

Čudežev v boju z rakom ni, so pa čudežni

Zdravljenje po Gersonovo Invazija na strupe in hranjenje imunskega sistema

Devetdesetletna Beata Bishop je izjemno vzdržljiva in zdrava. V četrtek, 12. junija, je priletela iz Londona na Madžarsko, kjer je predstavila Gersonovo metodo, nato pa takoj v soboto in nedeljo v Sloveniji predstavljala slovenski prevod svoje knjige *A Time to Heal, Čas za ozdravitev*, ki zajame leta, ko se je spopadala z melanomom. Od takrat je minilo 35 let. »Celjenje« imunskega sistema, kot ga je pred sedemdesetimi leti razvil nemški zdravnik Max Gerson, je do danes ostalo enako živo in aktualno, učinkovito pa večinoma le, če bolnik to izjemno zahtevno metodo izvaja dosledno.

EVA SENČAR, besedilo
TADEJ REGENT, fotografija

Bolnica z diagnosticirano hudo obliko raka pride spet k zdravniku. Ta jo temeljito pregleduje, na koncu pa reče: »O tem, kar delate, nočem ničesar vedeti, a karkoli že delate, delajte naprej!« Beata Bishop je zgodbo povedala na začetku predavanja. Ženska je izvajala tako imenovano Gersonovo terapijo. »Čudežne ozdravitve ta metoda ne omogoča, sama po sebi še ni jamstvo za ozdravljenje, a vendarle daje čudežne rezultate,« pove gospa, ki si vse od takrat, ko je premagala raka, prizadeva za boljšo obveščenost o tem načinu zdravljenja in njegovo večjo dostopnost.



Beata Bishop se prizadeva za večjo dostopnost Gersonove terapije.

Rak je simptom

Max Gerson (1881–1959) je rekel: naloga zdravnika je telo razstrupiti in nahraniti. Sodobni človek večinoma uživa jedi, ki telo onesnažijo ali imajo v sebi preprosto premalo potrebnih snovi; zaradi nežive in neaktivne rafinirane hrane ostaja podhranjen – kar sta bili temeljni postavki, po katerih je ta klinični zdravnik in raziskovalec razvil svojo doktrino. Že v času, ko se je iz Nemčije pred nacizmom umaknil v ZDA, je opazil naraščanje rakavih in drugih kroničnih obolenj. Zanj so bile te bolezninski simptomi, ne bolezninski in tako se je odmaknil od konvencionalne medicine, ki zanje še vedno nima pravega odgovora. Ozdravitev po njegovem omogoči le ponovna vzpostavitev imunskega sistema, le zdravo telo z lastnimi močmi uniči rakaste celice. Ena od znanstvenih potrditev proti koncu sedemdesetih let, ki jo najdemo v članku biofizika dr. Freemana Widenerja Copa, pravi: »Eksperimenti so pokazali, da dieta z veliko vsebnostjo kalija in majhno vsebnostjo natrija pri Gersonovi terapiji ozdravi številne primere napredovalnega raka pri ljudeh.« Poškodovana celica najprej izgubi kalij, nato sprejme natrij, nazadnje nabrekne zaradi prevelike količine vode. Tako se upočasnijo pridobivanje energije, sinteza beljakovin in presnova maščob.



Max Gerson

Gersonovo metodo so mnogi označili za revolucionarno, kot alternativa pa je še danes zapostavljena, je namreč natančno nasprotje uradne onkologije, ki »se zanaša na kirurgijo, radioterapijo in kemoterapijo – trojico reži, žgi, zastrupi, kakor jo imenujejo njeni kritiki«, piše Bishopova v svoji knjigi. Gerson je priporočil kirurško odstranitev tumorja le, ko ta neposredno ogroža življenje. Odstranjevanje tumorjev je bilo zanj nesmiselno, kajti običajno se potem pojavijo drugje, je ugotavljal. Degenerativni proces, ki pripelje do raka, zajame jetra, tre-

bušno slinavko, ledvice in žolčnik. Zato Gersonova dieta vsebuje jedi s čim manj natrija in vključuje živila z veliko vsebnostjo kalija, ki je tudi v dodatkih.

