

## Terapia Nutricional do



Doutor Max Gerson

Pedro Martins Simões

[pms.terapiagerson@gmail.com](mailto:pms.terapiagerson@gmail.com)

Lisboa - Portugal

[terapiagerson.wordpress.com](http://terapiagerson.wordpress.com)

# Sumário

<b>1</b>	<i>Introdução</i>	<b>1</b>
<b>2</b>	<i>A Terapia Gerson de nutrição e desintoxicação</i>	<b>2</b>
2.1	<i>Nutrição e dieta Gerson</i>	2
2.2	<i>Desintoxicação com enemas de café</i>	3
2.3	<i>Duração da terapia Gerson</i>	3
2.4	<i>Testemunhos de doenças curadas pela Terapia Gerson</i>	3
2.4.1	<i>O testemunho de um brasileiro</i>	5
<b>3</b>	<i>A Terapia nutricional de Max Gerson</i>	<b>5</b>
3.1	<i>Princípios alimentares</i>	5
3.1.1	<i>Nutrimindo e desintoxicando a totalidade do corpo</i>	5
3.1.2	<i>Restabelecendo o metabolismo normal</i>	6
3.1.3	<i>Nutrientes nos alimentos naturais e suplementos se necessário</i>	6
3.1.4	<i>Abundância de nutrientes</i>	6
3.1.5	<i>Alimentação natural: vegana, orgânica, fresca e crua</i>	6
3.1.6	<i>Alimentos cozinhados</i>	6
3.1.7	<i>Sem tóxicos e substâncias químicas adicionadas</i>	7
3.1.8	<i>Sem adição de sal e sódio (Na), aumentando o consumo de potássio (K)</i>	7
3.1.9	<i>Ingerir nutrientes e água em 13 copos de suco diários</i>	7
3.1.10	<i>Ingestão das proteínas e lipídios</i>	7
3.1.11	<i>Alimentos alcalinizantes da dieta Gerson</i>	8
3.2	<i>Lista de alimentos permitidos na Terapia Gerson</i>	8
3.3	<i>Lista de alguns alimentos e substâncias evitadas na Terapia Gerson</i>	11
<b>4</b>	<i>Receitas da dieta Gerson</i>	<b>12</b>
4.1	<i>Papa de aveia</i>	12
4.2	<i>Sopa de Hipócrates</i>	12
4.3	<i>Sucos</i>	13
4.3.1	<i>Suco de cenoura e maçã</i>	13
4.3.2	<i>Suco verde</i>	13
4.4	<i>Pratos de legumes cozinhados</i>	14
4.4.1	<i>Modos de preparar</i>	14
4.4.2	<i>Alcachofras</i>	14
4.4.3	<i>Espargos</i>	14
4.4.4	<i>Bróculis - (ao natural)</i>	15

4.4.5	<i>Cenouras e mel</i> . . . . .	15
4.5	<i>Sopa russa borscht</i> . . . . .	15
4.6	<i>Creme de beterraba cozida</i> . . . . .	15
4.7	<i>Bróculis e ervas</i> . . . . .	16
4.8	<i>Festa de Bróculis</i> . . . . .	16
4.9	<i>Couve-flor</i> . . . . .	16
4.10	<i>Couve-flor com molho de cenoura</i> . . . . .	17
4.11	<i>Rolos de acelga recheada</i> . . . . .	17
4.12	<i>Milho com vegetais variados</i> . . . . .	17
4.13	<i>Creme de milho</i> . . . . .	17
4.14	<i>Milho com suco de laranja</i> . . . . .	18
<b>5</b>	<b><i>Enema/Clister de café</i></b> . . . . .	<b>18</b>
5.1	<i>Preparação do enema</i> . . . . .	18
5.2	<i>Aplicação do enema</i> . . . . .	18
5.3	<i>Água purificada para o enema</i> . . . . .	19
5.3.1	<i>Máquinas de purificação da água por osmose inversa</i> . . . . .	19
<b>6</b>	<b><i>Escolha de uma terapia</i></b> . . . . .	<b>19</b>
6.1	<i>A disciplina da Terapia Gerson</i> . . . . .	20
6.2	<i>Restrições à prática da Terapia</i> . . . . .	20
<b>7</b>	<b><i>Equipamentos usados na terapia</i></b> . . . . .	<b>21</b>
7.1	<i>Máquinas de fazer sucos</i> . . . . .	21
7.1.1	<i>Máquinas a 2 passos</i> . . . . .	22
7.1.2	<i>Prensas</i> . . . . .	23
7.1.3	<i>Máquinas twin-gear</i> . . . . .	23
7.1.4	<i>Máquinas Single-Auger</i> . . . . .	24
<b>8</b>	<b><i>Perguntas sobre a Terapia Gerson</i></b> . . . . .	<b>24</b>
8.1	<i>A Terapia Gerson é indicada para o meu caso?</i> . . . . .	24
8.1.1	<i>Advertência e Cuidados</i> . . . . .	24
8.2	<i>O meu caso é muito avançado para a Terapia?</i> . . . . .	25
8.3	<i>Posso trabalhar normalmente enquanto estou a fazer a Terapia Gerson?</i> . . . . .	25
8.4	<i>Onde fazer a Terapia Gerson?</i> . . . . .	25
8.4.1	<i>Clínicas Gerson do México e da Hungria</i> . . . . .	26
8.5	<i>Onde há médicos Gerson?</i> . . . . .	27
8.6	<i>O que é um Caregiver (Cuidador) Gerson?</i> . . . . .	27

8.6.1	<i>Informações sobre o Caregiver (Cuidador)</i>	28
8.7	<i>Há Gerson Caregivers no Brasil ou Portugal?</i>	28

## 1 *Introdução*

A Terapia Gerson é um poderoso tratamento natural que permite que os mecanismos de cura do nosso próprio corpo atuem<sup>1</sup>.

Quando foi apresentada ao mundo por Max Gerson, M.D., esta terapia alimentar estava tão à frente do seu tempo que não havia praticamente nenhum estudo disponível na literatura científica que explicasse como ela podia conduzir a espantosas curas, quer em doenças crônicas quer infecciosas. Apesar disso, e pelo fato de, através dela, tantas pessoas se terem curado dos seus casos avançados de tuberculose, doenças de coração, câncer e muitas outras doenças, a Terapia Gerson estabeleceu-se como um enorme contributo para o campo da medicina, através da publicação de artigos na “literatura médica revista por pares” (peer-reviewed medical literature). Max Gerson publicou pela primeira vez sobre o tema do câncer em 1945, quase 40 anos antes da adopção do atual programa sobre dieta, nutrição e câncer pelo Instituto Nacional do Câncer dos EUA.

Desde que começou a aplicar o seu tratamento, nos anos 20, Gerson tratou muitas centenas de pacientes e continuou a desenvolver e refinar a sua terapia até ao dia da sua morte, em 1959, com 78 anos.

O seu paciente mais famoso foi o Dr. Albert Schweitzer, filósofo, teólogo e médico missionário, que aos 75 anos sofria de diabetes avançado. Gerson tratou-o com a sua terapia e Schweitzer curou-se por completo, voltou ao seu hospital africano, ganhou o prêmio Nobel da Paz aos 77 anos e trabalhou até aos 90.

Schweitzer escreveu: “Vejo no Dr. Gerson um dos mais eminentes gênios da história da medicina”.

A 14 de Maio de 2005, em Ottawa, Canadá, o Dr. Gerson e 7 outros gigantes da medicina foram reconhecidos como pioneiros nos seus campos ao serem incluídos no “Hall of Fame” da Medicina Ortomolecular (Orthomolecular Medicine Hall of Fame). Desse “Hall of Fame” já faziam parte os 10 primeiros laureados da Sociedade Internacional para a Medicina Ortomolecular (International Society for Orthomolecular Medicine), começando, obviamente, por Linus Pauling, PhD, duas vezes Prêmio Nobel e criador do termo “ortomolecular”, no seu artigo “Psiquiatria Ortomolecular” publicado na revista “Science” em 1968.

Mais de 200 artigos de respeitável literatura médica e milhares de pessoas curadas das suas doenças “incuráveis” documentam a eficácia da Terapia Gerson. A Terapia Gerson é um dos poucos tratamentos que tem mais de 60 anos de história de sucesso.

