

Dieta dr Gersona opis

Autor: fratris - 01/16/2011 04:18

Dieta Gersona

Założenia:

Doktor medycyny Max Gerson w młodości cierpiał na silne migreny, na które nie było lekarstwa. Wówczas, gdy tytułem eksperymentu zastosował u siebie restrykcyjną dietę wykluczającą sól, tłuszcz, produkty konserwowane, wędzone, a opartą na świeżych owocach i warzywach dolegliwości migrenowe ustąpiły. Od tego czasu zaczął zalecać dietę przeciw migrenową swoim pacjentom, obserwując wyleczenie szeregu także innych chorób takich jak: gruźlica skóry, zapalenie stawów, choroby serca, cukrzyca, niewydolność nerek, choroby zwyrodnieniowe, a także nowotwory. Doktor Gerson w Instytucie w Teksasie wyleczył swoją metodą ponad 50 osób cierpiących na różne nowotwory (często z przerzutami) takie jak czerniaki, raka: okrężnicy, kości, płuc, mózgu, prostaty, piersi, trzustki, ziarnicę, nieoperacyjnego raka jajnika i inne. Założeniem metody leczenia jest istnienie przyczynowego związku między dostającymi się do organizmu m.in. wraz z dietą zanieczyszczeniami środowiskowymi - toksyny, chemikalia, leki, niektóre pokarmy, a osłabieniem funkcji układu immunologicznego. Terapia Gersona uzupełnia niedobory witamin, minerałów, enzymów i innych składników pokarmowych przez spożywanie świeżych organicznie wyhodowanych owoców, warzyw i soków. Toksyczne resztki są eliminowane przez bezpieczną i skuteczną detoksykację. Naturalna obrona organizmu jest pobudzana i przywracana do zdrowia. Uszkodzone, czy zniszczone tkanki i układy ulegają regeneracji. Przez okres 6 - 12 tygodni zaleca się dietę ograniczoną do owoców, liści i warzyw w postaci wyciskanych na świeżo soków, lub spożywanych w postaci naturalnej, lub sałatek, albo duszonych w sosie własnym. Dopuszcza się również spożywanie ziemniaków, potraw z płatków owsianych, chleba żytniego bezsolnego, zupy Hipokratesa. Nie solić, jeść wszystko świeże. Po tym okresie można włączyć białko zwierzęce w postaci chudego sera bez soli, lub naturalnego jogurtu. Ta

dieta jest podstawą leczenia. Warunkiem jest wykluczenie sodu i spożywanie maksymalnie dużej ilości potasu. Jest ona łatwo i szybko trawiona. W niewielkim stopniu stymuluje metabolizm, natomiast pobudza eliminację substancji trujących i produktów pośrednich przemiany materii. Ilość kalorii jest mniejsza i organizm trawi każdy posiłek szybciej. Pacjenci mogą jeść i pić dowolne ilości (nawet dodatkowo w nocy). Dieta Gersona jest naturalna, wysoko witaminowa, bogata w płyny, minerały, enzymy i inne substancje bioaktywne, uboga w sód i tłuszcz. Uwaga! Dietę i inne zalecenia kuracji Gersona należy wykonywać pod kontrolą doświadczonego lekarza!

Produkty zalecane w diecie:

Jest to podstawa leczenia w celu odtrucia organizmu. Surowce powinny pochodzić z upraw organicznych. Ilość spożywanych potraw i soków jest dowolna, możliwie największa.

Niektórzy pacjenci mogą nawet żądać dodatkowych ilości w nocy. Ilość kalorii na jednostkę objętości jest mniejsza, dlatego posiłki muszą być obfitsze i częstsze.

- Owoce (banany, mandarynki, brzoskwinie, melony, czereśnie, wiśnie, morele, grejpfruty, pomarańcze, gruszki, porzeczki, jabłka, śliwki, winogrona, mango. Należy jeść surowe owoce w dużych ilościach (wykluczone są z puszek i stoików). Gruszki i śliwki uduszone są łatwiej strawne. Można też jeść owoce duszone własnym soku. Można jeść też owoce suszone łagodnym ciepłem i bez siarczynowania, jak rodzynki, brzoskwinie, daktyle, figi, morele, śliwki lub owoce mieszane - opłukać, namoczyć i udusić,
- Soki owocowe, warzywne i z zielonych części roślin. Łącznie 13 szklanek soków dziennie, co odpowiada ok. 7,5 kg surowca. Co godzinę 1 szklankę (od godziny 8 do 20). Świeże (nie z puszek ani kartoników). Wypijać natychmiast po przygotowaniu. Enzymy oksydacyjne w ciągu pół godziny tracą do 60% aktywności pod wpływem tlenu z powietrza, światła i temperatury.

Polecane soki i przeciery:

- Sok pomarańczowy (jedna szklanka na śniadanie).

- Sok jabłkowo-marchwiowy - cztery szklanki dziennie.
- Sok z zielonych części roślin - cztery szklanki dziennie.
- Sok winogronowy.
- Sok grejpfrutowy.
- Sok jabłkowy.
- Sok pomidorowy.
- Surowy przecier jabłkowy - robi się na części mielącej prasy Norwalk - jako deser, między posiłkami, wieczorem, na noc.
- Gotowany przecier jabłkowy - jabłka pokrajane i oczyszczone z gniazd nasiennych zalać do 3/4 wysokości wodą (nie przykrywać wodą). Doprowadzić pod przykryciem do wrzenia, zmniejszyć ogień i chwilę pogotować na małym ogniu. Przepuścić przez ręczny młynek do potraw - skórki zostaną na nim. Może stać w nocy na stoliku przy łóżku pacjenta - dobry w biegunce, niestrawności. Gdy jabłka wczesne, kwaśne, można słodzić. Nie wolno, gdy biegunka, także miodem ani słodzikami. W biegunce nie można surowych wczesnych kwaśnych jabłek - wtedy ubiegłoroczne.
- Przecier marchwiowo - jabłkowy plus troszkę soku pomarańczowego plus troszkę rodzynek: jako II śniadanie dla dzieci - poprawia uwagę na lekcjach, stopnie, wzmacnia układ odpornościowy (mniej przeziębień).

Sposób przygotowania soków:

- Soki cytrusowe: na ręcznym lub elektrycznym wyciskaczu ze stożkiem.
- Pozostałe soki: surowiec utrzeć (zemleć na miazgę), masę włożyć na kawałek płótna (na środek), złożyć je na trzy wszerz i wzdłuż i wycisnąć przez prasę. Inny sposób: przecier zawinięty w płótno umieścić w garnku, przyłożyć krążkiem z bardzo grubej sklejki który posłuży jako „łok” prasy, garnek oprzeć dnem o wewnętrzną framugę drzwi, krążek ze sklejki dociskać podnośnikiem samochodowym którego „stopa” będzie się opierała o przeciwległą framugę.) W sokowirówkach nie przechodzi do soku większość minerałów oraz

niekorzystnie zmienia się ładunek elektryczny. Sok z sokowirówki szybko się rozwarstwa, z prasy pozostaje homogenny nawet po 2 godzinach. (Możliwe uzasadnienie: sokowirówka wyciąga sok z wodniczki zajmującej gros komórki roślinnej, cytoplazma o bardziej żelowatej konsystencji (zawierająca większość minerałów), która znajduje się na obwodzie komórki, pozostaje w odpadach). Przygotowując soki zostawić trochę miejsca na roztwór potasu.

- Sok marchwiowo - jabłkowy w równych częściach. Nie obierać jabłek. Pokrajać i usunąć gniazda nasienne. Nie skrobać marchwi, tylko umyć. Tylko sok marchwiowo - jabłkowy można w razie konieczności przechowywać przez 2-3 godziny w termosie (nie w lodówce).

Najlepsze jabłka na sok - Mc Intosh. Mogą być Greenings, Jonathan.

- Sok z zielonych części roślin. Postarać się o jak najwięcej rodzajów liści (liście z czerwonej kapusty (2-3 liście), młode liście buraczane (ze środka, zewnętrzne mają za dużo kwasu szczawiowego), boćwina szerokoogonkowa, endywia, sałata kompasowa (skarola), sałata rzymska, nasturcja (rukiew wodna) (1/4 pęczka), sałata siewna (różne odmiany, w tym głowiasta), sałata głowiasta czerwona, kawałek zielonej papryki. Na każdą szklankę soku dodać jedno średnie jabłko,

• Jarzyny, surówki. Z pojedynczych gatunków jarzyn, np. buraków, bobu, kukurydzy (w tym zielonej), fasolki szparagowej, strąków fasoli Lima (półksiężycowatej), kalafiora, innych duszonych jarzyn. Nie mieszać różnych gatunków. Można przyprawiać sosem sałatkowym (dresingiem). Latem pacjenci wolą chłodne z pieczonym ziemniakiem. Podobnie przy braku apetytu. Starać się o jarzyny z upraw naturalnych, nie przyskane. Zjadać tylko warzywa świeżo przygotowane, wyjątkowo na jedną noc trzymane w lodówce. Dla podgrzania dodać nieco zupy lub świeżego soku pomidorowego.

Sposób przygotowania jarzyn:

Jarzyny (świeżo przygotowane i bez dodatku soli). Wszystkie z wyjątkiem grzybów, liści marchwi, liści rzodkwi i gorczycy. Garnek o grubym dnie. Gdyby był z cienkim dnem, podłożyć wkładkę. Pokrywka z szerokim wywinięciem, szczelna, lub uszczelnić papierem

woskowanym. Na dno garnka dać pół rozdrobnionej cebuli i 2-3 łyżki wywaru z jarzyn (z zupy). Jak tylko się zagotuje - dusić powoli na minimalnym ogniu (inaczej się przypali) bez wody. Szybkie gotowanie na dużym ogniu powoduje pęknięcie komórek, minerały uwalniają się z połączeń koloidalnych i trudniej się wchłaniają. Jarzyny gotować do całkowitej (nie częściowej!) miękkości. - Fasolkę szparagową - 45-55 min.

- Szpinak - bez wody, woda szpinakowa jest zbyt gorzka, zawiera kwas szczawiowy, drażniący jelita i wywołujący wzdęcia i należy ją potem odlać.

- Cebula plus marchew.

- Cebula plus dyniowate (bardzo dużo soku, można prawie nie dodawać wywaru jeśli zacznie się ogrzewać na małym ogniu).

- Kukurydzę - gotować na wodzie.

- Buraki - na wodzie, ze skórką.

- Kapusta czerwona - dodać 2-3 łyżki octu (lepszy kolor i smak). Biała podobnie. Kapustne można przyrządzać na różne sposoby: jako jarzynkę, jako surówkę.

- Cebula, pory i pomidory zawierają wystarczającą ilość wody. Warzywa dokładnie umyć i wyszorować, ale nie skrobać ani nie obierać ze skórki, bo ważne sole mineralne i witaminy znajdują się bezpośrednio pod skórką.

Surówki:

Bardzo ważne są następujące surowe jarzyny (drobno utarte jeśli potrzeba lub posiekane, mieszane lub pojedynczo): jabłka i marchew, seler korzeniowy, sałata (niedużo!), pomidory, cykorja, skarola (odmiana endywii), nasturcja (rukiew wodna), kalafior, rzodkiew, sałata rzymska, szalotka, szczypiorek, endywia. Surówek, podobnie jak soków, po przygotowaniu nie wolno przechowywać. Można przyprawiać dresingiem (zmieszać 2 łyżki stołowe soku z cytryny (lub octu winnego z czerwonych winogron lub jabłkowego), 2 łyżki stołowe wody, 1 łyżkę stołową brązowego cukru, małą cebulę pokrajaną w plasterki, pokrajaną zieloną paprykę, 1-2 łyżeczki sproszkowanego czosnku lub surowy czosnek wyciśnięty przez prasę,

tarty chrzan (nie kupowany), dozwolone przyprawy ziołowe w niewielkiej ilości np.

tymianek, majeranek),

- Specjalna zupa ("Zupa Hipokratesa"). Jeden średni seler korzeniowy (lepszy jest seler pastewny), jeśli jeszcze nie sezon, zastąpić 3-4 zewnętrznymi pędami selera naciowego (wewnętrzne pędy zużyć do surówek, sałatki ziemniaczanej), jeden średni korzeń pietruszki (o płaskich listkach, nie „kędzierzawych”) lub pasternaku, dwa małe pory (lub zamiast nich - 2 małe cebule), kilka ząbków czosnku, trochę zielonej pietruszki (nie za dużo, 1/2 małego pęczka - kwasy aromatyczne i sól), 70 dag lub więcej pomidorów (zimą można bez pomidorów), 50 dag ziemniaków. Nie obierać jarzyn, wymyć, wyszorować i grubo pokrajać, zalać wodą w garnku 2-litrowym tak, aby tylko pokryła jarzyny, na dużym ogniu doprowadzić do wrzenia, zmniejszyć ogień i gotować powoli przez 2,5 - 3 godziny, po czym partiami przepuścić przez młynek do potraw, maszynkę do mięsa lub zmiksować, nie powinno pozostawać włókien. Przed przepuszczeniem przez młynek rozgnieść ubijakiem do ziemniaków. Niektórzy przepuszczają najpierw albo tylko i wyłącznie przez blender. Wtedy skórki zostają w masie. jak ktoś ma wrażliwe jelita. to lepiej przez młynek. Zupę zhomogenizować póki jest gorąca, jak najszybciej po zdjęciu z ognia. Schłodzona będzie miała niedobłą gumistą konsystencję i smak. Można przechowywać w lodówce nie dłużej niż 2 dni, podgrzać za każdym razem żadaną ilość. Nie wkładać gorącej do lodówki, inaczej się skwasi. Dopiero po ostudzeniu do temperatury pokojowej. Podane ilości pomidorów i cebuli można zwiększać lub zmniejszać. Cebulę pokrajaną w drobną kostkę można zbrązowić najpierw na brytfance w piekarniku bez tłuszczu, zupa przybierze wtedy smak cebulowej francuskiej,

- Ziemniaki. Można dawać na obiad i kolację. Jeśli dawać tylko pieczone, bez jogurtu znudzą się po 6-8 tygodniach. Można dodawać zupę, sos pomidorowy. Aby uniknąć monotonii, podawać na różne sposoby: pieczone, gotowane w mundurkach (najlepsze wczesne), sałatka ziemniaczana (z ziemniaków gotowanych w mundurkach, zdjąć skórkę, pokrajać w plastry i

póki gorące przyprawić dresingiem jak do surówek), purée (z niewielką ilością zupy), krakersy ziemniaczane (najlepsze - z odmiany żółtej. Pokrajać w plasterki 5-6 mm, rozłożyć na rusztach tosterów lub w piekarniku. Muszą leżeć płasko. Piec w temperaturze ok. 177 °C. Pęcznieją, pękają, brązowieją. Na rodzinę - 6 ziemniaków. Podawać z jogurtem lub przecierem jabłkowym albo jednym i drugim),

- Płatki owsiane. Rano na śniadanie - nieco ponad 4 uncje płatków na 12 uncji zimnej wody. Doprowadzić do wrzenia, wymieszać, zmniejszyć ogień, przykryć (niecałkowicie) i powoli gotować 8-10 min. Można spożywać z (bez mleka): surowe tarte jabłka, banan, brązowy cukier lub miód, mus jabłkowy, melasa, rodzynki, duszone śliwki, brzoskwinie, morele, surowe winogrona itd. Owsianka z przecierem jabłkowym jest dobra w bieguncie.

