

Charlotte Gerson y Morton Walker

# LA TERAPIA GERSON

El programa nutricional de probada eficacia  
contra el cáncer y otras enfermedades



EDICIONES OBELISCO

# Índice

Acerca de los autores.....	11
Prólogo.....	17
Introducción .....	27

## Primera parte

### CÓMO FUNCIONA LA TERAPIA GERSON

1	Cómo cura la nutrición.....	37
2	Una breve biografía del doctor Max Gerson.....	51
3	La base biológica de la terapia Gerson.....	65
4	La esencia de la terapia Gerson .....	79
5	La remisión: cómo se produce.....	89

## Segunda parte

### LA TERAPIA GERSON

6	Curar el melanoma con la terapia Gerson .....	105
7	El éxito con otras enfermedades.....	119
8	Los alimentos de la dieta Gerson .....	135
9	Trece vasos de zumo .....	151
10	La dieta Gerson sin sal.....	169
11	Suplementos nutricionales de la dieta.....	181
12	La detoxificación del hígado con enemas de café.....	199
13	Los enemas de café y cómo administrarlos.....	213

### Tercera parte

#### ADAPTACIÓN DE LA TERAPIA A DISTINTAS ENFERMEDADES

14	La terapia Gerson estándar para la mayoría de los cánceres .....	227
15	Terapia modificada durante la quimioterapia .....	249
16	Terapia modificada para pacientes afectados por cáncer y muy debilitados .....	267
17	Terapia modificada para pacientes no afectados por cáncer .....	283

### Cuarta parte

#### LA UTILIZACIÓN DEL ENFOQUE GERSON

18	Enfoques psicológicos de la terapia Gerson .....	317
19	Cómo seguir la terapia Gerson por su cuenta .....	331
20	Las pruebas de laboratorio de la terapia Gerson .....	339
21	Casos exitosos explicados por pacientes.....	365
22	Recetas .....	393

### Apéndices

Información de contacto de la terapia Gerson.....	451
Resumen de la preparación de la dieta de la terapia gerson.....	454
Suministros para la terapia Gerson .....	462
Grupos de apoyo de la terapia Gerson .....	467
Informe nutricional: el estudio realizado en China .....	469
Los ingredientes anticancerígenos de la terapia Gerson .....	472
Sustancias químicas que se encuentran en el hogar: otra fuente de toxicidad .....	474
Cosméticos: otra fuente de toxicidad .....	476
¿Por qué toman antidepresivos los niños? .....	478
Inmunización: vacunación.....	481
El canal de la raíz dental y la oclusión de la información sobre los empastes.....	486
Bibliografía seleccionada.....	491
Índice analítico .....	509

## Cómo cura la nutrición

En 1992, en la facultad de Medicina de Fukushima, ubicada en la isla de Hokkaido, en el norte de Japón, el profesor de medicina Yoshihiko Hoshino (médico y doctor en medicina) supo que había desarrollado un cáncer de colon. Durante el transcurso de la intervención quirúrgica para eliminar el tumor, su cirujano oncólogo vio que el cáncer del doctor Hoshino ya se había metastatizado al hígado. Mientras estaba en la unidad de cuidados postoperatorios, el cirujano oncólogo, que era su amigo personal y antiguo compañero de clase, le recomendó que se sometiera a múltiples sesiones de quimioterapia.

El programa terapéutico Gerson para revertir enfermedades degenerativas agudas y crónicas como el cáncer, la diabetes, el ictus, la artritis y otras enfermedades amenazadoras para la vida es bien conocido y muy respetado en los países europeos y asiáticos industrializados. El profesor Hoshino se encontraba entre un número creciente de profesionales de la salud conocedor del renombrado libro *A cancer therapy: Results of fifty cases* del doctor Max Gerson (que había sido traducido al japonés) y de la eficacia médica de su programa de tratamiento.

Debido a los conocidos efectos colaterales adversos y al elevado porcentaje de fracasos en el caso del cáncer de colon/de recto (un 93 % de los pacientes fallecen tras recibir quimioterapia para tratar este tipo de tumores malignos) y a un pronóstico incluso peor en el caso de las metástasis hepáticas (un 97 % de los pacientes mueren tras recibir quimioterapia), este profesor de medicina rehusó tomar agentes citotóxicos. En lugar de ello, como poseía una de las copias de la ampliamente distribuida traducción al japonés del libro del doctor Gerson, el doctor

Hoshino siguió sus instrucciones y se dispuso a seguir por su cuenta la terapia Gerson.

Hoy en día, tras haber transcurrido un nada despreciable intervalo de tiempo de casi nueve años desde que diagnosticaron su cáncer al doctor Hoshino, él y su oncólogo han afirmado que el paciente «se curó» de su cáncer de colon y de las metástasis hepáticas. Aquí tenemos la carta que recibió Charlotte Gerson del profesor Yoshihiko Hoshino (médico y doctor en medicina):

Como sabe, padecí un cáncer de colon y cáncer de hígado metastático en 1992 y me recuperé mediante la terapia Gerson. He escrito un libro presentando la terapia Gerson a los usuarios de los servicios médicos de Japón. Mi libro se publicó en agosto de 1998 y es el primero sobre la terapia Gerson escrito en Japón por un médico. Ha supuesto una gran sensación entre los japoneses, ya que gracias al programa Gerson, doce pacientes más afectados por el cáncer se curaron. Mi libro no sólo habla de mi recuperación, sino que también incluye las historias de doce japoneses que ya no están afectados por esta enfermedad.

## La curación a través de una poderosa terapia nutricional

Al aplicar las técnicas para la curación, todos los profesionales de la salud reconocen una verdad común: sólo existe una ciencia de la inmunología humana que posee unas leyes bioquímicas específicas. En la profesión médica, no obstante, dos facciones o principios opuestos de la práctica luchan entre sí. La medicina ortodoxa orientada hacia la enfermedad y la medicina holística orientada hacia el paciente concuerdan únicamente en las realidades de la bioquímica y la inmunología, pero casi en nada más.

