

Charlotte Gerson • Beata Bishop

GERSONOVA TERAPIJA

**Pozdravite si raka
in druge kronične bolezni
z naravno metodo dr. Gersona**



Predgovor k slovenski izdaji

Kot pove že naslov, si je z naravno Gersonovo terapijo moč pozdraviti raka in druge kronične bolezni. Pa vendar, ali nam tega ne obljubljajo že zagovorniki številnih drugih metod, vključno s klasično medicino? Te metode običajno niso tako učinkovite, kot smo pričakovali.

Drugo vprašanje, ki se vam lahko porodi, je: Kolikšna je verjetnost, da se bom *jaz* pozdravil? Ali natančneje: Mi lahko kdo zagotovi ozdravitev, če bom vestno in dosledno izvajal terapijo? Na to vprašanje je nemogoče dobiti smiseln odgovor iz preprostega razloga: to ni pravo vprašanje.

Prava vprašanja so:

Ali imam dovolj vere, ali zaupam samoozdravitvenim procesom svojega telesa? Ali dovolj cenim in spoštujem svoje telo in sebe kot celoto, da sem pripravljen narediti vse potrebno za ustvarjanje optimalnih okoliščin (harmonije v telesu, umu in v duši), ki bodo sprožile procese samozdravljenja? Ali toliko zaupam Gersonovi terapiji, da se ji lahko povsem prepustim, in se ob njej odprto ter direktno soočim z vsemi izzivi, na katere bom naletel na poti?

Dejstvo je, da se telo vedno samo pozdravi, vendar za to potrebuje določene okoliščine.

Dr. Max Gerson je pri iskanju terapije za svojo migreno ugotovil, da sta vzrok resnih bolezni predvsem dva dejavnika: zastrupljenost in celična podhranjenost. Zato je namen Gersonove terapije ublažiti in celo odpraviti ti dve težavi. Potem se zdravje izboljša.

Terapija temelji na uživanju natančno predpisane, ekološko pridelane hrane, pri čemer je velik poudarek na sveže pripravljenih sokovih, sadju,

raznoliki presni in kuhan zelenjavi, tako imenovani Hipokratovi juhi, pečenem krompirju ... Istočasno se redno razstrupljamo s klistirji iz ekološko pridelane kave, ki ublažijo bolečine in pospešijo zdravljenje.

S tem očistimo telo vsega, kar mu ne koristi, in s čimer smo ga obremenjevali v preteklosti, hkrati pa vanj vnesemo snovi, ki jih potrebuje za optimalno delovanje.

A naj vas to ne zavede.

Razstrupiti in nahraniti telo je le delček zdravljenja. Sicer najbolj viden navzven, a verjetno niti ne najpomembnejši.

Kaj pa zastrupljenost misli in čustev? »Podhranjeno srce«, lačno ljubezni? Ali »podhranjenost« zaradi pomanjkljivega stika s svojo notranjostjo? Ali »podhranjenost«, ki je posledica neskladja misli, besed in dejanj?

Fantastična uspešnost Gersonove terapije nedvomno temelji na dejstvu, da je za njeno celovito izvajanje treba popolnoma spremeniti način življenja. Sem sodita tudi »odklapljanje« od dosedanjih življenjskih vzorcev in nov pogled nase, na druge in na Življenje nasploh.

Marsikdo je ujet v vlogi nemočne žrtve in doživlja bolezen kot kazen, sovražnika ali vsiljivca, ki so mu zagrenili življenje. To je zanj boleče, zdi se mu tudi nepravično.

Zato se začne boriti proti bolezni, telo pa doživlja kot »izraz vsega slabega«. Ob misli ali pogledu na telo ga prežame strah, občutek nemoči ali tesnoba. Morda celo gnuš, jeza, sram ...

Tako se znajde v začaranem krogu, ki je v popolnem nasprotju z namenom pojava bolezni. Namesto da bi bolezen dojel kot sla, ki prinaša sporočilo – in ustrezno spremenil svoje navade, misli in vzorce – razmišlja, kako bi »ubil sla« ali kar najhitreje opravil z njim. To povzroči še več strahu, nelagodja in »ukvarjanja z boleznjijo« namesto z zdravljenjem, s čimer dobesedno vzdržuje in podaljšuje bolezen.

Ko bolezni ne vidimo več kot neodvisen pojav, temveč kot posledico dosedanjega načina življenja na vseh ravneh, se začnemo zavedati, da nismo le fizično bitje. Smo veliko več – energijsko in celo duhovno bitje. To pomeni, da nismo nemočna žrtev, ki jo je napadla sovražna bolezen, proti kateri se je treba boriti, temveč vidimo zdravstveno težavo kot učiteljico, ki nas je prišla nekaj naučit. Pomaga nam, da marsikaj ozavestimo.

Spoznamo tudi, da je telo nekakšen zemljevid, ki nam kaže, kaj se dogaja na naših drugih ravneh. Lahko se vprašamo, kaj bolezen sporoča o naših mislih, stališčih, čustvih, navadah ...

Gersonova terapija nas motivira ali kar prisili, da se ukvarjamo s seboj na različnih ravneh. Da si vzamemo čas zase, si namenimo pozornost in ljubečo skrb. Vse več je dokazov, da včasih že spremembra razmišljanja, čustvovanja, vedenja in odzivanja na situacije zadošča za ozdravitev tudi najhujših bolezni.

Tako se ob izvajanju terapije dobesedno prečiščujejo telo, duša in um. Stari vzorci, navade in prepričanja postopno odpadajo in začnemo živeti drugače.

V času izvajanja Gersonove terapije se pacient prepusti skrbi družine ali prijateljev, saj je skoraj popolnoma odvisen od drugih. Veliko mora počivati, priprava hrane in klistiranje (razstrupljanje) pa zapolnila preostali čas. Čeprav so okoliščine neprijetne, so tudi »zdravilne«, saj se v družini stikejo nove vezi popolne predanosti, ljubezni in sočutja. In prav ljubezen, prežeta s strastjo do življenja, je po mnenju mnogih raziskovalcev najbolj zdravilna energija.

Knjiga, ki jo držite v rokah, je hvalnica ljubezni, medsebojni pomoči, volji do življenja ter predvsem upanju, ki temelji na realni možnosti popolne ozdravitve.

Gersonova terapija, čeprav naravna metoda, je pravzaprav nekakšen most med klasično in alternativno medicino, s presenetljivim zdravilnim učinkom. »Ostani povezan z naravo in njeni večni zakoni te bodo varovali,« so bile priljubljene besede Maxa Gersona.

Danes, ko človek vse večkrat dobi občutek, da je pomembnejše, kako se zdravimo, kot pa, da se pozdravimo, je vračanje k naravnim zakonom še toliko pomembnejše.

Vse lepo in prav, a jaz želim dokaze in potrditve!

Eden najučinkovitejših načinov za krepitev vere in motivacije za novo pot je seznanjanje z izkušnjami in ozdravitvami ljudi s podobno diagnozo, zato bom navedel nekaj dejstev.

Že pred šestdesetimi leti je izšla Gersonova epohalna, klasična knjiga z naslovom *A Cancer Therapy: Results of 50 Cases*. V njej je natančno opisal potek zdravljenja petdesetih pacientov z rakom, ki so popolnoma ozdraveli. Mnoge med njimi so po neuspešnem zdravljenju v bolnišnici poslali domov umret. Pri vsakem pacientu je navedena diagnoza; vidimo tudi rentgenske posnetke in izvide biopsij različnih tumorjev, ki so po zdravljenju z Gersonovo terapijo povsem izginili.

Tudi avtorica knjige, ki jo držite v rokah, Charlotte Gerson (hči Maxa Gersona) je pri dvanajstih letih zbolela za kostno tuberkulozo, kar je takrat pomenilo gotovo smrt. Oče jo je pozdravil. Ne le, da je takrat preživel, temveč bo čez nekaj mesecev praznovala častitljivih devetdeset let. Naj poudarim, da je še vedno mladostna in čila, ter da pri svojih letih veliko dela, saj vodi številne delavnice.

Verjetno najslavnnejši Gersonov pacient je zdravnik Albert Schweitzer, ki ga je pri starosti petinsedemdeset let dr. Gerson ozdravil napredovalega diabetesa. Še prej je ozdravil njegovo ženo pljučne tuberkuloze, ko so že odpovedale vse konvencionalne terapije.

Schweitzer je po ozdravitvi nadaljeval z delom do starosti več kot devetdeset let in tudi prejel Nobelovo nagrado. O dr. Gersonu je povedal: »Po mojem mnenju je dr. Gerson eden največjih genijev v zgodovini medicine. Mnoge njegove temeljne zamisli so se razširile, ne da bi jih povezovali z njegovim imenom. V okolju, ki mu ni bilo naklonjeno, je dosegel več, kot se zdi mogoče. Njegova dediščina priteguje pozornost in mu bo zagotovila mesto, ki mu gre. Tisti, ki jih je pozdravil, bodo pričali o verodostojnosti njegovih zamisli.«

Ozdravljenih pacientov je na tisoče in tisoče. Nenazadnje vam lahko o uspešnosti Gersonove terapije poročam na osnovi lastne izkušnje. Brez čudovite zapuščine dr. Gersona in številnih predanih ljudi, ki brezpogojno ohranjajo njeno integriteto, verjetno ne bi brali teh vrstic, čeprav so zdravniki dali vse od sebe, da bi me pozdravili.

Če želite okrepliti svoje zaupanje v Gersonovo terapijo, ali če potrebujete dodaten navdih, si lahko na spletu ogledate video posnetke s Charlotte Gerson, kot tudi dokumentarne filme, v katerih Stephen Kroschel intervjuva številne ljudi, ki so se pozdravili z Gersonovo terapijo. Njegov zadnji film z naslovom *Čudovita resnica* je že na voljo s slovenskimi podnapisi.

Knjiga, ki vrača upanje

Namen knjige je, da vas spodbudi k prevzemanju odgovornosti za svoje zdravje v svoje roke. Čeprav morda menite, da za svoje zdravje ne morete veliko storiti, boste ob branju te knjige verjetno spremenili mišlenje. Še več, trdno verjamem starodavnim napovedim, da se bo v prihodnosti človek zdravil sam.

Gersonova terapija je odlična popotnica za to pot, a prvi korak je vedno sprejemanje sedanjega stanja in prevzemanje odgovornosti. Če si nečesa ne priznamo, tega zelo verjetno ne bomo spreminjači.

Zato se ozrimo vase in začnimo to čudovito popotovanje – v sebi.

Naj vam postane pomembno, kaj vnašate vase. Pri tem ne mislim samo na hrano za telo, temveč tudi na misli, čustva ... Izbirajte čisto, naravno, izvorno »hrano«. Na telesni ravni so to ekološko pridelana živila in čista, neoporečna voda, na drugih ravneh pa odprto srce, čiste misli in strast do življenja.

Tako ne boste pozdravili zgolj telesa, temveč boste čutili tudi več energije, radost in mir, ki jih lahko izkoristite za razvoj lastnih potencialov. Zato vam znanje iz te knjige utegne koristiti tudi – ali pa še toliko bolj – če niste bolni. Če ste bolni, pa to znanje pomeni odlično možnost za povrnitev zdravja. Ne zagotovilo, temveč možnost.

In še praktičen nasvet. Če ste resno bolni in se boste odločili za izvajanje Gersonove terapije, vam toplo priporočam posvet z zdravnikom, usposobljenim za izvajanje Gersonove terapije, oziroma obisk Gersonove klinike. Zaenkrat je nam najbližja na Madžarskem. Obiskuje jo tudi čedalje več zdravih ljudi, ki se odločijo za štirinajstdnevno preventivno razstrupljanje telesa.

Veselim se dneva, ko bomo tudi v Sloveniji imeli zdravnika, ki bo usposobljen za izvajanje Gersonove terapije, in restavracijo, ki bo imela na jedilniku ekološko pridelane dobrote v skladu z Gersonovim protokolom.

Na poti do ozdravitve ali ohranitve zdravja vam želim obilo radosti, Ljubezni in notranjega miru.

Boris Vene

November 2011

Že več kot trideset let priporočam Gersonovo terapijo ljudem, ki se soočajo z rakom – in nasvet se je prav v vseh primerih izkazal za koristnega. Novi priročnik za Gersonovo terapijo je najboljši od vseh dosedanjih: je sodoben, obširen, bogato opremljen z referencami in lepo berljiv. Pojasni delovanje terapije in vam posreduje natančne napotke za izvajanje. In kar je najpomembnejše, priročnik *Gersonova terapija* ne govori le o zdravljenju raka, temveč kroničnih bolezni nasploh, tudi mnogih dozdevno »neozdravljivih«. Za paciente »v zadnjem stadiju« obstaja veliko več kot le upanje: obstaja Gersonova terapija. Ne verjemite nikomur, ki bi vam govoril drugače! Ta nauk, ki že desetletja niza uspeh za uspehom, boste želeli podeliti z vsakomer, ki ga poznate.

Andrew W. Saul, pomočnik urednika revije
Journal of Orthomolecular Medicine

Poglavlje knjige *Gersonova terapija*, ki govori o zastrupljenosti in podhranjenosti, natančno opiše zdravstveno stanje sodobne družbe. V drugih poglavijih izvemo, kako se učinkovito spopasti z obema težavama. Pomembno obogatitev Gersonove terapije najdemo v poglavju *Terapija se razvija*, ki uvede izvleček grenivkinih pečk, izvleček taheba, selen, kromov pikolinat in tretma z glukozo, kalijem ter insulinom. Ti dodatki so odgovor na vedno večjo razširjenost kroničnih bolezni našega časa, med drugim raka, kandidaze, virusnih okužb in diabetesa.

dr. Carolyn Dean,
avtorica knjige *The Magnesium Miracle*

Kazalo

Predgovor k slovenski izdaji	V
Zahvale.....	XVII
Pomembno sporočilo bralcu	XIX
Uvod.....	XXI
I del ZDRAVJE IN NARAVNO ZDRAVLJENJE V BOLNEM SVETU	1
1. ZGODBA SE PRIČNE	3
2. TERAPIJA SE RAZVIJA.....	11
IZVLEČEK GRENIVKINIH PEČK.....	13
TAHEEBO, PAU D'ARCO OZIROMA LAPACHO.....	14
SELEN	14
TRETMA Z GLUKOZO, KALIJEM TER INSULINOM	14
KROMOV PIKOLINAT	14
POVZETEK	15
3. SPOZNAJMO NASPROTNIKA	17
ZASTRUPLJENOST	17
PODHRANJENOST	19
4. OBRAMBNI SISTEMI TELESA	21
IMUNSKI SISTEM	21
ENCIMSKI SISTEM	22
HORMONSKI SISTEM	23
VITALNI ORGANI	24
RAVNOVESJE MINERALOV	25

5. ZLOM TELESNE OBRAMBE	27
KEMIČNO POLJEDELSTVO	28
ZDRAVILA	31
PREHRANSKI ADITIVI	33
SPREMENJENA ŽIVILA	36
FLUORID	38
NIKOTIN IN ALKOHOL	40
KOZMETIKA	40
CEPLJENJE	42
ELEKTROMAGNETNA POLJA	44
STRES – NOTRANJI SOVRAŽNIK	45
6. BOLEZNI SODOBNE CIVILIZACIJE	53
PORAZIMO UBIJALCE!	54
RAK	54
BOLEZNI SRCA IN OŽILJA	58
VLOGA HOLESTEROLA PRI KORONARNI BOLEZNI SRCA	60
POVIŠAN KRVNI TLAK (HIPERTENZIJA)	62
DIABETES	63
POSTAVIMO SE PO ROBU KRONIČNIM BOLEZNIM	66
BOLEZNI KRONIČNE OSLABELOSTI IMUNSKEGA SISTEMA	67
Sindrom kronične utrujenosti	67
Multipla skleroza	68
Virus človeške imunske pomanjkljivosti	70
Hepatitis B in C	71
BOLEZNI KOLAGENA	72
Sistemski eritematozni lupus	72
Revmatizem/artritis	73
Sklerodermija	75
IZBRANI SOVRAŽNIKI ZDRAVJA	75
Astma	75
Alergije in prehranska netoleranca	77
Zasvojenost	78
Hiperaktivnost	80
Depresija	81

Crohnova bolezen	83
Migrena	84
Endometrioza	85
Patološka debelost	85
Osteoporozna	89
Zobje	91
Fibromialgija	95
OMEJITVE	96
BOLEZNI, KI JIH JE TEŽKO POZDRAVITI Z GERSONOVIM TERAPIJO.....	96
Rakasti možganski tumor	96
Metastaze v kosteh	97
Kožne razjede pri raku dojke	97
Levkemija	97
Multipli plazmacitom	97
Dolgotrajno zdravljenje s prednisonom in/ali kemoterapijo	98
BOLEZNI, KI JIH NI MOGOČE POZDRAVITI Z GERSONOVIM TERAPIJO.....	98
Amiotrofična lateralna skleroza	99
Parkinsonova bolezen	99
Alzheimerjeva bolezen	99
Kronična ledvična bolezen	100
Emfizem	100
Mišična distrofija	100
POVZETEK	101
7. OBNOVIMO TELESNO OBRAMBO.....	105
HIPERALIMENTACIJA.....	106
RAZSTRUPITEV	107
8. KAKO DELUJE GERSONOVА TERAPIJA?	109
 POPOLN VODNIK ZA IZVAJANJE GERSONOVE TERAPIJE	115
9. PREUREDIMO DOM PO NASVETIH DR. GERSONA.....	117
HLADILNIK.....	117
SOKOVNIKI.....	118

ČIŠČENJE SOKOVNIKA.....	119
ŠTEDILNIK IN PEČICA – PLINSKA ALI ELEKTRIČNA?	120
MIKROVALOVNA PEČICA	120
POSODA IN PRIBOR.....	121
DESTILATOR.....	121
KEMIČNA ČISTILA	122
KLOR	123
TOPILA	123
DETERGENT ZA POMIVALNI STROJ	123
PRALNI PRAŠEK IN BELILO	123
MEHČALCI.....	124
KEMIČNO ČIŠČENJE.....	124
RAZPRŠILA IN ŠKROPIVA	124
KOPALNICA	124
BIVALNI PROSTORI.....	125
PLESKANJE.....	125
VRTIČKARSKI IN POLJEDELSKI PESTICIDI.....	125
10. PREPOVEDANA ŽIVILA	127
PREPOVEDANA ŽIVILA IN NEŽIVILSKI IZDELKI	129
ZAČASNO PREPOVEDANA ŽIVILA	131
PREPOVEDANI IZDELKI ZA DOM IN OSEBNO NEGO	131
11. HRANA, KI PRINAŠA VESELJE.....	133
12. PRIPRAVA HRANE IN SOKOV – OSNOVNA PRAVILA	135
IZJEMEN POMEN SOKOV	137
JABOLČNO-KORENJEV SOK	137
KORENJEV SOK	137
ZELENI SOK	137
POMARANČNI (ALI GRENVINK) SOK	137
DNEVNI JEDILNIK.....	138
ZAJTRK.....	138
KOSILO	138
VEČERJA	138
OSNOVNI RECEPTI ZA LAŽJI ZAČETEK.....	138
ZAJTRK.....	139

KOSILO	139
POSEBNA ALI HIPOKRATOVA JUHA	140
13. VSE O KLISTIRJU.....	141
OPREMA IN IZVEDBA	143
KAKO POGOSTO?	146
MOŽNE TEŽAVE.....	146
TERAPIJA Z RICINUSOVIM OLJEM	149
ČIŠČENJE OPREME.....	151
14. ZDRAVILNE SNOVI.....	153
KALIJEVA SPOJINA	153
SUŠENA ŠČITNICA IN LUGOLOVA JODOVA RAZTOPINA	154
NIACIN	155
JETRNE KAPSULE	155
INJEKCIJE SUROVIH JETER Z DODATKOM VITAMINA B ¹² ...	156
PANKREATIN	156
ACIDOL PEPSIN.....	156
VOLOVJI ŽOLČ V PRAHU	157
LANENO OLJE.....	157
KOENCIM Q10.....	157
15. BLAŽENJE BOLEČIN BREZ ZDRAVIL	159
RICINUSOV POVITEK	160
GLINENI POVITEK	160
HIPERTERMIIJA (HIDROTERAPIJA)	161
KISIKOVA TERAPIJA	162
TRAMPOLIN	163
»TROJICA«	163
16. TELO SE ODZIVA NA ZDRAVLJENJE.....	165
SLABOST	167
BOLEČINE	168
DEPRESIJA	168
TEŽAVE S KAVNIM KLISTIRJEM.....	169
POVIŠANA TELESNA TEMPERATURA.....	169
POVZETEK	169
17. KOMPLETNATA TERAPIJA	173

18. PRILAGOJENA TERAPIJA ZA MOČNO OSLABELE PACIENTE IN TISTE, KI SO BILI PODVRŽENI KEMOTERAPIJI.....	177
19. GERSONOVA TERAPIJA ZA NEMALIGNA OBOLENJA	183
20. VREDNO SI JE ZAPOMNITI.....	187
ZDRAVLJENJE RAKA V URADNI MEDICINI.....	187
KIRURGIJA	187
DIAGNOSTIČNA KIRURGIJA.....	189
OBSEVANJE	189
KEMOTERAPIJA	190
PRSNI VSADKI.....	192
POMOČ V GOSPODINJSTVU	193
DILEME GLEDE SONČENJA.....	195
DOPOLNILNE TERAPIJE	196
REFLEKSOTERAPIJA	196
REIKI	196
AKUPUNKTURA	196
JOGA.....	197
MASAŽA	197
21. POZOR, NA POTI SO PASTI!	199
VARČUJTE S SVOJO ENERGIJO!	199
KRŠENJE PRAVIL.....	200
BODITE NEPOPUSTLJIVI DO PRIJATELJEV	201
BODITE NEPOPUSTLJIVI DO ZDRAVNIKOV	202
ZDRAVILNE KRIZE IN NIHANJE RAZPOLOŽENJA.....	203
OPOZORILO GLEDE VODE.....	203
SKRBNO IZBIRAJTE ČTIVO	204
UBIRANJE BLIŽNJIC.....	204
P. S.	205
22. POGOSTO ZASTAVLJENA VPRAŠANJA.....	207
23. ŽIVLJENJE PO KONČANI TERAPIJI	219
JEJTE S PAMETJO.....	220
UMETNOST VZDRŽEVANJA	221
POMEMBNI DODATKI.....	223



