

Cud terapii Gersona – 6

2 sierpnia 2019

Xavier Naude spędził w angielskim hrabstwie Devon całe swoje życie, czyli 58 lat. Był niezależnym, zamożnym, kulturalnym dżentelmenem brytyjskim i zwolennikiem doświadczania życia we wszystkich jego przejawach, w tym także częstego palenia tytoniu. Wdychanie dymu sprawiło, że w 1992 roku pan Naude zachorował na rozedmę płuc. Jego stan pogarszał się z każdą wypalaną przez niego paczką papierosów. Warto dodać, że pan Naude palił trzy paczki dziennie. Rozedma płuc sprawia, że pęcherzyki płucne chorego tracą swoją przepuszczalność i ulegają uszkodzeniu, przez co zmniejsza się powierzchnia umożliwiająca wymianę tlenu i dwutlenku węgla. Najgorszym i najbardziej przerażającym objawem tej choroby jest brak tchu; dolegliwość tę mogą dodatkowo pogłębiać różnego rodzaju infekcje. Nie można jej wyleczyć za pomocą żadnego konkretnego lekarstwa ani procedury medycznej, a na dodatek pacjent często pozostaje w pełni zależny od mechanicznie podawanego tlenu (na przykład za pomocą maski tlenowej i butli oraz urządzeń inhalacyjnych). Nie wiadomo, jak powstaje rozedma płuc, ale zauważono, że znacznie częściej chorują na nią mężczyźni. Choć łączy się ją z chronicznym zapaleniem oskrzeli i starzeniem się organizmu, główną jej przyczyną jest wdychanie dymu papierosowego. Xavier Naude zaczął używać inhalatorów i przyjmować leki rozszerzające naczynia, które miały mu pomóc w oddychaniu.

Z każdym dniem był jednak coraz słabszy. W czerwcu 1993 roku usłyszał o uzdrawiających właściwościach Terapii Gersona. Już we wrześniu tego samego roku poleciał do San Diego, a następnie przekroczył granicę amerykańsko-meksykańską i zgłosił się do kliniki w Tijuanie, gdzie stosuje się tę kurację. Pan Naude przestał palić jeszcze przed wylotem z Anglii, używał inhalatorów i przyjmował lekarstwa. W dalszym ciągu odczuwał jednak silny ucisk w klatce piersiowej. Nie był

w stanie używać schodów i przez cały czas miał ogromne problemy z oddychaniem. Opiekujący się nim w Wielkiej Brytanii lekarze powiedzieli mu, że zniszczeniu uległo 70% tkanki jego płuc. Ponadto, kiedy próbował zasnąć, dokuczały mu uciążliwe skurcze mięśni nóg. Biedny mężczyzna odczuwał również tak silny ból artretyczny w palcach dłoni, że nie był w stanie chwycić szklanki z sokiem. Kiedy jednak przyjechał do Meksyku i zaczął przestrzegać zasad programu gersonowskiego, wszystkie te dolegliwości zaczęły kolejno znikać. Pan Naude stwierdził wręcz, że już po jednym dniu stosowania kuracji dietetycznej przestał miewać skurcze mięśni nóg. Kilka dni później mógł zacisnąć dłonie w pięści (czego jeszcze niedawno nie był w stanie zrobić) i przestał odczuwać ból w palcach. Po dwóch tygodniach stosowania Terapii Gersona odkrył natomiast, że kiedy chodzi, nie musi się co chwila zatrzymywać, by złapać oddech. Łącznie spędził trzy tygodnie w szpitalu gersonowskim, a po jego opuszczeniu kontynuował terapię we własnym zakresie. Jego stan zdrowia poprawiał się.