La *práctica médica orientada a la enfermedad* dirige sus esfuerzos a dar con las fórmulas generalizadas para tratar a tipos o clases de personas con unos síntomas similares. La clasificación de los pacientes en grupos o categorías es indispensable para hallar un tratamiento. Para descubrir la terapia que funcione mejor suelen realizarse experimentos clínicos ciegos simples o doble ciegos controlados mediante placebos. Sea lo que sea lo que falla en la fisiología de un paciente, los intentos médicos alopáticos (que usan fármacos) intentan corregir el problema de salud con fármacos, quimioterapia, cirugía, inmunoterapia, radioterapia u otras formas de alta tecnología permitidas por las agencias del medicamento. La medi-

cina orientada a la enfermedad es un sistema que usa principalmente fármacos en un intento por provocar efectos en el organismo que se opondrán directamente y, por tanto, aliviarán los síntomas de la enfermedad. Aplicar quimioterapia para tratar el cáncer es el ejemplo perfecto de la práctica de la medicina orientada a la enfermedad.<sup>12</sup>

La *práctica médica orientada al paciente* desarrolla sus métodos de curación buscando todo lo posible para optimizar la buena salud de determinada persona. Un enfoque como éste, también definido como «medicina funcional» por el educador profesional en ciencias de la salud Jeffrey Bland (doctor) de Gig Harbour (Washington), exige decisiones basadas en valoraciones realizadas por médicos holísticos, quiroprácticos, homeópatas, naturópatas, acupuntores, *algunos* enfermeros, nutricionistas y otros tipos de profesionales. También requiere la participación personal y firme por parte de los propios pacientes. El médico dedica frecuentemente tiempo tanto la educación del paciente como a la administración del tratamiento. Incluso aunque el paciente sólo padezca síntomas subclínicos, tal y como manifestarían las pruebas de laboratorio con unos resultados irregulares, en la medicina centrada en el paciente se llevan a cabo esfuerzos para conseguir tres respuestas fisiológicas específicas:

1. Equilibrar la bioquímica de la persona.
2. Mejorar el funcionamiento de un sistema inmunológico suprimido.
3. Corregir el mal funcionamiento de los órganos esenciales.

Recetar el remedio homeopático correcto es un ejemplo perfecto de la práctica de la medicina centrada en el paciente.<sup>13</sup>

La terapia Gerson es otro ejemplo de cómo uno puede poner en práctica la medicina centrada en el paciente. Es la mejor para el cuidado de la salud a modo de autoayuda, especialmente para la reversión de enfermedades degenerativas realmente graves. La terapia Gerson usa fundamentalmente la nutrición para conseguir los tres componentes de la medicina holística, la biológica y la orientada hacia el paciente. Es el no va más en la curación natural y resulta un poderoso antídoto contra el enormemente antinatural estilo de vida que prevalece en todas las sociedades industrializadas actuales.

---

12. BAKER, S. M.: *Detoxification and healing: The key to optimal health*, Keats Publishing, New Canaan (Connecticut), 1997, p. 157

13. *Ibid.*, p. 158

En las siguientes secciones de este capítulo aportamos una discusión general sobre los cambios patológicos en el interior de los tejidos y las células normalmente presentes en los casos de cáncer. Y la descripción de tales alteraciones con respecto a la fisiología normal nos permitirá obtener conocimientos sobre las anomalías presentes en algunas de las otras enfermedades degenerativas.

Desde la primera vez que la introdujo alrededor de 1926, no ha habido lugar en la medicina alopática para la poderosa terapia nutricional curativa del doctor Max Gerson. Por ejemplo, entre los cuatro votos decisivos de los legisladores para derrotar la propuesta de ley anticáncer núm. 1875 de Pepper-Neely del Senado de EE.UU. de 1946, los que votaron en contra eran cuatro médicos que se habían convertido en senadores. En esa época, tratar a la gente con una dieta para eliminar las enfermedades degenerativas era, simplemente, algo demasiado simple. Hacerlo acababa con buena parte del poder que conllevaba la toma de decisiones para la profesión médica. Como consecuencia de ello, esos cuatro médicos que eran senadores de EE.UU. en esa época votaron borrar del mapa el proyecto de ley del senador Claude Pepper. Por tanto, los pacientes aquejados de cáncer tanto en aquella época como después se convirtieron en víctimas del voto con cortedad de miras en pro de unos intereses especiales.

El doctor Gerson perseveró y siguió salvando de la muerte a los enfermos que le consultaban. Ahora, más de cincuenta años después del fallecimiento de este pionero, su hija y el Gerson Institute prosiguen con su tarea de educar al público.

## La terapia Gerson es, de facto, reconocida por el gobierno de EE.UU., por ejemplo

Tal y como hemos aludido en la introducción, el campo más revolucionario e innovador de la investigación médica contra las enfermedades degenerativas es el de la quimioprevención: el uso de micro o macronutrientes, sustancias de origen vegetal, nutricéuticos y otros componentes orgánicos que suelen encontrarse en los alimentos que pueden prevenir, detener o retrasar el proceso de la enfermedad. Hacia principios de 1995, el National Cancer Institute estaba llevando a cabo cuarenta experimentos nuevos o que estaban en curso en el área de la nutrición que implicaba a enzimas, la fibra alimentaria, las grasas, los micronutrientes, las vitaminas y las sustancias químicas de origen vegetal.