24. PSIHOLOŠKA PODPORA PRI GERSONOVI TERAPIJI	225
OSVOBODITE SE STRAHU	226
VLOGA STRESA	229
PRVA POMOČ ZA UM	230
ČEZ PRVO OVIRO	231
POMOČ PRIHAJA IZ TELESA.....	232
TEŽAVE NA POTI.....	233
25. OBVLADOVANJE STRESA IN NAPETOSTI.....	237
ZAVEDAJTE SE TELESА.....	237
DUŠEVNO ŽIVLJENJE.....	239
26. TOLMAČENJE LABORATORIJSKIH PREISKAV PO DR. GERSONU.....	243
SERUMSKI KALCIJ	244
SERUMSKI FOSFATI.....	245
SERUMSKI NATRIJ	246
SERUMSKI KALIJ	247
SERUMSKI KLORID	248
LAKTATNA DEHIDROGENAZA	249
ASPARTAT TRANSAMINAZA/ SERUMSKA GLUTAMAT	
OKSALOACETAT TRANSAMINAZA	250
SERUMSKI BILIRUBIN	250
SERUMSKA GAMA GLUTAMIL TRANSPEPTIDAZA	251
KISLA FOSFATAZA.....	252
ALKALNA FOSFATAZA.....	252
ALANIN TRANSAMINAZA, SERUMSKA GLUTAMAT	
PIRUVAT TRANSAMINAZA	253
SKUPNI SERUMSKI HOLESTEROL.....	254
LIPOPROTEINI/HOLESTEROLNE FRAKCIJE	255
SERUMSKI TRIACILGLICEROLI	256
ELEKTROFOREZA SERUMSKIH PROTEINOV	256
DUŠIK SEČNINE V KRVI.....	258
SERUMSKI KREATININ	258
SERUMSKA SEČNA KISLINA.....	259
ORALNI GLUKOZA TOLERANČNI TEST (OGTT)	259

SERUMSKO ŽELEZO IN CELOTNA VEZALNA SPOSOBNOST SERUMA ZA ŽELEZO (TIBC)	260
ŠTEVILČNA KONCENTRACIJA ERITROCITOV (RBC).....	261
SKUPNI HEMOGLOBIN	262
HEMATOKRIT	263
ERITROCITNI INDEKSI.....	263
SEDIMENTACIJA ERITROCITOV	264
ŠTEVILČNA KONCENTRACIJA TROMBOCITOVS	264
ŠTEVILČNA KONCENTRACIJA LEVKOCITOVS.....	265
DIFERENCIALNA KRVNA SLIKA	266
OSNOVNA ANALIZA URINA.....	267
27. PRIMERI OZDRAVLJENIH PACIENTOV.....	269
IZJEMNO AGRESIVEN LIMFOM	270
ENDOMETRIOZA, NAPREDOVALA	
V RAK MATERNIČNEGA VRATU	271
RAK DOJKE	272
RAK DOJKE Z METASTAZAMI V JETRIH	273
PONOVITEV RAKA DOJKE PO KEMOTERAPIJI	
IN OBSEVANJU.....	273
MELANOM	274
PONAVLJAJOČI SE MELANOM.....	274
KOLOREKTALNI RAK Z METASTAZAMI V JETRIH	275
RAK TREBUŠNE SLINAVKE.....	276
RAK PROSTATE.....	277
RAK PROSTATE IN KOSTNI RAK; RAK PLJUČ.....	277
ASTROCITOM	278
ZASVOJENOST Z NIKOTINOM.....	279
RAK POŽIRALNIKA.....	280
OZDRAVITEV CELE DRUŽINE:	
RAK DOJKE, RAK PROSTATE IN PLEVSTITIS	280
EWINGOV SARKOM	282
28. RECEPTI	283
POSEBNE OPOMBE.....	283
KRUH	283
JOGURT	284

SLADILA.....	284
PRANJE SADJA IN ZELENJAVA	284
PEKA.....	285
ČAS TOPLITNE OBDELAVE/VELIKOST PORCIJE	285
POSEBNA OZIROMA HIPOKRATOVA JUHA.....	285
29. RECEPTI.....	287
POMAKE (OMAKE ZA POMAKANJE, ANGL. DIPS)	287
PREDJEDI.....	288
POLIVKE	292
SOLATE.....	296
JUHE	313
ZELENJAVA IN KROMPIR.....	320
SLADICE.....	361
30. DODATNI VIRI.....	367
31. KAZALO AVTORJEV	371
32. STVARNO KAZALO	375

Kazalo tabel

Tabela 17-1

URNIK OBIČAJNEGA PACIENTA Z RAKOM..... 174

Tabela 17-2

LETNI PROGRAM OBIČAJNEGA PACIENTA Z RAKOM..... 175

Tabela 18-1

URNIK OSLABELEGA PACIENTA IN PACIENTA,

PREJ PODVRŽENEGA KEMOTERAPIJI 180

Tabela 19-1

URNIK PACIENTA Z NEMALIGNIM OBOLENJEM 184

Tabela 26-1

Vrednosti triacylglycerolov..... 257

Tabela 26-2

Normalen krvni serum 257

Tabela 26-3

Referenčne vrednosti serumskega železa in TIBC 261

Tabela 26-4

Referenčne vrednosti hemoglobina 262

Tabela 26-5

Diferencialna krvna slika..... 266

Zahvale

Knjigo v prvi vrsti posvečam spominu na očeta, dr. Maxa Gersona. Ni bil samo zdravnik, temveč pravi zdravilec. Globoko je razumel organiziranost neverjetno zapletenega in čudovitega človeškega telesa. S svojim genialnim umom je dojel, kako je mogoče povrniti trdno zdravje tistim, ki so ga izgubili. Bil je zdravilec, a tudi vizionar. Upal je, da bo vsemu svetu pokazal pot do zdravja, da bosta bolezen in trpljenje izginila za vedno.

Po zaslugi njegovega obširnega znanja in bogatih izkušenj smo pogosto lahko povsem pozdravili ljudi, ki so jih drugi zdravniki razglasili za »neozdravlje«. Povrnili smo življenje in zdravje tistim, ki so dolga leta trpeli ali so celo pričakovali smrt. Namen pričujoče knjige je predstaviti njegovo metodo vsem, ki se želijo z njo vrniti k srečnemu, ustvarjalnemu življenju.

V zadnjih tridesetih letih se je svet spremenil. Okoliščine so se poslabšale in zdravilsko znanje se je moralo prilagoditi tem spremembam. Za uvajanje sprememb je bilo potrebno veliko število ljudi, ki so premogli znanje, izkušnje in vizijo. Potrebnih je bilo še več ljudi, ki so nam pomagali zapisati veliko število podrobnosti Gersonove terapije.

Tako rekoč nemogoče bi se bilo poimensko zahvaliti vsem, ki so sodelovali pri nastanku te knjige. To so zdravniki, dodatno šolani za Gersonovo metodo, sestre in pomočniki, ki vsako uro stiskajo sokove. Poglavitnega pomena so vsi predani in ljubeči posamezniki, ki skrbijo za izvajanje dnevne rutine, potrebne za ozdravitev. Tudi pacienti so naši junaki, ki disciplinirano vztrajajo pri terapiji. Potrebeni so tudi prijatelji, znanci in družinski člani, saj spodbujajo paciente, naj vztrajajo na začrtani poti in naj se ne vdajo samo zato, ker jim je nekoč neki zdravnik napovedal skorajšnjo smrt.

Potreben je bil moj sin Howard Straus, ki je nešteto ur iskal reference, zamisli in predloge za to knjigo, postavil informacije na svetovni splet in predaval po ZDA, Kanadi in Aziji. Potrebna je bila moja hči Margaret Straus. Njena predavanja, seminarji in članki so vpeljali Gersonovo terapijo v Angliji in Italiji. Njena pomoč in spodbujanje pacientov je navdihnila tudi mojo ljubo prijateljico Beato Bishop. Njena ozdravitev sodi med naše najsijajnejše uspehe. Beata je bila sprva predana pacientka. Ko pa je bila nagrajena z dramatično ozdravljivijo, je posvetila neskončno veliko časa in energije pisanku in urejanju te knjige ter širjenju Gersonove metode v Veliki Britaniji. Skupaj z Janet Pottinger sta osnovali Britansko Gersonovo podporno skupino. Zelo smo hvaležni tudi tej skupini, da nam je dovolila objaviti večino receptov iz njihove knjižice z naslovom *Gerson Gourmet*. K poglavju z recepti so prispevali še Yvonne Nienstadt, Susan DeSimone in drugi nekdanji pacienti, ki so ozdraveli z Gersonovo terapijo. Seznam ljudi, ki so nam pomagali, nas opogumljali in moralno, pogosto pa tudi denarno podpirali, da se je ta projekt lahko uspešno končal, je predolg, da bi jih mogli poimensko navesti. Z najglobljo hvaležnostjo posvečam to knjigo vsem predanim somišljenikom, ki nadaljujejo zdravilsko delo dr. Gersona.

Charlotte Gerson
Bonita, Kalifornija
Maj 2007

Pomembno sporočilo bralcu

Knjiga, ki jo držite v rokah, je lahko za vas nadvse dragocen vir informacij. Če ste zdravi in se dobro počutite, boste lahko ob njeni pomoči ohranili in okreplili zdravje, če pa ste bolni, si boste zdravje lahko povrnili. V knjigi boste našli vse napotke, potrebne za dosego enega ali drugega cilja. Če si boste v resnici izbrali Gersonovo terapijo kot svojo pot do zdravja, je vendarle potrebnih nekaj dodatnih poudarkov. V vaše dobro je, da si jih vzamete k srcu in jih imate pred očmi.

Gersonova terapija je natančno zasnovana in dovršena tehnika. Vsak njen element ima pomembno vlogo in vpliva na vse druge elemente. Zato jo je treba izvajati kot celoto, ne da bi izpustili eno samo podrobnost. V nasprotnem primeru bi ne le omejili zdravilno moč terapije, temveč bi utegnili sprožiti nastanek dodatnih zdravstvenih težav.

Ne lotevajte se Gersonove terapije zgolj poskusno, z mislijo, da lahko kadar koli odnehate, če se vam bo zdel program prezahteven. Program je zahteven, intenziven in dolgotrajen – pravo nasprotje instantnih metod uradne medicine, pri katerih z goltanjem tablet zgolj zatremo simptome. Gersonova terapija vas lahko v resnici pozdravi in poskrbi za vaše zdravje tudi v prihodnosti. *Izbira je vaša.* Natančno preberite knjigo in ugotovite, kaj vse bo terapija zahtevala od vas, če se je lotite. Prosim vas – to je tudi v vaše največje dobro – da se lotite izvajanja terapije le, če ste zatrdno odločeni, da boste vztrajali do dokončne in popolne ozdravitve. Po vsem svetu živijo ljudje, ki so se tako rešili življensko nevarnih bolezni in dosegli trdno zdravje ter polnejše življenje. Iz vsega srca vas vabim, da se jim pridružite.

Med branjem knjige boste večkrat naleteli na omembo revoluci-

onarne knjige dr. Maxa Gersona z naslovom *A Cancer Therapy – Results of Fifty Cases*, ki je prvič izšla leta 1958, leto dni pred avtorjevo smrtjo. Knjiga je bila prevedena v štiri jezike in je trenutno na voljo v šesti izdaji. V letih od njenega nastanka sta medicinska znanost in tehnika izjemno napredovali in ponujata možnosti, ki bi si jih bilo v času dr. Gersona težko predstavljeni. Zato bo današnji bralec morda ocenil nekatere dele omenjene knjige za zastarele. Toda, kar je aktualno in nadvse primerno za naš čas, je osupljivo izviren pristop dr. Gersona k določanju vzrokov in zdravljenju raka, ki se povsem razlikuje od trenutno veljavnih onkoloških metod. Če se v organizmu poruši red na celični ravni in se pojavi rak, je ta proces danes povsem enak, kot je bil kdaj koli. Tudi način, kako Gersonova terapija znova vzpostavi red, ostaja nespremenjen.

Dr. Gerson ni bil le zdravnik v svoji ordinaciji, temveč tudi priznan znanstvenik. Zavzeto je sodeloval v razpravi o politiki zdravljenja raka v ameriškem kongresu. Njegove izredne sposobnosti je potrdil tudi Nobelov nagrajenec dr. Albert Schweitzer. Študije dr. Gersona ustrezajo vsem tradicionalnim zahtevam medicine, osnovane na dokazih, medtem ko so šele znanstveniki našega časa uspeli do neke mere pojasniti, zakaj in kako deluje njegova terapija.

Gerson, M.: *A Cancer Therapy: Results of Fifty Cases in The Cure of Advanced Cancer by Diet Therapy: A Summary of Thirty Years of Clinical Experimentation*, 6. izdaja, San Diego, Kalifornija, Gerson Institute 1999

Uvod

Živimo v kritičnem času, saj naše zdravje, kot tudi zdravje planeta ogrožajo neslutene nevarnosti. Oboje je povezano med seboj in enega ni moč ločiti od drugega. Za pojav te krize ne moremo kriviti nikogar drugega kot le sebe. Povzročili smo jo ljudje.

Več kot očitno je, da že nekaj stoletij zlorabljam Zemljo, naše edino bivališče, in jo brezobzirno izkoriščamo, kot bi bila zgolj mrtva gmota surovin, ki jih lahko uporabljamo po mili volji. Šele nedavno, razmeroma pozno, smo spoznali, da je naš planet v resnici zapleten živ organizem z velikansko, a ne neskončno samourejajočo močjo – in da lahko dramatično vrne udarec, če ga ljudje premočno obremenimo. Človek bi moral biti povsem slep, da ne bi opazil, da se je ta proces že začel.

Vse to neposredno vpliva na nas. Zaradi nespoštovanja narave smo se ji odtujili, tako na ravni posameznika kot globalno. Ob čudežnih dosežkih visoke tehnologije, elektronskih čudesih, vesoljskih poletih, velikanski moči računalnikov in ob vsem udobju potrošniške družbe smo pozabili na osnove človeškega bivanja. Namreč:

- Celotno življenje na Zemlji je odvisno od približno tridesetih centimetrov plodnega vrhnjega sloja prsti, ki omogoča življenje rastlin, te pa preživljajo živali in človeka. Količina te dragocene snovi po vsem svetu naglo upada zaradi poplav, erozije, konvencionalnega kmetijstva, prekomerne sečnje gozdov in drugih uničevalnih dejavnosti. Če se bo takšno uničevanje nadaljevalo, nas nobena visoka tehnologija ne bo mogla nahraniti.

- Smo del narave. Milijone let smo se razvijali hkrati z drugimi oblikami življenja, zato so lahko naša telesa povsem zdrava le, če imajo na voljo naravno hrano, čist zrak, čisto vodo in okolje brez strupenih snovi.

Na žalost v razvitem svetu ne živimo tako. Kljub visokemu življenjskemu standardu, visoki stopnji higiene, čudežem sodobne medicine in vedno večji blaginji je zdravje prebivalstva na splošno slabo in vedno slabše. Res je, ljudje danes živijo dlje, toda podaljšana življenjska doba je brez vrednosti, če starostnike v teh dodanih letih muči cela vrsta tegob: od slabše gibljivosti in prebave pa vse do po-hablajočega artritisa in alzheimerjeve bolezni. Stare ljudi ohranjajo pri življenju kupi zdravil. Po drugi strani otroci v vedno zgodnejšem obdobju zbolevajo za kroničnimi degenerativnimi boleznimi, ki so nedavno prizadevale šele ljudi v srednjih letih. Debelost, s pogubnimi posledicami za zdravje, se kot epidemija širi v vseh starostnih skupinah. Če pomislimo na astronomske zneske, namenjene medicinskim raziskavam in zdravstveni oskrbi, je splošna slika res žalostna.

Ironija je, da so ljudje v deželah v razvoju kljub različnim stopnjam revščine na splošno bolj zdravi. To velja povsod, kjer se je ohranil tradicionalni način življenja, vključno s starimi metodami kmetovanja. Prebivalci teh dežel niso odrezani od svojih naravnih korenin. Zbolevati začnejo šele tedaj, ko prevzamejo naš zahodni življenjski slog, ki nam ga zaradi nevednosti zavidajo.

Nedvomno moramo spremeniti smer. »Nazaj k naravi«, je v 18. stoletju vabil francoski filozof Rousseau. In prav to moramo storiti. Znova moramo odkriti pristen, naraven življenjski slog in se naučiti ohraniti zdravje tako, da se bomo ukvarjali z vzroki, ne le s simptomi naših težav.

Gersonov način zdravljenja, predmet te knjige, nam to omogoča – bodisi da se želimo znebiti kakšne od neštetih kroničnih degenerativnih bolezni ali pa napredovati od »normalnega« stanja, ki ga spremišča kopica blažjih težav, do stopnje, na kateri bomo pokali od zdravja in se bomo zares dobro počutili.

Osnovno načelo tega programa je celostnost, holističnost. To pomeni, da upoštevamo celoten organizem in da se posvečamo *vsem* njegovim težavam in slabostim, namesto da bi se skrbno ukvarjali zgolj z enim simptomom ali organom, kot da bi bila neodvisna od

preostalega telesa. Upoštevamo tudi življenjsko okolje posameznika, njegov poklic in življenjski slog. Ta pristop se močno razlikuje od običajne alopatske medicine, za katero je značilna vedno ožja specializacija, osredotočanje na simptom, ugotavljanje enega samega vzroka zanj in želja zatreći simptom z zdravili.

Pogosto slišimo, da je sodobna alopatska medicina edina od pomembnih znanstvenih vej, ki je obtičala v predeinsteinoskem obdobju. V resnici še vedno deluje v duhu Louisa Pasteurja, francoskega znanstvenika iz 19. stoletja in »očeta« teorije o mikrobih. Pasteur je vse življenje trdil, da bolezni nastanejo zaradi mikrobov (prav on jih je odkril) in da je ozdravitev mogoča le, če uničimo mikrobe (bakterije). V nasprotju z njim je bil njegov sodobnik in nasprotnik Antoine Béchamp prepričan, da mikrob ni pomemben, pač pa stanje napadenege organizma. Pasteur se je oklepal svoje dogme vse življenje. Šele na smrtni postelji je priznal: »Mikrob ni nič, okolje je vse.«¹ Žal večina ljudi ni nikoli izvedela za njegovo spremembo stališča v zadnjem trenutku, zato je sodobna medicina ostala ujeta v teorijo o mikrobih, zanemarjanje »okolja« in neskončno specializacijo.

Gersonov program je pravo nasprotje. Njegova metoda je nespecifična, kar pojasni, zakaj lahko vpliva na široko paleto stanj. Njegov namen je obnoviti »okolje«, se pravi celoten organizem, ki se je potem zmožen sam pozdraviti. Žalostno je, kako alopatska medicina zanemarja osupljivo samozdravilno moč telesa, medtem ko jo Gersonova terapija v celoti izkoristi. Seveda je neselektivnost (nasprotje specjalizacije) tabu za konvencionalno izobražene zdravnike. To je veljalo tudi za mladega dr. Gersona. Potem pa je odkril, da se lahko reši pogostih in mučnih migren z vegetarijansko prehrano z majhno vsebnostjo maščob in soli. Tako se je začel proces, ki je dr. Gersona nazadnje pripeljal do spoznanja, da novi način prehrane ne zdravi le specifične težave, marveč celotno telo, in da zato skorajda ni omejitev za njegovo zdravilno moč. Občudovanja vreden arhiv, ki beleži osemdeset let uspehov njegove terapije, dokazuje, da je imel prav.

Tudi še danes, ko je svet neizmerno bolj zastrupljen in ko je zahodnjaški način prehranjevanja neprimerno bolj škodljiv kot v času dr. Gersona, z njegovo terapijo dosegamo izjemne rezultate. Res pa je, da je danes terapija zahtevnejša in dolgotrajnejša. Ob tem je treba poudariti, da *Gersonova metoda zdravljenja ni čudežno zdravilo za*

vse bolezni in da lahko uspeh izostane iz več razlogov (npr. pacient se loti terapije prepozno, potem ko celi paleti konvencionalnih terapij ni uspelo zavreti napredovanja bolezni; morda pacient ne sledi natančno navodilom ali pa so mu že odstranili kakšen bistven organ). Če odmislimo takšne primere, je stopnja uspešnosti Gersonove terapije pri razvitem raku in mnogih drugih hudih degenerativnih boleznih neprimerno višja kot pri konvencionalnih terapijah. V naslednjih poglavjih boste našli podrobno razlago, zakaj in kako deluje.

-
1. »Mikrob ni nič, okolje je vse,« je kot prvi dejal Claude Bernard (1817-1878). Pasteur je zagovarjal svoje stališče do konca življenja, potem pa je na smrtni postelji priznal, da je Claude Bernard govoril resnico. »Claude Bernard je imel prav,« je priznal Pasteur. »Mikrob ni nič, okolje je vse.« Louis Pasteur (1822-1895). Izjava na smrtni postelji je zabeležil njegov sorodnik Valery-Radot Pasteur (www.originalquinton.com/history.php).

Dodatne informacije o Gersonovi terapiji lahko dobite na naslovu www.gerson.org ali na telefonski številki +1 (619) 685 5353 (The Gerson Institute / Cancer Curing society).

Posodobljen prodajni seznam potrebščin, živil in prehranskih dopolnil boste našli na naslovu www.gerson.org. Izberite »Gerson Therapy« v zelenem pasu in nato Gerson Therapy Supplies.



