# terapia de gerson

Cura del Cáncer y Otras Enfermedades Crónicas

Charlotte gerson & Beata Bishop

contenido

notas preliminares 00

reconocimiento 00

Mensaje a nuestros lectores 00

Introducción 00

Parte 1 00

Salud y curación en un mundo enfermo 00

capítulo 1

La historia comienza 00

capítulo 2

La terapia, el método del movimiento 00

Extractos de semilla de pomelo 00

Tahebo, pau d’arco o lepanto 00

Selenio 00

Tratamiento de glucosa-potasio-insulina 00

Picolinato de cromo 00

Resumiendo 00

capítulo 3

Conoce el enemigo 00

Toxicidad 00

Deficiencia 00

capítulo 4

Las defensas corporales 00

El sistema inmune 00

El sistema enzimático 00

Sistema hormonal 00

Los órganos esenciales 00

El balance mineral 00

capítulo 5

Las fallas orgánicas 00

Agricultura química 00

Medicamentos y drogas 00

Aditivos en los alimentos 00

Aspartatos 00

Glutamato monosódico 00

Alimentos alterados 00

Trans fat (aceites vegetales hidrogenados, avh, grasas trans 00

Fluoruros 00

Nicotina y alcohol 00

Cosméticos 00

Inmunización y vacunas 00

Campos electromagnéticos 00

Estrés: el enemigo en la intimidad 00

capítulo 6

Enfermedades de la civilización moderna 00

Limitaciones 00

Enfermedades difíciles de curar con el sistema Gerson 00

Cáncer cerebral 00

Metástasis óseas 00

Leucemias 00

Mielanoma múltiple 00

Tratamientos prolongados de prednisona y quimioterapia 00

Enfermedades no curables por el sistema Gerson 00

Esclerosis lateral amiotrófica 00

Enfermedad de Parkinson 00

Enfermedad de Alzheimer 00

Enfermedad renal crónica 00

Enfisema pulmonar 00

Distrofia muscular 00

En resumen podemos concluir 00

capítulo 7

Recuperando las defensas orgánicas 00

Hiperalimentación 00

Desintoxicación 00

capítulo 8

¿Cómo funciona el método Gerson? 00

Parte II 00

Guía completa para la práctica de la terapia Gerson 00

capítulo 9

El hogar de Gerson 00

El refrigerador 00

Máquinas para jugo 00

Cuidados para tu máquina de jugo 00

Estufa y horno; ¿eléctrica o de gas? 00

Horno microondas 00

Ollas y utensilios 00

Destiladores 00

Productos químicos de limpieza 00

Cloro 00

Solventes 00

Jabón para lavaplatos 00

Jabón para lavar ropa, y cloro 00

Suavizantes 00

Lavado en seco 00

Aerosoles y sprays 00

Baño 00

La sala de estar 00

Pintando la casa entera 00

Sprays para el jardín; pesticidas agrícolas 00

capítulo 10

Alimentos prohibidos 00

Alimentos y artículos prohibidos 00

Alimentos y artículos no alimenticios prohibidos temporalmente hasta que sean permitidos por el terapeuta Gerson 00

Artículos personales y del hogar prohibidos 00

Capítulo 11

Alimentos felices 00

capítulo 12

Preparación de alimentos y jugos 00

Las reglas básicas 00

Los tan importantes jugos 00

Jugo de manzana y zanahoria 00

Jugo de zanahoria 00

Jugo verde 00

La rutina diaria 00

Desayuno 00

Almuerzo 00

Comida fuerte 00

Recetas básicas para que arranques 00

Desayuno 00

Almuerzo 00

“Sopa especial o sopa de Hipócrates” 00

capítulo 13

Todo sobre los enemas 00

Lo básico y como usarlo 00

¿Cuán y que tan seguido? 00

Algunos problemas posibles 00

El tratamiento del aceite de ricino 00

Limpiando el equipo 00

capítulo 14

Medicamentos 00

Compuestos de potasio 00

Solución de Lugol y de tiroides 00

Niacina 00

Cápsula de hígado 00

Inyecciones de hígado crudo con suplemento B12 00

Pancreatina 00

Pepsina acidol 00

Polvo de bilis de buey 00

Aceite de linaza 00

Coenzima Q 10 00

Capítulo 15

Alivio de dolor sin drogas 00

Compresas de aceite de ricino 00

Compresas de lodo (arcilla) 00

Hipertermia (hidroterapia) 00

Tratamientos con oxigeno 00

Reacción de rebote 00

La triada 00

Capítulo 16

Comprensión de las reacciones curativas 00

¿Cómo reaccionan los pacientes a los estallidos 00

Nausea 00

Dolor 00

Depresión 00

Dificultades con los enemas de café 00

Fiebre 00

En resumen 00

Historias de casos 00

Capítulo 17

La terapia completa 00

Tabla 17-1 00

Tabla 17-2 00

capítulo 18

Adaptación de la terapia a pacientes tratados previamente con quimioterapia y pacientes debilitados 00

Tabla 18-1 00

capítulo 19

La terapia Gerson para enfermedades no malignas 00

Tabla 19-1 00

capítulo 20

Cosas para recordar 00

Tratamiento ortodoxo de cáncer 00

Cirugía 00

Cirugía para diagnostico 00

Radiación 00

Quimioterapia 00

Implantes de seno 00

La ayuda en casa 00

El problema con el sol 00

Terapias complementarias 00

Reflexología o terapia de zona 00

Reiki 00

Acupuntura 00

Yoga 00

El mensaje 00

Capítulo 21

Cuidado: peligros delante 00

Guarda tu energía 00

Doblando las reglas 00

Ser firme con los amigos 00

Ser firme con los médicos amistoso 00

Estallidos y cambios de ánimo 00

Alerta de agua 00

Cuida lo que lees 00

Tomando atajos 00

Posdata

capítulo 22

Preguntas frecuentes 00

capítulo 23

La vida después de Gerson 00

Comiendo sabiamente 00

El arte del mantenimiento 00

Parte III 00

Extras esenciales 00

capítulo 24

Apoyo psicológico para el paciente Gerson 00

El miedo es el enemigo 00

El papel del estrés 00

Primeros el auxilio para la mente 00

Librando el primer obstáculo 00

La ayuda viene del cuerpo 00

Problema en el camino 00

capítulo 25

Superación del estrés y la tensión 00

Mentalizar el cuerpo 00

Materia de la mente 00

capítulo 26

Pruebas de laboratorio (explicadas) 00

El calcio sérico, prueba de laboratorio 00

Fosfato sérico, prueba de laboratorio 00

Determinación de potasio en sangre, prueba de laboratorio 00

Cloruro sérico, prueba de laboratorio 00

Dehiroginosa, prueba de laboratorio 00

Aparato transaminasa/cero transaminasa oxalacética, ast/sgot 00

Bilirrubina sérica, prueba de laboratorio 00

Gama-glutamyl transpeptidasa 00

Fosfatasa ácida 00

Fosfatasa alcalina 00

Alanina transaminasa (alt) transaminasa glutámica pirúvica (sgpv) 00

Colesterol total 00

Lipoproteinas/colesterol y sus fracciones 00

Triglicéridos séricos 00

Cuadro 26-1 Cifras normales de triglicéridos 00

Electroforesis de las proteínas séricas 00

Cuadro 26-2 Suero sanguíneo normal de las proteínas 00

Prueba de laboratorio 00

Urea nitrogenada en sangre (bun) prueba de laboratorio 00

Creatina sérica, como prueba de laboratorio 00

Ácido úrico, como prueba de laboratorio 00

Glucosa, glucosa en ayunas, como prueba de laboratorio 00

Hierro sérico y capacidad total de fijación de hierro (tibc) 00

Cuadro 26-3 Hierro sérico normal 00

Formula roja y recuento de eritrocitos 00

Cuadro 26-4 Valores normales de hemoglobina 00

Hematocrito, como prueba de laboratorio 00

Índices eritrocitarios, como prueba de laboratorio 00

Sedimentación globular eritrocitaria 00

Recuento de plaquetas 00

Recuento de leucocitos y fórmula diferencial 00

Glóbulos blancos o leucocitos 00

Fórmula leucocitaria 00

Cuadro 26-5 Fórmula leucocitaria 00

Recuento diferencial 00

Análisis general de orina 00

Capítulo 27

Casos clínicos de pacientes recuperados 00

Linfoma altamente agresivo 00

Endometriosis 00

Cáncer de mama 00

Cáncer de mama con metástasis hepáticas 00

Recurrencia de cáncer de mama 00

Melanoma 00

Melanoma recurrente 00

Cáncer colorrectal con metástasis hepáticas 00

Cáncer de páncreas 00

Cáncer de próstata 00

Cáncer de próstata con metástasis óseas y un caso de cáncer pulmonar 00

Astrocitoma 00

Adicción a la nicótica 00

Cáncer de esófago 00

Recuperación de una familia: cáncer de mama, cáncer de próstata y pleuresía

Sarcoma de Ewing 00

capítulo 28

Pan 00

Yogurt 00

Endulzantes 00

Lavado de frutas y vegetales 00

Hornear 00

Tiempo de cocer/porciones 00

Sopa especial o sopa de Hipócrates 00

Recetas 00

Salsas 00

Aperitivo 00

Aderezos 00

Ensaladas 00

Sopas 00

Vegetales y papas 00

Purificación de agua 00

Lista de recursos 00

### Notas Preliminares

Por más de 30 años he recomendado el método Gerson a los pacientes con cáncer, y no recuerdo una sola vez que haya tenido que lamentarlo. Este nuevo libro, y manual, relación a los temas específicos de cáncer y otros padecimientos crónicos degenerativos es en definitiva el mejor escrito en cuanto a comprensión, actualización, referencias bibliográficas y lectura fácil.

Además de exponer y explicar los tratamientos, instruye a los lectores y pacientes sobre la forma de llevarlos a cabo con toda efectividad. Los más relevante de este método *Gerson* son sus excelentes resultados en los enfermos con enfermedades crónicas consideradas incurables. ¡No debemos permitir ni aceptar que nadie nos diga lo contrario! Estamos plenamente convencidos de que los pacientes terminales de cáncer tienen definitivamente solo una esperanza: ¡Tienen el método *Gerson*!

Este libro es un compendio de conocimientos basados en décadas de experiencias y éxitos que queremos compartir con todos.

Andrew W. Saul, Assistant Editor, Journal de Medicina Ortomolecular.

En *Sanando con el Método Gerson*, en el capítulo sobre toxicidad y efectos colaterales, se describen y explican nuestras ideas y métodos en relación al concepto total de salud y medicina holística. En el resto del libro, se proponen una serie de medidas para atender estos problemas, no en forma aislada, sino en forma integral. En otro capítulo: *El método y su acción dinámica*, se incluyen los agentes y los elementos más importantes, como:

* Extractos de semillas de naranja, Extractos de hierba de Tahebo, Selenio.
* Tratamiento de glucosa-insulina y picolinato de cromo.

Estos recursos adicionales son de una gran utilidad para prevenir y sanar enfermedades infecciosas, degenerativas y neoplásicas, incluyendo el cáncer, candidiasis, infecciones virales y diabetes.

Carolyn Dean, MD. Autora del libro: “The Magnesium Miracle” (El Milagro del Magnesio)

### Reconocimiento

Este libro es ante todo un triunfo y reconocimiento a mi padre el Dr. Max Gerson, que fue un médico cuya virtud y poder de sanar trascendía más allá del síntoma y la enfermedad, lo que se llama en el idioma inglés un verdadero *healer*. El Dr. *Gerson*, mi padre, llegó a comprender en su complejidad la maravillosa estructura y función del cuerpo humano, en tal forma, que los objetivos y metas finales de su vida como médico fueron aliviar y poner fin a la enfermedad y el dolor en el mundo. Con base en sus vastos conocimientos y experiencia, llegó a lograr muchas veces sanar los padecimientos declarados como incurables por la profesión médica.

En este volumen, nuestra intención y propósito son los de ofrecer un método por medio del cual los pacientes señalados como incurables puedan llegar a tener una vida productiva y feliz.

En treinta años, el mundo ha cambiado considerablemente. Las condiciones globales se han convertido en muchos aspectos más difíciles. Al mismo tiempo, el concepto de salud ha tenido que adaptarse a estas nuevas situaciones. Esto ha requerido también del conocimiento, la experiencia y la visión de muchas personas que laboran con nosotros y que tienen y sienten el deber de mantener actualizado, eficaz y vigente el método del Dr. *Gerson*.

Es nuestra intención agradecer a todas las personas que han hecho posible la publicación de este libro. Por otra parte, sería imposible mencionar a todos y cada uno de ellos. Cabe una mención especial a todos los médicos entrenados en el método *Gerson*, que trabajan y han colaborado con nosotros. Igualmente, a las enfermeras que cuidan de nuestros pacientes; a los asistentes del jugo diario, asi como a los encargados de la rutina diaria; todos contribuyen en una u otra forma para sostener y recuperar la salud. Los pacientes han sido nuestros héroes manteniendo su disciplina, paciencia y constancia en sus tratamientos. Nuestro agradecimiento al apoyo de amigos, conocidos y familiares que animan a nuestros pacientes a persistir en el método, y que no les permiten rendirse ante la sentencia irremediable de sus médicos anteriores.

Costó a mi hijo Howard Straus incontables horas de investigación y búsqueda de referencias, ideas y sugerencias en la red global (WWW), así como también el frecuente y continuado esfuerzo de las conferencias en los Estados Unidos, Canadá y Asia. Igualmente loable, este esfuerzo fue compartido por mi hija Margaret Straus en sus charlas, seminarios artículos que introdujeron el sistema y programa *Gerson* en Inglaterra e Italia, inspirando en esta última nación a una de nuestras más notables colaboradoras, mi gran amiga Beata Bishop, que antes fue una dedicada paciente *Gerson* con una dramática recuperación. Beata dedicó mucho tiempo y energía escribiendo y editando este libro, así como dando a conocer y desarrollando el método *Gerson* en el Reino Unido, donde junto con Janet Pottinger fundaron el Grupo Británico de apoyo al método *Gerson*. Aprovechamos la ocasión para agradecer a este grupo por permitirnos usar sus recetas para la publicación de otro libro: *Gerson Gourmet*. Otros contribuyentes al mundo de las recetas incluyen a Ivone Nienstadt, Susan DeSimone y otros innumerables pacientes que han contribuido en este sentido.

No se incluyen los nombres de otras muchas personas, porque no terminaríamos nunca de mencionar a todos los que tanto nos han ayudado, y en muchas formas, para llevar a término feliz esta obra. A Todos y cada uno de ellos dedicamos con cariño este libro. Vaya con ellos nuestra más profunda gratitud.

