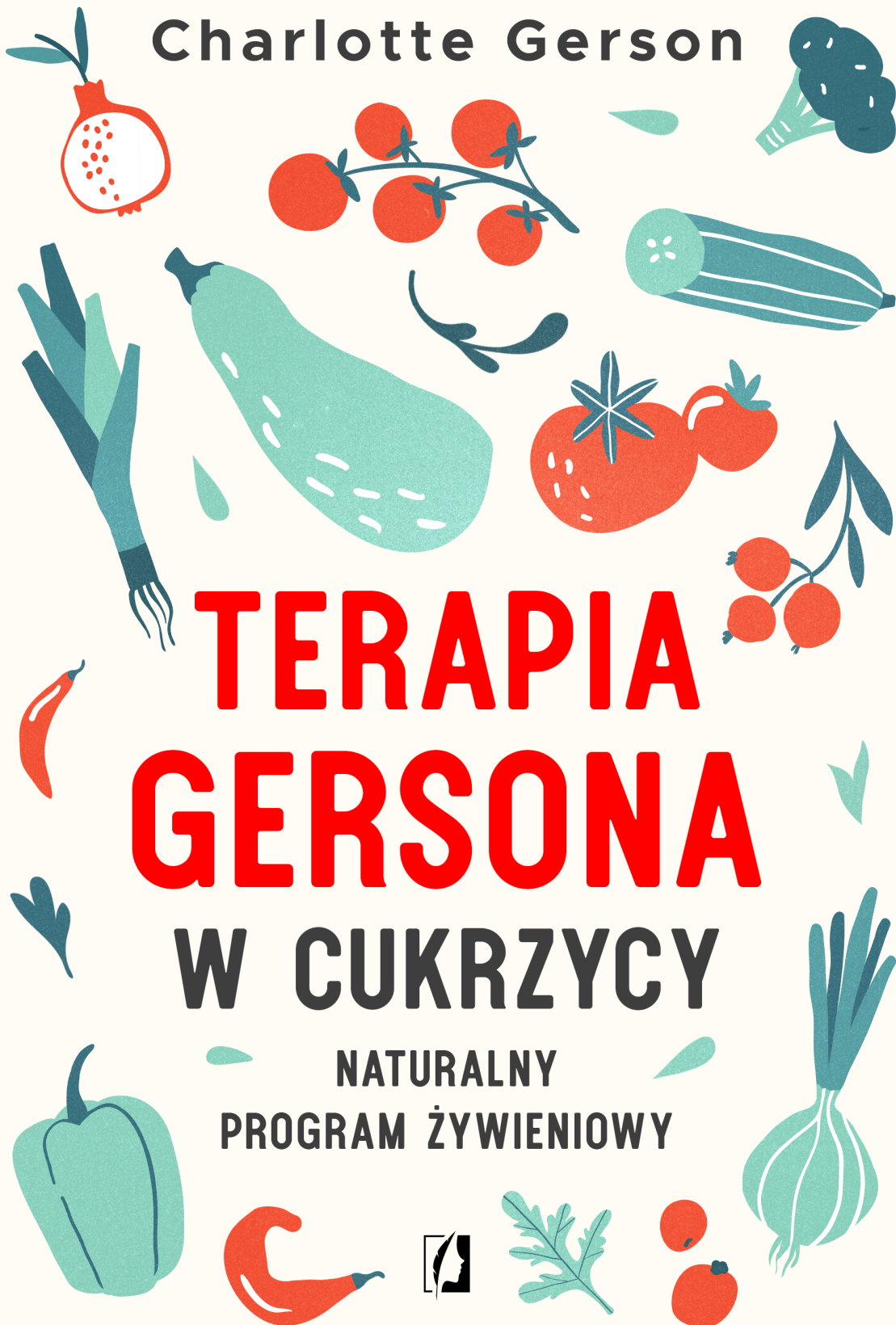


Charlotte Gerson

**TERAPIA
GERSONA
W CUKRZYCY**

NATURALNY
PROGRAM ŻYWIENIOWY



Charlotte Gerson

TERAPIA GERSONA

W CUKRZYCY

NATURALNY
PROGRAM ŻYWIENIOWY

Przełożył
BARTŁOMIEJ KOTARSKI



TYTUŁ ORYGINAŁU:
Healing Diabetes the Gerson Way

Redaktorka prowadząca: Marta Budnik
Wydawczynie: Justyna Żebrowska
Redakcja: Marta Pustuła
Redakcja bibliografii: Iwona Górny
Korekta: Kinga Dąbrowicz
Projekt okładki: Łukasz Werpachowski
Zdjęcie na okładce: © Elena / Stock.Adobe.com
DTP: MELES-DESIGN