Zdravje in naravno zdravljenje v bolnem svetu

Znanje je moč. Pomaga vam najti pot po neznanem ozemlju, kakršno je trenutno za vas Gersonova terapija. V prvem delu knjige boste našli vse, kar morate vedeti o zgodovini in strogo znanstveni teoriji v ozadju te metode. Beseda 'teorija' morda zveni suhoporno, a v tem primeru velja prav nasprotno. Strašne zdravstvene težave sodobne civilizacije predstavi z osupljivo izvirnega, revolucionarnega zornega kota. Vedeti moramo, kaj je narobe z našim življenjem, preden ga lahko uredimo.

Prosim, natančno preberite naslednja poglavja, saj so vaš ključ do vrat, ki vodijo do poživljajoče zdravilne prakse, temelječe na opisani teoriji. Kar boste izvedeli, vam bo omogočilo prevzeti odgovornost za lastno zdravje in dobro počutje. V prihodnosti boste lahko ostali zdravi, namesto da bi se ukvarjali z odpravljanjem napak in storjene škode.

1. poglavje

Zgodba se prične

»Geniji so vedno naleteli na silovito nasprotovanje povprečnežev.«
Albert Einstein

Nekatera največja znanstvena odkritja so bila rezultat nenadnega vpogleda ali navdiha, ki sta prišla nepričakovano, kot strela z jasnega. Druga so se razvijala v dolgih letih potrpežljivega, vestnega dela. Največ čudenja vzbujajo dosežki, porojeni iz niza navideznih naključij, ki so vodila do osupljivega razpleta. Gersonova terapija sodi v to skupino. Nastala je po zaslugi izjemnega človeka, v Nemčiji rojenega zdravnika dr. Maxa Gersona. Znal je zastaviti prava vprašanja ob pravem času in poiskati odgovore s skrajno znanstveno doslednostjo. Njegova zgodba nam bo pomagala razumeti nastanek terapije, ki nosi njegovo ime in rešuje življenja.

Max Gerson je že kot deček izkazoval znanstveno radovednost. Rad se je igral v babičinem vrtu, kjer je babica gojila cvetlice, kot tudi sadje in zelenjavno za domačo kuhinjo. Nekoč se je odločila preizkusiti neko novo umetno gnojilo, ki naj bi omogočilo večji in boljši pridelek. Max je zaprepadeno opazoval, kako so deževniki zapuščali gredice, posute s kemikalijo, in se selili na gredice, gnojene z običajnimi tradicionalnimi gnojili. Mladi Max je sklepal, da mora biti v novih kemikalijah nekaj škodljivega, kar tako moti deževnike, da tega ne prenesejo in pobegnejo v naravno okolje. Nikdar ni pozabil te mladostne izkušnje.

Po končani srednji šoli se je Max odločil postati zdravnik. Študiral je na univerzah v Breslau, Wuerzburgu, Berlinu in Freiburgu. Ves čas študija in tudi pozneje v življenju je ostajal nenasitno radovalen. Vedno se je igral z možnostmi in se spraševal: »Kaj bi se zgodilo,

če ...« Kot mlad zdravnik je delal kot pomočnik profesorja Ottfrieda Foersterja v Breslau. V tistem času je z Nizozemske naročil najboljše rožne grme, jih posadil in jim zamenjal gnojilo, njihovo hrano. Z namenitvijo svetlobnih filterov je spremenil celo količino svetlobe, ki so jo prejeli. S temi posegi je uspel spremeniti barvo vrtnic.

Tako je spoznal, da je mogoče s spremembo prehrane in svetlobe spremeniti presnovo rastlin. Toda ni si predstavljal, kako bi lahko uporabil to odkritje pri ljudeh, da bi jih tako zdravil. Šele njegova huda zdravstvena težava – ponavljajoči se nizi migrenskih glavobolov – mu je pokazala pot naprej.

Migrene so se pojavljale tako zelo pogosto in so bile tako izjemno hude, da si je obupano želet najti rešitev. Njegovi učitelji in profesorji, s katerimi je govoril, mu niso znali svetovati zdravila. Rekli so mu, da bodo migrene popustile, ko bo star približno petinpetdeset let. Toda mladi doktor si ni mogel predstavljati življenja s takšnimi migrenami še naslednjih trideset let. Včasih je moral dva ali tri dni na teden ležati v postelji v zatemnjeni sobi in prenašati strašne bolečine ter slabost. Moral je obstajati boljši odgovor in odločil se ga je poiskati.

Na začetku raziskovanja je prebral vse članke o migreni, kar jih je našel. A v njih ni bilo ničesar uporabnega. Kot pacient je obiskal mnoge profesorje, toda nobeden mu ni znal pomagati. Po naključju (če verjamemo v naključja) je nekega dne dobil v roke članek, v katerem je pisalo, da se je neka ženska znebila migrene s spremembo prehrane. *Prehrana!* Nihče ga ni nikoli poučil o prehrani, pa tudi njegovi učitelji niso nikoli omenili možnosti, da bi bila katera koli kronična bolezen povezana z načinom prehranjevanja. Kot vedno je bil pripravljen eksperimentirati in celo uporabiti samega sebe kot poskusnega zajca. Opustil je svojo običajno prehrano in preizkusil več različnih diet. Preteklo je kar nekaj časa, a po številnih neuspehih je nazadnje ugotovil, da ga neslana vegetarijanska hrana varuje pred migrenskimi bolečinami in slabostjo.

Po tem odkritju je vnesel prehransko terapijo v svojo zdravniško prakso. Ko so ga pacienti z migreno obiskovali v njegovi ordinaciji v Bielefeldu, je vsakemu odkrito povedal, da v nobeni medicinski knjigi ni zdravila za njegovo težavo. Povedal pa jim je tudi, da je njega samega mučila migrena, dokler mu ni spremembra prehrane prinesla olajšanja. Pacientom je svetoval, naj preizkusijo isto metodo. Ko so

ga ti pacienti znova obiskali po treh ali štirih tednih, so brez izjeme poročali, da so se osvobodili migrene – pod pogojem, da so se držali strogih prehranskih navodil in niso goljufali.

Po vsem, kar je videl, je dr. Gerson poimenoval svojo metodo »dieta proti migreni«, tako kot velja v konvencionalni medicini: ena terapija za eno težavo. Potem pa se je zgodilo nekaj, kar je spremenilo njegovo stališče. Nekega dne se je pacient z migreno posvetoval z dr. Gersonom in ta mu je priporočil »dietetu proti migreni«. Pacient se je strinjal. A ko se je čez približno mesec dni znova pojavil, je povedal nekaj izjemnega. Migrane so izginile, toda ob tem je začela izginjati tudi kožna tuberkuloza (*lupus vulgaris*)! Dr. Gerson je bil skeptičen. »Ni mogoče, da ste imeli lupus. Moralo je biti kaj drugega. Lupus je neozdravljiv,« je zatrdil. Pacient mu je priskrbel rezultate laboratorijskih preiskav, ki so v resnici dokazovale obstoj tuberkuloznih bacilov v tkivu kožnih razjed. Dr. Gerson je bil osupel. Ni videl povezave med migreno in lupusom, zato se je spraševal, kako je mogoče, da se je pacient znebil obeh bolezni.

To je bil še en odločilen trenutek v njegovem življenju, ko si je moral zastaviti vprašanje in najti odgovor. Za začetek je vprašal pacienta, ali pozna še druge paciente z lupusom in ali bi jih napotil k njemu na brezplačno zdravljenje. Nekateri so res prišli in ti so ozdraveli. Dr. Gerson je moral priznati, da njegova »dieta proti migreni« lahko pozdravi tudi uradno neozdravljivo kožno tuberkulozo.

Za njegove izredne rezultate je izvedel Ferdinand Sauerbruch, slavni specialist za pljučno tuberkulozo v Muenchnu. Svojim štiristopetdesetim pacientom z »neozdravljivim« lupusom je predpisal dieto dr. Gersona, rekoč, da bo verjetno vsem trditvam mladega zdravnika, že bo terapija ustavila napredovanje bolezni pri enem samem pacientu. Ne le, da je Gersonova dieta ustavila bolezenske procese, marveč je dejansko pozdravila 446 hudo bolnih ljudi. Sauerbruch se je odzval tako, da je objavil »svoje« rezultate v številnih znanstvenih revijah.¹

Dr. Gerson še ni bil zadovoljen. Če dieta pozitivno vpliva na kožno tuberkulozo, je razmišljjal, ali ne bi enako delovala tudi na druge oblike tuberkuloze? Morda na ubijalsko pljučno tuberkulozo? Ali na ledvično, kostno, možgansko in druge oblike bolezni? S svojo dieto je začel zdraviti tudi takšne paciente – med drugim ženo dr. Alberta Schweitzerja – in tudi ti so okrevali. In kar je še pomembnejše – mnoge

Zajtrk

Za eno osebo prelijte 140 g ovsenih kosmičev s 3,5 dl hladne destilirane vode. Pristavite na ogenj in ko voda zavre, naj se jed počasi kuha 6 do 8 minut. Občasno premešajte. Medtem iztisnite pomarančni sok in hkrati z njim vzemite zdravilne snovi, če imate predpisane. (Glej 14. poglavje z naslovom Zdravilne snovi, str. 153.) Kuhane kosmiče pojedite skupaj z nežveplanim suhim sadjem, denimo marelicami, jabolčnimi krhlji, slivami, rozinami ali mangom. Suho sadje namočite čez noč v hladni vodi ali pa ga zjutraj prelijte z vrelo vodo in počakajte nekaj ur, da nabrekne. Namesto suhega sadja lahko dodate kosmičem presna jabolka ali podušeno sadje (jabolka ali slive), ali pa sveže sezonsko sadje, na primer breskve, nektarine, grozdje ali hruške). Jagodičevje ni dovoljeno. V celiem dnevnu lahko zaužijete 2 čajni žlički sladil. Pri Gersonovi terapiji je dovoljeno uporabljati bodisi med, rapaduro, favorov sirup, nežveplano melaso ali nerafinirani trsni sladkor iz ekološke pridelave, ki je pridobljen z vročim plinom iz soka sladkornega trsa (našli ga boste v trgovinah z zdravo hrano pod imenom 'sucanat', op. prev).

Kosilo

Za mešano solato narežite različne solatnice, denimo rdečelistno solato, vezivko, kodrolistno endivijo, rezivko in endivijo. Primešajte sesekljano mlado čebulo, redkvice, malo vodne kreše in zelene, nekaj paradižnikov, nekaj cvetačnih cvetov in rezin zelene paprike. Za polivko (glej recept za polivko iz lanenega olja in limoninega soka v 28. poglavju z naslovom Recepti, str. 293) zmešamo jedilno žlico lanenega olja (v prvem mesecu terapije, potem zmanjšamo količino na 2 čajni žlički za kosilo in 2 čajni žlički za večerjo) z jabolčnim kisom ali vinskim kisom (iz rdečega vina), ali pa z limoninim ali limetinim sokom. Dodajte česen po okusu.

Med celotnim trajanjem terapije morate dvakrat dnevno zaužiti posebno ali Hipokratovo juho (glej spodaj). Da bi si prihranili delo in čas, pripravite dovolj juhe za dva dneva, se pravi za štiri porcije. Čez noč hranite juho v hladilniku.

paciente so poleg tuberkuloze mučile še druge težave: visok ali nizek krvni tlak, alergije, astma, ledvične bolezni in tako naprej. Z »dietetico proti migreni« so izginile tudi te bolezni!

Na tej točki je Gersonu postalo povsem jasno, da s spremembo prehrane ne zdravi zgolj določene bolezni. Odzivala sta se presnova in imunski sistem pacientov, kar je pomenilo, da terapija zdravi celotno telo. To je odprlo vrata ozdravitvam vseh »neozdravljenih« kroničnih bolezni. Od tega trenutka dalje ga je pot vodila v čisto drugo smer, kot jo ubira ortodoknsna medicina. Zdaj so bili njegovi pacienti ozdravljeni, ne zadrogirani.

Prvi velik korak k zdravljenju raka je Gerson napravil leta 1928, ko ga je neka ženska poklicala k svoji postelji. Pozneje je povedal: »Vprašal sem jo po njenih težavah, a ni hotela o tem govoriti po telefonu.« Ko je prispel na pacientkin dom, mu je zaupala, da so jo operirali zaradi raka žolčevoda. Zdaj je imela zlatenico in kuhalo jo je visoka vročina. Potrebovala je pomoko. Dr. Gerson ji je rekel, da ne zna zdraviti raka, a ona je vztrajala in pri tem navedla njegove uspehe pri zdravljenju tuberkuloze. Nato ga je prosila, naj si ogleda debelo knjigo na njeni mizici, odprtto pri poglavju z naslovom Zdravljenje raka. »V tej knjigi,« se je spominjal dr. Gerson, »je pisalo nekaj o Hipokratu, ki je živel 425 let pred Kristusom. ... Po njegovi zamisli je treba pacienta razstrupiti s posebno juho in klistiranjem.«

Znova je rekel pacientki, da je ne zna pozdraviti, a zaradi njenega vztrajanja je pristal, da bo poskusil. Napisal ji je program zdravljenja – tako rekoč enak kot pri zdravljenju tuberkuloze. Gerson se spominja: »Poskusil sem – in čez približno šest mesecev je bila pacientka ozdravljena! Bila je pokonci in popolnoma zdrava, polna energije, je hodila naokrog. Poslala mi je še dve osebi z rakom. Ena je imela metastaze na žlezah ob želodcu – tudi ta je ozdravela! Tudi tretja oseba je ozdravela! Poskusil sem s tremi primeri in vsi trije so ozdraveli!«

Pozneje, na Dunaju, je znova poskusil, zdravil šest primerov, vendar povsem neuspešno. Bil je pretresen in vzelo mu je pogum, toda »... ko je bil ta problem enkrat v moji glavi, rokah in srcu, ga nisem mogel več odložiti.«

Nekaj let zatem se je Gerson naselil v ZDA. Da bi pridobil zdravniško licenco, je moral najprej opraviti medicinski izpit. A potem ni mogel najti bolnišnice, v kateri bi lahko zdravil paciente. »Nisem mo-

gel pozabiti na prve tri primere. Vedno znova sem razmišljal: 'Mora biti izvedljivo. Zločin bi bil, če se ne bi tega lotil.'

Proučil je vso medicinsko literaturo in raziskovalna gradiva, kar jih je mogel najti, in odkril, da se kronično bolni pacienti in pacienti z rakom v nečem razlikujejo. Pozneje je takole opisal to razliko: »Pacient s kronično boleznijo ima šibka, poškodovana jetra; pacient z rakom ima zastrupljena jetra.« Prav tako je ugotovil, da pacienti z rakom ne morejo povsem prebaviti in asimilirati maščob in olj. Teh neprejavljenih ostankov se je polaščalo rakavo tkivo, ki je raslo in se razvijalo na njihov račun. Po letih poskusov in napak, ko je zbiral neposredne izkušnje ob bolniških posteljah, je razvil izjemno učinkovito zdravljenje, ki je delovalo – celo pri pacientih v zadnjem stadiju.

Gersonove osupljivo izvirne zamisli in nove metode se niso vklapljale v alopatski medicinski sistem. Napisal je vrsto člankov o svojem delu in ozdravitvah pacientov ter jih poslal več medicinskim revijam. Vsi so zavrnili objavo z raznimi izgovori. Pacientom, ki so po tem obdobju spraševali za Gersona na Ameriškem zdravniškem združenju (*American Medical Association*), so dejali, da je njegova metoda »skrivna«, ker »noče objavljati člankov.«

Cenzorska komisija Newyorškega medicinskega združenja je petkrat pisala dr. Gersonu in zahtevala, naj predloži dokumentirane primere, iz katerih bo razvidna uspešnost njegovega dela. Petkrat je potrpežljivo sestavljal dosje in vsak naslednji je vseboval večje število primerov. Ob neki priložnosti je celo pripeljal s seboj nekaj ozdravljenih pacientov. Na komisijo je naslovil eno samo prošnjo – naj objavi svoje ugotovitve. Komisija ni tega nikoli storila.

Dr. Gerson je želel razširiti svoje delo, zato je z veliko vnemo izobraževal zdravnike in pomočnike za izvajanje svoje terapije. Večkrat se je zgodilo, da se je mlad zdravnik, ki se še ni uveljavil pri svojem delu, obrnil na Gersona in ga prosil, naj ga sprejme za pomočnika, da bi spoznal terapijo. Gerson je bil vedno pripravljen prenesti svoje izkušnje navdušenim mlajšim kolegom, zato je ugodil takšnim željam.

»Pomočništvo« ni nikoli trajalo več kot štiri ali pet dni. Mladi zdravniki so v zadregi pojasnjevali dr. Gersonu, da jim resno grozijo. Če bodo še naprej delali pri njem, bodo izključeni iz bolnišničnih združenj, noben zdravnik ne bo pošiljal pacientov k njim in ne bodo mogli opravljati svojega poklica. Mladi zdravniki so si zaradi visokih

šolnin na medicinskih fakultetah nakopali precejšnje dolgove, zato si niso mogli privoščiti, da bi se znašli v takšnem položaju. Z žalostjo v srcu so se morali odpovedati sodelovanju z dr. Gersonom. (Podobne zgodbe se ponavljajo še danes, ko še ne povsem uveljavljeni zdravniki želijo obiskati Gersonovo kliniko v Mehiki, da bi spoznali terapijo, in jim nadrejeni pojasnijo, da bi takšna poteza ogrozila nadaljevanje njihove poklicne poti. V tem je razlog, zakaj je tako majhno število zdravnikov izšolanih za Gersonov protokol.)

Ovire niso odvrnile dr. Gersona z začrtane poti. Nadaljeval je z delom in v teku časa še dodatno izpopolnil zdravljenje. Močno si je prizadeval za objavo svojih metod v medicinski periodiki, vendar so mu to preprečili. Zato je nazadnje zbral gradivo in ga popisal v svoji zadnji knjigi, trajni medicinski oporoki.

Pred nekaj leti smo iz New Yorka prejeli presenetljivo novico od znanega pisca in publicista na področju zdravja. Zbiral je gradivo za svoje delo, saj je želel objaviti pričevanje dr. Gersona pred kongresnim odborom leta 1946, pod predsedovanjem senatorja Claudia Pepperja. Pisec je odpotoval v Washington, da bi v kongresnem zapisniku poiskal poročilo o pričevanju. Kongresni zapisnik je uradni dokument vlade ZDA, zato ga ni dovoljeno spreminjati ali ponarejati. Pisec je vedel, da je bilo pričevanje zabeleženo na več straneh, vključno z odgovori dr. Gersona na vrsto vprašanj o njegovem delu in s predstavljivo petih ozdravljenih pacientov, ki so jih prej v zadnjem stadiju raka poslali iz bolnišnice domov umret. Pisec je pregledal kongresni zapisnik in pod datumom, ko bi moralo biti zabeleženo pričevanje, našel zgolj prazen prostor. Proti vsem pravilom je torej nekdo izbrisal del uradnega dokumenta brez vsakršne razlage.

Ortodoksna »znanstvena« medicina rutinsko zavrača študije, ki zajemajo majhno število (manj kot 250) poskusnih oseb, pa naj so njihovi rezultati še tako spodbudni. Na tem mestu navajam pomemben citat, po smislu povezan z zgodbo dr. Gersona:

»Majhno število subjektov raziskave je izpostavilo študijo posmehu, s kakršnim medicinska znanost že več kot sto let graja poskuse, ki ne ustrezajo njenim pred sodkom. 'Kje je kontrolna skupina?' 'Kje je statistika?' 'Kako veste, da se zdravje pacientov ni izboljšalo zaradi kakega drugega dejavnika?' 'Številke se statistično ne ujemajo.' 'Ali je res nadzoroval vse spremenljivke?' 'Kako veste, da niso zdravila prav

tako učinkovita?' 'Srčni spodbujevalniki prav dobro delujejo.' 'Kar že imamo, je ob pravilni uporabi dovolj dobro.'«

1. Ferdinand Sauerbruch, *A Surgeon's Life*, London, Andre Deutsch, 1953; glej tudi Howard Straus, *Dr. Max Gerson: Healing the Hopeless*, Carmel, CA, Totality books, 2002
2. M. Gerson, *A Cancer Therapy: Results of Fifty Cases and The Cure of Advanced Cancer by Diet Therapy: A Summary of Thirty Years of Clinical Experimentation*, 6. izdaja, San Diego, CA, Gerson Institute 1999, dodatek II
3. Ibid.
4. Ibid.
5. Ibid., str. 403-405
6. Margaret Gerson, *Dr. Max Gerson: A Life Without Fear*, New York, neobjavljen rokopis, 1968-1969
7. Glej opombo 2 zgoraj
8. Patricia Spain Ward, »History of the Gerson Therapy,« pogodbeno za Kongresni urad ZDA za ocenjevanje tehnologij: »V primerjavi z Mileyevim pričevanjem Gersonovo pričevanje ni vzbujalo nikakršnega dvoma. Osredotočil se je na anamneze in nadaljnje zdravljenje pacientov, ki jih je pripeljal s seboj, ter na verjetne mehanizme, zaradi katerih je njegova dieta povzročila nazadovanje tumorjev in ozdravitev. Zgolj zaradi pritska senatorja Pepperja je Gerson izjavil, da se je pri približno tridesetih odstotkih zdravljenih oseb pokazal pozitiven odziv (U.S. Congress, 1946, 115). Kljub temu je uredništvo revije Ameriškega medicinskega združenja *JAMA* posvetilo dve strani spodkopavanju Gersonove integratitev (*JAMA*, 1946). Fishbein ni izbiral sredstev, ko je šlo za Gersona. V nasprotju z dejstvi je trdil, da uspehov Gerson-Sauerbruch-Hermannsdorferjeve diete 'večina opazovalcev očitno ne more doseči s ponovitvijo.' Poleg tega je lažno izjavil, da je Gerson večkrat zavrnil poziv Ameriškega medicinskega združenja, naj predstavi podrobnosti diete. (Fishbein je dejal, da jih lahko predstavi v svojem uvodniku le zato, 'ker mi je bodoči Gersonov pacient priskrbel' urnik obrokov med zdravljenjem.) Fishbein je brez dodatnega komentarja poudaril Gersonovo zadržanost do uporabe drugih zdravil, zlasti anestetikov, ki so povzročali nevarno močne reakcije pri povečani alergijski občutljivosti njegovih najbolj odzivnih pacientov.« Izjava je del uvodnika Morrisa Fishbeina, ki ga citira Patricia S. Ward. »Gerson's Cancer Treatment,« uvodnik, *Journal of American Medical Association* 132, 16. nov. 1946: 645-646
9. S. J. Haught, *Censored for Curing Cancer: The American Experience of Dr. Max Gerson*, San Diego, Gerson Institute, 1991
10. Ibid. Glej tudi prepis Gersonovega pričevanja pred Pepper-Neeleyevim podoborom. »Cancer Research, Hearings before a Subcommittee of the Committee on Foreign Relations, United States Senate, Seventy-Ninth Congress, Second Session on S. 1875, A Bill to Authorize and Request the President to Undertake to Mobilize at Some Convenient Place in the United States an Adequate Number of the World's Outstanding Experts, and Coordinate and Utilize Their Services in a Supreme Endeavor to Discover Means of Curing and Preventing Cancer. July 1, 2 and 3, 1946«, Washington, DC, United States Printing Office, 1946
11. R. J. Glasser, *The Body Is the Hero*, New York, Random House, 1976, str. 242

RECEPTI

..... **Pomake**

(omake za pomakanje, angl. *dips*)

Pomaka s korenjem in koprcem

Priprava sestavin: 15 minut

Toplotna obdelava: 30 minut

Za 4 do 8 oseb

450 g korenja, oščetkanega, neolupljenega

4 žlice gostega jogurta

2 žlici koprca (ali 2 žlički posušenega koprca), drobno sesekljjanega

1 žlička lanenega olja

sok majhne limone

Podušite korenje le toliko, da se zmehča. Odcedite ga in počakajte, da se ohladi. Pretlačite skozi pasirko. Vmešajte gosti jogurt, koprc, laneno olje in limonin sok. Dobro premešajte in za nekaj časa postavite v hladilnik. Postrezite kot polivko za veliko porcijo solate ali kot pomako za paličice korenja, bučk in paprik. Izvrstna je tudi kot namaz za kruh.