Infelizmente, praticamente não há livros ou brochuras sobre a Terapia Gerson em português. Acredito que esta situação possa reverter-se em breve, mas para já só podemos contar com o livro da Charlotte Gerson em espanhol, *Terapia Gerson Cura del Cancer y Otras Enfermedades Cronicas* amazon.com - EUA. Além disso pode ver esta brochura Gerson em espanhol em formato pdf.

---

<sup>1</sup>Estas páginas sobre a Terapia Gerson não são páginas oficiais do Gerson Institute (podes consultar o site oficial: [www.gerson.org](http://www.gerson.org)). São da exclusiva responsabilidade do autor, Pedro Martins Simões, possuidor do diploma de frequência do Curso Gerson Caregiver concedido pelo Gerson Institute - Califórnia, e estudioso da Terapia Gerson.

## 2 A Terapia Gerson de nutrição e desintoxicação

### 2.1 Nutrição e dieta Gerson

A dieta Gerson é naturalmente rica em vitaminas, minerais, enzimas e líquidos. É extremamente baixa em sódio e gorduras.

Tipicamente, um paciente Gerson tem a seguinte dieta diária:

- 13 copos de suco, de cenoura, cenoura/maçã e de vegetais de folhas verdes, preparados, de hora a hora, a partir de produtos biológicos, orgânicos e frescos.
- 3 refeições totalmente vegetarianas, igualmente a partir de produtos biológicos, orgânicos e frescos, preparadas com vegetais, cereais integrais e frutas. Uma refeição típica inclui: uma salada variada, vegetais cozinhados, batata assada, sopa e suco. Tudo sem sal.
- fruta fresca e biológica sempre disponível, como complemento à dieta.

A Terapia Gerson procura regenerar o corpo para a saúde, estimulando o metabolismo inundando o corpo diariamente com nutrientes de cerca de **8 quilos de vegetais** e frutas cultivados biologicamente. A maior parte é utilizada para fazer sucos frescos, um copo de hora a hora, 13 vezes por dia. Comida sólida, crua e cozinhada, é consumida nas quantidades que se desejar.

#### Suplementos utilizados

Somente e apenas são usados suplementos quando não é conhecida uma forma natural plausível para fornecer a quantidade necessária de um certo nutriente.

É assim com os seguintes suplementos:

**Sais de potássio** - O potássio é um elemento chave na terapia. Seria impossível comer toda a quantidade de alimentos necessária para fornecer a quantidade de potássio que se pretende.

**Vitamina  $B_{12}$**  - Compensa a deficiente quantidade de vitamina  $B_{12}$  da maior parte dos alimentos vegetarianos da Dieta Gerson (NB: Há alimentos vegetarianos com quantidade mais do que suficiente de  $B_{12}$ , mas não são utilizados na Terapia Gerson).

**Solução de Lugol** - Solução de iodo e de iodeto de potássio, metade da concentração. O iodo estimula a tiróide, logo o metabolismo. A maior parte dos alimentos tem pouco iodo. As algas contêm muito iodo, mas não são utilizadas na Terapia Gerson. Nem todos os pacientes deverão tomá-lo.

**Enemas de café e de camomila** - Para ajudar o fígado a desintoxicar (café) e suavizar o cólon (camomila).

#### Todos os suplementos requerem grande cuidado.

Há várias contraindicações dos suplementos. As quantidades são definidas em função do estado do paciente, do seu tipo de doença, do seu grau de toxicidade e de como reage à Terapia.

## 2.2 *Desintoxicação com enemas de café*

Parte crucial da Terapia Gerson é a desintoxicação dos tecidos e do sangue. Ela é realizada por vários meios, mas em primeiro lugar e sobretudo através do uso de enemas de café. A base científica para o uso de enemas de café está bem documentada. Os enemas fazem diminuir as dores e aceleram a cura. Todos os pacientes o confirmam.

Biologicamente, os sistemas enzimáticos do fígado são estimulados e o fluxo de bilis aumenta, levando consigo maior quantidade de toxinas. Está comprovado que estes enemas aumentam a capacidade do corpo de eliminar resíduos tóxicos do ambiente, dos tratamentos à base de quimioterapia e de outras fontes.

Os tumores e outros tecidos doentes são também mais rapidamente eliminados à medida que vão sendo degradados.

Outro método de desintoxicação é à base de óleo de rícino, usado como um estimulante adicional do fluxo de bilis e como mais uma forma de aumentar a capacidade do fígado de filtrar o sangue.

Para além disso, enzimas digestivas servem para aumentar a absorção de nutrientes e facilitar a degradação e eliminação de tecido danificado.

## 2.3 *Duração da terapia Gerson*

A duração da terapia Gerson é muito variável. Depende do estado do paciente, do seu tipo de doença, do seu grau de toxicidade e de como reage à Terapia.

Na maior parte dos casos, os primeiros resultados concretos e visíveis de melhorias da doença acontecem logo no primeiro mês, mesmo em casos de doenças graves.

No entanto, a cura total ainda não aconteceu nessa altura e, se o paciente abandona a Terapia muito cedo, pensando já estar curado, regride na maior parte das vezes.

Assim, para produzirem uma cura total, os pacientes devem manter-se fielmente na Terapia bastante para além dos sinais exteriores de recuperação. Só assim todo o organismo e todo o seu metabolismo podem regenerar completamente. No caso de doenças graves em estadios avançados, esse prazo pode ir até cerca de 2 anos.

Em estados menos graves, verificam-se curas totais ao fim de prazos que vão de poucas semanas até vários meses.

A duração poderá prever-se antecipadamente, mas o ideal é iniciar a Terapia com flexibilidade e aguardar que os resultados apareçam, aceitando o seu próprio ritmo pessoal.

## 2.4 *Testemunhos de doenças curadas pela Terapia Gerson*

O *site do Instituto Gerson*<sup>2</sup> tem uma secção de casos de estudo. Não afirmamos que cure tudo, nem todos, nem sempre. Mas, com os milhares de pacientes que já se curaram das suas doenças “incuráveis” praticando a Terapia Gerson, podemos dizer que ela é um grande sinal de esperança.

Esses testemunhos são a maior mostra da eficácia deste tratamento e foram eles que fizeram que o Dr. Gerson dedicasse a sua vida completamente à cura de doenças “incuráveis”, nomeadamente do câncer, refinando continuamente a sua Terapia, obtendo cada vez mais e melhores resultados.

### **Lista alfabética de doenças com casos de cura pela dieta Gerson**

Esta é a lista de doenças reportadas nesses casos de estudo:

---

<sup>2</sup>**Internet:** “<http://www.gerson.org/>”.

- Adenocarcinoma
- Alta tensão / Pressão alta / Hipertensão
- Arritmia
- Artrite de Takayasu (doença sem pulso)
- Artrite reumatóide
- Asma
- Câncer
  - Câncer na mama
  - Câncer na próstata
  - Câncer no cérebro
  - Câncer no colo do útero
  - Câncer no cólon
  - Câncer no fígado
  - Câncer no pâncreas
  - Câncer no útero
  - Câncer nos ossos
  - Câncer nos ovários
  - Câncer nos pulmões
  - Câncer nos testículos
- Cândida
- Cataratas
- Cólicas renais
- Colite ulcerativa
- Cólon com espasmos
- Diabetes
- Doença das supra-renais
- Doença de Alzheimer
- Doença de coração
- Enfisema
- Enxaquecas
- Esclerose múltipla / Esclerose em placas
- Hepatite (crônica)
- Hérnias discais

- Hipoglicemia
- Infecções sem cura
- Infertilidade
- Insônia
- Linfoma
- Lúpus eritematoso
- Má audição
- Melanoma
- Osteoporose
- Perda de equilíbrio
- Sensibilidade química
- Síndrome de Bartter
- Síndrome de Cushing
- Taquicardia
- Toxicodependência
- Úlcera no estômago

#### 2.4.1 *O testemunho de um brasileiro*

Prezado Pedro, conhecemos a terapia do Dr. Max Gerson, inclusive assistimos ao vídeo, através de meu cunhado que a descobriu pesquisando a Internet. Meu cunhado tem câncer na garganta. Aproximadamente 60 dias antes de iniciar a quimio, começou a dieta do Dr. Gerson, sob orientação de um médico de São José do Rio Preto - SP, ingerindo os sucos, a sopa e a aveia pela manhã; iniciou a quimio, com todos os seus malefícios, há uma semana fez uma avaliação e os médicos ficaram maravilhados com a recuperação e o estado geral da doença, e segundo meu cunhado os médicos de Jales/SP (Hospital do Câncer) pretendem orientar todos os seus pacientes a respeito da dieta.

