

CHARLOTTE GERSON ȘI
BEATA BISHOP

Terapia Gerson

PENTRU
VINDECAREA
CANCERULUI

ȘI A ALTOR
ĂFECTIUNI
CRONICE

Traducere din engleză de
Bogdan Chircea

Lifestyle
PUBLISHING

CITESTE
sănătos

Cuprins

<i>Lista de tabele</i>	11
<i>Mulțumiri</i>	13
<i>Mesaj important pentru cititor</i>	16
<i>Introducere</i>	19
PARTEA I. Sănătatea și vindecarea într-o lume bolnavă	25
Capitolul 1. Începutul poveștii	27
Capitolul 2. Terapia merge mai departe	37
Extractul din semințe de greșfrut	41
Tahebo, pau d'arco sau lapacho	41
Seleniul	41
Tratamentul cu glucoză-potasiu-insulină	42
Picolinatul de crom	42
Rezumat.....	42
Capitolul 3. Cunoaște-ți dușmanul	44
Toxicitatea	44
Carențele	47
Capitolul 4. Mijloacele de apărare ale organismului	50
Sistemul imunitar	50
Sistemul enzimatic	52
Sistemul hormonal	53
Organele esențiale	55
Echilibrul mineralelor	56
Capitolul 5. Prăbușirea mijloacelor de apărare ale organismului	59
Agricultura chimizată	60
Medicamentele	64

Aditivii alimentari.....	68
Alimentele modificate	71
Fluorul	74
Nicotina și alcoolul	77
Cosmeticele	78
Imunizare-vaccinare	80
Câmpurile electromagnetice	83
Stresul: dușmanul lăuntric	84
Capitolul 6. Afecțiunile civilizației moderne	99
Îvingerea ucigașilor.....	100
Cancerul	100
Bolile de inimă și ale sistemului circulator	106
Rolul colesterolului în afecțiunile cardiace	109
Hipertensiunea (tensiunea arterială crescută)	112
Diabetul	114
Confruntarea cu afecțiunile cronice	118
Boli cronice imunodeficitare	119
Bolile de colagen	126
Diverși dușmani ai sănătății	130
Limitele	160
Afecțiuni dificil de tratat cu Terapia Gerson	160
Afecțiuni netratabile cu Terapia Gerson.....	163
Rezumat	167
Capitolul 7. Refacerea mijloacelor de apărare	
ale organismului	175
Hiperalimentația	176
Detoxificarea	177
Capitolul 8. De ce dă rezultate Terapia Gerson?	179
Partea a II-a. Ghidul complet pentru practicarea	
Terapiei Gerson	189
Capitolul 9. Locuința de tip Gerson	191

Frigiderul	192
Aparatele pentru suc	192
Plita și cuptorul: electrice sau pe gaze?	195
Vase și ustensile	196
Aparate de distilare	197
Detergenții	198
Curățătoria chimică	200
Aerosoli și sprayuri	201
Baia	201
Camera de zi	201
Zugrăvirea întregii locuințe	202
Sprayurile pentru grădină/Pesticidele pentru agricultură	203
Capitolul 10. Alimente interzise	205
Alimente și produse nealimentare interzise	207
Alimente interzise temporar până sunt permise de practicianul Gerson	211
Articole de uz personal și casnic interzise	211
Capitolul 11. Alimentele fericite	213
Capitolul 12. Prepararea alimentelor și sucurilor — regulile de bază	216
Sucurile indispensabile	218
Programul zilnic	220
Rețete de bază pentru început	221
Capitolul 13. Totul despre clisme	224
Elementele de bază și modul de aplicare	227
Cât de multe? Cât de des?	230
Probleme posibile	231
Tratamentul cu ulei de ricin	235
Curățarea instrumentelor	238
Capitolul 14. Medicația	240
Compusul de potasiu	240

Soluția tiroidiană și soluția Lugol	242
Niacina.....	243
Capsulele de ficat	243
Injectiile cu ficat crud cu supliment de vitamina B ₁₂ ...	244
Pancreatina	244
Acidol pepsina	245
Pulberea din bilă de bou	245
Uleiul din semințe de in	245
Coenzima Q10	246
Capitolul 15. Controlul durerii fără medicamente	248
Compresele cu ulei de ricin	249
Compresele cu nămol	250
Hipertermia (hidroterapia)	250
Tratamentele cu oxigen	252
Săriturile.....	253
„Triada“	253
Capitolul 16. Înțelegerea reacțiilor de vindecare	255
Greața	257
Durerile	259
Depresia	259
Dificultățile clismelor cu cafea	260
Febra	260
Rezumat	260
Capitolul 17. Terapia completă	264
Capitolul 18. Adaptarea terapiei pentru pacienții care au fost tratați prin chimioterapie și pentru cei foarte slăbiți ...	267
Capitolul 19. Terapia Gerson pentru afecțiunile nemaligne.....	273
Capitolul 20. Aspecte demne de reținut	276
Tratamentele clasice pentru cancer	276
Intervenția chirurgicală	276
Intervenția chirurgicală de diagnosticare	278