En 1999, los cuarenta resúmenes que compendian esas investigaciones de 1995 sobre el cáncer y la nutrición ya habían sido completados y enviados a la Asociación Americana para la Investigación Contra el Cáncer del gobierno de EE.UU. Estas investigaciones están proporcionando actualmente información crítica sobre las sustancias que es necesario añadir o eliminar de la dieta humana para combatir el cáncer. Probablemente no se sorprenda de que casi todos los componentes de la terapia Gerson desempeñen papeles importantes entre estas sustancias de origen vegetal. Mediante la adopción de estas medidas, la terapia Gerson se considera, en efecto, un tratamiento viable contra el cáncer y la mayoría de las enfermedades degenerativas. Es un reconocimiento, de facto, por parte de EE.UU., pero sin una autoridad legal y, literalmente, no oficial. Aun así, los componentes de la terapia Gerson son muy evidentes y se usan para salvar vidas. Incluso constituyen la base de asesorías llevadas a cabo por entidades con fines lucrativos de la industria del cáncer, como la American Cancer Society, el National Cancer Institute, la Sloan-Kettering Cancer Clinic y muchas compañías farmacéuticas que fusionan a fabricantes de nutrientes en sus estructuras corporativas.

Como parte del prólogo afirmamos que en EE.UU., cada año, un mínimo de 1,9 millones de personas reciben un diagnóstico de algún tipo de tumor maligno (excepto el cáncer de piel y el cáncer in situ de cuello de útero); y citamos a W. Douglas Brodie (médico y homeópata) oncólogo holístico, doctor de medicina interna y médico homeopático de Reno (Nevada), que afirma que por lo menos 700.000 estadounidenses fallecen cada año debido al cáncer.

Casi todos los profesionales sanitarios y la mayoría de los usuarios de servicios médicos saben ahora que la causa de más del 70 % de los tumores malignos está, de algún modo, relacionada con lo que comemos. La comida desnaturalizada es, de hecho, una importante fuente del cáncer de mama y del colon/recto, además del de pulmón en los no fumadores. Cada año se reúnen más pruebas médicas y científicas que revelan que lo que consumimos como alimento tiene una destacada influencia a la hora de desarrollar un cáncer y si se puede superar una vez que surjan los síntomas de la enfermedad maligna.<sup>14</sup>

---

14. DIAMOND, W. J.; COWDEN, W. LEE Y GOLDBERG, B.: *Alternative medicine definitive guide to cancer*, Future Medicine Publishing, Inc., Tiburon (California), 1997, p. 518, 519.



Éste es un campo emocionante en la investigación científica que la comunidad médica convencional está empezando a estudiar de forma seria. Aun así, probablemente adelantado medio siglo a su tiempo, durante una activa vida profesional que se extendió a lo largo de cuarenta años, desde 1919 en Bielefeld (Alemania) hasta 1959 en la ciudad de Nueva York, un modesto médico desarrolló las respuestas en forma de alimentos y nutrición contra el cáncer y otras enfermedades degenerativas. Max Gerson (doctor en medicina) fue, no obstante, despiadadamente vilipendiado, acosado y perseguido en EE.UU. por la AMA, y especialmente por el editor de su revista, Morris Fishbein (doctor en medicina) y sus cohortes de médicos-políticos.<sup>15</sup>

Tras una demostración con pacientes en 1946 ante un comité del Senado de EE.UU. que recibió la atención de medios de comunicación nacionales, el doctor Gerson fue atacado en las páginas del *Journal of the American Medical Association (JAMA)*. Las razones del ataque estaban relacionadas con las políticas médicas internas prevalentes, así como con las distintas políticas económicas puestas en vigor por el político de la AMA, editor del *JAMA* y médico no practicante Morris Fishbein (doctor en medicina).

¿Por qué le ha llevado tanto tiempo a la medicina alopática organizada apreciar la relación entre la dieta y el cáncer?

¿Por qué han sido denigrados y estigmatizados los pioneros de la oncología como el doctor Gerson cuando han intentado usar la nutrición como herramienta terapéutica?

Por lo menos, para la primera de estas perspicaces preguntas, los autores de este libro pueden adivinar cuatro respuestas prácticas:

1. En EE.UU., los avances en la tecnología médica mantienen un liderazgo perjudicial sobre cualquier otro tipo de tratamiento. Como nación, hemos tendido a centrarnos en la tecnología para luchar contra el cáncer y otros problemas de salud. Consumir hortalizas, tal y como recomienda el doctor Gerson, apenas utiliza tecnología.
2. La industria farmacéutica estadounidense determina la forma en que se permite practicar la medicina no sólo en EE.UU., sino tam-

---

15. DOLLINGER, M.; ROSENBAUM, E. H. Y GABLE G.: *Everyone's guide to cancer therapy: How cancer is diagnosed, treated, and managed day to day*, 3.<sup>a</sup> ed. Andrews McMeel Publishing, Kansas City (Missouri), 1997, pp. 6-7.

bién en todo el mundo. Si una sustancia o un método terapéuticos no se pueden patentar (sin poderse obtener beneficios de un fármaco sintetizado), suelen ignorarse, oponerse a ellos y eliminarse. Ninguna compañía médica orientada a los beneficios se mostrará dispuesta a invertir tiempo de investigación y dinero para promoverlos.

3. Admitir que existe una importante relación entre lo que comemos y estar afectados por el cáncer o algunas otras enfermedades apunta con un dedo dirigido a dos grupos: (a) los procesadores de alimentos que nos venden productos sintéticos que no nos nutren bien o comida no natural envasada y (b) nosotros mismos como fuente de nuestra propia enfermedad. Aunque puede que reconozcamos la verdad de esta condena, se trata, en realidad, y no obstante, de una carga mental molesta.<sup>16</sup>
4. La mayoría de los médicos han recibido una formación muy pobre en ciencias de la nutrición. Aquellos médicos que usan actualmente la nutrición como tratamiento son, básicamente, autodidactas.

Los doctores Gerson de este mundo no han tenido un lugar reservado: hasta ahora. Hoy en día, los tiempos médicos están cambiando notablemente para los doctores: no sólo económica sino también nutricionalmente. Los más conscientes de ello han considerado necesario dirigirse a la terapia nutricional prácticamente como último recurso contra el cáncer, la artritis, los trastornos del corazón y los vasos sanguíneos, la diabetes, el ictus y otras formas discapacitantes de enfermedades degenerativas. ¿Por qué? Sencillamente porque demasiados de sus pacientes no mejoran nunca con los medios de la medicina alopática y la oncología estándar practicadas convencionalmente. Gradualmente, los médicos comienzan a fijarse en las verdaderas causas de las enfermedades debilitantes como el cáncer y están decidiendo que han estado, durante demasiado tiempo, tratando los síntomas y no las fuentes subyacentes de la enfermedad, que no comprendían.