Nós aqui em casa também fazemos a dieta, mais por questões de prevenção e manutenção de uma vida mais saudável.

Creio que este relato poderá animar muitas pessoas.

Ivaldo Abondana (Foz do Iguaçu - PR)

## 3 *A Terapia nutricional de Max Gerson*

### 3.1 *Princípios alimentares*

#### 3.1.1 *Nutrindo e desintoxicando a totalidade do corpo*

A Terapia Gerson abarca o corpo na sua totalidade. Não visa nenhum órgão ou sistema em particular. Todos os sistemas interagem entre si e são importantes, mesmo se alguns órgãos, como o fígado, têm



actividade metabólica mais vasta, e nomeadamente a função de desintoxicação por excelência, pelo que é aquele que primeiro se pretende regenerar. Nutrição e desintoxicação dirigem-se a todo o corpo. O que importa é restabelecer o metabolismo de todo o corpo.

### **3.1.2** *Restabelecendo o metabolismo normal*

Todos os mal-estares físicos são expressão de um metabolismo anormal ou perturbado, quer por excesso quer por deficiência. O metabolismo deverá ser re-equilibrado na sua totalidade. A terapia não visa qualquer metabolismo específico. Uma vez o metabolismo globalmente restabelecido, todos os males terão desaparecido.

### **3.1.3** *Nutrientes nos alimentos naturais e suplementos se necessário*

Sempre que viável, os nutrientes devem ser fornecidos em alimentos naturais. Os suplementos são usados somente e apenas quando não é conhecida uma forma natural plausível para fornecer a quantidade necessária de certo nutriente.

### **3.1.4** *Abundância de nutrientes*

Abundância de vitaminas, minerais, enzimas e oxigênio, todos eles nutrientes imprescindíveis ao metabolismo. (repeto: todos estes nutrientes devem ser fornecidos através dos alimentos, excepto se não é conhecida uma forma natural plausível para fornecer a quantidade necessária de certo nutriente)

### **3.1.5** *Alimentação natural: vegana, orgânica, fresca e crua*

Na terapia nutricional de Max Gerson todos os alimentos são veganos. A única exceção de alimento de origem animal é o queijo cottage<sup>3</sup>.

Na terapia Gerson os alimentos são orgânicos, cultivados com substâncias de origem biológica e naturais. Eles não são sujeitos a qualquer tipo de pesticida, inseticida ou outra droga, bem como não são adubados com substâncias contendo qualquer químico industrial adicionado. A adubação é exclusivamente feita com matéria orgânica natural, ela própria também biológica.

Os vegetais utilizados são recém-colhidos, com o máximo de energia vital e de nutrientes ainda inalterados.

Os alimentos ingeridos crus são a forma de obter o máximo de energia vital e de nutrientes ainda inalterados. Os alimentos, quando cozinhados, sofrem alterações ao nível da maior parte dos seus constituintes, nomeadamente das suas vitaminas, proteínas (enzimas e outras) e quantidade de oxigênio.

### **3.1.6** *Alimentos cozinhados*

Alimentos cozinhados têm como função proporcionar um bom funcionamento intestinal (papa de aveia matinal) e nutrir-nos e aquecer-nos física e emocionalmente. É também a forma mais plausível para comer alguns alimentos importantes, como por exemplo a batata, tão rica em potássio.

---

<sup>3</sup>Nota editorial: O queijo cottage é um tipo de queijo suave à “meio caminho” entre o iogurt e o queijo frescal. O queijo cottage é muito utilizado para dissolver o óleo de linhaça no muesli da dieta *curativa do câncer* concebida pela doutora Budwig. O protocolo dietético da *doutora Budwig* e do doutor Max Gerson, são duas das terapias nutricionais mais eficazes conhecidas atualmente.

### 3.1.7 *Sem tóxicos e substâncias químicas adicionadas*

Este cuidado não é apenas com os alimentos. Mas convenhamos que não vamos parar de respirar para nos curarmos, pelo que será de todo em todo impossível suprimir por completo todos os tóxicos atmosféricos. No entanto, poderemos escolher a melhor atmosfera possível, a melhor água possível, os melhores produtos de limpeza possíveis.

### 3.1.8 *Sem adição de sal e sódio (Na), aumentando o consumo de potássio (K)*

O sal é composto quase exclusivamente por cloreto de sódio ( Na Cl ). O sal é altamente nefasto porque, em quase todos os casos de doenças degenerativas, há excesso de sódio (Na) e deficiência de potássio (K) nas células. O que se pretende é que o potássio volte a penetrar nas células e o sódio delas seja expulso<sup>4</sup>. Batata, tomate e banana são muito ricos em potássio.

### 3.1.9 *Ingerir nutrientes e água em 13 copos de suco diários*

Os sucos são a forma natural de fornecer o máximo de vitaminas, minerais, enzimas e oxigênio com o mínimo de esforço digestivo para o organismo (seria impossível ingerir toda a quantidade de alimentos que é convertida em sucos durante o dia, assim como seria uma sobrecarga em termos de digestão). A Terapia compreende 13 sucos (1 a cada hora) mas não limita a esse número. Quem quiser pode beber mais.

A água é essencial, mas, bebida pura, dilui os sucos gástricos (o que não é grave para uma pessoa saudável, mas não se pretende que aconteça numa pessoa doente em processo de desintoxicação e regeneração). Ora 13 sucos de vegetais e frutas fornecem água mais do que suficiente ao organismo e não diluem os sucos gástricos, ao contrário. Toda a sede deve, portanto, ser saciada com sucos (13 ou mais). Para além dos sucos, nomeadamente durante a noite ou quando o paciente tem náuseas, é aconselhável beber tisanas de hortelã pimenta, que diminuam as náuseas e também não diluem os sucos gástricos.

### 3.1.10 *Ingestão das proteínas e lipídios*

Na medicina nutricional preventiva, concebida por Max Gerson, as proteínas são de origem vegetal e algumas vezes provêm do queijo cottage<sup>5</sup> ingerido com moderação.

No início da terapia, para ingestão dos lipídios (ácidos graxos essenciais), especialmente Ômega 3, utiliza-se somente e apenas o Óleo de Sementes de Linhaça (Flax Seed Oil), obviamente extra-virgem, ou seja, obtido com pressão a frio.

Depois de ultrapassada a fase crítica inicial da desintoxicação (3 a 4 semanas), além do Óleo de Linhaça, a Terapia Gerson inclui ainda o queijo cottage<sup>4</sup>.

---

<sup>4</sup>O sódio (Na) e o cloro (Cl) necessários ao nosso bom funcionamento encontram-se em quantidades mais do que suficientes nos próprios alimentos. É absolutamente desnecessário adicionar sal.

<sup>5</sup>Adição editorial: O queijo cottage é um tipo de queijo suave um pouco mais desidratado que uma coalhada. A doutora Budwig, bioquímica nomeada 7 vezes para o prêmio Nobel, utilizava muito este “queijo-coalhada” derivado do leite para dissolver o óleo de linhaça em uma receita chamada muesli. O óleo de linhaça, e seus ácidos graxos essenciais como o Ômega 3, é fundamental para as membranas celulares e a saúde do organismo. O leite é um alimento completo e possui uma bioquímica capaz de dissolver os óleos biológicos como o da linhaça. Contudo os derivados do leite, comerciais, muitas vezes possuem conservantes e aditivos químicos indesejáveis. Por isso, o mais saudável é preparar o iogurt, coalhada e queijo cottage em casa e, num consumo consciente, certificar-se que ele procede de *animais alimentados naturalmente*. Este derivado do leite natural, rico em proteínas sulfuradas, é adequado para, junto com o essencial óleo de linhaça, preparar o *muesli*. Observamos ainda, no “*Guia Prático da Cura Natural do Câncer*”, que é possível preparar um *muesli vegano*.

### 3.1.11 *Alimentos alcalinizantes da dieta Gerson*

Em quase todos os casos de doenças degenerativas há excesso de acidez no corpo: no sangue, nos órgãos e nas células. Isso altera grandemente o metabolismo. O metabolismo saudável do corpo requer um meio mais alcalino. Os alimentos usados na Terapia Gerson tendem a criar a alcalinidade necessária ao bom metabolismo.

