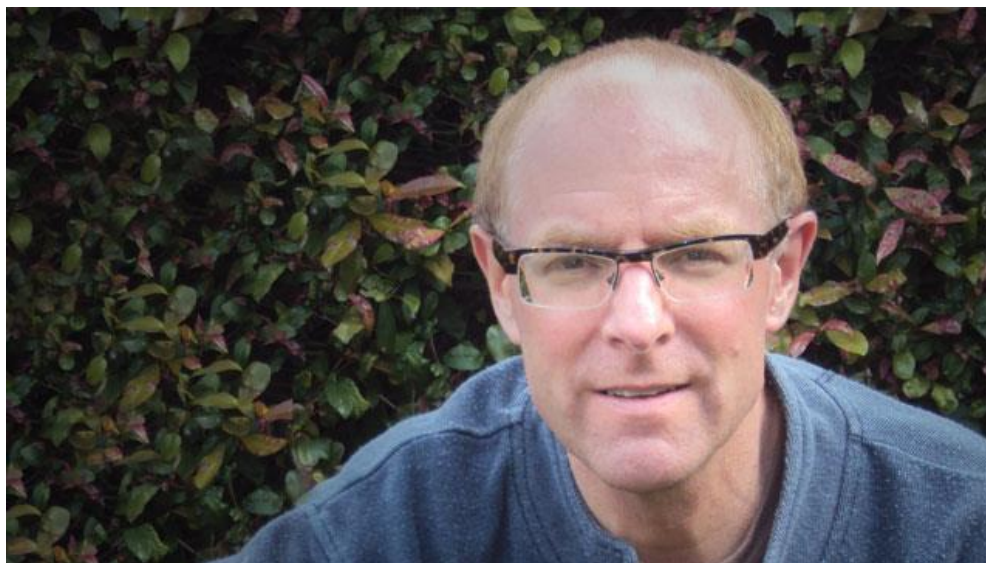


## »Spet postajam stari jaz« Gersonova terapija pri boreliozi



Objavil Gersonov inštitut, 22. januarja 2013

Ime mi je James in rad bi povedal, kako sem z Gersonovo terapijo okreval po lymski boreliozi.

Pred nekaj leti ne bi imel ne moči ne želje, da bi se toliko zavzel, da bi predstavil svojo zgodbo. Toda zdaj, ko sem si že precej opomogel z Gersonovo metodo, mi je pomembno razširiti dobro novico in ljudem izboljšati kakovost življenja. S svojo pripovedjo bi rad enostavno pomagal; od tega ne bom imel nobene koristi, razen morda malo dobre karme.

Želim poučiti tiste, ki nimajo raka, a bi jim Gersonova terapija koristila. Verjetno je najbolj znana za zdravljenje raka, vendar lahko pomaga tudi ljudem, kot sem jaz, ki trpijo zaradi kroničnih, ne-malignih bolezni.

### **Kaj je lymska borelioza?**

Če ne poznate te bolezni, naj na kratko povzamem njene značilnosti in povem, kako prizadene telo:

Leta 1977 so prebivalci kraja Lyme v ameriški zvezni državi Connecticut odkrili povezavo med ugrizom klopa in hudo boleznijo.

Klopi so potencialni prenašalci kužne bakterije, imenovane *Borrelia burgdorferi*. To je spiroheta, ki se je sposobna razmnoževati v vseh delih človeškega telesa. Zmožna je oslabiliti imunski sistem in se skriti pred njim, pa tudi preiti v zaščiteni spečo fazo, ko je napadena z antibiotiki.



Običajni simptom je velik, rdeč kolobar okoli mesta ugriza, temu pa sledijo znaki, ki spominjajo na gripo, denimo povišana telesna temperatura, glavobol ali okoreli sklepi.

Zdravnik praviloma predpiše enomesečno jemanje antibiotikov, v pričakovanju, da bo bolezen enostavno izginila in boste lahko spet normalno živeli ter uživali življenje.

Vendar se mnogi ne pozdravijo že po enem mesecu, zlasti, če se niso začeli takoj zdraviti. Moja zgodba je precej zapletena, saj ta bakterijska okužba ni bila zdravljena več let in se je sprevrgla v kronično bolezen.

## **Kako se je začelo**

**Ko sem živel v Connecticutu, sem leta 1989 na svojem telesu opazil žuželčji pik.** Nisem opazil klopa, zapičenega v kožo, zato se nisem zmenil za rdečico, misleč, da me je pičil kakšen pajek med grabljenjem listja. To je bilo jeseni, zato sem imel simptome, ki so sledili, za znake navadne sezonske gripe. Po krajši bolezni so vsi znaki izginili in normalno sem živel naprej.

