

# **Domina tu Sistema Digestivo**

# **Derechos de autor**

© Copyright 2022. Todos los derechos reservados.

Los materiales que aparecen en este sitio web y las publicaciones electrónicas incluidas en el mismo (los “Materiales de derechos de autor”) están protegidos por los Estados Unidos Copyright Act 1976 [Ley de Derecho de Autor de 1976] y por leyes de derechos de autor y tratados internacionales.

Los materiales protegidos no pueden ser reproducidos sin el consentimiento expreso y por escrito del propietario del derecho de autor, excepto de la siguiente manera: Se le permite guardar los materiales protegidos en un solo equipo y una sola vez. Usted puede imprimir los materiales con derecho de autor, pero solo para su lectura personal y si utiliza sus mejores esfuerzos para asegurar que ninguna otra persona o entidad obtenga el acceso a esos materiales impresos.

Usted no puede copiar, reenviar o transferir los materiales con derecho de autor o cualquier parte de ellos, ya sea en formato electrónico o impreso, a otro lugar, persona o entidad, en contravención de las políticas aquí expresadas.

La violación de estas políticas constituye una violación de los derechos de autor en los Estados Unidos Ley de Derecho de Autor de 1976, que somete al infractor a la responsabilidad civil de hasta \$ 150.000 mas los honorarios del abogado y los costoso para cada uno de los derechos de autor, así como penas de prisión de hasta cinco años y una multa de \$250.000 o más.

## **Descargo de responsabilidad**

La información contenida en este libro está basada en estudios e Investigaciones con fundamento científico. Sin embargo, no pretendo reemplazar consejo médico especializado en el área.

El autor no asume ningún tipo de riesgo por errores, omisiones o cualquier otro, derivado de la mala interpretación del mismo o la combinación de elementos no descritos.

El mal seguimiento de los consejos y recomendaciones descritos en el presente tratamiento que pueda ocasionarle alguna reacción adversa tampoco es asumido por el autor. Cualquier decisión de utilización o aplicación de la información suministrada con este documento es bajo su propio riesgo.

Si no está completamente seguro de poder seguir las recomendaciones del presente programa por favor consulte con su médico.

# Índice

<b>Introducción</b>	<b>8</b>
<b>Capítulo Uno: Las Causas del Reflujo</b>	<b>10</b>
El reflujo es causado por un aumento de la presión intra-abdominal	11
Pero existen otras causas	13
	<b>15</b>
<b>Capítulo Dos: ¿Qué es el método Gerson?</b>	<b>16</b>
Dr. Max Gerson	16
Charlotte Gerson	17
La terapia Gerson para mucho más que el reflujo	18
Medidas Preventivas	19
	<b>21</b>
<b>Capítulo Tres: Restaurando la Salud</b>	<b>22</b>
Hiperalimentación	22
El Problema del sodio	24
La importancia del descanso	25
Ejercicio	26
Añadiendo nutrientes	26
Niacina	27
	27
	<b>27</b>
<b>Capítulo Cuatro: Haciendo tu hogar amigable a Gerson</b>	<b>28</b>
La Cocina	28
Artículos de limpieza	31
El Baño	33
La pintura	34

Tus áreas exteriores	35
	<b>36</b>
<b>Capítulo Cinco: Escogiendo las comidas adecuadas</b>	<b>37</b>
Comidas malas	38
Los problemas de la soya	42
Los problemas con los brotes	42
El problema con el jugo de pasto agropiro	43
Cítricos	43
Tabaco	44
Alimentos buenos	44
Preparación de la comida	46
El método de preparación	47
El menú diario	47
El desayuno	49
El almuerzo	49
La cena	51
<b>Otras opciones de menú</b>	<b>51</b>
Jugos	57
¿Por qué no solo comida regular?	59
¿Por qué no podemos hacer el jugo y guardarlo?	60
¿Puedo añadir mi propia selección de frutas y vegetales?	61
¿Puedo tomar agua en vez de jugos?	62
¿Por qué no usar espinaca?	62
¿Qué pasa si no consigo ingredientes orgánicos?	62
<b>Capítulo Seis: Lo que tienes que saber sobre los medicamentos</b>	<b>64</b>
Niacina	65
Pancreatina	66
Aceite de linaza	67
<b>Capítulo Siete: La Terapia Completa</b>	<b>69</b>