Pomaka iz oranžnih (ali rdečih) paprik

Priprava sestavin: 15 minut

Za 6 oseb

2 oranžni (ali rdeči) papriki

300 ml jogurta

½ žličke ekološke paradižnikove mezge

Očistite in zelo na drobno zrežite eno papriko. Dodajte jogurt in paradižnikovo mezgo. Drugo papriko razpolovite po dolžini in jo očistite. Nadevajte obe polovici z jogurtovo kremo. Na krožniku okrasite s tankimi trakovi korenja, bučk in zelene.

..... **Predjedi**

Remulada z gomoljno zeleno

Priprava sestavin: 10 minut

Za 2 do 4 osebe

gomoljna zelena

glavica radiča

dve ali tri vrste glavnate solate

mlada čebula (ali drobnjak)

peteršilj (ali pehtran)

Polivka:

kis

voda

med

jogurt

Zmešajte sestavine za polivko. Nastrgajte zeleno in dodajte polivko. Slatne liste razprostrite po krožnikih in jih nadevajte z zeleno. Potresite s sesekljano mlado čebulo (ali drobnjakom) in peteršiljem (ali pehtranom).

Predjed z jajčevcem

Priprava sestavin: 15 minut

Toplotna obdelava: 50 minut

Za 2 osebi

1 jajčevec

1 majhna čebula, sesekljana

$\frac{1}{2}$ žlice ekološke paradižnikove mezge

peteršilj (ali koriander), sesekljan

limonin krhelj

malo jogurta

Prebodite kožo jajčevca na več mestih. Plod položite direktno na rešetko (ali v majhen pekač) v zgornji del pečice in pecite približno 40 minut pri 190°C. Po 20 minutah ga obrnite. Ko je pečen, ga vzemite iz pečice in počakajte, da se ohladi. Nato odstranite pecelj in kožo ter sesekljajte meso, da nastane grudast pire. V majhni ponvi segrejte malo vode in na majhnem ognju »pražite« seseckljano čebulo približno 10 minut oziroma tako dolgo, da se zmehča. Nato primešajte paradižnikovo mezgo in pire iz jajčevca. Dve minuti kuhatje na močnem ognju, da izpari odvečna tekočina. Odstavite jed z ognja in jo povsem ohladite. Nato vmešajte nekaj seseckljjanega peteršilja ali koriandra. Solatne liste razprostrite po krožnikih in jih nadevajte s pripravljenim masom. Okrasite z jogurtom in limoninim krhljem.

Predjed z grenivko

Priprava sestavin: 15 minut

Za 1 do 2 osebi

1 rdeča grenivka

zelená, seseckljana

1 rdeča paprika

radič ali glava rdečelistne solate

nastrgan hren (ali seseckljani listi mete)

Prepolovite grenivko. Iz ene polovice iztisnite sok, iz druge pa izrežite krhlje. Sesekljajte zeleno in očistite papriko. Po krožnikih razprostrite sloj radiča ali rdečelistne solate. Na to naložite grenivkine krhlje, zmešane z zeleno in papriko. Polivko pripravite iz grenivkinega soka z dodatkom ščepa nastrganega hrena ali seseckljanih listov mete.

Različici: Položite grenivkine krhlje na liste endivije in vodne kreske. Polivko pripravite iz jogurta z dodatkom grenivkinega soka. Dobro premešajte in takoj postrezite.

Kako izrežete krhlje iz grenivke: Najprej odrežite tanek kolobar na vrhu in na spodnji strani. Z ostrim nožem večkrat navpično zarežite v lupino in jo nato odstranite skupaj z belo kožico. Denite grenivko v globok krožnik, v katerega se bo ujel sok, in z nožem ločite posamezne krhlje.

Pašteta iz topinamburja

Priprava sestavin: 20 minut

Toplotna obdelava: 40 minut

Za 2 osebi

450 g topinamburja

1 žlica jogurta

1 do 2 žlički limoninega soka

sesekljjan peteršilj

laneno olje

Oščetkajte topinambur. Denite ga v pečico, ogreto na 200°C in naj se peče 25 minut. (Praktično je, če si obenem specete še krompir.) Ko se ohladi, ga olupite in pretlačite kot za pire. Primešajte jogurt, limonin sok, sesekljjan peteršilj in laneno olje. Postrezite kot predjed ali prigrizek z opečenimi rezinami kruha. Okrasite z različnimi solatnimi listi in češnjevim paradižnikom.

Predjed iz melone in manga

Priprava sestavin: 15 minut

Za 2 do 4 osebe

rezine melone

rezine manga

Polivka:

½ žlice medu

1 žlica lanenega olja

2 žličci limetinoga ali limoninega soka

listi mete

Prepolovite melono in odstranite lupino. Narežite sadež in pa-hljačasto razporedite rezine na plitev krožnik. Mango prerezite po dolžini, olupite in narežite na rezine. Te razporedite med rezine melone na krožniku. Preljite s polivko.

Predjed iz papaje in limete

Priprava sestavin: 15 minut

Za 2 osebi

- 2 papaji
- 2 žlici medu
- sok 1 limete
- 1 limeta za okras, razrezana na krhlje

Olupite papajo in odstranite pečke. Narežite jo na rezine ali kocke. Zmešajte med z limetinim sokom in ga prelijte čez rezine papaže. Narahlo premešajte in postavite v hladilnik. Postrezite ohlajeno; okrasite s tankimi krhlji limete.

Nadevane bučke

Priprava sestavin: 10 minut

Toplotna obdelava: 5 minut

Za 2 do 4 osebe

- 8 bučk srednje velikosti
- 1 velika čebula, sesekljana
- 1 zelena paprika, sesekljana
- 3 paradižniki, sesekljani
- 1 žlička sesekljjanega peteršilja
- 1 strok česna
- rdečelistna solata
- 4 do 6 žlic polivke

Polivka:

- 6 žlic jabolčnega kisa ali limoninega soka
- 4 žlice vode
- dišavnice
- laneno olje

Pet minut kuhatje cele bučke na zelo majhnem ognju, da se napol zmehčajo. Odrežite jim konce in vsako prepolovite po dolžini. Z žlico odstranite osrednji del s semenami in ga sesekljajte. Polovico polivke vlijte v izdolbene bučke in dodajte malo sesekljane čebule. Bučke naj se tako marinirajo, medtem pa boste pripravili nadev. Sesekljani sredici bučk dodajte preostalo čebulo, sesekljano papriko, paradižnik in peteršilj ter strt česen. Primešajte preostalo polovico polivke in z dobljeno maso nadevajte bučke. Razporedite jih na liste rdečelistne solate in postrezite.

Marelični sorbet

Čas zamrzovanja: 2 - 3 ure

Priprava sestavin: 15 minut

Toplotna obdelava: 40 minut

Za 2 do 4 osebe

225 g suhih marelic

590 ml vode

280 g jogurta

2 žlici medu

Denite marelice z malo vode v kozico in zavrite. Pokrijte in počasi kuhanje 30 do 40 minut. Prilijte preostalo vodo in počakajte, da se vse skupaj ohladi. Stresite marelice s tekočino vred v mešalnik in mešajte, da nastane gladka masa. Preljite jo v posodo, primerno za zamrzovanje. Vmešajte jogurt in med. Zamrznite v zamrzovalniku. Z žlico za zajemanje sladoleda razporedite kepice po skodelicah in takoj postrezite.

Polivke

Omaka iz jajčevca

Priprava sestavin: 10 minut

Toplotna obdelava: 1 ura

Za 3 do 4 osebe

1 velik jajčevvec

1 ali 2 stroka česna

2 žlici limoninega soka

1 žlica seseckljanega peteršilja

Pecite jajčevvec 1 uro pri 180 do 200°C. Ko se toliko ohladi, da ga je mogoče olupiti, z nežnim pritiskom iztisnite iz njega odvečno tekočino. Pretlačite plod skupaj s česnom, da nastane gladka masa. Dodajte limonin sok in peteršilj ter dobro premešajte. Jed okrasite z limoninimi krhlji. Tekne s presno zelenjavjo, lahko pa jo uporabite tudi kot pikantno omako.

Različica: Omaki dodajte jogurt.

Dodatni viri

A Cancer Therapy: Results of Fifty Cases in The Cure of Advanced Cancer by Diet Therapy: A Summary of Thirty Years of Clinical Experimentation, dr. Max Gerson, San Diego, Gerson Institute, 2002. Temeljno delo dr. Gersona o terapiji raka, nastalo na osnovi 35 let kliničnih izkušenj.

Dr. Max Gerson: Healing the Hopeless, Howard Straus, Carmel CA, Totality Books, 2002. Uradni življenjepis dr. Maxa Gersona, ki v kronološkem zaporedju popiše njegovo življenje, razvoj terapije, beg pred nacističnim holokavstom in konflikt z ameriško uradno medicino.

Censured for Curing Cancer: The American Experience of Dr. Max Gerson, S. J. Haught (San Diego: Gerson Institute 1991). Raziskovalni novinar se je namenil razkrinkati dr. Gersona kot mazača, potem pa je odkril, kdo so v resnici mazači.

The Cancer Industry: Unraveling the Politics, Ralph W. Moss (New York: Paragon House, 1989). Razkritje politike, ki jo usmerjata denar in želja po moči. Prav ta politika je v ozadju celotne panoge, na račun katere trpijo pacienti z rakom.

Questioning Chemotherapy, Ralph W. Moss (Brooklyn: Equinox Press, 2000). Analiza kemoterapevtske prakse in rezultatov in predstavitev vzrokov njene vsesplošne uporabe kljub porazni statistiki uspešnosti.

Death by Modern Medicine, dr. Carolyn Dean (Belleville, Ontario: Matrix Verité, 2005). Doktorica Deanova je vestno zbrala vladne statistike in podatke iz medicinske periodike in ugotovila, da največ pacientov v Združenih državah ubije – zdravstvo!

The China Study: Startling Implications for Diet, Weight Loss and Long-term Health, T. Colin Campbell in Thomas M. Campbell II (Dallas: BenBella

Books, 2005). Eden vodilnih nutricionistov svetovnega ranga je utemeljeno pokazal in eksperimentalno dokazal, da prav živila živalskega izvora od vseh kancerogenih dejavnikov največ prispevajo k pogostnosti rakastih obolenj, zato jih je treba izločiti iz prehrane.

A Time to Heal, Beata Bishop (Lydney, Gloucestershire, UK: First Stone Publishing Companc, 2005; na voljo v Gersonovem inštitutu/Gerson Institute v San Diegu). Beata Bishop piše, kako je z Gersonovo terapijo pred več kot 25 leti premagala razširjen melanom. Knjiga vsebuje veliko modrosti, bistroumnega humorja in človeške topline.

Living Proof: A Medical Mutiny, Michael Gearin-Tosh (London: Simon&Schuster, UK, Ltd., 2002). Oksfordski profesor, soočen z neizbežno smrtjo zaradi plazmacitoma oziroma alopatskega zdravljenja bolezni, raje izbere Gersonovo terapijo in kitajsko meditacijo ter živi deset let dlje kot so mu napovedali zdravniki. Duhovita, prodorna in berljiva knjiga.

Fats & Oils, Udo Erasmus (Vancouver, BC: Alive Books, januar 1989). Klasično delo o maščobah in oljih, njihovi zgradbi, virih, uporabi in učinkih na človekovo zdravje in fiziologijo. Odličen vir.

Fluoride: the Aging Factor, John Yiamouyiannis (Delaware, OH: Health Action Press, 1993). Pregled zamolčane literature o fluorizaciji vode, vitaminov in zobnih past ter o uporabi fluorida pri zobozdravniških posegih. Srljive in izredno pomembne informacije, s katerimi boste lahko zaščitili svoje zdravje in zdravje najbližjih.

The Root Canal Cover-Up, Geroge Meinig (Ojai, CA: Bion Publishing, 1994). Specialist za zobi kanal in soustanovitelj Ameriškega združenja endodontov (strokovnjakov za bolezni zobne pulpe) piše o hudih posledicah zdravljenja zobnih kanalov na človekovo zdravje. Obvezno branje.

What Really Causes Schizophrenia, dr. Harold D. Foster (Victoria, BC: Trafford Publishing, 2003). Profesor Foster je analiziral vire in terapijo shizofrenije ter prišel do spoznanja, da shizofrenija ni duševna pomanjkljivost, marveč je posledica slabe prehrane oziroma podhranjenosti.

What Really Causes AIDS, Harold D. Foster (Victoria, BC: Trafford Publishing, 2002). Profesor Foster pokaže, da je pravi vzrok aidsa pomanjkanje selena in da ga je mogoče pozdraviti s pravilno prehrano in dodajanjem selena.

Defeating Obesity, Diabetes and High Blood Pressure, Charlotte Gerson (Gerson Health Media, 2010)

Defeating Arthritis, Bone and Joint Diseases, Charlotte Gerson (Gerson Health Media, 2011)

»Healing booklets« izpod peresa Charlotte Gerson (Carmel, CA: Cancer Research Wellness Institute, 2002; na voljo tudi v Gersonovem inštitutu v San Diegu. Vsaka v seriji devetih knjižic ima 30 strani. Osem knjižic je posvečenih vzrokom za nastanek raka, razlagi delovanja Gersonove terapije in kratki predstavitev le-te. V njih boste našli tudi okoli ducat zgodb ozdravljenih pacientov. Deveta knjižica z naslovom *Auto-immune Diseases* je posvečena avtoimunskim boleznim.

Naslovi knjižic so:

Healing Breast Cancer the Gerson Way

Healing Prostate and Testicular Cancer the Gerson Way

Healing Ovarian and Female Organ Cancer the Gerson Way

Healing Colon, Liver and Pancreas Cancer the Gerson Way

Healing Lung Cancer & Respiratory Diseases the Gerson Way

Healing Lymphoma the Gerson Way

Healing Melanoma the Gerson Way

Healing Brain and Kidney Cancer the Gerson Way

Healing »Auto-immune« Diseases the Gerson Way

Doctor Max, Giuliano Dego (Barrytown, NY: Station Hill Press, 1997; na voljo v Gersonovem inštitutu v San Diegu. Ta biografski roman je obsežna saga o življenju in delovanju velikana medicine in utemeljitelja Gersonove terapije, dr. Maxa Gersona. Dr. Dego, eden vodilnih italijanskih pesnikov, je več desetletij raziskoval Gersonov opus. Za knjigo je prejel državno nagrado *Premio Nazionale Latina per il Tascabile*.

DVD-ji:

The Gerson Miracle, Stephen Kroschel (Haines, AK: Kroschel Films, 2004). Dobitnik zlate palme za najboljši film v letu 2004 na filmskem festivalu Beverly Hills v Kaliforniji.

Dying to Have Known, Stephen Kroschel (Haines, AK: Kroschel Films, 2006). Častna nagrada v kategoriji dolgometražnih dokumentarcev na Newyorškem mednarodnem festivalu neodvisnega filma in videa leta 2006. Čudovita resnica, njenostavnejše zdravilo za raka, Stephen Kroschel (cine-ma libre

earthNOW!

Po mojem mnenju je dr. Gerson eden največjih genijev v zgodovini medicine.
dr. Albert Schweitzer, Nobelov nagrajenec



**ČUDOVITA
RESNICA**



najenostavnejše zdravilo za raka na svetu

Filmar Stephen Kroschel je posnel svoj prvi celovečerni dokumentarec Čudovita resnica. V njem se najstnik odpravi na potovanje po Združenih državah, da bi raziskal prednosti naravne terapije raka, temelječe na dieti. Spozna, da tovrstno zdravljenje, ki drzno nasprotuje pristopom, kakršne zagovarja uradna medicina, obstaja že več kot pol stoletja ...

Kazalo avtorjev

- Abell, Annette 48
Adams, Mike 48
Adler, Jerry 103
Airola, P. 126
Anderson, R. I. 50
Aoki, K. 101
Ascherio, A. 50
Awad, M. A. 50
Baker, B. P. 47
Balch, James F. 51
Balch, Phyllis A. 51
Bardana, Jr., E. J.
Baron, John 132
Bassin, Elise B. 50
Becker, Robert O. 52
Bell, D. A. 59
Benbrook, Charles, M. 47
Benbrook, K. Lutz 47
Bisteni, A. 109
Blanc, Bernard H. 126
Booth, Frank 103
Boysen, B. G. 50
Breggin, Peter R. 48, 102
Brodey, Warren 52
Brown, W. Virgil 102
Brunette, J. A. 50
Budwig, Johanna 102, 158
Burk, Dean 50
Calva, E. 101
Campbell II, Thomas M. 102, 104, 218
Campbell, T. Colin 102, 218
Carlos, J. P. 50
Carlsen, Elizabeth 48
Chakravarti, R. N. 52
Chatton, M. J. 102, 104
Chavarro, J. E. 48
Cheng, M. C. 50
Cohn, Perry D. 50
Colburn, H. 51
Commenges, Daniel 126
Cope, Freeman Widener 114, 132, 157
Corey, P. 48, 104
Craig, S. 132
Cramer, D. W. 51
Creighton, James L. 235, 241
Dubre, P. D. 51
Dartigues, Jean-François 126
Davis, R. B. 50
Dean, Carolyn 48, 104
Dixon, Malcolm 26
Djerassi, C. 114
Dowd, J. 15
Dubrow, R. 50
Duehring, Cindy 126

- Edwards, Rob 198
Eilperin, Juliet 50
Einhorn, Lawrence H. 198
Elsas, Luis 49
Erb, John E. 48
Erb, T. M. 49
Eriksson, M. 47
Faguet, Guy B. 282
Fallon, Sally 20
Farley, Dixie 126
Fischer, Lynn 102
Fishbein, Morris 9
Fisher, Anna E. O. 205
Fitzgerald, E. F. 50
Flores-Arce, M. 15
Foster, Harold D. 15, 102
Fox, Caroline 47
Galetti, P. M. 158
Garry, R. F. 51
Gearin-Tosh, Michael 15, 104, 114
Gelberg, K. H. 50
Gerson, Charlotte 51, 158, 282, 368
Gesch, B. 50
Gilbody, Simon 103
Ginty, Molly M. 218
Glasser, R. J. 9
Good, Robert A. 114
Green, S. 51
Greer, Stephen 235
Groth III, E. 47
Haibach, H. K. 51
Hamilton, Vernon 52
Hampson, John P. 102
Hardell, L. 47
Hargreaves, J. A. 50
Harlow, B. L. 51
Harvey, John N. 102
Haught, S. J. 9
Hermes-De Santis, E. R. 48, 104
Hertel, Hans 126
Hoffer, Abram 48, 103, 104
Hollinger, M. A. 51
Horne, Ross 102
Huggins, Hal A. 104
Hwang, S. 50
Ijima, Hiroko 198
Illich, Ivan 235
Jacqmin-Gadda, Hélène 126
Jenner, Edward 51
Joyet, G. 150
Kaufmann, P. 114
Keller, Rudolf 26
Krauss, R. M. 26
Krumdieck, C. L. 104
Krupp, M. A. 102, 104
Lam, L. K. T. 114
Lambert, Mary 52
Lattime, E. C. 52
Laurence, Jeremy 48
Lazarou, J. 48, 104
Lean, G. 48
Lechner, Peter 114, 152
Lekander, M. 52
LeShan, Lawrence 235
Livingston, Virginia 158
Mackarness, Richard 48
Malinow, M. R. 132
Marshall, S. 26
Martini, Betty 48
Marzulli, F. N. 51
Matrone, G. 218
Matthews-Simonton, Stephanie
235, 214
Maurer, J. K. 50
McCarty, D. J. 102
McDougall, John 104
McGrath, K. 218
McLaughlin, P. 132
Meinig, George 104
Mendelsohn, Robert S. 51