---

16. *Op. cit., An alternative medicine definitive guide to cancer.*

## Las distintas formas de los tumores cancerosos

De los ciento cincuenta tipos distintos de tumores cancerosos, en la oncología (el estudio y la práctica del tratamiento de los tumores) se reconocen convencionalmente cinco tipos principales. Se clasifican de acuerdo con los tejidos que muestran un crecimiento celular anormalmente desarrollado y excesivo. Las clasificaciones enumeradas a continuación se han tomado del libro *An alternative medicine definitive guide to cancer*, escrito por W. John Diamond (doctor en medicina), director del Triad Medical Center de Reno (Nevada) y por W. Lee Cowden (médico cardiólogo), asesor del Instituto de Medicina Conservadora de Richardson (Texas), con la contribución de Burton Goldberg, editor de Future Medicine Publishing, Inc.

Los *carcinomas* se forman en las células epiteliales que recubren la piel, la boca, la nariz, la garganta, las vías pulmonares aéreas y el tracto genitourinario y gastrointestinal o que reviste a glándulas como la mamaria o la tiroidea. Los tumores sólidos que invaden el pulmón, la mama, la próstata, la piel, el estómago y el colon/recto son etiquetados como carcinomas.

Los *sarcomas* se desarrollan en los huesos y los tejidos conectivos y de sostén blandos que rodean a los órganos y los tejidos, como el cartílago, los músculos, los tendones, la grasa y los revestimientos de los pulmones, el abdomen, el corazón, el sistema nervioso central y los vasos sanguíneos.

Las *leucemias* evolucionan en la sangre y la médula ósea. Los glóbulos blancos anormales producidos en estos tejidos se trasladan por el torrente sanguíneo y afectan al bazo y a otros tejidos. No forman tumores sólidos, sino que se consideran discrasias (desequilibrios) sanguíneas.

Los *linfomas* son tumores malignos de las glándulas linfáticas compuestas por glóbulos blancos (linfocitos) anormales que se reúnen en el cuello, la ingle, las axilas, el bazo, el centro del tórax y alrededor de los intestinos en forma de tumores sólidos. Dos de los tipos de linfomas más prevalentes que suelen afectar con mayor frecuencia son el linfoma de no Hodgkin y la enfermedad de Hodgkin.

Los mielomas, aunque raros, surgen en las células plasmáticas productoras de anticuerpos o en las células hematopoyéticas (productoras de células sanguíneas) de la médula ósea.

Las células cancerosas son esencialmente parásitas e inmortales. No logran desarrollar unas funciones especializadas, forjan su propia red de vasos sanguíneos para desviar los nutrientes de las células normales y crecer hasta un grado de anormalidad tal que matan a su hospedador. Las células cancerosas no están encapsuladas por fibras y, por tanto, pueden invadir las células normales adyacentes. Si no las invaden, se considera que el tumor está *localizado*, y si se diseminan hacia otras partes del organismo se dice que el tumor ha *metastatizado*.

## Por qué surgen el cáncer y otras degeneraciones en el organismo

En 1958, Max Gerson fue el primer facultativo que afirmó que el cáncer estaba causado por múltiples factores interdependientes. Había identificado varios de estos factores durante su carrera de cuarenta y un años como médico. Ahora, cuarenta y nueve años después, la lista original aportada por el doctor Gerson ha aumentado. Las sustancias contaminantes medioambientales han liberado en el aire, la tierra y el agua innumerables agentes causantes de cáncer (suponen, por lo menos, 52.000 sustancias), creando así nuevas formas de suprimir la inmunidad de las personas e inhibir las enzimas necesarios para nuestros procesos vitales. Hoy en día existen un mínimo de cuarenta y nueve factores estresantes que contribuyen al deterioro físico, mental y emocional agudo o crónico (*véase* la tabla 1-1 en las páginas 46-47).

Aunque el doctor Gerson fue el primero en identificar algunos de estos factores estresantes, sus conocimientos han sido constantemente ignorados por los oncólogos convencionales. Los pacientes que están a su cargo sufren inevitablemente como resultado de ello. Se han usado tratamientos alopáticos incorrectos contra el cáncer durante casi medio siglo para atacar a los tumores sin corregir las causas subyacentes que estimulan su desarrollo.

## Los múltiples «impactos» de los precursores carcinógenos

Aunque existe el potencial de cuarenta y nueve (o más) precursores causantes de cáncer, si una persona evita ser «golpeada» por la mayoría de ellos es probable que no desarrolle un cáncer sintomático en toda su vida. No obstante, como uno de cada tres (casi uno de cada dos) norte-

americanos o europeos acaban viéndose afectados por el cáncer, existen muchas probabilidades de que algún tipo de tumor maligno le afecte a usted o a un ser querido.

De acuerdo con la *teoría de los múltiples impactos*, todos los cánceres surgen a partir de por lo menos dos cambios o «impactos» en los genes celulares. Estos impactos dobles se acumulan e interactúan con el tiempo. Eventualmente se alcanza un punto de inflexión (la proverbial «gota que colmó el vaso») y se inicia el crecimiento canceroso. Los impactos probablemente procederán de uno de los precursores carcinogénicos citados en la tabla 1-1.

Lo más crítico son el número y el tipo de impactos carcinógenos, su frecuencia y su intensidad. Algunos de los impactos carcinogénicos son «iniciadores» del cáncer, mientras que otros son «promotores» del mismo.<sup>17</sup>

## TABLA 1-1

Tomada de la literatura médica, científica y medioambiental, además de nuestras experiencias diarias, aquí tenemos el listado de los autores de cuarenta y nueve factores predisponentes, incesantes y contribuyentes como una o más fuentes de cáncer que afectan a los sistemas enzimático, hormonal, inmunológico y otros sistemas defensivos del organismo humano, cada vez más debilitados.