Produkty dozwolone w diecie:

- Dopuszcza się jako przekąskę jedną kromkę dziennie chleba żytniego pełnoziarnistego na zakwasie - bezsolnego (pod warunkiem spożycia zaleconych potraw, nie zamiast, przy dobrym apetycie). Dlatego nie opłaca się wypiekać samemu,

- Przyprawy. Można doprawiać do smaku bardzo małymi ilościami wyłącznie następujących przypraw: ziele angielskie, anyż, cząber, estragon, kolendra, koper ogrodowy, koper włoski, liście laurowe, majeranek, gałka muszkatołowa, rozmaryn, szafran, szalwia, szczaw, tymianek. Szczypiorek, cebula, czosnek i pietruszka można używać w większych ilościach i często poprawiają one smak. Przypraw używać oszczędnie, gdyż mogą hamować proces leczenia,

- Brązowy nieoczyszczony cukier, melasa niesiarczynowana, syrop klonowy, miód,

- Olej lniany tłoczony na zimno. Zużyć w 3 tygodnie po otwarciu butelki. Przechowywać zamknięte w lodówce. Przed otwarciem wolno przechowywać w lodówce do 3 miesięcy, w zamrażarce do 6 miesięcy. Nie gotować, nie podgrzewać. Nie dodawać np. od razu do gorących dymiących ziemniaków w mundurkach,

- Ryż brązowy lub mieszany biały z brązowym - dopuszczalny raz na tydzień. Produkty

zabronione czasowo w diecie: Po 6-10 tygodniach można włączyć trochę jogurtu

beztłuszczowego bez dodatków oraz twarogu z mleka surowego (niehomogenizowanego) odtłuszczonego.

- Jogurt odtłuszczony. W jogurcie własnej roboty z mleka pełnego niehomogenizowanego śmietana na górze oddziela się jak skórka i zostaje jogurt odtłuszczony,
- Twaróg odtłuszczony. Twaróg z mleka surowego odtłuszczonego: zamknięte opakowanie mleka trzymać 24-28 godzin w ciepłej wodzie (w garnku wypełnionym w 3/4 wodą, podgrzać żeby było tylko trochę cieplejsze niż temperatura komfortu dla palców czy dłoni, nie zagotowywać, nie przegrzewać, temperatura musi być poniżej 49 °C, wyższe temperatury niszczą enzymy znajdujące się w surowym mleku, wyłączyć, zostawić, po paru godzinach i na noc znowu podgrzać do tej samej temperatury). Po 26-30 godzinach widać oddzielenie serwatki. Przełać przez płótno (nie tak gęste jak do wyciskania soków) na sitku. Płótno do sera złożone w kilka warstw można wykorzystać do soków. Po ostygnięciu do lodówki. Zostawić trochę serwatki, żeby nie wysychało. Można podawać rozbełtany z jogurtem na sos (dressing) do sałatek, z pomidorami jako mała przekąska, do sałaty liściastej wraz z olejem lnianym.

Produkty zabronione w diecie:

- Nikotyna,
- Sól i wszystkie zamienniki soli,
- Butelkowane rafinowane,
- Puszki solone,
- Mrożone,
- Wędzone,
- Przetwory siarczynowane,
- Marynowane,
- Zupy w proszku,

- Alkohol,
- Biała mąka,
- Ananasy,
- Napoje gotowe ze sklepu,
- Awokado. Zbyt dużo kwasów tłuszczowych,
- Ogórki. Zbyt dużo sodu i źle łączą się z sokami (niestrawność),
- Ciastka,
- Olej, z wyjątkiem lnianego tłoczonego na zimno,
- Cukier,
- Orzechy. Zbyt dużo kwasów tłuszczowych,
- Cukierki,
- Owoce jagodowe (z wyjątkiem porzeczek). Ich kwasy aromatyczne wywołują niekorzystne reakcje,
- Czekolada,
- Ostre przyprawy (pieprz, papryka),
- Farby do włosów, trwałe ondulacje,
- Soda oczyszczona w potrawach,
- Fluor w paście do zębów, płukankach do gardła,
- Grzyby,
- Kiełki. Zawierają niekompletne aminokwasy, wywołujące toczeń (rośliny tak bronią się przed zwierzętami),
- Sól gorzka,
- Herbata,
- Warzywa strączkowe i wyroby z nich. Suche nasiona zawierają inhibitory enzymów, utrzymujące je w stanie uśpienia. Dlatego powodują gazy. Świeża fasolka szparagowa i groszek zielony są dopuszczalne. Wyjątkowo można wrzucić do zupy garść soczewicy dla

zmiany smaku, generalnie unikać,

- Kakao,
- Śmietana,
- Kawa, także rozpuszczalna (instant),
- Tłuszcz,
- Lody,
- Woda do picia,
- Zabronione są wszelkie tłuszcze zwierzęce: śmietana, masło, jogurt zawierający tłuszcz, jaja, ser z zawartością tłuszczu.

Przykład:

Śniadanie:

1 szklanka soku, płatki owsiane, duszone owoce

Obiad:

Surówka, 1 szklanka ciepłej zupy, 1 szklanka soku, duży pieczony ziemniak, jarzyny gotowane. Deser: duszone lub surowe owoce (Na jednym talerzu można podać np. sałatkę ziemniaczaną, buraki z musem jabłkowym na ciepło, marchew z jabłkiem na surowo).

Kolacja:

Surówka, 1 szklanka ciepłej zupy, 1 szklanka soku, duży pieczony ziemniak, jarzyny gotowane, 2 rodzaje. Deser: surowe lub duszone owoce.

Inne zalecenia:

- Naczynia. Nie używać: kuchenek mikrofalowych, szybkowarów, naczyń i sztuców aluminiowych, ani alufolii.

Szczególnie soki i rozdrobnione jarzyny nie mogą się stykać z aluminium. Używać: wyrobów ze stali nierdzewnej, szkła, emaliowanych, ceramicznych

- Wymagania co do wody: Nie pić wody (mamy wypić 13 szklanek soków). Woda rozcieńcza soki trawienne,

jeśli pita razem z sokami - powoduje wzdęcia i niestrawności. Jak chce się pić w nocy - mieć herbatę z mięty w

termosie (2 łyżki stołowe suszonych liści mięty na 2 szklanki wrzątku, gotować 5 minut i przecedzić. Można do

smaku dodać brązowego cukru i soku z cytryny). Woda do gotowania potraw, do zupy, do wlewów - niechlorowana i niefluorowana. Fluor i chlor jako halogenki wypierają jod z tarczycy.

Niedoczynność tarczycy hamuje układ immunologiczny. Filtrowanie wody metodą odwróconej osmozy usuwa

tylko chlor, fluor zostaje. Jeśli woda wodociągowa jest fluorkowana, używać destylowanej. Jeśli nie, wystarczy

filtr z odwróconą osmozą. Nie pływać w basenach z wodą chlorowaną (tylko z ozonowaną). Nie kąpać się w

morzu (wchłanianie sodu przez skórę). Krótkie prysznice, nie moczyć się w wannach

- Otoczenie domowe. Wyeliminować: rozpuszczalniki, aerozole, wykładziny dywanowe (mogą być dywaniki

bawełniane nadające się do prania), podłogi na kleje formaldehydowe, świeże farby, insektycydy, pestycydy,

farby i utleniacze do włosów oraz trwałe ondulacje, kosmetyki, dezodoranty i antyperspiranty (hamują

wydalenie przez skórę). Jako przeciwpotna - dopuszczalna mieszanina po 1/3 alkoholu, octu i wody. W razie

potów nocnych zwiększyć detoks (lewatywy plus soki). Pasta do zębów bezfluorowa

w min. ilości lub lepiej przejść na 0,5% wodę utlenioną

- Lewatywy z kawy. Niezbędny element terapii. Rozszerzają drogi żółciowe, zwiększają produkcję żółci i w ten

sposób ułatwiają wydalanie z żółcią produktów rozpadu guza, zatruwających organizm. Efekt ten odkryli przed

wojną prof. O. E. Meyer oraz prof. Heubner z uniwersytetu w Getyndze. Rozkurcz zwieracza Oddiego widoczny

jest w endoskopii. Kafestol, substancja znajdująca się w kawie, zwiększa kilkakrotnie aktywność S-transferazy

glutationowej (wątrobowego enzymu odtruwającego).

Bez częstego, regularnego odtruwania pacjenci giną na śpiączkę wątrobową. Przepis: 3 średnio czubate łyżki

stołowe mielonej kawy prawdziwej (nie rozpuszczalnej, nie zdekofeinizowanej) na 1 lewatywę - 1 litr wody (nie

dawać więcej wody, bo wypłucze się za dużo sodu ze śluzówki jelita). Na raz przygotowuje się stężony wywar

na całą dobę. Kawę wsypać ostrożnie do gotującej się wody w dużym garnku. (Nie do zimnej, bo wykipi.) Ilość

wody nie ma znaczenia. Zamieszać, zmniejszyć ogień do minimalnego wrzenia.

Przykryć nie całkiem szczelnie (inaczej wykipi) i zaparzać 15-20 min.. Ostudzić, przecedzić przez płótno.

Przygotowany koncentrat rozlewa się po równo do zaplanowanej ilości butelek. Podając lewatywę bierze się

wywar z jednej butelki i dopełnia wodą do 1 litra. Stosować w temperaturze ciała. Wszystkie lewatywy przyjmować najlepiej leżąc na prawym boku z kolanami podciągniętymi do brzucha. (Inne możliwości - w pozycji kolankowo - łokciowej albo w pozycji Trendelenburga - miednica wyżej, głowa niżej, wtedy po wpuszczeniu położyć się na prawym boku.) Wlewnik ok. 0,5 metra ponad końcówką, nie wyżej.

Końcówkę posmarować wazeliną lub kremem. Wlewać powoli, inaczej jelito zareaguje kurczem. W razie dyskomfortu zamknąć kranik i odczekać, aż przejdzie. W trakcie wlewania głęboko oddychać, aby

zassał się do jelita. Starać się utrzymać w sobie 10-15 min. Nie przewracać się z boku na bok. Jeśli nie

ma parcia po kwadransie, wstać i poruszać się normalnie, póki parcie nie wystąpi.

Jeśli nie uda się wytrzymać 10-15 min., nie szkodzi. Przy kolejnych lewatywach będzie lepiej. Do 4-6

razy na dobę, w skrajnych przypadkach przez pierwsze 2 tygodnie nawet więcej, ale trzeba równoważyć pić soków

(bo wypłukują elektrolity i inne minerały). Też odwrotnie, błędem jest tylko pić soki i nie brać lewatyw (soki

wypłukują toksyny z komórek, co wyraża się bólem głowy, w razie niebrania lewatyw dochodzi do uszkodzenia

wątroby z marskością włącznie). Częstotliwość lewatyw zwiększa

się w razie poważnych bólów, nudności, napięcia nerwowego i depresji. Pomagają one też na kurcze, ból

przedsercowy i trudności wynikające z nagłego odstawienia leków uspokajających. Lewatywy są konieczne przy

braku spontanicznego wypróżnienia. ("Nie pozwól słońcu zająć bez opróżnienia jelita"). Na

początku leczenia i w

czasie "kryzysów" żółć zawiera zwiększone ilości toksyn, co powoduje kurcze dwunastnicy i jelita cienkiego oraz

niewielki refluks żółci do żołądka z objawami nudności, a nawet wymiotami żółciowymi. Należy wtedy wypłukać

żółć z żołądka dużą ilością herbaty z mięty i pacjent odczuwa ulgę

=====

Odp: Dieta gersona opis

Autor: fratris - 01/16/2011 04:20

Dieta według Gersona

Wykorzystane źródła:

1. Max Gerson, M.D. „A cancer therapy: results of fifty cases: a summary of 30 years of clinical experimentations”. Wyd. oryg. 1958 r.

2. Charlotte Gerson - prelekcje na wideokasetach. The Gerson Institute, 1992 r.

Należałoby jeszcze uwzględnić „Gerson Therapy Handbook”

The Gerson Institute, 1572 Second Avenue, San Diego, CA 92101, USA

tel. 001-(619) 685-5353, gerson.org

Zob. także: gerson-research.org

HISTORIA

Max Gerson (1881-1959) był lekarzem, cierpiącym na migrenę. Inspirując się pewnym

artykułem z Włoch, opracował empirycznie dietę, przy której nie miał więcej napadów.

Leczył nią swoich pacjentów z migreną. Jeden z nich przy okazji wyzdrowiał z gruźlicy

skóry, po czym nastąpili dalsi pacjenci z tą chorobą. Doszło to do prof. Sauerbrucha

(pierwszy wykonywał operacje na klatce piersiowej, wspomnienia wydane po polsku), ten dał

Gersonowi do leczenia grupę 450 pacjentów z gruźlicą skóry. 446 zostało wyleczonych. Dalej

rozszerzono z sukcesem wskazania na gruźlicę narządów wewnętrznych. [Wyleczono m. in.

żonę Alberta Schweitzera z gruźlicy płuc z ogniskami wtórnymi w kościach (ponadto jego

córkę z b. rzadkiej postaci czyraczności, a samego Schweitzera w wieku 75 lat z cukrzycy insulinozależnej, dożył do 91).]

Gerson zauważył, że pacjenci z gruźlicą mieli mnóstwo chorób towarzyszących, i te się też leczyły! Doszedł do wniosku, że organizm posiada wystarczające możliwości samoleczenia, należy tylko je przywrócić. Czyni to właśnie jego dieta.

TEORIA

Nowotwór nie jest chorobą miejscową, a ogólnoustrojową. Yamagiwa i Ichigawa w l. 30-tych smarowali uszy królików smołami rakotwórczymi. Najpierw miało miejsce uszkodzenie narządów wewnętrznych, dopiero na końcu rozwijał się rak.

Warburg stwierdził uszkodzenie enzymów utleniających w nowotworach. Aby przeżyć, komórki przechodzą na fermentację (energetykę beztlenową). W warunkach fermentacji potrafią tylko rosnąć i dzielić się [bez różnicowania].

Aktywność enzymów spada też w normalnych tkankach, przede wszystkim w wątrobie (histologicznie będącej długo bez zmian).

