



Szelíd gyógymód sorozat 3.

Egészségforrás Kiadó



Beáta Bishop

**A GERSON-DIÉTA
ÉS A PSZICHOTERÁPIA
A RÁKGYÓGYÍTÁS
SZOLGÁLATÁBAN**

2. átdolgozott kiadás



Egészségforrás Kiadó

ÖNVALLOMÁS

Bevezetéképpen szeretnék röviden magamról szólni, hogy megmagyarázzam: milyen alapon tartok ismertetést a rákkezelés alternatív módjairól. Nem vagyok orvos, pszichoterápiával foglalkozom. A rákkal való kapcsolatomban viszont személyes és igen közeli: 1979-ben kiderült, hogy melanómám van, ez a bőrrák legsúlyosabb formája. Megoperáltak, még hozzá drasztikusan. A sebész a jobb lábamból egy nagy darabot kivágott, és bőrátültetést is végzett. Azzal biztatott, hogy most már minden rendben lesz. A rák egy év múlva mégis kiújult a nyirokrendszeremben. Addigra már tüzetesen áttanulmányoztam a melanóma szakirodalmát. Tudtam: nagy bajban vagyok. Amint a melanóma terjedni kezd, a hivatalos becslés szerint a rövid távú életben maradás esélye is csak húsz százalék. Jómagam nem tudok senkiről, aki az ortodoxkezelés mellett akár két évig élt volna ezzel a betegséggel.

Mindezzel tisztában voltam. Orvosaim kizárólag újabb sebészeti beavatkozást tudtak ajánlani. Úgy döntöttem, ha az első műtét nem oldotta meg a problémát, akkor a második operációtól sem várhatok sokat. Ezért más megoldás után néztem.

A sors különös gondviselése folytán nagyon rövid időn belül tudomást szereztem egy bizonyos alternatív terápiáról - a Gerson gyógymódról -, amelyet rövidesen ismertetni fogok.

Akkor, 1981 elején tehát búcsút mondtam orvosaimnak, és elhatároztam, hogy saját kezembe veszem sorsomat és életemet. Ha rossz utat választok, legalább nem megcsonkítva megyek a sírba; ha pedig helyesen döntök, meggyógyulok. Orvosaim szerint 1981 nyarán kellett volna meghalnom, minthogy



nem követtem tanácsaikat. Csaknem egy évtizeddel később már nyugodtan kijelenthetem: jól választottam.

A betegség és a hosszadalmas gyógyulási folyamat alapvető, teljes életemet átalakító tapasztalatommá vált. Amikor már tudtam, hogy győztem és életben maradok, újra nekifogtam a munkának. A klienseim, között egyre nagyobb számban jelentkeztek rákbetegek, volt úgy, hogy ez pszichoterápiái praxisomnak felét jelentette.

5

Akkoriban értettem meg igazán azt a József Attila verset, amelyet gyerekkorom óta nagyon szeretek:

"Aki dudás akar lenni, pokolra kell annak menni,
Ott kell annak megtanulni, hogyan kell a dudát fújni."

Akkor jöttem rá, hogy képletesen nekem is pokolra kellett mennem a rákkal kapcsolatban. Ennek az élménynek köszönhetem, hogy azonos nyelvet beszélek a rákbetegekkel, és valóban megértem őket. Tudom, hogy milyen érzés az, ha az embernek megmondják: rákja van, a kilátás nem valami kecsegtető, és ha nem operáltatja meg magát, akkor már csak rövid ideje van hátra ezen a világon. Ez a megtapasztalt közös megrázkódtatás megkönnyíti a párbeszédet a beteggel, és elősegíti a gyógyító munkát.

Ha bármi jogom van ahhoz, hogy erről a témáról beszéljek, akkor ez a személyes tapasztalat joga. Idestova kilenc éve végzem ezt a munkát megújult szemlélettel. Nagyon sokat tanultam a pácienseimtől. Nagyon remélem, hogy ők is tőlem.

Munkám két fő területe a pszichoterápia és a diétával kapcsolatos tanácsadás. A legtöbb esetben párhuzamosan mindkettő.

Mindkét szó - a terápia és a diéta - görög eredetű. "Therapsz", a terápia szó gyökere azt jelenti: kísérő, szolgáló. Ez szép és pontos, hiszen a terapeuta feladata az, hogy kísérje és szolgálja klienseit. A "diéta" szó pedig nem csupán étrendet jelent, hanem életmódot is - vagyis a táplálkozástól az életfilozófiáig mindent, ami létünket meghatározza.



ORTODOX ÉS ALTERNATÍV MÓDSZEREK

Szeretnék rámutatni az ortodox és az alternatív rákgyógyítás közti filozófiai különbségre, mert ez a különbség alapvető és sok mindent megvilágít.

Az ortodox rákgyógyítás módszerei: - a sebészet, a besugárzás és a kemoterápia - erőszakos beavatkozást jelentenek, és gyakran jóvátehetetlen változásokat okoznak a beteg szervezetében. Az ortodox rákgyógyítás a tünetre, vagyis a daganatra koncentrálnak, a tumort elszigetelt, önálló jelenségnek tekintik, mintha annak semmi köze sem volna a test többi részéhez. Amikor a kezelés kizárólag a rákos daganat eltávolítására törekszik, a beteg, az ember a maga teljességében "eltűnik" a daganat mögött.

A test többi része csak akkor részesül figyelemben, ha a betegség továbbterjed, elharapódzik. Csakhogy akkor többnyire már késő.

Ugyancsak jellemző az ortodox ellátásra, hogy a beteget a sikeres vagy látszólag sikeres kezelés után orvosai haza eresztik, ugyanabba az életmódba, életszemléletbe és problémátömegbe, amelyből a



betegség átmenetileg kiemelte. Nem veszik figyelembe, hogy éppen ezek a negatív körülmények járultak nagyban hozzá a betegség előidézéséhez; hogy helytelen a beteget ugyanabba az élethelyzetbe visszaengedni, hiszen feltehetően előbb-utóbb újra megbetegszik.

Jóllehet felsoroltam néhány negatívumot az ortodox rákgyógyítással kapcsolatban, szeretném nagyon határozottan hangsúlyozni, hogy nem vagyok orvos ellenes. Közeli jó barátaim és munkatársaim között sok az orvos. Csupán a merev rendszereket ellenzem, amelyek nem nyitottak a másfajta gondolkodással szemben.

Az alternatív rákgyógyítás lényege, hogy kerüli az erőszakos beavatkozásokat. Ennek egyik angol neve "the gentle way": szelíd gyógy mód. Ez a betegség alapvető OKÁRA koncentrál, nem pedig a tünetre.