Xavier Naude uważał, że Terapia Gersona nie ma w sobie nic tajemniczego. Postrzegał ją jako jasno sprecyzowany plan samouzdrawiania, który jest dostępny i zrozumiały dla każdego, kto zdobędzie trochę informacji na temat łączenia diety z detoksykacją organizmu. Pan Naude stwierdził: „Jestem w pełni usatysfakcjonowany postępami, jakie udało mi się poczynić po wyleczeniu rozedmy płuc”. Specjalista w dziedzinie chorób klatki piersiowej z Harley Street, który zajmował się Xavierem Naude, również potwierdził w swoim raporcie, że w stosunkowo krótkim czasie wydolność płuc pacjenta wzrosła z 30% do 50%. Lekarz był tym zdumiony. Rozedma płuc nie można już było uważać za chorobę nieuleczalną.

TACY PACJENCI JAK XAVIER NAUDE SĄ TYPOWI

Jeżeli Terapia Gersona ma w sobie jakąś tajemnicę, to jest nią fakt, że stosujący ją pacjenci pokonują nie tylko nowotwory, ale także niemal wszystkie inne ostre lub przewlekłe choroby zwyrodnieniowe. Rozedma płuc jest tylko jedną z dziesiątków

dolegliwości, które można wyleczyć za pomocą tej metody. Cytotoksyczne trucizny używane w onkologii atakują tkankę nowotworową, niszcząc zarazem zdrowe komórki. Terapia Gersona nie działa w ten sposób. Dr Gerson wyraził swoją podstawową ideę następującymi słowami: „Zdrowe ciało jest w stanie zadbać o to, by wszystkie jego komórki funkcjonowały prawidłowo. Zapobiega powstawaniu wszelkich anormalnych zmian i guzów. Naturalnym celem mojej terapii przeciwnowotworowej jest sprawienie, by fizjologia organizmu zaczęła działać normalnie, albo zbliżenie się do takiego stanu w jak największym stopniu”¹. Metoda żywieniowa dr. Gersona stopniowo się zmienia. Kuracja wprowadza najpierw ciężko chore i źle funkcjonujące ciało w stan choroby subklinicznej, potem poprawia jego stan do poziomu łagodnej choroby, pozwala organizmowi osiągnąć homeostazę i cieszyć się dobrym zdrowiem, aby w końcu wywołać w pacjencie radość towarzyszącą osiągnięciu szczytowej sprawności fizjologicznej. Poniżej zamieszczamy krótki i uproszczony opis diety dr. Gersona. Bazuje on na dwóch źródłach: Gerson Healing Newsletter oraz oryginalnej książce autorstwa dr. Maxa Gersona pt. „A Cancer Therapy: Results of Fifty Cases”.

ZWIĘZŁY OPIS TERAPII GERSONA

Z wcześniejszych odcinków wiecie już, że kilka lat przed wybuchem II wojny światowej i po jej zakończeniu niemiecko-austriacki lekarz dr Max Gerson, który wyemigrował do Stanów Zjednoczonych, stworzył na podstawie własnych doświadczeń zestaw zasad dietetycznych i medycznych. Za ich pomocą skutecznie leczył pacjentów cierpiących na wszelkiego rodzaju dolegliwości, przede wszystkim gruźlicę, choroby nerek, cukrzycę, choroby wątroby, reumatoidalne zapalenie stawów, udar, chorobę woreczka żółciowego, niemal każdy rodzaj uzależnienia oraz prawie wszystkie spośród ponad 100 różnych typów nowotworu.

Techniki terapeutyczne dr. Gersona wymagają od pacjenta zastosowania zintegrowanego zbioru konkretnych metod i

procedur terapeutycznych, do których należą między innymi:

1. Regulacja ilości przyjmowanej soli i wody poprzez unikanie sodu (Na+) i suplementowanie potasu (K+).
2. Przyjmowanie ogromnej ilości (superodżywianie) zarówno makroelementów, jak i mikroelementów poprzez regularne, codzienne przygotowywanie i wypijanie soków z surowych, organicznych owoców i warzyw.
3. Znaczne ograniczenie ilości przyjmowanego tłuszczu.
4. Tymczasowe unikanie białka poprzez przejście na dietę wegetariańską.
5. Przyjmowanie naturalnego wyciągu z tarczycy.
6. Pobudzanie wydzielania żółci przez wątrobę poprzez częste robienie sobie lewatyw z kawy.

