

Čas za OZDRAVITEV

Pred kratkim je Slovenijo obiskala *Beata Bishop*, psihoterapevtka in velika promotorka Gersonove metode, soavtorica knjige o Gersonovi terapiji ter ustanoviteljica Gersonove klinike na Madžarskem, kjer se je, kot je uvodoma v hotelu Murat na Ptujju povedal predavatelj in motivator *Boris Vene*, zdravilo že na desetine ljudi iz Slovenije.

V polni dvorani je še zmeraj izjemno vitalna, zdrava in polnokrvna drobna ženska, ki je že prekoračila 90 let, umirjeno in odločno spregovorila o svoji osebni zgodbi, poti do zdravja, bogatih izkušnjah z rakavimi bolniki, psihoterapiji, tesni povezanosti telesa in psihe ter na koncu pozvala občinstvo k zdravemu življenju.

BOJ Z RAKOM SE ZAČNE

Beatin boj z rakom se je začel leta 1979, ko jo je njena ginekologinja na rednem pregledu opozorila na rjavo liso na desni nogi. Sum na maligni melanom je najprej potrdil dermatolog, nato pa so ga potrdili še izidi biopsije. V tistem času je zelo malo ljudi vedelo, kaj je melanom, danes so ljudje s to hitro napredujočo vrsto raka bolj seznanjeni. Kot novinarka na radiu BBC je imela dostop do bogate knjižnice, v kateri je odkrila, da je njena diagnoza pravzaprav zelo slaba novica. Privolila je v operacijo, pri kateri so ji presadili kožo in odstranili velik del tkiva desne noge. Za svojega kirurga pravi, da zanj nima slabe besede, bil je namreč zelo prijazen možakar, razen tega, da ni vedel, kaj počne. Naučil se je, da če dobro izreže tumor, je s tem zadeva opravljena. In verjela mu je. Napovedal ji je, da bo poslej zdrava in naj nadaljuje z življenjem kot pred operacijo, pred dvema mesecema. In tako se je vrnila k 24 cigaretam na dan, stresnemu življenju, v natančno enake razmere, v katerih je tudi zbolela. Bila je sicer vegetarijanka, vendar je bilo to

za ohranitev zdravja kljub temu premalo. Leto dni po operaciji ji je zdravnik na kontrolnem pregledu v dimljah odkril izrastek. A tokrat ni več privolila v operacijo in se je raje odločila, da bo poiskala alternativno zdravljenje. Ena od prijateljic ji je svetovala naj poskusi z Gersonovo terapijo. Takoj zatem je odkrila, da vnukinja dr. Gersona živi v Londonu. Obiskala jo je in pri njej dobila ustrezne knjige. Z nasmehom se spominja, da še nikoli ni kakšne knjige prebrala tako hitro kot takrat in vse, kar je prebrala, ji je zvenelo logično. To je bilo leta 1980, januarja 1981 je že bila na Gersonovi kliniki v Mehiki, kjer so jo začeli intenzivno zdraviti. Takrat je imela tudi zgodnjo obliko diabetesa tipa 2 in v desni roki osteoartritis, ki ga je podedovala po mami. Ko ji je zdravnica rekla, da bo diabetes izginil kar sam, je mislila, da se šali. A po treh tednih v testu krvi in urina ni bilo več sledu o sladkorni bolezni. Enako se je zgodilo z artritisom. Tako je prišla do odločilnega spoznanja, da Gersonova terapija ne zdravi samo dele telesa, temveč celotno telo. Prvo izzvenijo tegobe, ki so se šele začele razvijati, za ozdravitev od raka pa je potrebno več časa. Po dveh mesecih na kliniki se je naučila vsega, kar je bilo treba vedeti o zdravljenju, ki temelji na pitju sveže stisnjenih zelenjavnih in sadnih sokov, ekološko pridelani vegetarijanski hrani in kavnih klistirjih za razstrupljanje jeter, ter se vrnila v London.