### Mensaje a nuestros lectores

El libro que ahora sostienen tus manos puede llegar a ser el medio para conservar y mejorar tu salud, y para recuperarla si estuvieras enfermo. Encontrarás en estas líneas la guía necesaria para ambos propósitos, sin embargo, existen algunos aspectos que deben de ser enfatizados y debidamente aclarados, para los que lleguen a decidirse por el método *Gerson*; ya sea para conservar su salud o para recuperar en caso de se haya perdido.

El método *Gerson* es como un afinado instrumento de precisión donde cada uno de sus componentes desempeña un papel importante en los resultados finales; de manera contraria no solamente, no surtirá sus beneficios, sino que puede incluso generar algunos nuevos problemas y fallas en la salud.

Nuestro consejo es que de todas maneras se embarquen en el sistema *Gerson*, pensando que, en todo caso, pueden abandonarlo si lo encuentran muy demandante y difícil. El programa es exigente, intensivo y prolongado. Se aleja además mucho de los caminos y formas de la medicina convencional. El método *Gerson*, al no ir dirigido a controlar únicamente los síntomas de la enfermedad, sino al origen mismo de la enfermedad, ofrece una recuperación y salud definitiva. Ustedes deben tomar su decisión. Estudien y comprendan en su totalidad este libro y todo lo que significa estar y mantenerse en este sistema, el *Método Gerson*. “No suban a bordo”, si tienen dudas. Suban al barco de la metodología y sistema *Gerson*, solo si en verdad han tomado la resolución de mantenerse en el mismo, hasta lograr obtener la solución de su problema de salud. En todas partes del mundo existen personas que lo han logrado y han vencido las graves enfermedades que han padecido, regresado a una vida radiante en salud y optimismo. Conforme avancen en la lectura de este libro, encontrarán muchas referencias al trabajo básico del Dr. *Max Gerson*: Resultados en 50 casos” (“Results in 50 cases”), que apareció en el año 1958, y que hizo época justamente un año después de su muerte. Este libro básico ha sido editado seis veces y traducido a cuatro idiomas. Desde su primera publicación, la tecnología y la investigación han hecho grandes progresos, ofreciendo ventajas que en los tiempos de su primera publicación (1958) hubieran sido difíciles de imaginar. Pr esa razón de tiempo, el lector actual del trabajo original se dará cuenta de que los datos referidos no son ya relevantes. Aun así, podrán apreciar que muchas de las ideas, conceptos y hechos básicos del Dr. *Gerson* permaneces válidas y vigentes. Los datos relacionados con las causas y tratamientos del cáncer son radicalmente diferentes. No obstante esto, los cambios del cáncer a nivel celular permanecen iguales. Así mismo, podemos observar que los postulados del método *Gerson* no han variado de los originales. Debemos también aceptar y reconocer que el Dr. *Gerson*, además de ser un médico dedicado a la salud, fue todo un científico, y que además de esta labor en las ciencias de la salud, tomó parte activa en los debates del Congreso de los Estados Unidos de Norte América, sobre el tratamiento del cáncer. Recibió el reconocimiento a su labor por el Dr. Albert Schwitzer, laureado premio Nóbel. Sus trabajos y publicaciones recibieron en su tiempo un amplio reconocimiento por su apego a la metodología científica.

Referencias

Gerson, M. A Cancer Therapy: Result of Fifty Cases and the Cure of Advanced Cancer by Diet Therapy. A summary of thirty years of clinical experimentation. 6th Ed. San Diego, CA; *Gerson* Institue, 1999. (Resultados de Cincuenta casos y la Cura del Cáncer Avanzado por Terapia de Dieta. Un resumen de treinta años de experimentación clínica. 6ª. Edición. San Diego, CA; Instituto *Gerson*, 1999)

### Introducción

Vivimos tiempos críticos. Estamos siendo víctimas de ataques sin precedentes a nuestra salud y a nuestro mismo planeta. Ambas agresiones son simultáneas y no pueden separarse. Esta crisis no depende de causas externas, sino, contrariamente, viene de nosotros mismos que, en nombre del bienestar y del progreso, hemos generado. Es obvio afirmar que durante siglos hemos maltratado y explotado nuestro planeta, nuestro hábitat, nuestra misma casa. La hemos tratado hasta ahora en forma totalmente irracional, como un simple depósito de materias primas y no como lo que realmente es, o debe de ser: un árbol de la vida, un inmenso y complejo organismo vivo. No puede seguirse tratando de la misma manera, o sus consecuencias en nuestra salud y en nuestro medio ambiente serán materialmente desastrosas. Se necesita ser ciego para no poder comprender y comprobar lo que está pasando, lo que es evidente.

Todo esto nos afecta directamente. Al no respetar la naturaleza nos alienamos de la vida. La alta y compleja tecnología, las maravillas de la electrónica, los viajes espaciales y todo el confort que ofrece nuestra sociedad de consumo nos están haciendo olvidar las bases de nuestra existencia humana.

La vida en nuestro planeta depende de 10 pulgadas de suelo fértil. Esta parte vital de la corteza terrestre se está perdiendo por las inundaciones, la erosión, la agricultura irracional, la deforestación y otras muchas actividades destructoras.

Todos somo parte de la naturaleza. No obstante, nuestro progreso y desarrollo seguimos dependiendo de alimentos, nutrientes, aire limpio, agua pura y un medio ambiente libre de substancias tóxicas. Desgraciadamente, no se están respetando estos vitales elementos en el mundo privilegiado del desarrollo. A pesar de sus altos niveles de vida y aparente higiene, y de su creciente prosperidad, la salud en general deja mucho que desear y continúa deteriorándose. Es un hecho incuestionable que la gente vive por más tiempo, pero este tiempo adicional de vida está plagado por múltiples padecimientos, desde la artritis reumatoide hasta la frustrante enfermedad de Alzheimer; mala digestión, torpeza de movimiento, obesidad, etc., además, la carga cada día más creciente de numerosos medicamentos, la mayor parte de ellos tóxicos. Del otro lado de la escala de la vida están los niños que están falleciendo en edades más tempranas, víctimas de enfermedades degenerativas que antes solo se veían en personas mayores. La obesidad, y sus serias complicaciones, han alcanzado niveles preocupantes. Tomando en consideración las sumas de dinero que se gastan en investigación médica y cuidados para la salud, la realidad que observamos es decepcionante.

La ironía de lo anterior es que en los países subdesarrollados donde aún persisten las formas de vida primitiva (incluyendo medios de cultivo aún primitivos), sus habitantes tienen en general una mejor salud. Esto, porque mantienen sus lazos y raíces con la naturaleza. Por otra parte, cuando por las circunstancias de la vida su destino cambia y adoptan los estilos de vida del mundo moderno, empiezan a ser débiles y enfermizos. Es realmente imperativa la necesidad de un cambio. *Volvamos a la naturaleza*, pregonaba Rousseau, el filósofo francés del siglo XVIII, y eso es exactamente lo que debemos hacer. Debemos reencontrar nuestro camino y llevar un estilo de vida con mayor apego a la naturaleza. Aprender a restaurar la salud en atención a sus causas y no solo a sus síntomas.

La forma *Gerson* de sanar, que es el tema y el nombre de este libro, nos permite hacer precisamente eso. Nuestro esfuerzo y atención va dirigido a sanar las enfermedades crónicas degenerativas y, también, movernos de un nivel de sub-salud a un estado de bienestar y buenas condiciones físicas.

Los principios básicos de este programa son la totalidad de lo que en el idioma inglés se conoce como *holismo*, que no es otra cosa que atender a los problemas de la salud en forma integral. No concentrarse en un solo síntoma, órgano o sistema, como si fueran independientes del resto del cuerpo. También, significa tomar en cuenta el entorno, las condiciones de vida del individuo, sus ocupaciones y su estilo de vida personal y familiar. Esta forma de confrontar el problema es muy diferente del que se usa en la medicina alopática. Esta última se caracteriza más bien por una tendencia a la especialización, y se pierde el concepto de totalidad. Se concentra más bien en los síntomas, o busca una sola causa, intentándola suprimir con drogas y medicamentos. A pesar de lo anterior, con frecuencia, se oye que la medicina alopática es el mayor logro científico antes de la era de Einstein.

Aún persisten las ideas y el espíritu de Louis Pasteur, el científico francés que *fue el padre de la teoría de los gérmenes*. Pasteur sostuvo durante toda su vida que las enfermedades son causadas por gérmenes (bacterias). En forma diferente, Antoine Béchamps, su oponente, sostenía que lo importante no era tanto el germen, sino más bien el terreno, el medio y la condición del organismo atacado por el germen. Pasteur insistió en su dogma hasta el último de sus días, cuando, ya muy enfermo, su organismo se deterioraba a grandes pasos. Solo en su lecho de muerte concedió: “Él germen es nada, el medio es todo”. Desafortunadamente, este último cambio en su manera de pensar no se dio a conocer. La negligencia del terreno, el medio y la exagerada especialización fueron las consecuencias.

El programa *Gerson* va en dirección opuesta. Sus métodos son inespecíficos, por lo tanto, pueden ser capaces de tratar una gran variedad de trastornos de la salud. Sus objetivos son cambiar, restaurar el medio (i.g., el organismo en su totalidad), para que, así, el mismo organismo sea capaz de sanar en su totalidad. La capacidad y la habilidad asombrosa de autosanación del cuerpo son utilizadas en este programa; misma que es tristemente descuidad e ignorada en la medicina alopática.

La no selectividad, la totalidad, lo opuesto a especialización son anatemas en los médicos que practican la medicina convencional. Esto fue evidente al joven doctor *Max Gerson*, cuando sus frecuentes y debilitantes accesos de migraña podían haberse evitado con una dieta baja en sal y grasas. En esta forma, enteramente fortuita, se inició un proceso que hizo entender finalmente al Dr. *Gerson* que su dieta estaba sanando no solamente su problema de migraña, sino la totalidad de su organismo. No un síntoma específico, sino todo su organismo. Se dio cuenta entonces que este método era ilimitado en su capacidad y poder de sanar. No tenía límites. Los asombrosos ochenta años de múltiples casos comprobados y archivados demostraron que el Dr. *Gerson* estaba en lo correcto.

Hoy en día, cuando el mundo es definitivamente más tóxico que en la época del Dr. *Gerson*, este método obtiene resultados que se califican como extraordinarios. No obstante esto, cada vez el trabajo de sanar requiere mayor esfuerzo y conlleva más tiempo. Debemos también admitir con toda honestidad que el método *Gerson* no es una panacea universal ni un milagro andante. Hay varias razones por las que puede fallar. Por ejemplo, cuando el paciente llega muy tarde en el tiempo de su padecimiento; o después de un largo y exhaustivo tratamiento convencional, sin ninguna remisión; cuando no se cumplen las reglas bien especificadas de nuestro método, o cuando uno de los órganos que nosotros llamamos esenciales ha sido extirpado. Excluyendo estas situaciones, el índice de éxitos del programa del Dr. *Gerson* en los pacientes con cáncer avanzado y con enfermedades crónicas degenerativas sobrepasa claramente a los tratamientos tradicionales. Los siguientes capítulos explican en detalle porqué y cómo funciona este programa.

Referencia:

“The Germ is Nothing, Terrain is Everything”. Claude Bernard (1817-1878), (El Germén es Nada, el Terreno es todo).

Mientras que Pasteur preservó esta creencia y postura hasta el final de su vida, concedió finalmente en su lecho de muerte que Claudio Bernard estaba en lo correcto. “Claude Bernard estaba bien”, concedió Pasteur (1822-1895). Comprobado por Louis Pasteur, Valery Radot. Anuncio pronunciado en su lecho de muerte.

(<www.originalquinton.com/history.php>)

## parte 1

### Salud y Curación En Un Mundo Enfermo

Conocimiento es poder. El conocimiento nos ayuda a encontrar senderos a través de territorios desconocidos, como el camino *Gerson* a la salud. La primera sección de este libro provee todo lo necesario: antecedentes y la teoría científica de este método. *Teoría*, puede parecer una noción un tanto vaga, contraria al hecho en sí como ha sido expuesto. Presenta al mismo tiempo la frustración y la solución de los sistemas de salud del mundo civilizado, desde un ángulo de carácter revolucionario. Debemos reconocer primero con certeza los errores, antes de solucionarlos.

Favor leer cuidadosamente los siguientes capítulos. Ahí está la llave que conduce a la praxis de un método de curación y recuperación rigurosa. Sobre todo, lo que aprendan los capacitará para mantener la salud, el bienestar y la buena condición física, preservándolos del control de daños y del trabajo en la recuperación.

### CAPÍTULO 1 La Historia Comienza

Los grandes espíritus han encontrado siempre violenta oposición de las mentes mediocres.

Albert Einstein

Algunos de los grandes descubrimientos científicos han sido el resultado de una coincidencia, un presentimiento, una inspiración. Algo así, como un rayo del azul cielo. Otros, han sido realizados después de largos años de extenuantes esfuerzos. Los más fascinantes logros se han derivado de aparentes y simples coincidencias que han conducido a resultados inesperados. La terapia *Gerson* pertenece a esta última categoría. Llegó a consumarse por un hombre excepcional. Alemán por nacimiento y médico por profesión, el Dr. *Max Gerson* tuvo la sabiduría de formularse las preguntas apropiadas en el momento oportuno, y de buscar y encontrar las respuestas dentro del estricto rigor científico que lo caracterizó. Su historia personal nos ayuda a entender cómo el régimen que lleva su nombre llegó a ser una realidad.