7

Vagyis fő célja nem a tumor eltávolítása. Maga a tumor mindössze tünet; a megbetegedés valódi oka az egész szervezet leromlott állapota; így hát az egész szervezetet kell erősíteni, megtisztítani, egyensúlyát visszaállítani. A megújult, megerősödött szervezet képes megbirkózni a rosszindulatú sejtszaporodással, a rákkal.

Ez a módszer az agresszív, mérgező, ártalmas kezeléseket helyett gyógy-diétát, vitaminokat, gyógyfűveket, egyéb természetes gyógymódokat használ. Célja a test ellenálló képességének fokozása, öngyógyító folyamatainak fölerősítése, erőszakos beavatkozás nélkül. Ez a szelíd gyógy mód alapelve.

A HOLISZTIKUS SZEMLÉLET

Szeretnék rámutatni, hogy az alternatív gyógy mód nem azonos a holisztikus szemlélettel. Még Angliában is, ahol a téma jóval ismertebb, mint Közép-Európában, sokan összetévesztik a kettőt. A holisztika alapelve az, hogy az egész több mint a részek összessége. Mit értünk ezen? Ha például alkatrészeire bontunk egy autót, és hiánytalanul minden egyes darabkáját lerakjuk a földre, amit látunk, nem azonos az autóval. Valami lényeges hiányzik. Ugyanígy: ha egy pillangót felboncolunk, ízekre szedünk, érdekes tapasztalatokat szerzünk a rovar testtájairól - de az már nem pillangó. Ha egy beteget megvizsgál egy orvos, és kizárólag az emésztőszerveit veszi tekintetbe, hiányzik valami életbevágóan fontos. A holisztikus szemlélet azt jelenti, hogy az embert testi, értelmi, érzelmi, szellemi és lelki teljességében próbáljuk megismerni, még társadalmi kapcsolatairól sem feledkezünk meg. A görög "holosz", amely a "holisztikus" szó gyökere, azt jelenti: egész, teljes, hiánytalan. Hiszen magyarul is EGÉSZ-ségnek nevezzük azt az állapotot, amikor az ember nem beteg.



Az emberben egyénisége, egyedülálló lénye, szelleme az a bizonyos megfoghatatlan plusztényező, amely meghaladja részeinek összességét. Holisztikus szemléletű orvosokat találunk az ortodox táborban is. Az én kitűnő ortodox orvosom Londonban többek közt azt is megkérdezi a rákbetaegeitől, hogy meditatálnak-e, hallgatnak-e zenét, és hogy van-e olyan lelki problémájuk, amellyel nem tudnak egyedül megbirkózni. Ez az igazi holisztikus hozzáállás. Ismerek olyan homeopátiás orvost, aki lefitymálja a diétát, és azzal biztatja betegeit, ha rendszeresen szedik a homeopátiás orvosságokat, ehetnek, amit csak akarnak.

8

Mondanom sem kell, ez nem igaz. A testi-lelki-szellemi holisztikus gyógy mód az embert egységében szemléli és szelíd, természetes módszerekkel gyógyítja. Hippokratész tömören így összegezte ezt az elvet: nem az a fontos, milyen betegségben szenved valaki, hanem, hogy miféle ember az, aki ezt a betegséget megkapta. Ez a szemlélet a holisztikus filozófia kulcsa.

Vegyük szemügyre a pszichoszomatika mibenlétét, psziché és szoma, vagyis a lélek és a test kapcsolatát. Lényeg: lelkiállapotunk, hangulatunk, érzésvilágunk, világnézetünk - egyszóval mindaz, ami lelki és szellemi életünkhöz tartozik, erősen befolyásolja testünk állapotát és egészségünket. (Ez az elv az alternatív táborban már régóta alaptételként szolgál.) Platón erről így vallott: senki ne próbálja a testet lélek nélkül gyógyítani; ha a fej és a test egészsége a cél, elsősorban a tudat gyógyításával kell foglalkoznunk. Ez a bölcsesség kerekén 2300 éves, de még mindig meghallgatásra vár.

PSZICHO-NEURO-IMMUNOLÓGIA

Angliában nemrég új orvosi szakterület született - pontosabban az Egyesült Államokból vándorolt be -: a pszicho-neuro-immunológia. Ez azon a felismerésen nyugszik, hogy a psziché állapota befolyásolja a beteg neurológiai állapotát, ami viszont hatással van a beteg ellenálló képességére. Ez a felfedezés nem valami új, nem is forradalmi, soká tartott, mire az ortodox orvosok újra rátaláltak, de legalább megindított némi változást.

Hogyan is működik ez a pszichoszomatikus kapocs? Hogy van az, hogy megoldatlan lelki problémáink, gondjaink, félelmeink vagy általános boldogtalanság-érzetünk egy idő múlva fizikai betegséggé válhatnak? Az elmúlt 10-15 évben, főleg az Egyesült Államokban folytatott kutatómunka eredményeképpen



kiderült, hogy az ember hangulata és érzelmi állapota erőteljes befolyást gyakorol az agyban előállított hormonok minőségére. Ezek a hormonok határozzák meg a test immunrendszerének működését.

Ha például engem mérhetetlenül feldühít valami, és bármi oknál fogva nem adhatok dühömnek kifejezést, akkor azonnal elkezdődik bennem egy káros biokémiai folyamat, amelyre egész szervezetem reagál.

9

Elsősorban az immunrendszerem szenved meg ezt a negatív hatást. Ha az ilyen eltussolt érzelmi vihar csak nagy ritkán tör ki, akkor nincs nagy baj. De ha olyan az életformám, hogy érzelmeimet kénytelen vagyok napi rendszerességgel elfojtani, akkor immunrendszerem idővel úgy legyengül, hogy nem tud megbirkózni többé az útjába kerülő vírusokkal, bacilusokkal vagy a spontán módon keletkező szabálytalan sejtekkel, amelyek a rák előfutárai.

MÉREGTELENÍTŐ DIÉTA

Most ismertetem két fő témát: a diétát és a pszichoterápiát.

Azért említem elsőnek a diétát, mert ha a páciens megoldatlan problémái, elfojtott érzései odáig halmozódtak, hogy testi megbetegedést váltanak ki, és elindult a rákos folyamat, akkor az elsődleges feladat a szervezetet megmenteni, méregteleníteni és erősíteni. Ez mindennél sürgősebb! Ez persze nem azt jelenti, hogy közben nem lehet, vagy nem kell lelki támogatást nyújtani - nagyon is kell! -, de az elsőbbség a szervezetet illeti. Ha valakinek rákos áttét van a májában, akkor annak elsősorban nem meditációra vagy rajzterápiára van szüksége, hanem méregtelenítő diétára és étrendre. Ezt azért hangsúlyozom, mert Angliában van olyan alternatív gyógyító központ, ahol a meditációt, a relaxációs technikákat mindennél fontosabbnak tartják, a diétát viszont másodlagos tényezőnek. Ezen olykor összekülönbözünk, igaz, barátságosan. Nem szabad elfelejtenünk, hogy a rák esetében a gyógyító beavatkozás életbevágó és halaszthatatlan, a szervezet ellenálló képességének fokozása szempontjából minden nap számít.