Copyright © 2012, 2013, 2015 by Charlotte Gerson
Copyright © Margaret Straus

Copyright © 2022 for the Polish edition by Wydawnictwo Kobiectwo Łukasz Kierus

Copyright © for the Polish translation by Bartłomiej Kotarski, 2022

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone.
Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiegokolwiek techniki całości
bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania
pismem zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Niniejsza książka zawiera porady i informacje związane z opieką zdrowotną. Traktuj je jako uzupełnienie rad lekarza lub innego specjalisty, a nie jako alternatywną terapię. Jeżeli jesteś chory lub podejrzewasz u siebie chorobę, przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu lub terapii skonsultuj się z lekarzem. Autor dołożył wszelkich starań, aby w momencie publikacji wszystkie zamieszczone tu informacje były rzetelne i aktualne. Wydawca i autor nie ponoszą odpowiedzialności za ewentualne następstwa stosowania się do porad zamieszczonych w książce.

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-67137-94-2

Grupa Wydawnictwo Kobiectwo | www.WydawnictwoKobiectwo.pl



WSTĘP

Na wczesnym etapie swojej kariery dr Max Gerson odkrył, że organizm sam potrafi się wyleczyć z chorób przewlekłych uważanych dotychczas za nieuleczalne. Wystarczy zapewnić mu odpowiednie składniki odżywcze i oczyścić go z trujących substancji. W połowie lat 20. XX wieku, kiedy Gerson dopiero rozpoczynał pracę w swojej klinice w niemieckim mieście Bielefeld, inni pracujący tam lekarze okazywali mu niechęć, ponieważ podejmował się leczenia pacjentów, którym oni nie potrafili pomóc.

Jedną z podopiecznych dra Gersona była Lilly Steinhaus, kobieta przed czterdziestką, matka dwójki dzieci. Cierpiała na reumatoidalne zapalenie stawów (RA) – chorobę, która ją całkowicie unieruchomiła. Nie mogła poruszać nawet żuchwą, była karmiona przez rurkę wpychaną między zęby. Wszyscy jej lekarze byli bezradni.

Wreszcie przywieziono ją do gabinetu doktora Gersona, a on zastosował swoją terapię żywieniową i całkowicie wyleczył ją z RA, dzięki czemu kobieta znów zaczęła normalnie funkcjonować. Mogła nawet tańczyć.

Miejscowi lekarze byli wściekli, atakowali doktora Gersona. Ich zdaniem uleczył pacjentkę tylko po to, aby zyskać rozgłos!

Dr Gerson odkrył, że pozbawiona soli dieta wegetariańska pomaga łagodzić niemal wszystkie inne zwyrodnieniowe choroby przewlekłe, w tym te śmiertelne, na przykład raka. Gerson przeczuwał, że przyczyną powstawania nowotworów jest uszkodzenie mechanizmów obronnych organizmu, a ponieważ udało mu się pozytywnie wpłynąć na różne schorzenia nawet w zaawansowanym stadium, był przekonany, że z innymi chorobami przewlekłymi będzie podobnie.

Podczas prac nad moimi książkami poświęconymi „uzdrowianiu” (*Cud terapii Gersona, Healing Arthritis the Gerson Way, Healing High*

Pressure the Gerson Way oraz niniejsza pozycja) odkryliśmy, że większość chorób przewlekłych została sklasyfikowana jako nieuleczalna, choć ich etiologia (przyczyna) pozostawała nieznaną. W gruncie rzeczy najnowsze publikacje poświęcone tej tematyce całkowicie pomijają etiologię! Medycyna potrafi jedynie uśmierzyć najmocniejszy ból. Z pomocą terapii żywieniowej dra Gersona leczymy te same choroby już od ponad 80 lat.

Nietypowe podejście do terapii stało się przyczyną ciągłych ataków ze strony konserwatywnego środowiska medycznego. W 1949 roku w czasopiśmie „Journal of the American Medical Association” (JAMA) opublikowano prace Gersona wraz z jego życiorysem i opatrzone nagłówkiem *Oszustwa i bajki*¹. Potrzeba było kilkudziesięciu lat, ogromu pracy i wielu wyleczonych pacjentów, żeby znaczna część lekarzy medycyny konwencjonalnej zmieniła swoje poglądy.