Ya desde niño, *Max Gerson* dejó ver muestras de su curiosidad científica. Le gustaba jugar en el jardín de su abuela, que cultivaba flores, frutas y vegetales para su cocina y su mesa. En una ocasión, decidió ensayar algunos fertilizantes artificiales que, supuestamente, producirían mejores cosechas. Max observó que las lombrices de tierra dejaban el suelo tratado con fertilizantes químicos y emigraban al suelo tratado con los antiguos abonos naturales, y que, con el tiempo, habían demostrado su efectividad. El joven Max concluyó que algo debía haber en los nuevos productos químicos que las lombrices no podían tolerar y las hacía huir de su ambiente natural. Nunca olvidó esa experiencia. Al graduarse de la escuela secundaria decidió estudiar medicina y se trasladó a las universidades de Breslau, Wuezburg, Berlín y Freiburg. A través de sus estudios y por el resto de su vida se distinguió por su gran curiosidad científica; siempre considerando las diferentes posibilidades y preguntándose: ¿Qué pasaría si…”? Siendo un joven médico y trabajando como asistente del Profesor Ottfried Foerster, en Breslau, ordenaron el más fino rosal de Holanda. Haciéndose cargo de su cultivo, el joven doctor *Gerson* sembró la planta, cambió el fertilizante e instaló filtros para regular la exposición al sol, logrando con estos métodos la obtención de unas muy hermosas rosas y, sobre todo, que cambiaran sus colores. Esto le enseño que los nutrientes del suelo y la luz solar podían cambiar el metabolismo de las plantas. No obstante, estos descubrimientos, no tenía idea de cómo aplicar estos conocimientos a los seres humanos. Fue su propio problema de salud, sus ataques de migraña los que mostraron el camino. La migraña que empezó a sufrir, devastadora y frecuente, era desesperante. Maestros y profesores que consultaba no le proporcionaban ningún alivio ni sugerían algún tratamiento que fuera efectivo. Solo señalaban que se sentiría mucho mejor una vez que llegara a sus 50 años de edad. El joven doctor no podía imaginarse los siguientes 30 años padeciendo jaquecas. Algunas veces, de dos o tres veces por semana, lo encamaban en cuartos oscuros con violentos dolores de cabeza y náuseas. Tenía que haber una solución y decidió encontrarla. Inicio esta investigación leyendo todo lo relevante al tema que podía encontrar. No detectó nada positivo. Visitó como paciente a un buen número de profesores sin obtener ayuda alguna. Accidentalmente (si podemos creer en accidentes), se cruzó con un artículo que describía cómo una mujer que sufría como él de migraña, mejoró cuando cambió su dieta. ¡Dieta! Nadie había mencionado nada de dietas, ni siquiera sus maestros habían mencionado esa posibilidad: que una enfermedad crónica tuviera algo que ver con la dieta. Como siempre, estaba dispuesto a experimentar, aunque se usara a sí mismo como conejillo de indias. Abandonó su dieta normal e intentó dietas diferentes. Llevó un bien tiempo y varios fracasos, hasta establecer y *convencerse de que una dieta vegetariana y sin sal lo libraba del dolor y las náuseas de la migraña*. Empezó a utilizar las dietas como tratamiento en su práctica médica. A los pacientes que llegaban a su consulta, en su consultorio de Bielefeld, sufriendo de migraña, les decía con franqueza que, de acuerdo con los libros de texto, en medicina no había cura para este problema. También, les informaba que él, en su persona, había padecido la migraña hasta que un cambio de dieta lo había sanado, sugiriendo a sus pacientes que intentaran el mismo método. Cuando los pacientes regresaron tres y cuatro semanas después, le reportaban que estaban sin la migraña, mientras se mantenían estrictamente en la dieta vegetariana, sin sal, poca grasa y sin hacer trampas.

Esta experiencia hizo al Dr. *Gerson* referirse a este método como *la dieta de la migraña*. La rutina hasta ese crucial momento había sido un solo tratamiento para un solo síntoma, como se acostumbraba en la medicina convencional. Hasta que algo sucedió que lo hizo cambiar. Un buen día, un paciente consultó al Dr. *Gerson* con un problema de migraña. Le ordenó el Dr. *Gerson* adoptar *la dieta de la migraña*. Cuando este paciente regresó un mes más tarde, algo extraordinario había sucedido: su migraña había desaparecido. Lo sorprendente fue que una tuberculosis cutánea (TB vulgaris), que venía padeciendo, estaba también en proceso de curación. El Dr. *Gerson* no lo podía creer: pensaba y decía: “No, no es posible que haya tenido lupus; debe haber sido otra enfermedad de la piel el lupus, en forma de tuberculosis de la piel, es incurable”. El paciente le presentó las pruebas de laboratorio que mostraban que había identificado en verdad los bacilos tuberculosos en los tejidos de sus lesiones cutáneas. El Dr. *Gerson* se encontraba anonadado. No podía ver ninguna conexión entre la migraña y esta forma cutánea de tuberculosis. Se preguntaba: “¿entonces, por qué ambos padecimientos habían sanado?”.

Este fue otro momento decisivo en su carrera, cuando, al formular una pregunta, se encontraba con una respuesta. Para empezar, había preguntado a su paciente si conocía otros enfermos con lupus, y que si esto fuera así, que los enviara para ser tratados sin costo alguno. Los que vinieron a la consulta fueron sanado. El Dr. *Gerson* tuvo que aceptar que su *dieta para la migraña* podía curar también la incurable variedad patológica de la tuberculosis de la piel. Estos resultados llegaron a oídos del famoso especialista en TB pulmonar, el Dr. Ferdinand Sauerbruch, de Múnich, Alemania, que sometió a cuatrocientos cincuenta pacientes con lupus “incurable” en la dieta del Dr. *Gerson*, declarando que, si este método podía detener el proceso de la enfermedad en uno solo de estos pacientes, creería todo lo que el joven doctor dijera. La dieta *Gerson* no solo detuvo esta enfermedad en un solo paciente, sino que curó a cuatrocientos cuarenta y seis pacientes enfermos gravemente. La respuesta del Dr. Sauerbruch fue publicar “sus resultados” en numerosos artículos científicos (1).

El Dr. *Gerson* no estaba tranquilo. Se preguntaba así mismo: “¿Si la tuberculosis de la piel responde favorablemente a su dieta para la migraña, no podrían otras formas de tuberculosis hacer lo mismo? ¿Qué sucedería con la fatal tuberculosis pulmonar? ¿Y qué, con la tuberculosis renal, la tuberculosis ósea, la TB meníngea y cerebral y las otras formas de la misma enfermedad?”

Inició entonces el Dr. *Gerson* tratar diferentes casos de tuberculosis, entre ellos, a la esposa del Dr. Albert Schweitzer - y que ya hemos mencionado – y todos, incluyendo la Sra. Shweitzer, se recuperaron y sanaron. Lo más importante aún, fue que muchos enfermos que presentaban otros problemas diferentes junto con su tuberculosis, como hipertensión e hipotensión arterial (alta y baja presión arterial), alergias, asma bronquial, distintos padecimientos renales crónicos y otros más, también, se restablecieron con la dieta para la migraña

Se hizo entonces evidente al Dr. *Gerson* que no era posible que con su sola dieta para la migraña estuviera controlando y sanando estas enfermedades. *El metabolismo y el sistema inmunológico eran los que estaban respondiendo favorablemente, significando con esto que lo que en realidad estaba sucediendo era que el organismo en su totalidad estaba respondiendo y controlando la enfermedad.* Se abría entonces la posibilidad de poder sanar todas las enfermedades crónicas consideradas como “incurables”. A partir de este crucial momento, fue que su actitud metodológica para sanar tomó una dirección diferente al de la medicina ortodoxa de esos tiempos.

El primer paso en relación al tratamiento del cáncer fue muy parecido al de la migraña, cuando, inesperadamente, una paciente en cama lo llamó por teléfono. En sus propias palabras, el Dr. *Gerson* preguntó: “¿Qué es lo que le pasa?” entonces, el paciente se negó a decírselo por teléfono (2). Cuando el Dr. *Gerson* llegó a casa de la paciente, esta le relató que había tenido una operación para un cáncer de las vías biliares. La paciente se notaba ictérica, con fiebre elevada, se veía muy enferma y necesitaba ayuda. El Dr. *Gerson* le hizo saber que no sabía cómo tratar el cáncer. La paciente insistió en los éxitos que estaba teniendo en los casos de TB. Enseguida le suplicó al Dr. *Gerson* que revisara un libro grueso sobre una mesa enfrente de ellos y encontrara el capítulo “Sanando del Cáncer” – Era un libro sobre medicina popular – Leyó entonces el Dr. *Gerson* sobre Hipócrates, un médico que vivió cuatrocientos veinticinco años antes que Cristo. “Algo en relación a un paciente con cáncer que tenía que ser desintoxicado con una sopa especial y enemas… “(3)”. De nuevo, informó al paciente que no podía hacerse cargo de su caso y tratarla como paciente. La enferma volvió a insistir. Finalmente, el Dr. *Gerson* terminó por ceder, prescribiendo el mismo plan de tratamiento que utilizaba para los enfermos de tuberculosis. “¡Lo intenté!”, mencionaba el Dr. *Gerson*, “¡y, cerca de seis meses más tarde, la enferma había sanado, la paciente estaba de pie y en buenas condiciones!” Acto seguido, me envió dos pacientes más: “uno, tenía ya metástasis en los linfáticos alrededor de su estómago; también, fue sanado. Otro, el tercer caso, fue sanado. ¡tres casos con cáncer que habían sanado!” (4).

Después de esto, en la ciudad de Viena trató otros seis casos de cáncer, pero, en todos, fracasó. El Dr. *Gerson* se sintió descorazonado y muy desanimado. “No podía apartar de mi mente y mis manos a estos pacientes. No me fue posible ya separarme de este problema” (5).

Algunos años más tarde, el Dr. *Gerson* radicado en los Estados Unidos, fue necesario que presentara un examen profesional para poder revalidar su título y ejercer la medicina. Luego, no encontraba un hospital en donde lo aceptaran para tratar a sus pacientes. Y no obstante estas dificultades, “no podía borrar de su mente los tres primeros casos de cáncer tratados”. Pensaba insistentemente: “Debe de ser posible. Sería un crimen no intentarlo” (6).

Estudió toda la literatura médica y todos los reportes de investigación referentes al cáncer y a las enfermedades crónicas y degenerativas que pudo encontrar, descubriendo que había una diferencia entre los enfermos, los enfermos crónicos y los enfermos con cáncer: “Los pacientes con enfermedades crónicas tenía un hígado funcionalmente dañado y debilitado, y los pacientes con cáncer tenían un hígado intoxicado” (7). Además de lo anterior, *Gerson* detectó que el paciente con cáncer está incapacitado para digerir y asimilar grasa y aceites. Estos últimos residuos grasos no digeridos son captados por el tejido neoplásico que crece y se torna agresivo. Después de años de ensayo, error y experiencia, al lado de los enfermos, pudo el Dr. *Gerson* desarrollar un método que se caracterizó por su efectividad, aún en pacientes terminales.

Las ideas originales y los métodos del Dr. *Gerson* no fueron aceptados por los sistemas ortodoxos de salud. Escribió el Dr. *Gerson* un buen número de artículos en relación a sus estudios, tratamientos y resultados, que fueron enviados para su publicación a varias revistas médicas, siendo todos rechazados con muy diferentes excusas. Los pacientes interesados solicitaron información del tratamiento *Gerson* a la Asociación Médica Americana (American Medical Association), siendo notificados que el método de tratamiento *Gerson* “era considerado como un secreto” y, por tal motivo, se negaban a aceptarlo y publicarlo (8).

El consejo de censores de la Asociación Médica de Nueva York informó al Dr. *Gerson* que necesitaría enviar toda la información clínica demostrando la efectividad de su tratamiento (9). En cinco ocasiones el Dr. *Gerson* reunió y envió los datos requeridos, y aún llegó a presentarles algunos de sus pacientes recuperados. Su única petición era que el consejo publicara sus resultados. Nunca lo hicieron.

Decidido a continuar su labor, el Dr. *Gerson* inició con gran determinación el entrenamiento de doctores y asistentes que continuaran sus métodos. Muchos de estos profesionales de la salud eran médicos jóvenes aún no establecidos en su práctica profesional, que solicitaron ser sus ayudantes para aprender así sus tratamientos. El Dr. *Gerson* siempre estuvo abierto y en buena disposición de pasar su experiencia y conocimientos a estos médicos que se interesaban en aprender sus técnicas. Estas prácticas y estudios nunca duraron más de cuatro o cinco días. Después de esto corto tiempo, los jóvenes doctores explicaban apenados que habían recibido amenazas en el sentido que, si continuaban trabajando para el Dr. *Gerson*, sus pacientes no serían aceptados en los hospitales ni sus compañeros médicos les referirían más pacientes, dificultando así su práctica médica. Manifestaban además, que lo anterior implicaba para ellos dificultades financieras para saldar las deudas que habían adquirido para terminar sus estudios. Una situación parecía ocurre aún en este tiempo cuando los médicos que inician su práctica profesional, y que no están bien establecidos, visitan y estudian sus técnicas de sanación en su clínica en México. Estos médicos son advertidos por sus colegas y asociaciones médicas que su carrera está en peligro. Esto viene a explicar y aclarar las razones por las que son tan pocos los doctores entrenados en los protocolos *Gerson*.

A pesar de todas estas dificultades, el Dr. *Gerson* continuó perfeccionando y completando sus ideas y tratamientos. No obstante, todos sus esfuerzos al respecto, no lograba que sus trabajos fueran publicados en los medios científicos. Al Final todos estos problemas, reunió todas sus observaciones, conclusiones y tratamientos en un libro donde dejó plasmadas su última voluntad y su testimonio médico.

Hace algunos años recibimos una sorpresiva comunicación que venía de un reconocido escritor de Nueva York. Había estado resumiendo datos e informaciones sobre estos estudios y experiencias, y decidió enviarlos en 1946 aun Comité del Congreso de los Estados Unidos, presidido por el senador Claude Pepper (10). El investigador mencionado se trasladó a Washington, D.C., para verificar si el legajo que contenía esta información había sido recibida, discutida y archivada adecuadamente. Estos documentos que son ya recibidos por el gobierno de los Estados Unidos, se afirman, no deben ser alterados. Sabíamos que los testimonios presentados, de bastantes páginas, incluían las respuestas del Dr. *Gerson* a varias interrogantes relativas a sus trabajos, así como los testimonios de cinco de sus pacientes recuperados de cáncer en etapas terminales. El investigador y escritor que hemos mencionado revisó los archivos del Congreso de los Estados Unidos, encontrando solo espacios vacíos en la fecha que los datos, informaciones y testimonios deberían aparecer. Contra todas las reglas, y sin ninguna explicación, los expedientes y los datos señalados habían sido extraídos.

La medicina ortodoxa “científica”, rutinariamente, rechaza estos estudios, argumentando que, cuando el número de casos testimoniales es menor de doscientos cincuenta casos, independientemente de sus propios méritos, no se les concede ningún mérito.

Las siguientes son las razones ridículas que la ciencia médica ha utilizado para rechazar las investigaciones y experimentos que no siguen sus lineamientos: ¿Cuáles y donde están los controles? ¿Dónde las estadísticas? ¿Qué otros factores influyeron en los resultados? Estadísticamente las matemáticas no se sostienen. ¿Fueron todas las variables realmente controladas? ¿Cómo sabemos si los medicamentos no darían los mismos resultados?

Así como sabemos que los marcapasos funcionan bien, así mismo, lo que ya tenemos sabemos que funciona bien si es correctamente usado (11).

**Referencias:**

1. Ferdianand Sauerbruch, *ASurgeon’s Life* (London: Ande Deutsch, 1953): see also Howard Straus, *Dr. Max Gerson: Healing the Hopeless* (Camel, CA; Totally Books, 2002). La Vida de un Cirujano (London Ande Deutsch, 1953); ver también Howard Straus, *Dr. Max Gerson: Sanando a los que no tienen ninguna Esperanza* (Carmel, CA: Totally Books, 2002).