Naslednji dve leti je ob podpori moža in pomočnic izvajala Gersonovo

terapijo pri sebi doma. Na dieto se je privadila šele po dveh letih in treh mesecih. Od takrat je le še na vzdrževalni dieti, to pomeni, da uživa 85 odstotkov organsko vegetarijanske hrane, 15 odstotkov pa druge. To razmerje se je pri njej pokazalo za učinkovito, saj je pri devetdesetih letih še zmeraj živa, čila in zelo dobrega zdravja. Dobro počutje ji omogoča, da nemoteno opravlja svoje poslanstvo, redno obiskuje Gersonovo kliniko na Madžarskem, potuje po svetu in ljudi ozavešča o Gersonovi terapiji.

RAK JE PROCES

»Gersonova terapija ni čudežno zdravilo. Ne zagotavlja ozdravitve, včasih se z njo dosežejo čudežni izidi, vendar sama po sebi metoda ni nič čudežnega,« poudarja Beata Bishop. Kot je znano, je dr. med. Max Gerson odkril dva poglavitna vzroka za nastanek raka: pomanjkanje prave hrane in zastrupljenost telesa. Že v tistem času, ko je živel in svet še ni bil tako onesnažen, kot je danes, je bilo veliko strupenih snovi. Zato je bil prepričan, da je naloga zdravnika, da razstrupi telo in ga nahrani z odličnimi hranili.

Zelo pomembno je, da je bolnik pri Gersonovi terapiji dosleden in sledi celotni terapiji, ne pa, da samo vzame posamezne delčke in jih uporabi, poudarja Beata. V intenzivni fazi Gersonove diete ima bolnik tri kakovostne, obilne obroke – 13 kozarcev svežega zelenjavnega oziroma sadnega soka, naravne vitaminske dodatke in pet

kavnih klistirjev na dan. Kavni klistir je namenjen razstrupljanju jeter. Del razstrupljanja organizma je tudi ricinusovo olje. Ena od Gersonovih ugotovitev je bila, da dokler se jetra popolnoma ne razstrupijo, bolnik ne more nadaljevati s terapijo. Ko se bolniki nekaj časa tako zdravijo, se začnejo počutiti zelo dobro in tudi videti so tako. To je bistvo Gersonove intenzivne terapije, vendar pa sčasoma bolniki postanejo manj dosledni.

Kot ugotavlja Beata Bishop sam tumor ni bolezen, je simptom. »Klasična onkologija se moti, ker je prepričana, da je tumor tudi rak. Dr. Gerson se prav glede tega ni strinjal s klasično medicino, saj je menil, da je tumor v resnici samo simptom raka, pravzaprav simptom zelo bolnega celega organizma. Če lahko kirurško odstranite tumor, ga le dajte, kajti če ostane v telesu, je kot tempirana bomba, za katero ne vemo, kdaj bo eksplodirala. Vendar pa samo dejstvo, da ste odstranili tumor, ne pomeni, da ste kaj dosti naredili. Z drugimi besedami: rak ni nekaj enkratnega, temveč je proces. In če procesa ne zajezimo, se bo vrnil. Zato imamo toliko tragičnih zgodb, ko so ljudje dve leti ali pet let zdravi, nato pa rak udari nazaj.«

GERSONOVA TERAPIJA DANES

Vseposod po svetu je veliko ljudi, ki so se ozdravili po Gersonovi metodi. V svetu sta dve kliniki, v Mehiki in na Madžarskem. Na Madžarskem je začela delovati marca 2009 prav po zaslugi Beate Bishop. To je v Evropi edina in prva akreditirana Gersonova klinika. Zagovorniki Gersonove metode se še vedno bojujejo s klasično medicino, ki metode ne priznava. Bojujejo se tudi s farmacevtsko industrijo, ki ji seveda ni po godu, da se proti raku bojujejo s korenčkovim sokom in ne s kemoterapijo. V Angliji deluje Gersonova podporni skupina, klinike nimajo, imajo



