



GERSONOVA TERAPIJA

FOTO: ARHIV VEČERA

Živa hrana **proti raku**

Nemški zdravnik Max Gerson (1881-1959) je razvil kompleksen in za bolnika tudi dokaj zahteven način naravnega zdravljenja, ki temelji na strogi dieti in kavnem klistirju. Njegova terapija je danes stara osemdeset let in, kot vsak naraven način zdravljenja, ki je vidno uspešen, še vedno buri zveste predstavnike ortodoksne medicine.

Eva Senčar

Nič nenavadnega ni, če se velika odkritja zgodijo slučajno, in tako je tudi Gerson svojo metodo zasnoval vsaj na prvi pogled po golem naključju: dieta proti hudim migrenskim glavobolom, za katerimi je trpel, je enemu njegovih pacientov pozdravila kožno tuberkulozo. Na to je postal pozoren kirurg in specialist za pljučno tuberkulozo Ferdinand Sauerbruch in svojim pacientom, ki so imeli kožno tuberkulozo, predpisal Gersonovo dieto. Več kot štiri-

sto neozdravljivih bolnikov se je odzvalo na zdravljenje in izsledki so bili objavljeni v strokovnih publikacijah po vsem svetu. Gersona je vedno bolj vznemirjalo, ali je z doslednim načinom prehranjevanja v telesu mogoče sprožiti samoozdravitvene procese. Leta 1928 je takrat 47-letni zdravnik napravil odločilni korak k zdravljenju raka. Namreč pri pacientki, ki je od njega pričakovala, da ji bo pomagal z dieto, je v neki knjigi prebral o Hipokratu in nje-

govem prepričanju, da je treba bolnega razstrupiti s posebno juho in s klistiranjem. Predpisal je hrano, ki se je komaj kaj razlikovala od diete proti migreni. Zdravljenje je trajalo šest mesecev, po tem programu pa sta se nato z rakom spopadla še dva bolnika in, kot je zapisano v knjigi Gersonova terapija, ki obsega 400 strani in je pred kratkim izšla tudi pri nas, so uspeli vsi trije.

Gerson je v času razmaha nacizma zapustil Nemčijo in

odšel v ZDA, kjer je leta 1938 dobil licenco za zdravniško prakso v državi New York. Njegovo življenje je od tu naprej poleg njegove vztrajnosti usmerjalo dvoje: dejstvo, da ni mogel najti bolnišnice, kjer bi zdravil svoje paciente, in da nikakor ni mogel pozabiti prvih ozdravljenih primerov. Lotil se je raziskovanja ter prišel do temeljne ugotovitve, ki jo je opisal takole: »Pacient s kronično boleznijo ima šibka, poškodovana jetra; pacient z

rakom ima zastrupljena jetra.« Opazil je, da pacienti z rakom ne morejo povsem prebaviti in asimilirati maščob. Teh neprebavljenih ostankov se polašča rakavo tkivo, ki se razvija na njihov račun. Svojo metodo je razvijal ob težkih bolnikih in beležil uspehe tudi pri tistih v zadnjem stadiju bolezni. O izsledkih je sproti pisal članke, a medicinske revije so mu jih zavračale. Uradno je obveljal za spornega – ameriško zdravniško združenje je menilo, da so njegove metode skrivne, "ker noče objavljati člankov". Seveda so Gersonovo terapijo znanstveniki proučevali, a njegove zamisli se niso skladale z alopatiskim načinom zdravljenja. Glavni očitke znanstvenikov je bil, da so študije, ki ne zajamejo več kot 250 poskusnih oseb, neustrezne. Zagotovo ortodoksna znanstvena medicina zadnje besede še ni rekla.

Hipokratova juha in prepovedana živila

To je gostljata juha svetle barve paradižnika in blagega osvežilnega okusa. Dejansko vsebuje veliko paradižnika. Zelena, ki je v juhi nepogrešljiva, ima dovolj natrija, kar nadomesti okus soli, zaradi ostale zelenjave je okus intenzivnejši, krompir pa ga omili. Recept ima naslednje sestavine, ki zadostujejo za štiri porcije: gomolj zelene, peteršiljev koren in liste, por, čebulo, česen, 680 g paradižnika in 450 g krompirja. Zelenjave se ne lupi, kajti pod lupino se nahaja največ vitaminov, vode se prilije toliko, da je zelenjava pokrita, pomemben splošni napotek je, da se zelenjavo vedno kuha počasi, na zmernem ognju vsaj uro. Tlačenje zelenjave je ročno, ne z električnim mešalnikom. Hipokratova juha, med zdravljenjem jo je priporočljivo užiti dvakrat na dan, je nepogrešljiv del kuhane hrane, ki zavzema pomemben del diete. Recepti so v knjigi opisani na 80 straneh. Kuhana oziroma dušena zelenjava ima zelo pomembno nalogo v bol-



Prehranski dodatki so nujen del Gersonove terapije.