2. M. Gerson, *A Cancer Therapy: Results of Fifty cases and The Cure of Advance Cancer by Diet Therapy: A summary of Thirty Years of clinical Experimentation, 6th ed.* (San Diego, CA: Gerson Institute, 1999). *Terapia del Cáncer: Resultados de Cincuenta Casos y la Cura del Cáncer Avanzado por tratamiento de Dieta: Resumen de Treinta Años de Experimentación*, 6ª ed. (San Diego, CA: Instituto Gerson, 1999).

3. Ibid.

4. Ibid.

5. Ibid., pp. 403-405.

6. Margaret Gerson, *Dr. Gerson: A life Without Fear* (New York: unpublished manuscript, 1968-1969). *Dr. Max Gerson: Un Vida sin Miedo* (Nueva York: manuscrito sin publicación 1968-1969).

7. Note 2 (Gerson), supra.

8. Patricia Spain Ward. “History of the Gerson Therapy.” Under contract to the U.S. Congressional Office of Technology Assessment. “Compared to Miley’s testimony, Gerson was innocent, concentrating on the history of the patients he brought with him and the likely mechanism whereby his diet cause tumor regression and healing. Only under pressure from Senator Pepper did Gerson state that about 30% of those he treated showed a favorable response (U.S. Congress, 1946, 115). Nonetheless, JAMA, *devoted* two pages to undermining Gerson’s integrity (JAMA, 1946). Showing no restrain where Gerson was concerned, Fishbein, contrary to fact, alleged that success with the Gerson-Sauerbruch-Hermanndorsfer dit “were apparently not susceptible of duplication by most observer”. He also falsely claimed that Gerson several times refused to supply the AMA with details of the diet. (Fishbein said he could provide them in this editorial only because “there has come to hand through a prospective patient” Gerson a diet schedule for his treatment). Fishbein emphasized, without comment. Gerson’s caution about the use of the other medication, especially anesthetics, because they produce dangerously strong reactions in the heightened allergies state of his most responsible patients. “The statement was in Morris Fishbein’s editorial cited by Ward above: “Gerson’s Cancer Treatment” Editorial, *Journal of American Medical Association, 132* (Nov.16, 1946): 645-646 (Trad.) “Historia de la Terapia Gerson”, bajo contrato de la Oficina de Evaluación Tecnológica del Congreso: “Comparando el testimonio de Miley; Gerson era inocente. Concentrándose en la historia de los pacientes que el Dr. Gerson trajo y presentó ante esta oficina, y el posible mecanismo por el cual su dieta causó la regresión del tumor y su sanación. Fue solamente bajo la presión del Senador Pepper que Gerson admitió que alrededor de un 30% de los casos tratados mostró una respuesta favorable. (Congreso de los E.U., 1946, 115). Aun así, el *JAMA*, dedicó dos páginas de su Jornal para reafirmar la integridad del Dr. Gerson *(JAMA,* 1946). Sin mostrar ninguna consideración en relación al Dr. Gerson; el Senador Fishbein, contrario a los hechos, alegó que el éxito con la dieta Gerson-Sauerbruch-Hermanndorsfer “no era aparentemente capaz de ser reproducida favorablemente por la mayor parte de otros observadores”. También declaró, distorsionando la verdad, que el Dr. Gerson varias veces rehusó proporcionar a la AMA (Asociación Médica Americana) los detalles concernientes a su dieta. (Fishbein relató que él estaba en posición de hacerlo en su editorial, solamente porque “estos detalles habían llegado casualmente a sus manos a través de un paciente con la dieta del Dr. Gerson tratado en un estudio prospectivo). Fishbein afirmó lo anterior sin ningún otro comentario. Debemos añadir que la precaución y reserva de Gerson acerca del uso de otros medicamentes, especialmente anestésicos era porque estos pueden generar fuertes y peligrosas reacciones en pacientes altamente susceptibles a reacciones alérgicas. Estos hechos relatados en el editorial de Morris Fishbein citado por Ward (ver arriba); “Gerson, Tratamiento del Cáncer”. Editorial del *Jornal de la Asociación Médica Americana.* 132 (nov. 16, 1946): 645-646.

9. S. J. Haught, *Censured for Curing Cancer: The American Experience of Dr. Max Gerson* (San Diego: Gerson Institute, 1991). (Trad.) *Censurado por curare l Cáncer: La experiencia Americana del Dr. Max Gerson* (San Diego: Instituto Gerson, 1991).

10. Ibid. See also the transcript of Dr. Gerson testimony the Pepper-Neely Subcommittee, “Cancer Research, Hearings before a Subcommittee of the Committee on Foreign Relations, United States Senate, Seventy Ninth on S. 1875, A Bill to Authorized an Request the President of the United States to Undertake to Mobilize at Some Convenient Place in the United States an Adequate Number of the World’s Outstanding Experts, and Coordinate Printing Office, 1946. (Trad.) Ver también la copia oficial del testimonio del Dr. Gerson al subcomité Pepper-Neely. “Investigación del Cáncer. Audiencias ante el Comité sobre Relaciones Externas, Senado de los Estados Unidos, 79° Sesión, 1875. Licencia para Autorizar y requerir que el presidente de los Estados Unidos Emprenda y Movilice en el Lugar que Convenga en los Estados Unidos un Número Adecuado y Destacado de Expertos Mundiales que Coordinen y Utilicen sus Servicios en este Noble Esfuerzo, Julio 1, 2, 3, 1946”.

11. R. J. Glasser, *The Body is the Hero* (New York: Rando House, 1976) p. 242. (Trad.) *El cuerpo es el Héroe* (Nueva York: Random House, 1976) p. 242.

### CAPÍTULO 2 La Terapia, El Método En Movimiento

Algunos de los nuevos pacientes, familiares o amigos que ingresan a estos tratamientos, comentan que esta terapia, este método, se inició hace unos sesenta años y, desde entonces, se mantienen sin mayores cambios, por lo tanto, debe de estar obsoleta. Añaden aún más: “…la medicina ha logrado beneficios enormes después de la muerte del Dr. *Gerson*, en 1959…”. Este juicio crítico está totalmente equivocado y es un grave error en todos sus aspectos.

La fisiología y la biología humanas de la enfermedad crónica no han variado en lo fundamental y, por lo tanto, los métodos básicos del sistema de *Gerson* tampoco han variado, y no se les puede llamar “obsoletos”. Por el contrario, investigaciones recientes a nivel mundial han aportado resultados que validan y confirman los métodos y material del método *Gerson* (1). A través de los años. Lejos de permanecer estancado y sin cambios, el citado método ha ido integrando un protocolo que se ha renovado y enriquecido con nuevas y cuidadosas aportaciones, todas imbuidas en el espíritu pionero del Dr. *Gerson*, que nunca se sentía satisfecho no obstante los dramáticos y excelentes resultados. Siempre estaba insistiendo “… que los pacientes podrían mejorar más…”.

Desde la muerte de Dr. *Gerson* (1959), el trabajo de sanar a esos pacientes se ha vuelto más difícil. El aire, el suelo y el agua están globalmente cada vez más contaminados. El alimento cultivado sobre un suelo empobrecido ha ido perdiendo cada vez más sus valores nutricionales, así como también ha sido altamente procesado y adulterado con aditivos químicos conservadores. Además, fuera de estos factores relacionados con el cultivo y química de los alimentos, el número de drogas y medicamentes no prescritos y prescritos ha aumentado muy considerablemente. Algunos hábitos que en verdad llegan a ser autodestructivos, por ejemplo, el tabaquismo, el abuso de alcohol y otras drogas, consideradas como recreativas, han llegado a ser partes de un estilo de vida moderna. Como resultado de todo lo anterior los organismos en general están sufriendo cada vez un mayor deterioro.

Hemos venido notando en la Clínica *Gerson*, en México, que los resultados obtenidos con el sistema *Gerson*, aplicados con el más estricto criterio, no son tan buenos y rápidos como los que se lograban un tiempo atrás. Además, pudimos observar que algunos de los medicamentos y recursos originales habían sido descontinuados. Por ejemplo: el Dr. *Gerson* utilizaba un extracto de hígado crudo (Laboratorio Lilly) para mejorar la función hepática de sus pacientes. También, usaba un jugo de hígado fresco de ternera para reparar el daño causado l hígado por los pesticidas. Esto último ya no era posible porque, aún, los más jóvenes hígados de ternera estaban infectados por *campylobacter*, bacteria que puede causar dolor abdominal, diarrea, fiebre, nausea y vómitos. Para suplir estas deficiencias, nuevas materiales y procedimientos han sido añadidos al protocolo de *Gerson*. Uno de ellos ha sido la coenzima Q10 que remplaza el contenido de los jugos de hígado crudo, estimulando al sistema inmunológico y, con ello, aumentando la resistencia a las infecciones y a algunos tipos de cáncer. Otro de los substitutos empleados ha sido el calostro desgrasado que viene siendo el líquido que precede y acompaña a la primera leche materna para alimentar en forma natural a los recién nacidos. Este valioso material biológico inicia y controla el sistema inmune del nuevo infante, reforzando las débiles defensas en los niños inmunodeficientes.

Las enzimas pancreáticas han sido un medicamente esencial desde los principios de la terapia. El Dr. *Gerson* las utilizó para atacar, disgregar y digerir el tejido tumoral. Para ayudar hoy en día con mayores lesiones, el tratamiento se refuerza con pancreatina de mayor concentración. Se usan igualmente las tabletas con Wobe-Mugos que contienen substancias de apoyo inmunológico y antitumorales, que han demostrado su efectividad. Una de las funciones de estos medicamentos va dirigida a destruir las membranas de las células neoplásicas, tornándolas más vulnerables.

Los médicos que trabajan con el sistema de *Gerson* usan la fiebre (hipertermia) como tratamiento para optimizar la función inmune, acelerando con esto las reacciones curativas. Estos tratamientos incluyen el Laetrile (conocido como Vitamina B17) obtenido del hueso del durazno. Este último producto terapéutico desarrollado por el sr. Ernst Krebs y su hijo Ernest Krebs, jr., contiene una fracción del radical cianuro que tiene la capacidad de destruir las células cancerosas sin dañar las células normales del individuo. Además, al elevar la temperatura del tejido tumoral, hasta un grado, con la inyección intravenosa de Leatrile se logra que las células cancerosas no puedan sobrevivir. Para acelerar este efecto, el paciente es colocado en una tina de baño con agua caliente. La totalidad de este tratamiento promueve la destrucción del tumor, la reducción del dolor y una gran sensación de bienestar. (¡Por supuesto, que es obvio que el tumor en su dimensión total no puede destruirse en un solo tratamiento!).

Una aclaración importante: No obstante que el Leatrile puede llegar a ser de gran ayuda en reducir la masa tumoral, así como el dolor -particularmente el dolor óseo-, no es capaz de restaurar todos los órganos y sistemas del organismo, ni de desintoxicarlos. Es una adición útil a la terapia, pero no es la respuesta y la cura total. Otra de las grandes ayudas en los protocolos *Gerson* es el ozono insuflado por vía rectal o en forma de peróxido frotado en la piel. De acuerdo con lo anterior, hay dos formas: peróxido de hidrógeno y gas ozono. En cualquiera de sus formas tiene efectos destructivos sobre bacterias, virus y destruye también tejidos cancerosos. Mejora la circulación y oxigenación de los tejidos y órganos del sistema corporal y, además, convierte los radicales libres en compuestos excretables. El peróxido de hidrógeno en su forma líquida de un 3% o en más bajas concentraciones es como se vende en las farmacias y, así, es frotado en la superficie total de la piel (una o dos veces al día), para ser absorbido por los poros de la piel. Si solo se encuentra disponible en altas concentraciones, será diluido al 3%, a una concentración aún menor. No deberá nunca ser usado internamente. El ozono se usa de rutina en los cuartos de las clínicas *Gerson*. Lo recomendamos a los pacientes que habitan y viven en lugares de más de mil metros de altura (tres mil pies), así como se recomienda su uso, en esta forma, en los lugares que se usa el rociado con productos tóxicos, donde hay grandes cantidades de aire industrial contaminado. Respirar en un ambiente con aire con ozono es además refrescante, vigorizante y mejora el ánimo de las personas. Las siguientes innovaciones dietéticas mejoran bastante a los pacientes que no toleran la lactosa (i.e., cuando no toleran las leches aún sin grasa y con proteínas digeridas, como el Yogurt, quesos, y que son añadidas al protocolo *Gerson*, después de seis a diez semanas). En estos casos, se usan dietas vegetarianas ricas en proteínas, como la espirulina.

**Extractos de semilla de pomelo**

En vista de que la capacidad de respuesta inmune está generalmente disminuida en nuestros pacientes, ponemos una especial atención para protegerlos de resfríos y sobre todo de gripes. Los extractos de semilla de pomelo, por sus propiedades antivirales y antibacterianas, se han añadido recientemente al programa, y han resultado de gran utilidad. Son tomadas en forma de tabletas o gárgaras, habiendo observado que, cuando se toman durante los primeros síntomas, cuando apenas se sospecha la presencia de estos problemas, son capaces de detenerlos.

**Tahebo, Pau D’arco, o Lepanto**

Tahebo, Pau D’arco, es la parte más interna de la corteza de pino de los Andes o Araucaria, que los indios sudamericanos usaban por sus propiedades curativas. Tomado como una infusión de té ha sido incluido en nuestros tratamientos como adyuvante por sus efectos reconfortantes y sus propiedades antitumorales, al reducir el tamaño de las noplasias. El tahebo se corta en finas estacas de la corteza mencionada, se cose en agua hirviendo, se filtra y se sirve en forma de té. Este remedio es usado por un buen número de tribus sudamericanas, siendo conocido como Tahebo, Pau D’arco, o Lapacho.

**Selenio**

Las propiedades inmunoestimulantes de este elemento químico fueron descubiertas por varios investigadores, incluyendo a los profesores Gerhard h. Schrauzer, de la Universidad de California, en la Jolla (2), y Harold D. Foster de Victoria, B.C., Canadá (3). Por sus características inmunoestimulantes es que se incluye en el sistema *Gerson* de tratamiento para muchos pacientes.

**Tratamiento de glucosa-potasio-insulina**

El tratamiento endovenoso de soluciones de glucosa-potasio e insulina fueron desarrolladas por el famoso cardiólogo Dr. Demetrio Sodi Pallares. La glucosa y la insulina proveen la energía necesaria para transportar el ion potasio a través de la membrana celular al interior de las células y tejidos del organismo. Como los protocolos del método *Gerson* administran altas cantidades de glucosa y potasio derivadas por los jugos que suministran ordinariamente, solo se inyectan de 3 a 5 unidades de insulina subcutánea, inyectada debajo de la piel.