Na konferencji w San Diego w Kalifornii w listopadzie 2011 roku, poświęconej naukowym i klinicznym zastosowaniom holistycznej medycyny integracyjnej, znaczna część dyskusji toczyła się wokół nowej nauki związanej z zapobieganiem chorobom nowotworowym i leczeniem ich, a większość zaprezentowanych odkryć przypisywano drowi Markowi Hymanowi, prezesowi Instytutu Medycyny Funkcjonalnej, który wygłosił prezentację zatytułowaną *Wstęp do medycyny funkcjonalnej – redefinicja pojęcia choroby; medycyna w systemach stosowanych*. W całym zjeździe wzięło udział ponad 400 lekarzy. Pozostali prelegenci, a było ich około 60, skupili się nie na lekach, lecz na „zmianach w diecie i stylu życia pacjentów oraz na przyjmowaniu przez nich suplementów przy jednoczesnej dbałości o ciało i umysł”². Choć dr Gerson opracował tę strategię ponad 80 lat wcześniej, nikt z prelegentów nie wymienił jego nazwiska.

Zdaniem reporterów z relacjonującej spotkanie gazety „HuffPost Social News”³: „motywem przewodnim konferencji było uświadomienie, że choroba dotyka całego organizmu i trzeba leczyć organizm, a nie objawy, czyli nie samą chorobę, a jej przyczyny”. To całkowicie nowa definicja choroby.

Medycyna funkcjonalna to nauka usiłująca odpowiedzieć na pytanie „dlaczego”, a nie „co”⁴. Zdaniem dra Hymana „medycyna funkcjonalna

stanowi kompleksowe podejście do spersonalizowanego leczenia skupiające się na ukrytych przyczynach choroby”⁵.

Zastosowanie wyrażenia „nowa nauka” w zdaniu „Nowa nauka związana jest z zapobieganiem chorobom nowotworowym (oraz przewlekłym) i leczeniem ich” wydaje się wręcz zaskakujące. Dla przykładu z rzeczoną „nową nauką” związanych było wielu innych cenionych badaczy:

- Greg Lucier, prezes Life Technologies, twierdził, że sposób postrzegania chorób nowotworowych jest z natury błędny.
- Anna Barker, wicedyrektor Narodowego Instytutu Raka (NCI), wyjaśniała, że pracujący w jej ośrodku badacze starają się zmienić podejście do chorób nowotworowych i traktować je jako problem systemowy.

Co zaskakujące, literatura naukowa przedstawia liczne dowody na to, że dieta, ćwiczenia, nasze myśli, uczucia, a także toksyny obecne w otoczeniu wpływają na powstawanie, rozwój i postęp chorób nowotworowych. **Jeżeli uboga w składniki odżywcze, a bogata w cukier dieta, trujące substancje, metale ciężkie, przewlekły stres i brak wysiłku fizycznego mogą prowadzić do chorób przewlekłych (...), to czy wolno nam założyć, że odpowiednia dieta, zmniejszenie wpływu stresu, ograniczenie negatywnych myśli i uczuć, detoksykacja i zwiększenie wysiłku fizycznego przyczynią się do uzdrowienia ogrodu, w którym rośnie rak? Pamiętajmy, aby leczyć glebę, a nie roślinę**⁶ [dodano wytłuszczenie].

Choroby przewlekłe musimy leczyć poprzez określenie ich przyczyn. Nowa nauka głosi, że:

możemy wzmocnić czynność układu odpornościowego za pomocą zmian w diecie i stylu życia tak samo, jak w przypadku terapii z wykorzystaniem fitoskładników. Możemy skłonić organizm do usuwania trujących związków chemicznych. Możemy wpłynąć na hormony i metabolizm, żeby zmniejszyć szkodliwy wpływ nadmiaru insuliny wynikającego z diety bogatej w cukier i przetworzone węglowodany⁷.

Dr Gerson osiągnął wszystkie te cele i dokumentował je w swojej wspaniałej książce *A Cancer Therapy*⁸, napisanej i wydanej w 1958 roku. Od tamtej pory przetłumaczono ją na wiele języków i wydano w wielu krajach. Niestety, jak inni innowatorzy, Gerson został zaatakowany przez ortodoksyjnych lekarzy. Dopiero teraz jego pomysły zyskują posłuch. Szkoda, że idee nowej nauki przypisuje się innym osobom.

Nowsze książki odzwierciedlają podobne tezy, a najnowsze filmy dokumentalne i filmy na DVD przedstawiają informacje, których odbiorcy bardzo potrzebują, a wręcz się ich domagają. Ludzie chcą wiedzieć, w jaki sposób uzdrowić swoje ciało bez ingerencji skalpela, bolesnych zabiegów i przyjmowania trucizn. Wiele osób na własnej skórze boleśnie doświadczyło nieskuteczności konwencjonalnych terapii (wykorzystaniem leków) oferowanych przez kompleks medyczno-przemysłowy. Klienci i pacjenci wywierają presję i domagają się zmian. Dopiero teraz, po 80 latach od czasów pierwszych odkryć dokonanych przez dra Gersona, establishment zaczyna akceptować nową naukę.