FOTO: ARHIV VEČERA

nikovem telesu: mehka gmota ovije prebavila, ki so pri hudih bolnikih običajno prizadeta, je kot pivnik, ki omogoči večji izkoristek presne hrane. Sveži sokovi so najpomembnejši del zdravljenja. Med terapijo, ki po navadi traja dve leti, jih bolnik uživa kar trinajstkrat na dan, torej vsako uro, razen ponoči. Priprava sokov poteka po zelo natančnem protokolu. Tudi sokovnik ni vsak dovolj dober.

maščobami, maščoba (razen lanenega olja), soja in sojini izdelki. Poleg tega je prepovedana vsa nenaravna kozmetika, fluorid v zobni pasti, pa tudi pitna voda – to je pred uporabo treba destilirati v destilatorju (to ni voda za likalnike ali akumulatorje).

Prehranski dodatki so nujen del Gersonove terapije, so pogoj, da se v telesu sprožijo samozdravitveni procesi: kali-

pa ga odobri usposobljen terapevt. Teh je trenutno po svetu le nekaj. Prav tako klinik. Nam najbližja je na Madžarskem. O dieti govorijo kot o pomlajevalni, o kliniki pa neimenovan moški, ki se je tam zdravil zaradi raka in je že nekaj let brez simptomov, pripoveduje kot o družinu veselih ljudi, ki se veliko smejejo in bivajo v sproščenem vzdušju.

Zastrupljenost in podhranjenost sodobnega človeka

Gerson trdi, da njegova terapija zdravi vzroke in ne simptomov – pri tem pa se osredotoča na zastrupljenost in podhranjenost, ki sta prizanešeni le redkim. Zastrupljeni smo zaradi onesnaženega okolja in predelane hrane s prehranskimi dodatki. Podhranjeni smo zaradi umetnih gnojil: tla namreč že desetletja gnojijo le s tremi minerali: fosforjem, dušikom in kalijem, a prst v resnici potrebuje na desetine mineralov – na tako osiromašeni prsti, je prepričan zdravnik, zraste le osiromašena rastlina. Telo ima sposobnost ustvarjanja lastnega ravnovesja, za kar skrbijo imunski, hormonski in

“ Gerson je najprej opazil, da pacienti z rakom ne morejo povsem prebaviti in asimilirati maščob. Neprebavljenih ostankov se polašča rakavo tkivo. ”

Gerson je razvil le štiri vrste sokov, jabolčno-korenjevega, korenjevega, zelenega (zelenjava z jabolkom) in pomarančnega. Sestavil je dolg spisek prepovedanih živil; na njem je med drugim vsa predelana hrana in umetne ter gazirane pijače, in umetne ter gazirane pijače, sol, gobe, mleko, oreščki, pomarančna in limonina lupina, moka in močnati izdelki, alkohol, avokado, jagodičje (razen ribeza), sladice s sladkorjem in

jeva spojina, nikotinska kislina (niacin ali vitamin B3 sodeluje pri prebavi beljakovin in povečuje pretok kapilarne krvi), pankreatin (izvleček prebavnih encimov trebušne slinavke je pomemben pri razgradnji tumorjev), koencim Q10 (nadmomešča nekatera hranila, ki so sicer v soku jeter). Uživanje masla, skute, jajc, mesa in jogurta je le začasno umaknjeno z jedilnika pacienta, ponovno

encimski sistem, ki so med seboj tesno prepleteni. Že dolgo je znano, da njihovo uravnovršeno delovanje rušijo tudi prehranski aditivi, še najbolj pa aspartam, sladilo, ki ga vsebuje na desetine tisočev pripravljениh jedi, ter ojačevalec okusa mononatrijev glutamat. Na zlom telesne obrambe vplivajo kemično poljedelstvo, zdravila, ki so postala sestavina življenjskega sloga, transmaščobe, ki jim nekateri pravijo kar »recept za srčni napad« in nastanejo s segrevanjem oziroma hidrogenizacijo rastlinskega olja. Obrambni sistem telesa spodkopavajo fluoriranje (fluorid pa je v resnici strup, ki ne pomaga izboljšati zob); nikotin, alkohol, kozmetika, cepljenje, elektromagnetna polja in stres so na spisku povzročiteljev bolezni sodobnega človeka.

Terapija deluje na rakave in kronične bolezni, bolezni srca in ožilja ter na izbrane sovražnike zdravja, kot so astma, alergije in prehranska netoleranca, različne vrste zasvojenosti, hiperaktivnost, depresija, Chronova bolezen, migrena, endometrijoza, patološka debelost, osteoporozoza, fibromialgija in druge. V knjigi, napisali sta jo Maxova hči Charlotte Gerson in ozdravljena Gersonova pacientka Beata Bishop, najdemo spisek bolezni, ki jih je po Gersonu težje ali pa nemogoče ozdraviti, med drugim tudi rakasti tumor v možganih, metastaze v kosteh, levkemijo, multipli plazmacitom, Parkinsonovo ali Alzheimerjevo bolezen, emfizem, kronično ledvično bolezen.