Z komórek nowotworowych i niezmienionych ucieka potas i jod, wchodzi chlorek sodu i woda.

Leczenie polega częściowo na odtworzeniu zasobów potasu w komórkach.

Przyczyny można sprowadzić do dwóch:

1. Niedobory (deficiency)
2. Zatrucie, autointoksykacja (toxicity)

Ad 1. Żywność przetworzona, surowce z uprawy i hodowli przemysłowej (choroby roślin i zwierząt hodowlanych świadczą o ich niedoborowości)

Ad 2. Nadmiar nieprzetworzonych produktów pośrednich metabolizmu, chemikalia, produkty chorych tkanek (np. nowotworowych). Toksyny są inhibitorami enzymów.

Nasza żywność jest niedoborowa i zarazem toksyczna.

OGÓLNY SKŁAD DIETY

Owoce

Soki owocowe, warzywne i z zielonych części roślin

Jarzyny, surówki

Specjalna zupa („zupa Hipokratesa”)

Ziemniaki

Płatki owsiane

Jest to podstawa leczenia w celu odtrucia organizmu. Surowce powinny pochodzić z upraw organicznych. Ilość spożywanych potraw i soków jest dowolna, możliwie największa.

Niektórzy pacjenci mogą nawet żądać dodatkowych ilości w nocy.

Ilość kalorii na jednostkę objętości jest mniejsza, dlatego posiłki muszą być obfitsze i częstsze.

Potrawy maksymalnie urozmaicone pod względem smaku, koloru i konsystencji.

Efektywna jest nie sama dieta, a dieta łącznie z medykamentami.

ZABRONIONE POTRAWY I SUBSTANCJE

NIKOTYNA SÓL i wszystkie zamienniki soli, sól

gorzka

butelkowane rafinowane

puszkowane solone

mrożone wędzone

przetwory siarczynowane

liofilizowane kuchenki mikrofalowe

marynowane zupy itp. w proszku

alkohol mąka (biała)

ananasy napoje gotowe ze sklepu

awokado ogórki surowe i marynowane

ciastka olej, z wyjątkiem lnianego tłoczon. na zimno

cukier orzechy

cukierki owoce jagodowe

czekolada ostre przyprawy (pieprz, papryka)

farby do włosów, trwale ondulacje soda oczyszczona w potrawach,

fluor w paście do zębów, płukankach do paście do zębów, płukankach do gardła

gardła

grzyby sól gorzka

herbata strączkowe i wyroby z nich,

ziarno soi i wyroby z soi

kakao śmietana

kawa, także rozpuszczalna (instant) tłuszcz

lody woda do picia

woda fluorkowana do użytku wewnętrznego (przygotowanie potraw)

woda fluorkowana do użytku zewnętrznego

Zabronione czasowo (zwłaszcza w pierwszych miesiącach):

jaja mięso

masło ryba

mleko ser

Zabronione są wszelkie tłuszcze zwierzęca: śmietana, masło, jogurt zawierający tłuszcz, jaja,

ser z zawartością tłuszczu.

Po 6-10 tygodniach można włączyć trochę jogurtu beztłuszczowego bez dodatków oraz

twarogu z mleka surowego (niehomogenizowanego) odtłuszczonego lub maślanki

odtłuszczonej bez dodatku soli.

JOGURT ODTŁUSZCZONY

W jogurcie własnej roboty z mleka pełnego niehomogenizowanego śmietana na górze

oddziela się jak skórka i zostaje jogurt odtłuszczony.

TWARÓG ODTŁUSZCZONY

Twaróg z mleka surowego odtłuszczonego: zamknięte opakowanie mleka trzymać 24-28 godzin w ciepłej wodzie (w garnku wypełnionym w 3/4 wodą, podgrzać żeby było tylko trochę cieplejsze niż temperatura komfortu dla palców czy dłoni, nie zagotowywać, nie przegrzewać, temperatura MUSI BYĆ poniżej 49 °C, wyższe temperatury niszczą enzymy znajdujące się w surowym mleku, wyłączyć, zostawić, po paru godzinach i na noc znowu podgrzać do tej samej temperatury). Po 26-30 godzinach widać oddzielenie serwatki. Przebrać przez płótno (nie tak gęste jak do wyciskania soków) na sitku. Płótno do sera złożone w kilka warstw można wykorzystać do soków. Po ostygnięciu do lodówki. Zostawić trochę serwatki, żeby nie wysychało.

Sposoby przygotowania:

- rozbełtać z jogurtem na sos (dressing) do sałatek
- z pomidorami jako mała przekąska
- do sałaty liściastej wraz z olejem lnianym

Pozostałe zwierzęce odstawić na 2 lata.

NACZYNIA

NIE UŻYWAĆ: szybkowarów, naczyń i sztućców aluminiowych, ani alufolii. Szczególnie soki i rozdrobnione jarzyny nie mogą się stykać z aluminium.

UŻYWAĆ: wyrobów ze stali nierdzewnej, szkła, emaliowanych, ceramicznych.

NIE UŻYWAĆ kuchni mikrofalowych.

ZALECANE OWOCE

Należy jeść surowe owoce w dużych ilościach (**NIE Z PUSZEK ANI SŁOIKÓW**)

Banany Melony

Brzoskwinie Morele

Czereśnie, wiśnie Papaja

Grejpfruty Persimon

Gruszki Pomarańcze

Jabłka Porzeczeki

Mango Śliwki

Mandarynki Winogrona

Gruszki i śliwki uduszone są łatwiej strawne.

Można też jeść OWOCE DUSZONE we własnym soku.

Można jeść owoce suszone łagodnym ciepłem i bez siarczynowania, jak rodzynki, brzoskwinie, daktyle, figi, morele, śliwki lub owoce mieszane - opłukać, namoczyć i udusić.

SUROWY PRZECIER JABŁKOWY: robi się na części mielącej prasy Norwalk - jako deser, między posiłkami, wieczorem, na noc.

GOTOWANY PRZECIER JABŁKOWY: jabłka pokrajane i oczyszczone z gniazd nasiennych zalać do 3/4 wysokości wodą (nie przykrywać wodą). Doprowadzić pod przykryciem do wrzenia, zmniejszyć ogień i chwilę pogotować na małym ogniu. Przepuścić przez ręczny młynek do potraw („Forley food mill”) - skórki zostaną na nim. Może stać w nocy na stoliku przy łóżku pacjenta - dobry w biegunce, niestrawności. Gdy jabłka wczesne, kwaśne, można słodzić. Nie wolno gdy biegunka, także miodem ani słodzikami. W biegunce nie można surowych wczesnych kwaśnych jabłek - wtedy ubiegłoroczne. Ponadto jabłka surowe obrane ze skórki, pieczone, kompot jabłkowy z rodzynkami.

PRZECIER MARCHWIOWO-JABŁKOWY + troszkę soku pomarańczowego + troszkę rodzynek: jako II śniadanie dla dzieci - poprawia uwagę na lekcjach, stopnie, wzmacnia układ odpornościowy (mniej przeziębień)..

ZABRONIONE (patrz lista)

Wszystkie owoce jagodowe i ananasy; ich kwasy aromatyczne wywołują niekorzystne reakcje.

Awokado, orzechy - zbyt dużo kwasów tłuszczowych.

Ogórki - zbyt dużo sodu i źle łączą się z sokami (niestrawność)

Strączkowe - suche nasiona zawierają inhibitory enzymów, utrzymujące je „w stanie uśpienia”. Dlatego powodują gazy.

(Świeża fasolka szparagowa i groszek zielony są dopuszczalne. Wyjątkowo można wrzucić do zupy garść soczewicy dla zmiany smaku, generalnie unikać.)

Kiełki - zawierają niekompletne aminokwasy, wywołujące toczeń (rośliny tak bronią się przed zwierzętami).

Dopuszcza się jako przekąskę jedną kromkę dziennie chleba żytniego pełnoziarnistego na zakwasie - bezsolnego (pod warunkiem spożycia zaleconych potraw, nie zamiast, przy dobrym apetycie). Dlatego nie oplaca się wypiekać samemu.

SOKI

Łącznie 13 szklanek po 250 ml soków dziennie, co odpowiada ok. 7,5 kg surowca. Co godzinę 1 szklankę (od 8.00 do 20.00). Świeże (nie z puszek ani kartoników). Wypijać natychmiast po przygotowaniu. Enzymy oksydacyjne w ciągu pół godziny tracą do 60% aktywności pod wpływem tlenu z powietrza, światła i temperatury.

Sok pomarańczowy (jedna szklanka na śniadanie)

Sok jabłkowo-marchwiowy - cztery szklanki dziennie

Sok z zielonych części roślin - cztery szklanki dziennie

Sok winogronowy

Sok grejpfrutowy

Sok jabłkowy

Sok pomidorowy

NIE PIĆ WODY (aby zmieściły się soki i zupa)

Zacząć od mniejszych ilości, zwiększać stopniowo.

PRZYGOTOWANIE SOKÓW

SOKI CYTRUSOWE: na ręcznym lub elektrycznym wyciskaczu ze stożkiem.

Niedopuszczalne wyciskanie całej połówki ze skórą (szkodliwe kwasy tłuszczowe i

substancje aromatyczne na powierzchni).

POZOSTAŁE SOKI: surowiec utrzeć (zemleć na miazgę), masę włożyć na kawałek płótna (na środek), złożyć je na trzy wszerz i wzdłuż i wycisnąć przez prasę. (Są elektryczne, najlepsze prod. Norwalk, na stronie internetowej www.gerson.org podano źródła, również używanych. Są też prasy ręczne prod. K & K. Można sokowirówką Champion, ale prasa lepsza.

Sposób „zza Buga”: przecier zawinięty w płótno umieścić w garnku, przyłożyć krążkiem z bardzo grubej sklejki który posłuży jako „tłok” prasy, garnek oprzeć dnem o wewnętrzną framugę drzwi, krążek ze sklejki dociskać podnośnikiem samochodowym którego „stopa” będzie się opierała o przeciwległą framugę.) W sokowirówkach nie przechodzi do soku większość minerałów oraz niekorzystnie zmienia się ładunek elektryczny. Sok z sokowirówki szybko się rozwarstwa, z prasy pozostaje homogenny nawet po 2 godzinach. [Możliwe uzasadnienie: sokowirówka wyciąga sok z wodniczki zajmującej gros komórki roślinnej, cytoplazma o bardziej żelowatej konsystencji (zawierająca większość minerałów), która znajduje się na obwodzie komórki, pozostaje w odpadach] Przygotowując soki zostawić trochę miejsca na roztwór potasu.

Przy początkowej nadwrażliwości mieszać soki z rzadkim precedzonym kleikiem owsianym w stosunku 1:1, potem wystarczą dwie łyżki kleiku aż do zaadaptowania się.

SOK MARCHWIOWO-JABŁKOWY - w równych częściach.

Nie obierać jabłek. Pokrajać i usunąć gniazda nasienne. Nie skrobać marchwi, tylko umyć.

Tylko sok marchwiowo-jabłkowy można w razie konieczności przechowywać przez 2-3

godziny w termosie (nie w lodówce). Najlepsze jabłka na sok - Mc Intosh. Mogą być

Greenings, Jonathan, Boskop, Granny Smith. Natomiast Golden Delicious czy Rea są za

słodkie na sok, mogą być na surowo i do potraw. Bywają odmiany niezbyt soczyste

(mączyste), wtedy nie na soki,

=====

Odp: Dieta gersona opis

Autor: fratris - 01/16/2011 04:21

SOK Z ZIELONYCH CZĘŚCI ROŚLIN: Postarać się o jak najwięcej rodzajów liści z poniższej listy:

Liście z czerwonej kapusty (2-3 liście)

Młode liście buraczane (ze środka., zewnętrzne mają za dużo kwasu szczawiowego)

Boćwina (szerokoogonkowa?)

Endywia

Sałata kompasowa (skarola)

Sałata rzymska

Nasturcja (rukiew wodna) (1/4 pęczka)

Sałata siewna (różne odmiany, w tym głowiasta)

Sałata głowiasta czerwona [?] (redhead lettuce, red lettuce)

Bib [?] lettuce [??]

Kawałek zielonej papryki (1/4 mniejszego strąka)

Na każdą szklankę soku dodać jedno średnie jabłko.

Do tego soku nie wolno dodawać płynu Lugola.

PRZYGOTOWANIE JARZYN

JARZYNY (świeżo przygotowane i bez dodatku soli). Wszystkie z wyjątkiem grzybów, liści marchwi, liści rzodkwi i gorczycy.

Garnek o grubym dnie. Gdyby był z cienkim dnem, podłożyć wkładkę azbestową. Pokrywka z szerokim wywinięciem, szczelna, lub uszczelnić papierem woskowanym. Na dno garnka dać pół rozdrobnionej cebuli i 2-3 łyżki wywaru z jarzyn (z zupy). Jak tylko się zagotuje - dusić powoli na minimalnym ogniu (inaczej się przypali) bez wody. Szybkie gotowanie na dużym ogniu powoduje pęknięcie komórek, minerały uwalniają się z połączeń koloidalnych i trudniej się wchłaniają. Godne polecenia są hermetyczne garnki kamionkowe do zakiszania z

wkładką na jarzyny lub przygotowywanie w chińskim rondlu "wok" z okrągłym dnem.

Jarzyny gotować do całkowitej (nie częściowej!) miękkości.

Fasolkę szparagową - 45-55 min.

Szpinak - bez wody, woda szpinakowa jest zbyt gorzka, zawiera kwas szczawiowy, drażniący jelita i wywołujący wzdęcia i należy ją potem odlać.

Marchew duszona lub lekko pieczona, spryskana miodem albo posypana okruskami chleba (żytniego razowego)

Cebula + marchew

Cebula + dyniowate (b. dużo soku, można prawie nie dodawać wywaru jeśli zacznie się ogrzewać na małym ogniu)

Kukurydzę - gotować na wodzie

Buraki - na wodzie, ze skórką

Ziemniaki - w wodzie w mundurkach, nie obierać (ucieka potas. Potas wypłukany tzn. z kartoflanki użytej np. do zupy wchłania się gorzej jak niewypłukany.)

Kapusta czerwona - dodać 2-3 łyżki octu (lepszy kolor i smak). Biała podobnie.

Kapustne można przyrządzać na różne sposoby: jako jarzynkę, jako surówkę.

Zamiast cebuli na dno można dać pomidorów (ewentualnie z dodatkiem cebuli) plus troszkę wody albo wywaru z zupy - to pasuje np. do kalafiorów.

Inna możliwość na dno - jabłka w plastrach.

Cebula, pory i pomidory zawierają wystarczającą ilość wody. Warzywa dokładnie umyć i wyszorować, ale NIE skrobać ani nie obierać ze skórki, bo ważne sole mineralne i witaminy znajdują się bezpośrednio pod skórką. Zjadać tylko warzywa świeżo przygotowane, wyjątkowo na jedną noc trzymane w lodówce. Dla podgrzania dodać nieco zupy lub świeżego soku pomidorowego.