Ob koncih tedna sem se vedno intenzivno ukvarjal z atletiko, tekom in kolesarjenjem. Sčasoma so se začele pojavljati izčrpanost in bolečine in se z leti še stopnjevale. Sumil sem, da je to posledica športnih dejavnosti, in domneval sem, da se pač staram.

Nisem se zavedal, da se v telesu porajajo **nevrološke težave, ki so mi postopno začele povzročati težave v življenju** – na primer šumenje v ušesih (tinitus), pozabljivost, zmedenost in pomanjkanje elana.

Verjel sem, da dobro skrbim za telo. Ukvarjal sem se s športom, užival (po mojem mnenju) pestro hrano in jemal prehranska dopolnila. Vendar so se težave stopnjevale. Še sanjalo se mi ni, da si sam kopljem grob... Pojedel sem veliko strupene, predelane hrane, vključno z mesom, mlečnimi izdelki, glutenom, soljo in sladkorjem, vse skupaj pa sem poplakoval z obilnimi količinami dietnih gaziranih pijač, polnih aspartama. Brez zaščitnih sredstev sem rokoval s kemikalijami in kovinami, ki so zato vdirale v moje telo.

## **Skok v leto 2002**

Udeležil sem se 24-urne dirke v gorskem kolesarjenju, po njej pa so se pojavili gripi podobni simptomi, ki so trajali tri tedne. **Potem se je zdelo, da se kar vsak mesec pojavljajo novi hudi simptomi.**

S tem se je začela tipična zgodba pacienta z boreliozo. Pregledalo me je pet zdravnikov, ki niso odkrili nobene težave. Rekli so, da mi ne znajo pomagati. Zato sem začel sam raziskovati na svetovnem spletu. Pokazalo se je več možnosti. Bolezni s simptomi, kakršne sem imel jaz, so: revmatoidni artritis, kronična utrujenost, fibromialgija, multipla skleroza, amiotrofična lateralna skleroza (ALS), lupus, Alzheimerjeva bolezen, demenca, sindrom zalivske vojne, mrzlica Skalnega gorovja, Crohnova bolezen, celiakija in lymfska boreliozna.

Spomnil sem se žuželčjega pika v Connecticutu, zato sem začel z boreliozo. Odkril sem posebni laboratorij v Palo Altu in zdravnika, poznavalca lymfske borelioze (*LLMD – Lyme-literate doctor*). Moj sum je bil potrjen. Test je bil pozitiven in diagnosticirali so mi lymfsko boreliozo.

## Kaj storiti?

Brez vprašanj sem upošteval nasvet zdravnika, poznavalca lymške borelioze. **Več kot leto dni sem jemal cela prgišča antibiotikov, vendar se nisem nič bolje počutil.** Nazadnje sem rekel 'kar je dovolj, je dovolj' in se odločil prekiniti s tem uničevalnim pristopom, ki je zgolj ohranjal raven nekoliko ublaženih simptomov borelioze.

Čez pol leta so se simptomi znova pojavili, še močnejši kot prej. Bolezen je napredovala in že močno krnila kakovost mojega življenja.

**Na lestvici od ena do pet sem padel z dvojke na enico.** Izredno slabo sem se počutil, vendar tega nihče ni razumel, ker sem bil še vedno *videti* normalen.

Moje umske sposobnosti so naglo nazadovale. Jasno sem lahko mislil samo eno uro na dan. Ta čas sem nazadnje namenil sestavljanju seznama težav, ki sem jih želel odpraviti:

Moje telo je bilo okuženo z lymsko boreliozo. Kri je bila polna plesni, glivic in zajedalcev. Nenehno sem imel napihnjen trebuh in bil sem občutljiv na razna živila. Nepravilno sem se prehranjeval in hrepenel sem po soli, sladkorju ter ogljikovih hidratih. Sposobnost telesa za prenašanje kisika je bila okrnjena. Kemikalije in kovine so se kopičile v mehkih tkivih in kosteh. Ti deli telesa so me boleli in zdelo se je, da mi nič ne more pomagati. Možganska dejavnost je slabela in postajal sem kronično zaskrbljen. Moral bi se osvoboditi značilnega vzorca – vsakodnevnih dejavnosti, za katere sem menil, da so nujne za preživetje.

Odločen sem bil odpraviti naštete težave, zato sem se lotil dodatnega raziskovanja. Na spletu sem naletel na več omemb dr. Maxa Gersona in njegovega zdravljenja raka. Ogledal sem si dokumentarni film *Čudovita resnica* in se odločil naročiti knjigo *Zdravljenje z Gersonovo metodo* izpod peresa Charlotte Gerson.

Prebral sem jo enkrat in nato še enkrat, pri čemer sem delal izpiske. Odločil sem se preizkusiti metodo.