PROLOG

Każdego dnia otyłość staje się coraz poważniejszym problemem na całym świecie. Zjawisko to jest zmorą zwłaszcza tak zwanych krajów rozwiniętych, gdzie duża część społeczeństwa żywi się w barach szybkiej obsługi i restauracjach. **Problem otyłości prowadzącej do cukrzycy wieku dojrzałego (cukrzyca typu 2) i nadciśnienia zyskał nową nazwę: zespół metaboliczny.**

To zaskakujące, że w Indiach, gdzie żyje stosunkowo wielu wegetarian, odnotowuje się szczególnie dużo przypadków cukrzycy wieku dojrzałego¹. Wynika to najpewniej ze spożywania dużej ilości słodkich i słonych przekąsek oraz mocno przyprawionych potraw smażonych w głębokim tłuszczu².

Co więcej, wzrost dobrobytu i postęp technologiczny sprawiają, że ludzie coraz mniej pracują fizycznie. Mieszkają w dużych miastach, a podwyższony standard życia wiąże się ze spożywaniem sporych ilości mięsa i alkoholu. Żywnienie się tak zwanym śmieciowym jedzeniem to kolejny, stosunkowo nowy trend, gdyż tego typu produkty pojawiły się dopiero około 20–25 lat temu.

W Europie zwiększył się odsetek osób palących papierosy, zwłaszcza wśród kobiet. Do epidemii otyłości przyczynia się także wiele popularnych preparatów na receptę, takich jak antydepresanty i leki przeciwpsychotyczne. MSG (glutaminian monosodowy) to składnik przeznaczony do tuczenia zwierząt laboratoryjnych³, a obecnie znajduje się w ponad 6000 typów produktów spożywczych dostępnych w sklepach⁴. Także właściciele restauracji odkryli, że dodając do potraw MSG, skłaniają klientów do spożywania większych porcji.

U wielu otyłych osób przyrost wagi prowadzi do wystąpienia cukrzycy wieku dojrzałego (w tej książce zajmujemy się tylko tym typem).

Wbrew zaleceniom firm farmaceutycznych i powszechnie panującej opinii leki nie są w stanie kontrolować cukrzycy.

Lekarz z Uniwersytetu Karoliny Północnej Norton Hadler twierdzi: „Żaden doustnie przyjmowany lek nigdy nie przyniósł korzyści żadnemu pacjentowi. Nie udało się za jego sprawą uratować ani jednej nogi, ani jednej nerki, ani jednego serca i ani jednego mózgu”⁵. To zdanie dobrze ilustruje wielkie szkody, jakie wyrządza cukrzyca. Mowa tu o ślepotcie, gangrenie (często kończącej się amputacją), niewydolności nerek prowadzącej do konieczności przeprowadzania dializ, nadciśnieniu, niegójących się zmianach skórnych i uszkodzeniach nerwów. **Cukrzyca to szósta najgroźniejsza choroba w USA**⁶.

Nieprawdziwe jest też często powtarzane przez firmy farmaceutyczne stwierdzenie, jakoby chorzy na cukrzycę cierpieli na insulinooporność. W latach 50. XX wieku Nathan Pritikin udowodnił, że we krwi około 85 procent diabetyków znajduje się wystarczająca ilość insuliny, ale nie jest ona w stanie dotrzeć do komórek. Wszystkie komórki posiadają wyspecjalizowane receptory insulinowe, aktywowane przez insulinę, która skłania je do produkcji energii. Pritikin odkrył, że receptory te są zablokowane i pokryte cholesterolem, przez co insulina nie może do nich dotrzeć⁷.

Innymi słowy, cukrzyca wieku dojrzałego sprowadza się do problemu z cholesterolem. To dlatego terapia Gersona okazuje się tak skuteczna. Wspiera organizm w pozbyciu się cholesterolu bez udziału toksycznych leków przeciwcholesterolowych, przywracając równowagę dzięki zdrowej diecie.

Terapia Gersona pomaga zdeterminowanym osobom odwrócić przebieg choroby i pozwala uzyskać błyskawiczne rezultaty.

- Pierwsza część tej książki, zatytułowana „Geneza i przyczyny cukrzycy” (rozdział 1), poświęcona jest przyczynom obu typów cukrzycy oraz mechanizmom, w wyniku których powoli i świadomie zostaliśmy na nią skazani z powodu substancji obecnych w naszym pożywieniu i w lekach. Dopóki nie zrozumiemy przyczyn choroby, nie dowiemy się, w jaki sposób ją powstrzymać.