- Mercola, Joseph 20, 132
 Milby, T. H. 26
 Mittleman, M. A. 50
 Moss, Ralph W. 198, 367
 Moulton Howe, Linda 52
 Mozaffarian, D. 49
 Muchi, Hiromu 198
 Mujica, A. 101
 Naughton, Declan P. 205
 Null, Gary 48, 104
 Nunez, R. 101
 O'Connor, Eileen 20, 51
 O'Meara, Kelly Patricia 103
 Olmsted, L. 15
 Page, Kathy 157
 Parish, Bill 51
 Pasteur Valery-Radot, Louis XXXII
 Pasteur, Louis XXXII
 Pepper, Claude 9
 Pert, Candace 226
 Petrik, M. S. 51
 Pfeiffer, Carl C. 103
 Pirofsky, B. 132
 Pomeranz, B. 48, 104
 Price, Joseph M. 92, 101
 Price, Weston 104
 Rhoads, C. P. 101
 Richards, Victor 198
 Richardson, Alex 48
 Rick-Edwards, J. W. 48
 Rimland, Bernard 102
 Rizvi, Kash 102
 Robbins, John 104
 Roberts, H. J. 48
 Rogers, Adam 103
 Rondeau, Virginie 126
 Rosner, B. A. 48
 Sauerbruch, Ferdinand 9
 Schoenthaler, S. 50
 Schrauzer, Gerhard N. 15
 Selye, Hans 52
 Sengupta, A. K. 114
 Shaw, C. A. 51
 Shboski, C. H. 50
 Shin, S. K. 48, 104
 Siegel, Bernie 236
 Simonton, Carl 235, 241
 Sodi-Pallares, Demetrio 101
 Solomon, Gina M. 47
 Sood, Vijay 52
 Spain Ward, Patricia 9, 114
 Sparmins, V. L. 114
 Spiegel, David 236
 Straus, Howard 9, 367
 Strauss, H. R. 52
 Suda, Toshio 198
 Suh, D. C. 48, 104
 Tabata, R. C. 59
 Thom, Thomas 101
 Thompson, G. W. 50
 Tuormaa, Tuula E. 48
 Warburton, David M. 52
 Watayo, Takaho 51
 Wattenberg, L. W. 114
 Webb, Edwin C. 26
 Weinsier, R. L. 104
 Welch, W. R. 51
 Wheatley, Carmen 15, 104, 114
 Whorton, D. 26
 Willett, W. C. 48
 Wolf, Danny 20
 Wolf, Ronni 20
 Wong, M. C. 51
 Woodall, B. S. 48, 104
 Worman, Howard J. 50
 Wypij, D. 50
 Yiamouyiannis, John 26
 Young, Emma 50

Stvarno kazalo

A

abscesi
obstrukcija žolčevoda 251
številčna koncentracija
levkocitov 265
zobje 91
abscisinska kislina 155
acetaminophen 259
acetazolamid 265
acetoheksamid 265
acidol pepsin
urnik pacienta, prej
podvrženega kemoterapiji
180
urniki 174, 175
pri Gersonovi terapiji 176,
180, 184
acidoza 248
Adderall 48
Addisonova bolezen 247, 249
ADHD glej motnja pozornosti s
hiperaktivnostjo
adrenalin 23, 46, 168
adrenokortikotropni hormon
255, 259
AF (alkalna fosfataza) 252
afirmacije 239
Agent Orange 83
agranulociti 266

agresija 168, 234, 228
AIDS in ARC 15, 70
akromegalija 258
aktivnost osteoblastov 252
akupunktura 127, 219-220, 196,
197, 113
alanin transaminaza, serumska
glutamat piruvat transaminaza 253
alarmni odziv 45
albumin 277, 282, 256, 250
aldosteron 247
aldosteronizem 248
alergeni 77
alergiye na hrano 76, 77
alergijske reakcije
kronične alergije 77, 84
prehranski aditivi 24
stres 45
številčna koncentracija
levkocitov 265
alipoproteinemija beta 256
alkalna fosfataza 252
alkaloza 248
alkohol
po končani terapiji 222
prepoved 129
alkoholizem
holesterol 254

- preiskave 251
serumska sečna kislina 259
serumski triacilgliceroli 256
stres 45
zasvojenost 78
zlom telesne obrambe 27
življenski slog XXX
alkoholni abstinenčni sindrom 250
aluminij 121
aluminijeva folija 121
Alzheimerjeva bolezen xxii, 99
American Dental Association 94, 104
aminokisline 154
amiotrofična lateralna skleroza (ALS) 99
analgetiki 31, 78
analiza urina 226, 269, 293, 267, 202, 243
ananas 129
androgeni 254
anemija (slabokrvnost)
 Crohnova bolezen 83
 povišan LDH holesterol 249
preiskave 260-263
serumska sečna kislina 259
 stopnja sedimentacije eritrocitov 264
 številčna koncentracija
 trombocitov 264
 visoka koncentracija bilirubina 250
vitamin B12 156
anemija zaradi pomanjkanja piridoksina 264
anestezija 188, 94
angioplastika 59
anksioznost (tesnoba) 57, 91, 52, 82, 237
anoksija 259
anoreksijska 248
antene mobilne telefonije 18, 52, 44
antibiotiki
 izjemno rezistentne bakterije 189
 pri Gersonovi terapiji 33
 v hrani 128
 zdravljenje živali 19
zobozdravstvo 101
antidepresivi 57, 265
antimon 265
antineoplastiki 265
antioksidanti 34, 208
apendektomija (izrezanje slepiča) 171
appendicitis 171
apetit
 encimi 22
Ritalin 32
 zdravilne reakcije 165
aplazija kostnega mozga 264
apnenčaste obloge 123
Apstein, Carl S. 60
arašidi 78
ARC *glej AIDS in ARC*
aritmije
 hipokalcemija 244
 meritve serumskega kalcija 244
 serumski kalij 247
arterijski tlak 248
artritis
 aspartam 34
 dieta 5
 Gersonova terapija 73
 primeri ozdravitev 74
 starost XXX
 stres 45
 VIOXX 31
arzen 37, 266
asane 197
askorbinska kislina *glej vitamin C*

- asocialno vedenje 38
 aspartam 34, 70, 127
 aspartat transaminaza 250
 aspirin 33, 74, 159, 163, 168, 259
 AST/SGOT 250
 astma 75, 76
 astrocitom 278
 atabrin 170ateroskleroza 46, 60, 256
 avokado 128
 avtizem 43
 avtoimunske bolezni 264 *glej tudi imunski sistem*
 avtoimunske reakcije 244
 avtonomija, izguba avtonomije 226
B bakterije
 bolezni XXVII
 izjemno rezistentne
 bakterije 188
 kampilobakter 12
 prekomerna uporaba
 antibiotikov 32
 barbiturati 259
 barvanje las 42, 147
 barve za pleskanje 125, 131
 Bassin, Elise B. 39
 bazofilci 266
 Béchamp, Antoine XXVI
 bele krvničke (levkociti) 21, 179,
 266
 belila 131, 216, 123
 beljakovine
 analiza urina 267
 elektroforeza serumskih
 proteinov 256
 katabolni proces 258
 pomanjkanje 254
 preiskave 258
 rastlinske beljakovine 111
 sinteza 109
 v prehrani 217
 benigni tumorji 54
 benzen 52, 266
 berilij 38
 Bernard-Soulierjev sindrom 265
 bes 46, 266
 beta globulin 257
 betakaroten 216
 bezgavke 22, 41, 189, 270
 bikarbonati 249
 bilirubin 251
 bilirubinski diglukuronid 251
 bilirubinski glukuronid 251
 bioflavonoidi 112
 biopsija 190, 245
 bipolarna motnja 81
 Bishop, Beata XXVI, 225-236
 bivalni prostori 125
 blato
 izločanje 217
 težave pri klistiranju 146
 zdravilne reakcije 165
 blitva 137
 bljuvanje
 alergije 77
 hiperkalcemija 245
 kampilobakter 12
 kemoterapija 190
 mononatrijev glutamat 34
 nizka koncentracija klorida 249
 nizka koncentracija natrija 247
 rehidracija 148
 visoka koncentracija natrija 246
 bolečine v prsnem košu 34
 bolečine
 pacienti, prej podvrženi
 kemoterapiji 177
 visoka koncentracija kalcija 245
 bolečine v trebuhu
 Crohnova bolezen 83
 kampilobakter 12

- prehranska netoleranca 77
Ritalin
bolezen
 bolezni sodobne civilizacije 53
 Pasteurjeve teorije XXXI
bolezen jeter
 AST 250
 BUN 258
 neoplastična 248
 povišan LDH holesterol 249
 preiskave 254,255, 257
 visoka koncentracija
 bilirubina 511
 vnetje in alkalna fosfataza 253
 zdravila 250
bolezen motoričnega nevrona 99
bolezni črevesja 43
bolezni obtočil
 diabetes 63
 Gersonova terapija 58-61
 primeri ozdravitev 61-62
procesi 58-68
bolezni zaradi oslabljenega
imunskega sistema 67-72
bolnišnice
 higiena 188
 neizogibno zdravljenje 188
 psihološko ozračje 225
bradikardija 248
brazgotinasto tkivo 188
brazilski orehi 70
brezup 226
brezžični telefoni 51
brokoli 113
bromfeniramin maleat 265
BUN (dušik sečnine v krvi) 258
Burkittov limfom 191
Canderel *glej* aspartam
CAT 189
celični edem 109
- centralni živčni sistem
bolezni 99
krvavitve 264
učinki Gersonove terapije 226
zdravilne reakcije 228
centrifugalni sokovniki 118
cepivo proti mumpsu 43
cepivo proti oslovskemu kašlu 43
cepivo proti rdečkam 43
cepivo proti tetanusu 43
cepljenje 42-44
Chvostekov znak 245
cianid 40
cianokobalamin 162
cigarette *glej* tobak
cikel trikarboksilnih kislin 253
cilindri, pri analizi urina 267
cinchophen 259
ciroza
 alkalna fosfataza 252
 alkohol 40
 holesterol 254
 obstrukcija žolčevoda 250
 preiskave 253
 primeri ozdravitev 63, 71
 visoka raven AST 250
Cirrus peruvianus 51
citotoksične kemikalije 55
citrusi 76, 84
clofibrate 259
CoQ10 *glej* koencim Q10
Coulterjev števec 265
Coumadin 259
Crohnova bolezen 83
CT (računalniška tomografija) 189
Cushingov sindrom
cvetača 113, 134
cvetlice 136
cvetni prah 76-78
čaji



- D**
- glina 160
 - prepovedane vrste 130
 - Taheebo 14
 - zeliščni 140
 - čas za nočni počitek 199
 - čebula 136, 140
 - česen 140
 - čir na želodcu 46, 63
 - čiri 46, 63, 157
 - čistila 122, 131, 215
 - čistila za okna 122
 - čistila za pečico 122
 - čistost vode 203
 - čiščenje
 - opreme za klistiranje 151
 - preprog 122
 - sokovnikov 119
 - čiščenje hiše 122, 193
 - čiščenje s kisom 123
 - čokolada 76, 84, 129
 - črevesna fistula 153
 - črevesna sluznica 156
 - čustveni odzivi 225
 - DDE
 - (dikloro-difenil-dikloroetilen) 29
 - DDT
 - (dikloro-difenil-trikloretan) 29
 - debelost XXX, 78
 - dejavniki za nastanek 85-89
 - mononatrijev glutamat 34
 - stopnje 102
 - transmaščobe 34
 - degenerativne bolezni 98
 - dehidracija
 - hiperkalcemija 245
 - klistiranje za rehidracijo 148
 - povišana vrednost BUN
 - prevelika koncentracija
 - serumskega klorida 249
 - stevilčna koncentracija
 - eritrocitov 261
 - delirij 40
 - delo med terapijo 195
 - delovanje žolčnika 250
 - demenca 99
 - demineralizacija 244
 - demineralizacija zob 244
 - deodoranti 41, 124, 215
 - deoksiribonukleinska kislina (DNK), podedovane motnje 264
 - depresija
 - antene mobilne telefonije 44
 - aspartam 34
 - kot kronična bolezen 81-83
 - mobilni telefoni 50
 - prehrana 31
 - primeri ozdravitev 57, 63, 83
 - zdravilne reakcije 165, 168
 - dermatomiozitis 249
 - DeSimone, Susan XXVI
 - destilatorji 121
 - destilirana voda 284
 - detergenti 77
 - Dexedrine 48
 - dezorientacija 169
 - deževniki 3
 - diabetes
 - aspartam 34
 - primeri ozdravitev 57, 63, 66
 - diabetes insipidus 246
 - pacienti z diabetesom 150
 - Gersonova terapija 150-152
 - visoka koncentracija natrija 246
 - debelost 85
 - serumski triacilgliceroli 256
 - preiskave 259
 - transmaščobe 34
 - diabetes tipa 63
 - diabetes tipa 63, 259

- diabetična acidzoza
nizka koncentracija
fosfatov 246
visoka koncentracija
fosfatov 246
diabetična ketoacidoza 248
diagnostična kirurgija 189
dializa 62, 100
diaoxide 265
diareja
alergeni 77
Crohnova bolezen 83
encimi 19
glina 160
kamilični čaj 147
kampilobakter 12
klistiranje za rehidracijo 148
nizka koncentracija natrija 246
prevelika koncentracija
serumskega kalija 248
visoka koncentracija natrija 246
dieldrin 28
dieta
beljakovine 217
dnevni meni pri Gersonovi
terapiji 138
holesterol 60
kamenodobna prehrana 33
kršenje pravil 200, 233
načini priprave hrane 135-136
nadomeščanje sestavin 204
odpor do sprememb 233
ohranjanje zdravja 221
pestrost prehrane 136
podpora za spremembo
prehrane 232
spremembe 53
vrnitev k »normalni prehrani« 215
življenje po končani terapiji 220
dihalne vaje 47, 197, 238
- diketopiperazin (DKP) 34
dioksini 41
dispnea 246
diuretična terapija 247
diuretiki
natrij 246
raven serumskega
kreatinina 259
serumska sečna kislina 259
številčna koncentracija
trombocitov 264
dlakavocelična levkemija 30
dnevni meni za dieto 138
dnevni obroki 139, 140
dnevni urnik 174, 194
dodajanje vitamina B 208
dodatni viri 367-370
dojenčki 214, *glej tudi zdravje otrok*
dolgočasje 233
dopamini 99
Douglass, Chester 39
dremavost 36
drepanocitna anemija 259, 264
drobnjak 140
droge
primeri ozdravitev 77
toksičnost 33
življenjski slog 11
družine
kršenje pravil 200
pomoč v gospodinjstvu 193
pričakovanja 199
primeri ozdravitev 280
pritiski na pacienta 231
Duchennova bolezen 100
Duchennova mišična distrofija 250
dušeno sadje 138
duševno stanje 112, 201
dušik sečnine v krvi (BUN) 258
dvojno slepe klinične raziskave 269

- E**
- dvomi 231
 - dvoprocesni sokovniki 119
 - edem
 - celični 109
 - natrij 18, 246
 - neravnovesje natrija 246
 - nizka raven klorida 249
 - zmanjševanje 25
 - EKG 274
 - eklampsija 248
 - ekološka hrana
 - dobrodejni učinki 30
 - pri Gersonovi terapiji 133-135
 - pridelki 128
 - transmašcobe 34
 - zmanjšana vsebnosti hranil 214
 - ekološki kmetje 30
 - električna razsvetljava 44
 - električni štedilnik 120
 - elektroforeza serumskih proteinov 256
 - elektrokardiogram 248
 - elektroliti 246
 - elektromagnetna polja 18, 44-45
 - elektronske naprave 45
 - elektrosmog 18
 - elementi v sledovih 19
 - emajlirana posoda iz litega železa 121
 - emfizem 40, 100, 197
 - emulgatorji 23, 34
 - encimi
 - imunski sistem 21
 - kot obrambni sistem 21-22
 - kuhanje 20
 - testi encimske aktivnosti 244, 247
 - encimi trebušne slinavke 12, 22
 - encimski sistem 54
 - encimski zaviralci 22, 25, 130
- F**
- endifivija 137, 139
 - endokrinopatijske 256
 - endometrioza 85, 271
 - energija
 - serumske fosfate 248
 - stopnje 199-201
 - vrnitez 210
 - enoličnost 233
 - enopropesni sokovniki 118
 - ezozofilci 265
 - epilepsija 35
 - epinefrin 94, 255
 - epitelijsko tkivo 55
 - Epsomova sol 129
 - Epstein-Barrova bolezen 67
 - eritrociti (rdeče krvničke)
 - eritrocitni izoencimi 252
 - poškodbe eritrocitov 249
 - stopnja sedimentacije 263
 - štete 261
 - eritrociti, številčna koncentracija 261
 - eritropoetske funkcije 250
 - etakrinska kislina 264
 - ethambutol 259
 - etylživo srebro 43
 - evolucija 27
 - Ewingov sarkom 282
 - fagociti 265
 - Fanconijev sindrom 259
 - FAO 88
 - farmacevtska podjetja 213
 - FDA (U.S. Food and Drug Administration) 34
 - fenilalanin 34
 - fenilbutazon 264
 - fenitojn 265
 - fenoksi herbicidi 29
 - fenotiazini 259
 - feokromocitom 259

- fibrilacija ventriklov 248
fibromialgija 95
fibroza 252
filtri 122
fitinska kislina 130
flakcidna paraliza 248
fluorid
 delovanje ščitnice 154
 destilirana voda 203
 filterski sistemi 122
jod 24
kostni rak 48
kot prepovedana snov 131
onesnaženost vode 17
težave, ki jih povzroča 38
fluoroza 38
Foerster, Ottfried 4
folna kislina, pomanjkanje 264
formaldehid 34, 41, 52
fosfati 245
fosfolipidi 264
fosfor 89
frustracija 46
fungicidi 18, 28, 130
furosemid 246
gama globulin 256
gama glutamil transpeptidaza 251
gangrena 64, 247
gastritis 40
gastrointestinalna sukcija 247, 249
gastrointestinalne bolezni 256
gastrointestinalne krvavitve 246
Gaucherjeva bolezen 251
gazirane pijače
 aspartam 34
 fosfati 245
 kot prepovedano živilo 131
 sladkor 64
 zahodnjaška prehrana 87
Gemzar 191
generatorji ozona 13, 120, 163
geni 30, 211
gensko spremenjena (GS) hrana 30
gensko spremenjena semena 29
Gerson, Max
 A Cancer Therapy XXIII
 dieta proti migreni 5
 objave 8
 prehranske raziskave 4
 pričanje v Kongresu 8
 raziskave lupusa 5
 raziskave raka 6
 raziskave rastlin 4
 raziskave tuberkuloze 6
 šolanje 4
 teorije o prsti 28
 usposabljanje pomočnikov 8
 zgodnja leta
Gersonov inštitut 116
Gersonova terapija
 celostnost XXX-XXXII
 civilizacijske bolezni 54
 čas okrevanja 24, 25
 dnevna prehrana 138
 dodatni viri 387-370
 dovoljena živila 133-135
 izogibanje pastem 199-206
 kako začeti 115
 klistiranje 141-152
 komplementarna
 medicina 196-198
 kot pomožna terapija 112
 kritike 11
 načini lajšanja bolečin 159-164
 načini priprave hrane 136, 138
 neozdravljive bolezni 98-101
 nespecifičnost XXXI
 novi elementi 12
 obnova telesne obrambe 105-108
 pacienti, prej podvrženi
 kemoterapiji 177-182
 pogosta vprašanja 207-218



- pomanjkanje hranil 19
 pomoč v gospodinjstvu 193, 194
 poučeni pacienti 187
 prepovedana živila in izdelki 129-132
 preureditev gospodinjstva 117-126
 psihološka podpora 225-236
 razstrupljanje 107
 sočasna kemoterapija 213
 sodobne raziskave učinkovitosti 109-114
 spremembe v okolju 11
 težavne bolezni 96-98
 ubiranje bližnjic 204
 urnik kompletne terapije 173-176
 urnik terapije za oslabljene paciente 177-182
 urnik za paciente z nemalignimi obolenji 183-186
 vzdrževanje stanja 221
 zahteve terapije XXVII
 zastrupljenost 17-19
 zdravila 153-158
 zdravilne reakcije 165-172
 zdravljenje otrok 214
 življenje po končani terapiji 219-222
- Gersonova klinika 115, 200, 232
 Gersonovo besnilo 234
 g-GT (serumska gama glutamil transpeptidaza) 251
 ginekološke težave glej zdravje žensk
 glava 237, 248
 glavobol v rafalih glej migrene
 glavoboli glej tudi migrene
 antene mobilne telefonije 44, 51
 glineni povitki 161
- izogibanje med terapijo 210
 mobilni telefoni 51
 mononatrijev glutamat 34
 nizka raven natrija 247
 prehrana 31
 glifosat (Roundup) 29
 glikogenoza 259
 glina 160
 glineni povitki 160, 169
 globulin α_1 in globulin α_2 256
 globulini 255
 glomeruli 100
 glukagon 259
 glukuronska kislina 250
 glutamat 35
 glutation S-transferaza 111
 gluteus maximus 214
 gluteus medius 214
 gobe 28, 129
 gospodinjstvo
 čistila 122-124
 kemikalije 215
 pleskanje 125
 pomoč pri Gersonovi terapiji 183-185
 prepovedani izdelki 127-132
 preureditev 117-125
- gosti jogurt 284
 granulociti 265
 grenivkin sok 137
 gripa
 antibiotiki 32
 diabetes 63
 izogibanje 211
 nalezljivost 201
 preventiva 14
 številčna koncentracija levkocitov 265
-  Harvard School of Public Health 27
 hatha joga 197, 211