## 3.2 *Lista de alimentos permitidos na Terapia Gerson*

Esta é a lista de alimentos permitidos na Terapia Gerson.

- alface romana (é a mais nutritiva das alfaces)
- chicória
- escarola-endívia de folha larga
- endívia
- acelga
- acelga suíça
- agrião
- espinafre
- folhas de beterraba
- girassol verduras
- bróculis
- couve, couve-portuguesa, couve-galega (kale, collard greens)
- couve lombardo
- couve chinesa
- couve branca
- couve roxa
- couve-flor
- alcachofra
- tomate, tomate cereja, tomate chucha
- pimentão verde e vermelho
- abóbora
- abobrinha / curgete
- beringela
- alho

- cebola
- cebola roxa
- cebola verde
- chalota
- alho-francês / alho-poró
- cebolinha-francesa
- cenoura
- nabo
- rabanete
- rábano
- beterraba
- raiz de aipo
- raiz de salsa
- raiz de tupinambo ou girassol batateiro
- raiz forte
- ruibarbo
- batata
- batata doce
- inhame
- ervilha
- ervilhas de neve
- feijão verde
- lentilha
- lentilhas germinadas

Só para dar sabor - Usar pouca quantidade

- alecrim
- casca da semente da noz moscada
- cebolinha
- coentro
- cravo

- endro
- erva-doce
- estragão
- folha de louro
- funcho
- hortelã
- limão
- louro
- salsa
- sálvia
- satureja-segurelha
- tomilho

Uso ao Pequeno Almoço - Desjejum (Quebra matinal do jejum noturno)

- flocos de aveia

Uso ocasional

- arroz integral
- arroz selvagem
- centeio
- trigo

Frutas

- As frutas principais da dieta Gerson são:
- maçã e
- banana

Mas pode também usar:

- ameixa
- cerejas
- damascos, alperces
- figos

- mamão / papaia
- manga
- pêra
- pêssego

Frutos secos - para adoçar - Usar pouca quantidade

- uvas passas
- figos secos
- ameixas secas
- alperces / damascos secos

### 3.3 *Lista de alguns alimentos e substâncias evitadas na Terapia Gerson*

Esta é a lista de alguns alimentos e substâncias evitadas na Terapia Gerson.

- *alimentos com pesticidas*<sup>6</sup>, conservados, enlatados, engarrafados
- alimentos *refinados*<sup>7</sup> sem nutrientes
- alimentos salgados, defumados ou *sulfurados*<sup>8</sup>
- *açúcar branco*<sup>9</sup>
- bolos e *doces*<sup>10</sup>
- *gorduras animais*<sup>11</sup>
- *margarina*<sup>12</sup> e óleos para barrar
- *óleos hidrogenados*<sup>13</sup> ou parcialmente hidrogenados
- óleos e *gorduras*<sup>14</sup> e outros alimentos que os contêm. Isto inclui óleo de milho, óleo de canola, óleo vegetal

---

<sup>6</sup>**Livro:** “A Revolução Antienvhecimento”, **Capítulo 11:** “Evitando Pesticidas e Aditivos Alimentares: A Solução Orgânica”.

<sup>7</sup>**Informativo:** “Citações: Sugar Blues”, **Seção 21:** “Arroz refinado e beribéri (fraqueza)”.

<sup>8</sup>**Livro:** “A Revolução Antienvhecimento”, **Capítulo 11:** “Evitando Pesticidas e Aditivos Alimentares: A Solução Orgânica”, **Item 11.12.23:** “Sulfitos”.

<sup>9</sup>**Informativo:** “Citações: Sugar Blues”.

<sup>10</sup>**Livro:** “A Revolução Antienvhecimento”, **Capítulo 17:** “Os Hábitos: Álcool, Cafeína e Açúcar”, **Item 17.11:** “Açúcar: Fique Longe dos Doces”.

<sup>11</sup>**Livro:** “A Revolução Antienvhecimento”, **Capítulo 6:** “Argumentos contra a Dieta Carnívora: Por que Mudar”, **Item 6.2:** “O Fator Gordura”.

<sup>12</sup>**Livro:** “A Revolução Antienvhecimento”, **Capítulo 7:** “As Gorduras: As Boas, as Ruins e as Absolutamente Feias”, **Item 7.10:** “Para Passar no Pão”.

<sup>13</sup>**Livro:** “A Revolução Antienvhecimento”, **Capítulo 7:** “As Gorduras: As Boas, as Ruins e as Absolutamente Feias”, **Item 7.7:** “Óleos Doentes: Enfermidade Disfarçada”.

<sup>14</sup>**Livro:** “A Revolução Antienvhecimento”, **Capítulo 7:** “As Gorduras: As Boas, as Ruins e as Absolutamente Feias”, **Item 7.6:** “As Gorduras Feias: As Piores Infratoras”.

- qualquer fonte de *adoçantes artificiais*<sup>15</sup>
- *carne*<sup>16</sup>
- *peixe*<sup>17</sup>, mariscos e outros animais
- *álcool*<sup>18</sup>

## 4 *Receitas da dieta Gerson*

### 4.1 *Papa de aveia*

Deve comer uma grande porção de papa de aveia ao desjejum<sup>19</sup>

#### **Ingredientes:**

- Flocos de aveia biológicos/orgânicos - 125 ml
- Água purificada (por osmose inversa ou destilação) - 250/350 ml

#### **Preparação:**

Cozinhe lentamente (com 2 placas difusoras de calor ou em banho-maria) até ficar pronto. Não deve utilizar nenhum outro cereal.

Os flocos de aveia têm um propósito especial: além de serem uma boa fonte de vitaminas do complexo B, e de serem ricos em proteínas, têm uma característica especial: criam no intestino do paciente uma cama macia (ao invés dos cereais em grão), preparando-o para todos os sucos do dia.

Pode variar o sabor acrescentando diferentes frutas:

- frutas cruas, cortadas ou raladas (maçã, banana, pêra, pêssego, alperce/damasco, manga, mamão ou outras frutas permitidas)
- mel
- passas de uva, ameixas secas, alperces/damascos secos cozinhados.

### 4.2 *Sopa de Hipócrates*

Esta é uma sopa especial referenciada em várias outras receitas. Hipócrates era um médico grego, considerado o pai da Medicina.

Para 1 pessoa.

#### **Ingredientes:**

---

<sup>15</sup>**Livro:** “A Revolução Antienvhecimento”, **Capítulo 17:** “Os Hábitos: Álcool, Cafeína e Açúcar”, **Item 17.24:** “Adoçantes Artificiais: Um Perigo para a Saúde”.

<sup>16</sup>**Livro:** “A Revolução Antienvhecimento”, **Capítulo 6:** “Argumentos contra a Dieta Carnívora: Por que Mudar”.

<sup>17</sup>**Livro:** “A Revolução Antienvhecimento”, **Capítulo 16:** “O Enigma do Peixe: Por onde ele Andou?”.

<sup>18</sup>**Livro:** “A Revolução Antienvhecimento”, **Capítulo 17:** “Os Hábitos: Álcool, Cafeína e Açúcar”.

<sup>19</sup>O desjejum é a primeira refeição da manhã que quebra o jejum da noite.

- Aipo - uma raiz de aipo média ou 3-4 talos
- Raiz de salsa - 1
- Alho - a quantidade que desejar
- Alho francês/Alho-porró - 2 pequenos (se não houver, substituir por cebola)
- Tomate - 750 gr
- Batata - 500gr
- Cebola - 2 médias
- Salsa - um pouco
- Água purificada (por osmose inversa ou destilação)

### **Preparação:**

Nenhum destes vegetais deve ser descascado. Lavar e esfregar os vegetais com uma escova própria para vegetais. Cortar os vegetais em bocados grandes. Cobrir os vegetais com água. Deixar ferver, em tacho tapado, em fogo muito brando(!!!), durante cerca de 2 horas. Dividir em pequenas porções e passar pelo passevite/passapurê. A quantidade de água utilizada na preparação da sopa ajuda a variar a consistência e o sabor. Pode manter-se no frigorífico bem tapada, não mais de 2 dias. Ir aquecendo à medida que for utilizando. Em receitas posteriores onde seja mencionado o uso de sopa, pode (e deve) utilizar esta sopa especial.