Starać się o jarzyny z upraw naturalnych, nie przyskane.

DOZWOLONE PRZYPRAWY

Można doprawiać do smaku bardzo małymi ilościami WYŁĄCZNIE następujących

przypraw:

Ziele angielskie, anyż, cząber, estragon, kolendra, koper ogrodowy, koper włoski, liście

laurowe, majeranek, kwiat muszkatu, rozmaryn, szafran, szalwia, szczaw, tymianek.

Szczypiorek, cebulę, czosnek i pietruszkę można używać w większych ilościach i często poprawiają one smak.

Przypraw używać oszczędnie, gdyż mogą hamować proces leczenia.

Inne przyprawy mają za dużo kwasów aromatycznych.

CZYM SŁODZIĆ:

Dopuszczalny brązowy nieoczyszczony cukier (nie biały cukier z dodatkiem melasy!), melasa niesiarczynowana, syrop klonowy, cukier klonowy, cukier klonowy kandyzowany 100%, jasny miód.

TŁUSZCZE

Wyłącznie olej lniany tłoczony na zimno, 2 łyżki dziennie, po 4 tygodniach 1 łyżka dziennie.

Zużyć w 3 tygodnie po otwarciu butelki. Przechowywać zamknięte w lodówce. Przed otwarciem wolno przechowywać w lodówce do 3 miesięcy, w zamrażarce do 6 miesięcy. Nie gotować, nie podgrzewać. Nie dodawać np. od razu do gorących dymiących ziemniaków w mundurkach.

BURAKI JARZYŃKA

Gotować ze skórką i 4 cm łodygi, w przeciwnym razie puszcza sok i straci się dużo minerałów. Pokrajać w plastry, mieszać z surowym przecierem jabłkowym, serwować podgrzane.

SAŁATKI Z JARZYN

Z pojedynczych gatunków jarzyn, np. buraków, bobu, kukurydzy (w tym zielonej), fasolki szparagowej, strąków fasoli Lima (półksiężycowatej), kalafiora, innych duszonych jarzyn.

Nie mieszać różnych gatunków.

Saccotash - potrawa z zielonej kukurydzy i bobu

Można przyprawiać sosem sałatkowym (dresingiem). Latem pacjenci wolą chłodne z pieczonym ziemniakiem. Podobnie przy braku apetytu.

ZIEMNIAKI

Można dawać na obiad i kolację. Jeśli dawać tylko pieczone, bez jogurtu znudzą się po 6-8 tyg. Można dodawać zupę, sos pomidorowy.

Aby uniknąć monotonii, podawać na różne sposoby.

- Pieczone (wstawione z łupiną do piekarnika, póki nie będą miękkie)
- Gotowane w mundurkach (najlepsze wczesne).
- Sałatka ziemniaczana: z ziemniaków gotowanych w mundurkach, zdjąć skórę, pokrajać w plastry i póki gorące przyprawić dresingiem jak do surówek.
- Purée (z niewielką ilością zupy).
- Krakery ziemniaczane. Najlepsze - z odmiany żółtej. Pokrajać w plasterki 5-6 mm, rozłożyć na rusztach tosterka lub w piekarniku. Muszą leżeć płasko. Piec w temperaturze ok. 177 °C. Pęcznieją, pękają, brązowieją. Chrupkie jak frytki. Ulubione przez dzieci. Na rodzinę - 6 ziemniaków. Podawać z jogurtem lub przecierem jabłkowym albo jednym i drugim.

RYŻ BRAZOWY ALBO MIESZANY BIAŁY Z BRAZOWYM

Dopuszczalny raz na tydzień.

BATATY

Dopuszczalne raz na tydzień (bez środków barwiących).

ZAPIEKANKI Z JARZYN.

Z ziemniaków. Do naczynia ze szkła żaroodpornego kłaść po kolei warstwami pokrajane w plasterki: cebulę (na dno), ziemniaki, pomidory, cebulę, ziemniaki, pomidory i na samej górze cebulę. Powoli zapiekać do zbrązowienia cebuli.

Z dyniowatych. Można robić zapiekanki z różnych jarzyn. Bardzo dobrze się zapiekają dyniowate, np. dynia olbrzymia (podłużna, z żółtopomarańczowym miąższem) - przeciąć na

połowy, wyjąć pestki, zapiekać w piekarniku 1 godzinę, albo dynia spaghetti (odmiana dyni zwyczajnej) - w pieczeniu się rozpada i jest podobna do spaghetti. Do tego sos pomidorowy.

Z bakłażanów: zdjąć skórkę, pokrajać na plastry 10 - 13 mm, układać warstwami: cebula, bakłażany, pomidory, cebula, bakłażany, pomidory, cebula, zapiekać.

Z marchwi i gruszek

SAŁATKA ZIEMNIACZANA

Najlepiej smakuje ze świeżo ugotowanych gorących ziemniaków. Obrać ze skórki, pokroić, dodać pokrojoną cebulę, zieloną paprykę, seler naciowy, troszkę zielonej pietruszki, dresing.

POMIDORY Z GRILLA

Przeciąć w poprzek na pół, zasypać posiekaną w kosteczkę cebulą, włożyć do grilla.

POMIDORY NADZIEWANE

Można nadziewać ryżem. Podawać z sosem pomidorowym.

GOŁĄBKI

Nadzienie - ryż, ryż z kukurydzą.

SOS SAŁATKOWY (DRESING)

Zmieszać 2 łyżki stołowe soku z cytryny (lub octu winnego z czerwonych winogron lub jabłkowego), 2 łyżki stołowe wody, 1 łyżkę stołową brązowego cukru, małą cebulę pokrajaną w plasterki, pokrajaną zieloną paprykę, 1-2 łyżeczki sproszkowanego czosnku lub surowy czosnek wyciśnięty przez praskę, tarty chrzan (nie kupowany), dozwolone przyprawy ziołowe w niewielkiej ilości np. tymianek, majeranek.

SOS POMIDOROWY SUROWY

Z odmiany „rzymskiej” (podłużne, różowe). 50 ml oleju lnianego tłoczonego na zimno wlać do blendera. Wrzucać stopniowo (nie na raz, bo spali się silnik) pokrajane na ćwiartki pomidory oraz czosnek. Sos ma odcień pomarańczowy. Do kalafiorów, innych jarzyn, ryżu białego, brązowego, mieszanego.

SOS POMIDOROWY GOTOWANY

Pokrajać 4 pomidory, 1 dużą cebulę lub 2-3 mniejsze, kilka ziemniaków, udusić, zemleć w młynku do potraw, dodać czosnku i troszkę przypraw ziołowych. Gęstość zależy od ilości ziemniaków.

SURÓWKI

Bardzo ważne są następujące surowe jarzyny (drobno utarte jeśli potrzeba lub posiekane, mieszane lub pojedynczo):

Jabłka i marchew Seler korzeniowy

Sałata (niedużo!) Pomidory

Cykoria Skarola (odmiana endywii)

Nasturcja (rukiew wodna) Kalafior

Rzodkiew Sałata rzymska

Szałotka Szczypiorek

Endywia Papryka zielona

Surówek, podobnie jak soków, po przygotowaniu nie wolno przechowywać.

Można przyprawiać dresingiem jak wyżej.

POWTARZAMY - BEZ OLEJU (dopuszczalny tylko lniany tłoczony na zimno), BEZ

TŁUSZCZU

„ZUPA HIPOKRATESA”

1 średni seler korzeniowy (lepszy jest seler pastewny), jeśli jeszcze nie sezon, zastąpić 3-4 zewnętrznymi pędami selera naciowego (wewnętrzne pędy zużyć do surówek, sałatki ziemniaczanej)

1 średni korzeń pietruszki (o płaskich listkach, nie „kędzierzawych”) lub pasternaku

2 małe pory (lub zamiast nich - 2 małe cebule)

kilka ząbków czosnku

trochę zielonej pietruszki (nie za dużo, 1/2 małego pęczka - kwasy aromatyczne i sól)

70 dag lub więcej pomidorów (zimą można bez pomidorów)

50 dag ziemniaków

NIE obierać jarzyn, wymyć, wyszorować i grubo pokrajać; zalać wodą w garnku 2-litrowym tak, aby tylko pokryła jarzyny, na dużym ogniu doprowadzić do wrzenia, zmniejszyć ogień i gotować powoli przez 2,5 - 3 godziny, po czym partiami przepuścić przez młynek do potraw, maszynkę do mięsa lub zmiksować, nie powinno pozostawać włókien. Przed przepuszczeniem przez młynek rozgnieść ubijakiem do ziemniaków. Niektórzy przepuszczają najpierw albo tylko i wyłącznie przez blender. Wtedy skórki zostają w masie. jak ktoś ma wrażliwe jelita. to lepiej przez młynek. Zupę zhomogenizować póki jest gorąca., jak najszybciej po zdjęciu z ognia. Schłodzona będzie miała niedobłą gumistą konsystencję i smak. Można przechowywać w lodówce NIE DŁUŻEJ niż 2 dni, podgrzać za każdym razem żadaną ilość. Nie wkładać gorącej do lodówki, inaczej się skwasi. Dopiero po ostudzeniu do temperatury pokojowej.

Podane ilości pomidorów i cebuli można zwiększać lub zmniejszać.

Cebulę pokrajaną w drobną kostkę można zbrazować najpierw na brytfance w piekarniku bez tłuszczu, zupa przybierze wtedy smak cebulowej francuskiej.

PŁATKI OWSIANE:

Rano na śniadanie. nieco ponad 4 uncje (113 cm³) płatków na 12 uncji (340 ml) zimnej wody (lub gęstsze - 1/2 szklanki płatków na szklankę wody). Doprowadzić do wrzenia, wymieszać, zmniejszyć ogień, przykryć (niecałkowicie) i powoli gotować 8-10 min. Płatki przed gotowaniem zaleca się namoczyć przez noc lub przez ok. 8 godz. Namoczenie uaktywnia enzym fitynazę, rozkładającą kwas fitynowy znajdujący się w ziarnie. Kwas fitynowy wiąże wapń, magnez, żelazo i cynk w przewodzie pokarmowym, uniemożliwiając ich wchłanianie.

Spożywać z (bez mleka):

Surowe tarte jabłka Banany

Brązowy cukier lub miód Mus jabłkowy

Melasa Rodzynki

Duszone śliwki Brzoskwinie

Morele Surowe winogrona itd.

Owsianka z przecierem jabłkowym jest dobra w biegunce.

=====

Odp: Dieta gersona opis

Autor: fratris - 01/16/2011 04:22

DESERY

Owoców nie zjadać zaraz po posiłku, ale między posiłkami, zwłaszcza wieczorem, w nocy.

Mogą stać przy łóżku. Ilość nieograniczona.

SALATKA OWOCOWA

Pół jabłka, pół banana, wkroić pomarańczę, wrzucić parę winogron i in.

Inna: tarte jabłko zmieszane z rozgniecionym bananem.

JABŁKA PIECZONE

Wydrążyć gniazda nasienne wydrążarką lub wąskim ostrym nożem, nadziać rodzynkami, zapiekać w szklanym naczyniu w piekarniku z bardzo małą ilością wody. Można nadziewać innymi owocami suszonymi - morelami, śliwkami.

POSTĘPOWANIE W STANACH WYNISZCZENIA

Aby pacjent przybrał na wadze, należy mu podawać przed snem dodatkowy talerz owsianki z owocami - surowymi, gotowanymi, duszonymi - w zestawieniu innym niż na śniadanie. Ma ona działanie kojące dla przewodu pokarmowego i ułatwia sen.

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

ŚNIADANIE

1 szklanka soku

Płatki owsiane

Duszone owoce

OBIAD

Surówka

1 szklanka ciepłej zupy

1 szklanka soku

Duży pieczony ziemniak

Jarzyzny gotowane (duszone)

Deser: duszone lub surowe owoce

(Na jednym talerzu można podać np. sałatkę ziemniaczaną, buraki z musem jabłkowym na ciepło, marchew z jabłkiem na surowo)

KOLACJA

Surówka

1 szklanka ciepłej zupy

1 szklanka soku

Duży pieczony ziemniak

Jarzyzny gotowane, 2 rodzaje

Deser: surowe lub duszone owoce

Zjadana ilość jest dowolna, można podjadać nawet w nocy. Po odtruciu (1-2 tyg.) apetyt się poprawia.

Dietę stosuje się min. 1,5 roku.

WYMAGANIA CO DO WODY

Nie pić wody (mamy wypić 13 szklanek soków). Woda rozcieńcza soki trawienne, jeśli pita razem z sokami - powoduje wzdęcia i niestrawności. Jak chce się pić w nocy - mieć herbatę z mięty w termosie.

Woda do gotowania potraw, do zupy, do wlewów - niechlorowana i NIEFLUORKOWANA.

Fluor i chlor jako halogenki wypierają jod z tarczycy. Niedoczynność tarczycy hamuje układ immunologiczny. Fluor jest trucizną dla wielu enzymów.

Filtrowanie wody metodą odwróconej osmozy usuwa tylko chlor, fluor zostaje. Jeśli woda

wodociągowa jest fluorkowana, używać destylowanej lub źródlanej. Jeśli nie, wystarczy filtr z odwróconą osmozą.

Nie pływać w basenach z wodą chlorowaną (tylko z ozonowaną). Nie kąpać się w morzu (wchłanianie sodu przez skórę). Krótkie prysznice, nie moczyć się w wannach.

DOM

Wyeliminować: rozpuszczalniki, aerozole, wykładziny dywanowe (mogą być dywaniki bawełniane nadające się do prania), podłogi na kleje formaldehydowe, świeże farby, insektycydy, pestycydy, farby i utleniacze do włosów oraz trwałe ondulacje, kosmetyki, DEZODORANTY i PRZECIWPOTNE (hamują wydalanie przez skórę). Jako przeciwpotna - dopuszczalna mieszanka po 1/3 alkoholu, octu i wody. W razie potów nocnych zwiększyć detoks (lewatywy + soki). Pasta do zębów BEZFLUOROWA w min. ilości lub lepiej przejść na 0,5% wodę utlenioną.

Odstawić leki psychotropowe uspokajające (Relanium, Elenium) oraz

PRZECIWDOPRESYJNE (Imipramina) (wg Charlotte Gerson. Wg innych autorów odstawić stopniowo wszystkie leki prócz zalecanych. Insulinę odstawić stopniowo pod kontrolą glikemii. Często po 10 dniach można zejść do 1/2 dawki, po 1 miesiącu całkiem odstawić.)