Ismét az orvostudomány atyját, Hippokratészt kell idéznem: „legyen az ételed az orvosságod, és legyen az orvosságod az ételed!”



Nyugaton egészen a közelmúltig a hivatalos orvosi álláspont az volt, hogy a rák és a táplálkozás közt nincs semmi összefüggés. Most végre eljutottunk oda, hogy néhány tekintélyes tanulmány változtatott ezen, és ma már elismerik, hogy a rákbetegségek 35 százalékának közvetlen oka a táplálkozás. (Ez a 35 százalék még a dohányzásnak tulajdonított rákesetek arányánál is magasabb!)

10

Ha a helytelen, sőt káros táplálkozás okozhat rákot, akkor az egészséges táplálkozás védelmet nyújt ellene. Ezt elismerik az orvosok, és korábbi álláspontjukhoz képest ez már nagy haladás. De nem elég. Mert azt még mindig nem ismerik el, hogy a rákot diétával meg is lehet gyógyítani! Ez az állítás még eretnekségnek számít az ortodox táborban, ami talán nem is meglepő. Az elmúlt 50 évben, úgy a második világháború óta, a nemzetközi gyógyszervegyészeti gyárak gazdasági nagyhatalommá váltak, és óriási befektetéssel rengeteg gyógyszert dobtak a piacra. Ugyanakkor jelentékeny anyagi támogatást nyújtottak, s nyújtanak a mai napig az orvosi kutatómunkával foglalkozó testületeknek. Az orvosi műszerek is rohamléptekkel fejlődtek az utolsó évtizedekben, ugyancsak nagyszabású beruházások eredményeképpen. Sem az orvostudománynak, sem a kapcsolódó iparágaknak nem érdeke elvetni a szokványos kezelésmódokat, különösen akkor nem, ha a modern, hallatlanul kifinomult technológia helyett a hippokrátészi egyszerűséget, a diétára alapozó gyógymódot kellene elfogadniuk. A gazdasági tényezők és szakmai érdekek miatt az ortodox irányzat ragaszkodik a citosztatikus gyógyszerekhez és a kifinomult műszercsodákhoz, képviselői visszautasítanak minden más szellemű újítást.

A gyógy diéta csodálatosan egyszerű. Csakhogy "női dolog". A női munka színhelye a konyha. Ami ott zajlik, az nem lehet nagyon fontos, és semmiképp sem tudományos. Nem vagyok feminista, de ezt az álláspontot hibásnak érzem. Ideje, hogy változtassunk rajta. A XIX. század végétől napjainkig akadt néhány úttörő orvos, aki ki merte mondani a diéta döntő szerepét a gyógyításban és egészségmegőrzésben.

Az úttörők közül is kiemelkedik dr. Bircher-Benner, svájci orvos, a nyerskoszt-terápia felfedezője. Ezelőtt 90 évvel, a zürichi orvosszövetség kizárta soraiból, amikor ismertette kezelésmódjának eredményeit. A kollégáit felháborította az az állítás, hogy a nyers, sőtlan vegetáriánus diéta önmagában elegendő az asztma, a magas vérnyomás, a szívbaj, a vesebaj, a reuma és egyes rákfajták gyógyításához. Mivel kizárása után nem dolgozhatott egyetlen zürichi kórházban sem, kénytelen volt magánklinikát nyitni. Ez ma is sikeresen működik Zürichben - ötven évvel a dr. Bircher-Benner halála után.



A táplálkozás gyógyító erejét hirdette az amerikai Weston Price is. A húszas években tett világszerte utja során azt tapasztalta, hogy elszigetelt, primitív közösségek kitűnő egészségnek és hosszú életnek örvendenek mindaddig, amíg kitartanak hagyományos természetes étrendjük mellett.

11

Hazatérve írt egy könyvet, amelyben a civilizációs betegségek kiküszöbölésére az amerikai táplálkozás reformját javasolta. De akkor senki sem hallgatott rá.

Azután jött dr. Max Gerson, akiről bővebben fogok beszélni, hiszen az ő terápiája mentette meg az életemet. Gersont követte az amerikai Kelly, a holland Moerman és Moolenburgh, a német Issels, a mexikói Contreras és mások. Ezek az orvos-úttörők a maguk különféle módján a rákkal kapcsolatban ugyanarra a végkövetkezésre jutottak: A RAK AZ EGÉSZ SZERVEZET BETEGSÉGE. A daganat pusztán tünet, de nem maga a betegség. Ezért helytelen és hiába való a tumorra koncentrálni, és kizárólag annak eltávolítására vagy megsemmisítésére törekedni (kivéve, ha a daganat közvetlenül veszélyezteti a beteg életét). Ha a betegség okaira nem fordítunk figyelmet, az eltávolított daganat előbb-utóbb ki fog újulni egy másik helyen. Ehelyett a betegség okozójával: a leromlott szervezet, az elégtelen immunvédelem helyreállításával kell megbirkózni - méregtelenítés és gyógy diéta segítségével.

OSTROM ALATT AZ IMMUNRENDSZER

Rákbetegség csak akkor keletkezhet, ha az immunrendszer legyengült, megsérült. Bármilyen egészségesek vagyunk, szervezetünk naponta mintegy 20-25 000 hibás sejtet állít elő; olyan sejtet, amelynek DNS-e /deoxiribonukleinsav/ eltér a normáltól, azaz elveszíti önszabályozó-képességét és féktelenül, rendszertelenül szaporodik. Az immunrendszer - mindaddig, amíg normálisan működik - megsemmisíti ezeket a szabálytalan sejteket. De ha ez a védelmi rendszer legyöngül, nem képes a hibás sejtkepződést megfékezni. A lázadó sejtekből pedig előbb-utóbb rosszindulatú daganat lesz.

Mi gyengíti az immunrendszert? Az, hogy jelenleg súlyosabb terhet visel, mint bármikor az emberiség történelme során. Gondolják csak el, mennyire szennyezett világban élünk! A levegő, a víz, a talaj, a növény- és állatvilág - egész környezetünk tele van a legkülönfélébb mérgekkel és vegyszerekkel. Mindennapi kenyerünk, ételmünk sem mentes tőlük. Az immunrendszernek meg kell birkóznia a mérgezett környezet és a helytelen táplálkozás káros hatásaival, mielőtt hozzáfoghat eredeti feladatához; mármint ahhoz, hogy megoltalmazzon a vírusoktól, bacilusoktól és a hibás sejtkepződéstől. Az immunrendszer már egyszerűen "nem győzi a munkát".