ISTOTA TERAPII GERSONA

Program dietetyczny dr. Gersona został zaakceptowany i wcielony w życie przez wielu lekarzy, którzy z równie dużym powodzeniem stosowali go do leczenia migrenowych bólów głowy i gruźlicy skóry (lupus vulgaris). Został on również opisany w czasopismach medycznych na całym świecie jako terapia pozwalająca pokonać różne formy gruźlicy płuc, układu trawienego i kości, niewydolność serca lub nerek, różne choroby skóry, takie jak wykwity skórne, liszaj płaski, toczeń rumieniowaty układowy, łuszczyca i świąd, zapalenie i rozstrzenie oskrzeli oraz niemal wszystkie choroby wątroby i woreczka żółciowego. Po nieznacznym zmodyfikowaniu swojego programu dr Gerson mógł go zastosować do leczenia nowotworów, reumatoidalnego zapalenia stawów i choroby zwyrodnieniowej stawów, chorób układu krążenia, stwardnienia rozsianego, gruźlicy, migrenowych bólów głowy i wielu innych dolegliwości. Osiągane przez siebie rezultaty opisywał w recenzowanych czasopismach amerykańskich i niemieckich.

Jeżeli pacjent skrupulatnie przestrzega zasad Terapii Gersona, może znacząco zwiększyć swoje szanse na pokonanie choroby, powrót do zdrowia i utrzymanie dobrego samopoczucia.

Prof. Harold D. Foster, wykładowca geografii z University of Victoria w Victorii (mieście położonym w Kolumbii Brytyjskiej, w Kanadzie), wyjaśnił: „Terapia Gersona radykalnie zmienia równowagę mineralną ciała pacjenta. W organizmie każdego, kto rozpoczyna tę kurację, szybko zmniejsza się poziom sodu, a wzrasta poziom potasu i jodu. Mleko, ser i masło są zabronione, w szczególności w pierwszych miesiącach. Organizm dostaje tak dużo wapnia z marchwi i zielonych soków, że dzięki Terapii Gersona można pokonać osteoporozę. Spożywanie przez pacjenta dużej ilości świeżych owoców i warzyw sprawia także, że jego ciało otrzymuje wiele antyoksydantów, w szczególności beta-karotenu i witaminy C”.

DR MAX GERSON O WŁASNEJ TERAPII

A oto zwięzły opis Terapii Gersona, zaczerpnięty z jego książki (fragment pochodzi z oryginalnego wydania „A Cancer Therapy”):

Jako że nauka nie zbadała jeszcze wszystkich enzymów, witamin oraz biologicznych funkcji wielu hormonów i minerałów, w miarę możliwości powinno się używać produktów rolnych z plantacji ekologicznych, czyli uprawianych w zgodzie z prawami natury. [W chwili obecnej, 45 lat po napisaniu tych słów przez dr. Gersona, jego spostrzeżenia są jeszcze bardziej trafne]. Takie podejście pomagało ludzkości przez tysiące lat przed narodzinami nauki. Sprawia ono bowiem, że ciało otrzymuje wszystkie witaminy i enzymy, zarówno te odkryte, jak i nieodkryte, a przede wszystkim te nieznane. Są to „substancje pobudzające życie”. Powinno się jeść produkty jak najświeższe i nieuszkodzone przez procesy rafinacji lub konserwacji, które stosuje się na przykład podczas puszkowania żywności [a także wędzenia, zamrażania, liofilizacji, naświetlania i innych form przetwarzania żywności przez człowieka]. Artykuły te zawierają

bowiem wszystkie niezbędne substancje, w odpowiedniej ilości i proporcjach. Ich spożycie jest na dodatek regulowane przez instynkt, głód, smak, zapach, wygląd i inne czynniki.