1. Los rayos cósmicos atmosféricos y los rayos X
2. Los rayos ultravioleta del sol
3. La exposición crónica a campos electromagnéticos
4. El estrés geopático
5. El síndrome del edificio enfermo
6. Las radiaciones ionizantes
7. La radiación de microondas
8. La radiación electromagnética no ionizante de los electrodomésticos
9. Los cables eléctricos de alta tensión
10. La radiación nuclear
11. Los residuos de herbicidas/pesticidas
12. Las toxinas industriales
13. Beber o bañarse en aguas contaminadas
14. Beber o bañarse en agua clorada

---

<sup>17</sup> *Op. cit., An alternative medicine definitive guide to cancer.*

15. Beber o bañarse en agua fluorada
16. El tabaco y el tabaquismo
17. Las terapias hormonales
18. Fármacos inmunosupresores
19. El consumo de alimentos irradiados
20. La ingesta de aditivos alimentarios
21. La toxicidad debida al mercurio procedente de cualquier fuente
22. Síndrome del metal tóxico
23. Empastes dentales de amalgama
24. Canales en las raíces dentales
25. Las cavitaciones dentales (espacios en el maxilar dejados por una mala extracción dentaria)
26. Los metales dentales de todo tipo
27. El consumo constante de drogas
28. El consumo constante de fármacos con receta
29. El consumo constante de fármacos sin receta
30. Los campos de interferencia con los nervios
31. Las deficiencias dietéticas o nutricionales
32. El consumo de «sustancias no alimentarias» sintéticas
33. El estrés físico o mental crónico
34. Las emociones negativas destructivas
35. La actividad tiroidea deprimida
36. La toxicidad intestinal o la incapacidad digestiva
37. Los parásitos
38. Los virus
39. Las infecciones bacterianas
40. Las infecciones fúngicas
41. Las vías de detoxificación bloqueadas
42. Las patologías debidas a los radicales libres
43. La deficiencia de oxígeno celular
44. Un terreno celular adverso
45. Los oncogenes (genes celulares que transforman a las células normales en cancerosas)
46. La predisposición genética
47. Los miasmas (residuos de energía de enfermedades anteriores)
48. Los irritantes físicos (por ejemplo el amianto)
49. El consumo de alcohol

Cualquiera de los precursores carcinogénicos (frecuentemente llamados *procarcinógenos* por los oncólogos) puede ser un iniciador o promotor de

un tumor. Los cambios potencialmente cancerosos empiezan en el ADN (ácido desoxirribonucleico) dañado de una célula tras el segundo impacto procarcinógeno devastador. El crecimiento descontrolado en una célula dañada sucede al poco tiempo y progresa hasta convertirse en una lesión maligna eventualmente detectable con una masa o tumor que puede invadir otros tejidos.

En el primer paso hacia el desarrollo del cáncer (la *iniciación*), el impacto procarcinógeno puede dar lugar a grandes números de agentes tóxicos conocidos como *radicales libres*, que implantan un proceso patológico que daña al ADN de las células cuando el hígado inicia una reacción enzimática conocida con el nombre de *fase uno*. Esta reacción provoca que el procarcinógeno se convierta en un carcinógeno en pleno apogeo. Además, el hígado produce enzimas de la *fase dos* para eliminar el peligroso residuo que las enzimas de la fase uno dejan atrás. El hígado desempeña un papel vital en el proceso de desarrollo del cáncer, al iniciar y neutralizar simultáneamente la carcinogénesis.

En el segundo paso hacia la formación del cáncer (la *promoción*), puede que la neutralización por parte del hígado no sea la adecuada y que una célula dañada altere su patrón de mitosis (división celular normal). Empieza a dividirse de forma exagerada. En ese momento, el sistema inmunológico comienza a funcionar, reconociendo a estas células como extrañas y destruyéndolas. No obstante, si falla, la célula dañada puede desarrollarse hasta constituir una lesión tumoral.

En el tercer paso hacia la formación de un cáncer plenamente desarrollado (la *progresión*), el tumor intenta forjar un suministro de sangre para así poder nutrirse. Entonces puede darse la invasión tumoral de los tejidos adyacentes. Los grupos de células cancerosas tienden a liberar ciertos factores de crecimiento esenciales que promueven este desarrollo (llamado *angiogénesis*) de nuevos vasos sanguíneos, de forma que pueda producirse la invasión cancerosa de los tejidos circundantes.<sup>18</sup>

---

18. COWLEY, G.; UNDERWOOD, A.; SPRINGEN, K. Y DAVIS, A. (1998): «Cancer and diet: Eating to beat the odds: what you need to know», *Newsweek*, 30 de noviembre de 1998, pp. 60-66.

## TABLA 1-2

### Problemas de salud tratados con éxito con la terapia Gerson

- |   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| 1. Acné                                 | 2. Gota                              |
| 3. Adicciones                           | 4. Hemorroides                       |
| 5. Alergias                             | 6. Hepatitis                         |
| 7. Anemias                              | 8. Herpes genital                    |
| 9. Artritis                             | 10. Herpes zóster                    |
| 11. Asma                                | 12. Hiperactividad                   |
| 13. Cánceres y leucemias                | 14. Hipertensión                     |
| 15. Candidiasis                         | 16. Hipoglucemia/hiperglucemia       |
| 17. Cirrosis hepática                   | 18. Histoplasmosis ocular            |
| 19. Colitis ulcerosa                    | 20. Ictus                            |
| 21. Deficiencia inmunitaria             | 22. Infertilidad                     |
| 23. Degeneración macular                | 24. Lupus eritematoso                |
| 25. Depresión/ataques de pánico         | 26. Migraña                          |
| 27. Diabetes                            | 28. Mononucleosis                    |
| 29. Endometriosis                       | 30. Obesidad                         |
| 31. Enfermedad de Crohn                 | 32. Osteomielitis                    |
| 33. Enfermedad de Lyme                  | 34. Osteoporosis                     |
| 35. Enfermedades cardíacas y arteriales | 36. Parásitos intestinales           |
| 37. Enfermedades renales                | 38. Psoriasis                        |
| 39. Enfisema                            | 40. Sensibilidades químicas          |
| 41. Epilepsia                           | 42. Sida                             |
| 43. Esclerosis múltiple                 | 44. Síndrome de la fatiga crónica    |
| 45. Espondilitis anquilosante           | 46. Síndrome o enfermedad de Cushing |
| 47. Estreñimiento                       | 48. Síndrome premenstrual            |
| 49. Fibromialgia                        | 50. Tuberculosis                     |
| 51. Flebitis                            | 52. Tumores fibroides                |