Namesto pohabljanja raje v osamo

»Da bi proslavila konec osemnajst-mesečne stroge terapije, sem priredila majhno zabavo za najbližje prijatelje in zaveznike, ki so me spodbujali ves čas moje bitke. To je bil topel, zabaven in pester večer, ob katerem je moja hiša spet oživila po dolgi osami,« opisuje Beata konec obdobja stroge terapije. Osama ga

imenuje. A povrnimo se na začetek njene zgodbe, ko so ji diagnosticirali melanom na nogi. Kirurg ji ga izreže, presadi mišično in kožno tkivo s stegna druge noge, a še po letu dni je rana sveža, vneta, tkivo pa kot da se ne želi vrasti. Razvije se sekundarni maligni tumor v dimeljski bezgavki. Prognoze in statistike ji povedo, da je možnosti preživetja izjemno malo. Boleča noga ji prigovarja, da še enega »pohabljanja« z operacijo vseh bezgavk ne želi več, in spozna, da gre zdaj za življenje. Zato začne iskati alternativo medicinskemu zdravljenju in med dokaj obsežno ponudbo odkrije Gersonovo terapijo. Ta stroga, zahtevna terapija odvrne mar-

sikoga. Pa ne le njena zahtevnost, tudi veliki stroški. Mnogi se zanjo, ko dobijo osnovne informacije glede zdravljenja, hitro zagrejejo, a ko se v njene brezkompromisne zahteve poglobijo, se jim zazdi nedosegljiva in neizvedljiva: zahteva ves bolnikov čas, potrpljenje, odrekanje, začasno družbeno izolacijo in zelo verjetno, za trajno ozdravitev, spremenjen način življenja. Je to preveč, če se nam ponudi upanje za preživetje? Da marsikdo tega ne zmore, pripoveduje še ena izmed Beatinih anekdot: bolnica z rakom, novinarka po poklicu, je še isti dan po prihodu na Gersonovo kliniko v Mehiki spakirala kovčke; tak način zdravljenja bi preveč posegel v njen življenjski slog, je izjavila in odvihrala.

Ključ je v jetrih

Beata zavrne drugo operacijo in odide na kliniko v Mehiki, blizu Tihuane, mesta ob ameriški meji, kajti v ZDA klinike z alternativnim načinom zdravljenja ni bilo mogoče postaviti. Ob prvem soku, ki ga tam popije že uro po prihodu in je uvod v protokol zdravljenja s trinajstimi sokovi na dan, ki jih bo pila brez izjeme dve leti, napiše: »Bilo je popolne, zato je bil to gotovo zeleni sok, kljub rjavkasto olivni barvi. Naredila sem požirek. Moje brbončice je za-

NOVA ENERGIJA

Na začetku poletja 1981 bi morala umreti zaradi malignega melanoma, ene najhitreje napredujočih oblik raka, piše Beata Bishop v knjigi *Čas za ozdravitev* (Moksha, 2014, v prevodu Erika Majorona). Je ustanoviteljica Gersonovega centra na Madžarskem v mestu Dobogokö. »Danes sem zdrava v najširšem pomenu besede: ne le da nisem bolna, temveč uživam v izjemno dobrem počutju in imam ogromno energije.« Ko so ji diagnosticirali sekundarnega raka, je že imela tudi začetek diabetesa in osteoartritisa, pogoste migrene in abscese v ustni votlini. Vse to je po Gersonovi terapiji izzvenelo. Med občinstvom na predstavitvi knjige je bila tudi gospa s kroničnim artritisom. Najprej razstrupiti telo, nato razmisliti o potlačeni jezi, ki je za bolnike z artritisom zelo značilna, ji je svetovala avtorica, ki deluje kot jungovska psihoanalitičarka, namreč človek s kronično boleznijo vedno potrebuje tudi psihično pomoč in razmislek o svojem značaju in ravnanju.



rezultati

del močan, zemeljski sestavljen okus – sladek in kisel hkrati. Predvsem pa je bil nenavadno živ v svoji svežini ...» Pripravljen je bil iz jabolka, solate vezivke, zelene paprike, rdečega zelja, vodne kreše, kalčkov in pšenične trave (zadnjih dveh sestavin zaradi stranskih učinkov Gersonovi pacienti ne uživajo več).