## **4.3** *Sucos*

Todos os sucos devem ser preparados na hora de serem tomados.

### **4.3.1** *Suco de cenoura e maçã*

- Cenouras - 3-4 (aproximadamente 170gr)
- Maçã verde - 1 grande (aproximadamente 170gr)

### **4.3.2** *Suco verde*

Deve usar sempre 1 maçã média por cada copo de suco verde. Deve triturá-la ao mesmo tempo que os vegetais. Utilizando os vários tipos de folhas verdes da seguinte lista, varie à sua vontade.

- Alface romana
- Acelga
- Folha de Beterraba (folhas novas)
- Agrião
- Endívias
- Escarola (endívia de folha larga)



- Couve roxa/Repolho vermelho-roxo
- Pimentão verde (1/4 de um pequeno)
- Maçã - 1 média por cada copo de suco

#### 4.4 *Pratos de legumes cozinhados*

Preparação dos vegetais, indicações importantes:

Todos os vegetais devem ser cozinhados lentamente, em chama baixa, sem adição de água. Deve-se utilizar um pouco da “Sopa Especial” , tomates, bocados de maçã ou ainda cebola picada, como “cama” para os restantes vegetais. Isto providenciará o líquido necessário para que não se queimem, e enriquecerá o sabor.

Cozinhar lentamente é muito importante para preservar o sabor natural dos alimentos e torná-los facilmente digestíveis. Devem ficar macios mas firmes. Deve ser utilizado um difusor de calor em aço inoxidável, para prevenir que os alimentos se queimem.

Todos os vegetais a utilizar devem ser cuidadosamente lavados e esfregados com a escova para vegetais e nunca se lhes deve retirar a casca, considerando obviamente que eles são orgânicos<sup>20</sup>.

Não utilizar tachos de alumínio nem panela de pressão.

Os vegetais ou frutas cozinhados não deverão ser mantidos no frigorífico por mais de 48 horas.

##### 4.4.1 *Modos de preparar*

###### **Legumes assados:**

Devem ser cozinhados em fogo baixo, durante 2 a 2h30 num tacho/panela bem tapada. Pode utilizar tomates, cebola ou outros vegetais borrifados de suco de limão como “cama” para os restantes.

###### **Legumes estufados:**

Devem igualmente ser cozinhados num tacho/panela pesado com uma tampa hermética, em chama baixa com muito pouco ou nenhum líquido.

###### **Legumes lentamente fervidos:**

Manter os vegetais em pouco líquido, com chama suficiente para manter a ferver (fogo baixo). A tampa também deve fechar hermeticamente.

##### 4.4.2 *Alcachofras*

Corte a ponta do caule, e passe por água. Ponha água num tacho/panela e deixe cozinhar a baixa temperatura, por cerca de 1 hora, com a tampa. Sirva com molho de salada.

##### 4.4.3 *Espargos*

Deixe cozinhar num tacho sobre uma pequena quantidade de “sopa especial” , ou suco de limão, em fogo baixo por cerca de 1 hora.

---

<sup>20</sup>Nota editorial: Existem muitos nutrientes na casca dos alimentos naturais integrais e inteiros. Lembre-se contudo que os agrotóxicos se acumulam nas cascas e sementes dos vegetais. Por isso, é importante se certificar, ao se comer alimentos veganos com casca, que eles são orgânicos e bem higienizados.

#### 4.4.4 *Bróculis - (ao natural)*

Cozinhar os bróculis num tacho/panela sobre cebola picada ou sobre a sopa especial, por cerca de 1 hora. Servir com molho de tomate.

#### 4.4.5 *Cenouras e mel*

Lave as cenouras, corte os extremos e parta às tiras. Não retire a pele nem rale. Guise sobre um pouco da sopa especial cerca de 45 minutos, ou até ficarem macias. Espere de 5 a 10 minutos e depois acrescente  $\frac{1}{2}$  colher de chá de mel para dar sabor.

#### 4.5 *Sopa russa borscht*

- Cebola - 1
- Dentes de alho - 3
- Sopa especial - 1 (medida)
- Beterrabas pequenas inteiras - 6
- Batata grande - 1
- Tomates - 2
- Cenoura - 1
- Folhas de couve roxa/repolho vermelho - 4
- Louro folha - 2
- Medida de água - 3

Passes todos os vegetais no triturador, excepto o louro. Coloque tudo no tacho com a água e o louro e deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 30 minutos. Sirva com um iogurte sem gordura.

#### 4.6 *Crema de beterraba cozida*

- Beterrabas cozidas - 3
- Iogurte não gordo (0%) - 6 colheres de sopa
- Cebolinho fresco cortado - 1 colher de sopa
- Cebola picada - 2 colheres de sopa
- Salsinha picada - qb

Colocar tudo num tacho/panela e aquecer lentamente. Depois de colocar no prato, salpicar com a salsa picada.

## 4.7 *Bróculis e ervas*

### **Ingredientes:**

- Bróculis
- Alho - 4 a 6 dentes
- Cebola -  $\frac{1}{2}$  cebola, picada
- Endro/Dill -  $\frac{1}{4}$  colher de chá
- Sopa especial - 60 ml

### **Preparação:**

Lavar os bróculis. Colocar a cebola e o alho num tacho/panela, levar ao fogo e deixar que a cebola fique translúcida. Colocar os bróculis e o endro/dill e cozinhar em fogo baixo até aos bróculis ficarem macios.

## 4.8 *Festa de Bróculis*

### **Ingredientes:**

- Bróculis
- Alho - 1 dente picado
- Cebola - 1 pequena, picada
- Pimento - Amarelo ou vermelho cortado às tiras
- Suco limão - 2 colheres chá (opcional)
- Endro/Dill - fresco picado, 1 colher de chá

(pode substituir os bróculis nesta receita por feijão verde (800 ml de feijão verde cortado aos bocados)

### **Preparação:**

Lavar e preparar os bróculis. Colocá-los num tacho/panela juntamente com o alho e a cebola, tapar e deixar cozinhar por cerca de 45min em fogo baixo. Adicionar o pimento nos últimos 20/25 minutos. Adicionar o suco de limão e salpicar com o endro/dill picado.

## 4.9 *Couve-flor*

### **Ingredientes:**

- Couve flor - cortada
- Tomate - 2 ou 3, cortados

Juntar a couve-flor e o tomate e cozinhar em fogo baixo, aproximadamente 45 minutos, ou até ficar tenro.

#### 4.10 *Couve-flor com molho de cenoura*

- Couve-flor - 1 pequena
- Cenouras - 3
- Óleo de sementes de linho (Óleo de linhaça)

Separe os ramos da couve-flor, coloque numa assadeira com muito pouca água, e cozinhe lentamente. Quando estiver macia, retire a água restante. Ao mesmo tempo, ferva as cenouras aos bocados em água, até que fiquem macias. Deixe arrefecer as cenouras até à temperatura de comer (o óleo de linhaça não deve ser aquecido) e misture-as com o óleo de linhaça no liquidificador. Depois de retirar a couve-flor do forno, deixe-a arrefecer e coloque por cima o molho de cenoura/linhaça.

#### 4.11 *Rolos de acelga recheada*

- Acelga - 1 cacho
- Batatas - 6 médias
- Cenouras - 4
- Cebola -  $\frac{1}{2}$  picada
- Alho - 3 dentes picados

Num tacho/panela, cozinhe a cebola e as batatas. Noutro tacho/panela, cozinhe as cenouras e o alho. Reduza ambos a puré separadamente e só depois junte. Escalde as acelgas (colocar em água muito quente, não deixando propriamente cozer).

Estenda cada folha de acelga, retire a parte dura do caule, coloque o puré no meio e enrole bem. Coloque no prato de servir com molho de tomate (receita dada).

#### 4.12 *Milho com vegetais variados*

- Espigas de milho - 2
- Talos de aipo - 3
- Curgete/Abobrinha - 2
- Cenoura - 2

Lave as espigas de milho e retire-lhes as barbas. Corte os outros vegetais em pedaços pequenos. Coloque o milho numa assadeira juntamente com os vegetais e asse no forno a 200<sup>o</sup> por cerca de 1 hora.