Gerson je terapijo zasnoval na podlagi kliničnega opazovanja, preučevanja izsledkov in literature, pa tudi intuicije. Osnovni princip delovanja njegove terapije je celico nahraniti s kalijem in jo razbremeniti natrija, ki v telo vdira s konzervirano in napačno pridelano in predelano hrano. Dr. F. W. Cope, eden od mnogih znanstvenikov, ki so se po Gersonovi smrti zaradi uspehov pri zdravljenju lotili

raziskav, je napisal: »Eksperimenti so pokazali, da dieta z veliko vsebnostjo kalija in majhno vsebnostjo natrija pri Gersonovi terapiji ozdravi številne primere napredovalega raka pri ljudeh. Celica najprej izgubi kalij, nato sprejme natrij in nazadnje nabrekne zaradi prevelike količine vode (nastane celični edem). Zaradi tega se upočasnijo nastajanje energije in sinteza beljakovin, kot tudi presnova maščob.« Z Gersonovo dieto telo prejme dovolj lahko prebavljivih rastlinskih beljakovin iz svežih sokov, krompirja, ovsene kaše, torej zagovarja trditev, da živalske beljakovine niso nujno potrebne, ravno nasprotno. Današnje sodobne raziskave potrjujejo zdravilnost hrane zaradi protirakastih sestavin, ki je sestavni del Gersonove terapije: laneno olje z omega-3 maščobnimi kislinami, sadje, bogato z minerali in bioflavonoidi, ter kapusnice – cvetača, zelje, brokoli. Ko telo prejema »živo hrano«, pridelano ekološko – ta je strogo zapovedana –, se začne razstrupljanje telesa. Zdaj nastopijo jetra – ta morajo iz telesa odplaviti tudi strupe, ki so se nalagali leta. To pacient napravi s klistiranjem.

Kavni klistir razstruplja

Znanstveniki z oddelka za patologijo na minnesotski univerzi so potrdili, da uvajanje kave v danko spodbudi encimski sistem (glutathion S-transferaza) v jetrih, da izloči strupene proste radikale iz krvnega obtoka. Kavni klistir izločanje tega encima močno poveča, kava pa vsebuje tudi dovolj kalija, ki pomaga preprečevati črevesne krče. Takoj ko pacient začne izvajati kompletno terapijo, imunski sistem zaradi učinka hrane, sokov in zdravilnih snovi začne napadati tumorsko tkivo in odstranjuje nakopičene strupe iz telesnih tkiv. Tako čiščenje bi lahko bilo celo škodljivo in zastrupilo jetra, ki so pri bolnikih z rakom že tako poškodovana. Klistira-



Pomembno je, da bolnik kavo v telesu zadržuje 15 minut.

FOTO: REUTERS

nje večkrat dnevno to prepreči. Uvajanje snovi v danko ni le čiščenje črevesja, lahko je tudi hranjenje, pa tudi spodbujanje izločanja strupov. Pomembno je, da bolnik kavo (950 mililitrov) v telesu zadržuje 15 minut. Poleg tega kavni klistir omili oziroma otopi bolečine, ta ugotovitev pa ni nekaj novega. Uporabljali so ga v nemških vojaških bolnicah proti koncu prve svetovne vojne, ko je primanjkovalo zdravil.

Nedvomno se človek, ki zboli za rakom, sooči z eno največjih dilem v svojem življenju: ali naj se popolnoma prepusti medicinskemu zdravljenju, ali naj odloča tudi po svoji presoji mimo ustaljenih doktrin sodobne uradne medicine zahodnega sveta. Ta je razvila kemoterapijo in obsevanje, da bi umorila raka. A žal, vsi vemo, da ti dve vrsti zdravljenja nista vedno uspešni, morita pa tudi zdrave celice in slabita že tako imunsko oslabilen organizem. Po Gersonu najtežje premaga-

jo raka prav pacienti, ki so bili prej izpostavljeni kemoterapiji. Tudi Gersonova knjiga vsebuje opozorilo, naj se človek za terapijo odloča na lastno pobudo, kajti nikoli ni zagotovila, kako bo telo na zdravljenje reagiralo – vsak človek je kajpada edinstven, tako pa se bo obnašala tudi njegova bolezen.

Res je tudi, da obstajajo dokumentirani primeri, ko so se posamezniki pozdravili sami, po navodilu iz knjige. A to ni pravilo in ne sme biti. Gersonovo terapijo mora voditi za to usposobljen zdravnik ob pomoči terapevtov. Ko se bolnik dobra nauči metode, zmore, čeprav praviloma le ob pomoči (še najboljše družinskega člana), tudi sam. Tako je tudi v družini Murat s Ptujске Gore, ki se je podredila prehranskemu režimu po Gersonu. Zatrtili so, da se prav vsi odlično počutijo. Uspeh pri zdravljenju jih je spodbudil, da so založili prevod knjige in da organizirajo obiske klinike na Madžarskem.