Tako kot sokovi je vsa hrana, ki jo užije bolnik, pridelana po strogih ekoloških načelih, je neslana, nesladkana, presna ali počasi kuhana na šibki toploti in vegetarijanska. Voda, ki jo uživa, mora biti destilirana, brez fluorida. Takšno hranjenje spodbudi oživitvev imunskega sistema in prenove jetra, ki pospešeno začnejo proces razstrupljanja. Ker telo preplavijo strupi, ne le tisti, ki smo jih prejeli s hrano, ampak tudi iz ozračja ali zaradi razpada tumorjev, morajo jetra opraviti trdo delo. Kavni klistir razširi žolčna izvodila, kar je Gerson vedel, pozneje pa so dokazali, da spodbudi encimski sistem v jetrih, ki lahko izloči strupene proste radikale iz krvnega obtoka.

»Bolnik s kronično boleznijo ima šibka, poškodovana jetra; bolnik z rakom ima zastrupljena jetra,« je Gerson napisal, ko je spremljal prve ozdravljene primere. Opazil je, da bolniki z rakom ne morejo povsem prebaviti in asimilirati maščob. Teh neprebavljenih ostankov se polasča rakavo tkivo, ki se razvija na njihov račun. Svojo metodo je razvijal ob težkih bolnikih in bil uspešen tudi pri tistih v zadnjem stadiju bolezni. Statistika pravi, da je Gersonova metoda uspešna v 99 odstotkih na prvi in drugi stopnji raka, pozneje je ozdravitev tridesetodstotna, najlepše uspehe imajo pri zdravljenju melanoma, raka na prsni in jajčnikih.

Slovo od priučene nemoči

Sokovi so mešani, iz pomaranče, jabolka, korenja ali zelenjave, popiti jih je treba čim prej, kajti encimi na zraku hitro razpadajo. Ta nenavadno velika količina je kompromis, kajti tako velike količine hrane, ki bi zagotovila samozdravljenje, človek ne more pojesti.

Kamenodobna prehrana je Gerson imenoval živila, ki jim ni nič odvzeto in nič dodano in ki bi se pokvarila, če jih ne bi takoj zaužili. Poglavitni elementi diete poleg zelenjave, sadja (cvetača, brokoli, zelje ...) in nežveplanega suhega sadja so med drugim krompir, ovsena kaša, od maščob je dovoljeno laneno olje s pomembnimi omega 3 maščobnimi kislinami in naravnimi dodatki kot acidol pepsin, sušena ščitnica, jetrne kapsule, pankreatin, vitamin B 12, niacin, lugolova raztopina in kalijeve spojine.

Zdravljenje po Gersonu zahteva spremembe na domu: poleg prepovedanih živil s seznama je nedovoljena

uporaba razpršil, kozmetike, belil s klorom, kemičnih snovi na vrtu ... Bolnik, ki se zdravi doma, potrebuje pomoč svojca ali pomočnika ter zdravniški nadzor. Bivanje v centru na Madžarskem ali na kliniki v Mehiki je zaradi visokih strokov dosegljivo le redkim, večinoma tam ostanejo le tako dolgo, da se naučijo zdravljenja na domu.

Vsekakor Gersonova metoda ni za vsakogar, saj je naporna in dolgotrajna, razmišlja na predavanju navzoča zdravnica, kirurginja Jana Wahl, ki služi tudi na UKC v Ljubljani. »Bolnik prevzame pobudo in odgovornost za svoje zdravje in se poslovi od priučene nemoči. Kdor sledi metodi, ki zahteva celega človeka, ima morda boljše možnosti ozdravitve že zaradi svojih osebnostnih danosti. V

Ko so ji diagnosticirali sekundarnega raka, je že imela tudi začetek diabetesa in osteoartritisa, pogoste migrene in abscese v ustni votlini. Vse to je po Gersonovi terapiji izzvenelo.

svojem iskanju zdravja se ne ozira na ovire in prevzame vso odgovornost. Taki bolniki so redkost, a jih je vse več in so gonilniki sprememb,« razmišlja in dodaja, da na bolnika osredotočno okolje spodbuja njegovo aktivno sodelovanje. Meni, da je za tako vrsto zdravljenja pogosto težko dobiti celovito informacijo in podporo.