**Picolinato de Cromo**

Hemos observado que el cromo en la forma de picolinato estimula la secreción de insulina en el páncreas. Cápsulas o tabletas de 200 mg. Conteniendo este elemento, se han añadido al protocolo, particularmente en casos con diabetes, porque hemos visto que ayuda a estos pacientes a controlar su problema metabólico.

**Resumen**

Estos son algunos de los elementos adicionales al programa básico de *Gerson*, que se usan para aumentar su efectividad. Obviamente, se ha demostrado su ausencia de toxicidad. No está por demás manifestar la gran utilidad de estas prometedoras innovaciones, además de otras substancias naturales y químicas que, con gran cuidado, nos hemos asegurado de que contribuyan a que funcionen bien el método *Gerson*, aún en situaciones clínicas y enfermedades cuyo manejo es difícil.

**Referencias**:

1. Carmen Wheatley, in Michael Gearin- Tosh, *Living Proof: A Medical Mutiny* (London: Simon & Schuster, 2002) Appendix. (Trad.) *Prueba viviente: Motin Médico* (Londres: Simon Achuster, 2002) Apéndice.

2. L. Olmsted. Gerhard N. Schrauzer. (FALTA COMPLETAR)

### Capítulo 3

### Conoce al enemigo

Las ideas y conceptos del *Método Gerson*, en relación a la salud y a la enfermedad, son tan diferentes a los de la medicina tradicional que se hace necesario e importante entender bien sus principios básicos. Una vez comprendidos, las teorías y la práctica del método y terapia *Gerson* todo se vuelve claro y enteramente lógico. De hecho, un buen número de los pacientes recuperados han admitido que su decisión de entrar al programa de terapia *Gerson* fue tomada en las etapas críticas de su enfermedad, cuando su vida se sentía en grave peligro. El programa era lógico y la promesa de curación totalmente creíble.

El objetivo del sistema y método *Gerson* va dirigido a controlar la causa de la enfermedad, no sus síntomas. Se concentra en los dos mayores enemigos de la salud: la intoxicación y las deficiencias. Ambos son el resultado del estilo de vida desnaturalizada y artificial; que a su vez están ligadas a la modernidad de la dieta occidental y a la contaminación del medio ambiente. Veamos y analicemos de cerca estas situaciones.

**Toxicidad**

El aire que respiramos -necesidad absoluta de la vida- está contaminado con los humos de la combustión del cada vez más intenso tráfico. Las pequeñas e invisibles partículas se desprenden, vuelan y se anidan en nuestros pulmones; los residuos de la gasolina de los aviones descienden y contaminan la atmósfera; los gases tóxicos de los innumerables complejos industriales que expiran -vale la expresión- los humos negros por las chimeneas de sus fábricas. El agua, otra esencia de vida, está igualmente contaminada con cloro, fluoruro y una gran variedad de toxinas y drogas de desechos que resisten las distintas técnicas de purificación (excluyendo la destilación). También, los desechos de la agricultura y la industria están contaminando el agua de los ríos y de los lagos.

La última adición de contaminantes ambientales es la “electro-niebla” derivada de las estructuras electromagnéticas que nos rodean por todas partes y que son consecuencias de los televisores, refrigeradores, computadoras, microondas y teléfonos celulares. Estos aparatos interfieren con nuestros propios campos dañando así a la salud (1). Las antenas de radio-comunicación y de teléfonos celulares, aunadas a lo anterior, están generando un conjunto de enfermedades, principalmente el cáncer en sus distintas formas, como ya ha sido reportado en la vecindad de estas grandes antenas (2) (ver el Capítulo 5, “Ruptura de las Defensas del Cuerpo”).

La toxicidad se inicia en el suelo y las plantas que crecen en el mismo. Los pesticidas, fungicidas, herbicidas y otros químicos utilizados en la agricultura justo hasta el último día de cosecha, dejan residuos tóxicos en las plantas y sus frutos, que luego llegan a nuestras mesas como alimentos. Muchos de estos tóxicos son de carácter sistémico y están tan integrados a los vegetales y frutas, por lo que no son posibles de neutralizar, lavar o deshacer. A no ser que comamos alimentos cultivados en forma orgánica, nuestra ingesta de alimentos está siendo conformada como un rico coctel de agroquímicos, cuyos efectos acumulativos en relación a la salud no han sido aun totalmente investigados.

Además de lo anterior, en el procesamiento de estos alimentos se añaden un gran número de aditivos químicos que resultan perjudiciales a la salud (3). El objetivo de la industria de alimentos es presentar un producto alimenticio elegante, apetitoso y que llene indefinidamente los estantes del mercado. Se utilizan con toda libertad sabores artificiales que suplan los asabores naturales. Irónicamente, los llamados “alimentos cosméticos” sirven únicamente a los intereses de la industria, sin ofrecer nada a favor de una nutrición saludable.

No obstante, la importancia de lo anteriormente señalado, o debe desviarse la atención en el sentido de que el principal delincuente de la dieta moderna es la sal (el sodio NaCL). La misma que es la más difícil de evitar. Además de las advertencias médicas del exceso de su uso (4), el consumo de sal en el mundo occidental es alarmantemente elevado. El exceso de sal y su componente el sodio traen como consecuencia la retención anormal de agua en los tejidos y aún dentro de las células, originando el edema, sobrecargando la función renal, elevando la presión arterial e insensibilizando las papilas gustativas, demandando más sal de la necesaria. También, el proceso de una digestión normal se dificulta. La sal, como veremos más adelante, es capaz de alterar las funciones de las células en forma tal, que puede provocar el cáncer.

La carne, que es considerada como alimento primordial en la dieta moderna, llega a ser un delincuente de la salud, cuando se ingiere más de la cuenta; sus proteínas animales pueden actuar como toxinas en el cuerpo. Es un hecho anatómico que, a pesar de su muy largo trayecto, el intestino humano no está fisiológicamente diseñado o capacitado para manejar y digerir una dieta elevada de proteínas de origen animal. Como contraste, el trayecto intestinal de los animales carnívoros, como el del león y otros grandes felinos, es más corto. De aquí, que los productos de desecho de la carne digerida sean rápidamente eliminados. La dieta ideal para los humanos debe de ser predominantemente vegetal, con un mínimo número de proteínas de origen animal. Lo opuesto es lo acostumbrado: una dieta rica en proteínas de origen animal.

En el curso de nuestras vidas nos volvemos menos aptos para digerir las proteínas animales. Se insiste en que las proteínas de origen animal, sin la adecuada digestión, se transforman en toxinas. Cuando el organismo empieza a envejecer y sus enzimas digestivas empiezan a fallar es cuando se hace más evidente que las grasas de origen animal, y estas mismas grasas contenidas en la carne roja, en las aves y en los productos lácteos, no se digieren bien y vienen actuando como toxinas con deterioro de la salud en general. Además, los animales de donde se derivan estas proteínas y grasas son criados, alimentados y tratados con hormonas, antibióticos y promotores sintéticos del crecimiento; de lo que resulta, que todas estas substancias biológicas o sintéticas permanecen en los productos alimenticios mencionados y se presentan así a nuestras mesas, añadiendo en esta forma la carga masiva de tóxicos que, voluntaria o involuntariamente, llegan a nuestro organismo.

**Deficiencias**

Semejante a la toxicidad, el enemigo de una buena salud se inicia en el suelo. Por más de ciento cincuenta años el uso de fertilizantes artificiales se ha incrementado considerablemente en la agricultura comercial, proporcionando solamente tres de los minerales básicos (nitrógeno [N], fósforo [P] y potasio [K]) de los 50 minerales y oligoelementos que son esenciales para mantener la tierra y el suelo saludable, fértil y rico en enzimas y microorganismos.

Como resultado de lo anterior, tenemos un suelo empobrecido que solo germinará plantas, semillas, frutos y alimentos carentes de las propiedades nutritivas necesarias para mantener una buena salud. Estas deficiencias se acentúan durante el procesamiento que sufren los alimentos antes de ser presentados en cajas y botellas para su consumo en forma final de alimentos enlatados, envasados, encurtidos, embutidos, ahumados, o en conservas y jaleas. Todos estos nutrientes son todavía más dañados en los procesos de refinación y preservación a altas temperaturas, así que salen a los mercados carentes de vitaminas y enzimas. Estas últimas, las enzimas que son muy importantes para una buena digestión, son destruidas a temperaturas de más de ciento cuarenta grados Fahrenheit (140° F, o 60 grados Celsius), así que estos elementos, las vitaminas y las enzimas, solo se encuentran en frutas y ensaladas frescas, crudas y naturales. No obstante la importancia de lo anterior, muy pocas personas acostumbran en su dieta este último tipo de alimentos frescos y naturales que son esenciales para mantener un buen estado de salud.

Hasta este momento, debe quedar claro que los enemigos de una buena salud son toxicidad y deficiencias, para los que el programa *Gerson* enfrenta como su primera prioridad. Si nuestra alimentación fuera en verdad nutritiva, nuestros organismos estarían mejor preparados para lidiar con la toxicidad, pero, como esto no sucede así, el resultado es un círculo vicioso que el sistema *Gerson* trata de romper. Así es como también los procesos degenerativos se instalan abriendo las puertas a graves enfermedades crónicas. Obviamente, que ambos delincuentes de la salud tendrán que ser atendidos para poder restaurar y sanar a nuestro organismo; así como reencontrar nuestras defensas naturales perdidas. Estos serán los temas de los siguientes capítulos.

**Referencias:**

[COMPLETAR]

### Capítulo 4

### Las Defensas Corporales

El cuerpo humano es un magnífico instrumento de precisión, interconectado en cada una de sus partes. Cada una de su trillón de células tiene su propia inteligencia, función y está integrada en la totalidad del sistema. No sería una exageración decir que el cuerpo humano es un milagro viviente cuyo potencial está lejos de ser completamente entendido. A pesar del alto desarrollo de la alta tecnología y su investigación, sus científicos apenas empiezan a descifrar las enormes complejidades de la vida a nivel celular.

El organismo, por sí mismo y en condiciones apropiadas, funciona y sobrevive en un estado de equilibrio y homeostasis. En este estado, el organismo humano mantiene su propia estabilidad, ajustándose a las situaciones de cambio necesarias para subsistir. Tan pronto como su estabilidad está en peligro entran en acción varios sistemas de defensa. A continuación, explicaremos estos sofisticados sistemas en su profundidad y detalle.

**El Sistema Inmune**

En toda la naturaleza existen millones de organismos vivientes que se agreden y se hacen presa entre sí. Esto mismo sucede en el cuerpo humano cuando los gérmenes, virus y parásitos que generan algunas de las enfermedades atacan a los órganos y sistemas de nuestro cuerpo. Nuestro sistema inmunológico, que es el encargado de responder y defendernos de estas agresiones, ha sido ya reconocido en tiempos recientes por el público en general, a través de todo tipo de anuncios que ofrecen diferentes preparaciones que refuerzan este sistema de respuesta inmune. Independientemente de su efectividad, la gente los compra sin conocer nada acerca de su valor real inmunoestimulante. Como quiera que sea, este aspecto merece nuestra atención.

El sistema inmune no es un solo órgano ni una sola glándula, más bien, es un sistema diseminado en todo el organismo. Varios órganos (e.g. el hígado, el cerebro, el bazo, la médula ósea, etc.) son tan importantes que poseen sus propios mecanismos de defensa inmunológica. Además, el propio sistema retículo endotelial, que se encuentra diseminado en todo el organismo, le proporciona una protección extra.

Entre lo mencionado, el sistema linfático, cuya función además de transportar el exceso de líquidos de los tejidos a la corriente sanguínea, contiene células, los linfocitos, que desempeñan un gran papel en la lucha contra las infecciones bacterianas y virales. Este sistema está provisto de aproximadamente setecientos nódulos en seres normales, que están distribuidos en todo el cuerpo. A diferencia de la corriente sanguínea, la circulación en este sistema no se lleva a cabo por la acción de bomba del corazón, sino que la circulación linfática ocurre por la acción entre otros elementos y por la acción de los diferentes músculos del tronco y las extremidades.

Digno de una mención especial, dentro de este sistema inmune, figura la médula ósea, que es donde los corpúsculos sanguíneos se generan. Cuando algunos de estos corpúsculos se forman, por ejemplo, los linfocitos no están morfológica y funcionalmente maduros, por lo que terminan su maduración en la glándula del timo y, cuando esta se completa, se convierten en linfocitos “T”. Otros circulan por el bazo y el tejido linfoide donde, al madurar, se convierten en linfocitos “B”. Ambos linfocitos, juntos con otras células sanguíneas, como los leucocitos y macrófagos, desempeñan un importante papel contra las infecciones. Además de todo lo anterior existen otros importantes elementos biológicos, que son las inmunoglobinas generadas en los linfocitos B, y que actúan con efectividad sobre las bacterias, los virus, las células malignas y algunas sustancias tóxicas, destruyéndolas o neutralizándolas.

Como todas las células, tejidos y órganos del cuerpo, el sistema inmune está integrado por células que requieren para funcionar de una nutrición completa. Requieren además de minerales, vitaminas y enzimas en su forma más natural, para lograr su mejor asimilación. Las tabletas, las medicinas y las drogas no pueden cubrir estas necesidades. Algunas veces, estas ni siquiera se absorben. Por lo tanto, como en el resto del cuerpo, se necesitan substancias orgánicas frescas y puras para nutrir y mantener este sistema inmune, que es esencial para conservar la vida y la salud.

**El Sistema Enzimático**

Las enzimas son substancias que frecuentemente son desconocidas por el común de las personas. Puede definirse como “proteínas complejas capaces de inducir cambios químicos en otras substancias sin cambiar ellas mismas” (1). Todo lo que sucede en el organismo humano, como la respiración y la oxigenación de la sangre, la digestión del alimento ingerido y el consumo y utilización del oxígeno por la célula para producir energía y cientos de procesos biológicos, requieren para, llevarse a efecto, de la actividad enzimática.

El cuerpo necesita formar sus propias enzimas, es incapaz de utilizar las existentes en los alimentos ordinarios o en los productos animales. Para generar sus propias enzimas -que son cientos- los órganos y sistemas necesitan de minerales y substancias llamadas catalíticos (estas son substancias que aceleran reacciones y cambios químicos sin que ellas mismas sean alteradas). Los investigadores Dixon y Webb (2) han estudiado en detalle las enzimas corporales. Han comprobado en las enzimas estudiadas que estas requieren de potasio como catalizador. Por otra parte, han detectado también que el sodio actuó como inhibidor de las enzimas (i.e., sustancia bloqueadora). Las enzimas son inactivadas o destruidas a las temperaturas arriba de 140° F (60° C). El organismo no puede recibir entonces ninguna enzima de los alimentos cocinados o procesados a estas temperaturas. Si no se consumen nutrientes vivos y frescos, como se indica en el programa *Gerson*, aparecen serios problemas y dificultades de salud. Esto es especialmente verdadero para los pacientes con problemas de salud como dispepsia (mala digestión), falta de apetito, constipación, diarrea, meteorismo y dolor abdominal. Las enzimas no podrán actuar contra el tejido tumoral y las enzimas dependientes de la oxigenación no generarán la oxigenación y la energía requerida para toda función celular.