LEWATYWY Z KAWY

NIEZBĘDNY element terapii. Rozszerzają drogi żółciowe, zwiększają produkcję żółci i w ten sposób ułatwiają wydalanie z żółcią produktów rozpadu guza, zatruwających organizm.

Efekt ten odkryli przed wojną prof. O. E. Meyer oraz prof. Heubner z uniwersytetu w Getyndze. Rozkurcz zwieracza Oddiego widoczny jest w endoskopii. Kafestol, substancja znajdująca się w kawie, zwiększa kilkakrotnie aktywność S-transferazy glutationowej (wątrobowego enzymu odtruwającego). Bez częstego, regularnego odtruwania pacjenci giną na śpiączkę wątrobową.

Przepis: 3 średnio czubate łyżki stołowe mielonej kawy prawdziwej (nie rozpuszczalnej, nie zdekofeinizowanej) na 1 lewatywę - 1 litr wody (nie dawać więcej wody, bo wypłucze się

za dużo sodu ze śluzówki jelita). Na raz przygotowuje się stężony wywar na całą dobę.

Kawę wsypać ostrożnie do gotującej się wody w dużym garnku. (Nie do zimnej, bo wykipi.)

Ilość wody nie ma znaczenia. Zamieszać, zmniejszyć ogień do minimalnego wrzenia.

Przykryć nie całkiem szczelnie (inaczej wykipi) i zaparzać 15-20 min.. Ostudzić, przecedzić przez płótno. Przygotowany koncentrat rozlewa się po równo do zaplanowanej ilości butelek.

Podając lewatywę bierze się wywar z jednej butelki i dopełnia wodą do 1 litra. Stosować w temperaturze ciała. Wszystkie lewatywy przyjmować najlepiej leżąc na prawym boku z kolanami podciągniętymi do podbródka. (Inne możliwości - w pozycji kolankowo-łokciowej albo w pozycji Trendelenburga - miednica wyżej, głowa niżej, wtedy po wpuszczeniu położyć się na prawym boku.) Wlewnik ok. 0,5 metra ponad końcówką, nie wyżej. Końcówkę posmarować wazeliną lub kremem. Wlewać powoli, inaczej jelito zareaguje kurczem. W razie dyskomfortu zamknąć kranik i odczekać, aż przejdzie. W trakcie wlewania głęboko oddychać, aby roztwór zassał się do jelita. Starać się utrzymać w sobie 10-12-15 min. Nie przewracać się z boku na bok. Jeśli nie ma parcia po kwadransie, wstać i poruszać się normalnie, póki parcie nie wystąpi. Jeśli nie uda się wytrzymać 10-15 min., nie szkodzi. Przy kolejnych lewatywach będzie lepiej.

Do 4-6 razy na dobę (przez pierwsze 6 tygodni), w skrajnych przypadkach przez pierwsze 2 tygodnie nawet więcej (co 2 godz.), ale wtedy trzeba równoważyć pić soków (bo wypłukują elektrolity i inne minerały) i często wykonywać jonogram.

Też odwrotnie, błędem jest tylko pić soki i nie brać lewatyw (soki wypłukują toksyny z komórek, co wyraża się bólem głowy, w razie niebrania lewatyw dochodzi do uszkodzenia wątroby z marskością wąłcznie).

Częstotliwość lewatyw zwiększa się w razie poważnych bólów, nudności, napięcia nerwowego i depresji. Pomagają one też na kurcze jelita, ból przedsercowy i trudności wynikające z nagłego odstawienia leków uspokajających.

Lewatywy są konieczne przy braku spontanicznego wypróżnienia. („Nie pozwól słońcu zająć

bez opróżnienia jelita".)

Na początku leczenia i w czasie „kryzysów” żółć zawiera zwiększone ilości toksyn, co powoduje kurcze dwunastnicy i jelita cienkiego oraz niewielki refluks żółci do żołądka z objawami nudności, a nawet wymiotami żółciowymi. Należy wtedy wypłukać żółć z żołądka dużą ilością herbaty z mięty i pacjent odczuwa ulgę..

HERBATA Z MIĘTY

Pić w razie złego tolerowania w/w diety, w razie niestrawności, lub podczas „kryzysów”, nudności, lub wzdęć.

Przygotowanie: 2 łyżki stołowe suszonych liści mięty na 1 litr wrzątku (względnie 2 łyżeczki na 2 szklanki), gotować 5 minut i przecedzić. Lub: zalać wrzątkiem, zaparzać 4 min., przecedzić. Można do smaku dodać brązowego cukru i/lub soku z cytryny.

LEWATYWY Z OLEJU RYCYNOWEGO

Najmocniejszy detoks. Oczyszczają jelito cienkie. Stosuje się co 2 dni niezależnie od lewatyw z kawy i bez zakłócania rytmu brania tych ostatnich. O godz. 10:15 (15 min. po soku) przyjąć 2 duże łyżki stołowe oleju rycynowego doustnie, popić filiżanką czarnej kawy osłodzonej brązowym cukrem. Kawa pobudza perystaltykę i usuwa rycynę szybciej z żołądka. 5,5 godziny później (o 15.30) - lewatywa wg następującego przepisu:: sporządzić mydliny z 1 litra ciepłej wody i mydła toaletowego w płynie (nie płatków), dodać 3-4 łyżki stołowe oleju rycynowego, wsypać zawartość 4-6 kapsułek Lubile (odtłuszczona, suszona, sproszkowana żółć młodych zwierząt) lub pół łyżeczki sproszkowanej żółci wołowej - nie spożywać!, mieszać do wytworzenia emulsji, następnie dodać 30 kropli roztworu kofeiny według przepisu niżej.

Niektórzy nie tolerują rycyny po śniadaniu, wtedy alternatywnie:

7:00 - 2 łyżki stołowe rycyny, filiżanka kawy z brązowym cukrem

7:05 - wlew z kawy

7:30 - mały owoc

8:00 - śniadanie i sok

do wlewu z rycyny i mydła o godz. 12:00 co pół godziny co najmniej niewielki owoc dla uniknięcia kurczów

11:00 - wlew z kawy

Soki w regularnych odstępach. Po południu i wieczorem mogą być potrzebne kolejne wlewy z kawy.

Lewatywa z oleju rycynowego musi być mieszana podczas przyjmowania. W przeciwnym razie olej wypływa na wierzch roztworu i pozostaje we wlewniku.

Przeciwwskazane po chemioterapii. 50% chemioterapeutyków zostaje gdzieś w organizmie i po takiej lewatywie to wszystko na raz wychodzi z komórek, co stanowi ogromne przedawkowanie. (Bywały wypadki śmiertelne.)

ROZTWÓR KOFEINY

Rp.

Coffeini benzoici 5,0

Kalii citrici 5,0

Aq. dest. ad 100,0

Zamiast 1 l wody z 30 kroplami roztworu kofeiny do opisanego roztworu do lewatyw z oleju rycynowego można użyć 1 l wywaru z kawy do lewatyw.

LEWATYWY Z ZIELONEGO SOKU

Stosuje się w nowotworach jelita grubego. Pół litra soku z liści świeżo przygotowanego jak do picia, podgrzanego do temperatury ciała. Wpuścić bardzo powoli i starać się utrzymać jak najdłużej. Najlepiej, by cały sok uległ wchłonięciu w jelicie. Można też stosować u pacjentów ze stomią wlewając przez cewnik do części chorej, a także - w mniejszych ilościach - u chorych z rakiem pochwy, szyjki macicy, pęcherza moczowego. Niewielkie krwawienia nie są przeciwwskazaniem. Pacjenci proszą o ten zabieg, gdyż daje im dużą ulgę w bólach, dyskomforcie i likwiduje cuchnący zapach wydzielin martwiczej tkanki.

LEWATYWY Z RUMIANKU

Łagodzące. Gdy są kolki, przewlekłe biegunki (jelito podrażnione wydalaniem toksynami).

Można stosować naprzemiennie np. 2 lewatywy z rumianku i 1 lewatywę z kawy.

Przygotowanie: 4 czubate łyżki stołowe (albo 1 filiżankę nieczubatą - równo z brzegiem) suchego kwiatu lub liści rumianku lub ich mieszaniny gotować pod przykryciem w 1 litrze wody przez 5 minut, po czym zmniejszyć ogień i nie dopuszczając do wrzenia zaparzać przez 10 minut. Inny przepis: bez gotowania 5 min., tylko zaparzać 30 min. na minimalnym ogniu.

Przecedzić. Przechowywać w zamkniętej szklanej butelce (np. od mleka) nie dłużej niż 3 dni.

Na jedną lewatywę wziąć 1 litr wody o temperaturze ciała, dodać pół szklanki wywaru z rumianku i 30 kropeł roztworu kofeiny.

KOMPRESY NA WĄTROBĘ

Złożony w czworo ręcznik frotte zamoczyć w ciepłej wodzie, odcisnąć, przyłożyć na prawe podżebrze, na to - folię, termofoz z dobrze ciepłą wodą, okryć dużym suchym ręcznikiem i kocem.

PREPARATY

THYROIDEUM: 5 x dziennie po 65 mg (= 5 x 20 µg trójjodotyroniny) przez pierwsze 3-4 tygodnie, potem 5 x 33 mg (np. przez 8 tygodni), potem 3 x 33 mg (np. przez 14 tygodni).

Gdy podstawowa przemiana materii (PPM) [metabolizm od +6 do +8] i jod związany z białkiem są normalne przez 3-4 miesiące - odstawić. (Bardzo małą dawkę daje się w zespole polimetabolicznym X oraz po przebytej chemioterapii.) PPM sprawdza się mierząc temperaturę ciała (rano pod pachą). Norma $98 \pm 0,2$ °F (36,5 - 36,8 °C). Temperatura poniżej 35,6 °C wymaga wkroczenia z Thyroideum. Przedawkowanie gdy tętno większe niż 120/min.

Przerywać podczas miesiączki.

PŁYN LUGOLA (w rozcieńczeniu 50%): przez pierwsze tygodnie w większych dawkach 6 x dziennie po 3 krople. Wkroplić do soku marchwiowego lub pomarańczowego (do soku z wątroby ani zielonego soku nie wolno) [100% Lugol zawiera 5% J, 10% KJ w wodzie]. Małe

dawki jodu przyspieszają wzrost nowotworów. Ok. 20% pacjentów potrzebuje później dodatkowych dawek thyroideum (głównie pacjenci z wyższym odsetkiem limfocytów albo z otyłością z niską PPM). Potem najczęściej podaje się 6 x 1 kroplę przez 8 tygodni i 3 x 1 kroplę do końca terapii.

10% ROTWÓR MIESZANINY ZWIĄZKÓW POTASU: 10 x dziennie po 4 łyżeczki od herbaty roztworu wg recepty:

Rp.

Kalii gluconici CH₂OH(CHOH)₄COOK

Kalii acetici CH₃COOK

Kalii phosphatici (monobasici) KH₂PO₄ aa. ad 100,0

Aq. dest. ad 1000,0

Potas działa antymitotycznie i aktywuje enzymy. Choroby przewlekłe zaczynają się od ucieczki potasu z komórek. Dodawać do soków: pomarańczowego, marchwiowego, z zielonych liści, lecz nie do soku z wątroby.

Potas i płyn Lugola można dodawać do tego samego soku.

Pełną dawkę przez 3-4 tygodnie (w zależności od nasilenia choroby), potem zredukować do połowy (tj. 10 x 2 łyżeczki) przez np. 20 tygodni, potem 8 x 2 łyżeczki przez 12 tygodni, potem 6 x 2 łyżeczki do końca leczenia. Prowadzi się aż do znormalizowania poziomu potasu w surowicy. Na początku poziom często bywa podwyższony, oznacza to, że organizm traci potas. W okresie odbudowy ma miejsce zjawisko odwrotne (spadek potasu poniżej normy), co znaczy, że potas jest wchłaniany z surowicy przez tkanki. Niekiedy trzeba powtórzyć leczenie i dietę. (Dotyczy bardziej zaawansowanych przypadków.)

Mniejsze dawki w niewydolności nerek. Poza tym nie ma obawy przedawkowania (przedawkowany bywa tylko potas podawany w postaci chlorku).

WIT. B12: 1 x dziennie 100 µg domięśniowo razem z wyciągiem z wątroby przez 4-6 miesięcy.

Tkanka nowotworowa pożera erytrocyty (co widać w mikroskopie z czarnym polem widzenia).

NIACYNA (kwas nikotynowy): 6 x dziennie po 50 mg, po 4-6 miesiącach dawkę się zmniejsza. Rozszerza włóściczki, ułatwia dojście utlenowanej krwi do guza. Pomaga w strawieniu i rozpuszczeniu białek guza i innych tworów patologicznych (blaszki miażdżycowe, kamienie). Pacjenci na początku są przestraszeni zaczerwienieniem całego ciała i uczuciem gorąca, najczęściej głowy i ramion. Reakcja jest nieszkodliwa i utrzymuje się tylko kilka minut. Aby jej uniknąć, zaleca się rozpuścić tabletkę na języku po posiłku lub szklance soku. Nie przyjmować w preparatach wolno uwalniających się. W zaawansowanych przypadkach Gerson dawał co godzinę 50 mg przez 24 godz./dobę.

Przeciwwskazanie czasowe: krwawienia, w tym miesiączkowe (wtedy odstawić na 4-5 dni).

SOK Z WĄTROBY:

Dla wielu osób jest nie do zjedzenia (często psychologicznie). Jednakże jest to element leczenia żywnością i powinien być o ile to możliwe stosowany. Jest drogi w wytwarzaniu. 250 g świeżej wątroby cielęcej pociąć w 2,5-centymetrowe plastry. Wątroba świeża, niemrożona, niepłukana, z młodego cielęcia - waga 1100-1800 g. (Można używać wątroby jagnięcej). Dodać 250 (350) g świeżej marchwi i 1 małe jabłko. (Dla niektórych dodanie ząbka czosnku lub połowy cebuli poprawia smak.) Wątrobę i marchew partiami na przemian przepuścić dwa razy przez rozdrabniacz i dokładnie wymieszać, następnie wycisnąć pod prasą przez dwie - trzy warstwy czystego muslinu (lub: na wilgotne płótno położyć na krzyż dwie serwetki papierowe złożone na pół. Na środek nałożyć dwie łyżki mieszaniny. Złożyć nad mieszaniną cztery boki serwetek i podobnie złożyć płótno). Wycisnąć przez prasę. Powtarzać operację aż do przerobienia całego surowca. Musi być wypity natychmiast. Zapić małą ilością soku pomarańczowego, jeśli jest potrzeba zmiany smaku. Wątrobę natychmiast po ubiciu włożyć w szczelnej torebce do lodowatej wody. Po schłodzeniu (30-60 min.) przechowywać w lodówce na podkładzie z lodu lub w zamrażalniku w temperaturze 3 stopni Celsjusza. Nie

zamrażać! W ten sposób przechowywana wątroba nadaje się przez 96 godz. do użycia.