O prehrani pa še nič

Ime Beate Bishop so uvrstili na Gersonov seznam »ozdravljenih neozdravljivih«, na kar je izjemno ponosna, kajti na seznam lahko pridejo le tisti z jasno medicinsko dokumentacijo. Od takrat si prizadeva za dostopnost Gersonove terapije. S Charlotte Gerson, Maxovo hčerko, sta izdala 400-stranski priročnik z recepti Gersonova terapija (leta 2011 je izšel v slovenskem prevodu pri založbi Murat). Beata in Charlotte sta se spoznali na kliniki v Mehiki ter postali prijateljici in borki. Charlotte je na enem od predavanj tamkajšnjim bolnikom, bilo je leta 1981, povedala: pojavnost otroškega diabetesa se v ZDA poveča za šest odstotkov na leto, v povprečni ploščevinki otroške hrane je 20 odstotkov sladkorja; prihajamo v fazo, ko bo za rakom zbolel eden od štirih ljudi, leta 1936 je zbolel le vsak štirinajsti. Leta 1976 je Ameriško medicinsko združenje zavrnilo predlog senatnega odbora za prehrano in zdravje za zmanjšanje uporabe soli, sladkorja, mesa in predelanih živil, češ da povezava med prehrano in obolenjem ni dokazana.

Knjigo Čas za ozdravitev je Beata pisala sredi 80. let prejšnjega stolet-

ja, ko je obveljala za ozdravljeno. Če bi jo zdaj vprašali, ali sta naravna (razumna) medicina in nacionalni zdravstveni menedžment v boljšem stanju kot pred tremi desetletji, bi odgovorila z da in z ne. Da, ker smo boljše poučeni, ne, ker »je prav uspešnost dopolnilnih metod pritegnila pozornost gigantske svetovne farmacevtske industrije, ki v njih vidi grožnjo za svoje zasluzke«.

Vedno jo je žalostilo, da bolniki s premalo denarja nimajo možnosti zdravljenja po Gersonovo. Trudila se je odpraviti medicinske predsodke in pokazati potencial metode; nenehno si je prizadevala za njeno znanstveno preverjanje in kontrolirano izvajanje. Prehranska terapija deluje, česar se zaveda tudi stroka, je prepričana, edini izgovor zdravnikov ostaja nepoučenost; študij medicine še vedno hrano vključuje le bežno.

»Sumim, da kolektivna brezbržnost medicine do prehrane najbrž izvira iz nekega prikritega mačističnega gledišča, ki diete enači s hrano, hrano enači s kuhinjo, to pa z ženskimi opravili. S tega vidika je hrana po definiciji nekaj manjvrednega, kar si ne zasluži znanstvene pozornosti,« brez dlake na jeziku piše na koncu knjige o hrani kot še eni »ženski vrednoti«, ki ji je arogantna moška ureditev, kot pravi, odvzela pravo vlogo.

Naraščajoče zaskrbljenosti javnosti glede aditivov in primesi v hrani ni sprožila medicinska srenja, ampak okoljevarstvene skupine in majhne organizacije, opozarja. »Le zelo redki zdravniki in nutricionisti so poskušali vplivati na vladno prehransko politiko, največkrat brez uspeha. Medicinska srenja kot celota ostaja brezbržna.«

Bil je pred časom

Gersonova metoda s krepitvijo obrambnega sistema s hrano organskega izvora, razstrupljanjem in drugimi spremembami življenjskega sloga izboljša sposobnost organizma za bolj proti raku, je prepričana Jana Wahl. »Morda je bil Gerson, ki je svoje prvo delo objavil leta 1958, leto dni pred svojo smrtjo, daleč pred svojim časom. Njegova metoda je namreč povsem v skladu z najnovjšimi poglobljenimi funkcionalne medicine, ki se raka in drugih kroničnih bolezni loteva pri njenih globljih vzrokih, sledi povezavi uma in telesa, med zdravilne metode pa zdravilom ob stran uvršča tudi spremembe v prehrani, povečano telesno aktivnost in druge ukrepe.«

V državah, kjer je dopustno praktirati uradno medicino skupaj z drugimi metodami zdravljenja, bolniku pomagajo zdravniki, dodatno usposobljeni za zdravljenje po Gersonovi metodi, in drugo osebje (npr. Gersonova podporni skupina v Veliki Britaniji, Gersonov institut na Madžarskem). »Takšna rešitev se zdi dobra iz več razlogov; bolniku se tako ni treba v izredno težkem obdobju obremenjevati še s tem, da se mora odločiti bodisi za eno ali drugo obliko zdravljenja, ni mu treba skrbeti za to, 'kaj si bo mislil njegov zdravnik',« razmišlja Wahlova. »Knjigo Čas za ozdravitev priporočam študentom medicine in kolegom, ker ponuja vpogled ne samo v zgodbo ozdravitve malignega melanoma, ampak tudi v avtoričino intimno doživljanje bolezni, zdravstvenega sistema, okrevanja. Bolnikom jo priporočam zato, da ne izgubijo upanja in da sami prevzamejo pobudo za svoje zdravje.«