- Druga część książki, zatytułowana „Zarys specyfiki cukrzycy i terapii Gersona” (rozdziały od 2 do 6), przedstawia związek łączący otyłość i cukrzycę, przyczyny obu tych chorób oraz efekty prawidłowej diety.
- W części trzeciej, zatytułowanej „Droga do zdrowia” (rozdziały od 7 do 21), znajduje się kompletny poradnik na temat terapii Gersona, a także szczegóły dotyczące przygotowywania posiłków, soków i lewatyw oraz wskazówki do stosowania odpowiednich suplementów.

CUKRZYCA - WIEDZA ELEMENTARNA

Cukrzyca typu 1

Cukrzyca typu 1 – zwana też cukrzycą dziecięcą lub młodzieńczą – powstaje, gdy umiejscowione w trzustce wysepki Langerhansa przestają produkować odpowiednie ilości insuliny. Taki stan może prowadzić do uszkodzeń naczyń krwionośnych, nerwów, nerek i tętnicy, a w przypadku kobiet ciężarnych nawet uszkodzić rozwijający się płód.

Osoby otyłe są bardziej narażone na ten typ cukrzycy, podobnie jak ludzie prowadzący siedzący tryb życia. **U dzieci cukrzyca młodzieńcza zwykle jest wynikiem infekcji, która może się łączyć z długotrwałą gripą, ale właściwie jest zapaleniem trzustki.** Chorobę tę błędnie definiuje się jako autoimmunologiczne unicestwienie wysepek Langerhansa. W rzeczywistości niszczyją one w wyniku reakcji na wirusy, a produkty uboczne ich rozpadu trafiają do krwi. Nie jest to jednak następstwo reakcji autoimmunologicznej.

Konwencjonalne metody leczenia tego typu cukrzycy mogą prowadzić do uszkodzenia nerek, ich niewydolności wymagającej dializ, chorób układu krążenia i obniżonej odporności na infekcje. Często cukrzyca typu 1 towarzyszy owrzodzenie palców u stóp oraz innych części nóg, co może wymagać amputacji. W większości przypadków pacjenci z cukrzycą typu 1 dożywotnio wstrzykują sobie insulinę.

Do objawów cukrzycy wieku młodzieńczego zaliczamy wielomocz (pragnienie) i problemy z nerkami oraz skórą. Osoba chora na cukrzycę typu 1 najprawdopodobniej będzie musiała do końca życia przyjmować leki.

Cukrzyca typu 2

Cukrzyca typu 2 – zwana także insulinoniezależną, cukrzycą wieku dojrzalego albo dorosłych – stanowi 95 procent wszystkich przypadków cukrzycy w USA. Według słownika *Taber's Cyclopedic Medical Dictionary* polega na „przewlekłym zaburzeniu metabolizmu węglowodanów” i jest chorobą nieuleczalną, ale jej objawy można łagodzić, znacznie wydłużając tym życie chorego¹. **Podczas gdy cukrzyca typu 1 charakteryzuje się niedostateczną produkcją insuliny, diabetycy cierpiący na typ 2 niekiedy produkują odpowiednią, a nawet nadmierną ilość insuliny, ale ich komórki nie potrafią jej odpowiednio wykorzystać.**

Do klasycznych objawów cukrzycy insulinoniezależnej zaliczamy poliurię, polidypsję i utratę wagi. Co więcej, pacjenci cierpiący na hiperglikemię często widzą niewyraźnie, mają wzmożony apetyt (polifagia) i są ogólnie osłabieni². Cukrzyca może być też spowodowana zaburzeniem absorpcji insuliny i uszkodzeniami wywołanymi przez leki, na przykład kortykosteroidy, statyny, niektóre diuretyki i tabletki antykoncepcyjne.

Cukrzyca typu 2 często towarzyszy nadwaga, co staje się coraz większym problemem na całym świecie, zwłaszcza w tak zwanych krajach rozwiniętych. **Na tych obszarach spora część populacji żywi się w barach z fast foodami, restauracjach, spożywa duże ilości słodczy i alkoholu.** Taki styl życia prowadzi do otyłości, cukrzycy, nadciśnienia i innych zaburzeń funkcjonowania narządów.

Niezdrowe nagromadzenie tłuszczu w organizmie (otyłość) to „najpowszechniejsza w USA choroba związana z metabolizmem i żywieniem. W tym kraju ponad 50 procent dorosłych cierpi na nadwagę. Najczęściej dotyczy ona kobiet, mniejszości narodowych i osób ubogich”³. Problem ten robi się coraz poważniejszy, ponieważ „ludzie z nadwagą są bardziej narażeni na cukrzycę, nadciśnienie, choroby serca, udary i choroby nowotworowe”⁴.