Nie brać pod uwagę niedawnego usunięcia tego soku w niektórych amerykańskich podręcznikach praktycznych.

W razie niemożliwości zastąpić sokiem z marchwi: do każdej szklanki dodać 2 tabletki (kapsułki?) po 500 mg sproszkowanej wątroby + 2 tabletki spiruliny.

CRUDE LIVER EXTRACT (wyciąg z surowej wątroby), prod. Lilly lub Rugby: 3 cm³ dziennie domięśniowo razem z wit. B12 przez 4-6 miesięcy.

(zamiast soku z surowej wątroby)

PANKREATYNA NIEPOWLEKANA (niepozabawiona chymotrypsyny!): 3-4-5 x dziennie po 2-3 tabletki (1 tabl.=0,325 g), nie podczas pierwszych dwóch tygodni, i później mniej jeśli potrzeba. Nie we wszystkich przypadkach (zalecenie dotyczy pacjentów zaawansowanych, bez apetytu, z wzdęciami, kolkami). Niektórzy źle tolerują.

ACIDOL PEPSIN (syn. Betacid, Acipepsol, Pensamin, Pepsacid - chlorowodorek betainy z pepsyną): 3 x dziennie po 2 kapsułki 0,5 g przed posiłkami. Dotyczy pacjentów jak wyżej.

(Ma też pomagać w padaczce pourazowej - wchłanianie blizn.)

np. Acidoll, prod. Key Co., 734 N. Harrison, St. Louis, MO 63122

LUBILE (odtłuszczona sproszkowana żółć wołowa)

MLECZKO PSZCZELE - 2 kapsułki po 50 mg pół godziny przed śniadaniem, nie z gorącymi posiłkami. Niekonieczne.

[LAETRILE - wyciąg z pestek gorzkich migdałów. Komórki nowotworowe w odróżnieniu od zdrowych nie mają rodanazy. Dlatego są bardziej wrażliwe na cyjanki.]

[OZON - doodbytniczo. Podwyższa stężenie tlenu we krwi.]

[WODA UTLENIONA - do wcierań 3%, wewnętrznie 0,5% i tu bez dodatku stabilizatorów]

ZESTAW PRZECIWBÓLOWY I NASENNY (w pierwszych dniach, gdy lewatywy nie wystarczają):

Aspiryna 0,5 g]

Witamina C 0,1 g] do 4 x / dobę

Niacyna 0,05 g]

=====

Odp: Dieta gersona opis

Autor: fratris - 01/16/2011 04:23

ODMIENNOŚCI

U PACJENTÓW PO CHEMIOTERAPII

Leczenie mniej intensywne. Przeciwwskazane lewatywy z rycyny. Mniej potasu, enzymów, thyroideum. Daje się trochę witaminy C, która neutralizuje skutki chemioterapii. (Pacjentom bez chemioterapii nie, bo witamina C jest antyutleniaczem, a komórki nowotworowe giną w warunkach utleniania.) Pacjenci trudniejsi. Mają uszkodzony szpik, wątrobę, nerki, układ immunologiczny.

W ZESPOLE POLIMETABOLICZNYM (OTYŁOŚĆ BRZUSZNA)

Mniej soku z marchwi, więcej soków zielonych, bardzo mało thyroideum. Pikolinian chromu 200 µg 2 x dziennie. Lewatywy bez ograniczeń. Leczyć stacjonarnie.

„KRYZYSY OZDROWIĘCZE”

Podczas pierwszych dwóch tygodni diety mogą wystąpić nudności, wymioty, kolki jelitowe, wzdęcia, gazy, brak apetytu, obłożony język, niemożność picia soków, trudności z lewatywami z kawy. Reakcje te występują po 3-10 dniach i nawracają co 10-14 dni, później raz w miesiącu. Niekiedy pacjent zwymiotowuje niewielką ilością obrzydliwie cuchnącej żółci. Właśnie wsteczny odpływ żółci jest odpowiedzialny za w/w objawy. Wówczas pacjenci potrzebują dużych ilości herbaty z mięty z dodatkiem brązowego cukru i soku z cytryny. Wypijają 1-2 litry tego płynu dziennie, niektórzy nawet do 4 litrów na dobę. Taka masa płynu wypłukuje żółć z żołądka i dwunastnicy, likwiduje kolki jelitowe i pozwala wznowić picie soków i branie lewatyw. Soki muszą być zmieszane z rzadką owsianką. Pacjenci bronią się przed gotowanymi potrawami, ale godzą się na surowe tarte jabłka, purée z bananów, mus

jabłkowy. Taki „kryzys” może trwać od jednego do trzech dni. Długość zależy od nasilenia choroby. Przy dużym nasileniu - 6-10 godz., przeciętnie 1,5-2 dni, jak niezbyt poważnie chory - 2-3 dni i więcej. Po przejściu „kryzysu” pacjent odczuwa wielką ulgę, wraca normalne krążenie, znika widoczne niekiedy wówczas żółtaczkowe zabarwienie twardówek, i pacjent może ponownie jeść i pić. Wraca apetyt, poprawia się samopoczucie, skóra się oczyszcza, stwierdza się zmniejszenie guza. Leczenie wg Gersona i częstsze lewatywy skracają „kryzysy” przeważnie do 24 godzin, rzadko kiedy do dwóch dni. Pierwszy „kryzys” jest najbardziej gwałtowny i towarzyszą mu ciężkie bóle głowy, słabość całego ciała, zły nastrój i depresja. Tym niemniej stan ogólny (krążenie, obraz krwi) jest dobry. Pacjent pozostaje w łóżku.

Kolejne „kryzysy” tracą na ostrości i długotrwałości i można je łatwiej przetrzymać biorąc więcej lewatyw z kawy. Niektórzy pacjenci zwiększają ilość lewatyw z własnej inicjatywy, niektórzy biorą ich nawet aż osiem czy dziesięć czy dwanaście na 24 godziny, tak wielką odczuwają ulgę po każdej lewatywie z kawy. Niektórzy pacjenci cierpią na napadowe poty albo wstrętny zapach w takich okresach; objawy te utrzymują się nieco dłużej niż inne. Organiczne kwasy aromatyczne wydalone podczas tych reakcji są tak mocne, że mogą tworzyć związki chemiczne z farbami ścian i sufitów sali chorych, nieusuwalne wodą i mydłem czy innymi metodami czyszczenia. Pomieszczenia te często musiały być malowane na nowo po wyjeździe pacjenta.

Na początku leczenia niektórzy pacjenci zakładają, że są to reakcje alergiczne i zgłaszają je jako takie swoim lekarzom. Jedni twierdzą, że nie tolerowali nigdy soku pomarańczowego; drudzy, że nie mogli zjeść ni kawałeczka jabłka, jeszcze inni, że ich organizm nie znosi pomidorów ani brzoskwiń.

W badaniach pracownianych podczas „kryzysów” stwierdza się ślad albuminy i większą ilość sodu w moczu. Morfologia krwi wykazuje leukocytozę (nawet do 12.000 - 18.000), a w rozmazie wzrost limfocytów jeśli były zbyt niskie lub lekki spadek jeśli były zbyt wysokie.

Detoksykacja w czasie „kryzysów” sprawia pacjentom wielką psychiczną ulgę; zazwyczaj po kilku dniach wyzbywają się lęków i depresji i chcą wstać z łóżka. Klinicznie „kryzysy” te są reakcjami korzystnymi (uruchomienie układu immunologicznego) i należy je uważać jako element procesu zdrowienia.

NAJWIĘKSZYM BŁĘDEM bywa wzięcie „kryzysu ozdrowieńczego” za pogorszenie choroby, co może zdarzyć się przy samodzielnej kuracji w domu. Pacjent zniechęcony przerywa leczenie i jest wtedy skazany. „Kryzys” trzeba PRZETRZYMAĆ.

CZĘSTSZE BŁĘDY PACJENTÓW W TRAKCIE LECZENIA

Po około czterech do sześciu tygodni większość pacjentów czuje się silniejsza i traci większość początkowego lęku i depresji. Myślą, że mogą sobie pozwolić na odstępstwa od zasad. Często nie mają kogoś kto by pomógł z przygotowaniem soków, diety, lewatyw itd. Dieta wymaga pomocy i poświęcenia drugiej osoby przez cały dzień, szczególnie w zaawansowanych przypadkach.

Na ogół ludzie idą do szpitala na operację albo z poważną chorobą; po powrocie rodzina uważa ich za wyleczonych. Inaczej jest z rakiem. Rak jest chorobą przewlekłą, nie ostrą, i leczenie może być skuteczne gdy będzie wykonywane ściśle według zasad przez okres półtora do dwóch lat. Nie leczymy tu objawu ani specyficznej choroby, ale reakcje i funkcje całego organizmu, które muszą zostać przekształcone i odtworzone.

Ponadto pacjenci często zostali już „spisani na straty” przez krewnych, lekarzy i przyjaciół, z których nikt nie jest w stanie udzielić żadnej sensownej rady. Pacjenci stwierdzają, że całe otoczenie demonstruje przeciwne poglądy, krytykując składniki diety i leczenia i sugerując „ułatwienia”. Jeden pacjent, gdy przyjaciele i krewni udzielali mu sprzecznych rad i zaleceń, zapytał, czy poglądy te kiedykolwiek pomogły pacjentowi „spisanemu” już „na straty”.

Pytanie to postawiło interweniujące osoby na właściwe miejsce. Również lekarze mówią często: „Dieta nie ma nic wspólnego z rakiem”, mimo faktu, że uprzednio spisali już pacjenta na straty, a obecnie widzą poprawę.

Inny częsty błąd pacjentów to poczucie, że „troszeczkę” jednej czy drugiej z zabronionych potraw nie może dużo zaszkodzić. Jest to całkowicie błędny pogląd; poza tym, owo „troszeczkę” ma tendencję do wzrastania pod względem ilości i częstości i niechybnie pociągnie za sobą szkodliwe skutki.

Dalej, często pacjentom pomagają osoby, które muszą opuścić dom i udać się do pracy na określony czas i dlatego przygotowują większość dziennej porcji soków z wyprzedzeniem, na zapas, a porcję wieczorną po powrocie do domu. Sprawia to, że soki są w dużej mierze nieskuteczne, ponieważ

1) Soki składają się z żywej materii z aktywnymi fermentami - szybko zubożającymi się enzymami utleniającymi, które są najpotrzebniejsze dla chorego organizmu.

2) Organizm potrzebuje ustabilizowanego poziomu aktywnych enzymów utleniających dostarczanych w przeciągu całego dnia. Można to osiągnąć wyłącznie świeżo wyciskanymi sokami, podawanymi w odstępach co godzinę.

Wiele produktów dostępnych w handlu nie nadaje się do celów tej diety, szczególnie jarzyny i owoce utrwalane chemicznie w celu dłuższego przechowywania, sprzedawane w foliowych woreczkach (marchewka, szpinak, sałata, buraki, wiśnie itd.); owoce i warzywa sztucznie barwione - jak czerwone kartofle, jams (chiński ziemniak), bataty; oraz pomarańcze i suszone owoce poddane siarkowaniu albo utrwalane w inny sposób.

Aluminiowe utensylia kuchenne, szybkowary, wyciskarki do cytrusów, do których wrzuca się połówkę pomarańczy ze skórką; jeśli wyciśnięta zostanie także skórka, to uwolnią się szkodliwe kwasy tłuszczowe i związki aromatyczne znajdujące się na jej powierzchni.

Jarzyny gotowane muszą być przygotowane apetycznie. Trzeba mieć na uwadze, iż ma tu miejsce całkowite odejście od dotychczasowych przyzwyczajień smakowych, dlatego jarzyny należy przyrządzać z wielką starannością i z wyobraźnią. Nie wystarczy tak po prostu pominąć wodę, sól, tłuszcz, przyprawy itd. Jarzyny można uczynić smacznymi za pomocą ziół świeżych i suszonych oraz różnych owoców.

Nie jest łatwo trzymać się ściśle zaleceń, gdy pacjent nie ma dostatecznej pomocy. W każdym razie na szali jest życie ludzkie. Po znacznej poprawie i powrocie ufności i nadziei, niektórzy pacjenci przerywają leczenie z powodu błędnych rad i niechęci rodziny. W ten sposób szerzy się pogląd, iż leczenie to pomaga jedynie na początku. Niemniej bardzo wielu pacjentów trzyma się zaleceń, zostaje wyleczonych i żyje normalnym życiem po pięciu i więcej latach.

DIETA GERSONA W UZALEŻNIENIACH

Głód narkotykowy powstaje z niedoboru składników pokarmowych. Znika po podaniu soków. Objawy z odstawienia (drżenia, poty, kurcze) - uwolnienie toksyn do krwi. Pomagają lewatywy z kawy. W ciągu 2 dni znikają objawy z odstawienia z wyjątkiem koszmarów nocnych - budzą się po 3 godzinach. Wtedy dać lewatywę z kawy.

Sekwencja prowadząca do uzależnień u dzieci:

Tłuste posiłki - aglutynacja (rulonizacja) czerwonych krwinek - zredukowana powierzchnia, trudniejsze przechodzenie przez włosniczki - niedotlenienie mózgu - zmęczenie. Dzieci chcą być aktywne i stymulują się po kolei coca-colą (kofeina + cukier), papierosami (nikotyna w odróżnieniu od kwasu nikotynowego ma działanie dwufazowe - najpierw otwiera włosniczki, potem zwęża), alkoholem i narkotykami.

ODMIENNOŚCI WE WSKAZANIACH NIEONKOLOGICZNYCH

CUKRZYCA: zmniejszyć ilość kartofli pieczonych do 1-2 dziennie.

Na śniadanie sok grejpfrutowy zamiast pomarańczowego

Dawać więcej soku z warzyw liściastych niż soku marchwiowo-jabłkowego.

CHOROBA WIEŃCOWA: dodać 2 łyżki dziennie oleju lnianego tłoczonego na zimno.

Podobnie chorym nowotworowym.

STWARDNIENIE ROZSIANE: dosyć wcześnie wprowadzić żółtko (nowotworowcy nie mogą przez rok).

REUMATOIDALNE ZAPALENIE STAWÓW: zredukowana podaż białka przez dłuższy czas.

WOLE: po 2-4 tygodniach suplementacja białka

DYSTROFIA MIĘŚNIOWA: normalizacja przemiany jodu

PRZEROST TKANKI TŁUSZCZOWEJ: thyroideum w większych dawkach

BADANIA LABORATORYJNE

Morfologia z rozmazem, mocz, T3, T4 co 4-6 tygodni przynajmniej przez pierwsze 6 miesięcy.

Jonogram (potas w surowicy) co 2 tygodnie, na początku co tydzień.