Beata Bishop



dr. Max Gerson

pa stavbo, kamor lahko pridejo bolniki. Tudi Slovenija je postala pomembno središče Gersonove terapije. Po zaslugi glavnega promotorja Gersonove terapije Borisa Veneta, ki si je tudi sam z Gersonovo terapijo ozdravil limfni maligni melanom, sta v slovenščino prevedeni že dve knjigi o Gersonovi terapiji – *Zdravljenje z Gersonovo metodo* in *Čas za ozdravitev*, na Ptujju pa se lahko v hotelu Murat naučite osnov terapije in se udeležite praktičnih delavnic priprave hrane po metodi dr. Gersona. V načrtu imajo tudi izobraziti domače terapevte, ki bi bolnike obiskovali na domu in jim dajali podporo v domačem okolju.

IZSLEDKI PSIHONEVROIMUNOLOGIJE

V obdobju, ko je ozdravil Max Gerson (1881–1959), konzervativno izobražen nemški zdravnik, ki je z odkritjem prehranske terapije bil daleč pred svojim časom, je bilo poznavanje vpliva duševnosti na telo še zanemarljivo. »Tudi sam Gerson je bil v prvi vrsti znanstvenik in zagovarjal strog raziskovalni prijem. Umril je leta 1959, psihoonkologija pa se je začela razvijati šele v zgodnjih šestdesetih letih prej-

šnjega stoletja. V Gersonovih izvirnih knjigah najdemo samo dva kratka navedka, ki se nanašata na psihološki del. Omenja denimo, da je zelo pomembno, da je družinsko ozračje okoli bolnika pozitivno. Od takrat se je veliko zgodilo v znanosti,« pojasnjuje Beata Bishop. Zanj so najpomembnejša odkritja psihonevroimunologije, ki dokazujejo, da ima duševnost zelo veliko vlogo pri ozdravljenju. Vodilna raziskovalka na tem področju je ameriška znanstvenica *Candace Pert*. Njeni izsledki, do katerih je prišla pred petindvajsetimi leti pomenijo začetek psihonevroimunologije. Beata je o njih za lažje razumevanje v malo poenostavljenem jeziku povedala tole: »Telo v kri izloča hormone, ki krožijo po telesu. Vseposod po telesu imamo receptorje, sprejemnike. Podobno ključavnici in ključu, so hormoni ključ, ki najdejo pravo ključavnico in se združijo. Ob tem združenju se razvije nova skupina hormonov. In ti hormoni spet zaokrožijo po krvnem obtoku in bodisi okrepijo imunski sistem ali pa ga oslabijo. Njihova kakovost je odvisna od prevladujočega duševnega oziroma čustvenega stanja osebe. Če je oseba večinoma optimistična, zaupljiva, z



Obrok v skladu z Gersonovo terapijo.

drugimi besedami pozitivno naravnana, se izločajo hormoni, ki krepijo imunski sistem. Če je oseba negativna in vidi vse črno in grozno, izloča hormone, ki spodkopavajo njen imunski sistem. Zelo pomembno je, da je ta raziskava znanstvena, lahko jo namreč ponavljamo in učinki se lahko merijo. In to je bistveno, če želimo, da se tudi zdravniki prepričajo, da ta povezava obstaja in deluje.«

Kot psihoterapevtka je Beata Bishop v zadnjih tridesetih letih delala s številnimi bolniki z rakom, od katerih se je sama veliko naučila. Zase pravi, da ko je zbolela, je imela veliko prednost prav zato, ker je že poznala psihoterapijo. Skozi svojo izkušnjo boleznij je lahko potovala zavestno in hkrati opazovala in spoznavala, kaj se dogaja v njenem srcu in čustvih. Pozneje je mnogo lažje delala s pacienti, ker so vedeli, da res ve, kaj prestajajo, saj je sama doživela enako izkušnjo. Spoznala je, da so bolniki približno leto in pol do dve leti pred izbruhom boleznij pogosto doživeli kaj nenavadnega, izjemnega: lahko je bila to ločitev, izguba službe ... Ali pa je bolnik preprosto izgubil voljo do življenja. Beata hkrati poudarja, da ni nujno, da se človeku zgodi nekaj hudega in zato zbolijo za rakom, vsekakor pa stres načne imunski