## Začnem z Gersonovo terapijo

**Takoj na začetku sem se naučil, da moram obravnavati svoje obolelo telo kot celoto, ne kot zbir simptomov.** Nisem vedel, kako bom občutil zdravilni proces, saj sta bila popolno razstrupljanje in intenzivno hranjenje zame nekaj novega.

Začel sem počasi. V prvem tednu sem se enkrat dnevno sklistiral s kavo, popil sem nekaj kozarcev soka, užival sem sveže sadje in solate.

V drugem in tretjem tednu sem prešel na dva klistirja dnevno, ob pitju sokov in upoštevanju prehranskih navodil. V drugem mesecu sem se klistiral trikrat dnevno, popil šest do osem kozarcev soka in sledil dieti. V tretjem mesecu sem začel izvajati tri do štiri klistirje dnevno, enkrat tedensko sem izvajal terapijo z ricinusovim oljem in upošteval navodila glede sokov in prehrane.

Vse od takrat se praviloma sklistiram štirikrat na dan, trikrat tedensko izvedem terapijo z ricinusovim oljem, ob tem pa pijem sokove in se prehranjujem po navodilih dr. Gersona.

Ponavadi enkrat do dvakrat dnevno pripravim in pojem Hipokratovo juho, poleg tega pa še solato in/ali drugo jed iz kuhane zelenjave.

Drugi ali tretji teden sem začel čutiti rezultate. Trebuh ni bil več napihnjen in koža me ni več bolela. Začel sem verjeti, da napredujem v pravi smeri. Kmalu me je čakalo spoznanje, da je bilo to zatišje pred viharjem.

## Zdravilne reakcije

Kadar sem izvedel terapijo z ricinusovim oljem, sem se počutil, kot da sem pravkar pojedel obilen obrok in da je vsa kri v jedru telesa, kjer prebavlja hrano. Okončine sem imel tako hladne, da sem si nadel rokavice in tri sloje oblačil (pozor, v sončni južni Kaliforniji!).

Ko sem nadaljeval s terapijo, se je olajšanje sprevrglo v razpotegnjeno mučenje. Vsak centimeter telesa je postal ekstremno občutljiv. Želel sem biti sam v temni sobi, brez zvokov, in s temperaturo, nastavljeno na 28 stopinj. Vendar sem se prisilil k dejavnemu življenju.

## Opisani telesni občutki in menjavanje skrajnih čustvenih stanj so trajali leto dni.

Začel sem se savnati in uporabljati povitke z ricinusovim oljem in glino, ter tako prestal vse skupaj. [**Opomba urednika:** V Jamesovem posebnem primeru je savnanje sicer prineslo določeno olajšanje, vendar savna ni priporočljiva za paciente na Gersonovi terapiji zaradi možnosti dehidracije in izgube elektrolitov.]

## Izboljšanje

Kar sem odkril, je bilo razsvetljujoče. Če bi mi kdo govoril o tem, mu ne bi verjel.

V dnevih izvajanja terapije z ricinusovim oljem je telo po končanem klistiranju z ricinusom izločilo temno, lepljivo snov, podobno katranu. Ob zadnjem potisku črevesja se je občutek olajšanja razširil po vsem telesu.

Vedel sem, da se mi stanje izboljšuje. **Opazil sem majhne, a pomembne znake napredka:** imel sem več energije in nisem več potreboval spanca čez dan. Bil sem bolj zbran in lahko sem dlje delal. Vneti sklepi so se skrčili in postali prožnejši. Na temenu so mi začeli rasti lasje. Krčne žile so začele plahneti. Med kolesarjenjem sem bil manj zadihan.

**Imel sem občutek, da se počasi vračam nazaj v čas. Vsi simptomi borelioze so se, drug za drugim, znova pojavili in nato izginili.** V osemnajstem mesecu terapije sem bil deležen velike, res velike nagrade: kronična bolečina v vratu, s katero sem živel več kot petnajst let, je izginila. Čudežno se je razblinila.

Moje nevrološke in duševne težave se počasi, počasi zmanjšujejo. Postajam stari jaz. Strupene snovi v možganih so globoko v telesu in skrite za mnogimi celičnimi in kemičnimi zaščitnimi pregradami. Verjamem, da bom moral za popolno izločitev teh strupov še naprej izvajati Gersonovo terapijo.

Za konec lahko osebno potrdim, da Gersonova terapija povsem obnovi telo po lymfski boreliozi. **Zdaj lahko napišem seznam, kaj vse sem pridobil po letih spopadanja z boreliozi:**

Razstrupil sem telo.