<b>Capítulo Ocho: Reacciones de Sanación</b>	<b>71</b>
Náusea	73
Agua de avena	73
Té de hierbabuena	74
Depresión	74
<b>Capítulo Nueve: Evitando los obstáculos cuando se está usando el Método Gerson</b>	<b>76</b>
Siempre sigue las reglas	76
Evita la disminución de energía	78
Escuchando a los médicos	79
Abatirse por las reacciones curativas	79
Usando agua del grifo (agua potable)	80
Tratando de improvisar	80
Leyendo la información equivocada	81
<b>Capítulo Diez: Respuestas a tus preguntas</b>	<b>83</b>
¿Puedo usar un suplemento de Complejo B?	83
¿Cuándo puedo consumir soya?	84
¿Por qué la combinación de comida no es parte de la terapia?	84
¿Por qué no puedo hervir o cocinar los vegetales al vapor?	85
¿Por qué son tan importantes las papas?	85
¿Cuánto durarán las reacciones curativas?	86
¿Cuántas reacciones curativas tendré?	86
¿Cuando me sienta mejor, significa que estoy curado?	87
¿Alguna vez necesitaré medicamentos de prescripción?	87
¿Cómo obtendré las proteínas que necesito sin la carne?	88
¿Son normales los dolores de cabeza?	89
<b>Capítulo Once: Manejando el estrés</b>	<b>90</b>
Meditación	91
Visualización	92
Toma algún tiempo para ti	93

Trabaja la gratitud	93
	<b>94</b>
<b>Capítulo Doce: Qué puedes esperar después del Método Gerson</b>	<b>95</b>
Mantenimiento	96
Tomando decisiones inteligentes	96
<b>Capítulo Trece: Recursos Adicionales</b>	<b>98</b>
<b>Conclusión</b>	<b>100</b>

# Introducción

Si tienes reflujo, debes saber lo molesta que es esta condición.

Más aún, también afecta tu día a día. Las personas desarrollan reflujo con bastante frecuencia, por lo que asumimos que es parte de nuestras vidas.

Nos desentendemos de esta enfermedad y luego simplemente tratamos de salir adelante, tomando medicamentos que solo te causan más problemas.

¿Y si hubiese una manera de curar el reflujo? Y no solo estamos hablando de encontrar alivio para un par de días. Estamos hablando de la pregunta: ¿Qué pasaría si pudieses estar sin reflujo por el resto de tu vida?

Esa pregunta no es absurda, no importa lo que los médicos tradicionales te hayan dicho una y otra vez. De hecho, existe una solución a tus problemas, y viene del Método Gerson.

Ahora, tienes algo que no está funcionando adecuadamente en tu cuerpo (ya llegaremos a eso). Y como no está funcionando, te lleva a sufrir reflujo.

Lo que no te has dado cuenta es que se puede arreglar lo que no está funcionando bien en tu cuerpo.

Hay una sola razón por la cual las personas se enferman de reflujo:

Niveles bajos de ácido en el estómago



Más tarde vamos a hablar de lo que esto significa, pero lo que debes tener en cuenta ahora es que hay formas de alivio disponible. Tú tienes la capacidad de curarte completamente del reflujo, y todo lo que necesitas hacer viene de tu propio cuerpo.

- No necesitas medicamentos.

- No necesitas químicos.

Todo lo que necesitas está dentro de ti. Tu cuerpo es una herramienta muy poderosa, y en este momento, está siendo frenado de curarse a sí mismo.

El Método Gerson es la respuesta para ti, y a través de este libro, aprenderás todo lo que necesitas sobre esta terapia.

Si estás listo para embarcarte en un viaje que le traerá la salud total y el bienestar a tu cuerpo, sigue leyendo. Lo que necesitas saber está aquí, y las herramientas que necesitas para sanar están dentro de ti.

Es tiempo de hacer un cambio en tu vida, y ese cambio no tiene nada que ver con ir al médico adecuado o encontrar el medicamento adecuado.

Con lo que sí tiene que ver es con tu propio cuerpo y su habilidad para curarse. Así que, comienza a aprender en este momento y verás como el Método Gerson es adecuado para ti.

Vas a notar que este método es muy diferente a lo que hayas visto antes. Y puede que tengas muchas dudas sobre si este método realmente funciona para ti. Todas esas dudas serán respondidas muy pronto.

# Capítulo Uno: Las Causas del Reflujo

Antes de que realmente puedas entender cómo curar el reflujo, necesitas saber qué lo causó en primer lugar. Después de todo, conocer las causas te pueden llevar directamente a la cura.

Si pasas tiempo leyendo textos médicos e investigas en línea, te encontrarás con las mismas cosas una y otra vez: las personas, médicos e investigadores tienen teorías sobre cómo se desarrolla el reflujo, pero en realidad actualmente nadie sabe cuál es exactamente la causa.

Así que, en vez de tomar el camino tradicional para tratar las enfermedades, la cual simplemente implica tomar medicamentos para enmascarar los síntomas, el Método Gerson ve las cosas de diferente manera. Esa asunción de la condición realmente tiene que ver con la raíz del problema, la cual generalmente es la alimentación.

La verdad básica y fundamental concerniente a la gran mayoría de las enfermedades crónicas, incluido el reflujo ácido, es que no existe una única causa.

Similar a lo que sucede con otras enfermedades, el reflujo ácido es un entorno que se activa por diversos factores primarios y secundarios y por la relación que hay entre ambos. Hay factores y co-factores que contribuyen al reflujo ácido, y hay agentes causantes que agravan una dolencia ya comprometida de acidez.