12



Az emberi szervezet sok millió év alatt fejlődött ki, természetes környezetben. Az elmúlt kétszáz év, különösen pedig az utolsó néhány évtized drasztikusan megváltoztatta életmódunkat és körülményeinket. Aligha várhatjuk el, hogy a szervezet egykönnyen alkalmazkodjék ehhez a gyökeresen megváltozott helyzethez.

Talán emlékeznek arra, hogy 1988-ban tömegesen pusztultak el a fókák az Északi- és a Balti-tengerben. Hosszas találgatás után holland tudósok rájöttek arra, hogy az állatokat egy olyan vírus irtotta ki, amely mindig is jelen volt a tengervízben. Azonban a tenger annyira elszennyeződött, hogy a fókák ellenálló képessége kimerült, és az addig ártalmatlan vírussal már nem tudott megbirkózni.

Hasonló a helyzet velünk, emberekkel is, csak hogy ezt még nem ismerik be a kutatók. Mintha a fókákra és a delfinekre váró végzet minket nem érintene! Pedig érint. Az iparosodott világban a rák járványszerűen terjed. Angliában a hivatalos becslés szerint a lakosság egyharmada fog rákban megbetegedni, egynegyede gyógyíthatatlanul. Ezt az ijesztő tendenciát nem lehet azzal magyarázni, hogy manapság tovább élnek az emberek, így nagyobb a valószínűsége a rákos megbetegedésnek. (Az Egyesült Államokban a tizennyolc éven aluliak halálzási okai közt a második helyen áll a rák. Másutt is egyre fiatalabb korosztályokat sújt ez a betegség.)

Tudomásul kell vennünk hát, hogy mindannyiunk szervezete ostrom alatt áll! Létfontosságú, hogy helyes táplálkozással és minden rendelkezésünkre álló módszerrel óvjuk és fokozzuk ellenálló képességünket.

A GERSON-TERÁPIA

A rákellenes gyógy diétát a német dr. Max Gerson fejlesztette ki, sokéves kutatómunka és kísérletezés során. Dr. Gerson 1881-ben született, fiatal orvosként Észak-Németországban praktizált. Még harmincéves sem volt, amikor saját migrénes panaszainak enyhítésére elkezdett különféle étrendekkel kísérletezni, hátha valamelyik segít rajta. Több balfogás után azt tapasztalta, hogy egy főleg zöldségből, nyers salátából, és gyümölcsből álló, hústalan, sótlan diétán érzi magát a legjobban. Migrénjei megszűntek, munkabírása és energiája fokozódott. Mihelyt eltért ettől az étrendtől, állapota ismét romlott.



Dr. Gerson arra a következtetésre jutott, hogy rátalált egy hatékony migrénelenes diétára, amelyet valamennyi migrénes betegének elő is írt. Kitűnő eredményt hozott. Egy szép napon beállított hozzá egy páciens, akinek a migrén mellett lupusza is volt, és elújságolta, hogy a lupusz okozta sebei gyógyulni kezdtek. (A lupusz bőrtuberkulózis, ami ellen akkoriban nem volt orvosság.) Dr. Gerson hitetlenkedett, hiszen úgy tudta, hogy a lupusz gyógyíthatatlan. A páciens erre megmutatta sebeit, amelyek valóban óriásit javultak az utolsó vizsgálat óta. A doktor nem értette a dolgot. Megkérte hát a páciensét, küldjön hozzá más lupuszos betegeket is, hajlandó ingyen kezelni őket. Megtörtént. A diéta hatására minden esetben megindult a gyógyulás. Dr. Gerson ez nagyon meglepte, nem talált rá magyarázatot, őt medikus korában arra tanították, hogy minden betegségnek megvan a maga sajátos gyógymódja. Ha egy speciális diéta gyógyítja a migrént, akkor ugyanaz hogyan hathat a lupuszra is? A tapasztalat azonban mást bizonyított, és így továbbra is foglalkozott a lupusz diétás gyógyításával - méghozzá feltűnő sikerrel.

A helybeli bőrgyógyászok erre feljelentették dr. Gerson, hogy milyen alapon foglalkozik lupuszos betegekkel, amikor nem is bőrgyógyász. A tárgyaláson a bíró megkérdezte a panasztevő orvosoktól, hogy ők tudnak-e lupuszt gyógyítani. Bevallották, hogy nem tudnak. Mire a bíró rávágta: ez esetben hagyják békén dr. Gerson, hadd folytassa a munkáját.

Az esetnek híre ment. Rövidesen dr. Gersonhoz fordult egy asszony, aki súlyos gyomorrákban szenvedett. Kérte, írja elő neki is a gyógydiétát, ki akarja próbálni. Dr. Gerson vonakodott, de az asszony erősködött, hogy saját felelősségére próbát tesz a Gerson-féle étrenddel. Az orvos végül is beleegyezett, és óriási meglepetésére az asszony meggyógyult. Ugyanez megismétlődött további négy gyomorrákos beteggel a húszas évek végén, Bielefeld városában.

Dr. Gerson addigra megértette, hogy rejtélyesen hatékony diétája nem bizonyos betegségeket orvosol, hanem általános gyógyhatást fejt ki. Annyira fokozza a szervezet ellenálló képességét, hogy a test öngyógyító ereje bármilyen problémával képes megbirkózni. A húszas évek vége felé ez az átütő felfedezés nemcsak Dr. Gerson, hanem több nagynevű kollégáját is felvillanyozta, akik felismerték forradalmi jelentőségét. Dr. Gersonnak rövidesen módja nyílt arra, hogy egy berlini tüdőkórház betegein kipróbálhassa módszerét.

(Akkor még nem volt sem antibiotikum, sem más modern gyógyszer.) A diéta kiváló eredményeket hozott még a súlyos TBC-sek esetében is.

Ha Hitler nem kerül hatalomra 1933-ban, amikor Németország járt a gyógy diéta tudományának élén, bizonyára a modern orvoslás is más irányba fejlődik. De Hitler hatalomátvétele után sok zsidó származású orvos, köztük Gerson is, elmenekült Németországból, és távozásukkal vége szakadt az ígéretes gyógy diéta-kutatásnak. Az élenjáró orvosok szétszóródtak. Dr. Gerson Amerikába emigrált, ahol úgy remélte, folytathatja munkáját. Egy idő múlva az amerikai orvosszövetség azonban zokon



vette az emigráns német orvos sikereit a rák-kurák terén, és zaklatni kezdték. A sors keserű iróniája, hogy Gerson doktor, ez a kiváló szerény orvos, akit kizárólag a gyógyítás érdekelt, a náciaktól még csak megmenekült, de az amerikai orvosszövetségtől nem. Ellenfelei minden kórházi és laboratóriumi munkalehetőséget megvontak tőle. Cikkeit nem adták ki az orvosi folyóiratok, ugyanakkor azzal vádolták, hogy titkolózik, nem hajlandó módszereit nyilvánosságra hozni. Szinte teljesen lehetetlenné tették munkáját. A tudomány mártírja lett belőle, Semmelweis és hasonló kiemelkedő tudósok sorsára jutott. Hetvenkilenc éves korában halt meg, elkeseredetten, csalódottan; úgy érezte, életműve megsemmisült, hiábavaló volt.