La razón por la que linfocitos y enzimas específicas antitumorales no pueden atacar y destruir los tejidos neoplásicos es porque los linfocitos, al carecer de una buena acción enzimática y oxigenación, no pueden reconocer a las células neoplásicas como extrañas y, al no hacerlo, no pueden atacarlas y eliminarlas.

Es evidente que la inadecuada o deficiente actividad enzimática es uno de los problemas más grandes que confrontan los enfermos, especialmente los cancerosos, que debemos en conciencia enfrentar. Una de las respuestas a lo anterior, es alimentar a los pacientes con dietas libres de toxinas, con nutrientes orgánicos frescos y desintoxicarlos con enemas de café. Además, administrar dosis de enzimas digestivas y pancreáticas y jugos frescos naturales, como una parte integral protocolo *Gerson.*

**Sistema Hormonal**

Las hormonas son substancias químicas elaboradas por un grupo de órganos llamados glándulas, cuyos productos pasan a la corriente sanguínea, por lo que reciben el nombre de glándulas endocrinas (no tienen conductos excretores). Un grupo de personas las asocia con la función sexual -no están equivocados-, pero hay otras muchas funciones que desarrollan estas glándulas endocrinas a través de sus hormonas, como por ejemplo la tiroxina, que regula el metabolismo y la adrenalina y angiotensina, que controlan la presión arterial.

La tiroides, como glándula de secreción interna, merece una atención especial, como una parte importante del sistema inmune. Entre otras funciones importantes, regula la temperatura corporal, incluyendo la fiebre. Si el organismo es invadido por bacterias o virus, el sistema inmune responde elevando la temperatura, o sea, con fiebre. Es el momento de recordar que la mayoría de los gérmenes y virus, aún el tejido tumoral, no pueden tolerar las temperaturas elevada; contrario a las células que se adaptan mejor a estas temperaturas y las toleran mucho mejor. No está por demás mencionar en este punto, y en relación a la glándula tiroides, que la hormona principal en este punto, y en relación a la glándula tiroides, que la hormona principal de esta glándula es la tiroxina, reguladora de la temperatura y del metabolismo, además de otras funciones de vital importancia, y que requiere para la elaboración de esta hormona de Yodo.

El Yodo (1), metal importante, en la actualidad, es escaso. El cloro (Cl), del agua, al integrarse al cuerpo, este lo está extrayendo de la glándula tiroides. El flúor (F), que es una toxina peligrosa (3), actúa bloqueando la acción fisiológica de esta vital hormona, la tiroxina. Por si fuera poco, y como consecuencia de los métodos utilizados en la agricultura comercial, la cantidad de yodo en los productos de la agricultura ha ido disminuyendo, lo que nos priva de este importante mineral. Al reconocer este hecho, los gobiernos de muchos países han hecho obligatorio el añadir yodo a la sal de mesa. Por otra parte, el exceso de sal ya ha sido señalado como contrario, por sus efectos, a la salud (4), lo que resulta también una contradicción. *Se añade sal a la comida para que contenga yodo y, por otra parte, el ingerir sodio en excesos es perjudicial para la salud*. La respuesta a este contradictorio problema es consumir poca sal, y la deficiencia de yodo suplirla con la adición de este mineral, en forma separada, en alimentos que contengan este elemento en forma natural.

Para complementar estos aspectos relacionados con la contaminación de los alimentos cultivados comercialmente, se hace mención que los aditivos como preservadores, emulsificadores, colorantes, saborizantes artificiales y otros muchos inhibidores enzimáticos, lo que complica aún más nuestra alimentación y provoca problemas serios a la salud. Se ha detectado además que algunos pesticidas usados en la agricultura comercial disminuyen el conteo de espermatozoides en el semen masculino (5).

En conclusión, podemos afirmar que el sistema hormonal, que desempeña un papel vital importante en las defensas naturales de organismo, está siento sometido a un ataque intenso.

**Los Órganos Esenciales**

Ciertos órganos (ej., el hígado, el páncreas, los pulmones, los riñones, el corazón y el cerebro) son llamados “órganos esenciales”. Aunque merezcan en verdad este nombre, no quiere decir por supuesto que ¡que el colon no es esencial! Lo mismo aplicaría al intestino delgado, la médula ósea, el baso -aún el apéndice, que viene siendo una parte del sistema inmune-. De hecho, estrictamente hablando, no hay nada que no sea necesario en el cuerpo humano. En el proceso de sanar es extremadamente importante tomar en cuenta todos los órganos y sistemas del cuerpo. El método, el Programa *Gerson*, enfatiza y pone una muy particular atención en restaurar la totalidad de los órganos y sistemas, hasta donde sea esto posible. El hígado, por ejemplo, es un órgano excepcional. Es el único órgano capaz de regenerarse y volver a crecer cuando partes del mismo son extirpadas o son dañadas. Sus funciones y procesos fisiológicos son múltiples. La mayor parte de estos principian o terminan en el hígado. Frecuentemente, se le describe como el órgano de la desintoxicación. El hígado tiene un buen número de funciones -docenas, sino es que cientos- que aún, las altas tecnologías de la medicina moderna no acaban de estudiar y definir. De acuerdo al Dr. *Gerson*, cada nueva generación de células hepáticas tarda cerca de cinco semanas para desarrollarse. El asumía que se requerían unas doce o quince generaciones de células para formar la totalidad del hígado. Especificaba que eran necesarios unos 18 meses para sanar completamente y restablecerse, aún en casos de pacientes con cánceres avanzados, y con él, la totalidad del organismo. Desafortunadamente, este modelo en la actualidad es cuestionable, ya que, en los últimos cincuenta años, y debido al deterioro del medio ambiente y de las fuentes alimenticias, las gentes se han visto cada vez más afectadas y lesionadas que en los días que el Dr. *Gerson* los trataba. Lo que es más grave es que en la actualidad un mayor porcentaje de los pacientes que eligen el programa *Gerson* han sido tratados con quimioterapia, lo que significa un mayor daño a sus órganos y sistemas. En la actualidad nos lleva dos años -no dieciocho meses- para una buena recuperación. Los pacientes tratados con quimioterapia pueden llevarnos aún más tiempo para desintoxicarlos y sanarlos

El Balance Mineral

En general, para mantener una buena función orgánica y una buena defensa corporal se necesitan unos cincuenta y dos minerales. Con el sistema *Gerson* estos requerimientos son satisfechos en virtud de las generosas cantidades de jugos frescos y orgánicos derivados de suelos no contaminados. No obstante lo anterior, el Dr. *Gerson* señalaba y reconocía la importancia de un buen balance entre el sodio y el potasio corporal. En el curso de miles de años, el cuerpo humano se ha convertido en un “animal potasio”, demandando en su dieta un90% de potasio, contra un 10% de sodio -este porcentaje es aproximadamente el mismo que se encuentra en una dieta básica de vegetales orgánicos naturales y frescos- En estos días del presente, el promedio de las dietas se aleja mucho de estas proporciones; en su lugar, están sobrecargadas con sodio que el cuerpo necesita eliminar. El exceso de sodio actúa, descrito por Dixon y Web, como un inhibidor de las enzimas (6). Ha sido también demostrado que este exceso de sodio estimula el crecimiento tumoral y produce edema (7), reteniendo agua como mecanismo compensatorio.

Para remediar esta situación, el Dr. *Gerson* utilizó grandes cantidades de potasio en la dieta de sus pacientes -hasta cuarenta cucharadas de té por día, de una solución al 10% durante las primeras dos o tres semanas, en adición de una dieta abundante en potasio-. El resultado de esto fue una reducción inmediata del edema, la ascitis y el dolor. El Dr. *Gerson* notó que añadiendo otros minerales como magnesio, calcio o hierro alteraba el equilibrio electrolítico de los minerales, causando con esto lesiones varias. Su advertencia principal fue en el sentido de no añadir calcio en la dieta. Descubrió junto a su amigo el gran químico Rudolf Keller (8) que el calcio (Ca) pertenecía al grupo sodio (Na) de los minerales, y que estimulaba el crecimiento tumoral. Aun en casos de destrucción ósea avanzada por osteoporosis o metástasis óseas, el protocolo *Gerson*, con su nivel balanceado y elevado de minerales, fue capaz de promover la neoformación de material óseo normal. En vista de esto, fue fácil cumplir con un buen balance mineral, requisito básico indispensable para recuperar defensas orgánicas y corporales.

Referencias (COMPLETAR)

### CAPÍTULO 5 La Falla de las Defensas Orgánicas

En el capítulo previo exploramos las múltiples defensas orgánicas, las que bajo circunstancias ideales permiten establecer un equilibrio dinámico conocido como homeostasis. Sin embargo, si tomamos en cuenta el número de enfermedades existentes en el mundo desarrollado, veríamos que los sofisticados mecanismos de defensa que el organismo tiene a su disposición están fallando y el equilibrio dinámico señalado de sus funciones, llamado homeostasis, no puede asumirse como una garantía y realidad.

El organismo humano ha evolucionado por millones de años formando con el resto de plantas, árboles y animales lo que viene siendo la naturaleza. Todo era parte de la misma naturaleza, y el medio ambiente que nos rodeaba era natural. Nuestro hábitat, alimentos y vivienda, todo, formaba parte de la misma naturaleza. Nuestros ancestros remotos tenían una vida más corta y difícil. Su evolución era lenta, pero acababan adaptándose bien al mundo que les había tocado vivir; todo cambió con el advenimiento de lo que llamamos civilización. Estos cambios llegaron a ser realmente drásticos después de la revolución industrial, a finales del siglo XVIII, y sobre todo, muchos años más tarde, después de la II Guerra Mundial, cuando una segunda ola trajo aún más transformaciones radicales en nuestra manera de vivir, de nuestras rutinas de trabajo y, sobre todo -la más importante-, nuestra forma de comer. El enorme desarrollo de la agricultura comercial y la ilimitada expansión de la industria alimenticia vinieron a cambiar “nuestro pan de cada día” a un grado tal, que superó nuestro entendimiento; sin embargo -y este es nuestro punto principal-, el infinito complejo del organismo humano no ha tenido tiempo suficiente para adaptarse y ajustarse a estos cambios fundamentales; por lo tanto, sus defensas tampoco han logrado enfrentar los retos con la efectividad exigida y requerida. Nuestras defensas orgánicas continúan funcionando bien, pero, desafortunadamente, son traicionadas por las catástrofes modernas del aire y agua contaminada, el alimento alterado y los hábitos de salud quebrantados. Desgraciadamente, con cada nueva generación, estos errores, y estas fallas, son más prematuros. En el presente capítulo, revisaremos estas fallas en detalle.

**Agricultura Química**

El uso de los abonos químicos artificiales ha ido aumentando progresivamente en la agricultura. En los últimos ciento cincuenta años está dañando y empobreciendo nuestro suelo, acabando los microorganismos necesarios para mantener sano el suelo y las plantas de las que nuestras vidas dependen grandemente. Las plantas son una parte importante de los animales y humanos. Su valor reducido nutricional tiene efectos nocivos incalculables. El Dr. *Gerson* fue uno de los poco científicos visionarios que logró comprender que existe una relación directa entre deficiencias dietéticas y las enfermedades: “…entre los enfermos y nuestro suelo empobrecido”. Así lo escribió: “Hay un metabolismo externo e interno del que toda la vida depende; ambos están íntimamente unidos e interconectados entren sí; aún más, sus reservar son inagotables” (1). Una vez que las reservas del suelo se agotan, las plantas enferman y pierden muchas de sus defensas contra las plagas, hongos y muchos otros agentes tóxicos. Por esta última razón se han desarrollado muchos pesticidas, funguicidas y otros materiales tóxicos. Por supuesto, estos agroquímicos son inocuos; no deben ocasionar ningún daño, siempre y cuando sean aplicados correctamente “como indicado”; desafortunadamente, esto no se lleva a efecto como está así indicado.

Los potentes pesticidas, especialmente, el DDT, diclorofenil tricloroetano, fue distribuido durante la II Guerra Mundial, alrededor del año 1943. Como fue reportado por el Dr. *Gerson* en su libro (2), este material y otros materiales tóxicos fueron luego detectados en la carne, la leche, la mantequilla y, aún, en la leche materna. ¡dentro de los siguientes 18 meses! Subsecuentemente, llegó a ser plenamente conocido que estos agroquímicos estaban penetrando y contaminando, además de nuestro suelo y tierra, nuestra propia mesa. Estos hechos pueden observarse en varias áreas del estado de California, ya que la tierra está siendo tratada cada año con inmensas cantidades de pesticidas. El agua y el suelo llegaron a niveles de toxicidad tan altos, que en algunas zonas se presentaron casos frecuentes de cáncer primario del hígado (3) en los niños que jugaban en los campos.

Esta situación ha ido de mal en peor. Después de un tiempo de usar el DDT, los insectos desarrollaron sus propias resistencias, por lo que se usaron cada vez mayores cantidades de estas substancias, así como de nuevas substancias insecticidas, como el “Dieldrin”. Al mismo tiempo, pudo comprobarse que el organismo humano era incapaz de desarrollar resistencias a estos agentes tóxicos. Sus efectos, que son de por si dañinos en los adultos, en los embriones, bebés y niños pequeños, con sus delicados cuerpecitos en desarrollo, son una verdadera tragedia cuando aparecen los efectos nocivos en sus cuerpos en desarrollo. Es verdaderamente alarmante y sombrío que los padecimientos degenerativos crónicos que aparecían solo en las personas de edad aparezcan actualmente en los niños. Es por demás obvio que la incidencia del cáncer en la población ha aumentado considerablemente.

Para ilustrar la extensión y la velocidad de este incremento en cáncer, vale la pena recordar que, en 1937, cuando la familia *Gerson* se había establecido recientemente en los Estados Unidos, se declaraba públicamente que una persona de cada 14 morirían de cáncer. En 1971, el presidente Nixon declaró la “Guerra al Cáncer”, asegurando a la gente que, aumentando el dinero para investigación, el cáncer sería curado (4). En ese año, doscientos quince mil personas murieron de cáncer (5). Veinticinco años más tarde, la reviste U. S. New and World Report publicó los resultados de una investigación, después de que fueron gastados veintinueve millones de dólares. En ese año, quinientos cincuenta y cinco mil pacientes morían de cáncer (6). La investigación había sido efectuada sobre substancias químicas y quimioterapia -y no sobre nutrición-. Como dato de interés, destacó que, en la actualidad, más de cada cinco personas, se espera que desarrollen cáncer (7), y de acuerdo a cálculos canadienses (8), esta proporción está aumentando en la dirección de dos a uno.