Take drevesne

Natura in kultura Zakaj smo ljudje včasih trdi kot hlod

Stalne besedne zveze, primere in rekla, ki vključujejo drevesa, že zaradi poklica pritegujejo mojo pozornost. Nekaj sem se jih spomnil, nekaj poiskal po jezikovnih priročnikih in ugotovil, da jih ni tako malo. Vsaj toliko jih je, da je treba besedne figure z drevesi ločiti od tistih s plodovi in sadovi.



Matjaž Mastnak
besedilo in fotografija

Gradivo, ki drevesa in grme loči od drugih rastlin, je les. Naši predniki so bili preživetveno odvisni od lesa: z njim so dnevno kuhali, se gredili čez zimo in gradili (hrast graden je graden, ker se z njim gradi). Kljub temu o lesu kot takim niso imeli dobrega mnenja. Če za človeka rečemo, da je lesen, mu s tem ne izražamo poklona. Če je čez les, še manj.

Generično drevo je na Slovenskem bukev. Biti bukov pomeni isto kot biti lesen. Se pravi tog, neroden, ki se ne zna obrniti, neuporaben. In prejkone kratke pameti. Za mojega starega očeta je bil baje »búkujek« zabitež. Vsak izgovor je dober, če je iz bukove trte zviti je iz Pleteršnika. Trta je v tem primeru gibka, mlada veja. Nekaj torej, kar je vedno pri roki in nima vrednosti. To je pač tiste vrste izgovor, ki ga pes na repu prinese. Kje raste trta, so izgovori kar iz vinorodne trte zviti. Trtasta koža je trda in žilava, trtaste roke pa deformirane od zgaranosti.

Primeri držati se kakor bukov trš je različica od biti bukov. Postal je cel trš pomeni, da je zrasel v krepkega moškega. Trš je namreč drevesno deblo (z obsekanimi vejami) ali hlod. Podobne občutke kot bukev sproža lipa. Držati se kakor lipov bog pomeni trdo, nerodno in v krču. Leseno.

Lipovina je odličan les za domače rezbarstvo. Če so bili nabožni kipi iz lipovine narejeni doma, pod roko, ki ni bila mojstrova, so seveda stali togo. Če primera vleče korenine iz predkrščanskih časov, je tem bolj razumljiva. Upodobitve slovanskih bogov, ki mi jih iz knjig priključijo spomnim, so bile izdelane iz pokonci postavljenega kosa debela. Postave so bile v rame enako široke kot v boke in glavo, torej daleč od kipov kakšne antične grške klasike.

Nalepka lipe označi moškega kratke pameti.