Szerencsére nem így történt. Legfiatalabb lányának kitaró és bátor erőfeszítései nyomán a hetvenes évek derekán Mexikóban megnyílt egy Gerson-klinika.

A Gerson-féle gyógymódnak két célja van. Az egyik a test méregtelenítése, a másik a szervezet ellenálló képességének fokozása. Ha mindkettő sikerül, akkor a rákos folyamat megáll, és a tumor vagy felszívódik, vagy elmeszesedik és helyén marad ártalmatlanul, amíg el nem távolítják. A méregtelenítés egyik fő eszköze maga a diéta.

A beteg az első hat hónapban szigorúan vegetáriánus koszton él, még tojást vagy tejterméket sem kap. Emellett napi tizenhárom pohár vegyszermentesen természetesen nyers zöldség- és gyümölcslevet kell inni, reggel nyolc és este hét óra között. A levek egyfelől erőteljesen tisztítják a szervezetet, másfelől elárasztják nagy mennyiségű, magas tápértékű, vitamindús termékekkel, amelyek - lé formájában! - azonnal felszívódnak. A levekben nyers sárgarépa, zöldsaláta, zöldpaprika, alma, vöröskáposzta, petrezselyemgyökér és víziszáza található. (Ez utóbbinak magas a vas- és C-vitamin-tartalma.) A nyers leveket óránként kell inni.

15

A leveken kívül a beteg három étkezést is kap.

A reggeli: vízben főtt zabkása; vízben párolt gyümölcsök: aszalt szilva, mazsola és szárított sárgabarack; nagy pohár frissen kinyomott narancslé meg egy banán. \

Az ebéd és a vacsora azonos: nagy adag nyers vegyes saláta, különleges zöldségleves, (amelyet maga Hippokratész írt elő rákbetegek számára), majd héjában sült burgonya párolt főzelékkel, végül friss gyümölcs.



A méregtelenítés másik fő eszköze a kávébeöntés. Ennek hatékonyságát először 1919-ben egy német katonakórházban, később egy német egyetem orvoskarán tanulmányozták. Az egynegyed rész kávéból és háromnegyed rész vízből álló beöntés serkenti a máj méregtelenítő munkáját és meglepően hatékony fájdalomcsillapító. Ezen kívül a beteg minden második nap ricinust vesz be.

A gyógymód a táplálkozási előírások mellett kizárólag természetes gyógyszereket alkalmaz, ilyen például a pajzsmirigy- és hasnyálmirigy kivonat, nagy mennyiségű kálium, az emésztést serkentő pepszin, B 1 és B 6 vitamin. A beteg az első néhány hónapban nyers májkivonattal készült injekciót kap naponta, később ezt fokozatosan csökkentik.

Az intenzív terápiát másfél évig kell gyakorolni; ez a Gerson-program legnehezebb része. Másfél év után, ha a beteg állapota kielégítő, a következő hat hónapban fokozatosan csökkentheti a kezelést. Két év után képletesen szólva "szabadlábra helyezik" a beteget. (Egy felgyógyult Gerson-páciens egyszer ezt mondta: aki a rákból felépül és a Gerson terápiát is túléli, az megérdemli, hogy örökké éljen...)

A tréfát félretéve: a koszttal a gyógyulás után is vigyázni kell; semmi körülmények közt sem szabad visszatérni a korábbi táplálkozásra. De ez már nem okoz gondot. Tapasztalatból tudom, hogy a legtöbb volt páciens önként és szívesen ragaszkodik egy enyhébb, szabadabb Gerson-diétához - egyszerűen azért, mert egészséges és energikus marad tőle. Ez hát dióhéjban a Gerson-terápia lényege. Sok esetben a csodává határos eredménnyel jár. Persze nem mindannyiszor, mert sok páciens a betegség végső fázisában érkezik a klinikára, amikor már sajnos lehetetlen a javulás.

16

De kevésbé előrehaladott esetekben a terápia rendkívül sikeres. Különös módon a legveszedelmesebb, leggyorsabban terjedő rákfajtákkal, például a melanómával érik el a leglátványosabb eredményeket.

Ezt a terápiát nem mindenki tudja vagy akarja követni. A kezelési folyamat hosszú, rengeteg munkát, költséget, türelmet és kitartást igényel. Véleményem szerint mégis ez a jövő terápiája. Ez a szelíd, természetes gyógymód az utolsó reményünk arra, hogy megbirkózzunk a járványszerű rákhullámmal, amellyel szemben a jelenleg alkalmazott ortodox módszerek nem elég hatásosak: rendkívül költségesek, sok szörnyű mellékhatással járnak, és sajnos végül is nem hozzák meg a várt eredményt, így hát nem kockáztathatunk sokat, ha új útra térünk.

A LELKI TÉNYEZŐK SZEREPE

A RÁKTERÁPIBAN



Ezt a témát az orvosok alaposan elhanyagolták a századforduló óta, amikor a technikai vívmányok elterelték a figyelmet a pszichológiai tényezőkről. Az orvosok helyett amerikai és angol pszichológusok foglalkoztak a témával, különösen az ötvenes évek óta. Közülünk Evans, LeShan, Worthington, Kissen, Greer és a Simonton házaspár a legismertebb úttörők. Kutatómunkájuknak köszönhetjük az úgy nevezett RÁKRA HAJLAMOS SZEMÉLYISÉG felismerését és leírását.

Az ilyen személyiség nagyjából így jellemezhető: érzéseit elfojtja, haragját nem fejezi ki, tartózkodó, igyekszik mindenkinek a kedvében járni, mivel önmagát nem tartja fontosnak; úgy érzi nincs joga semmihez, igényeit és szükségleteit elhanyagolja. Világnézete merev, hajlamos a dogmatizmusra. Nem szereti a meglepetéseket, még ha kellemesek is; fél minden változástól. Sérelmeit nem torolja meg, viszont sokáig titokban szenved tőlük. Nehezen köt barátságot.

Kisgyerek korában valamilyen tragikus fordulat következtében megrendült bizalma a családi életben (pl. a szülei elváltak vagy az egyikük meghalt), és a gyerek levonta az egyetlen számára lehetséges következtetést: ha szeretünk valakit és az meghal vagy elmegy, csak fájdalom az osztályrészünk. Innen ered felnőttkori tartózkodása.