Powrót zdolności samoleczenia organizmu sprawdza się, przykładając raz w tygodniu lub rzadziej plaster kantarydowy (z much hiszpańskich) i patrząc, czy wystąpi reakcja alergiczna.

TABELA DAWKOWANIA (dotyczy pierwszych tygodni terapii)

Godz.

Soki

Dieta po

250 g

olej

Iniary,

łyżki

Acidol-Pepsin,

kaps.

- przed

posiłkiem

roztw.

potasu,

łyżeczki

- dodawać

do soków

płyn

Lugola

50%,

krople

- dodawać

do soków

Thyroideum,

tabl. 65 mg

Niacin,

tabl. 50 mg

– rozpuścić

na języku

po posiłku

lub soku

Pankreatyna

niepowlekana,

tabl. 0,325 7:00

7:30

8:00 pomarańcz. śniadanie 2 4 3 1 1 3

9:00 z ziel.

liści

4

10:00 jabł.-

march.

4 3 1 1

11:00 z wątroby

12:00 z ziel.

liści

4

13:00 jabł.-

march.

obiad 1 2 4 3 1 1 3

14:00 z ziel.

liści

4

15:00 z wątroby

16:00 z wątroby

17:00 jabł.-march 4 3 1 1 3

17:30 jabł.-march 4

18:00 z ziel.

liści

4 1

19:00 jabł.-

march.

kolacja 1 2 4 3 1 1 3

23:00

3:00

* - 2 łyżki stołowe rycyny popite kawą, zaraz potem wlew z kawy (lub 10:15)

** - lub 15:30

=====

Odp: Dieta gersona opis

Autor: fratris - 01/22/2011 00:42

Elementy Terapii Gersona

"Szukaj uleczenia w przyczynie, organizm sam jest najlepszym lekarzem"

- Platon

Podejście doktora Gersona do tematu zdrowia i chorób jest bardzo różne od podejścia konwencjonalnej medycyny, niezwykle istotne jest zatem zrozumienie jego podstawowych założeń. Kiedy to się stanie, teoria i praktyka terapii staną się klarowne i pełne głębokiej logiki. Jej siła uzdrawiania nie jest ściśle ukierunkowana na jedną chorobę, co tłumaczy dlaczego jest w stanie radzić sobie z szerokim zakresem problemów: celem terapii jest odbudowa sił obronnych całego organizmu, który jest wówczas w stanie sam się uleczyć. Niewiarygodne możliwości samoleczenia organizmu, w pełni wykorzystywane w tym programie, są poważnie zaniedbywane czy nawet odrzucone przez medycynę konwencjonalną. Co oczywiste, jego całościowość jest trudna do zaakceptowania dla wykształconych tradycyjnie, tzn. w duchu specjalizacji, lekarzy. Jednak założenia terapii są jasne i logiczne, wielu pacjentów wybiera program Gersona będąc w głębokim kryzysie zdrowotnym z powodu sensowności terapii i wiarygodniej obietnicy wyzdrowienia.

Celem terapii jest walka z przyczyną a nie skutkiem choroby. Skupia się na dwóch aspektach które definiuje jako główne przyczyny chorób: zanieczyszczeniach (toksemii) i niedoborach. Obie są skutkiem współczesnego, dalekiego od naturalnego sposobu życia. Obie są, związane ze współczesną dietą i zanieczyszczeniem środowiska.

TOKSEMIA - WRÓG NUMER JEDEN

Problem zanieczyszczeń zaczyna się w ziemi i roślinach w niej rosnących. Wysoce toksyczne pestycydy, herbicydy, preparaty grzybobójcze i różne inne chemikalia są dziś powszechnie stosowane w rolnictwie, pozostając na roślinach aż do czasu zbiorów i pojawienia się na naszych stołach. Wiele z tych trucizn przenika w głąb roślin i nie może być usuniętych poprzez płukanie. Trafiają one albo bezpośrednio do sprzedaży albo do dalszej obróbki, ale docelowo wszystkie trafiają na nasz stół. Nasza codzienna dieta jest mocno "wzbogacona" koktajlem agrochemicznych substancji, których skumulowany wpływ na zdrowie człowieka nigdy nie został zbadany.

Jednym z największych zagrożeń w nowoczesnej diecie jest sód (sól) - substancja której bardzo trudno uniknąć. Pomimo oficjalnych ostrzeżeń przez jej nadużywanie, konsumpcja soli w krajach zachodnich jest na alarmująco wysokim poziomie. Sól zatrzymuje wodę w komórkach, co z kolei prowadzi do obrzęków. Przyczynia się również znaczne i niepotrzebne do obciążania nerek, podnosi ciśnienie krwi, pozbawia potrawy smaku i powoduje że jest jej potrzebne coraz więcej żeby wywołać efekt smakowy;

zakłóca przy tym procesy trawienne. Sól wpływa także niebezpiecznie na procesy komórkowe prowadząc do nowotworów - w następstwie pojawia się zespół wyniszczenia tkanek .

Mięso to dziś podstawowy składnik standardowego jadłospisu, jednak niewielu wie, że nadwyżki białka zwierzęcego stają się truciznami w naszym organizmie. Faktem jest że nasze ciało, z jego długim układem pokarmowym, nie jest stworzone aby radzić sobie z dietą bogatą w białka zwierzęce. (W przeciwieństwie do zwierząt mięsożernych, których krótki układ pokarmowy pozwala na szybkie przetrwanie i szybką eliminację odpadów powstałych przy trawieniu mięsa). Idealna dla człowieka dieta powinna być w przeważającej mierze roślinna, z minimalną zawartością białek zwierzęcych □ obecnie jest odwrotnie. Im bardziej przybywa nam lat, tym nasze organizmy stają się mniej zdolne do trawienia białek zwierzęcych -niekompletnie przetrawione, zalegają one w naszym organizmie odkładając się jako toksyny. Jakby tego było mało, zwierzęta hodowlane karmione są w niezdrowy sposób z wykorzystaniem antybiotyków, hormonów i syntetycznych ulepszcaczy. Cokolwiek są one zmuszone spożywać zostaje w ich mięsie, jajach i mleku, ostatecznie trafiając na nasze stoły, zwiększając jeszcze ilość toksyn w pokarmie którą nieświadomie spożywamy.

Kolejny poważny problem stanowią dodatki do żywności, których liczba waha się obecnie wokół 4000 . Przemysł spożywczy chce produkować wyglądające i smakujące lepiej pożywienie, które, choć zawiera coraz mniej świeżych surowców, ma dłuższe terminy przydatności do spożycia i tym samym przynosi większe zyski. Przemysł chemiczny jest tak wysoko rozwinięty, że może naśladować prawie każdy naturalny zapach i smak. Jednak nie może oszukać organizmu ludzkiego sprawiając, żeby przyjął te podróbki jako naturalne artykuły. Dostajemy zatem jedynie pożywienie bogate w mniej lub bardziej toksyczną chemię które pozbawione jest podstawowych wartości odżywczych.

Człowiek ewoluował przez miliony lat jako integralna część natury, wspólnie z roślinami i zwierzętami. Wystawiony był na działanie jedynie naturalnych czynników; środowiska, jedzenia i schronienia - niezawierających sztucznych, obcych substancji. Od czasu Rewolucji Przemysłowej sytuacja ta zmieniła się diametralnie przeobrażając codzienne życie ludzi, zasady pracy, warunki życia i przede wszystkim ich dietę. Jednakże - i to jest najistotniejsze - niezmiernie skomplikowany organizm człowieka nie miał dość czasu, aby się dostosować i zaadoptować do tych fundamentalnych zmian, w wyniku czego jego siły obronne nie radzą sobie z wielorakimi wyzwaniem, przed którymi dziś stają. Próbują zapewnić normalne działanie organizmu, ale podkopywane przez zanieczyszczone środowisko, wodę i kiepską żywność, prędzej czy później się załamują. Niestety, wraz z każdym nowym pokoleniem, załamanie to przychodzi coraz wcześniej

W najlepszym wypadku ludzie którzy odżywiają się zubożonym i pełnym toksyn jedzeniem zaczynają cierpieć na bóle głowy, bezsenność, depresję, częste przeziębienia, infekcje, problemy trawienne i tym podobne. Zażywają coraz więcej ogólnie dostępnych środków medycznych , a lekarze przepisują coraz więcej przeciwbólowych, nasennych, antydepresyjnych i innych zwalczających symptomy lekarstw, które nie zwalczają źródła problemu. W najgorszym, zapadają na przewlekłe schorzenia z chorobami serca, cukrzycą i nowotworami włącznie.

NIEDOBORY - WRÓG NUMER DWA

Również i ten problem, podobnie jak w przypadku toksyn, ma swoje korzenie w jakości ziemi uprawnej. Od ponad 150 lat zwiększa się systematycznie stosowanie nawozów sztucznych które dostarczają do ziemi trzy podstawowe pierwiastki: azot, fosfor i potas. Nie dostarczają jednak ponad 50 innych minerałów, które są potrzebne, aby ziemia była zdrowa, urodzajna, bogata w enzymy i mikroorganizmy charakteryzujące naturalną, żyzną ziemię. W skutek tego zubożona ziemia może produkować jedynie ubogie w substancje odżywcze rośliny, które stają się naszym odpowiednio ubogim codziennym pokarmem. Wymuszczenie postępuje w procesie obróbki żywności. Wszelka puszkowana, marynowana, butelkowana, wędzona, pasteryzowana czy w jakikolwiek inny sposób przetworzona żywność jest pozbawiana tych kilku walorów odżywczych, które jeszcze się zachowały; niszczona jest przez wysoką temperaturę i konserwanty. W efekcie żywności brakuje witamin i enzymów. Mamy obecnie do czynienia z epidemią otyłości i zapewne wielu zdziwi informacja że otyłość ta spowodowana jest w głównej mierze głodem. Konwencjonalna żywność, pozbawiona wartości odżywczych i pełna syntetycznych dodatków, nie jest w stanie nasycić organizmu. Mimo, że człowiek spożywa ją w dużych ilościach, organizm nie jest nasycony i żąda więcej - to w kolei powoduje sięganie po kolejne porcje. W efekcie człowiek spożywa coraz więcej 'pustego' pokarmu", lecz organizm wciąż nie jest syty, za to rośnie spożycie dodatków chemicznych oskarżanych o powodowanie otyłości i innych chorób

"Pozwól żeby twoje jedzenie stało się twoim lekarstwem."

- Hipokrates

W chwili kiedy podstawowe problemy zostają rozpoznane można przystąpić do leczenia: niedobory są uzupełniane poprzez super-odżywianie; toksyny eliminowane przez systematyczną detoksyfikację. Pomimo ich życiodajnego znaczenia, metody te są proste, przystępne i przejrzyste, a przede wszystkim - mają sens. Terapia Gersona jest precyzyjnym narzędziem, dostępnym dla każdego, kto jest zainteresowany czy to wyleczeniem się z poważnej choroby czy też poprawą i utrzymaniem ogólnego stanu zdrowia.

SUPER-ODŻYWIANIE

Odpowiedzią Terapii Gersona na niedobory w organizmie jest podanie pacjentowi maksymalnej ilości możliwie najlepszego pożywienia. Jednakże, poważnie chorzy pacjenci nie są często w stanie jeść zbyt dużo. Ich apetyt i trawienie nie są dobre, tak samo zresztą jak wypróżnianie. Ze względu na to, jedynym sposobem żeby posunąć się do przodu jest podawanie soków. Prawie każdy pacjent jest w stanie - i normalnie jest chętny - wypić co godzinę świeżo przygotowaną szklankę soku. W momencie kiedy ten proces jest wprowadzony, stałe dostawy pokarmu potrzebującemu ich rozpaczliwie ciału są zapewnione. Pacjent stosujący pełną kurację otrzymuje codziennie 13 świeżo przygotowanych soków. Soki te przygotowywane są w ściśle określony sposób - najpierw warzywa i owoce przeciskane są przez

wolnoobrotowy rozdrabniacz w wyniku czego otrzymywana jest pulpa, z której w następnym kroku wyciskany jest, przy użyciu prasy, sok. Sok wypijany jest natychmiast po przygotowaniu. Taka dawka soków to prawdziwy zastrzyk ogromnej ilości witamin, minerałów, pierwiastków śladowych i enzymów □ ciało pacjenta jest wprost zalewane odżywczym płynem.

Nic nie jest tutaj przypadkowe, Dr. Gerson dobrał precyzyjnie nie tylko metodę wyciskania soków ale i produkty na soki. Standardowy program terapii przewiduje cztery rodzaje soków: sok marchewkowy, marchewkowo-jabłkowy, pomarańczowy i tzw. zielony sok. Krytycy Terapii Gersona, którzy uważają przygotowywanie co godzinę soków na uciążliwe często sugerują że można podać w zamian witaminy i minerały. To z czego oni nie biorą pod uwagę faktu że chore ciało nie jest w stanie przyswoić i użyć substancji wyprodukowanych chemicznie, które po prostu przelatują przez całe ciało nie powodując nic dobrego. Jedynie żywe, świeże, surowe warzywa i owoce są wchłaniane, w szczególności w formie soków, co pozwala ominąć proces trawienia i powoduje ich natychmiastową asymilację. Warto w tym miejscu podkreślić, że warzywa i owoce używane do przygotowania soków jak i posiłków muszą pochodzić wyłącznie z upraw ekologicznych - od tej reguły nie ma wyjątków.

Oprócz soków chory otrzymuje codziennie trzy pełne, smakowite, wegetariańskie posiłki przyrządzone według zasad kuchni Gersona w taki sposób, aby jak największa ilość cennych odżywczych składników była zachowana. Pomiędzy posiłkami pacjenci podjadają świeże owoce - jabłka, gruszki, banany, pomarańcze czy winogrona. Należy pamiętać że wegetariańskie dania mają mniej kalorii niż te do których chorzy przywykli, stąd potrzeba częstszych i obfitszych posiłków. Na marginesie warto dodać że, stosujący Terapię Gersona, pomimo najadania się do syta, nie tyją ale wracają do swojej optymalnej dla zdrowia wagi.

Wszelkie produkty które mogą zakłócać lub hamować proces leczenia są z diety wyłączone; tłuszcze z wyjątkiem bogatego w nienasycone kwasy tłuszczowe Omega 3 organicznego oleju lnianego, a i ten podawany jest w niewielkich, ściśle dobranych dawkach; cukier, z wyjątkiem organicznego cukru trzcinowego; sól, w trosce o przywrócenie właściwej równowagi sodowo - potasowej organizmu; mięso i wiele innych produktów wchodzących w skład współczesnej diety. Gospodarstwo domowe chorego również musi zostać odpowiednio przygotowane: zabronione jest używanie większości kosmetyków i chemii gospodarczej - w zamian Dr.Gerson proponuje proste, naturalne i co najważniejsze skuteczne środki do higieny osobistej i utrzymania czystości w domu.

