

Presentazione

Leggere questo libro, il secondo del dottor Shinya, illustre enterologo giapponese, è davvero come camminare in un bel sentiero pieno di luce chiara e trasparente e via via seguire mille strade belle e interessanti da percorrere, addentrandosi sempre più nel bosco infinito della conoscenza.

Il grande medico giapponese ci insegna cose apparentemente semplici e talmente utili che poi entreranno a far parte del nostro patrimonio culturale, ma soprattutto, si spera, del nostro stile di vita.

Il dottor Shinya è un grande medico che vive, opera e lavora negli Stati Uniti, a NY, e in Giappone, a Tokyo. È un gastroenterologo molto famoso per aver ideato la colonscopia e per averne effettuate circa 350 mila nei suoi studi, fin da quando, appena laureato, è arrivato negli Stati Uniti.

Ho letto davvero tanti libri su questi argomenti, mi sono documentata molto perché tutto ciò rientra nel mio lavoro: aggiornarmi e conoscere sempre nuovi sistemi e metodi di cure e di guarigione.

Dopo aver letto il primo libro del dottor Shinya, mi sono ritrovata a ripensare al mio modo di alimentarmi, a cosa mangiano i miei pazienti e ho cercato subito di mettere in pratica tutto quello che ho imparato e che mi è parso troppo importante per non essere seguito. In verità mi sono sentita ancora più arricchita di nozioni, notizie che ho trasmesso immediatamente ai miei pazienti. Proposte nuove di alimentazione, stile di vita che ci permettono di vivere bene e soprattutto di evitare tante malattie che derivano da una cattiva alimentazione.

Il grande medico giapponese ha operato migliaia di pazienti in 40 anni di attività; ebbene, i pazienti che hanno seguito i suoi consigli e le sue proposte alimentari per uno stile di vita diverso non si sono più ammalati di tumore, né tanto meno hanno avuto recidive del carcinoma al colon.

Quello che mi aveva entusiasmato, e ancora oggi mi entusiasma, sono i semplici consigli, del tutto percorribili, così importanti e determinanti per il nostro benessere, che il dottor Shinya ci suggerisce e che sono così facili da mettere in pratica.

Ho verificato prima con me stessa e poi con i miei pazienti quanto efficaci sono questi suggerimenti e quanto è il beneficio che il nostro corpo può ricavarne.

Queste semplici considerazioni mi hanno spinto a fare la conoscenza di questo grande medico: settanta anni, naturalmente non dimostrati, pelle liscia, sguardo acuto e testa veloce.

Incontrarlo nella sua efficiente Clinica a NY è stato per me un grande momento; la sua gentilezza, disponibilità e la gioia che trasmette mi hanno davvero piacevolmente impressionato.

Con estrema fiducia che mi ha gratificato molto, mi ha consegnato il suo secondo libro appena uscito negli States. Un libro estremamente interessante che ora potrete leggere e che vi impressionerà positivamente: semplice e rivoluzionario!

Il grande medico giapponese non pontifica, spiega, sdrammatizza, espone, racconta di sé, della sua vita, di quello che fa, di tutto il suo lavoro di medico gastroenterologo, delle sue scoperte intorno al nostro corpo che ha esaminato nel profondo per più di quarant'anni, per la precisione dell'intestino del colon e della mucosa del colon nello specifico.

Conoscere il dottor Shinya è stato come approdare all'isola felice per me: mi sono sentita ben accolta nella sua clinica proprio come una collega che ha condiviso e partecipato all'immenso lavoro fatto.

Shinya ha lavorato per moltissimi anni sul "fronte" dell'ecosistema gastroenterico e cioè sull'epitelio intestinale, sulla microflora intestinale e ha elaborato medicinali che, nati dalla sua vasta e profonda esperienza, curano e restituiscono integrità e sanità al sistema immunitario e alla mucosa gastrointestinale che da sola contiene oltre il 50% di tutte le cellule immunitarie del corpo umano e un ulteriore 20% lo si ritrova nel tessuto linfatico delle mucose.