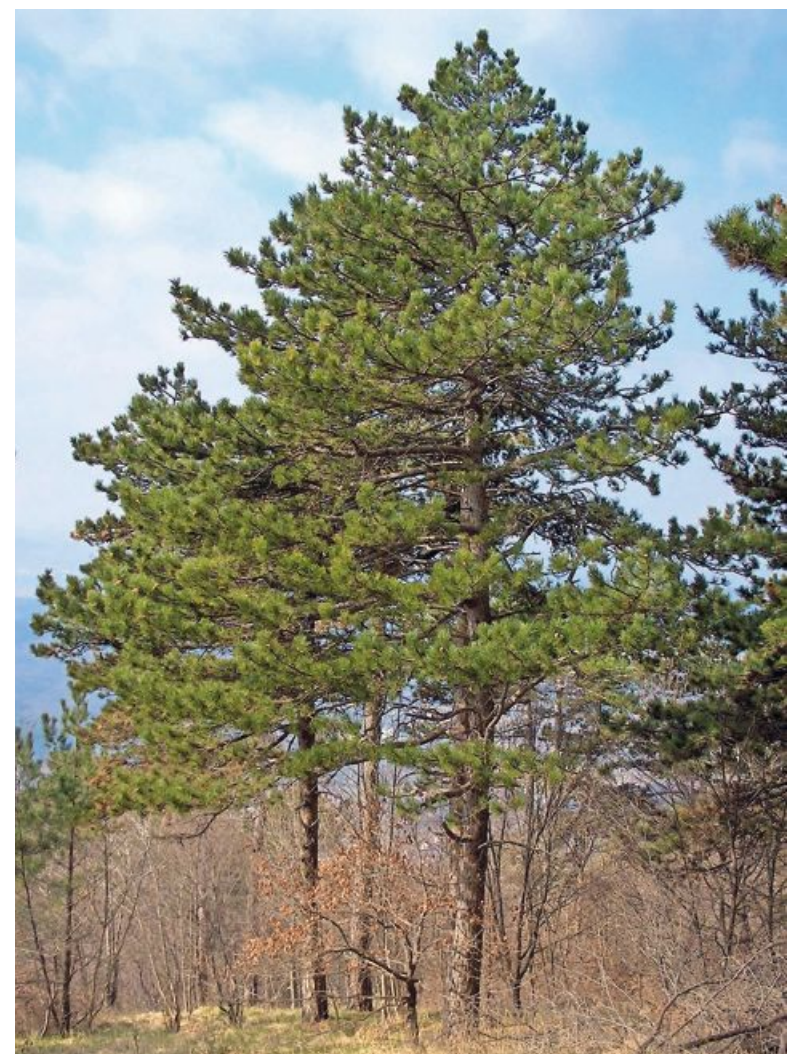
Slast brezove masti

Tankolasa breza je bila slovita po brezovi masti. Brezi bratska rastlina je v tem pogledu leska. Leskova mast je zdrava in leskova mast čudeže dela sta zgleđa za vzgojo s palico in šibo. Ko smo že pri leskovem grmu, lahko vključimo še dren. Čeprav je človek zdrav ko dren, je lahko drenove volje, torej bolj kisle, slabe. Morda pride to od nezrelih drenulj, ki so kisle in trpke.

Trepetliki listi trepečejo v najrahljši sapi. Če se je tresla (ali trepetala) kot trepetlika, je vsa drgetala. Krivil bi te kakor vrbovo šibino, je iz Jurčiča. Če vrbove šibe ne bi bile gibke, ne bi bile uporabne v pletarstvu. Vrbe so sicer grbaste, stari ljudje pa niso vrbasti.

Veliko primer je v jeziku posejal hrast. Moški je lahko močan kot hrast in velik kot hrast. Zdel se ji je kot hrast, ki ga je ošvignila strela je zgled, ki ima naravoslovno podlago v tem, da v hrast pogosto trešči strela. Stati kakor hrastov štor je stati nepremično in brez koristi. Trda in razbrzdana skorja je osnova za primero roke ima trde in raskave kot hrastova skorja in od sonca ožgani obraz je bil skorjast kot hrastovo deblo.

Ko se želi opisati postavnost, sta pri roki naša dva glavna iglavca. Biti je mogoče vitek in raven kot smreka ali jelka.



Iglavci so v slovenščini precej manj »rodovitni« od listavcev. Za bor, recimo, nisem našel nobene besedne figure.

NI ČAROBNO ZDRAVILO

Avtorica v knjigi Čas za ozdravitev navaja bolezni, ki jih je z Gersonovo metodo težko pozdraviti: rakasti možganski tumor, metastaze v kosteh, kožne razjede pri raku dojke, levkemija, multipli plazmacitom, amiotrofična lateralna skleroza, parkinsonova bolezen, alzheimerjeva bolezen, kronična ledvična bolezen, emfizem, mišična distrofija, tudi bolniki, ki so se dolgotrajno zdravili z zdravili, kot so kemoterapevtska sredstva, imajo manjše možnosti. V nobenem primeru terapije ne smejo izvajati dializni bolniki, tisti s presajenimi organi, z melanomom, ki se je razširil na možgane, ter z rakom trebušne slinavke, če so bili zdravljeni s kemoterapijo.

Vsi, ki si želijo informacije o metodi, se lahko obrnejo na Gersonovo podporno skupino v Veliki Britaniji (enquiries@gersonsupportgroup.uk) in na Borisa Veneta, čigar podjetje je izdalo knjigo Čas za ozdravitev in je nedvomno največji poznavalec Gersonove terapije pri nas, zdravil pa se je v ustanovah v Mehiki in na Madžarskem.