## La terapia dietética Gerson para cincuenta y dos enfermedades

Cada uno de los factores enumerados en la tabla 1-1 y que pueden contribuir a la aparición del cáncer o de otras enfermedades debilitantes agudas y crónicas pueden prevenirse o curarse con éxito mediante una intervención dietética. Ciertos alimentos combaten el cáncer y otras en-



fermedades degenerativas o provocan su reversión fisiológica. Cada componente alimentario incorporado a la terapia Gerson es eficaz contra una gran variedad de problemas patológicos físicos y mentales.

Hasta la fecha, casi diez mil pacientes se han beneficiado del tratamiento dietético Gerson. Muchas de estas historias de éxito se describen en el boletín informativo del Gerson Institute, el *Gerson Healing Newsletter*. La tabla 1-2 nos aporta una muestra de los numerosos problemas contra los que la terapia Gerson ha demostrado su eficacia permanente y comprobada.

---

## Una breve biografía del doctor Max Gerson

Max Gerson nació en Wongrowitz (Alemania) el 18 de octubre de 1881. Fue el tercer hijo y segundo chico de una familia judía alemana con nueve hijos sanos. Desde una temprana edad mostró una mentalidad curiosa. Por ejemplo, cuando Max tenía seis años, se preguntó qué sucedería si reemplazaba los fertilizantes en los parterres del jardín de su madre y, por tanto, llevó a cabo diversos experimentos. Los burdos intentos del muchacho por alterar el suelo dieron, normalmente, como resultado la muerte de las flores, por lo que, como es natural, la madre de Max dio rápidamente por finalizada su curiosidad por modificar la nutrición obtenida por sus plantas a través de la tierra.

Cuando el joven Max estaba a punto de finalizar sus estudios de secundaria (en alemán se llaman *Gymnasium*), tuvo que superar, como todos los alumnos, un examen escrito de matemáticas. La prueba de Max incluía un problema de matemáticas de un tipo que no recordaba haber visto. Aun así, decidió obtener una ecuación y encontrar una respuesta a este difícil problema. Su maestro, que nunca había visto una solución tan intrincada, no pudo valorar si era correcta o incorrecta. Para determinarlo, fue necesario enviar el examen del muchacho a un famoso profesor de matemáticas que impartía clases en la Universidad de Berlín. La respuesta fue que Max había dado con una solución completamente nueva y original, que había en él un genio matemático y que el joven debía, sin duda, estudiar matemáticas.

Tras graduarse de sus estudios en el *Gymnasium*, en una reunión familiar sus progenitores y hermanos decidieron el futuro de Max. Como no había ningún profesor judío de matemáticas en toda Alemania, se

decidió que si Max estudiaba matemáticas no pasaría de ser más que un simple profesor de secundaria de esta asignatura. Todos (incluido el propio Max) coincidieron en que, en lugar de ello, debía estudiar medicina.

## La formación de un sanador

Max Gerson asistió a las universidades de Breslau, Würzburg, Berlín y Friburgo para estudiar medicina. En 1907 finalizó sus prácticas en Hoechst (Meno) y posteriormente trabajó como ayudante del profesor Albert Frankel (doctor en medicina) en Berlín. Desde 1909 hasta el inicio de la primera guerra mundial trabajó en Berlín, en el hospital Friedrichshain, con los profesores König y Borottau y, durante un breve período, en la clínica pediátrica con el profesor Minkowsky. Como capitán del cuerpo médico del ejército alemán, el doctor Gerson fue un íntimo colaborador, durante casi media década, del eminente neurocirujano Ottfried Foerster (doctor en medicina). En 1928, diez años después de abrir su propia consulta en Bielefeld en 1919, el doctor Gerson trató a tres enfermos desahuciados que padecían cáncer. Uno de ellos estaba pereciendo debido a un cáncer de estómago que no se podía intervenir. Incluso sorprendiendo al propio inventor de la dieta, los tres se recuperaron y explicaron a muchos otros pacientes aquejados de cáncer que se disponía de un tratamiento eficaz. Aun así, como el doctor Gerson reconocía que algunos pacientes con enfermedades degenerativas se curarían y otros no, tuvo cuidado con respecto a quién administraba la terapia Gerson durante los diez años siguientes.

En 1933, escapando de su captura y encarcelamiento en un campo de concentración nazi debido a que era judío, el doctor Gerson se desplazó con su familia a Viena (Austria), donde acabó de redactar su libro sobre la tuberculosis. En 1938 pudo emigrar con su familia a la ciudad de Nueva York. Superó los exámenes de la junta de exámenes médicos de Nueva York y abrió una consulta médica en Park Avenue. Siguió desarrollando su terapia para tener éxito con todo tipo de problemas graves de salud, especialmente el cáncer. Trató a cientos de pacientes desahuciados tras ser sometidos a intervenciones quirúrgicas y a radioterapia (la quimioterapia todavía no se había inventado). Tras estos años de estudio e investigación, la terapia Gerson consiguió un porcentaje de curación de hasta el 50 % en personas verdaderamente enfermas con incluso casos muy avanzados de cáncer. (Después de la introducción de la quimioterapia

pia en oncología, el porcentaje de éxito de las curaciones naturales de los pacientes del doctor Gerson tratados con su terapia se redujo.)