17

Később mégis sikerülhet kiépítenie egy fontos, közeli, emberi kapcsolatot, amelybe beleadhatja teljes érzelmi energiáját. Amíg a kapcsolat tart, minden jól megy, ha azonban bármilyen oknál fogva megszakad, minden összeomlik, nem érdemes tovább élni. Az ilyen fordulathal nyilvánul meg a pszichoszomatikus erők hatalma. Ha valaki úgy érzi, nem kíván tovább élni, akkor a depresszió, a bánat és a gyász hatására az immunrendszer meggyengül, és utat enged a betegségnek.

Ilyen tehát vázlatosan a rákra hajlamos embertípus lesuhan és Simon-tón szerint. Jómagam hosszú évek óta foglalkozom rákbetegekkel, és mindegyikükben megtaláltam e tulajdonságok nagy részét, élükön a merevséggel, a hajthatatlan, alkalmazkodásra képtelen világnézettel.

Az is feltűnt nekem, hogy ez a merevség akkor válik veszélyessé, amikor valaki belekerül egy lehetetlen helyzetbe, amelyet sem kibírni, sem megváltoztatni nem tud. Én ezt ÉLETCSAPDÁNAK hívom. Életcsapda sokféle van - például egy házasság vagy más közeli, kihívó félben lévő kapcsolat, ami élettelen, fogva tart, pedig fel kellene számolni. De a merev, a változástól irtózó ember erre nem képes, és megmarad az egyre tűrhetetlenebb, érzelmileg megnyomorító helyzetben. Ugyancsak életcsapda az olyan állás vagy munkakör, amely naponta frusztrálja, őrli áldozatát, nem ad módot képességeinek kibontására, de "nem lehet belőle kitörni".



Az áldozat legalábbis ezt vallja; mert "nehéz másik állást kapni", vagy "fontos a nyugdíj". Mindig lehet találni racionális indokot, vagy inkább kifogást az életcsapda fenntartására. Ugyanakkor a lélek lázadozik a látszólag megoldhatatlan helyzet ellen. Szótlanul, sőt tudat alatt mintha ilyenfajta monológot váltana ki az életcsapda: "Ezt nem lehet kibírni. Innen valahogyan ki kell szabadulni - de nem lehet. Nem szabad. Föladom. Beteg leszek. Ha beteg vagyok, nem ér a nevem, nem várhatnak tőlem semmit. Békén hagynak, talán még szeretni is fognak, jók lesznek hozzám."

Hangsúlyozom, ez a menekülés nem tudatos, de ez csak erősíti a hatást. Minden egyes rákbeteg páciensem visszaemlékezett olyan pillanatra, amikor úgy érezte, ő inkább meghal, de akkori helyzetét nem viseli tovább. Sokan először a terápia során fejezték ki tudatosan ezt a választásukat és hirtelen megértették, hogy miért is lettek betegek.

18

Az életcsapda sokszor főszerepet játszik a rákos betegségben. Persze más fizikai körülmények is hozzájárulnak, de a lelki vagy érzelmi válság az utolsó csepp a pohárban.

Ezért olyan fontos a rákbetegek számára a pszichoterápia. A pszichológus első feladata az, hogy ráébressze a beteget: az életcsapdából nem a súlyos betegség vagy a halál az egyetlen kiút. Olykor elég kíméletlenül kell eljárni, a szabályok kényszerű megszegésével. A szabályok ugyanis tiltják a direkt tanácsadást, de élet-halál helyzetben ki kell mondani nyíltan, hogy pl. ideje felszámolni a szörnyű házasságot; nem kell meghalni, válni is lehet. Vagy javasolni kell a betegnek: hagyja ott lélekölő állását, még ha munkanélküli lesz is egy időre; a felmondás jobb kiút egy kínzó helyzetből, mint a betegség. Ez utóbbi különösen olyanokra vonatkozik, akiket a körülmények számukra teljesen idegen munkakörbe kényszerítettek, emiatt soha nem bontakozhatott ki alkotó készségük, bennük rekedt a mondanivaló, amire szervezetük - jelképes kompenzációként - tumorra válaszolt.

A terápia másik fontos feladata a beteget (talán életében először) meggyőzni arról, hogy értékes, érvényes ember, akit a pszichológus feltétel nélkül elfogad, elismer, respektál és szeret; és ez által lassan kiépíti benne azt az önbizalmat és személyes értéktudatot, melyet korábban nem tudott kifejleszteni. Vannak, akiknek már nem lehet segíteni; túlkésőre hagyták a lelki átállást. Legfeljebb azt lehet előmozdítani, hogy tudatosabban és békésebben töltsék életük hátra lévő részét.



Szerencsére azonban sokan vannak, akik idejében rájönnek, hogy van remény, van kiút a halálon kívül is, és felveszik a harcot a betegséggel szemben - és végül meggyógyulnak, de legalábbis sok-sok évvel túlélnek a számukra hivatalosan megjósolt életidőt.

Arra is érdemes odafigyelni, hogy pontosan hol jelentkezik a rákos daganat. Van egy angol elmélet, amely minduntalan beigazolódik a gyakorlatban is. Neve: "Symptom és Symbol"; a tünet, mint jelkép. Vagyis, hogy a tünet (a rosszindulatú daganat pontos helye) jelképes módon a betegség mögött lappangó pszichológiai probléma természetére utal.

Más szóval a test fejezi ki azt, szimbólum formájában, amit nem engedünk be a tudatunkba, tehát nem tudjuk átgondolni vagy szavakba önteni. Ilyenkor a rák olyan testrészben jelentkezik, amellyel kapcsolatban a betegnek súlyos problémái vannak.

19

Mondok egy példát egy volt páciensemről. Ennek a fiatalasszonynak az édesanyja serdülőkorától szívbjában szenvedett. Amikor a mama férjhez ment, az orvosok azt tanácsolták neki, hogy ne legyen gyereke, mert belehalhat a szülésbe. De 6 mindenáron gyereket akart, és világra is hozott egy kisleányt. Az asszony élete végéig betegeskedett, lányának azt sugallva, hogy a terhesség és a szülés életveszélyes, fájdalmas és szörnyű - mindenáron kerülni kell. A családi otthon hideg és szeretet nélküli volt. Nem meglepő, hogy ebben a légkörben a beteg asszony lánya, mire felnőtt, "elsajátította" a rákra hajlamos jellemvonások nagy részét. Idővel a lány is férjhez ment. Minden rendben volt addig, míg a férje úgy döntött, hogy ideje lenne már a családalapításnak. A fiatalasszony ettől megrémült, hiszen anyja beleoltotta a terhesség és a szülés iránti félelmet. Ahelyett, hogy bevallotta volna problémáját a férjének, vagy orvoshoz, pszichológushoz fordult volna segítségért, magába zárkózott, eltitkolta kétségbeesését, és csak annyit kért: várjanak még egy kis ideig. Három hónap múlva erős fájdalmakkal orvoshoz ment; kiderült, hogy méhrákja van, méghozzá súlyos, ki kellett venni a mehet. A tünet, a méhrák döbbenetes pontossággal jelképezte a problémát. Tulajdonképpen "meg is oldotta", de a házasságnak is befellegzett: a férj egy évvel később elhagyta. Az asszony nem tudott férjének megbocsájtani, tele volt haraggal és keserűséggel, nem akart elválni, teljesen belemerevedett felháborodásába. A rák áttért a csípőcsontjába, majd a bordáiba. Ismét pontos a jelkép. A csont a merev, hajthatatlan álláspontot szimbolizálja. Az asszony nem volt hajlandó elfogadni, hogy a házasságnak ugyan vége, de a világnak nem. Mire kilenc hónapos intenzív pszichoterápiával sikerült fellazítani lelki beállítottságát, a rákot már nem sikerült megfékezni.