To zaskakujące, że w Indiach, gdzie z powodu dominującej tam religii żyje stosunkowo dużo wegetarian, odnotowuje się szczególnie wiele przypadków cukrzycy typu 2. Dokładniejsza analiza problemu pozwala zauważyć, że wysoki odsetek diabetyków jest zapewne

następstwem spożywania dużej ilości bardzo słodkich i słonych przekąsek, mocno przyprawionych potraw smażonych w głębokim tłuszczu. Co więcej, dzięki technologii komfort życia wciąż się poprawia, wskutek czego ludzie mniej pracują fizycznie. Żyją w miastach i żywią się śmieciowym jedzeniem. Jedzą więcej mięsa (drobiu, wieprzowiny i baraniny), piją słodkie soki. Częściej też sięgają po alkohol. W Europie wzrasta liczba osób palących papierosy. Ludzki organizm nie potrafi dostosować się do tych nowych nawyków i zmienionego stylu życia, co przyspiesza rozwój chorób.

Olbrzymie zmiany, jakie zaszły w stylu życia społeczeństw w ciągu ostatniego stulecia, wyraźnie wskazują na przyczynę nadwagi, cukrzycy i nadciśnienia. Kiedy już zrozumiemy genezę problemu, jego rozwiązanie pojawi się samo. Żeby wyleczyć chorobę, musimy wrócić do dawnego trybu – jeść proste, ekologiczne produkty pozbawione toksyn, sztucznych dodatków i soli; zrezygnować z mięsa i skupić się przede wszystkim na surowych warzywach i owocach oraz świeżo przygotowanych posiłkach.

Wdrożenie powyższej strategii (terapii Gersona) pozwala niezwykle szybko pozbyć się cukrzycy (typu 2) oraz zespołu metabolicznego. Prowadzi także do utraty wagi bez konieczności zmagania się z zachciankami i głodem.

Niebezpieczne i nieskuteczne leki na cukrzycę

„Szeroko zakrojone badanie wykonane na uczelni Duke University School of Medicine, opublikowane w czasopiśmie »New England Journal of Medicine« (22 kwietnia 2010 roku), wykazało, że pomimo poważnego ryzyka i niebezpiecznych skutków ubocznych leki na cukrzycę nie przynoszą aż tak wielkich korzyści i nie oferują tego, co obiecują ich producenci”⁵. Raport informuje też, że niemal wszystkie leki przeciwcukrzycowe powodują tycie, a nawet całkowitą zależność od zastrzyków insulinowych.

Robert Califf – jeden z naukowców biorących udział w badaniu w Duke University, komentuje wyniki badania: „To niepokojące potwierdzenie tezy, że musimy się skupić na zmianach naszego stylu życia”⁶.

Weźmy za przykład lek o nazwie Avandia – czytamy dalej – niegdyś jeden z najpopularniejszych leków przeciwcukrzycowych na świecie. W 2007 roku odkryto, że drastycznie zwiększa ryzyko zawału serca i zgonu. Dopiero w 2011 roku FDA wycofało Avandię z amerykańskiego rynku.

Actos – inny popularny lek na cukrzycę – również ma wiele negatywnych skutków ubocznych. Przyjmujący go pacjenci tyją średnio 4 kg, a ponadto zwiększa on ryzyko niebezpiecznego, a nawet śmiertelnego nagromadzenia się płynów w organizmie. (...) Niektórzy badacze łączą jego stosowanie z rakiem pęcherza moczowego⁷.

Pomocna przyprawa

Naukowcy ustalili, że kurkuma – pochodząca z Azji przyprawa dodawana do wielu potraw typu curry – zapobiega cukrzycy typu 2 i pomaga kontrolować jej przebieg. Dr Tortoriello, stażysta Stuart Weisberg oraz Rudolph Leibel – endokrynolog i jeden z dyrektorów centrum leczenia cukrzycy imienia Naomi Berrie, odkryli między innymi, że otyłe myszy karmione kurkumą cechowały się wyraźnie mniejszym poziomem reakcji zapalnych w tkance tłuszczowej i wątrobie niż myszy z grupy kontrolnej. Odkrycia te zostały zaprezentowane na dorocznym spotkaniu towarzystwa endokrynologicznego ENDO, które odbyło się w 2008 roku w San Francisco, a wkrótce zostaną opublikowane w czasopiśmie „Endocrinology”.