Radiațiile	279
Chimioterapia	281
Implanturile mamare	284
Ajutorul la domiciliu	285
Problema expunerii la soare	287
Terapii complementare	288
Capitolul 21. Atenție la capcanele ce vă așteaptă!	294
Economisiți-vă energia!	294
Încălcarea regulilor.....	296
Fiți categorici cu prietenii	297
Fiți categorici cu medicii amabili	298
Revolta organismului și schimbările stării de spirit	299
Avertisment cu privire la apă	300
Atenție la ce citiți	300
Scurtăturile	301
Post-scriptum	302
Capitolul 22. Întrebări frecvente	303
Capitolul 23. Viața după terminarea Terapiei Gerson ...	319
Alimentația înțeleaptă	320
Arta întreținerii	322
Partea a III-a. Informații suplimentare importante	325
Capitolul 24. Sprijinul psihologic pentru pacientul Gerson	327
Dușmanul este frica	329
Rolul stresului.....	332
Primul ajutor pentru minte	334
Eliminarea primei poveri	336
Ajutorul vine din partea organismului	337
Problemele de pe parcurs	339
Capitolul 25. Combaterea stresului și a tensiunii	343
Grija față de corp	344

Chestiuni legate de minte	346
Capitolul 26. Explicarea analizelor de laborator Gerson	350
Capitolul 27. Istoricul unor cazuri de pacienți vindecați	384
Un limfom deosebit de agresiv	385
Endometrioză devenită cancer cervical	387
Cancer de sân	388
Cancer de sân cu metastaze hepatice	389
Reapariția unui cancer de sân după chimioterapie și radioterapie	390
Melanom	391
Melanom recurent	392
Cancer colonorectal cu metastaze hepatice	393
Cancer pancreatic	394
Cancer de prostată	395
Cancer de prostată și osos și un caz de cancer pulmonar	396
Astrocitom	397
Dependența de nicotină	398
Cancer esofagian	399
O întregă familie se însănătoșește: cancer de sân, de prostată și pleurezie.....	400
Sarcomul lui Ewing	402
Capitolul 28. Rețete	404
Mențiuni speciale	405
Pâinea	405
Iaurtul.....	405
Îndulcitorii.....	405
Spălarea fructelor și legumelor	406
Coacerea	406
Timpul necesar pentru gătit/dimensiunile porțiilor	406



Supa specială sau Supa Hipocrate	407
Rețete	407
Sosuri de înmuiat	407
Aperitive	408
Sosuri	414
Salate	418
Supe	437
Legume și cartofi	447
Deserturi	496

*Lista de surse pentru pentru procurarea materialelor necesare în
Terapia Gerson*

Materiale de referință suplimentare

Listă de tabele

Tabelul 17-1. Programul orar pentru pacientul obișnuit care
suferă de cancer

Tabelul 17-2. Programul anual pentru pacientul obișnuit care
suferă de cancer

Tabelul 18-1. Programul orar pentru pacientul tratat
anterior prin chimioterapie și pentru pacientul slăbit ...

Tabelul 19-1. Programul pentru pacientul non-malign ...

Tabelul 26-1. Valorile trigliceridelor

Tabelul 26-2. Nivelurile normale ale proteinelor serice....

Tabelul 26-3. Valorile normale ale fierului seric și
ale capacității totale de legare a fierului

Tabelul 26-4. Valorile normale ale hemoglobinei

Tabelul 26-5. Formula leucocitară

Mulțumiri

Această carte este, în primul rând, un omagiu adus tatălui meu, doctorul Max Gerson, care nu a fost doar medic, ci un adevărat tămăduitor. A înțeles profund bazele funcționării acestui organism incredibil de complex și de minunat care este corpul omenesc și, prin geniul său, a descoperit cum să-l refacă și să-l vindece când este afectat. Nu a fost doar un tămăduitor, ci și un om care a sperat să aducă vindecare întregii lumi, să pună capăt bolilor și suferințelor.