Il MALT (mucose associated lymphoid tissue) si può considerare come un distretto degli organi linfoidi che garantisce protezione alle mucose, in particolare ad alcuni apparati come quello urinario, quello ginecologico, il sistema ORL oltre a tutto l'intestino, dove prende il nome di GALT (gut associated lymphoid tissue): qui ha un'azione di protezione specifica del tratto gastroenterico.

Shinya ha compreso, primo fra tutti, le reazioni del sistema immunitario a contatto con tutto ciò che transita nel canale intestinale. Tre sono le sostanze alimentari fondamentali: grassi, zuccheri e proteine; le molecole maldigerite irritano la parete intestinale e possono attivare la produzione di citochine che sono mediatori dell'infiammazione, come ben ci spiega Shinya; questo semplice e complesso meccanismo attiva il sistema immunitario dell'intestino.

La sua preparazione e la sua grande esperienza gli hanno permesso di elaborare linee guida dietetiche semplici, ma davvero rivoluzionarie per il nostro corpo. Questi "grani di saggezza", abbinati ai farmaci naturali che Shinya ha ideato, sono il miglior sistema che si possa avere per guarire o per mantenerci in buona forma a qualsiasi età.

Un'alimentazione ottimale è fondamentale quanto l'integrazione delle carenze di vitamine e minerali e un saggio uso dei probiotici.

La Disbiosi del colon va corretta fundamentalmente dall'alto e cioè con l'alimentazione adatta per ciascuno di noi.

Ci sono ormai sempre nuovi elementi per una corretta diagnosi dei disturbi intestinali derivanti da un'alterazione della flora dell'intestino; leggendo questo libro si comprendono i meccanismi patogenetici che ci permettono di reimpostare il nostro modo di vivere e di alimentarci.

La Disbiosi, ovvero tutti i sintomi patologici che riguardano l'apparato gastroenterico, interessa praticamente tutto l'intestino; i sintomi, come ben ci spiega il dottor Shinya, vanno dal meteorismo con distensione addominale, alla stipsi o diarrea, al malessere generale, ovvero i sintomi del colon irritabile, per cui appare più corretto (e lo capiremo meglio leggendo il libro) sostituire il termine di colon irritabile con quello di disbiosi.

Il “colon irritabile”, Shinya ci insegna, è una diagnosi che manca di una definizione causale, ma può disturbare notevolmente la qualità della vita. È vero che la causa sottostante, e cioè la Disbiosi, è un disturbo prevalentemente funzionale, ma è ugualmente invalidante e la terapia “ufficiale” a base di antispastici-ansiolitici o di procinetici non è la soluzione, anzi!

È da queste considerazioni e da molte altre più acute e articolate che nasce la “Dieta Shinya”, semplice e nello stesso tempo con una grande valenza terapeutica.

La dieta di Shinya potremmo definirla antinfiammatoria perfetta per il nostro corpo sempre “infiammato” da un cibo scorretto che non scegliamo e che spesso è orientato dalle mode o dalle abitudini sbagliate. Shinya, ha intuito, dopo aver passato anni a studiare la mucosa gastrointestinale, che il malessere dell’intestino è il malessere del nostro corpo in toto perché il legame con il sistema immunitario è inscindibile e ormai indiscutibile: i meccanismi patogenetici sono così chiari per Shinya che elaborare una dieta ad hoc è come veleggiare con il vento propizio.

Si preservano non solo quelli che lui, nel suo primo libro, definiva “la scorta di enzimi sorgente”, ma si segue una proposta alimentare che ci preserverà dai tumori e soprattutto dalle recidive del tumore intestinale, come dimostrano i dati raccolti da Shinya sui pazienti da lui precedentemente operati.

È proprio così, la qualità della nostra vita dipende in gran parte da quello che proponiamo al nostro corpo e, ovviamente, dal cibo e dal modo nel quale lo assumiamo.

Spesso i miei pazienti mi riferiscono di essere tornati a stare bene e in energia dopo aver cambiato il loro modo di alimentarsi e la qualità del cibo assunto: è come riappropriarsi di qualcosa che abbiamo dentro di noi, ma che ci eravamo dimenticati, come aprire finestre su di un bel giardino: il nostro giardino!

D.ssa Rosi Angela Coerezza
specialista in Terapie Naturali e Tecnologie Biomediche