Existen también situaciones cotidianas, factores externos y factores psicológicos y mentales que, ya sea directa o indirectamente, crean el entorno en el que se manifiesta el reflujo ácido en una variedad de síntomas comunes; entre ellos está el ardor de estómago.

Debido a que cada problema de salud es multidimensional, la solución debe ser igualmente multidimensional a fin de erradicar el problema de raíz. Esta es una de las razones por las que la ciencia y la medicina convencional fracasan al tratar la mayoría de las dolencias occidentales.

En vez de tratar el cuerpo y la enfermedad como un todo, abordan la manifestación de la enfermedad o de las partes lesionadas (trataremos sobre eso más adelante).

Veamos ahora las causas del reflujo.

### **El reflujo es causado por un aumento de la presión intra-abdominal**

El reflujo se origina debido a un aumento de la presión intra-abdominal. Esta presión empuja el contenido del estómago, incluido el ácido, hacia el esófago.

¿Cómo se origina esa presión intra-abdominal?

Existen 2 causas:

Incremento de las bacterias en el estómago

Mala-absorción de los carbohidratos

Ahora, ¿qué causa estos dos factores que desencadenan el reflujo?

El incremento de las bacterias en el estómago y la mala-absorción de los carbohidratos son provocados por una sola cosa: niveles bajos de ácidos en el estómago.

Una de las funciones del ácido en el estómago es inhibir el crecimiento de bacterias. Cuando el PH del estómago es 3 o menos, la mayoría de las bacterias no pueden sobrevivir por más de 15 minutos.

Pero cuando el ácido del estómago es insuficiente y el pH del estómago sube por encima de 5, las bacterias comienzan a desarrollarse.

Por otro lado, el ácido del estómago permite la digestión y absorción de los hidratos de carbono al estimular la secreción de enzimas pancreáticas hacia el intestino delgado.

Si el PH del estómago es demasiado alto (debido a una insuficiencia de ácido en el estómago), las enzimas pancreáticas no se secretan y los hidratos de carbono no se descomponen de manera apropiada.

Incremento de las bacterias en el estómago + Mala-absorción de los carbohidratos =  
GASES

Aunque los microbios en el estómago son capaces de metabolizar las proteínas y las grasas, su fuente de energía preferida son los hidratos de carbono.

La fermentación de los hidratos de carbono que no han sido digerido adecuadamente produce gases. Los aumentos de gases terminan generando la presión intra-abdominal, que es la generadora del reflujo ácido.

Para que tengas una idea: 30 g de hidratos de carbono que no son absorbidos, en un día podría producir más de 10.000 ml (diez litros) de gas de hidrógeno. ¡Esa es una gran cantidad de gas!

Cuando el ácido del estómago es suficiente y se consumen carbohidratos con moderación, estos carbohidratos son descompuestos debidamente en glucosa y rápidamente absorbidos en el intestino delgado antes de que puedan ser fermentados por los microorganismos.

Sin embargo, si el ácido del estómago es insuficiente y/o se consumen carbohidratos en exceso, algunos hidratos de carbono no serán absorbidos y estarán disponibles para los microbios para que sean fermentados.

### **Pero existen otras causas**

Tu cuerpo y todos sus procesos ejecutan algo llamado metabolismo. Como probablemente ya debes saber, tu metabolismo tiene un impacto sobre qué tan fácil puedes ganar o perder peso.

Un metabolismo alterado o perturbado puede tener un impacto masivo sobre el que desarrolles reflujo o no. Existe una gran cantidad de elementos que pueden causar esta alteración.

Proteínas animales – Nos han dicho una y otra vez que necesitamos estas proteínas para mantenernos saludables, pero el cuerpo no las procesa ni metaboliza de manera adecuada. No están destinadas para nosotros y pueden hacer más daño que bien.

Comidas procesadas – Parece que siempre estamos encontrando maneras de procesar nuestras comidas y de hacerlas no aptas para nosotros. Freír los alimentos arruina sus propiedades saludables. Añadirles aditivos para mantener las comidas en buen estado por más tiempo o para mejorar su sabor solo perturba nuestro metabolismo.

Químicos – Las comidas que actualmente te harían saludable – aquellas que vienen de la tierra – son arruinadas por los químicos y pesticidas. Cuando se usan estos productos en plantas y vegetales, significa que tú consumes pesticidas y todo tipo de químicos que trabajan como toxinas dentro del cuerpo.

Sal – Tendemos a añadirle sal a todo, como un aditivo de sabor y como una manera de preservar las comidas. Sin embargo, la sal es extremadamente mala para el cuerpo, haciendo que retenga líquido y actúa como una toxina en el cuerpo. La sal es tóxica para los tejidos, los riñones y el sistema digestivo.