Pe baza vastelor sale cunoștințe și a experienței, am putut vindeca complet și reda viața și sănătatea celor care fuseseră declarați „incurabili“ și care se confruntau cu spectrul morții sau al unor ani lungi de suferințe. Prin această carte, dorim să oferim detaliile metodei sale celor care o vor folosi pentru a reveni la o viață fericită și activă.

În ultimii 30 de ani, lumea s-a schimbat, condițiile s-au înrăutățit, iar cunoștințele privind vindecarea au trebuit să fie adaptate la aceste schimbări. A fost nevoie de mulți oameni învățați, cu experiență și viziune, pentru a realiza aceste adaptări. Și a fost nevoie de încă și mai mulți oameni pentru consemnarea nenumăratelor detalii ale tratamentului Gerson.

Este practic imposibil să le mulțumești nominal tuturor celor care au fost implicați în realizarea acestei cărți. Este vorba despre medici cu pregătire în metoda Gerson, asistente și personal auxiliar care produc încontinuu sucurile — și, de o importanță vitală, despre persoanele devotate din familie, care îi îngrijesc pe pacienți și care îndeplinesc zilnic programul necesar pentru

vindecare. Și pacienții sunt eroii noștri, disciplinați și statornici în credința lor în această terapie. A fost nevoie de acești prieteni, de cunoștințe și membri de familie care i-au încurajat pe pacienți să nu se abată și să nu cedeze doar pentru că primul medic i-a condamnat la moarte.

Fiul meu, Howard Straus, a contribuit la această carte cu nenumărate ore de muncă de documentare pentru referințe, idei și sugestii, pentru a pune informația pe internet, dar și cu prelegeri susținute în Statele Unite, Canada și Asia; prelegerile, seminarele și articolele fiicei mele, Margaret Straus, au dus Terapia Gerson în Anglia și Italia, iar pacienții ajutați și încurajați de ea au fost un model pentru draga mea prietenă, Beata Bishop, cu care am înregistrat unul dintre cele mai mari succese ale noastre.

Beata a fost întâi pacientă, recompensată cu o spectaculoasă însănătoșire, după care și-a dedicat, neprecupețit, timpul și energia, editării acestei cărți. Propria ei carte, *A Time to Heal*, în care își descrie afecțiunea care îi amenința viața și deplina însănătoșire cu ajutorul Terapiei Gerson, a fost tradusă în opt limbi și este de presupus că a salvat multe vieți în întreaga lume. Cu douăzeci de ani în urmă a introdus Terapia Gerson în Ungaria unde, astăzi, există un număr în continuă creștere de pacienți care se însănătoșesc. A fondat Hungarian Gerson Support Group — Grupul de sprijin Gerson din Ungaria — care deține actualmente propriul său sediu, condus de un terapeut Gerson specializat și este sprijinit de medici plini de compasiune. În 1993, Beata a fost unul dintre fondatorii British Gerson Support Group — Grupul de sprijin Gerson din Marea Britanie — al cărui membru activ este în continuare. De asemenea, suntem foarte recunoscători acestui grup, care ne-a permis să folosim cea mai mare parte din rețetele apărute în publicația lor, *Gerson Gourmet*. Printre celelalte persoane care au contribuit la capitolul de



rețete se numără Yvonne Nienstadt, Susan DeSimone și mai mulți alți pacienți care s-au însănătoșit prin Terapia Gerson.

A fost nevoie de mulți, mulți oameni, prea mulți pentru a fi numiți individual, care ne-au ajutat, ne-au încurajat și ne-au sprijinit, psihologic și, de multe ori, financiar, pentru realizarea acestui proiect. Dedic această carte, cu cea mai profundă recunoștință, tuturor acelor susținători devotați, care continuă munca de tămăduire a doctorului Gerson.

— Charlotte Gerson
Bonita, California
Martie 2009

Mesaj important pentru cititor

Cartea, pe care o țineți acum în mână, poate să fie cel mai prețios instrument de întreținere și îmbunătățire a sănătății, dacă aveți o formă fizică bună sau de recăpătare a acesteia, dacă sunteți bolnav. Veți găsi aici toate îndrumările necesare atingerii ambelor scopuri, însă există o serie de aspecte care trebuie subliniate în cazul în care alegeți Terapia Gerson pentru redobândirea sănătății. În interesul tău, cititorule, te rog să le pricepi cu sufletul și să le înveți cu mintea.