- HDL holesterol
 opredelitev 60
 normalna raven 256
 preiskave 255
 transmaščobe 34
- hematokrit 262
- hematomi
 na mestu venepunkcije 263
 ukrepi 263
- hemocitometer 265
- hemodilucija 263
- hemoglobin
 eritrocitni indeksi 264
 hemoglobinopatije 259
 katabolizem hemoglobina 250
 obnova 156
 skupni hemoglobin 261
- hemokoncentracija 262
- hemokromatoza 260
- hemolitična anemija 259, 250
- heparin 265
- hepatična atrofija 259
- hepatična kongestija 253
- hepatitis
 alkalna fosfataza 252
 AST 250
 hepatitis B in C 71
 holesterol 256
 povišana raven ALT 253
 povišana raven bilirubina 250
 preiskave 253, 254, 257
 številčna koncentracija
 levkocitov 265
- hepatobiliarne funkcije 250
- hepatocelularna disfunkcija 250
- hepatocelularne poškodbe 253
- hepatom 71
- herbicidi 18, 28, 128
- hidracija 257, 262
- hidrogenirana olja 36
- hidroksiklorokvin 264
- hidrolizirane rastlinske beljakovine
 35
- hidroterapija 161
- hiperaktivnost *glej* motnja
 pozornosti s hiperaktivnostjo
- hiperalimentacija 106
- hiperfosfatemija 245
- hiperholesterolemija 255
- hiperinsulinizem 259
- hiperkalcemija 244, 245
- hiperkaliemija 247
- hiperkloremična metabolna acidoza
 249
- hiperkloremija 249
- hiperlipidemija 160
- hipernatremija 246
- hiperparatiroidizem
 alkalna fosfataza 251
 kalcij 244
 nizka raven fosfatov 246
- hipertenzija *glej* povišan krvni tlak
- hipertermija
 hidroterapija 161
 uporaba v Gersonovi terapiji 12
- hipertiroidizem
 nizka raven holesterola 255
 oralni glukoza tolerančni test
 256
 povišan krvni tlak 62
 preiskave 255
- hiperventilacija 246, 249
- hiperviskoznost 263
- hipofizno-nadledvični žlezni sistem
 45
- hipofosfatemija 246
- hipoglikemija 260
- hipoholesterolemija 255
- hipokalcemija 245
- hipokaliemija 247

- hipokloremija 249
 Hipokrat 6, 134, 141
 Hipokratova juha
 dnevna porcija 138, 139
 kot jušna osnova 285
 nujnost uživanja 283
 razstrupljanje 136
 recept 139
 hiponatremija 247
 hipoparatiroidizem 245
 hipopituitarizem 256
 hipoplazija kostnega mozga 264
 hipoplazija megakariocitov 264
 hipotenzija 248
 hipotiroidizem
 aspartam 35
 oralni glukoza tolerančni test
 260
 preiskave 255
 histerektomija 57
 histiociti 265
 hitra prehrana 31, 60, 86, 200
 HIV/AIDS glej AIDS in ARC
 hladilnik 18, 44, 117
 hlepenje 78
 Hodgkinova bolezen 258
 hoja 211, 238
 holestaza 252
 holesterol
 diabetes 63
 koronarna srčna bolezen 60
 laneno olje 157
 lipoprotein nizke gostote glej
 LDL holesterol
 lipoprotein visoke gostote glej
 HDL holesterol
 lipoproteini/holesterolne frakcije
 255
 normalna raven 255
 preiskave 254
 shizofrenija 82
 skupni serumski holesterol 254
 holistična medicina 225
 homeopatska raztopina proti
 gripi 14
 homeostaza 247
 horiokarcinom 191
 hormoni
 limbični sistem 226
 rak 54
 stres 45
 v hrani 128
 vloga v obrambnem sistemu 23
 živali, zdravljene s hormoni 19
 hrana
 dovoljena živila 225
 kombiniranje živil 208
 koristni učinki kuhanje hrane
 136
 ljubezen 233
 netolerantnost na živila 77
 prepovedana živila 127-132
 presna hrana 136
 priprava hrane pri Gersonovi
 terapiji 135-137
 sprememba 36-38
 zastrupitve s hrano 160
 zasvojenost 78
 hranilne snovi
 delovanje možganov 81
 majhna vsebnost v hrani 31
 rak 54
 Ht (hematokrit) 262
 hujšanje 32, 83
 ibuprofen 159
 imobilizacija 244
 impotenca 62
 imunski sistem
 antibiotiki 33
 duševna naravnost 237

- obrambna vloga 21
rak 54
razvoj pri otrocih 43
stres 45
številčna koncentracija
trombocitov 264
transmaščobe 37
indirektni bilirubin 250
indometacin 264
infekcije mehurja 57
infekcije ustne votline 93
infekcijska mononukleoza 249, 253
injekcije 214
injekcije jetrnega izvlečka
letni program 175
učinki 156
urnik kompletne terapije 174
urnik pacienta, prej podvrženega
kemoterapiji 180, 181
urnik pacienta z nemalignimi
obolenji 184
injekcije surovih jeter
letni program 175
učinki 156
urnik kompletne terapije 176
urnik pacienta z nemalignimi
obolenji 184
urnik pacienta, prej podvrženega
kemoterapiji 180
insulin
kot hormon 23
funkcije 63, 259
tretma z glukozo, kalijem ter
insulinom 14, 59
diabetiki, odvisni od insulina 63
insulinom 259
intrahepatična holestaza 253
intuicija 241
ionske raztopine 246
Isaacs, Daryl 86
- isoniazid 264
izčrpanost 46
izguba ljubljene osebe 229
izguba zasebnosti 227
izgube 229
izgubljanje las 179, 190
izjemno rezistentne bakterije 188
izogibanje pastem 199-206
izpuščaji 44, 72
iztrebljanje 146, 211, 217
izvleček grenivkinih pečk 13
izvleček surovih jeter 12, 214
izvtolitev kosti 92
- J** jabolčni kis 138
jabolka 137
jagodičevje 77, 129, 137
jajca 19, 60, 131
James, Philip 88
janež 140
javorov sirup 137, 288
jedilni pribor 121
Jefferson, Thomas 205
jetra
alkalna fosfataza 253
alkohol 34
celostno zdravljenje 56
funkcije 24
Gersonove teorije 7
kavni klistir 141
kongestija 249
obnova 24
obrambni sistemi 21
okvare 251
preizkusi delovanja 252
razstrupljanje 107
serumski bilirubin 250
toksičnost 252
tumorji 249
vitalni organ 24
- jetrne kapsule

- letni program 176
 učinkovanje 155
 urnik kompletne terapije 175
 urnik pacienta z nemalignimi
 obolenji 184
 urnik pacienta, prej podvrženega
 kemoterapiji 180, 181
 jetrni izvleček za oralno uporabo
 214
 jetrni sok 12, 99
 jeza 228, 233, 237
 jod 24
 joga 47, 197
 jogurt 13, 131, 284, 287
 juhe *glej* tudi Hipokratova juha
 jušna osnova 136, 285
 recepti 287-366
 Juice Press Factory 118
 KAB *glej* koronarna arterijska
 bolezen
 kafestol 112
 kaheksija 112
 kahveol 112
 kajenje *glej* tobak
 kakav 129
 kalcij
 dodajanje 25
 funkcije 149
 izguba 90
 normalna raven 149
 preiskave 149
 ženski hormoni 89
 kalij
 encimi 22
 funkcije 109
 koronarna srčna bolezen 58
 krompir 209
 ledvice 99
 nizka raven klorida 248
 normalna raven 246
 preiskave 246
 tretma z glukozo, kalijem ter
 insulinom 15, 59
 v kavi 112
 v klistirjih 148
 vloga 25
 kalijeva spojina
 letni program 176
 urnik kompletne terapije 175
 urnik pacienta z nemalignimi
 obolenji 184
 urnik pacienta, prej podvrženega
 kemoterapiji 180, 181
 v Gersonovi terapiji 153
 kaljena semena 130
 kamenodobna prehrana 34
 kamilični čaj 140, 146
 kandida 57
 kap 60, 61
 karbamazepin 264
 karcinom 56, *glej* tudi rak
 kardiovaskularne bolezni
 preiskave 255
 vpliv mobilnih telefonov 50
 karies 93
 karotenemija 271
 karpopedalni spazem 245
 katalizatorji 22
 kava
 kalij 112
 kavni klistir 143
 pitje 129, 149
 stres 45
 kavni klistir
 encimi 22
 iztrebljanje 212
 izvedba 143
 potencialne težave in rešitve
 146
 razstrupljanje 107



- urnik pacienta, prej podvrženega kemoterapiji 181
zdravilne reakcije 165
zgodovina 142-143
zobozdravniški posegi 94
kemična čistila 131
kemično čiščenje 123
kemikalije
alergije 77
poljedelske 28
v gospodinjstvu 122, 215
kemoterapija
čas okrevanja 24, 218
klinične raziskave 270
klistiranje z ricinusom 149
levkociti 265
primeri ozdravitev 274
raven LDH holesterola 249
reakcije 177
sočasno izvajanje Gersonove terapije 213
stranski učinki 112
trombociti 264
učinki 190
urnik klistiranja 146
urniki Gersonove terapije 177-182
zdravljenje posledic 98
ketoacidoza 248
ketonska telesa 266
kinin 69, 264
kinin sulfat 264
kirurgija
diagnostična 189
rak 187
trombociti 265
visoka raven AST 249
kirurška odstranitev obščitničnih žlez 246
kis 138
kis kot mehčalec perila 123
kislfa fosfataza 252
kisllica 139
kislinsko-bazično ravnovesje
klorid 248
preiskave 244-247
klasasta meta 168
klinične raziskave 269
klistiranje *glej tudi ricinusov klistir*,
kavni klistir
po okrevanju 221
zapore 148
črevesna peristaltika 146
korenjevo-jabolčni sok 148
kamilični čaj 147
pacienti, prej podvrženi
kemoterapiji 145, 179
odvisnost 218
oprema 144, 152
razstrupljanje 141-152
zeleni sok 148
zdravilne reakcije 147
kolonik 142
Hipokrat 6
zgodovina 141-144
ponoči 79
lajšanje bolečin 146
kalij 149
potencialne težave in rešitve 147-150
priprava ambienta 145
izvedba 144-146
rehidracija 149
urniki 146, 174, 175, 180, 184
klistiranje z ricinusovim oljem 149, 178, 179, 212
klor
belila 123
čistila 122
jod 24

- onesnaženost vode 17
 prevreta voda 203
 ščitnica 154
 v vodovodni vodi 58
 kloramfenikol 264
 klorid 248, 249
 klorpromazin 250, 255
 koagulacija 244
 kodein 159, 254
 kodrolistna endivija 138, 140
 koencim Q10 12, 158, 181
 kofein
 izguba kalcija 90
 kot dodatek 34
 v čaju 130
 v gaziranih pihačah 87
 žolčna izvodila 142
 kokain 79
 kola pihače *glej* gazirane pihače
 količina hemoglobina v eritrocitih
 (MCH) 261, 262
 kolike 248
 koloidno srebro 121
 kolonik 143
 kolorektalni rak 275
 kolostrum 12
 koma 245
 kombiniranje živil 208
 komplementarna (alternativna)
 medicina 196-199
 komplementarne terapije 196-199
 koncentracija (psihična) 50
 kongestivna srčna insuficienca
 nizka raven klorida 248
 serumska sečna kislina 258
 konjički 233
 kontracepcijalne tablete 255
 konvulzije 247
 konvulzivne motnje 259
 konzervansi 19, 23, 80, 132
 konzervirana živila *glej* predelana
 živila
 kopeli
 čistost vode 203
 hidroterapija 161
 hipertermija 13
 koprc 138
 korenjev sok
 dojenčki 213
 prehranska vrednost 216
 pri terapiji 137
 ustekleničen 204
 vsebnost sladkorjev 216
 korenjevo-jabolčni sok 137, 148
 korenovke 117
 koriander 138
 koristni holesterol *glej* HDL
 holesterol
 koromač 138
 koronarna arterijska bolezen (KOB)
 krvni tlak 62
 preiskave 255
 serumski triacilgliceroli 256
 koronarna srčna bolezen 47
 debelost 85
 Gersonova terapija 58-61
 hipertermija 162
 holesterol 60
 prehranski aditivi 34
 primeri ozdravitev 61-62
 procesi 58-61
 transmačcobe 47
 koronarna tromboza 46
 koronarni obvod 62
 kortikosteroidi 63, 95, 97, 255
 kortizol 46
 koruza 139
 kosilo 138, 139, 140, 195
 kosti
 alkalna fosfataza 252

- bolečine 245
izguba kostne mase 245
kalcifikacija 252
kostni mozeg
fosfataza 251
imunski sistem 21
kemoterapija 190
mielom 97
trombociti 264
kostni rak
fluorid 48, 50
minerali 25
obsevanje 189
primeri ozdravitev 277
sarkom 55
koze 42
kozmetika 40-42, 124, 129, 215
koža
izpuščaji 77
kozmetika 40
pordečela koža 246
zmanjšana čvrstost 247
kožna tuberkuloza *glej lupus vulgaris*
kožni rak 196
kravje ošpice 42
krč obraznega živca 245
krč obraznih mišic 36
krči 77, 147, 247
kreatin fosfokinaza 248, 249
kreatinin 99, 258
Krebs, Ernst ml. 12
Krebs, Ernst st. 12
Krebsov cikel 2530
kreme 41
kreme za britje 43
kreme za sončenje 195
kri *glej tudi eritrociti, levkociti*
izgube 263
kristali 267
krvna diskrazija 257
krvno-možganska pregrada 82
testi koagulacije 244
upočasnjeno strjevanje krvi 244
volumen krvi 248
krize 229
kromov pikolinat 14, 66
krompir
dnevna količina 231
prehranska vrednost 209
recepti 320-360
kronična bolezen jeter 260
kronična obstruktivna pljučna
bolezen (KOPB) 63
kronične bolečine 95
kronične bolezni
alergije 76-78
astma 75-76
bolezni zaradi oslabljenega
imunskega sistema 67-71
Crohnova bolezen 83
debelost 85-89
degenerativne bolezni 98
depresija 81-83
endometrioza 85
fibromialgija 95
Gersonove razlage 7
Gersonove tehnike 6
kronična obstruktivna pljučna
bolezen (KOPB) 100
ledvična bolezen 99
migrene 84
motnja pozornosti s
hiperaktivnostjo 890
netolerantnost za živila 77-78
obolenja kolagena 72-75
osteoporoz 89-91
težave z zobmi 91-94
zasvojenost 78-80
življenski slog 66

- kršenje pravil 200, 233
 kruh 138, 284
 krvavitve
 eritrociti 261
 trombociti 264
 visoka raven bilirubina 250
 krvavitve v črevesju 190
 krvne žile 55
 krvno-možganska pregrada 81
 ksilen 52
 kuhanja hrana 136
 kuhanje
 čas kuhanja 285
 kuhanje na pari 207
 načini priprave hrane pri
 Gersonovi terapiji 135-137
 oprema 117-122
 kuhanje na majhnem ognju
 135, 207
 kumare 129
 kvass 80
L laboratorijske preiskave glej
 preiskave
 Laborit, Henri 58
 laetril 12, 159
 lajšanje bolečin
 arthritis 73
 kalij 23
 klistiranje 141, 145
 med zdravilnimi reakcijami 168
 tehnike Gersonove terapije
 159-164
 laktatna dehidrogenaza 249
 laneno olje
 diabetes 67
 holesterol 60
 pri Gersonovi terapiji 128
 protirakave sestavine 113
 solutne polivke 138, 140
 učinkovanje 157
 urnik pacienta, prej podvrženega
 kemoterapiji 181
 urniki 174, 175, 180, 184
 Langerhansovi otočki 63
 lapacho 13
 LDL holesterol
 normalna raven 255
 opredelitev 60
 preiskave 254
 transmaščobe 36
 ledvice
 alkalna fosfataza 252
 ciste 57
 fluorid 38
 kronična ledvična bolezen 99
 oslabljeno delovanje ledvic in
 nizka raven natrija 246
 renalna tubulna acidozra 245
 sol 17
 visoka raven natrija 245
 vitalni organ 24
 ledvična bolezen ali odpoved *glej*
 ledvična bolezen, ledvična odpoved
 ledvična bolezen
 kronična 99
 povečana koncentracija
 kalcija 243
 povečana koncentracija
 LDH 248
 povišan krvni tlak 62
 povišana raven BUN 257
 preiskave 245, 154, 256
 serumski kreatinin 257
 serumski triacilgliceroli 255
 stres 45
 ledvična odpoved
 nizka raven kalcija 244
 nizka raven klorida 248
 prevelika koncentracija
 serumskega kalija 247

- prevelika koncentracija presnova 244
serumskega klorida 248
visoka raven fosfatov 245
lipoprotein nizke gostote *glej* LDL
cholesterol
- ledvični kamni 84
lesene žlice 121
letni program 175
levkemija
 dlakavocelična 30
 kemoterapija 190
 levkociti 265
 preiskave 257
 serumska sečna kislina 258
 trombociti 264
 vrsta raka 55
 vrste 97
lonci za kuhanje s povišanim tlakom 121
lončena posoda 121
losjoni 40
losjoni po britju 42, 124
Lou Gehrigova blezen 98
lovorov list 140
L-kanavanin 130
Lugolova jodova raztopina
 letni program terapije 175
 učinki 163
 urnik kompletne terapije 174
 urnik pacienta z nemalignim obolenjem 184
 urnik za pacienta, prej podvrženega kemoterapiji 180, 181
limbični sistem 225
limetin sok 139
limfni rak 191
limfni sistem 21, 55
limfociti 21, 110, 265
limfociti B 21
limfociti T 21
limfom
 aspartam 35
 Gersonova terapija 55
 primeri ozdravitev 54, 270
 serumska sečna kislina 258
limonin sok 139
limonina lupina 129
linolenska kislina 156
linolna kislina 156
lipidi
 alkalna fosfataza 252
 preiskave 254
 presnavljanje 110
lipoprotein visoke gostote *glej* HDL
cholesterol
lipoproteini/cholesterolne frakcije 254
lončena posoda 121
losjoni 40
losjoni po britju 42, 124
Lou Gehrigova blezen 98
lovorov list 140
Lugolova jodova raztopina
 letni program terapije 175
 učinki 163
 urnik kompletne terapije 174
 urnik pacienta z nemalignim obolenjem 184
 urnik za pacienta, prej podvrženega kemoterapiji 180, 181
lumpektomija 189
lupus 185
lupus vulgaris 5
Mmagnetnoresonančno slikanje (MRI) 189, 190
magnezij 25
majaron 140
majhni limfociti 265
makrocitna anemija 263
makrocitni eritrociti 263
malaria 169
mamogram 189
mango 138
manj intenzivna terapija 183
marelice 138
margarina 36

- masaža 198
 maslo 36, 131
 maščobe
 dietna prepoved 128, 129
 transmaščobe 36-38
 maščobne kisline 62, 112, 156
 maščobne kisline omega-3 62, 165, 112
 maščobne kisline omega-6 62
 materino mleko 28
 materina znamenja 274
 mazaštvo 191
 mazila 132
 McDonald's restavracije 86
 MCH (količina hemoglobina v eritrocitih) 261, 262
 MCHC (povprečna koncentracija hemoglobina v volumski enoti eritrocitov) 261, 262
 MCV (povprečni volumen eritrocitov) 261, 262
 med 136, 137, 283
 medcelična tekočina 245, 246
 medicinske avtoritete 213
 meditacija 113, 240
 mefenamska kislina 264
 mehčalci perila 123
 melanom
 Gersonova terapija 56
 primeri ozdravitev 273-275
 melasa 139, 284
 meningitis 265
 menopavza 57
 menstrualni ciklus 84, 271
 meperidin 253
 mephentytoin 264
 Merck & Co., Inc. 31
 meso
 izgube kalcija 90
 toksičnost 18
 vsebnost pesticidov 28
 začasna dietna prepoved 130
 metanol (lesni alkohol) 34
 metanol 34
 metastaze v kosteh
 alkalna fosfataza 252
 preiskave 251
 težko ozdravljive 97
 metastazirani rak (razsevki) 243, 274
 methazolamide 264
 methimazole 264
 methyldopa 264
 metin čaj 146, 167
 metuljasti izpuščaj 72
 mialgični encefalomielitis 67
 mielinska ovojnica 68
 mielofibroza 264
 mielogena levkemija 264
 mielom 55, 97
 mieloproliferativna bolezen 257
 migrene
 glej tudi glavoboli
 alergijski izvor 77
 dieta proti migreni 5
 Gersonovi simptomi 4
 kot kronična bolezen 84
 primeri ozdravitev 62
 mikrocitni eritrociti 263
 mikroorganizmi 21, 22,
 mikrovalovne pečice 17, 44, 120
 mila za britje 124
 milo 122-123, 149
 minerali
 destilirana voda 121
 imunski sistem 21
 katalitsko delovanje 22
 nepogrešljivi za zdravje 25
 osiromašena prst 111
 prehranska dopolnila 214

- rak 54
miokardni infarkt
 AST 249
 povišana raven ALT 253
 povišana raven LDH 248
 prevelika koncentracija
 serumskega kalija 247
 številčna koncentracija
levkocitov 265
misli, vsiljive 239
mišice
 bolečine 97
 hipertoničnost 248
 hipotoničnost 244
 krči in hipokalcemija 274
 oslabelost 247
 poškodbe 249
 testi delovanja 246
 trzanje 244
 vzdraženost 247
mišična distrofija 100
mlada čebula 140
mlečna kislina 248
mlečni izdelki 13, 28, 60, 75, 89, 130
mobilni telefoni 17, 45, 54
modrost 242
moka 129
molitev 241, 242
mononatrijev glutamat 35, 36
mononukleoza
 alkalna fosfataza 252
 povišana raven ALT 253
 povišana raven AST 249
 serumska sečna kislina 258
 številčna koncentracija
levkocitov 265
Monsanto 30, 31
montmorilonit 160
morfij 73, 79, 84, 159, 253
morska hrana 83
motnja pozornosti s
 hiperaktivnostjo 33, 80
motnje vida 33
možgani
 alkohol 40
 depresija 81
 krvavitve 46
 možganska kemija 226
 obrambni sistemi 21
 poškodbe 259
 poškodbe zaradi drogiranja 80
 razstrupljanje 203
 učinki Gersonove terapije 226
 vitalni organ 24
možganski tumorji
 aspartam 35
 primeri ozdravitev 277
 težko ozdravljeni 96, 101
multipla skleroza
 aspartam 35
 Gersonova terapija 68
 primeri ozdravitev 69
multipli plazmacitom 98, 113, 243, 251
mutacije kromosomov 31
N nadledvične žleze
 adrenalna hiperplazija 259
 nizka in visoka raven kalcija 243
 nizka raven natrija 246
 oralni glukoza tolerančni test
 259
 preiskave 245
spreminjanje elementov diete 204
nalezljive bolezni
 obiskovalci 201
 serumska sečna kislina 258
 številčna koncentracija
trombocitov 264
napadi panike
 aspartam 35