Medicamentos – Cuando tu organismo está perturbado y tú vas al médico, ellos te prescriben medicamentos para aliviarte el dolor que estás experimentando. Sin embargo, esos medicamentos no curan la condición. Simplemente, la empeoran.

Toxinas exteriores – En adición a las toxinas que pueden estar añadidas a sus fuentes de alimentos, existen toxinas en el aire a tu alrededor, y todas ellas pueden trabajar para perturbar tu metabolismo y empeorar el reflujo. Algunas de estas toxinas incluyen el escape de los autos, residuos de las fábricas, químicos de limpieza, productos químicos añadidos al agua potable y más.

Deficiencias – Las comidas que estás ingiriendo son deficientes en lo que tu organismo necesita, como colágeno, y esto significa que tú también estás deficiente. Las comidas procesadas no tienen las vitaminas, minerales y enzimas que tu cuerpo necesita, y como resultado, estás consumiendo calorías vacías que no te ayudarán en lo absoluto. Cuando tu cuerpo tiene deficiencias empezará a contraatacar en un intento de corregirse.

Así que, ¿qué causa realmente el reflujo?

Si lees los artículos escritos por médicos y científicos, generalmente señalan varias causas.

Pero esas supuestas “causas” no son en realidad las verdaderas causas. En cambio, lo son el comer las comidas equivocadas, estar expuestos a toxinas y tener un enfoque equivocado al tratamiento.

Todos los días, en este momento, estás expuesto a las verdaderas causas. Estás en contacto con químicos y toxinas. Comes MUCHOS productos animales. Tomas leche. Comes alimentos adulterados químicamente.

Todo esto tiene un impacto negativo en tu cuerpo y puede perturbar tu metabolismo seriamente. Luego, vas al médico y te prescribe medicamentos – que lo único que hacen es enmascarar los síntomas y dañan seriamente el cuerpo. No te curas. Solo “enmascaran” pero no hacen nada para ayudarte.

La clave para entender el Método Gerson y realmente curar tu condición es identificar la causa. Una vez hecho eso, como se ha discutido en este capítulo, serás capaz de comenzar tu tratamiento.

Actualmente es posible curar el reflujo a pesar de lo que te pueden haber dicho los doctores, y la cura no viene de la forma que estás esperando.

En este libro entraremos en detalle de cómo funciona el Método Gerson y cómo puede ser utilizado para curar el reflujo.

## Capítulo Dos: ¿Qué es el método Gerson?

Desde 1930, el Método de la Terapia Gerson ha estado proporcionando alivio a las personas con reflujo así como con otras condiciones incluyendo la tuberculosis, cáncer y diabetes.

La idea de esta terapia es que utiliza el poder que tiene nuestro cuerpo de sanarse a sí mismo eliminando las toxinas y asegurando que está obteniendo los nutrientes que necesita.

Este método fue desarrollado por el Dr. Max Gerson, quien se tropezó con la habilidad de sus métodos después de tratar a un paciente con una dieta especial para combatir sus migrañas.

El mismo paciente tenía tuberculosis en la piel, y sus síntomas mejoraron cuando comenzó esta dieta. Cuando descubrió esto, Gerson comenzó a investigar la dieta con mayor detalle.

### Dr. Max Gerson

Nacido en 1881 en Wongrowitz, Alemania, el Dr. Gerson fue a la escuela en Wuerzburg en Berlín así como también en Friburgo. Después que descubrió que su dieta para la migraña podía curar la tuberculosis en la piel, su tratamiento se hizo tan popular que el Hospital Universitario de Múnich le permitió utilizar sus instalaciones para realizar un ensayo clínico. De los 450 tratados, un total de 446 de esos pacientes se recobraron de su condición.



En 1938, el Dr. Gerson viajó a los Estados Unidos y pasó los exámenes de la junta para poder practicar medicina en Nueva York. Pronto, él fue capaz de hacer una presentación a los miembros de la junta del Subcomité del Congreso Pepper-Neely, mostrando cómo había sanado a pacientes con cáncer.

A través de sus estudios clínicos y su trabajo, Gerson publicó diferentes artículos y libros para mostrar cómo sus métodos habían sido extremadamente útiles al curar muchos tipos de enfermedades.

### **Charlotte Gerson**

Después que el Dr. Gerson muriera en 1959, su hija, Charlotte, continuó su trabajo con el Método Gerson. Ella promocionó la terapia y pudo fundar el Instituto Gerson en 1977.

Ubicado en San Diego, California, este instituto continúa enfocándose en el tratamiento de una gran cantidad de enfermedades.

En adición al instituto en California, existen dos clínicas licenciadas que emplean el Método Gerson. Estas incluyen:

La Clínica Gerson en México – Esta clínica licenciada permite a los pacientes visitar y quedarse por lo menos por dos semanas (lo ideal es tres semanas) para recibir tratamiento y terapia para una cantidad de condiciones diferentes. La clínica es todo incluido, lo que significa que el paciente puede pagar una cuota para cubrir su tratamiento, hospedaje y comidas por la estadía completa.