Conforme pasan los años, los efectos nocivos de los agroquímicos en los alimentos son cada vez más evidentes. Un estudio sueco (9) mostró evidencias en el sentido que el Linfoma de No Hodgkin (LNH) está relacionado con los pesticidas. Un estudio anterior, en 1981, había especificado que los herbicidas del grupo de los fenoles eran los responsables de esta situación (10). Otro herbicida señalado como responsable de este aumento en la frecuencia del LNH es el glifosato distribuido por Monsanto, bajo el nombre de RoundUp (B). Es alarmante que las semillas alteradas genéticamente, las producidas por Monsanto, estén dando origen a la generación de plantas más resistentes a los herbicidas (11). Un estudio anterior por el grupo de Suecia ha señalado a RoundUp como causantes de una variedad de linfomas del tipo “Linfocitos Vellosos” (Hairy Cell Lymphoma”) (12). En estudios experimentales, en animales, se ha llegado a concluir que los productos fabricados por RoundUp producen mutaciones genéticas y aberraciones cromosómicas (13).

Del pesticida DDE (diclorodifenildicloroetileno), un derivado del DDT, es bien conocido que interfiere con el desarrollo sexual masculino al desactivar la testosterona (14). En toda Europa, la fertilidad masculina -medida en base a conteo de espermatozoides- ha ido declinando (15). Por otra parte, estos mismos conteos en las poblaciones danesas son elevados por no estar expuestos a estos agroquímicos tóxicos (16). Igualmente, alarmante es el número de cánceres de mama entre las mujeres de todas las edades. Cada semana, en el Reino Unido (Inglaterra), doscientos cincuenta mujeres mueren de esta enfermedad (17) y, por lo menos, ochocientos casos nuevos son diagnosticados (18). Desde luego que existen otros factores responsables de esta tendencia, pero los agroquímicos no pueden descontarse.

Por si no fuera suficiente con los problemas que originan los agroquímicos, la salud humana está enfrentando otra importante amenaza con el uso de los alimentos modificados genéticamente (GM). Precisamente, en esta área específica radica el problema que ha salido a la luz pública entre los intereses comerciales poderosos y la salud de la población, no obstante los mejores esfuerzos de la industria productora de alimentos GM-Monsanto para suprimir la información que cuestiona la seguridad de sus productos (19), acorde con la conducta seguida rutinariamente por los fabricantes de insistir en la seguridad de sus productos. Sin embargo, cualquier persona con una dieta ordinaria de tipo moderno estará consumiendo, quiéralo o no, los residuos de varias substancias tóxicas que viene en frutas y vegetales. Aun así, nadie se ha dispuesto a investigar los efectos tóxicos acumulativos de este coctel tóxico.

El panorama es sombrío, pero no sin esperanzas. Desde el mero principio, y en los años recientes, permitiendo a los consumidores vivir con productos libres de venenos tóxicos. Alimentos orgánicos que son cultivados en suelos fertilizados con abonos naturales tradicionales, poseen todos los minerales, oligoelementos, enzimas y vitaminas requeridos para mantener una buena salud. Esta es la razón por la que, para sanar a los pacientes en el programa *Gerson*, se utilizan únicamente productos orgánicos.

De modo suficiente ha sido mencionado para mostrar el circulo vicioso en que caen las gentes promedio con las dietas modernas. A su debido tiempo, la gente que consume y vive con una alimentación rica en toxinas y pobre en nutrientes -especialmente los que consumen por facilidad los alimentos denominados como “fast food”, o alimentos chatarra en español- empiezan a sufrir dolores de cabeza, artritis, insomnio, depresión, gripes frecuentes, infecciones y problemas digestivos, por mencionar algunos. Estas personas, además, se automedican, adquieren sus medicinas en el mostrador de las farmacias, sus doctores les prescriben recetas con medicamentos para el dolor, pastillas para dormir, antidepresivos y otros medicamentes para aliviar sus síntomas, y no para corregir las causas reales de sus problemas de salud. Todos estos medicamentos y drogas llegan a ser tóxicos, y si su uso es prolongado (20), las defensas orgánicas terminan por ceder y, eventualmente, por agotarse. La relación entre el suelo enfermo y el hombre y la mujer, también enfermos, se hace dolorosamente evidente.

**Medicamentos y Drogas**

Uno de los primeros deberes del médico es educar a las masas a no tomar medicinas,

Sir William Osler, 1849-1919; historiador médico, llamado “El Médico más influyente de su época”

La mitad de las medicinas modernas podrían muy bien tirarse por la ventana, solo que los pájaros podrían comérselas.

Dr. M. H. Fischer. MD

“Una píldora para cada enfermedad” define la confianza extrema de los medicamentos en nuestros estilos de vida actual. Una solo tiene que prender la televisión para oír una promoción sin fin de los últimos medicamentos para curar todas las enfermedades. Invariablemente, se minimizan y desvirtuarán los efectos nocivos adversos. La negación de los riesgos inherentes al uso de estas medicinas no siempre pasa desapercibida. Basta el escándalo que se desató al final del 2004 acerca del medicamente VIOXX (21), fabricado y puesto al mercado por el laboratorio Merck ¬ Co., Inc. Inicialmente, este laboratorio admitió públicamente que aproximadamente dieciséis mil personas habían muerto en el mundo -en los 2 o 3 años previos- por los efectos nocivos adversos de este medicamente, anunciando al mismo tiempo que ya había sido retirado del mercado. Es un hecho que los laboratorios Merck habían publicado los riesgos para la vida, derivados de esta medicina, en el “Physician Desk Reference” (PDR) (22). Como los reclamos se extendieron, Merck se vio obligado a admitir que en realidad cincuenta y cinco mil pacientes eran los que habían fallecido como consecuencia de los efectos indeseables de este medicamento, que se utiliza para aliviar los síntomas inflamatorios y el dolor de la artritis. Lo realmente escandaloso e increíble fue que la “Administración de Alimentos y Drogas de los Estados Unidos” (“U.S. Food and Drug Administration”) (FDA) invitó a los laboratorios Merck a que colocara de nuevo este fatal medicamente en el mercado, alegando que sus beneficios excedían los riesgos propios del medicamente (23); otro medicamente utilizado en exceso y muy conocido por el público es el “Ritalin” (R), frecuentemente recetado para niños hiperactivos y con déficit de atención. El PDR, o Referencia Médica de Escritorio para Medicinas, que enlista y describe todas las medicinas disponibles en los Estados Unidos, especifica claramente que no debe usarse en niños menores de 6 años, mencionando los efectos adversos indeseables como suspensión del crecimiento, pérdida del apetito, dolor abdominal y dificultades visuales (24). No se mencionan los muchos casos documentados de suicidios y asesinatos no provocados de jóvenes que tomaban el Ritalin (25). A pesar de todas estas advertencias, y de su alta capacidad de adicción, así como sus efectos adversos, el medicamente se continúa utilizando sin ninguna restricción. El Dr. Meter R. Breggin, director del Centro Internacional de Estudios Psiquiátricos y Psicológicos, ha pulicado su libro titulado “Talking Back Ritalin” (“Hablando de Nuevo Ritalin”), donde hace mención de los múltiples estudios publicados en relación a los efectos nocivos de este medicamente, y, aun así, inexplicablemente, estos estudios son ignorados por los médicos y público en general. El mismo autor declara: “Ritalin no corrige los desequilibrios bioquímicos de los pacientes, más bien los causa”. Existen por otra parte datos que señalan los daños permanentes en el cerebro y sus funciones, de los niños que toman este medicamento (26). No es posible calcular, ni siquiera imaginar, los efectos desastrosos sobre la totalidad del daño en estos organismos en proceso de su desarrollo, ni de sus mecanismos de defensa todavía inmaduros. Durante el tiempo de este escrito, más de 5 millones de niños norteamericanos están tomando Ritalin (27). ¿Nos preguntamos cuál irá a ser su estado de salud en 15 años? (Véase “Hiperactividad”, en el Capítulo 6. “Enfermedades de la Civilización Moderna”).

Al observar el abuso de los medicamentos se da cuenta uno, en forma muy general, que tanto los médicos como sus pacientes, solo se preocupan de controlar los síntomas de sus enfermedades, por lo menos durante un tiempo determinado. No llegan a sanar ni resuelven las causas reales de la enfermedad, ni del dolor, ni de la disfunción de sus órganos. El problema continúa, y aún puede empeorar, enmascarando y ocultando el diagnóstico. Partiendo del hecho de que el cuerpo humano es una totalidad indivisible, la toxicidad de los medicamentos viene afectando no solo al hígado -el corazón, los pulmones, los riñones y el aparato digestivo- y a todos los órganos, en mayor o menor grado, así como al sistema total de defensas de todo el organismo; en razón que, virtualmente, todas las medicinas son tóxicas (28), es aconsejable que los pacientes en el programa *Gerson* no tomen ningún medicamente. Sin embargo, los antibióticos en determinadas circunstancias son una excepción. No obstante que su abuso, al hacerlo en forma indiscriminada, puede debilitar el sistema inmune y por otra parte, reforzar el sistema de resistencias a estos antibióticos de las bacterias, pueden en casos bien seleccionados ser de beneficio a los pacientes en el programa *Gerson*. Al mismo tiempo, debemos recordar que el paciente con cáncer tiene un sistema inmunológico de baja respuesta. ¡o de otra manera no tendría cáncer!

Ya que el sistema inmunológico no puede restablecerse en unas pocas semanas o meses (puede llevar de 9 a 12 meses), en casos de una infección aguda los antibióticos son necesarios. Para los trabajos dentales, el uso de antibióticos prescritos es respetado. Los antibióticos son utilizados en casos de resfríos y gripe. Es claro que los antibióticos no actúan sobre los virus, sin embargo, sí ayudan a controlar las infecciones por bacterias oportunistas que complican los estados virales en los enfermos debilitados. Los antibióticos menos tóxicos son los utilizados, como la penicilina, a menos que sean alérgicos. El uso de los antibióticos es específico de acuerdo a la bacteria y su resistencia al antibiótico seleccionado. En todos los casos, la efectividad del antibiótico deberá ser reforzada -sin aumentar la dosis- tomando 500 miligramos de aspirina y 50ml de niacina.

Una vez que entendemos de los serios daños al organismo, causados por el abuso de los medicamentos, es fácil y claro entender que las llamadas drogas recreacionales son una amenaza real. Usadas por los jóvenes -y no solo por los jóvenes- las gentes las usan como si fueran dulces. Estas drogas son realmente drogas que causan adicciones y materialmente destruyen vidas. Encima de todos los productos nocivos que integran un estilo de vida, estas drogas, o medicamentos, tomadas en cualquiera de sus formas por motivos recreativos, o por sentirse integrados al mundo moderno de los jóvenes, terminan por colapsar, además de sus defensas orgánicas, muchas veces la totalidad de sus vidas.

**Aditivos En Los Alimentos**

Una de las formas de comer más saludable sería la llamada *“Dieta de la Edad de Piedra”*, que estipula: *“Consuma solo alimentos en los que nada se ha extraído ni nada se ha agregado, y que se descompusiera si no se usara inmediatamente”* (29), cosa que, naturalmente, sería muy difícil, sino, imposible. Sería en verdad extremadamente difícil conseguir este tipo de alimento en cualquier mercado del mundo. Lo que ordinariamente se encuentra en los templos de la industria alimenticia es precisamente lo contrario: El uso universal de los aditivos en los alimentos, cuyo número actual es de unos cuatro mil (30). La razón principal de su existencia, en la industria alimenticia, es que al alimento tenga un mejor aspecto, que se vea bien y que, a pesar de tener menos valores nutritivos, pueda durar más tiempo en las vitrinas y estantes de los mercados, para generar más ganancias a sus intereses. La química de los alimentos se desarrolló en forma tal que es capaz de imita cualquier sabor o aroma. Lo que es incapaz de hacer es engañar al organismo humano, y que este responda a estos falsos artículos alimenticios como si fueran auténticos, entregando en su lugar substancias químicas tóxicas y exentas de nutrientes esenciales; los aditivos más usuales incluyen nitrito de sodio, sacarina, cafeína, substitutos de la grasa (olestra), colorantes artificiales y saborizantes, antioxidanten, emulsificadores, intensificadores de sabor, aspartatos, grasas sintéticas y glutamatos de sodio, además de cantidades no saludables de azúcar, sal y grasa. Todo esto puede inducir y causar gran número de reacciones alérgicas, así como fatiga, problemas de conducta, cambios de humor, y, después de su uso prolongado, pueden también conducir a trastornos cardiacos y, aún, cáncer.

**Aspartatos**

Aspartatos —vendidos como NutraSweet® , Spoonful® y Canderel® —, merecen una considerada crítica especial, porque se encuentran presentes en más de cinco mil artículos (31), que incluyen bebidas efervescentes, jamón, cereales para desayunar, vitaminas, suplementos alimenticios y dietas y alimentos para diabéticos. No contienen calorías y, por lo tanto, son atractivos para los interesados en conservar y perder peso, así como para personas con mala dentadura. Después de su descubrimiento como medicamento antiulceroso, en los Estados Unidos la “FDA” (Administración Federal de Drogas y Medicamentos) se rehusó a aceptarlos por ocho años, considerándolos inseguros para consumo humano (32). Sin embargo, después de años de insistir y presionar en diferentes formas, lograron su aprobación a principios de los ochentas. A pesar de las advertencias de diferentes científicos (33), los aspartatos recibieron la aprobación oficial de la “FDA” como aditivos en los alimentos.

Los aspartatos contienen por lo menos seis substancias químicas, incluyendo el metanol (alcohol de madera), un veneno con propiedades acumulativas que se convierte en formaldehido, conocido agente carcinógeno (34). El “DKP” (diquetopipiperazina), que en estudios experimentales en animales ha producido tumores cerebrales (35) y la fenil-alanina, que origina problemas neurológicos graves (36); en cuánto sus méritos que ayudan a las personas a perder peso, el número de personas obesas, que están llegando a proporciones epidémicas en los EE.UU. y en el Reino Unido, contradice esta aseveración última.

Es un hecho por demás alarmante en los consumidores a gran escala de aspartatos, como por ejemplo, los consumidores de sodas de dieta, es que llegan a presentar problemas de salud que imitan a padecimientos como esclerosis múltiple, depresión, diabetes, linfomas, artritis, enfermedad de Alzheimer, ataques de pánico, convulsiones epilépticas, enfermedad de Parkinson e hipotiroidismo. Un especialista en Diabetes, el Dr. H. J. Roberts del Instituto de Investigaciones de Palm Beach, ha acuñado la frase de “enfermedad de aspartato” para cubrir las múltiples patologías de sus pacientes (37). Cerca de dos terceras partes (2/3) de sus pacientes mejoran tan pronto como los aspartatos son retirados de sus dietas.