- kot posledica diagnoze 226
 primeri ozdravitev 57
 zdravilne reakcije 165
- napihovanje 77
 naravnost 229
 naravni življenjski slogi XXX
 nasilje 53
 National Cancer Institute (NCI) 39
 National Fibromyalgia Research Association 95
 National Headache Foundation 103
 natrij *glej* sol (natrij)
 natrijev askorbat 168
 natrijev lavril sulfat 41
 natrijev nitrit 35
 neekološki pridelki 204
 nefrotični sindrom 254
 negativnost 202, 226, 237
 ne-Hodgkinov limfom 30, 270-271
 nekroza
 nizka raven holesterola 253
 oralni glukoza tolerančni test 259
 preiskave 263
 številčna koncentracija
 levkocitov 265
 vrednosti ALT 253
 nemaligna obolenja
 čas okrevanja 219
 prilagojena Gersonova terapija 183
 urnik terapije 183-185
 nemir 245
 neoplastična bolezen jeter 251
 neoplastične bolezni 256
 neotame *glej* aspartam
 neozdravljuive bolezni 66, 96-99, 213
 nepasirana skuta 14, 131
 neplodnost 36
- nepravilen pulz 247
 neravnovesje tekočin 262
 nerazviti nevtrofilci 265
 nerjaveče jeklo 121, 123
 nespečnost
 antene mobilne telefonije 45
 prehranjenost možganskih celic 82
 Ritalin 33
 uspavalne tablete
 vpliv prehrane 32
 netoleranca za laktozo 13
 netoleranca za živila 77
 nevrogena hiperventilacija 248
 nevrološke težave 35
 nevrološki izpadi
 alkohol 40
 aspartam 35
 glineni povitki 161
 hipokalcemija 244
 nevromuskularne bolezni
 kalij 246
 preiskave 243
 New York Medical Association 7
 nezidioblastom 259
 nežveplana melasa 283
 niacin
 antibiotiki 32-33
 dodajanje vitamina B3 208
 holesterol 61
 kot del »trojice« 163, 168
 lajšanje bolečin 168
 letni program terapije 175
 niacinska rdečica 155
 pri Gersonovi terapiji 185, 216
 shizofrenija 81
 urnik kompletne terapije 174
 urnik pacienta z nemalignim obolenjem 184
 urnik pacienta, prej podvrženega kemoterapiji 180, 181

Nienstadt, Yvonne XXVI
nihanje razpoloženja 35, 203, 226,
233
nikotin 40, 279
nistagmus 68
nizkokalorične gazirane pijače 35
normocitni eritrociti 263
Norwalk, hidravlični sokovnik 118
nosečnost
alkalna fosfataza 252
sedimentacija eritrocitov 263
številčna koncentracija
trombocitov 265
notranji glas 240
notranji otrok, med zdravilno krizo
239
NutraSweet *glej* aspartam
občutek nelagodja 248
občutek odvisnosti 233
obiskovalci 200
oblačila, zaščita proti soncu 195
obolenja kolagena 72-75, 137, 186
obolenja skeleta
alkalna fosfataza 252
preiskave 243
obrambni sistemi
elementi 20-25
obnova 105-108
zlom 28
obsevana živila *glej* predelana živila
obsevanje (radiacijska terapija)
klinične raziskave 269
primeri ozdravitev 270
procesi 189-190
stranski učinki 112
številčna koncentracija
levkocitov 265
številčna koncentracija
trombocitov 264
obstrukcija črevesja

Crohnova bolezen 83
visoka raven fosfatov 246
obstrukcija urinarnega trakta 257
obstrukcija žolčevoda
alkalna fosfataza 252
preiskave 250
serumski triacilgliceroli 255
obtoževanje 233
octyl methoxycinnamate 196
odločitve, osebne 231
odpor do hrane in pijače 166
odpoved ledvic
nizka raven kalcija 244
nizka raven klorida 247
previsoka raven serumskega
kalija 246
previsoka raven serumskega
klorida 247
visoka raven fosfatov 244
odprte rane 97
odrasli jaz, med zdravilnimi
reakcijami 233
odrevenočest
hipokalcemija 244
mononatrijev glutamat 36
odziv 'beg ali boj' 45
ogljikov monoksid 51
ogljikovi filtri 121
ohranjanje zdravja 221, 235
ojačevalci okusa 33
okrevanje
občutenje 200
ocenjeni čas 210
vpliv na duševnost 232
življenje po končani terapiji
219-222
oksidacijski encimi 22
okus 18
okušalne brbončice 134, 220
okužbe dlesni 92

- okužbe
 antibiotiki 33
 krvno-možganska pregrada 81
 prehrana 31
 preiskave 263
 številčna koncentracija
 levkocitov 265
 olestra 34
 oligurija 245, 247
 oljčno olje 122
 olje 122, 129
 omejitve Gersonove terapije
 96-102
 onesnaženost vode 11, 17, 28, 53
 onesnaženost zraka 11, 17, 28, 53
 onkogeni 212
 opeklne
 povišana raven BUN 257
 previsoka raven serumskega
 kalija 247
 nizka raven natrija 246
 številčna koncentracija
 levkocitov 265
 operacijska odstranitev dojke 229
 opiati 253
 oprema za klistiranje 151
 oralni glukoza tolerančni test 259
 oreški 77, 130
 ortodoksna medicina *glej* uradna
 medicina
 osebne odločitve 232
 osebnost, nagnjena k raku 228
 oslabljeni pacienti, urnik zanje
 177-181
 osmotski tlak
 klorid 247
 medcelične tekočine 245
 osmotsko ravnovesje 246
 osnovna analiza urina 266
 osteoartritis 74
- osteomalacija 252
 osteoporoza
 dejavniki 176-179
 fluorid 39
 minerali 25
 primeri ozdravitev 92
 osteosarkom 39
 osvežilci zraka 125
 ošpice 265
 ovsena kaša 148, 167, 230, 231
 OxiContin 159
 oxyphenbetazone 264
 ozdravitev
 celoten proces 56
 energija 211
 hitrost ozdravitve 218
 okrevanje in um 232
 spremembe življenskega sloga
 217
 težko ozdravljive bolezni
 96-99
 zagotovila 230
 življenje po končani terapiji
 222-225
 ozdravljeni pacienti 217
 pacientke po kirurški odstranitvi
 dojke 292
 Pagetova bolezen
 alkalna fosfataza 252
 kalcij 273
 preiskave 251
 palpitacije
 antene mobilne telefonije 51
 elektromagnetna polja 44
 mononatrijev glutamat 35
 pankreatin
 Gersonova terapija 12
 letni program terapije 175
 učinki 156
 urnik kompletne terapije 174

- urnik pacienta, prej podvrženega kemoterapiji 180, 181
urnik za pacienta z nemalignim obolenjem 184
pankreatitis
alkohol 40
diabetes 63
nizka raven AST 249
nizka raven kalcija 244
oralni glukoza tolerančni test 259
preiskave 254
panoramsko slikanje zob 94
paradižnik 209, 248, 252
paraliza 247
paraproteinemija 263
paraziti 149, 265
parenhimske celice 250
parfumi 40, 132
Parkinsonova bolezen 35, 99
pasivno kajenje 40
Patandžali 141
patološka debelost 85-89
Pau d'Arco 14
pečenje v vnaprej ogreti pečici 285
pečice
 elektromagnetna polja 44
 mikrovalovne 18
 plinska ali električna 120
 predgretje 285
pehtran 140
penicilamin 264
penicilin 32, 264
peperomija 51
peristaltika 150
peritonitis 244
perniciozna anemija 250
perutnina 19
pesa 215
pesini listi 137
pesticidi
 kot zaviralci encimov 23
predelana živila 128
prepovedani med terapijo 125, 132
strupenost 18
učinkovanje 28
peteršilj 139
pH
 analiza urina 266
 kalij 246
phenacetin 258
Physicians Committee for Responsible Medicine 90
piment 139
piruvična kislina 248
placenta (posteljica) 251
Platon 250
plazemske beljakovine 263
plesen 75, 77
plevritis 280
plinski štedilnik 120
pljuča kot vitalni organ 24
pljučna embolija 249
pljučni infarkt 248
plodnost 30
počitek 199, 210
podhranjenost 19, 106
podnebne spremembe 53
podporne skupine 230
pogosta vprašanja 207-218
poklicno delo med terapijo 195
policitemija
 prava policitemija 264
 preiskave 261, 262
 sedimentacija eritrocitov 263
 serumska sečna kislina 258
polirna sredstva 216
polirna sredstva za pohištvo 124
polivke z lanenim oljem 138, 140

- polivke, recepti 292-296
 poljedelske kemikalije 18, 28-31
 polnozrnata moka 129
 pomake, recepti 283
 pomarančna lupina 130
 pomarančni sok
 obolenja kolagena 185
 opozorila 148
 priprava 138
 pomirjevala 78, 188
 pomivalni stroji 124
 pomoč in pomočniki 193, 194
 pomočniki pri čiščenju 194
 pomočniki v kuhinji 194
 ponovno rojstvo 236
 popravila zob 33
 porcije 282
 pordečela koža 245
 porjavitev 195
 poslabšanje, kako se mu izognemo 199-206
 posoda 121
 posoda iz litega železa 121
 poškodba jetrnega tkiva 253
 poškodba skeletnih mišic 249
 poškodbe miokardnega tkiva 253
 potenje *glej* znojenje
 potenje ponoči 41
 potisnjena napetost 46
 Pottinger, Janet XXVI
 povečan pulz 247
 povišan krvni tlak
 debelost 86
 Gersonova terapija 62-64
 hipertermija 162
 krvno-možganska pregrada 82
 natrij 245
 primeri ozdravitev 62-63
 sol 18
 stres 45
 povišana temperatura
 bakterije in virusi 23
 kampilobakter 12
 med zdravilnimi reakcijami 169
 ščitnica 23
 zdravilne reakcije 165
 povprečna koncentracija
 hemoglobina v volumski enoti eritrocitov (MCHC) 261, 262
 povprečni volumen eritrocitov (MCV) 261, 262
 pozitivna naravnost 226
 poživila 87
 prah 77
 praški 40
 prašni delci 75
 pravi čaj 129
 pravila, kršenje 200, 233
 prebava
 dieta 31
 encimi 22
 stres 45
 prebavni encimi 221
 prečiščena živila *glej* predelana živila
 predelana živila 36-38
 predhodno zdravljenje s
 kemoterapijo ali obsevanjem *glej*
 kemoterapija in obsevanje
 prednison 72, 74, 77, 97
 prehepatični (nevezani) bilirubin 250
 prehlad
 antibiotiki 33
 diabetes 63
 dieta 31
 preventiva 14, 201, 211
 prehranjenost organizma 260
 prehranska kozmetika 18, 23, 127
 prehranski aditivi

- hiperaktivnost 80
kot zaviralci encimov 23
naraščanje uporabe 11
strupenost 18
vrste in učinkovanje 33-36
preiskava ALT/SGPT 253
preiskave glej preiskave krvi in
preiskave urina
preiskave krvi
alkalna fosfataza 252
aspartat transaminaza 250
celotna vezalna sposobnost seruma
za železo 260
diferencialna krvna slika 266
dušik sečnine (BUN) 258
elektroforeza serumskih proteinov
256
eritrocitni indeksi 263
hematokrit 263
hematomi na mestu
venepunkcije 263
kislá fosfataza 252
laktatna dehidrogenaza 249
lipoproteini/sterolne frakcije
255
naročanje 242
oralni glukoza tolerančni test
259
pridobitev napotnic 201
serumska gama glutamil
transpeptidaza (g-GT) 252
serumska glutamat oksaloacetat
transaminaza 251
serumska sečna kislina 259
serumski bilirubin 250
serumski fosfati 245
serumski kalij 246
serumski klorid 247
serumski kreatinin 258
serumski natrij 246
serumski triacilgliceroli 253
serumsko železo 260
skupni hemoglobin 261
skupni serumski holesterol 256
sedimentacija eritrocitov 264
številčna koncentracija
eritrocitov 261
številčna koncentracija
levkocitov 265
številčna koncentracija trombocitov
264
preiskave urina 201, 242, 287
prekajena živila glej predelana živila
prekomerna hidracija 258
prepovedana živila in izdelki
127-132
presajanje organov 101
presna hrana 136
presnova maščob 255
presnova ogljikovih hidratov 245
presnovki (metaboliti) 252
preureditev kopalnice 124
priatelji
pomoč v gospodinjstvu 193
prehlajeni 201
psihološki pritiski 200, 232
primeri ozdravitev
artritis 75
astma 77
bolezni obtočil 61-62
Crohnova bolezen 63
depresija 81
diabetes 63-66
endometriozra 85
Ewingov sarkom 282
fibromialgija 95
hepatitis 71
kolorektalni rak 275
koronarna srčna bolezen 61-62
kostni rak 277

- limfom 270, 271
 lupus 72
 melanom 274
 možganski tumor (astrocitom) 278
 multipla skleroza 68
 nikotin 279
 osteoporoza 89
 ozdravitev več družinskih članov 280
 pacienti, prej podvrženi kemoterapiji ali obsevanju 274
 plevritis 280
 ponavlajoči se melanom 274
 povišan krvni tlak 62
 rak 54-57
 rak dojke 272, 274, 280
 rak jeter 273, 274, 255
 rak materničnega ustja 271
 rak pljuč 278
 rak požiralnika 280
 rak prostate 277, 281
 rak trebušne slinavke 276
 sindrom kronične utrujenosti 67
 zasvojenost 78
 zdravilne reakcije 169-172
 zobni kanal 83
 prirojene okvare 38
 priželjc 21
 prostatični izoencimi 254
 proti radikali 112
 prostovoljci 193
 protin 64, 259
 prsni vsadki 192
 prst
 onesnaženje 11, 53
 osiromašenost in zastrupljenost 18, 19, 28
 pomanjkanje mineralov 111
 pršila 40, 42, 124, 131
 pršila za odišavljanje prostorov 124
 psihološka podpora
 med zdravilnimi reakcijami 203
 premagovanje ovir 233-236
 premagovanje strahu 226
 premagovanje stresa 229
 pritiski priateljev in družine 231
 prva pomoč za um 230-232
 zdravljenje in um 232
 psihonevroimunologija 225
 psihoonkologija 224, 227
 psoriaza (luskarica) 138
 pšenica 75
 purin 259
 pyrazinamide 259
 Pyrex 121
 pyrimethamine 264
 računalniki 18, 44
 računalniška aksialna tomografija (CAT) 189
 računalniška tomografija (CT) 189
 radijski sprejemniki 45
 rahitis 252
 rak
 antene mobilne telefonije 18, 45
 čas okrevanja 219
 debelost 86
 fluorid 38
 Gersonova terapija 6, 54-55
 kajenje 40
 kirurgija 187-190
 mazaštvo 190
 osebnost 229
 pesticidi 29
 prehranski aditivi 34
 preiskave 251, 264
 primeri ozdravitev 57-58
 procesi 54-57
 psihoonkologija 225



- redke oblike 279
stopnje smrtnosti 29
strah 229
številčna koncentracija
 trombocitov 264
transmaščobe 37
travmatični življenjski dogodki
 231
učinkovanje kemoterapije
 190-192
uradno zdravljenje 187-192
vrste 213
 vrste pacientov 232
rak črevesja 190
rak dojke
 deodoranti 41
 diagnostična kirurgija 189
 Gersonova terapija 56
 kemoterapija 190
 ponovitev 274
 primeri ozdravitev 272-274, 280
 prsni vsadki 192
 rane 97
 sojini izdelki 2082
 stopnje 30
 stres 229
 zobni kanali 93
rak dvanajstnika 46
rak jajčnikov
 Gersonova terapija 56
 kemoterapija 190
 primeri ozdravitev 584
 smukec 41
rak jeter
 g-GT preiskava 251
 hepatitis 71
 nizka raven AST 249
 pesticidi 29
 primeri ozdravitev 273, 274, 276
rak maternice 57
rak materničnega vratu 85, 271
rak mehurja 39
rak pljuč
 dihalne vaje 197
 Gersonova terapija 56
 kemoterapija 191
 primeri ozdravitev 278
 smukec 41
rak požiralnika 280
rak prostate
 fosfataza, laboratorijske
 preiskave 251
 Gersonova terapija 56
 kemoterapija 191
 preiskave 251
 primeri ozdravitev 277, 281
rak testisov 191
rak trebušne slinavke
 alkalna fosfataza 252
 bilirubin 250
 Gersonova terapija 101
 nezidioblastom 260
 primeri ozdravitev 277
rak ustne votline 39,189
rak žolčnika 250
rakotvorne snovi 55
randomizirane klinične raziskave
269
rapadura 140, 283
rast
 hormoni 19
 nizka raven fosfatov 246
 Ritalin 33
rastline
 absorbirajo elektromagnetne
 valove 51
 majhna vsebnost hranil 19, 28
 primanjkljaj joda 23
 vsebnost beljakovin 111
rastline, ki čistijo zrak 51

- rastlinojede živali 216
 rastlinska živila 134
 raven aktivnosti 199-200
 raven krvnega sladkorja (glukoze)
 analiza urina 267
 kalij 247
 oralni glukoza tolerančni test
 259
 test glukoznega metabolizma
 247
 razdraženo črevesje 147
 razdražljivost 233
 razhudniki 208
 razjede v ustih 178, 180
 razkužila 122
 razmaščeni kolostrum 12
 razmerje A/G 258
 razstrupljanje
 encimi 21
 kavni klistir 111
 kemoterapija 178
 klistiranje 141
 kot zdravilna metoda 106
 tehnike Gersonove terapije 107
 raztopina GKI
 (glukoza-kalij-insulin) 60
 razveza zakona 229
 RBC (številčna koncentracija
 eritrocitov) 178, 251, 262, 263
 rdeče zelje 137
 rdečelistna solata 137, 139
 rdečke 265
 reabsorpcija 143, 213
 recepti
 juhe 313-320
 osnovni dnevni recepti 138-140
 polivke 292-296
 pomake 287
 predjadi 288-292
 sladice 361-366
 solate 296-312
 zelenjava in krompir 320-360
 recepti za glavne jedi 320-360
 redkev 139
 refleksi 246, 248
 refleksologija 292
 refleksoterapija 292
 Reiki 292
 renalna tubulna acidzoza 246
 rentgenski žarki 92, 189
 respiratorna paraliza 248
 restavracije 290
 retikulocitoza 263
 retikuloendoteljski sistem 22, 250
 reverzna osmoza 121
 revma 73-75
 revmatična vročica 263
 revmatoidni artritis
 pomarančni sok 185
 sedimentacija eritrocitov 263
 serumsko železo 260
 vzroki 74
 ribe 131, 188
 ribez 133
 ribje olje 215
 ricinusov povitek 160, 168
 ricinusovo olje
 oralni odmerki 148
 pacienti, prej podvrženi
 kemoterapiji 178
 rekタルna uporaba 147
 terapija 149-151
 učinkovanje 213
 Ritalin 32, 48, 80
 rjavi sladkor 283
 rodanaza 162
 Roundup 29
 rozine 138
 rožmarin 139
 rženi kruh 137, 283

S

- sadje
dnevna količina 137
ekološko pridelano 130
količina za zajtrk 138
pri Gersonovi terapiji 113
suho 131
umivanje 284
saharin 34
salicilati 80, 254, 259, 264
samodisciplina 116
samomor 32
samospoštovanje 227
sarkom
definicija 56
pankreatin 156
primeri ozdravitev 282
Schweitzer, Albert VIII, XXVIII, 6
sečna kislina 99, 259
sečnina 99, 258
sedimentacija eritrocitov (ESR) 263
sedimenti pri analizi urina 266
segmentirani nevtrofilci 265
selen 14, 15, 69
serumska gama glutamil
transpeptidaza (g-GT) 251
serumska glutamat oksaloacetat
transaminaza (AST/SGOT) 249
serumska glutamat piruvat
transaminaza (SGPT) 253
serumska sečna kislina 259
serumski bilirubin 250
serumski fosfati 245
serumski kalcij 244
serumski kalij 246
serumski klorid 247
serumski kreatinin 258
serumski natrij 246
serumski triacilgliceroli 256
serumsko železo 261
sezonska obnovitvena terapija 221
SGPT (serumska glutamat piruvat
transaminaza) 253
shizofrenija 82, 95
shramba 117
shranjevanje izdelkov 117, 135
silikonski prsni vsadki 192
Simontonova tehnika 239
simptomi, zdravila in 32
sindrom japijev 67
sindrom kitajske restavracije 36
sindrom kronične utrujenosti 67
sindrom nenadne smrti dojenčkov
42
sindrom pridobljene imunske
pomanjkljivosti *glej AIDS in ARC*
sindrom slabe absorpcije 246
sintetični rastni hormoni 19
sir 60, 75, 84, 129
sistemske avtoimunske bolezni 265
sistemski eritematozni lupus 72
sistemski toksini 18
sklepi 74
sklepna faza bolezni 249
sklerodermija 75, 185
skupinska srečanja 230
skupni hemoglobin 261
skušnjave 234
slabokrvnost zaradi pomanjkanja
železa 263, 264
slabost
hiperkalcemija 245
kampilobakter 12
kemoterapija 190
mononatrijev glutamat 35
pacienti, prej podvrženi
kemoterapiji 179
premagovanje 167
previsoka raven serumskega
kalija 248
zdravilne reakcije 166