Terapia Gersona to zbiór harmonijnie skomponowanych i spójnych procedur leczniczych, który pomógł wielu ludziom pokonać zaawansowane nowotwory i inne ostre choroby.

- Kuracja polega na regulacji poziomu sodu i wody w organizmie poprzez ograniczenie spożycia sodu (Na^+) i zwiększenie ilości przyjmowanego potasu (K^+).

- Metabolizm i wytwarzanie energii komórkowej chorego są pobudzane przez przyjmowanie naturalnych hormonów tarczycy.

- Maksymalna przyswajalność substancji odżywczych jest osiągnięta za sprawą codziennego wypijania soków ze świeżych, surowych warzyw i owoców oraz przestrzegania diety wegetariańskiej.

- Ogranicza się ilość przyjmowanego tłuszczu, aby zmniejszyć spożycie wszelkiego rodzaju substancji chorobotwórczych.

- Ogranicza się ilość przyjmowanego białka, by wzmocnić reakcję odpornościową pacjenta.

- Lewatywy z kawy pobudzają enzymy jelitowe i wątrobowe, przez co pomagają pozbyć się toksyn z jelit. Jest to swego rodzaju dializa jelitowa.

Trzy czwarte produktów żywieniowych, które należy spożywać (aby zapobiegać chorobom) powinny stanowić:

- Wszelkiego rodzaju owoce, w większości świeże, a niekiedy w jakiś sposób przygotowane, świeżo przyrządzone soki z owoców (z pomarańczy, grejpfrutów, winogron itd.), sałatki owocowe, owocowe zupy na zimno, puree z bananów, surowe starte jabłka, mus jabłkowy itd.

- Wszystkie świeżo przygotowane warzywa (niektóre uduszone we

własnych sokach, a inne surowe lub drobno starte), takie jak marchew, kalafior albo seler, warzywne sałatki, zupy itd. Dozwolone są niektóre suszone owoce i warzywa, ale mrożonych należy unikać.

– Ziemniaki są najsmaczniejsze, gdy się je upiecze. Ich miąższ może być rozgnieciony z beztłuszczowym jogurtem lub nieposoloną zupą. Nigdy nie wolno ich smażyć, a kiedy się je gotuje, najlepiej zostawić je w mundurkach.

– Sałatki z zielonych liści, do których można dodać owoce lub warzywa, na przykład pomidory.

– Chleb powinien zawierać mąkę żytnią pełnoziarnistą albo odrobinę (maksymalnie 20%) pszennej mąki razowej (lub jedną i drugą); powinien być jak najmniej przetworzony. Owsiankę można spożywać bez ograniczeń. Ciastka z mąki gryczanej i placki ziemniaczane są dozwolone, podobnie jak brązowy cukier, miód, syrop klonowy i cukierki klonowe. (Nie wolno używać proszku do pieczenia ani sody oczyszczonej).

– Mleko i produkty mleczne, takie jak twarożek i inne rodzaje sera, które nie zawierają soli ani przypraw, maślanka, beztłuszczowy jogurt i masło. Spożycie śmietany i lodów należy ograniczyć do minimum albo pozostawić je na szczególne okazje (lody są dla dzieci „trucizną”).

Pozostałą jedną czwartą przyjmowanych produktów spożywczych każdy może wybrać samodzielnie – może to być mięso, ryby, orzechy, słodycze, ciastka lub cokolwiek innego, na co ma się ochotę.

Należy unikać nikotyny.

Spożycie alkoholu wysokoprocentowych, wina i piwa powinno zostać ograniczone do minimum – należy je zastąpić świeżymi sokami owocowymi.

Warto również ograniczyć spożycie kawy i herbaty, choć

dozwolone jest picie naparów z następujących ziół: mięty, rumianku, kwiatu lipy, kwiatu pomarańczy i kilku innych.