Kurkuma nie powoduje żadnych skutków ubocznych, nawet w dużych dawkach. Zdaniem dra Tortotiello i jego współpracowników kurkuma i jej aktywny składnik o działaniu przeciwutleniającym – kurkumina – odwracają wiele łączonych z otyłością zaburzeń na tle zapalnym i metabolicznym.

PRZECIWCUKRZYCOWA TERAPIA GERSONA - WPROWADZENIE

Choć posilanie się powinno nam sprawiać przyjemność, współczesny nacisk na „jedzenie dla zabawy” to niebezpieczny trend. Wydaje się, że zapomnieliśmy o podstawowej funkcji pożywienia, jaką jest dostarczanie niezbędnych składników niezmiernie skomplikowanemu organizmowi. Co gorsza, cała ta „rekreacyjna żywność” często jest mocno przetworzona, pozbawiona witamin i minerałów, a także obfituje w tłuszcz i sól (na przykład produkty smażone w głębokim tłuszczu). To prosta droga do otyłości, a w następstwie do cukrzycy!

Otyłość w znacznym stopniu przyczynia się do pojawienia się cukrzycy, ponieważ ona także wiąże się ze zwiększonym spożyciem cholesterolu: mięsa, produktów smażonych w głębokim tłuszczu, masła i smalcu, jaj, sera i tym podobne. Według najnowszych informacji opublikowanych przez Centers for Disease Control and Prevention ponad jedna trzecia dorosłych Amerykanów (35,7 procent) cierpi na otyłość¹.

Jeszcze bardziej niepokoi fakt, że według Amerykańskiego Instytutu Badań nad Rakiem otyłość co roku przyczynia się do ponad 100 000 przypadków chorób nowotworowych².

Terapia Gersona całkowicie eliminuje z diety cholesterol, dlatego też okazała się bardzo skuteczna w walce z zespołem metabolicznym. Spośród wszystkich pacjentów z cukrzycą wieku dojrzałego odwiedzających klinikę Gersona, aż u 90 procent w ciągu zaledwie 10 dni do dwóch tygodni następuje zniwelowanie choroby, a także spadek poziomu cholesterolu i zanik nadciśnienia (bez stosowania leków). Ponadto terapia pozwala pozbyć się obrzęków, co wiąże się z wyraźną utratą wagi, zwłaszcza u osób otyłych.

Terapia Gersona umożliwia całkowite ozdrowienie, pod warunkiem że pacjenci będą przestrzegać jej zasad przez kilka miesięcy. Oto lek na cukrzycę, otyłość i nadciśnienie.

Pierwsze kroki:

- **Wyceliminuj z diety sól oraz/lub słone potrawy.** Sól (sód), ponieważ bywa toksyczna, wprowadza do tkanek płyn, a organizm, broniąc się przed nią i usiłując zmniejszyć jej szkodliwy wpływ, łączy sól z cząsteczkami wody. Kiedy wyceliminujesz z diety sól, odzyskasz prawidłowy poziom potasu w organizmie, wydalisz z niego wodę i schudniesz! Jedzenie świeżych, ekologicznych produktów i dań wegetariańskich pozwoli ci zapewnić sobie odpowiedni poziom potasu, a przy tym usunąć sód i zatrzymaną w tkankach wodę.
- **Jedz posiłki wegetariańskie oraz warzywa i owoce bogate w błonnik.** Pomogą zaspokoić głód i zapewnią prawidłową perystaltykę jelit. Produkty pochodzenia zwierzęcego nie zawierają błonnika. Zawsze miej pod ręką świeże, surowe przekąski. Mogą to być na przykład pałeczki selera, zielonej lub czerwonej papryki, plastry pomidora (albo pomidory koktajlowe), dymka czy kilka kawałków jabłka.
- **Jedz specjalną zupę Gersona jako dodatek do posiłków.** Jest bardzo sycąca, a zawarte w niej składniki odżywcze pomogą ci się pozbyć sodu i innych toksycznych substancji z nerek (zob. „Specjalna zupa lub zupa Hipokratesa”, s. 126).
- **Codziennie jedz jeden duży ziemniak.** Skorzystaj ponadto z przepisu Gersona na pyszny sos pomidorowy (bez masła ani omasty). Nie jedz ziemniaków smażonych w głębokim tłuszczu ani żadnych innych smażonych potraw, ponieważ zawierają mnóstwo tłuszczu i soli. Piecz lub gotuj ziemniaki bez obierania ze skórki. Użyj dressingu octowego (albo cytrynowego) z dodatkiem niewielkiej ilości oleju lnianego do smacznej sałatki ziemniaczanej (lub z innych warzyw) z cebulą, czosnkiem, rzodkiewką (zob. rozdział 23 – „Przepisy”, s. 177).