Ez csak egy példa arra, mit jelképezhet a tünet, a szimptóma és a szimbólum közti összefüggésre. De világosan illusztrálja, mennyire fontos megértenünk, hogy vajon mit fejez ki, mire "céloz" a betegség.

Befejezésül számolnunk kell azzal, hogy test és lélek együttes gyógyítása terén még csak a kezdet kezdeténél tartunk. Eddigi tapasztalatainkból ítélve eltarthat még egy ideig, amíg ez az új szemlélet



behatol az ortodox orvostudomány berkeibe is. Hadd idézzem Paracelsust, aki - mint a legtöbb úttörő, alaposan megsínylette a konzervatív orvosok ellenszenvét:

"Az, amit egy nemzedék az emberi tudás csúcsteljesítményeként tisztel, gyakran botorságnak tűnik a következő nemzedék szemében; amit ebben az

20

évszázadban babonának tekintenek, a következő században a tudomány alapjává válhat."

A következő évszázad már nincs is nagyon messze.







Néhány általános tanács

azok számára, akik méregtelenítő kúrát kívánnak kezdeni: (Lásd még: Ute Brookman: Méregtelenítő diéta - különleges ízekkel)

1. Az elfogyasztott ételnek kb. a fele legyen nyers zöldség vagy gyümölcs, lehetőleg valamilyen friss salátával kezdjük az étkezést.

A salátákhoz adjunk csíráztatott magvakat - búza, bab, lencse stb. - a csíráknak ugyanis rendkívül magas a vitamin- és ásványtartalmuk.

A salátaöntethez mézet és almaecetet vagy hidegen sajtolt olajakat (napraforgó, szója, kukorica stb.) használjunk.

2. Minden zöldséget a lehető legkevesebb vízben kell főzni, hogy tápanyagaikból minél kevesebb menjen veszendőbe. (Kivétel a krumpli, amit mindit héjában főzünk meg, és utána hámozzuk.)

3. Ne használjunk sót, borsot, vagy más erős fűszereket. Ha nagyon hiányzik a só, étkezéskor legfeljebb egy csipetnyit - de inkább hagyjuk ki. Fűszerezzünk inkább rozmaringgal, borsikafűvel, majoránnával.

4. A cukrot, édességeket teljesen el kell hagyni, ha elkerülhetetlen, használjunk tiszta akácmézet (max. 2 kávéskanál naponta).

5. Kerüljük a finomított gabonaféléket: a fehérkenyeret, és a fehér lisztből készült pékárut. Helyette teljes kiőrlésű, - Graham lisztből - készült barna kenyeret, fehér rizs helyett, (hántolatlan) barnarizst fogyasszunk.

6. Legkevesebb 3 hónapig teljesen hagyjuk el a tejtermékeket, azután is csak nagyon sovány tejből készületeket fogyasszunk.

7. Minden főétkezéshez igyunk egy nagy pohár frissen centrifugált répa-almalevet. Ízesítésként tehetünk hozzá egy kis darab nyers céklát nemcsak finom, hanem rákbetegeknek kifejezetten ajánlott.



8. Ne használjunk alumínium edényt, hanem zománcozottat vagy rozsdamentes acélt.

23

NÉHÁNY AJÁNLOTT RECEPT

HIPPOKRATÉSZ LEVES:

Hozzávalók: 2 fej vöröshagyma, 2-3 póréhagyma, 1 fej zeller, 1-2 fehérgyökér, 3-4 krumpli, 2-3 paradicsom, 1-2 gerezd fokhagyma, rozsmaring, majoránna.

A zöldségeket összedaraboljuk, annyi vízzel eresztjük fel, hogy a felszín fölött kb. 2 centivel ellepje. Lassú tűzön puhára főzzük, majd áttörjük. A leves akkor jó, ha sűrű, püré-szerű.

(Ezt a receptet Hippokratész állította össze - hatékony tisztító, méregtelenítő, rákbetegek számára.)

SALÁTAÖNTET

2 evőkanál almaecetet és 1 teáskanál mézet keverjük el egy pohár vízben.

Az almaecet kiválóan segíti az emésztést, bátran használhatjuk.

FÚSZERES BARNARIZS



Vegyünk személyenként 1 pohár barnarizst. Jól mossuk meg, csurgassuk le. Forraljunk fel 2 pohár vizet, tegyük bele a rizst, 1 fej összevágott hagymát, 1 kávéskanálnyi reszelt zellert, kevés majoránát, origánót, zöld borsot (helyette: borsikafüvet). Fedő alatt addig pároljuk, amíg a rizs megpuhul.

BURGONYASALÁTA

A burgonyát héjában főzzük meg. Amikor megpuhult, hámozzuk meg, és karikázzuk fel. Adjunk hozzá összevágott újhagymát vagy snidlinget, néhány zellerlevelet, petrezselymet és ontsuk le a salátaöntettel. Hűtve tálaljuk.

24

CÉKLAVEVES

Hámozzunk meg és daraboljunk fel 1/4 kg céklát. Vágjunk össze 1 fej vöröshagymát és 1 db közepes méretű burgonyát. Főzzük meg a zöldségeket, tegyük a főzővízbe 2-3 késéssel hasított borókabogyót. Amikor puha, a bogyókat vegyük ki, a zöldségeket turmixoljuk össze, tálalás előtt ízesítsük kevés citromlével.

ÉG ÉS FÖLD

Főzzünk puhára 1/2 kg hámozott, feldarabolt burgonyát. Adjunk hozzá 1/4 kg kicsumázott, hámozott almát. Villával törjük össze a keveréket, ízesítsük salátaöntettel, hintsük meg apróra vágott újhagymával.

KÁPOSZTA-NARANCS SALÁTA

Reszeljük le 1 fej fehérkáposztát, adjunk hozzá finomra vágott petrezselymet. Vágjunk félbe 1 narancsot. Az egyik felének csavarjuk ki a levét, a másik felét hámozzuk meg, és daraboljuk fel. Adjuk a káposztához, loccsantsuk rá a narancslevet, jól keverjük össze.