#### 4.13 *Creme de milho*

- Espigas de milho - 3
- Pimentão verde - 1

Lave as espigas de milho e retire-lhes as barbas. Bata os grãos de 2 delas no liquidificador. Em seguida junte os grãos da terceira espiga aos grãos batidos. Coloque tudo numa assadeira e ponha por cima o pimentão verde cortado aos bocadinhos. Deixe assar por cerca de 1h30 a cerca de 200-250<sup>o</sup>

#### 4.14 *Milho com suco de laranja*

- Espigas de milho - 2
- Suco de laranja - 1 copo

Lave as espigas de milho e retire-lhes as barbas. Coloque numa assadeira com tampa e deixe assar a 250<sup>o</sup> até estar macia. Retire o suco que se formou. Adicione o suco de laranja e espere 5 a 10 minutos antes de servir.

### 5 *Enema/Clister de café*

#### 5.1 *Preparação do enema*

Para o enema (clister) de café, é necessário:

- café biológico com moagem média
- água purificada por osmose inversa (sem UV), ou por destilação (água destilada para uso alimentar)
- 1 recipiente de enema de mais de um litro
- tubo e cânulas limpas e desinfetadas
- pôr 1 litro de água osmotizada/destilada (uso alimentar) ao fogo.
- quando começa a ferver, pôr o fogo o mais brando possível
- juntar 3 colheres de sopa cheias de café moído
- deixar a infusão dar-se durante 20 minutos
- filtrar a água por um passador com um tecido de algodão bem limpo
- juntar água osmotizada até prefazer 1 litro novamente (para compensar a água que se evaporou durante a infusão)
- deixar arrefecer
- quando está à temperatura do corpo está pronto a usar. Pode-se fazer mais quantidade do que um litro e guardar no frigorífico num recipiente hermético.

#### 5.2 *Aplicação do enema*

Para aplicar o enema, deve:

- ter a infusão de café à temperatura do corpo.
- pôr a infusão no recipiente de enema.
- colocar o recipiente a cerca de 50 cm de altura.

- deitar-se numa posição confortável sobre o lado direito do corpo.
- inserir a cânula no ânus cerca de 5 cm.
- abrir a torneira do clister.
- deixar a infusão penetrar, suavemente, ajustando a cânula conforme fôr necessário para o fluxo de água se dar.
- descontraír barriga e ânus.
- respirar normalmente.
- se sente demasiada pressão, feche a torneira uns instantes e depois volte a reabrir.
- quando a totalidade (1 litro) de infusão penetrou no intestino feche a torneira e retire a cânula.
- mantenha-se na posição durante 12 a 15 minutos.
- passado esse tempo evacue. Sentirá um “agradável” cheiro a café.

### 5.3 *Água purificada para o enema*

É muito importante que a água utilizada para o enema seja purificada, seja por osmose inversa, seja por destilação ou outro processo satisfatório. A osmose inversa ou reversa é um processo de purificação da água. Podes informar-se sobre o processo na Wikipedia.

#### 5.3.1 *Máquinas de purificação da água por osmose inversa*

Podes adquirir uma máquina de purificação da água por osmose inversa, que se instala debaixo do lava loiças, ou uma máquina portátil. Para comprar estas máquinas purificadoras de água, por Osmose Inversa, ver na página de Produtos Gerson na amazon.co.uk (**Inglaterra**), ver na sub-página das máquinas de Osmose Inversa: Osmose Inversa - Água purificada.

## 6 *Escolha de uma terapia*

Nenhum tratamento funciona infalivelmente, para toda a gente, em qualquer momento. Quem quer que lhe diga o contrário não lhe está a contar os fatos. Quando uma pessoa recebe o diagnóstico de uma doença que assume como mortal, a escolha da melhor estratégia para combater essa doença pode criar muita confusão e desorientação. Todos afirmam ter “o melhor tratamento”, “a cura mais rápida” ou “a única terapia que funciona”.

Em muitos casos, o seu médico só tem conhecimento de tratamentos convencionais e, no que respeita a tratamentos não-convencionais, ou desconhece ou tem mesmo uma atitude hostil. Independentemente do número de opiniões diferentes que recebe sobre como tratar a sua doença, - é você que vai tomar a decisão final sobre o que fazer - e precisa de estar confortável com a sua decisão.

**Escolha o tratamento que faça o maior sentido para si!** Se a sua escolha é a Terapia Gerson, queremos adverti-lo em relação a vários pontos.

## 6.1 *A disciplina da Terapia Gerson*

Se considera aderir à Terapia Gerson, pensamos que faz uma excelente escolha. Queremos então adverti-lo em relação a vários pontos. A Terapia Gerson é dura e exigente. Exige disciplina e paciência. E exige muito trabalho. Em casos de doenças debilitantes exige também certamente a ajuda de alguém. Compenetre-se bem de que é necessário um total cometimento da sua parte. Deve cometer-se a 100 por cento à Terapia. Se não tenciona fazê-lo, aconselhamos que procure outro tratamento.

Os princípios da Terapia Gerson são muito claros e bem definidos, com razões bem concretas para existirem. A maneira como o Dr. Gerson construiu esses princípios foi através da prática clínica e do método científico. A sua terapia é fruto dos resultados obtidos. Ela contém os elementos que deram os melhores resultados.

É claro que, se respeitar apenas alguns dos princípios, mas não todos, é melhor para a sua saúde do que não respeitar nenhuns, mas nesse caso não está a praticar a Terapia Gerson. No entanto, é possível que, apesar disso, se cure da sua doença, o que é fantástico. Há muitos casos de curas com as mais variadas terapias, alimentares e não-alimentares.

Não consideramos que a Terapia Gerson seja o único tratamento eficaz para doenças. Acreditamos sim que é o tratamento mais completo para a doença. Também não afirmamos que cure tudo, nem todos, nem sempre.

Com os milhares de pacientes que já se curaram das suas doenças “incuráveis” praticando a Terapia Gerson, podemos dizer que ela é um grande sinal de esperança. Esses testemunhos são a maior mostra da eficácia deste tratamento e foram eles que fizeram que o Dr. Gerson dedicasse a sua vida completamente à cura de doenças “incuráveis”, nomeadamente do câncer, refinando continuamente a sua Terapia, obtendo cada vez mais e melhores resultados.

## 6.2 *Restrições à prática da Terapia*

Não inicie a Terapia Gerson sem a supervisão de um terapeuta Gerson caso exista qualquer das seguintes condições:

- quimioterapia (a decorrer ou já terminada)
- diabetes
- metástases no cérebro
- deficiência renal
- corpos estranhos como pacemakers, próteses, parafusos, etc
- A Terapia Gerson não pode ser praticada por pessoas que tenham recebido qualquer transplante.
- Os pacientes têm de ser capazes de comer, beber e eliminar normalmente.

## 7 Equipamentos usados na terapia

### 7.1 Máquinas de fazer sucos

A máquina para fazer sucos **não deve ser uma centrifugadora**. Porquê? Porque as centrifugadoras alteram as moléculas devido à sua alta velocidade e ao aquecimento que provocam no alimento<sup>21</sup>.

As máquinas aconselhadas para a Terapia Gerson são as que procedem por moagem (grinding) e espremedura ou prensagem - de preferência prensagem hidráulica (hydraulic pressing). Há máquinas que fazem estas 2 operações uma de cada vez, ou seja, em 2 passos. Outras há que fazem a moagem ao mesmo tempo do que a espremedura, na mesma engrenagem, ou seja em 1 passo apenas, neste caso a espremedura não é por prensagem hidráulica.



Figura 1: Máquinas de fazer suco: moedora (2ª) e Norwalk (3ª)

---

<sup>21</sup>Penso que todas as máquinas de sucos vendidas em lojas de eletrodomésticos ou hipermercados em Portugal sejam ou centrifugadoras ou espremedoras, no caso de citrinos. Não sei como é que é no Brasil.



Norwalk, a máquina recomendada pelo Dr. Max Gerson. Ela é a marca de máquina para fazer suco, desde sempre, sugerida pelo Dr. Gerson e pelo Gerson Institute, máquina a 2 passos, integrada. É também, de longe, a mais cara. Custa cerca de 5 vezes mais do que a que considero a melhor twin-gear: a Green Star.

### 7.1.1 Máquinas a 2 passos

A Norwalk é a máquina aconselhada pelo Dr Gerson. É uma máquina a 2 passos. Tem o moedor (grinder) e a prensa hidráulica (hydraulic press) separados, embora fazendo parte da mesma máquina.