Zadovoljujem prehranske potrebe telesa.  
Obnovil sem poškodovane organe.  
Obnovil sem kemično ravnovesje.  
Obnovil sem imunski sistem.  
Sem na dobri poti, da se bom znebil nevroloških simptomov.  
Rehabilitacija po boreliozi brez antibiotikov je mogoča. Imel sem srečo, da sem izvedel to pomembno informacijo, in da sem bil dovolj discipliniran za njeno udejanjanje.

**V življenju mi je podarjen nov začetek!**

Preberite nadaljevanje Jamesove zgodbe:  
Življenje po Gersonovi terapiji: Moje prvo leto brez borelioze

## **O piscu**

**James C.** živi v San Diegu v Kaliforniji in okreva po boreliozi. Je navdušen kolesar in z veseljem seznanja druge paciente z boreliozo o možnostih zdravljenja z Gersonovo terapijo.

Vir: <http://gerson.org/gerpress/the-real-me-is-returning-lyme-disease-the-gerson-therapy/>

# **Življenje po Gersonovi terapiji – moje prvo leto brez borelioze**

**Marca 2013 je minilo leto dni od konca zdravljenja lymške borelioze z Gersonovo terapijo.** Moram povedati, da je za zdaj vse dobro!

Moje telo v tem času ni kazalo simptomov bolezni in spet sem se navadil na normalno življenje.

**Simptomov ni kljub hudemu stresu** zaradi selitve iz Kalifornije v Colorado, pri čemer sem se moral posloviti od mnogih dobrih prijateljev. Prej ne bi zmogel sprejeti takšne odločitve, saj je borelioza slabo vplivala na mojo zmožnost mišljenja, potem pa sem izvedel tako velik premik brez strahu in tesnobe, zahvaljujoč moji "vnovični normalnosti".

Odkar sem končal Gersonovo terapijo, sem opustil klistiranje s kavo štirikrat dnevno, pitje sokov vsako uro in uživanje Hipokratove juhe dvakrat na dan. Vendar si še vedno pripravim **sok nekajkrat tedensko** in jemljem probiotike, Lugolovo raztopino, kalij in vitamine iz skupine B. **Mojo prehrano še vedno sestavljajo rastline** – sadje, zelenjava, oreščki in žita – in ne čutim nobene želje, da bi spet jedel živalske beljakovine, kot so mlečni izdelki, meso ali jajca.

**Izogibam se tudi soli, sladkorju in glutenu**, saj zdaj popolnoma razumem, kako vsaka od teh sestavin običajne prehrane škoduje človeškemu telesu, in zakaj se jim moram izogibati, če želim še naprej normalno živeti.

Ko se torej ozrem nazaj na izkušnjo z Gersonovo terapijo, se pogosto sprašujem, kolikšen del mojih zdravstvenih težav je bil posledica borelioze in kolikšen del je povzročila vsakodnevna izpostavljenost strupom, kot so živo srebro, fluorid in aspartam, ter vsem drugim kemikalijam, ki sem jih nevede vnašal v telo. **Gersonova terapija je odstranila strupe iz**

**telesa in obnovila sposobnost imunskega sistema, da reši telo boreliozne bakterijske okužbe.**

Kot član Mreže ozdravljenih pacientov, ki jo je osnoval Gersonov inštitut, sem govoril z mnogimi hudo bolnimi. Običajni pomislek pri odločanju za Gersonovo terapijo zveni nekako takole:

*“Oh, ne morem izvajati tega programa zaradi prestroge diete.”*

Ali pa:

*“...tisto klistiranje!”*

Ali:

*“Enostavno nimam časa.”*

Potem jih vprašam, katera je druga možnost. In če jim sedanji način življenja tako ustreza, zakaj sploh razmišljajo o terapiji in zakaj so mi telefonirali?

Osnovno dejstvo je: obstaja mnogo terapij, ki naj bi po obljubah odpravile ali olajšale vaše simptome. Toda, ko terapije in zdravila bodisi osušijo pacientovo denarnico, ali pa prekine z njimi iz drugih razlogov, se spet z vso močjo pojavijo simptomi borelioze (kot še predobro vem iz lastne izkušnje).

Mnogi pacienti z boreliozo se ne morejo odločiti za obnovo svojega življenja in zdravja, ker so prizadeti zaradi pojava, ki ga imenujem “boreliozni možgani”. Zelo dobro se spomnim tistega občutka. **Gersonova terapija je zelo zahtevna, a bolj ko boste sledili programu, hitreje boste okrevali.** Naj vam težavnost programa ne vzame volje; uvajajte spremembe vsaj postopno, eno za drugo.

**Dragi moji, lahko dosežete več kot si mislite. Ampak nekje morate začeti!**

Na zdravje!

James

Vir: <http://gerson.org/gerpress/life-after-gerson-my-first-year-free-of-lyme-disease/>