheit: Diät und Gesundheitstipps vom Entdecker des Enzym-Faktors von Dr. Hiromi Shinya MobipocketLang leben ohne Krankheit: Diät und Gesundheitstipps vom Entdecker des Enzym-Faktors von Dr. Hiromi Shinya EPub