En 1946, el doctor Gerson se convirtió en el primer médico que presentó a enfermos de cáncer que habían sanado ante un comité del Senado de EE.UU., bajo el patrocinio del senador Claude Pepper, que estaba celebrando vistas referentes a un proyecto de ley para hallar medios para curar y prevenir el cáncer. Los miembros pertenecientes al grupo de presión de la American Medical Association, que apoyaban la cirugía, la radioterapia y la quimioterapia, estaban muy bien financiados y provocaron la derrota del proyecto de ley del Senado por cuatro votos. Si se hubiera aprobado, este proyecto de ley del Senado habría respaldado una extensa investigación de la terapia Gerson y podría haber ampliado esta cura para el cáncer en 1946.

## El médico que se cura a sí mismo, los primeros descubrimientos de Gerson

Mientras era estudiante universitario, Max Gerson estuvo afectado por un grave problema de salud: sufría terribles migrañas que le aquejaron durante todos sus años en la facultad.

Cuando Max ya era residente médico, estos dolores de cabeza eran tan discapacitantes y frecuentes que a veces permanecía tres días por semana en una habitación a oscuras, con náuseas, vómitos, sensibilidad ocular y un dolor en un lado de la cabeza que le hacía sentir como si su cráneo se fuera a dividir en dos. Pidió consejo a sus profesores de medicina simplemente para saber que no podían ayudarlo en modo alguno. En su lugar le aconsejaron «que aprendiera a vivir con ello». El joven médico sintió que no podía aceptar un sufrimiento tal y que tendría que encontrar una respuesta por sí mismo.

Max se embarcó en una búsqueda. Había leído muchos libros y artículos médicos y había consultado a muchas autoridades, pero no halló orientación. Finalmente, en una revista médica italiana, encontró un informe de un caso sobre una mujer que había padecido migrañas y que encontró alivio modificando su dieta. No se aportaban detalles, pero para el doctor Gerson la idea tenía sentido. Los graves espasmos con náuseas y vómitos que le afectaban, concluyó el joven médico, podrían muy bien deberse a algunos alimentos que era incapaz de digerir. Ahora debía descubrir de qué alimentos se trataba.

Su primer pensamiento fue que todos los bebés pueden digerir la leche de vaca y que su organismo también podría hacerlo. Por tanto, no tomó nada más que leche durante los siguientes diez días. Sus migrañas, no obstante, no mejoraron: no hubo cambios de ningún tipo. Luego advirtió que los animales nunca beben leche una vez se han destetado. Además, la estructura física del hombre es similar a la de los animales vegetarianos. Como era cierto, el pensamiento de Max fue que la gente con problemas de salud probablemente debía consumir sólo fruta, hortalizas y cereales.

Lo intentó con una dieta consistente únicamente en manzanas (crudas y al horno, salsa de manzana, zumo de manzana, compota de manzana) y se encontró bien, sin migrañas. A partir de ahí, y lentamente, añadió un alimento tras otro. Si algo que comía no le sentaba bien, le provocaba una reacción de sensibilidad que adoptaba la forma de una migraña en un período de tiempo tan breve como veinte minutos.

## La dieta de Gerson contra la migraña

Cuando experimentó otros problemas de sensibilidad al consumir alimentos cocinados, el doctor Gerson formuló la hipótesis de que el culpable no era el proceso de cocción, sino más bien la adición de sal. Tras eliminar la sal de su dieta, Max pudo consumir no sólo alimentos cocinados, sino también cualquier tipo de hortaliza, patatas, cereales, etcétera. Bautizó a este nuevo programa de consumo de alimentos que le mantenía a salvo de las afecciones propias de los dolores de cabeza como su «dieta contra la migraña». Abogaba por la ingesta de frutas y hortalizas frescas principalmente crudas, aunque también algunas cocinadas, y completamente carentes de sal. Gerson decidió que la sal era la fuente de las patologías relacionadas con la dieta.

A lo largo del tiempo, los pacientes acudían a él aquejados por migrañas. Aunque según los libros no existía cura alguna, Gerson revelaba que él también había padecido migrañas hasta que desarrolló y siguió su dieta antimigrañas sin sal.

El joven médico recomendaba entonces al paciente seguirla. Invariablemente, los enfermos aquejados de migraña que seguían su programa de alimentación volvían para una consulta de seguimiento y le informaban de que no padecían dolores de cabeza siempre que siguieran el programa Gerson de alimentación. Cuando volvían a consumir sal recaían.

## La tuberculosis cutánea se puede vencer con la terapia Gerson

Uno de los pacientes del doctor Gerson volvió a su consulta tras seguir la dieta contra la migraña durante un breve período de tiempo y le informó de que su tuberculosis cutánea, conocida médicamente como *lupus vulgaris*, había desaparecido junto con sus migrañas. El nuevo médico le dijo a su paciente que el lupus era una enfermedad «incurable» y que el problema cutáneo quizás se debía a otra cosa. Este paciente aquejado de lupus vulgaris poseía, no obstante, estudios bacteriológicos que probaban el diagnóstico de su enfermedad. Por tanto, por primera vez en la historia de la medicina, el doctor Gerson vio cómo la tuberculosis cutánea se curaba debido a un tratamiento.

Ante los informes de los diagnósticos del paciente, el joven médico, que difícilmente podía creerlo, pronto se convenció de que su dieta contra la migraña era de utilidad en el tratamiento de la tuberculosis cutánea. Preguntó al paciente si conocía a otras personas que sufrieran el mismo problema. El paciente le contestó que sí y envió al doctor Gerson a algunos de sus amigos aquejados por el mismo mal y que fueron ingresados en el hospital en el que había estado. Después de algunas semanas, estos pacientes tuberculosos también se recuperaron gracias al plan de alimentación antimigrañas del doctor Gerson.