DETOKSYKACJA

Lewatywa to procedura medyczna mająca antyczne korzenie. Hipokrates, grecki "ojciec współczesnej medycyny", zalecał lewatywy na wiele schorzeń już 2600 lat temu.

Dla niewtajemniczonych lewatywy z kawy są najbardziej zaskakującym a nawet dziwnym elementem Terapii Gersona. Krytycy atakują je i ośmieszają bez zadania sobie trudu poszukania odpowiedzi na pytanie o ich funkcje. Faktem jest że bez tego prostego narzędzia odtruwającego organizm terapia nie działa. Dlaczego lewatywy są taka ważne ?

W chwili kiedy ciało zostaje zalane odżywczym pokarmem, jest on gwałtownie absorbowany i wypiera zgromadzone w komórkach toksyny do krwiobiegu, który z kolei transportuje je do wątroby, nadrzędnego organu odtruwającego organizmu. Jednakże pacjent, który rozpoczyna Terapię Gersona po dotychczasowym odżywianiu tzw. nowoczesną dietą, ma już zgromadzone w swojej wątrobie znaczne ilości toksyn z dodatków do żywności, resztek pestycydów i pozostałej chemii stosowane w rolnictwie, leków, oraz innych źródeł - wszystko to blokuje jego wątrobę. W efekcie wątroba nie może poradzić sobie z nowymi toksynami wypartymi z komórek przez dostarczone im odżywcze substancje. Jeżeli nie zostaną szybko usunięte, toksyny te mogą prowadzić do zagrażającego życiu samozatrucia organizmu lub śpiączki wątrobowej. Stąd fundamentalna rola silnej detoksyfikacji za pomocą częstych lewatyw z kawy, które są kamieniem węgielnym Terapii Gersona. Jest kilka różnych antyrakowych terapii, które niszczą tkanki guza na różne sposoby bez usuwania martwych, toksycznych odpadków z wątroby. Aby umożliwić wątrobie stopniowe i wolne pozbycie się tych toksyn, kuracje te muszą być wstrzymywane, co znacznie zmniejsza ich skuteczność. Terapia Gersona, z jej ciągłą, intensywną detoksykacją jest w stanie działać nieprzerwanie, co wyjaśnia zarówno jej skuteczność jak oraz uzasadnia stosowanie lewatyw z kawy jako integralnej części protokołu. Bez nich, dodatkowa porcja świeżo uwolnionych toksyn spowodowałaby nowe uszkodzenia w wątrobie.

źródło;

www.terapiagersona.com.pl/elementy.html

Odp: Dieta gersona opis

Autor: fratris - 01/22/2011 00:59

Doktor Max Gerson

Doktor Max Gerson, genialny lekarz i naukowiec, który już niemal 80 lat temu odkrył przyczyny powstawania raka, opisując je jako zespół wyniszczenia tkanek wynikający z zaburzenia równowagi sodowo-potasowej na poziomie komórkowym, postępująca toksemia organizmu oraz permanentny niedobór składników odżywczych blokujące siły obronne organizmu.

Na bazie swoich odkryć, po ponad 35-ciu latach badań i klinicznych doświadczeń, opracował Terapię Gersona – wybitnie skuteczną, naturalną, niespecyficzną terapię antynowotworową, nakierowaną na usuwanie przyczyn, a nie skutków choroby.

Terapia Gersona znana jest głównie z ponad 30-to letniego pasma sukcesów w walce z wieloma rodzajami raka, jednak równie dobrze radzi sobie z innymi przewlekłymi dolegliwościami m.in: cukrzycą,

chorobami serca, chorobami reumatycznymi, alergią czy nadciśnieniem.

Mimo, iż współczesna medycyna nazywa takie dolegliwości „nieuniknionymi” i „nieuleczalnymi” chorobami cywilizacyjnymi, oferując jedynie symptomatyczne leczenie, to Terapia Gersona zaprzecza wszystkim tym tezom – jest skutecznym narzędziem w walce z rakiem, nawet w zaawansowanym stadium, oraz z ponad 50 innymi chorobami – zwalcza przyczyny tych schorzeń i odbudowuje cały organizm, pomagając pacjentom w powrocie do pełnego zdrowia i w uniknięciu chorób w przyszłości.

Dr Max Gerson definiuje chorobę nowotworową - inaczej niż współczesna onkologia - nie jako chorobę konkretnego organu; twierdzi, że choruje cały organizm, a guz pojawia się w najbardziej na to podatnym i osłabionym miejscu. W wyniku swoich badań Gerson odkrył i opisał charakterystyczne procesy związane z pojawieniem się nowotworu, był w stanie je opanować, zatrzymać i przywrócić organizmowi zdrową równowagę.

Kluczowe, odkryte przez niego zjawisko, znane jest jako zespół wyniszczenia tkanek – proces, w którym następuje zaburzenie metabolizmu komórek w wyniku przenikania do nich sodu i wody, co zmienia ich metabolizm i otwiera drogę do pojawienia się nowotworu.

Dr Max Gerson uważał, że u podstaw raka leży zachwianie równowagi sodowo-potasowej na poziomie komórkowym, którą przywracał przy pomocy wolnej od soli, starannie opracowanej wegetariańskiej diety, soków i suplementów.

Jako jeden z pierwszych znalazł nowe zastosowanie pojęcia toksemii, rozumianego jako permanentne zanieczyszczenie organizmu człowieka toksynami - obcymi substancjami chemicznymi, pochodzącymi głównie z naszpikowanych chemikaliami przetworzonych produktów spożywczych, co skutkuje osłabieniem organizmu, zmniejszeniem wydolności układu odpornościowego, podatnością na choroby a w konsekwencji mniej lub bardziej poważnymi chorobami.

Odkrył także, że chorzy na raka nie są w stanie całkowicie strawić pożywienia, przyswoić tłuszczy i olei, a niestrawione resztki są przejmowane przez tkankę nowotworową, która rośnie i rozkwita na ich bazie.

Wykluczył niemal wszystkie tłuszcze z diety pacjentów, pozostawiając jedynie olej lniany w niewielkich,

farmakologicznych dawkach. Co więcej, Gerson wykazał że nadwyżki białka zwierzęcego stają się truciznami w organizmie człowieka, niepotrzebnie go obciążają i osłabiają układ odpornościowy. Kładł szczególny nacisk na pełną odbudowę wątroby, która u pacjentów chorych na raka, zgodnie z wynikami jego badań, jest toksyczna.

Gerson przebadiał również gruntownie proces tworzenia enzymów przez nasz organizm. W przypadku większości enzymów, które badał, odkrył, że ciału potrzebny jest potas jako katalizator, podczas gdy sód działa jako inhibitor – stąd nie tylko całkowite wyłączenie soli i kilku pozostałych inhibitorów z diety pacjentów, ale także dodatkowa suplementacja potasu i kilku innych naturalnych substancji obecnych w organizmie u człowieka zdrowego a występujących w niedoborze u chorych na raka.

Podejście Terapii Gersona do tematu zdrowia i chorób jest różne od podejścia medycyny akademickiej.

Celem Terapii Gersona jest usunięcie przyczyn a nie skutków choroby ,

poprzez odbudowę sił obronnych całego organizmu, który wówczas jest w stanie sam się uleczyć.

Siła uzdrawiania tej terapii nie jest ściśle ukierunkowana na jedną chorobę, co tłumaczy, dlaczego potrafi radzić sobie z tak wieloma problemami zdrowotnymi.

Dr Gerson traktuje organizm jako integralną całość. Terapia Gersona odbudowuje cały organizm na poziomie komórkowym, ze szczególnym uwzględnieniem układu immunologicznego, hormonalnego, enzymatycznego i kluczowych organów, takich jak wątroba czy tarczyca.

Terapia Gersona opiera się na czterech podstawowych filarach:

organicznej;

wegetariańskiej;

bezsolnej diecie;

świeżych sokach warzywno - owocowych;

detoksykacji za pomocą lewatyw z kawy;

dodatkowej suplementacji naturalnych substancji obecnych w naszym organizmie.

13 szklanek warzywno-owocowego soku...

Organizm pacjenta zalewany jest odżywczymi substancjami pochodzącymi z podawanych codziennie 13 szklanek warzywno-owocowego soku, które wypłukują toksyny zgromadzone w komórkach.

Uwolnione toksyny trafiają do krwiobiegu, który z kolei transportuje je do wątroby, nadrzędnego organu odtruwającego organizmu. Toksyny te, jeżeli nie są szybko usunięte, mogą prowadzić do zagrażającego życiu samozatrucia organizmu, stąd żywotna rola silnej, stałej detoksykacji za pomocą lewatyw z kawy, będąca kamieniem węgielnym Terapii Gersona.

Starannie dobrana wegetariańska dieta wyklucza wszystkie produkty mogące wpływać niekorzystnie na zdrowie pacjenta, zawiera przy tym szereg składników, które w wyniku ostatnich badań zostały zaklasyfikowane jako jedno z kluczowych komponentów przeciwnowotworowych (np. olej lniany z kwasem tłuszczowym omega-3; owoce bogate w minerały i bioflawony; warzywa z rodziny kapustowatych, których antynowotworowe właściwości odkrywane są obecnie w trakcie prowadzonych naukowych badań nad dietetyką).

Chociaż dr Gerson nie miał dostępu do takiej wiedzy naukowej, jaka znana jest dzisiaj, opracował empirycznie dietę zapewniającą dużą ilość antynowotworowych produktów pacjentowi cierpiącemu na raka, produktów nieprzetworzonych i w dawkach farmakologicznie aktywnych.

Gerson wyselekcjonował takie składniki diety do swojej terapii, które od tego czasu, czyli przez ponad 50 lat, były stopniowo odkrywane jako składniki pokarmowe mające antyrakowe działanie. Całości dopełniają suplementy wzmacniające organizm, zwalczające tkanki guza, poprawiające trawienie i przywracające organizmowi równowagę.

Dr Gerson mówił, że w leczeniu liczy się rezultat na łóżku chorego prezentując wyleczonych pacjentów, żywe dowody na niezwykłą skuteczność swojej terapii – potrafił całkowicie wyleczyć z raka 30% pacjentów w terminalnym stadium choroby.

W mniej poważnych przypadkach terapia Gersona jest jeszcze bardziej skuteczna, a codzienna dieta opierająca się na wytycznych dr Gersona pozwala zachować silne, sprawne, efektywne mechanizmy

obronne organizmu i uniknąć większości zagrażających człowiekowi chorób, poczynając od przeziębienia czy grypy a na raku kończąc.

Niektórzy mają wątpliwości czy terapia Gersona wynaleziona 60 lat temu nadal działa, uważając ją nawet za nieaktualną lub mało znaczącą. Jednakże to, co pozostało bardziej niż aktualne, to światło, oryginalne i kompleksowe podejście do przyczyn powstawania i leczenia chorób nowotworowych, diametralnie różne od podejścia współczesnej onkologii. Zaburzenie porządku i subtelnej równowagi organizmu na poziomie komórkowym, kończące się rakiem, jest takie samo dzisiaj, jak było od zawsze, a niezwykła zdolność Terapii Gersona do radzenia sobie z tym problemem pozostała taka sama jak poprzednio.

Dr Gerson zmarł w 1956 roku w niewyjaśnionych okolicznościach.

Tuż przed śmiercią, za namową swojej córki, zdołał napisać i opublikować książkę „A Cancer Therapy: Results of Fifty Cases”, która stała się jego medycznym testamentem. Przetłumaczona na cztery języki sprawiła, że wiedza o dziele jego życia, Terapii Gersona, nie zginęła. To dzięki książce, zapałowi kilku wyleczonych pacjentów i jego córce, Charlotte Gerson, utworzona została w Meksyku klinika Gersona, lecząca od ponad 30 lat tysiące ludzi chorych na raka z całego świata.

W San Diego powstał Instytut Gersona, nieochodowa organizacja pomagająca chorym na raka potrzebującym wsparcia. Wiedza o Terapii Gersona dotarła również do Europy; w 2008 roku ukazało się polskie wydanie najnowszej, znakomitej książki Charlotte Gerson „Terapia doktora Gersona – leczenie raka i innych chorób przewlekłych”; ta sama książka jest już przetłumaczona na język słoweński, hiszpański i włoski; w Niemczech ukazała się biografia Maxa Gersona; a na Węgrzech otwarto pierwsze w Europie, leczące również raka, Centrum Zdrowia Gersona. W Polsce można również znaleźć poruszający film „Cud Terapii Gersona”.

Chociaż na walkę z rakiem wydaje się miliardy, choroba wciąż zbiera swoje, coraz bardziej śmiertelne, żniwo. W roku 1937, kiedy rodzina dra Gersona sprowadzała się do Stanów Zjednoczonych, plakaty na ulicach głosiły, że jedna na czternaście osób umiera na raka.

W 1971 Prezydent Nixon ogłosił „wojnę z rakiem”, zapewniając, że ilość środków przeznaczonych na badania zapewni, że lek na raka będzie wynaleziony. Tego samego roku na raka zmarło 215 000 osób; 25 lat później, w 1996 roku, opublikowano rezultaty tej wojny: chociaż wydano w sumie 39 miliardów dolarów, w tym samym roku szacowano ilość zgonów spowodowanych rakiem na 555 000.

Pieniądze zostały wydane na poszukiwania chemicznych, coraz bardziej toksycznych środków do chemioterapii – a nie na naturalne metody. Alarmujące szacunki mówią, iż dwie na pięć osób zachoruje

na raka, ale, zgodnie z badaniami kanadyjskich naukowców, te proporcje zmieniają się w kierunku jeden do dwóch.

Coraz bardziej oczywiste, w miarę upływu czasu i braku sukcesów w leczeniu nowotworów konwencjonalnymi metodami, staje się poszukiwanie naukowego rozwiązania w terapiach naturalnych i przyznanie im należnego miejsca w głównym nurcie medycznym.

Badania i historie pacjentów dowodzą i potwierdzają, że Terapia Gersona jest niezwykle skuteczna, oferując niezwykle logiczny i skuteczny sposób na wyzdrowienie i utrzymanie dobrego stanu zdrowia.

Jacek Dybczak

P.S. Autor jest jednym z pacjentów kliniki Gersona w Meksyku oraz tłumaczem książki „Terapia doktora Gersona – leczenie raka i innych chorób przewlekłych”. Jeśli zainteresowała Cię terapia Gersona? Więcej o niej znajdziesz na stronach internetowych www.terapiagersona.com.pl

lub www.gerson.org

Bibliografia:

Charlotte Gerson, Beata Bishop „Terapia doktora Gersona – leczenie raka i innych chorób przewlekłych” Vichara, 2008.

Film „Cud Terapii Gersona”.

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 edycja, Gerson Institute, 1999.

źródło;

www.vitajoice.pl/terapiagersonawitygraalwleczeniuraka.html

=====