El Centro de Salud Gerson en Hungría – Este centro está ubicado a las afueras de Budapest, ofrece sesiones de dos semanas para el tratamiento de una gran variedad de diferentes condiciones. Una vez más, cuando un paciente paga, el costo cubre su estadía, tratamiento y sus comidas. Las sesiones en esta ubicación deben seguir un horario, sin embargo, los pacientes tendrán que inscribirse para una sesión específica.

Todas las terapias ofrecidas en estos lugares y a través del Método Gerson se enfocan en liberar al cuerpo de las toxinas, así como de rectificar cualquier deficiencia nutricional asegurando que se consuman las comidas adecuadas y que se eviten todas las toxinas y químicos.

### **La terapia Gerson para mucho más que el reflujo**

Mientras el enfoque de este libro es para el reflujo, es muy importante discutir el hecho de que el Método Gerson puede ser utilizado para una variedad de condiciones distintas, y ha probado una y otra vez ser extremadamente exitoso. Estas condiciones incluyen:

Cáncer (cáncer de seno, cáncer de próstata, cáncer pancreático, cáncer de colon, linfoma, melanoma y más).

Diabetes

Condiciones Autoinmunes

Enfermedad del Corazón

Presión Arterial Alta

Desequilibrio de la Tiroides

Hernia discal

Artritis

Y más

Muchas personas comienzan la terapia con la finalidad de tratar una condición, como el reflujo, y consiguen que otras enfermedades que tienen también mejoren.

Eso es porque el Método Gerson ha probado ser efectivo para una gran variedad de condiciones. Y eso es porque gran cantidad de nuestras condiciones de salud están relacionadas directamente con lo que comemos y a lo que estamos expuestos.

Cuando eliminamos esas toxinas y venenos de nuestro cuerpo, éste comienza a funcionar adecuadamente sin enfermedades.

### **Medidas Preventivas**

En el resto de este libro, nos vamos a tomar el tiempo para enfocarnos en cómo implementar el Método Gerson en tu propia vida para curar el reflujo completamente.

Ese es el propósito de esta terapia - de no enmascarar los síntomas como lo hacen los medicamentos, sino de ayudar a tu cuerpo a sanar.

La terapia está diseñada para las personas que están enfermas, y los ayudará a recuperarse.

Pero si no estás enfermo y si estás buscando una forma para permanecer saludable, entonces no puedes usar el método en sí como una medida preventiva.

Sin embargo, si no estás enfermo puedes seguir los principios del Método Gerson para una buena alimentación, y eso te ayudará a permanecer saludable. También puedes recomendar este tipo de dieta a un familiar cercano que no está enfermo, simplemente porque quieres cuidar de su salud.

Esos principios incluyen los siguientes (**Recuerda:** esto es solo para personas **NO** enfermas):

**Escoge solo alimentos orgánicos frescos**, y eso significa nada de enlatados, preservados, GMO (Organismo Genéticamente Modificado, como el maíz) o congelados.

Cocina los vegetales guisándolos en sus propios jugos para que conserven sus nutrientes.

Los mejores vegetales son alcachofas, remolachas, zanahoria, acelgas, espinaca, col lombarda, coliflor y judías verdes.

Las ensaladas son muy buenas, especialmente cuando combinas las lechugas, tomates, zanahoria, celeri (apio) y coliflor.

Usa suficientes hierbas del jardín para darle sabor.

La fruta, mientras sea fresca, es fantástica, así que escoge, plátano (cambur), manzana, bayas, naranja, toronja, uvas y más.

Hornea o hierve las papas. No las frías.

Escoge pan que sea hecho con centeno. Evita cualquier cosa refinada.

Come bastante avena sin glúten.

Para proteínas, elige pescado, huevos y almendras o avellanas.

Solo toma una mínima cantidad de alcohol.

Asegúrate de evitar las siguientes cosas: sal, nicotina, pescado ahumado, pimienta, café, sodas y te con cafeína.

Escoge tomar té de hierbas.

Como aprenderás más adelante en este libro, hay ciertas partes del Método Gerson diseñados para curar el reflujo, como los jugos. No tienes que añadir esto a tu dieta saludable, es decir, en el caso que no estés enfermo. Así que, si sigues estas reglas para tu mantenimiento saludable y preventivo, entonces podrás mantener una mejor vida.

Ahora que hemos discutido el Método Gerson y su historia, en conjunto con cómo puede ser utilizado para sanar otras enfermedades y las directrices que ofrece para una vida más saludable, podemos seguir con su implementación para que tu cuerpo se pueda sanar a sí mismo del reflujo sin importar el tipo de condición que actualmente tengas.