Figura 2: Máquina de fazer sucos da Norwalk

Porque é considerada mais adequada? Por duas razões:

A primeira é que usando a prensa hidráulica obtemos o máximo de suco dos alimentos, sem praticamente fibra nenhuma, devido a um sistema de filtragem mais eficaz. Ora, como o objetivo dos sucos é obter os nutrientes e não as fibras, a menor quantidade de fibras existente no suco resulta na melhor assimilação com o menor esforço digestivo.

A segunda razão é que, ao fazer a moagem num passo separado, podemos misturar os ingredientes após moagem, nomeadamente nos sucos de cenoura e maçã, antes de os colocar na prensa. Essa mistura vai permitir que o ácido málico presente na maçã atue sobre a cenoura de forma a extrair desta o máximo de nutrientes.

### 7.1.2 *Prensas*

Uma prensa é uma máquina que apenas espreme o produto, vegetais e frutos, previamente triturados noutra máquina. A Norwalk, ver acima, tem a trituradora e a prensa na mesma máquina, mas em operações separadas. É uma 2 em 1, nesse sentido. Mas existem prensas separadas, como por exemplo:

- Welles Press
- e a Health Stream

Para se poder usar estas prensas, temos de ter outra máquina que vai apenas servir como trituradora. A seguir veremos máquinas, as twin-gear e as single-auger, que podem fazer os sucos em 1 passo apenas, mas que também podem servir apenas como trituradoras, cujo produto será posteriormente envolvido num tecido especial e colocado e espremido na prensa.

A qualidade e a quantidade de produto extraído é superior usando os 2 passos separadamente, trituração e prensagem, do que fazendo o suco numa só passagem na mesma máquina, as ditas twin-gear e single-auger, que quando usadas sozinhas trituram e espremem numa só passagem.

### 7.1.3 *Máquinas twin-gear*

Exemplo de máquina twin-gear - Tribest Green Star - a mais conceituada das máquinas twin-gear, no meu conhecimento. Não ideal, mas aceitável pelo Instituto Gerson. As melhores máquinas do processo a 1 passo são as máquinas com engrenagens-gêmeas (twin-gear). A opção 2 passos traduz um grande purismo, que é uma nota constante na Terapia Gerson.

A máquina twingear é, de qualquer forma, uma alternativa muito boa a mais baixo custo. Também faz sucos de alta qualidade. Apenas contêm mais quantidade de fibra devido ao processo de filtragem não ser tão efetivo.

Quanto à questão da mistura após a moagem, esta também pode ser feita com uma twin-gear. De fato, embora a máquina seja desenhada para fazer o suco num passo apenas, também pode ser usada como uma máquina 2 passos. Primeiro faz-se apenas a moagem, sem usar a rede de filtragem, deixando o produto da moagem sair pela zona destinada à polpa. Depois mistura-se esse produto da moagem, tal como se faz após o primeiro passo da máquina 2 passos. Finalmente, re-introduz-se o produto misturado na boca única da twin-gear, mas desta feita colocando previamente a grelha de filtragem e pondo a tampa na saída destinada à polpa, que é o que provoca a prensagem. As twin-gear são também mais práticas de usar e lavar. As twin-gear podem ainda ser utilizadas em conjunto com uma prensa.

### 7.1.4 Máquinas Single-Auger

Estas máquinas, tal como as twin-gear, são máquinas a 1 passo, ou seja trituram e extraem o suco numa só passagem. Tal como as twin-gear, podem ser usadas apenas como trituradoras, ou em conjunto com uma prensa.

## 8 Perguntas sobre a Terapia Gerson

### 8.1 A Terapia Gerson é indicada para o meu caso?

A pergunta mais frequente que me fazem é: “A Terapia Gerson é indicada para o meu caso?” Esta pergunta tem uma resposta geral e uma advertência. A resposta geral é:

Sim, excluindo os casos da advertência abaixo, a Terapia Gerson é indicada para o seu caso. É indicada para todos as doenças físicas, ou seja, excluo aqui as doenças mentais. Basta que o corpo esteja acima dos mínimos de vitalidade e funcionamento. Ou seja, só não poderá ser praticada, ou deverá ser praticada com aconselhamento médico, nas condições abaixo.

Isto porque a Terapia Gerson não visa tratar qualquer tipo de doença específica. Ela visa o restabelecimento das funcionalidades naturais e saudáveis do nosso corpo, nomeadamente a sua capacidade de desintoxicação e regeneração e o seu sistema imunitário.

Ao fornecer ao organismo uma quantidade abundante de todos os nutrientes de qualidade necessários, a Terapia Gerson quebra o ciclo de “deficiência de nutrientes” que tipicamente se instala nos nossos corpos com o nosso estilo de vida e de comida rotineiros. E ao suprimir tóxicos e ajudar na desintoxicação, retira todos as toxinas que prejudicam o funcionamento do nosso organismo. A Terapia Gerson re-cria a nossa capacidade natural de auto-cura.

Há muitos testemunhos de curas de pacientes totalmente livres das suas doenças 10, 15, 20 e mais anos depois. O *site do Instituto Gerson*<sup>22</sup> tem uma secção de casos de estudo do qual eu reproduzi aqui a lista de doenças curadas reportadas nesses casos.

Não afirmamos que cure tudo, nem todos, nem sempre. Mas, com os milhares de pacientes que já se curaram das suas doenças “incuráveis” praticando a Terapia Gerson, podemos dizer que ela é um grande sinal de esperança. Esses testemunhos são a maior mostra da eficácia deste tratamento e foram eles que fizeram que o Dr. Gerson dedicasse a sua vida completamente à cura de doenças “incuráveis”, nomeadamente do câncer, refinando continuamente a sua Terapia, obtendo cada vez mais e melhores resultados.

#### 8.1.1 Advertência e Cuidados

Se o seu corpo tem certos órgãos abaixo de um certo limiar de funcionamento, ou se recebeu algum transplante, a Terapia Gerson não poderá ser praticada. Não deverá praticar a Terapia Gerson se:

- recebeu algum transplante
- rins ou intestinos não funcionam
- fígado não funciona

Deverá ter aconselhamento de um médico Gerson se:

---

<sup>22</sup>**Internet:** “<http://www.gerson.org/>”.

- sofre de problemas de coração ou de tiróide
- o seu fígado está muito debilitado
- rins ou intestinos muito debilitados, alterados ou incapacitados
- fez ou está a fazer quimioterapia
- tem diabetes
- tem metástases no cérebro
- tem pacemakers, próteses, parafusos, etc

## 8.2 *O meu caso é muito avançado para a Terapia?*

Provavelmente não. Se não se encontra em nenhum dos casos citados na advertência referida no item anterior, é quase certo que o seu caso não é “avançado demais”.

Há relatos de pessoas que entraram na Clínica Gerson do México acamadas e sem conseguir comer e que foram postas “a soro” com um soro com ingredientes específicos e que ao fim de alguns dias puderam começar uma versão suave da Terapia, comendo pela boca, e acabaram por curar-se. Qualquer que seja o seu estado grave de saúde, e se tem a vontade e a determinação necessárias, não desista sem tentar.

## 8.3 *Posso trabalhar normalmente enquanto estou a fazer a Terapia Gerson?*

**Depende:**

- do seu estado de saúde e
- da ajuda para preparar os sucos, refeições e tratamentos.

Se o paciente estiver muito doente, então não estará fisicamente apto para trabalhar durante os primeiros meses. Se o paciente não estiver muito doente, poderá trabalhar.

Por outro lado, o trabalho de preparação dos sucos e refeições é muito exigente em termos de tempo, e caso seja o paciente a fazer esse trabalho (se tiver condições para isso) não lhe sobrá muito tempo para trabalhar. Se queremos trabalhar normalmente enquanto fazemos a terapia, e na hipótese de o nosso estado de saúde o permitir, temos de contratar uma pessoa para tratar da logística associada à terapia.

De qualquer maneira, é aconselhável, nas primeiras 2 ou 3 semanas de terapia, estar em repouso: o nosso organismo tem de desintoxicar e quanto menos exigirmos dele para outras tarefas, mais eficiente ele é na desintoxicação.

## 8.4 *Onde fazer a Terapia Gerson?*

Frequentemente se pergunta: “Onde fazer a Terapia Gerson? Fazer em casa ou num centro? Fazer com ajuda ou sem?”