- sladice
 dnevni meni 138
 recepti 361-366
- sladila 33, 138, 283
- sladkor
 aktivacija želodčne peristaltike 149
 diabetes 63
 dovoljene oblike med terapijo 283
 hiperaktivnost 80
 kot prepovedano živilo 129, 130
 problemi zaradi dodanega sladkorja 88
 raven v krvi 260
 sladkorji v korenjevem soku 217
 v prehrani otrok 87
 v zahodnjaški prehrani 87
 zasvojenost 78
- sladoled 129
- sluznice 56, 190, 246
- smetana (mlečna) 129
- smrtnost zaradi raka 29
- smukec 42
- snetljivost 29
- sobne rastline 46
- sočasna kemoterapija 213
- soda bikarbona 129
- Sodi-Pallares, Demetrio 15
- sodobna civilizacija *glej* zahodnjaški življenjski slog
- sojini izdelki 77, 130, 208, 215
- sok iz citrusov 137
- sok pšeničnih bilk 131
- sok telečjih jeter *glej* jetrni sok
- sokovi
 diabetes 63
 dojenčki 214
 grenivkin 137, 138
 hiperalimentacija 106
- iz citrusov 137
 kalijeva spojina 153
 korenjev 137
 korenjevo-jabolčni 137
 nadomeščanje predpisanih sestavin 204
 pomarančni 138
 priprava po napotkih Gersonove terapije 135-137
 pšeničnih bilk 130
 sokovniki 118-119
 urnik 107
 urnik pacienta z nemalignim obolenjem 185
 urnik pacienta, prej podvrženega kemoterapiji 181
 urniki 174, 175, 180, 184
 usklajevanje s klistirji 146
 zeleni 138
- sokovnik Champion 118
- sokovniki 118-119, 221
- sol (natrij)
 dietna prepoved 128, 130
 encimi 22
 izgube kalcija 90
 jod 23
 kalij 246
 ledvice 100
 natrij v urinu 110
 nizka raven klorida 248
 normalna raven natrija 246
 preiskave 246
 raven natrija v krvi 246
 toksičnost 18
 vloga 25
- solata rezivka 140
- solata vezivka 138, 140
- solate
 pestrost 136
 porcije 138, 140

- recepti 296-313
sončna svetloba 195
sončnično olje 36
sorodniki 200
spanje
antene mobilne telefonije 44, 51
apneja 62
najboljši vzorec 199
spalnica 46
spatifil 46, 527
specifična teža pri analizi urina 266
sperma 23, 30
spirulina 14
splav (abortus) 94
splenektomija 265
spodbujevalci rasti 128
Spoonfol *glej* aspartam
Spurlock, Morgan 86-87
srbenje 77
srce
kot vitalni organ 24
presaditve 59
pulz 46
transmaščobe 37
srčni napadi
nizka raven kalija 247
obloge 60
primeri ozdravitev 61
srčni napad »na recept« 36
tretma z glukozo, kalijem ter
insulinom 59
srebrn jedilni pribor 121
sredstva proti znojenju *glej*
deodoranti
sredstva za nego telesa 40-42
sredstva za zgoščevanje 34
staphylococcus aureus 188
statinska zdravila 61, 62
steklena kuhinjska posoda 121
steroidi 97
steroidni hormoni nadledvične
žleze 247
stradanje 258
strah 226, 227, 237
stranski učinki
kemoterapije 111
zdravil 31
Straus, Howard XXVI
Straus, Margaret XXVI
streptomycin 264
stres
bolezni 53
duševna sproščenost 239-242
povišan krvni tlak 62
premagovanje 229, 237
serumska sečna kislina 258
vloga pri boleznih 229
vpliv 45
stročnice 130
stroški
medicinski 59
zdravil proti raku 191
stupor 248
suha usta 246
suhe slive 137
suho sadje 129
sukanat 138, 150, 283
sulfobromophthalein 258
sulfonamidi 264
Super Size Me 86
svetovanje 46
svinčniki za obrvi 41
svinec 38
šatraj 139
ščemenje 245
ščitnica
hormonska vloga 23
rezultati raziskav in doziranje 1735
pri Gersonovi terapiji 154
urniki 154, 174, 175, 181, 182, 184



- šerbet 129
 šibek pulz 248
 šibkost
 kemoterapija 180
 mononatrijev glutamat 35
 nizka raven kalija 248
 previsoka raven klorida 245
 previsoka raven serumskega
 kalija 248
 razstrupljanje 211
 škodljivi holesterol *glej* LDL
 holesterol
 šok 227
 šolska medicina *glej* uradna
 medicina
 špinača 136
 športniki 258
 številčna koncentracija eritrocitov
 (RBC) 180, 251, 260, 261
 številčna koncentracija levkocitov
 265
 Taheebo 14
 talasemija 263
 tanko črevo
 Crohnova bolezen 83
 klistiranje 143
 tehnike sproščanja 46, 145, 239-242
 tekstilne talne obloge 124, 132
 telesna oslabelost 243
 telesna vadba 86, 210
 televizor 18, 44
 temperatura
 pri kuhanju 135, 207
 ščitnica 23
 vitamini in encimi 20
 zviševanje pri hipertermiji 161
 terapeuti 232
 terapeuti, usposobljeni za izvajanje
 Gersonove terapije 8, 116
 testenine 128
 testosteron 30
 tetanija 248
 težave s koordinacijo 68
 težave s spominom 190
 težave z dihanjem
 alergije 77
 antene mobilne telefonije 52
 astma 75
 hipertermija 162
 hitro dihanje 248
 respiratorna paraliza 247
 upočasnjeno dihanje 248
 zadihanost 52
 težave z zobmi 91-95
 thiouracil 254
 tiazidi 264
 TIBC (celotna vezalna sposobnost
 seruma za železo) 260
 tifus 265
 timijan 140
 tiomersal 43
 tiroksin 23
 toaletni papir 124
 tobak
 celične okvare 55
 holesterol 61
 kalcij 80
 prepovedan med terapijo 128
 primeri ozdravitev 278
 stres 46
 zasvojenost 78
 zdravstvene posledice 40
 življjenjski slog 11
 tofu 130, 208
 tonzilitis 265
 topila 122, 216
 topila v lepilih 122
 topila za barve 122
 topila za maščobe 122
 trajna ondulacija 129



- trampolin 163
transmaščobe 33, 36-38, 48
trebušna slinavka
encimi trebušne slinavke 12, 22
insulin 63
 kot vitalni organ 24
 obrambni sistem 21
trebušni krči 77
tresavica 246
triacylglyceroli (trigliceridi) 256
triciklični antidepresivi 264
trifluoperazine 255
trigliceridi *glej triacylglyceroli*
 (trigliceridi)
trimethadione 255
trojica tablet 163, 168
trombocitemija 264
trombociti 264, 251
trombocitopenija 264
trombocitopoeza 264
Trousseaujev znak 244
trsni sladkor 244
tuberkuloza
 Gersonove raziskave 6
 kožna tuberkuloza *glej lupus*
 vulgaris
 preiskave 259, 264
tumorji
 encimi trebušne slinavke 22
 izginotje 56
 korenjev sok 217
 povišana telesna temperatura 23
 razvoj 55
tuš za kampiranje 203
tuširanje 203
Tylenol 151
ubiranje bližnjic 204
učne težave 190
ultravijolična svetloba 55, 195
umetna barvila 23, 34
umetna gnojila
 odziv deževnikov 3
 Gersonove raziskave 4
 osiromašenost prsti 19
 uporaba 28-31
umetna otroška hrana 40
umetna sladila 34
umetne arome 23, 34
umikanje dlesni 92
umivanje sadja in zelenjave 284
umivanje z gobo 203
uničevanje škodljivcev 125
uradna medicina
 kemoterapija 191
 klinične raziskave 270
 naročevanje preiskav krvi in
 urina 243
 odzivi na Gersonovo terapijo 7
 pacientova komunikacija z
 zdravniki 201
 prehrana 54
 stroški 59
 zdravljenje raka 190-192
uremija 258
urgentna inkontinenca 68
urin
 kalcij 244
 natrij 110
 v krvi 258
urnik, program
 letni program 175
 urnik klistiranja z ricinusom 150
urnik oslabelega pacienta
 in pacienta, prej podvrženega
 kemoterapiji 177-182
 dnevni urnik 174, 180, 184
 klistiranje 146
 pomoč v gospodinjstvu 192
 psihološka podpora med
 terapijo 232



- V**urnik kompletne terapije 173-175
 urnik pacienta z nemalignim obolenjem 183-185
 zmanjševanje intenzivnosti terapije 220
 uspavalne tablete 31, 46, 78
 ustekleničeni sokovi 204
 utrujenost 34, 51, 62
 UV žarki 195
 vakcina proti davici, oslovskemu kašlu in tetanusu (DOT) 42
 vakcina proti ošpicam, mumpsu in rdečkam 43
 vedenjske težave
 motnja pozornosti s hiperaktivnostjo 80
 poskus z zaporniško prehrano 39
 prehranski aditivi 33
 veliki limfociti 265
 vera 241
 verska prepričanja 241
 vezivno tkivo
 preiskave pri obolenjih 263
 rak 54
 Viagra 62
 vincristine 259
 vino 221
 vinski kis 139
 VIOXX 31
 virusi
 antibiotiki 33
 celične okvare 61, 55
 geni 212
 levkociti 21
 povišana telesna temperatura 23
 številčna koncentracija levkocitov 265
 virusni hepatitis
- alkalna fosfataza 252
 povišana raven ALT 253
 povišana raven AST 249
 visoka raven bilirubina 250
 vitalni organi 24
 vitamin A 156, 215, 217
 vitamin B1 208, 264
 vitamin B12
 dopolnila 208, 216
 letni program terapije 175
 oralno 215
 pomanjkanje 263
 urnik kompletne terapije 174
 urnik pacienta z nemalignim obolenjem 184
 urnik pacienta, prej podvrženega kemoterapiji 180, 181
 vloga 155
 vitamin B17 *glej* laetril
 vitamin B3 *glej* niacin
 vitamin B6 208
 vitamin C (askorbinska kislina)
 »trojica« 164
 jemanje sočasno z antibiotiki 33
 lažanje bolečin 168
 pomarančni sok 209
 raven serumskega kreatinina 258
 serumska sečna kislina 258
 shizofrenija 82
 vitamin D 195
 vitamin E 209, 215
 vitamini
 dopolnila 215
 imunski sistem 21
 kuhanje 20
 vizualizacija 239-240
 vnetje 265
 voda
 destilatorji 121

- fluorid 38-40
izogibanje nefiltrirani 203
kuhanje v vodi 136
osnove klistiranja 143
pitna voda 129
umivanje sadja in zelenjave 284
voda za pitje 129
vodenica 25, 155
vodikov peroksid 13, 124, 151, 162
vodna kreša 138, 140
volovji žolč v prahu 150, 156
von Gierkejeva bolezen 259
vranica
merjenje fosfataze 251
številčna koncentracija
trombocitov 264
vloga v imunskem sistemu 21
vrat 239
vrečke za sočenje 119
vrednote 242
vrniteit domov 200
vrtičkarski pesticidi 125
vrtoglavica 44, 51
vsiljujoče se misli 241
vtiranje peroksida v kožo 13
vtiranje v kožo 13, 163, 198
vznemirjenost 51
vzorci tkiva 189
Wilsonova bolezen 258
wobe-mugos, tablete 12
World Health Organization
(WHO) 37, 88
World Sugar Research
Organization 88
Z začimbe 130, 140
zahodnjaški življenjski slog
bolezni 53
debelost 87
prehrana 27
problemi 11
spremembe 216
stres 45
zajtrk 137-138
zakisanje krvi 84
zakonski partner 201
zalivke 92, 93
zamaščena jetra 249
zamrznjena živila *glej* predelana
živila
zaprtje
encimi 22
klistiranje 218
težave pri klistiranju 146
zaskrbljenost 246
zastajanje vode 245
zastavljanje ciljev 233
zastoj srca *glej* srčni napad
zastrupitve s hrano 160
zastrupljenost
kot vzrok bolezni 106
krvno-možganska pregrada 62
razstrupljanje 107
toksičnost zdravil 31
zdravje 17-19
zasvojenost
droge 31
mononatrijev glutamat 35
oblike 78
primeri ozdravitev 87, 306, 78
zaščitna sredstva za les 279
zdravila
brez recepta 11, 31
lajšanje bolečin 159-164
na recept 11, 31, 33
pri Gersonovi terapiji 153-158
številčna koncentracija
trombocitov 264
zdravilne krize *glej* zdravilne
reakcije
zdravilne reakcije

- klistiranje 147
 nihanje razpoloženja 203
 obnašanje 169
 okrevanje 210
 pacienti, prej podvrženi kemoterapiji 178
 primeri ozdravitev 170-172
 psihološka podpora 234
 razлага pojava 165-172
 sedimentacija eritrocitov 263
 serumski triacilgliceroli 255
 število 209
 značilni simptomi 166
- zdravje**
 obrambni sistemi telesa 21-26,
 27
 ogroženost XXIX-XXXI
 omajano 19
 zastrupljenost 17-19
- zdravje moških**
 impotencija 62
 nastajanje sperme 23
 testosteron in DDE 30
- zdravje otrok**
 alkalna fosfataza 252
 astma 75
 cepljenje 42
 debelost 85
 diabetes tipa 1 63
 fluorid 38
 Gersonova terapija 214
 levkemija 97
 nizka raven fosfatov 245
 obiski 201
 raven bilirubina 250
 razvoj imunskega sistema 43
 Ritalin 32
- zdravje žensk**
 alkalna fosfataza 252
 endometrioza 85, 271
- horiokarcinom 191
 menstruacija 272
 osteoporoza 39
 prsni vsadki 191
 rak dojke 30, 272, 273
 rak materničnega vratu 271
 transmaščobe 37
- zdravljenje s povišano temperaturo
glej hipertermija
- zdravljenje z ozonom 13, 162
- zdravljenje z umetno povišano
 temperaturo *glej hipertermija*
- zdravljenje zobnega kanala 91-94
- zdravniki**
 komunikacijske veštine 226
 pacientova komunikacija z
 zdravniki 201
 pridobitev napotnic za preiskave
 201
- zelena 137, 139
 zelena solata 137, 139
- zeleni čaj 130
 zeleni sok
 kot klistir za rehidracijo 147
 odpor 166
 priprava 137
 rektalni vnos 167
- zelenjava**
 beljakovine 218
 dnevna količina 138
 dovoljena 133, 134
 ekološko pridelana 128
 kalcij 90
 kuhanje na pari 207
 lupljenje 135
 pranje 284
 pri Gersonovi terapiji 113
 recepti 320-361
 shranjevanje 117
- zelenjava, kuhanja na pari 207

- zelišča 129
zeliščni čaji 140
zelje 113, 138
zgaga 65, 156
zlate krone 93
zlate soli 264
zlatenica
 predbolezenski znaki 253
 preiskave 250, 251, 254
zlomi kosti
 fluorid 38
 kalcij 243
 osteoporoza 89
 visoka raven fosfatov 244
 zdravljenje 169
zmedenost 248
znojenje
 deodoranti 216
 kot normalen proces 41
 nadomeščanje izgubljene
tekočine 161
 natrij 245, 246
zobje
 demineralizacija 244
 fluorid 38
 kronična obolenja ustne votline
 91-95
 obarvani 38
zobna gniloba *glej* zobje
zobna pasta 38
zobne krone 93
zobni rentgen 92
žafran 140
žajbelj 140
žeja 245
železo
 dodajanje 201
 preiskave 260
 ravnovesje mineralov 25
želodčni sokovi 248
- želodec
 čiri 156
 peristaltika 150
 pomiritev 167
 razdražen 147
 težave 156
žilne obloge 60, 62, 64
živalske beljakovine 19, 218, *glej*
 tudi meso
živčnost 51
življenjske pasti 230
življenjski slog
 sprembe 216
 življenje po končani terapiji
 219-222
podpora za spremembe 232
zahodnjaški nasproti naravnemu
 XXXI
živo srebro 38, 43, 265
živosrebrne zalivke 93
žleze z notranjim izločanjem
 hormoni 23
 kalij 247
 preiskave 243
žolč 147
žolčna izvodila
 kavni klistir 111, 142
 obolenja žolčnih izvodil 250
 obstrukcija 249
 testi prehodnosti 255
 žolčne soli 255
žolčni kamni 250
žolčno barvilo 250
žveplana živila *glej* predelana živila

Vse, kar bi radi izvedeli o Gersonovi terapiji:

www.gersonovaterapija.si

info@gersonovaterapija.si



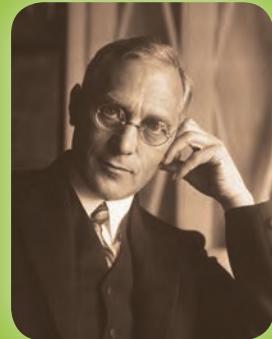
GERSONOVA TERAPIJA



Hotel Murat, Ptuj

- ◆ izobraževanja o Gersonovi terapiji
 - ◆ teoretični del (seminar)
 - ◆ praktični del (delavnica)
- ◆ Promocijske predstavitve Gersonove terapije za skupine
- ◆ Organiziran, skrbno voden 14-dnevni obisk Gersonove klinike na Madžarskem

Termini in ostale informacije na spletni strani.



Vse za pravilno izvajanje Gersonove terapije



Kava Gustoni CAFE PIANNO je blago pražena kava, ki jo za klistiranje priporoča Gersonova klinika na Madžarskem. Zdaj je na voljo tudi v Sloveniji.



Dokumentarec Čudovita resnica nepristransko razkriva prednosti in osupljive zdravilne učinke naravne Gersonove terapije.



Ekološki ovjeni kosmiči so temelj Gersonovega zajtrka.



Destilatorji WATERWISE za prečiščevanje zdravju škodljivih substanc v pitni vodi. Priporoča jih Gersonov inštitut.



Ekološko hladno stiskano laneno olje je edino olje, ki se uporablja v Gersonovi terapiji.

Pripomočki za izvajanje Gersonove terapije.



Podatki o zaupanju vrednih slovenskih pridelovalcih ekološke hrane, ki je priporočena v Gersonovi terapiji:

www.gersonovaterapija.si

info@gersonovaterapija.si

dr. Max Gerson

HOLISTIC

CENTER PREHRANSKE TERAPIJE

WWW.HOLISTIC.SI

GSM: 030 692 730

V Centru Holistic vam nudimo celostno obravnavo, saj so naše telo, um in duša med seboj popolnoma prepleteni in jih ni mogoče ločiti – posamezni del našega bitja vpliva na naše celostno bivanje.

Resnično zdravi smo le takrat, kadar kot celota delujemo v popolnem ravnovesju, tako na telesnem, čustvenem, mentalnem in duševnem nivoju.

Na naše delovanje vplivajo hrana, voda, zrak, svetloba in misli. Res je, da smo tisto, kar jemo, pijemo, dihamo in čutimo. Harmonija vseh elementov je ključ do našega zdravja in dobrega počutja.

Prehrana, kot pomemben del naše terapije, igra ključno vlogo za dobro zdravje in je temeljno načelo, ki se je uporabljalo že v času, ko je deloval znani grški zdravnik in ustanovitelj zahodne medicine Hipokrat. Prehranske terapije so pomembne v preventivni in kurativni medicini. Poudarjajo uživanje hrane, ki ponuja našemu telesu najvišjo stopnjo hranilne vrednosti, kar je veliko več, kot le jesti uravnoteženo prehrano. Napačna prehrana in pomanjkanje hranljivih snovi lahko privedeta do številnih psiholoških in fizičnih simptomov ter degenerativnih obolenj.

Terapije v Holisticu so prilagojene posamezniku in vključujejo:

- ◆ prilagojeno prehrano, ki poudarja pomen vnosa potrebnih hranil v naš organizem,
- ◆ odstranjevanje nakopičenih toksinov iz našega telesa,
- ◆ pomoč in podpora pri sestavi in izvajanju Gersonove terapije,
- ◆ psihosocialno pomoč,
- ◆ gibanje, sproščanje in zavedanja samega sebe kot celote,
- ◆ pomoč pri razumevanju bioloških, okoljskih in psiholoških vidikov življenja.

Šele takrat, ko ljudje resnično razumemo, kako pomemben je odnos med umom in telesom, spoznamo, da se vse sestavine, ki jih potrebujemo za srečo in dobro počutje, skrivajo globoko v nas. Odločitev bo le naša, vendar moramo do uresničitve naših sanj najprej razumeti vpliv različnih živil na naše počutje. Ko to spoznamo, postane zdravje in optimalno počutje dosegljiv cilj.

Upoštevajmo besede očeta znanstvene medicine in spoštujmo dognanja izjemne osebnosti vseh časov, Hipokrata.

Naj bo hrana vaše zdravilo in naj bo vaše zdravilo vaša hrana.

Hipokrat



Vračamo okuse.

Kaj je »Ekošara«?

Ekološko certificirano sadje in zelenjava najvišje kvalitete v obliki naročniških paketov. Za pripravo sveže iztisnjenih sokov, vam Ekošare dostavimo na dogovorjeno lokacijo.

Kakovosten in učinkovit **sokovnik Hurom HU 400***

sodi v svetovni vrh sokovnikov z delovanjem pri nizki hitrosti (80 obratov na minuto).

Na ta način preprečuje segrevanje sadja in v soku ohranja kar največji del hranilnih snovi.

Analize so pokazale, da tak sok vsebuje kar 4x več vitaminov, encimov in mineralov in 6x več vitamina C kot sok, ki je pripravljen s tradicionalnim sokovnikom, ki sadje stiska, melje, tre in seklja. Sokovnik Hurom hkrati zagotavlja večji izkoristek in v primerjavi z drugimi sokovniki iz sadja iztisne več soka.

Več informacij na:
www.ekosara.si



* Sokovnik Hurom je namenjen preventivnemu zdravljenju in vzdrževanju dobrega zdravja.

* Naročniški paket z ekološkim sadjem in zelenjavou vsebuje tudi sokovnik Hurom po izrazito ugodnejši ceni.

Charlotte Gerson in Beata Bishop
GERSONOVA TERAPIJA
Pozdravite si raka in druge kronične bolezni z naravno metodo dr. Gersona
Uredil
Boris Vene
Spremna beseda
Boris Vene
Prevod in lektoriranje
Erik Majaron
Korekture in jezikovni pregled
Eva Senčar
Oblikovanje
Joanne Shwed, Andrejka Čufer
Fotografije
Bob Stone, David Solomons
Tisk
Knjigoveznica Radovljica
Založnik
Boštjan Murat s.p.
ZALOŽBA MURAT, november 2011
Prva izdaja