Terapia Gerson este un instrument fin, de mare precizie, fiecare componentă a sa jucând un rol foarte important și interacționând cu toate celelalte. Trebuie să fie aplicată în integralitatea sa, fără a se omite nici cel mai mic detaliu. Dacă procedați altfel, veți reuși nu numai să subminați puterea vindecătoare a terapiei, ci să vă și provocați alte probleme de sănătate.

Nu începeți Terapia Gerson cu intenția de a experimenta, cu gândul că o puteți abandona oricând, dacă vi se pare prea solicitantă. Programul este solicitant, intensiv și extins — cu totul și cu totul altceva decât mijloacele bazate pe administrarea de pilule din medicina tradițională. În loc să înlătura simptomele, Terapia Gerson vindecă, cu adevărat, asigurându-vă o viață sănătoasă și pe viitor. *Alegerea vă aparține*. Studiați această carte și descoperiți ce înseamnă, exact, urmarea acestei terapii. Vă rog, în interesul vostru, să începeți această terapie numai dacă sunteți ferm convinși că doriți să o urmați, până când veți fi complet și cu adevărat însănătoșiți. În întreaga lume există oameni



care au făcut exact acest lucru și care s-au întors la o viață plină de sănătate radioasă și mai împlinită, după ce au suferit de afecțiuni care le amenințau viața. Sunteți mai mult decât bine-veniți să vă alăturați lor.

Citind această carte, veți întâlni multe referințe la lucrarea epocală a doctorului Max Gerson, *A Cancer Therapy: Results of Fifty Cases*¹ (*O terapie a cancerului — Rezultate în cincizeci de cazuri*), apărută în anul 1958, cu un an înaintea morții autorului. Acum se află la a șasea ediție și a fost tradusă în patru limbi. Tehnologia și cercetarea medicală au cunoscut un progres uriaș de-a lungul anilor, oferind posibilități care în perioada vieții doctorului Gerson ar fi fost greu de imaginat. Pentru acest motiv, cititorul zilelor noastre poate să considere că unele părți ale cărții *A Cancer Therapy* sunt învechite sau nu mai sunt relevante. Cu toate acestea însă, ceea ce a rămas actual și mai relevant ca niciodată este abordarea surprinzător de originală a doctorului Gerson cu privire la cauzele, tratamentul și vindecarea cancerului, cu totul diferite de actuala practică oncologică. Prăbușirea legii și ordinii organismului la nivel celular care duce la apariția afecțiunii canceroase este și astăzi cum a fost întotdeauna, iar capacitatea Terapiei Gerson de a face față acestei prăbușiri a rămas, de asemenea, neschimbată.

Trebuie să se rețină, de asemenea, că, în afara faptului că a fost medic practicant, doctorul Gerson a fost și un eminent om de știință, implicat profund în dezbaterile din cadrul Congresului Statelor Unite pe marginea politicilor în tratarea cancerului și s-a bucurat de recunoașterea geniului său scriitor de către laureatul Premiului Nobel, doctorul Albert Schweitzer. Lucrările sale au întrunit toate cerințele medicinei bazate pe dovezi; abordările științifice din zilele noastre au început să scoată la lumină de ce și cum a fost posibil ca terapia lui să dea rezultate.

Referințe

1. Gerson, M., *A Cancer Therapy: Results of Fifty Cases and The Cure of Advanced Cancer by Diet Therapy: A Summary of Thirty Years of Clinical Experimentation*, a VI-a ediție, San Diego, CA: Gerson Institute, 1999.



Introducere

Trăim vremuri decisive, confruntându-ne cu un atac fără precedent asupra sănătății noastre și a planetei pe care trăim. Cele două elemente sunt legate și inseparabile. Este vorba despre o criză pentru care nu putem da vina pe altcineva — noi singuri am provocat-o.

Ar fi un truism să afirmăm că, pe parcursul multor secole, am maltratat Pământul, propriul nostru habitat, exploatându-l cu brutalitate, ca și cum ar fi fost un bulgăre lipsit de viață, plin de materii prime valoroase, destinate uzului nostru. Astăzi, destul de târziu, am ajuns să ne dăm seama că, de fapt, planeta noastră este un organism viu complex, cu o forță uriașă, dar finită de autoreglare — și că poate să ne lovească dureros, la rândul său, dacă este provocat prea mult de activitățile umane. Chiar orbi de-am fi și tot am observa că acest proces a început deja.