Należy w jak największym stopniu unikać soli, sody oczyszczonej oraz wędzonych ryb i kiełbas, a także ostrych przypraw, takich jak pieprz czy imbir. Można jednak używać świeżych roślin – cebuli, natki pietruszki, szczypiorku, selera, a nawet odrobiny chrzanu.

Raz jeszcze powtórzę, że warzywa i owoce powinny być duszone we własnych sokach, ponieważ podczas gotowania tracą łatwo rozpuszczalne w wodzie minerały. Wiele wskazuje na to, że owe cenne minerały nie są równie dobrze przyswajane przez organizm, gdy nie znajdują się w formie koloidalnej.

Można używać wszystkich warzyw (z wyjątkiem grzybów i ogórków). Ze względu na wysoką zawartość minerałów, szczególnie zalecane są: marchew, groszek, pomidory, botwina, szpinak, fasolka szparagowa, brukselka, karczochy, buraki ugotowane z jabłkami, kalafior z pomidorami, czerwona kapusta z jabłkami, rodzynki itd.

Najlepszym sposobem przygotowywania warzyw jest gotowanie ich na małym ogniu przez półtorej – dwie godziny, bez użycia wody. Aby się nie przypaliły, umieść pod rondlem metalową płytkę rozprzewadającą ciepło (azbestowe płytki zostały wycofane ze sprzedaży). Możesz też zalać warzywa specjalnym bulionem (zupą Hipokratesa) albo dodać do nich cebulę lub posiekane pomidory. Wpłynie to również korzystnie na smak. Woda ze szpinaku jest zbyt gorzka – większość ludzi za nią nie przepada i najlepiej jest ją odlać. Cebula, por i pomidory zawierają wystarczająco dużo wody, by nie wyschnąć podczas gotowania. (Buraki należy gotować w taki sam sposób jak ziemniaki – w mundurkach i z wodą). Dokładnie opłucz i wyszoruj warzywa, ale ich nie obieraj ani nie oskrobuj. Garnek musi być szczelnie zamykany, aby nie uciekała z niego para. Pokrywka musi być ciężka i dokładnie przylegać do naczynia. (Nie używaj szybkowarów). Ugotowane warzywa można na noc schować do lodówki, a

następnego dnia podgrzać na małym ogniu z odrobiną zupy lub soku pomidorowego.

Dr Gerson przedstawia następnie swoją opinię na temat powyższego zarysu swojego programu żywienia. W podsumowaniu pisze natomiast:

Ludzkie ciało dysponuje ogromnymi zasobami energii i zdolnością przystosowawczą. Najlepszą ochroną jest jednak w pełni funkcjonujący metabolizm i reabsorpcja w przewodzie pokarmowym oraz zdrowa wątroba. Ludzie dochodzą czasem do mylnego wniosku, że nie trzeba przykładać tak dużej wagi do odżywiania. Może tak być w normalnych warunkach i w obliczu braku uszkodzeń ciała spowodowanych wadami dziedzicznymi, wpływami cywilizacyjnymi, chorobami, urazami lub innymi czynnikami (nagromadzeniem nikotyny i innych trucizn w organizmie). Cywilizacja w pewnej mierze odebrała nam to przyrodzone prawo. Przeprowadzone na grupach testowych eksperymenty, dotyczące niedoborów spowodowanych unikaniem produktów spożywczych bogatych w określone witaminy, wykazały, że u 1/3 badanych niedobory pojawiały się już w ciągu czterech miesięcy, a u dwóch trzecich w ciągu sześciu miesięcy. W Stanach Zjednoczonych zaledwie 5–6% uczestników badania wytrzymało 10 miesięcy stosowania niepełnowartościowej diety. Te oraz inne eksperymenty żywieniowe pokazują, że bardzo niewielu ludzi posiada w pełni nienaruszony aparat reabsorpcji, a jednocześnie dysponuje wystarczającą ilością energii oraz zdolnością przystosowawczą, by przeżyć zdrowe i niezdrowe okresy życia.