CÉKLA-ALMA SALÁTA

Azonos mennyiségű nyers céklát és almát reszeljük le. Jól keverjük össze, szükség szerint kicsit édesíthetjük.

ZELLERKRÉMLEVES

Hámozzunk meg és vágjunk össze személyenként 2 fej közepes zellert. Adjunk hozzá egy fej összevágott vöröshagymát, és főzzük őket puhára. Végül turmixsoljuk a levest krémszerűre.

RATATOUILLE

Serpenyőbe rétegezzünk összevágott hagymát, felszeletelt paradicsomot, zöldpaprikát, tököt vagy padlizsánt. Hintsük meg őrölt zöld borssal (vagy borsikafűvel), s öntsünk rá kevés tartósítószer nélkül készült, hígított paradicsompürét. Főzzük puhára.

ALMA-CÉKLAPÖRKÖLT



Főzzünk össze azonos mennyiségű hámozott, feldarabolt almát és céklát. Adjunk hozzá kevés vizet, mert - bár az alma ereszt levet - a cékla könnyen odaég. Ízesítsük borókabogyóval, vagy ízlés szerint más fűszernövényel. Tálaláskor locsoljunk rá egy kis citromlevet.

LENCSELEVES

A lencsét éjszakára áztassuk be. Főzzük együtt apróra vágott hagymával, sárgarépával, fokhagymával és póréhagymával, amíg a lencse megpuhul. Ha sűrűbben szeretjük, mindjárt az elején tegyük hozzá 1-2 szem összevágott burgonyát.

PÁROLT KÁPOSZTA

Reszeljük le 1 fej fehércáposztát. Adjunk hozzá 1 összevágott paradicsomot, apróra vágott hagymát, kevés zsályafüvet, s majoránna. Almaecetes vízben pároljuk puhára.

PARADICSOMSZÓSZ

Hozzávalók: 4-6 nagy paradicsom, 4-5 nagy fej hagyma, 1-2 nagy krumpli, 2-3 gerezd fokhagyma, majoránna és kakukkfű

A hozzávalókat vágjuk apróra, majd kevés vízben pároljuk puhára, végül turmixszoljuk péppé, ízlés szerint adhatunk hozzá zellert és borsikafüvet is. Különböző párolt zöldségek: pl. karfiol, brokkoli, cukkini vagy akár a zöldséges barnarizs ízletes kiegészítője.



SÜLT PADLIZSÁN

Hozzávalók: 1 nagy padlizsán, 2 paradicsom, 1 nagy fej vöröshagyma, 1 // dl Hippokratész leves

Tegyünk egy tűzálló edény aljára egy kevés levest, vágjuk rá a hagymát, erre terítsünk egy réteg hámozott padlizsánt, ezt egy réteg karikára vágott, hámozott paradicsommal borítsuk, végül a tetejére ismét hagymát szórjunk. Sütőben kb. 20 percig puhítsuk.

TÖLTÖTT PAPIKA

Hozzávalók: fél pohár barnarizs, 1 nagy paradicsom, 1 fej vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, 1 kis zeller (lereszelve), majoránna, zsálya.

Főzzük meg a barnarizst. Amikor már majdnem teljesen puha, adjuk hozzá a hámozott, feldarabolt paradicsomot, az apróra vágott vöröshagymát, fokhagymát, zellert és a fűszereket, s ezeket 1-2 percig pároljuk együtt. A kivájt paprikákat mossuk meg, főzzük puhára, csöpögtessük le, s töltsük meg a töltelékkel. Paradicsomszósszal leöntve még finomabb.

HAGYMÁS MAZSOLA

Hozzávalók: 3 fej vöröshagyma, 1/2 dl Hippokratész leves, 2 kávéskanál mazsola

A meghámozott, apróra vágott vöröshagymát néhány csepp vízzel megpároljuk, majd hozzáadjuk a levest és a mazsolát. Érdekes íz kombinációt ad barnarizzsel vagy bármilyen párolt zöldséggel.

EGY HETI MINTAMENU

REGGELI: minden nap azonos:
1 pohár frissen csavart narancslé
3-4 evőkanál zabkása, (vízben főtt zabpehely, kis



mézzel édesítve)
vagy
3-4 evőkanál müzli tej helyett vízben vagy tartósító szer nélküli gyümölcslében
Hozzá vagy mellé előző este megfőzött aszalt gyümölcsök:
szilva, mazsola, füge, sárgabarack
1 banán vagy egyéb friss gyümölcs
1 szelet teljes lisztből készült kenyér

HÉTFŐ

EBÉD: Káposzta- répa-hagyma saláta
Hippokratész leves
Héjában sült krumpli, párolt karfiol
Friss gyümölcs

VACSORA: Nyers spenót-karfiol saláta, paprika és petrezselyemízesítéssel
Póréhagymás krumplileves
Fűszeres barnarizs
Friss gyümölcs

KEDD

EBÉD: Zeller-endívia saláta
Hippokratész leves
Burgonyasaláta, főtt répa
Friss gyümölcs

28

VACSORA: Paradicsomsaláta újhagymával és petrezselyemmel
Céklaleves



Héjában sült krumpli, párolt kelbimbó
Friss gyümölcs

SZERDA

EBÉD: Vegyes saláta: fejes saláta, retek, vízi torma, petre-
zselyem
"Ég és föld": krumpli-alma főzelék, párolt zeller
Friss gyümölcs

VACSORA: Káposzta-narancs saláta Hippokratész leves
Héjában sült krumpli, rozmaringgal párolt tök Friss
gyümölcs

CSÜTÖRÖK

EBÉD: Nyers cékla-alma saláta Zellerkrémleves
Főtt csicsóka, sült paradicsommal Friss gyümölcs

VACSORA: Nyers káposzta-spenót saláta zöld bors vagy
borsikafű ízesítéssel
Hippokratész leves
Sült krumpli, párolt karfiol
Friss gyümölcs

PÉNTEK

EBÉD: Nyers zeller-(vízi) torma-endívia saláta
Póréhagymás krumplileves



29

Fűszeres barnarizs
Friss gyümölcs

VACSORA: Paradicsomsaláta újhagymával és
petrezselyemmel
Hippokratész leves
Burgonyasaláta, párolt káposzta
Friss gyümölcs

SZOMBAT

EBÉD: Nyers répa-alma saláta mazsolával és narancslével
Zellerkrémleves
Héjában sült krumpli, ratatouille
Friss gyümölcs

VACSORA: Fejes saláta paradicsommal és retekkel
Póréhagymás krumplileves
Almával párolt vöröskáposzta
Friss gyümölcs

VASÁRNAP

EBÉD: Endívia-paradicsom saláta újhagymával
Zellerkrémleves
Főtt krumpli, alma-cékla pörkölt Friss
gyümölcs

VACSORA: Fejes saláta
Lencseleves
Sült csicsóka, párolt brokkoli
Friss gyümölcs