**Glutamato Monosódico**

El saborizante glutamato monosódico (G.M.S.), que es sin sabor por si mismo, fue desarrollado por un químico japonés en 1907. En su forma original, era un derivado de un aminoácido natural llamado glutamato, una sustancia muy común que podría encontrarse en cada una de las especies de plantas y animales. Eventualmente, en manos de “G.M.S.”, logró que la incorporaran en casi todos los alimentos que producían —sopas, salsas, ensaladas, aderezos para ensaladas, comidas congeladas y comidas rápidas de muchísimos restaurantes de todas partes del mundo—. (En sus etiquetas frecuentemente se disfrazan con el nombre de “proteicas vegetales hidrolizados”.

La razón del uso abundante del G.M.S. fue debida al descubrimiento por John E. Erp, un asistente investigador de la Universidad de Waterloo, en Ontario, Canadá, cuando notó que las ratas y ratones utilizadas para estudios experimentales en animales obesos subían de peso cuando eran inyectadas al nacer con G.M.S. (38). De otra manera, bajo circunstancias naturales, ningún roedor llegó a engordar. Solamente llegaban a la obesidad estos animales, cuando, inyectados con G.M.S., se triplicaba la cantidad de insulina que se elaboraba en sus páncreas. Una vez que engordaban eran conocidas como “ratas tratadas con G.M.S.”. Además de etas razones, el glutamato monosódico es agregado a los alimentos por sus efectos que causan adicción. Desde el año de 1978 fueron científicamente comprobados sus efectos de adicción (39) y los mismos productores de esta sustancia admitieron abiertamente que el propósito del glutamato en los alimentos era para obligar a que la gente comiera más (40). Esta substancia química es en gran parte responsable de lo que llegado a llamarse una epidemia de obesidad. Una cantidad enorme de personas padece de los efectos indeseables y adversos del glutamato monosódico, que incluyen: cefaleas, palpitaciones, náuseas, vómitos, dolores torácicos, somnolencia, dolores en la cara y astenia. Algunos de estos efectos adversos son referidos como “el síndrome del restaurante chino”.

John E. Erp resume estos datos en su libro “The Slow Poisoning of America” (“El Lento Envenenamiento de América”). En este libro se describen los efectos nocivos de los aditivos en los alimentos. A pesar de los peligros a la salud de esta sustancia química, la FDA (Agencia Federal de Drogas y Medicamentos), por décadas, no se ha preocupado de poner límites en la cantidad de glutamato monosódico que puede añadirse a los alimentos.

**Alimentos Alterados**

**Trans fats (Aceites Vegetales Hidrogenados, AVH, grasas trans)**

Este tipo de grasas han sido descritas como los alimentos más insalubres, conocidos como “Heart attack in a box” (“Infarto cardiaco en cajas”). Un buen número de componentes alimenticios son fabricados hidrogenando los aceites vegetales y cambiando sus líquidos en sólidos. Estas grasas vegetales hidrogenadas (GVH) incrementan los niveles de LDL (Lipoproteínas de Baja Densidad), el llamado colesterol malo; mientras el buen colesterol (LDL) se deposita en la parte más interna de las arterias, causando diferentes grados de obstrucción circulatoria en las arterias del cerebro, corazón, riñones y extremidades inferiores, por mencionar algunas. Causan también este tipo de grasas problemas digestivos, reduciendo la capacidad de absorción de vitaminas y minerales.

Esto aceites vegetales hidrogenados (Transfats, en idioma inglés) se elaboran calentando aceites vegetales a muy altas temperaturas y cambiándolos de su estado físico de líquidos a sólidos. Se utilizan como margarinas en repostería, tartas (pies en inglés), helados, confituras y, además, en incontables alimentos y comidas rápidas.

*(Clientes mal informados son víctimas de anuncios mal intencionados que mal informan que las margarinas hechas de aceite de girasol son mejores y más sanos para el corazón, que la mantequilla).* No dejan de preguntarse a si mismos “¿Cómo es que el aceite dorado ha sido convertido en sólido, y es más blanco que la nieve?”. La grasa de aceite vegetal hidrogenada es barata, no tiene sabor y se mantiene por tiempo prolongado en los estantes y vitrinas de las tiendas y mercados; de aquí, su popularidad en la industria alimenticia. Estudios recientes nos indican que estas grasas, en lugar de proteger el corazón lo dañan, son tóxicas, causan obesidad y están relacionadas con algunas formas de cáncer. Un estudio prolongado, que se llevó a cabo en la Escuela de Salud Pública de Harvard, reveló que en dieciocho mil quinientos cincuenta y cinco mujeres sanas que trataban de embarazarse, encontraron que, por cada 2% de aumento de calorías, por el consumo de aceites %vegetales hidrogenados (transfats), el riesgo de infertilidad aumentó un 73% (42).

Un experto británico en estas grasas el Dr. Alex Richardson comentó: “Transfats (“grasas trans”), no deben estar en nuestras dietas. Son tóxicas, no tienen ningún beneficio a la salud y, por el contrario, muchos riesgos” (43). La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomendó que la ingesta de estas grasas debe limitarse a menos del 1% de total de calorías (44); la Escuela de Salud Pública de Harvard ha calculado que, por lo menos, treinta mil personas —probablemente hasta cien mil—, mueren cada año en los Estados Unidos de enfermedades cardiovasculares causadas por consumir alimentos que contienen aceites vegetales hidrogenados (46). La nutrióloga americana Mary Enig ha declarado que las grasas vegetales hidrogenadas dificultan grandemente la función celular del organismo, disminuyendo su capacidad de excretar desechos y toxinas (47). Esto abre la puerta a las enfermedades cardíacas, diabetes, cáncer, inmuno deficiencias y obesidad. La buena noticia es que, desde el mes de enero del año 2006, los reglamentos del gobierno de los Estados Unidos obligan a los fabricantes de alimentos a declarar cantidad de grasas vegetales hidrogenadas contenidas en sus productos (48). La Asociación del Suelo Británico abandera el movimiento orgánico en el Reino Unido, y ha declarado que todos los aditivos en los alimentos, incluyendo las grasas vegetales hidrogenadas, glutamatos y aspartatos están absolutamente prohibidos en todos los productos alimenticios orgánicos (49); la única forma de excluir estos incontables y nocivos productos aditivos de la propia dieta es evitar todos los alimentos fabricados, y tomar la difícil ruta para conservar la salud de comer solamente alimentos frescos, orgánicos y naturales, limitando las comidas en restaurantes solamente para pocas y raras ocasiones.

Los alimentos chatarra no solamente dañan el cuerpo, sino que disparan también y provocan una conducta antisocial, Investigadores del estado de California y en Inglaterra han realizado experimentos en sujetos criminales jóvenes en prisión, alimentados solamente con suplementos alimenticios que contiene vitaminas, minerales y ácidos grasos esenciales. En ambos países, los delitos menores disminuyeron en un 33%, y los delitos mayores bajaron entre un 37% y un 38% (50). Tomando como base estos datos encontrados en el ambiente de estas prisiones, se hace obviamente evidente que mucha de la tendencia de la sociedad actual para la violencia, puede adjudicarse directamente a los aditivos y sus nocivos efectos a la salud; otro poderoso argumento para evitar comida chatarra de todo tipo.

**Fluoruros**

Entre los factores que disminuyen las defensas orgánicas, los fluoruros merecen una atención especial. No obstante los grandes beneficios y los grandes intereses de la salud dental, los derivados del flúor constituyen un peligroso veneno y una amenaza para la salud, ya que forman parte de los deschos industriales como el plomo, mercurio, berilio y arsénico (51). La razón oficial de porqué el gobierno de los Estados Unidos está promoviendo la obligatoriedad de la adición de fluoruros en el agua para beber, es para proteger la salud dental de los niños. Sin embargo, nuestro sentido común reconoce que no es tanto la ausencia de flúor en el agua la causa del deterioro de la salud infantil, sino, más bien, las dietas insanas, la falta de higiene dental y la ingestión desordenada de toda clase de dulces las que vienen generando los problemas dentales en los niños. De acuerdo con algunos especialistas (52), el flúor solo protege a los dientes de los niños hasta la edad de cinco años, por lo que, entonces, solo un porcentaje pequeño de la población infantil queda cubierto. Es por esta razón última que esta controversial sustancia sea obligadamente utilizada para toda la población, independientemente de su edad y salud dental. Más aún, existen pruebas (53) que la fluorización del agua a largo plazo no mejora la salud dental de los niños; causan muchas veces fluorosis en uno de cada ocho niños con sus consecuencias de manchas descoloridas en sus dientes (54). En los Estados Unidos, de acuerdo a estadísticas dadas a conocer en el año 2003 -y esto no obstante el uso del flúor en el agua- la mitad de los niños de seis a ocho años de edad y dos terceras partes (2/3) de los mayores de quince años presentan caries (55). Igualmente, ha sido mencionado que el uso prolongado de flúor está relacionado con un aumento del riesgo de padecer cáncer, fracturas de cadera, osteoporosis, problemas renales y, aún, malformaciones congénitas (56).

El Dr. Dean Buró, que a trabajado por más de treinta años como químico en el Instituto Nacional de Cáncer (NCI), ha declarado que “… el flúor ha causado más muertes y con mayor rapidez que otras muchas substancias químicas (57). Después de un estudio de 17 años, el Instituto Nacional del Cáncer ha concluido que el método de fluorización y el aumento del cáncer de la boca y el osteosarcoma —una forma rara de cáncer en los jóvenes— han ido en aumento en cuanto a su frecuencia (58). El aumento de ambos del cáncer oral y el esteosarcoma detectado en los jóvenes, y la fluorización del agua y de la pasta para los dientes en la última década, han sido estadísticamente muy significativos para indicar el efecto carcinogénico del fluoruro de sodio en ambos cánceres (59).

Muy a pesar d este estudio y de las conclusiones del Instituto Nacional de Cáncer (INC), los que, de acuerdo a sus interese particulares, continúan apoyando la fluorización del agua para tomar y el flúor en la pasta de dientes, hacen su mejor esfuerzo para ocultar y negar los efectos nocivos de esta sustancia química. Uno de estos últimos intentos desató un gran rugido —vale la expresión— y una gran protesta de numerosos científicos en el año 2006, cuando se filtró la información que el Profesor Chester Douglas de la Escuela Dental de Harvard, había mantenido en secreto las conclusiones de un estudiante: Elise B. Bassin que, para graduarse, había estado investigando durante cuatro años. En sus tesis del año 2001, Bassin discutía la asociación en los jóvenes del género masculino entre el uso del flúor en el agua y pasta de dientes, y el cáncer, en particular el osteosarcoma (cáncer de huesos). Cuando estos datos fueron finalmente publicados en mayo de 2006, y la verdad de esta funesta relación fue ampliamente conocida, causó una gran consternación y protesta de la comunidad científica. El Profesor Douglass fue finalmente exculpado de cualquier mala intención y conflicto de intereses, no obstante, esto fue tan ampliamente conocido, que su nombre figuraba en la nómina de pagos de la industria de pasta de dientes, que es la primera consumidora de flúor (60). Hasta quinientas cartas de protesta fueron enviadas al Presidente Bok, de Harvard. Entre estas cartas, una de las más fuertes y drásticas fue la del Profesor Samuel Epstein, encargado y Presidente de la Coalición Preventiva del Cáncer, exigiendo “…una explicación completa de ésta extraordinaria acción” (61). Aún, al término de este escrito, nada al respecto se ha resuelto.

Esta historia es solamente una de muchas donde los intereses comerciales defienden sus productos financieramente exitosos, aún, poniendo en riesgo la salud pública. Para conocer la verdad en relación a la inocuidad de los fluoruros basta leer las advertencias en cualquier tubo de pasta dental. “Manténgase fuera del alcance de los niños menores de seis años de edad. En caso de que se ingiere más de la cantidad indicada, obtenga de inmediato ayuda médica, o póngase en contacto con un centro de control de venenos. Los niños de dos a seis años de edad deberán usar solamente una cantidad de tamaño no mayor de un chicharo. Estos niños deberán ser vigilados durante el cepillado de sus dientes y el enjuague de su boca, para minimizar la cantidad de dentífrico diluido que pueda deglutirse”.

Muchas marcas de pasta para los dientes, fórmulas para infantes y bebidas de todo tipo, usan agua fluorinada en su preparación. Gran cuidado deberá tomarse para evitarlas por completo

**Nicotina y Alcohol**

Los estragos para la salud causados por la extendida costumbre de fumar —a través de muchos años— son claramente evidentes y, sin embargo, el hábito de fumar persiste. Los fumadores usan los cigarrillos como un estimulante, o como una ayuda para relajarse. En cualquiera de los casos, su efecto el que sea, desaparece pronto y tien que reiniciarse. Así, se establece un círculo vicioso y una rutina de dependencia autodestructora que resulta muy difícil de romper y que, apropiadamente, se la denomina *fumadores en cadena*; el ingrediente activo del tabaco es la nicotina, la que ha sido descrita por las autoridades conocedoras como “…uno de los tóxicos más venenosos y adictivos que se conocen, actuando tan rapadamente como el cianuro” (62). Aún así, la nicotina no es el único producto tóxico que se inhala o ingiere al fumar. Las resinas generadas durante la combustión del proceso se depositan en los pulmones y eventualmente causan enfisema pulmonar y cáncer pulmonar (63). Los fumadores asumen erróneamente que solo se dañan sus pulmones. Sin embargo, los venenos y tóxicos contenidos en los cigarrillos invaden la totalidad de sus órganos. El cáncer de la vejiga -por ejemplo- ocurre más frecuentemente entre los fumadores que entre los no fumadores (64). Tenemos además muy bien documentado a los fumadores “pasivos” o de “segunda mano”, que vienen siendo los familiares, amigos y compañeros de trabajo (65). Lo que puede parecer -aún actualmente- como un hábito social inconsecuente, es en realidad una serie amenaza a nuestro bienestar y a nuestras defensas naturales.

Lo mismo aplica al alcohol que, idealmente, solo debería consumirse en forma ocasional y en pequeñas cantidades. Cuando se consume en exceso puede conducir al alcoholismo crónico y sus consecuencias fatales. El alcohol es un tóxico y un veneno para el cerebro y, aún más,par el hígado; puede además ocasionar gastritis, pancreatitis, convulsiones y ataques de alucinaciones y delirio. En casos extremos, puede originar cirrosis del hígado y la muerte (66). Ya que el hígado es un çorgano vital, es fácil entender como su daño y destrucción, como consecuencia del consumo del alcohol sin control -en sus muchas diferentes formas- acaba por afectar también la totalidad del organismo.

**Cosméticos**

Si se