## Capítulo Tres: Restaurando la Salud

El paso a una vida saludable no tiene nada que ver con la medicación o intentar encubrir los síntomas de tu enfermedad. En vez, tiene que ver con darle realmente a tu cuerpo las herramientas que necesita para sanar por sí mismo.

De hecho, está en plena capacidad de sanar sin necesidad de ayuda externa. A través de los años, sin embargo, ha sido privado de los elementos que necesita: nutrientes, y ha sido asaltado con toxinas. De acuerdo al Método Gerson, las deficiencias nutricionales y la toxicidad son las dos cosas que están evitando que tu cuerpo sane por sí mismo.

Recuerda que, todos los días, tu cuerpo lucha por estar bien. Él desea sanarse. Esto es porque para eso exactamente fue concebido. Sin embargo, cuando no tiene los nutrientes requeridos para luchar contra una enfermedad, no puede ganar esa batalla.

Así que, los primeros pasos del Método Gerson se enfocarán en hacer que tu cuerpo se mueva en la dirección correcta.

### Hiperalimentación

Cuando estás tratando con enfermedades serias, entonces tu cuerpo se está deteriorando. Probablemente has notado que has perdido el apetito, y que simplemente te sientes mal.

Debido a esto, debes empezar a fortalecer nuevamente a tu cuerpo. La mejor manera de hacer esto es a través de los jugos y de la hiperalimentación. De acuerdo al Diccionario Médico, la hiperalimentación es:

“La ingestión o administración de mayores cantidades óptimas de nutrientes.”

Debido a que tu cuerpo ha sido deficiente por tanto tiempo, debes “exagerar” por un tiempo para hacer que los nutrientes vuelvan a tu sistema. El Dr. Gerson encontró que la mejor forma de hacer esto es a través de los jugos.

Así que, lo primero que necesitarás hacer es seguir una dieta de hiperalimentación. Estos son los parámetros:

Necesitarás comer tres comidas enteramente vegetarianas al día. Asegúrate que estas comidas incluyan vegetales frescos y **orgánicos**.

Necesitarás tomar un vaso de 8 onzas (226 gramos) de jugo cada hora (13 jugos al día). Si te es imposible tomar los 13 jugos al día, toma la cantidad que puedas. Al menos deberías tomar 5 al día. Y si no puedes tomar las ocho onzas completamente, entonces puedes bajar el número de cuatro a seis onzas, y luego aumentar gradualmente.

El proceso de los jugos dependerá de tu condición, y diferentes jugos serán usados en el Método Gerson dependiendo de la enfermedad.

Las zanahorias son frecuentemente utilizadas en los jugos porque estos vegetales están llenos de numerosos nutrientes saludables, incluyendo la vitamina A, el potasio y proteína.

Las manzanas verdes son una excelente fuente de potasio y de otros nutrientes.

Otros jugos tienen enzimas oxidantes, y estos ingredientes ayudarán a asegurarse que el flujo sanguíneo tenga suficiente oxígeno para eludir las enfermedades.

La gran ventaja de los jugos usados en este proceso es que ellos pueden ser ajustados dependiendo de la persona y de su condición. Por ejemplo, a los diabéticos se les pueden dar jugos que tienen niveles de azúcar más bajos.

El propósito principal de esta porción del método es el de remover la mayor cantidad de toxinas posibles mientras que se añaden los nutrientes requeridos. La desintoxicación es requerida pues las toxinas en tu cuerpo son las que evitan que te mejores.

### **El Problema del sodio**

El Dr. Gerson entendió que las personas tienen papilas gustativas, y sabía que el inicio de esta dieta puede ser muy difícil debido a la ausencia de sodio (la sal contiene sodio, y mucho).

Lo que tal vez no sepas es que consumes una alta cantidad de sodio todos los días sin saberlo. En la dieta moderna, el sodio es todo. Es usado como un conservante y como un sabor. Sin embargo, debido a esto, las papilas gustativas se hacen inmunes a cualquier otro sabor.

Así que, cuando comienzas el Método Gerson, puedes encontrar que la comida es aburrida o tiene un sabor a paja o a cartón. Puede ser muy difícil hasta que tus papilas gustativas sean capaces de ajustarse sin el uso de la sal.

Sin embargo, en la medida que tu cuerpo se ajuste y tus papilas gustativas sean capaces de adaptarse a través del fatal efecto del sodio, encontrarás que puedes realmente disfrutar de muchos sabores y características de la comida.

Aquí un pequeño secreto: los sabores son muy fuertes en vegetales y frutas frescas y orgánicas. No puedes disfrutar de estos sabores al principio. Sin embargo, solo debería tomar unos pocos días para recuperar esos sabores.



## La importancia del descanso

¿Sabes por qué duermes? Por supuesto, la razón más obvia sería que duermes para dejar de estar soñoliento. Sin embargo, la razón real de que el cuerpo tiene sueño es que necesita tiempo para sanar y recuperarse. Ese es el verdadero propósito de dormir.