Iar toate acestea ne afectează în mod direct. Din cauza lipsei de respect pentru natură, am ajuns să ne înstrăinăm de ea, atât global, cât și la nivel individual. Inteligența tehnologiilor de vârf, minunile electronicii, călătoriile în spațiu, puterea nelimitată a computerelor și confortul de toate felurile, oferite de societatea de consum, ne-au făcut să uităm elementele fundamentale ale existenței umane, și anume:

- Toate formele de viață de pe Pământ depind de aproape 30 de centimetri de pământ fertil de suprafață, capabil să întrețină viața plantelor, care la rândul ei poate să întrețină viața animalelor și a oamenilor. Această substanță

prețioasă se epuizează rapid la nivel mondial, din cauza inundațiilor, eroziunii, agriculturii intensive, despăduririlor și altor practici distructive. În cazul în care aceste distrugereri continuă, niciun fel de înaltă tehnologie nu va mai fi capabilă să ne hrănească.

- Suntem parte din natură și am evoluat pe parcursul mileniilor, laolaltă cu alte forme de viață, astfel încât organismul nostru nu poate să prospere decât cu hrană naturală, aer și apă curate și un mediu lipsit de toxine.

Din nefericire, nu trăim așa, în lumea dezvoltată. În ciuda standardului ridicat de viață, a igienei, a minunilor medicinei și a creșterii prosperității, starea generală de sănătate a populației este proastă și se înrăutățește. În mod cert, oamenii trăiesc mai mult, inutil, însă, dacă anii în plus înseamnă să trăiești cu o mulțime de medicamente, marcat de afecțiuni care merg de la artrita degenerativă la boala Alzheimer, mobilitate redusă, digestie necorespunzătoare și alte afecțiuni mai grave. La celălalt capăt al scalei vârștelor, copiii cad victime de la vârște tot mai fragede bolilor cronice degenerative, care până nu de mult afectau numai persoanele de vârșta a doua și a treia. Obezitatea, cu îngrozitoarele ei consecințe asupra sănătății omului, reprezintă o epidemie care se agravează în cadrul tuturor grupelor de vârștă. Având în vedere sumele astronomice cheltuite pentru cercetările și asistența medicală, tabloul general este jalnic.

În mod ironic, în țările în curs de dezvoltare, în care modul de viață tradițional, inclusiv practica agricolă s-au păstrat în mare măsură și în ciuda sărăciei relative, oamenii sunt, în general, mai sănătoși. Asta pentru că nu și-au părăsit rădăcinile din natură — dar încep să se îmbolnăvească atunci când trec la stilul de viață occidental, în mod eronat invidiat.

Este evident că trebuie să ne schimbăm comportamentul. „Să ne reîntoarcem la Natură!“, susținea Jean-Jacques Rousseau,

filosoful francez din secolul al XVIII-lea, și exact asta trebuie să facem. Trebuie să ne regăsim drumul către un stil de viață natural, nepervers și să învățăm cum să ne refacem sănătatea adresându-ne cauzelor, nu numai simptomelor problemelor noastre.

Modul de vindecare Gerson, care reprezintă subiectul acestei cărți, ne permite să facem acest lucru — indiferent dacă trebuie să vindecăm una din nenumăratele afecțiuni degenerative sau să trecem de la o stare de subsănătate nespecifică, ce presupune nenumărate simptome minore, la o formă fizică și o stare generală de bine pline de energie.

Principiul de bază al acestui program este totalitatea (cunoscut și sub numele de holism). Aceasta înseamnă să luăm în calcul întregul organism și să ne concentrăm pe toate problemele și slăbiciunile sale, nu să ne limităm la un singur simptom sau organ, ca și cum acestea ar fi independente de restul corpului. Mai înseamnă și să luăm în considerare cadrul și condițiile fizice ale vieții cotidiene a individului, ocupația și stilul său de viață. Această abordare este foarte diferită de cea a medicinei alopate, care este caracterizată de o specializare crescândă, de concentrarea pe simptome, pe căutarea unei cauze unice a acestora și pe încercarea de suprimare a lor cu ajutorul medicamentelor.

Se spune adeseori că medicina alopată modernă este singura știință majoră închistată în epoca premergătoare lui Einstein. Pe bună dreptate, ea încă mai operează în spiritul lui Louis Pasteur, om de știință francez din secolul al XIX-lea și așa-numitul „părinte al teoriei germenilor“. Pasteur a susținut toată viața că bolile sunt provocate de germeni (el fiind primul care i-a identificat) și că vindecarea se obține prin distrugerea germenilor (bacteriilor). Spre deosebire de contemporanul și oponentul lui, Antoine Bechamp, care a afirmat că ceea ce contează nu sunt germenii, ci starea organismului care este atacat, Pasteur a rămas fidel dogmei sale până la sfârșitul vieții. Abia pe patul de