Zdrowe osoby nie muszą tak bardzo martwić się tym, że przyjmują zbyt dużą albo zbyt małą ilość węglowodanów i białka. Mogą również nie zwracać uwagi na wartość kaloryczną produktów spożywczych. Trzeba jednak pamiętać o dostarczaniu swemu organizmowi absolutnie niezbędnych minerałów, witamin i enzymów w wystarczającej ilości i najbardziej naturalnej formie. Jeżeli bowiem nie będziemy ich spożywać przez względnie długi czas, zapłacimy za to wysoką cenę. Minerały

powinny trafiać do tkanek, ponieważ są nośnikami potencjału elektrycznego w komórkach i sprawiają, że hormony, witaminy i enzymy działają poprawnie. Dostarcza to ciału energii do pracy, a także rezerw dla podtrzymania zdrowego metabolizmu i życia.

PONOWNE ODKRYCIE KOŁA

W wielu popularnych książkach dieta dr. Maxa Gersona została zaprezentowana jako metoda zapobiegania i leczenia nowotworów. Zapełniają one obecnie półki bibliotek i księgarń, a część z nich zdążyła już zyskać miano bestsellerów. Zawarte w nich koncepcje niektórzy specjaliści w dziedzinie medycyny i dietetyki uważają za rewolucyjne. Są to bowiem dla owych ekspertów nowe informacje. Żaden z autorów tych książek nie wspomina jednak o dr. Gersonie. Takie publikacje jak „The Breast Cancer Prevention Diet” („Dieta zapobiegająca rakowi piersi”) i „Eat to Beat Cancer” („Jedz, aby pokonać raka”) autorstwa dr. Boba Arnota czy książka „Dr. Gaynor’s Cancer Prevention Program” („Program profilaktyki raka dr. Gaynor’a”) opisują, w jaki sposób każdy człowiek może za pomocą odpowiedniej diety zmniejszyć ryzyko zachorowania na choroby zwyrodnieniowe, takie jak nowotwory. Tego rodzaju książki prezentują konkretne zasady wzorowane na opracowanym przez dr. Gersona dietetycznym programie leczenia różnych chorób, głównie nowotworów. Ponadto, część lekarzy i polityków, którzy niegdyś prześladowali dr. Gersona, ponownie odkrywa koło, opowiadając o tym, że żywność może być narzędziem zwalczania nowotworów i innych chorób przewlekłych. Motywowani rozczarowaniem ludzi efektami przegranej „wojny z nowotworami” prezydenta Richarda Nixona, niechętnie zaczynają oni przyznawać, że dieta może przeciwdziałać nowotworom.

Jeżeli chodzi o decyzję odnośnie tego, czy powinniśmy poprawić swój styl życia poprzez przestrzeganie wskazówek dr. Maxa Gersona, czy też może przy każdej okazji objadać się chipsami, ciastkami duńskimi, pizzą, cheeseburgerami, lodami i innymi niezdrowymi produktami spożywczymi, dr Gabriel Feldman,

dyrektor programów walki z rakami prostaty oraz jelita grubego i odbytu w American Cancer Society, przyznaje: „Nie potrzebujemy przeprowadzać wieloletnich badań. Gdyby ludzie zastosowali w praktyce to, co wiemy w chwili obecnej, zmniejszyłby się odsetek zachorowań na nowotwory. Nic więcej nie jest potrzebne”. Poczynione przez dr. Maxa Gersona spostrzeżenia dotyczące zdrowia i diety były celne już w 1958 roku, przed pojawieniem się restauracji serwujących fast-foody i gotowych dań w supermarketach. W dzisiejszych czasach stały się jeszcze bardziej trafne.

KONIEC

Autorzy: Charlotte Gerson, dr Morton Walker

Fragment książki „Cud terapii Gersona”, Wydawnictwo Vivante, Białystok 2014

Opublikowano w „Wolnych Mediach” za wiedzą wydawcy