Así que, ese es otro problema que tiene la gente cuando caminan enfermos. No solo las toxinas aumentan y faltan los nutrientes, sino que tampoco están obteniendo el sueño reparador que el cuerpo necesita. Es simplemente una mala receta.

Esto significa que la última parte del proceso de hiperalimentación es el descanso y sueño que tu cuerpo necesita.

Algunas recomendaciones que necesitarás seguir:

Comienza acostándote a las 10 pm. En la medida que te quedes despierto más tarde, más privas a tu cuerpo del sueño y la curación que necesita.

Asegúrate de tomar al menos una siesta de una hora todos los días después del almuerzo. Si no puedes hacerlo por el trabajo, no importa.

Duerme tanto como tu cuerpo necesite. No sientas que debas limitarte. Si estás cansado, necesitas descansar.

Durante este proceso, hay una gran posibilidad de que te despiertes en la noche sediento. Eso es porque tu cuerpo se está liberando de las toxinas y eso puede crear sed excesiva.

No necesitas beber agua en este momento. El agua diluirá los ácidos en tu estómago, y eso significa que el estómago no podrá degradar la comida y extraer sus nutrientes. En

vez, cuando tengas sed, bebe té de hierbabuena. Estos te ayudarán a descansar, ayudarán a convertir los ácidos en tu estómago, y hasta facilitarán el proceso digestivo.

## Ejercicio

Por supuesto, como mencionamos, el descanso será una parte muy importante de sanar, pero el ejercicio puede ser igual de importante. A pesar de que estás atravesando el proceso de curación y quizás no siempre sientas ganas, el ejercicio a cierto nivel es una obligación. Esto es especialmente cierto si reúnes ciertas condiciones como obesidad, alta tensión arterial, o diabetes.

El ejercicio debe ser suave. Sin embargo, si no estás en capacidad de hacerlo, está bien. No debes nunca extralimitarte. Podría causar más daño que bienestar. En vez, puedes evitar el ejercicio para permitir que tu cuerpo sane. En unas pocas semanas, encontrarás que podrás hacer ejercicios suaves rápidamente, como caminar o andar en bicicleta.

## Añadiendo nutrientes

En los primeros días de este tratamiento, solo debes seguir todo lo descrito anteriormente. Eso es porque tu cuerpo no podrá manejar todos los nutrientes extras que realmente necesita. Incorporarlos muy rápidamente puede causar malestares digestivos y hacerte sentir muy mal.

Así que, hasta que tu cuerpo haya tenido tiempo para adaptarse a los jugos y a las comidas vegetarianas, no añadas suplementos naturales. Sin embargo, una vez que te hayas adaptado, hay varios suplementos naturales que necesitarás. Estos incluyen los siguientes:

## Niacina

¿Por qué es tan efectiva la niacina para combatir el reflujo gástrico?

La respuesta hay que buscarla en la capacidad que tiene la niacina de cara a estabilizar el pH del interior del estómago.

De hecho, algunos estudios han apuntado que una de las principales causas de la aparición de esta enfermedad es la hipergastrinemia.

Éste es un problema que hace que el entorno gástrico sea deficiente en ácido y que, por ello, reduzcan el tono muscular del esfínter esofágico, el culpable de que los contenidos del estómago retornen al esófago.

La niacina consigue, por lo general, estabilizar los niveles de secreción del ácido clorhídrico en el estómago y, consecuentemente, mantener un pH adecuado para que no aparezcan episodios de reflujo.

# Capítulo Cuatro: Haciendo tu hogar amigable a Gerson

Hay muchos cambios que necesitarás hacer en tu hogar para que estés saludable y sigas el Método Gerson.

Lo primero que debes hacer es eliminar todos los químicos tóxicos que están en tu casa, si es posible.

Esto incluye pesticidas, soluciones limpiadoras y otros químicos fuertes. No te preocupes, vas a reponer todas estas cosas por otras con opciones más seguras y saludables. En el resto del capítulo, vamos a repasar cómo puedes crear un hogar más saludable.

Obviamente no tiene sentido que elimines las toxinas de tu cuerpo y luego reintroduzcas esas mismas toxinas a tu propio hogar. Así que, es muy importante que sigas estos pasos.

## La Cocina

La cocina será un lugar muy importante para tu curación. Eso es porque en la cocina, estarás creando los jugos y preparando las comidas que necesitas para que puedas estar sano.

Así que, una vez que remuevas todas las toxinas de tu hogar (y eso incluye limpiadores de cocina y otros químicos), puedes comenzar a equipar tu cocina con todas las cosas que necesitarás para que puedas seguir este proceso correctamente.

Aquí esta una lista del equipo que necesitarás tener.

Refrigeración – Como vas a tener vegetales y frutas frescas y orgánicas para todas tus comidas y jugos, necesitarás mucho espacio de refrigeración para almacenar todo. Casi todo tipo de fruta o vegetal necesitará refrigerarse. Es recomendable que tengas un refrigerador grande, si puedes.