- **Zapomnij o jakimkolwiek śmieciowym jedzeniu.** Tego typu produkty zawierają sól, glutaminian sodu (MSG), tłuszcze i cukier. Jedz świeże, ekologiczne, świeżo przygotowane sałatki z surowych, niesolonych warzyw.
- **Zrezygnuj z MSG i wszelkich produktów, które go zawierają.** Ta toksyczna substancja dodawana jest do wielu przetworzonych produktów, często pod zmienioną nazwą. Zamiast tego spożywaj świeżą, ekologiczną żywność. Uwaga! MSG dodaje się do potraw także w restauracjach, żeby nakłonić klientów do zamawiania większych porcji. Staraj się nie jeść poza domem!
- **Pij co najmniej cztery szklanki zielonego soku oraz/lub soku jabłkowego, żeby zapewnić organizmowi odpowiednie witaminy, minerały i enzymy.** Takie soki zaspokajają głód i pomagają walczyć z zachciankami. Dzięki nim pozornie restrykcyjna dieta zawiera odpowiednią dawkę substancji odżywczych! Pamiętaj, że marchew jest bogatym źródłem białka, podobnie jak ziemniaki, owsianka i wiele warzyw.

Codziennie menu może wyglądać następująco:

Śniadanie

- owsianka (bez mleka i soli) z sosem z surowych lub duszonych owoców
- 1 szklanka (ok. 240 ml) świeżo wyciśniętego soku z ekologicznych grejpfrutów
- przekąski warzywne
- 1 lub 2 szklanki soku.

Obiad

- Specjalna zupa lub zupa Hipokratesa (zob. s. 130)
- duża porcja sałatki z surowych warzyw z jak największą ilością zieleniny, rzodkiewki, dymki i pomidorów (do dressingu dodaj starty surowy czosnek)
- sałatka z czerwonych buraków
- 1 lub 2 świeżo ugotowane (bez soli) warzywa
- świeże owoce, surowe lub duszone, na przykład jabłka, melony, gruszki i śliwki
- 1 szklanka (ok. 240 ml) soku jabłkowo-marchwiowego albo zielonego
- przekąski i sok.

Kolacja

- Specjalna zupa lub zupa Hipokratesa (zob. s. 130)
- duża porcja sałatki (podobnie jak na obiad)
- pieczony lub gotowany ze skórką ziemniak w sałatce
- sałatka warzywna (burak, fasolka szparagowa, seler korzeniowy)
- świeżo ugotowane warzywo/warzywa
- świeże owoce (podobnie jak na obiad)
- sok jabłkowo-marchwiowy lub zielony.

Ponadto:

- Idź na długi spacer (około 30 minut).
- Nie pij wody.
- Przed snem przygotuj termos herbaty ziołowej, aby w nocy lub rano mieć pod ręką coś do picia. Najlepiej dodać do smaku cytryny. Możesz posłodzić herbatę stewią, ale unikaj wszelkich innych substytutów cukru, zwłaszcza NutraSweet, Equal, Spoonful i Splendy.
- Co najmniej raz dziennie zrób lewatywę z kawy.

Z dalszej części książki dowiesz się, że lewatywa z kawy stanowi ważny element terapii Gersona i nie powinieneś jej pomijać. To prawda, że w zachodnich obyczajach lewatywa jest uznawana za dziwny zabieg i pacjenci często próbują z niej zrezygnować, ale musisz wiedzieć, że to istotna część leczenia. Zawarte w kawie składniki wprowadzone doo-
bytniczo skłaniają wątrobę do produkcji dużej ilości żółci, która trafia następnie do jelita grubego, zabierając ze sobą szkodliwe chemikalia i toksyny.

Przestrzeganie powyższych wskazówek zwykle daje rezultaty w ciągu tygodnia, najwyżej dwóch. Terapia Gersona skutkuje nie tylko zadawalającą, ale wręcz zaskakującą utratą wagi, a ponadto niemal natychmiast obniża ciśnienie (jeżeli było za wysokie), dzięki czemu można odstawić leki. Ponadto szybko następuje spadek poziomu cukru we krwi, a co za tym idzie – poprawa samopoczucia. Wylimitowanie z diety produktów zwierzęcych obniża poziom cholesterolu, co pozwala zmniejszyć dawkę leków przeciwcholesterolowych, a ostatecznie całkowicie z nich zrezygnować.



*Sięgnij po
więcej!*



www.wydawnictwokobiece.pl



[kobiece](https://www.facebook.com/kobiece)



[wydawnictwo.kobiece](https://www.instagram.com/wydawnictwo.kobiece)