Embora a filosofia de limpeza e de re-ativação do corpo seja simples, é muito importante sublinhar que a Terapia Gerson é um método de tratamento complexo, que requer muita atenção aos detalhes, e que pode provocar sintomas agrestes de cura.

Não estamos a dizer que a Terapia não deverá ser feita pelo próprio paciente, autonomamente. Pelo contrário, a Terapia Gerson é uma terapia “faça-você-mesmo”. No entanto, estamos a advertir e a salientar que os pacientes devem ter uma muito boa compreensão das condições de aplicação e dos procedimentos da Terapia para que possam praticá-la segura, tranquila e eficazmente em suas casas.

A escolha é sua. Tu tens 3 grandes opções:

- fazer a Terapia por si próprio, em casa.
- fazê-la em casa, mas com a ajuda de um ou mais amigos ou de um Caregiver (Cuidador) Gerson.
- fazê-la num centro.

Muitos pacientes curaram-se completamente praticando a Terapia em suas casas, sem nunca irem a qualquer centro ou clínica, apenas estudando e aplicando a literatura disponível. Outros passaram algumas semanas num centro e depois continuaram em casa. Mas, **atenção**, caso esteja bastante debilitado e/ou padeça de doença grave em estado avançado, mais do que recomendar, cometêmo-lo vivamente a que:

1. Pelo menos durante as 2 ou 3 primeiras semanas, repouse muito. Deverá mesmo fazer um retiro. Esse retiro até pode ser em sua casa, mas seja honesto consigo próprio, avalie bem se em casa terá condições para isso, não deverá dedicar-se a nada mais senão à Terapia e a si.

O seu corpo precisa desse repouso para desintoxicar e regenerar. Essas deveriam ser praticamente as suas duas únicas funções durante os primeiros dias ou semanas. Além disso, os sintomas de desintoxicação e cura podem ser bastante agressivos, ou pelo menos bastante incômodos, e, nesse caso, o seu corpo poderá mesmo forçá-lo a repousar.

2. Opte por ter ajuda, quer seja de um amigo, de um Caregiver (Cuidador) Gerson ou ainda internando-se num centro apropriado. Os sintomas de cura podem ser agrestes e, além disso, a Terapia é muito exigente em termos de tempo dedicado quer às compras quer à preparação dos alimentos e enemas.

Se, ao invés, o seu estado é de pouca debilidade e/ou a sua doença, mesmo que grave, não se encontre em estado muito avançado, e, além disso, não se encontre em nenhuma das condições referidas na secção de advertência e cuidados ao iniciar a Terapia Gerson, faça a sua própria avaliação e tome a sua decisão sobre a forma de apoio, ou não, que vai adoptar.

#### 8.4.1 *Clínicas Gerson do México e da Hungria*

Só há duas clínicas Gerson, uma no México, outra na Hungria. Infelizmente, em mais lado nenhum no mundo. Para a Clínica na México, ver no *site do Instituto Gerson*<sup>23</sup> em inglês, ou em espanhol. Para a clínica na Hungria ver o link: *gersontherapy.eu/therapy/gerson\_therapy*<sup>24</sup>.

Infelizmente ainda não existem clínicas Gerson nem em Portugal, nem no Brasil, nem na América do Sul.

---

<sup>23</sup>**Internet:** “<http://www.gerson.org/>”.

<sup>24</sup>**Internet:** “[http://gersontherapy.eu/therapy/gerson\\_therapy](http://gersontherapy.eu/therapy/gerson_therapy)”.

## 8.5 Onde há médicos Gerson?

Além dos médicos nas duas Clínicas Gerson (México e Hungria), o único médico acreditado pelo Instituto Gerson está na Inglaterra, é o Doutor Stephen Gamble. Seguem as informações para entrar em contato com ele:

**Stephen Gamble**  
**Leicestershire, UK**  
**01664 501716**  
**info@stephen-gamble.com**

Há médicos que fazem a formação no Instituto Gerson, mas não chegam a fazer o processo de acreditação neste Instituto. Desses, não sei os que praticam a Terapia Gerson rigorosamente ou com modificações. Neste site: *terapiagerson.wordpress.com*<sup>25</sup>, há comentários de 2 médicos brasileiros que fizeram a formação no Instituto Gerson:

- Doutor Gustavo Vilela [*sitegustavovilela.blogspot.com*<sup>26</sup>]
- Doutor Plínio Luppino [*drplinionutrologia.com.br/cancer.html*<sup>27</sup>]

Ambos deixaram comentários aqui no blog, o Dr. Plínio Luppino na página “Receitas da Dieta Gerson” e o Dr. Gustavo Vilela na página “Onde Fazer a Terapia Gerson”<sup>28</sup>. Se acederem a esses comentários encontrarão os seus contatos. Estes 2 médicos ainda não constam da lista de médicos acreditados pelo Instituto Gerson.

## 8.6 O que é um Caregiver (Cuidador) Gerson?

É uma pessoa que estudou os livros oficiais Gerson e fez o curso de Caregiver no Instituto Gerson na Califórnia. O Caregiver é um facilitador da Terapia. Não é um médico nem pode fazer aconselhamento médico. Pode apenas ajudar as pessoas a fazer a Terapia por si próprias. Isto consiste em:

- remeter para, e ajudar a compreender, as instruções dos livros oficiais sobre a Terapia Gerson.
- ajudar na procura e aquisição das máquinas, utensílios, suplementos e produtos necessários.
- ajudar e aconselhar na preparação da casa da pessoa que vai praticar a Terapia.
- preparar ou ajudar a preparar refeições, suplementos e tratamentos.
- explicar e exemplificar como fazer os tratamentos, ou administrar esses mesmos tratamentos ao paciente.

---

<sup>25</sup>**Internet:** “<http://terapiagerson.wordpress.com/>”.

<sup>26</sup>**Internet:** “<http://sitegustavovilela.blogspot.com>”.

<sup>27</sup>**Internet:** “<http://drplinionutrologia.com.br/cancer.html>”.

<sup>28</sup>**Internet:** “<http://terapiagerson.wordpress.com/o-que-e-a-terapia-gerson/onde-fazer-a-terapia-gerson/#comment-661>”.

### 8.6.1 *Informações sobre o Caregiver (Cuidador)*

Traduzi estas informações do *site do Instituto Gerson*<sup>29</sup> sobre o curso de Caregiver:

- Os caregivers (cuidadores) trabalham como independentes do Instituto Gerson e estabelecem os seus próprios honorários.
- Os caregivers prestam os seus serviços **apenas** na casa da pessoa. Não providenciam serviços de aconselhamento pelo telefone.
- Os cuidadores caregivers são formados para providenciar assistência não-médica a pessoas que estejam a fazer a terapia Gerson. Não são formados nem qualificados para diagnosticar ou dar conselhos médicos.
- O cuidador caregiver pode dar formação às pessoas que vão continuar a ajudar o cliente da Terapia Gerson depois de ele, caregiver, ter completado o seu serviço.
- O prazo do serviço pode variar entre um prazo curto ou uma ajuda de longo prazo aos clientes da Terapia Gerson.
- O cuidador caregiver ajudará a pessoa a montar a sua casa e cozinha corretamente e providenciará apoio contínuo e diário em relação às várias componentes da terapia tais como a preparação de refeições, sucos e desintoxicação.
- Alguns cuidadores caregivers estão dispostos a viajar para uma cidade ou país diferente, outros preferem trabalhar localmente.

### 8.7 *Há Gerson Caregivers no Brasil ou Portugal?*

No momento, que eu saiba, não há caregivers (cuidadores), credenciados pelo Instituto Gerson, atuando no Brasil. Eu estou atuando em Portugal. Contudo, não sou um Cuidador Caregiver Certificado pelo Instituto Gerson. Para se ser Certificado é necessário pagar uma verba anual e participar em formação contínua, o que não tenho feito. Eis os meus contatos:

**Pedro Martins Simões**

**site:** [terapiagerson.wordpress.com](http://terapiagerson.wordpress.com)<sup>30</sup>

**email:** [pms.terapiagerson@gmail.com](mailto:pms.terapiagerson@gmail.com)

**Lisboa - Portugal**

---

<sup>29</sup>**Internet:** “<http://www.gerson.org/>”.

<sup>30</sup>**Internet:** “<http://terapiagerson.wordpress.com/>”.