Las noticias del éxito del doctor Gerson frente al lupus vulgaris llamaron la atención del profesor Ferdinand Sauerbruch (doctor en medicina), el famoso especialista mundial en la tuberculosis pulmonar que tenía su consulta en Múnich. Tras tener una larga conversación sobre conceptos dietéticos con el doctor Gerson, el profesor Sauerbruch decidió realizar una prueba clínica usando la terapia Gerson. Durante un prolongado período de tiempo, el profesor trató a 450 pacientes «incurables» afectados de tuberculosis cutánea usando el método del doctor Gerson. De ellos, 446 se recuperaron plenamente, y el doctor Sauerbruch quedó francamente sorprendido. El afamado especialista pulmonar comenta esta exitosa prueba dietética de Gerson y de sus resultados positivos en su autobiografía *Master Surgeon*.

El doctor Gerson, sin embargo, no dejó todo ahí. Razonó que si el lupus vulgaris podía curarse mediante la dieta, ¿por qué no podía suceder lo mismo con otras formas de tuberculosis, como la pulmonar, la renal o la ósea? Empezó a tratar estos casos y advirtió que también respondían a la terapia dietética y se curaban.

Uno de los casos de tuberculosis pulmonar afectaba a la esposa de Albert Schweitzer, Helene, que había contraído las tuberculosis a una temprana edad en los trópicos y se encontraba en estado terminal cuando su marido la llevó a la consulta del doctor Gerson. La Sra. Schweitzer se recuperó de su enfermedad por completo y vivió hasta superar los ochenta años.

Durante el transcurso de estos diversos casos de migraña y tuberculosis, el doctor Gerson averiguó que muchos de los pacientes también habían padecido otros problemas: hipertensión, asma, alergias, daños renales, artritis, ictus residual, endurecimiento de las arterias, etcétera. Estas degeneraciones agudas o crónicas también desaparecieron. Incuestionablemente, la terapia Gerson funcionó a la hora de corregir prácticamente cualquier enfermedad degenerativa.

Por tanto, el doctor Gerson reconoció que ya no estaba tratando una enfermedad, sino que estaba ayudando al organismo a curarse de casi todas las disfunciones. Por supuesto, esto significaba que ya no estaba tratando síntomas, sino el problema subyacente que afectaba al paciente. Ésta tomaba una dirección completamente diferente con respecto al enfoque normal de la medicina ortodoxa: la supresión de los síntomas.

### **El equilibrio sodio/potasio como procedimiento de curación metabólica**

En el transcurso de su trabajo con pacientes aquejados de tuberculosis, el doctor Gerson se dio cuenta de que uno de los problemas básicos de la enfermedad era la pérdida de potasio en los tejidos celulares y la penetración de sodio en las células (conocido en medicina como el *síndrome de daños en los tejidos* o SDT). La célula, al intentar conservar su integridad, une el sodio tóxico a moléculas de agua. Esta circunstancia se conoce, en el paciente enfermo, con el nombre de *retención de fluidos edematosos*.

Seis años después de que falleciera el doctor Gerson, un texto médico escrito por Malcolm Dixon y Edwin C. Webb titulado *Enzymes* (Academic Press, 1964) aportó más pruebas de los problemas provocados por la penetración del sodio. El libro confirmó los hallazgos iniciales del doctor Gerson. Estos dos autores estudiaron cómo el cuerpo fabrica enzimas y mostraron que, en la mayoría de los casos, el potasio se comporta como un catalizador (una sustancia activadora) de la formación de enzimas. El sodio, por otro lado, suele actuar a modo de inhibidor o sustancia bloqueadora. Por tanto, con la penetración del sodio en el interior de la

célula, y también en los tejidos, la función de las enzimas resulta inhibida y la actividad tisular normal queda afectada o, en el peor de los casos, bloqueada.

Aunque el cuerpo necesita una cantidad mínima de sodio para su funcionamiento normal, esta sustancia inorgánica también se considera un mineral *extracelular*, ya que debe permanecer fuera del cuerpo de las células, en sus fluidos. El potasio es el mineral *intracelular*, ya que es necesario para el metabolismo en el interior de las células. Cuando el equilibrio extracelular/intracelular resulta alterado, los problemas de salud empiezan debido a los daños en las células. En la alimentación vegetariana normal, los tejidos vegetales de todo tipo contienen unas cantidades muy adecuadas de sodio para satisfacer nuestras necesidades. El problema reside en que, en el transcurso del envasado, el embotellado, la conservación y el resto de formas de procesado de los alimentos, además de durante el proceso normal de cocción, se pierde potasio e (invariablemente) se añade sal (cloruro de sodio) a los alimentos. Las adiciones como ésta constituyen un exceso. El organismo es normalmente capaz de excretar el exceso de sodio a través de los riñones y las heces, pero cuando queda superado a diario, año tras año, con unas cantidades ingentes de sodio, se llega a un punto en el que la capacidad del organismo para excretar este exceso se reduce o se pierde. En ese momento, los numerosos sistemas enzimáticos de las personas, su sistema inmunológico y, eventualmente, su hígado, se ven dañados. El resultado son los síntomas de enfermedad y la generación de la disfunción propia del trastorno.

Como hemos visto anteriormente, lo primero que hizo el doctor Gerson fue eliminar toda la sal añadida (sodio) de su propia dieta y de la de sus pacientes. Luego añadió a la dieta vegetariana y sin sal de los pacientes un vaso de zumo de hortalizas de cultivo ecológico exprimidas/licuadas cada hora un total de trece veces al día. Además, el médico examinó la orina de sus pacientes y vio que durante la primera semana con su tratamiento solían excretar de 6 a 8 g de sodio diarios, incluso con una dieta carente de este elemento.

Tras el seguimiento de este programa sin sal, los tobillos y las piernas de los pacientes perdieron su hinchazón (edema) y volvieron a la normalidad. Además, el exceso de líquido abdominal (ascitis) también se redujo. Los pacientes que se liberaban de tanto líquido molesto excretaban, invariablemente, mucha orina. El restablecimiento del equilibrio sodio/potasio tisular de sus pacientes se convirtió en uno de los procedimientos