sistem, in to lahko sproži raka. »Sam stres ne povzroča raka. Oseba, ki je pod stresom ima zaradi zastrupljenosti telesa in premajhnega vnosa zdrave dobre hrane že načet imunski sistem in takšen imunski sistem še komaj obvladuje bolne celice, ki jih v svojem telesu imamo vsi. In ko se zgodi nekaj stresnega, to zamaje imunski sistem in ta ne zmore več delovati. Ko imunski sistem ne more več opravljati svoje naloge, se izrojene celice začnejo združevati in razvije se tumor.«

DVOTIRNO ZDRAVLJENJE

»Če po bolezni okrevamo ali če smo zdravi in želimo zdravje tudi ohraniti, je pomembno, da razumemo, da sta telo in duševnost tesno povezana. Ogibati se moramo razmišljanju 'ali ali' in začeti razmišljati 'in in', svetuje Beata. Sama vsakega pacienta najprej vpraša, ali si želi živeti, in nato še, ali si želi živeti brezpogojno. Zelo pogosto ji bolniki odvrnejo, 'ja, ampak'. Takšne bolnike uvrsti v kategorijo 'ja, ampak bolnik'. Nato odkriva, kaj se skriva za tem 'ampak', kje je človek prizadet. Lahko je kaj narobe v zakonu, ki se je izpel, in je bolezen zunanja oblika tihega, dobro obvladanega obupa, ali pa je človek nezadovoljen s službo. Če se ljudje znajdejo v takšnem položaju,

bodisi v mrtvem zakonu ali opravljajo službo, ki jo sovražijo, jim svetuje, naj izstopijo iz tega položaja in prenehajo iz dneva v dan gojiti uničevalno energijo. Opozarja, da vztrajanje v neprijetnem položaju lahko človek plača z življenjem.

Zdravljenje je torej dvotirni sistem, vzporedna pot, ki jo moramo ubrati. Na eni strani je skrb za telo, denimo z Gersonovo terapijo, vzporedno s takšnim zdravljenjem pa je nujna tudi psihoterapija, da ozdravimo duševnost. Beata k temu dodaja še duhovno dimenzijo. Zanj duhovnost ni religija, z duhovno razsežnostjo misli vertikalno dimenzijo. »To preprosto pomeni, da je svet, ki ga vidimo, otipamo, okušamo ..., sicer pomemben, a ni edini svet. Vsi smo povezani z vrlinami, kot so ljubezen, prijaznost, odpustičanje, ki sodijo med duhovne. Smisel človekovega življenja pa je čim bolj razviti svoje zmožnosti. To nima nič opraviti z nekim namišljenim svetom, temveč s tem, da ostajamo z nogami trdno na tleh in s pogledom, usmerjenim navzgor,« pojasnjuje Beata, ki je imela dober stik s to razsežnostjo tudi med svojo boleznijo. Spomni se, da jo je preveval občutek globokega zaupanja v to, da kar koli se bo zgodilo, je najboljša zanjo. Vendar ta občutek ni bil navzoč vsak dan. Bili so tudi dnevi, ko je bila potrta, vendar je ves čas vedela, da ima stik s tem, kar je najboljšega v človeškem bitju, v človeški duši. In to zaupanje je zelo dober temelj. Seveda pa je potreben tudi velik pogum, da sam prevzameš odgovornost za svoje zdravje in tvegaš, kaj bo. Sama pravi, da ni imela dovolj poguma za to, da bi vztrajala na poti klasične medicine, kajti čutila je, da bi potem zagotovo umrla.

ANDREJA PALJEVEC