El extractor de jugo – Ya que los elementos de curación más importantes en el Programa Gerson son los jugos recién hechos y orgánicos, estos deben de ser de la mejor calidad posible. Por lo tanto, es esencial elegir la JUGUERA más eficaz, una que aguante el uso constante.

Hay muchos modelos en el mercado. La más sencilla y económica es la de tipo centrífuga, que fue una de las primeras disponibles al público. Pero este modelo desperdicia mucho, produce jugos deficientes en enzimas y **NO sirve para curar.**

Las llamadas jugueras masticadoras servirán para el tratamiento, ya que extraen la cantidad suficiente de jugo, preservando las enzimas.

Algunas de las jugueras que sirven para tratar el reflujo son:

- Champion
- Angel
- Green Star
- Green Power
- Solo Star
- Hurom Slow

- Omega (solamente modelo masticadora)

Todas estas jugueras pueden ser encontradas en Amazon ([www.amazon.com](http://www.amazon.com), [www.amazon.es](http://www.amazon.es), [www.amazon.com.mx](http://www.amazon.com.mx)). O en otras tiendas como Mercado Libre ([www.mercadolibre.com](http://www.mercadolibre.com)). O sino busca en Google para encontrar tiendas que vendan estas jugueras.

El Microondas – Es el momento de botar esto. Somos una generación que espera comodidad, y el microondas parece que ofrece eso mismo, pero este electrodoméstico es muy dañino para ti en más de una forma. Para empezar, hay muchos estudios de investigación que indican que el microondas realmente cambia la comida a un nivel molecular y elimina completamente cualquier nutriente en la comida. Es simplemente mejor evitar el microondas.

Ollas – El aluminio es perjudicial para ti. Su uso ha sido vinculado con la enfermedad de Alzheimer y es ciertamente tóxico para ti. Cuando usas ollas y sartenes de aluminio, este metal es transferido a tu cuerpo cada vez que cocinas. Así que, debes botar todo lo de aluminio y escoger materiales para cocinar como acero inoxidable, hierro fundido o vidrio.

Utensilios – Lo mismo ocurre para los cubiertos. No uses aluminio. En vez, escoge el acero inoxidable para tus cubiertos y los utensilios para cocinar deberán ser de acero inoxidable o madera.

Ollas de Presión – También debes dejar de usarlas. Mientras que pueden parecer convenientes, puede en verdad remover todos los nutrientes de tu comida. Como necesitas cocinar muy lentamente para asegurar que las comidas sean nutritivas, las ollas de presión son una mala opción.

Filtro de Agua – Aunque no beberás agua (ya que los jugos contienen suficiente agua para todo el día), la necesitarás para los téis naturales y para cocinar. El

agua que uses debe estar libre de químicos, incluyendo al cloro y flúor. La mejor forma de garantizar esto es comprando un destilador, pero también puedes comprar agua destilada o agua embotellada sin químicos si lo prefieres.

Una vez que tengas tu cocina apropiadamente equipada, podrás avanzar con los siguientes pasos para tu casa.

## Artículos de limpieza

Debes mantener tu hogar limpio para garantizar que esté libre de gérmenes y bacterias. Sin embargo, los artículos de limpieza están llenos de toxinas y químicos. No puedes comprarlos en la tienda pues solo te seguirán enfermando.

Por eso, debes empezar a usar artículos de limpieza que han sido aprobados por el Método Gerson para mantenerte seguro de toxinas y químicos. Aquí está una lista de diferentes artículos, algunos son aceptados y otros no.

### Cloro

El cloro es usado en casi todos los limpiadores que puedas encontrar para la cocina y hasta para tu hogar. También es usado libremente en el agua de grifo y en las piscinas. El problema es que es extremadamente tóxico y te puede hacer enfermar. Debes evitarlo a toda costa.

Si decides comprar un limpiador comercial, lee absolutamente todos los ingredientes y asegúrate de que no incluya cloro.

Mezcla partes iguales de vinagre de malta y agua para crear un limpiador que puedas usar en las superficies de la cocina y el baño. Usa vinagre blanco en otras superficies como la madera.

## Solventes

Creemos que necesitamos solventes para mantener las cosas limpias, pero están llenos de químicos fuertes. Deberías evitarlos a toda costa, pero si te encuentras en una situación donde los debas usar, hazlo al aire libre donde se disipará y no lo estarás respirando.

## Jabón para platos

Este jabón puede contener químicos peligrosos, pero hay una forma fácil de asegurar que no los tenga al momento de usar un plato. Tu máquina de lavaplatos está programada para tener dos ciclos de lavado y uno de enjuague. Como solo estarás comiendo vegetales frescos, no necesitas ese sistema de dos ciclos de lavado. En vez, programa tu máquina de lavaplatos a tener un ciclo de lavado y dos de enjuague. Esto garantizará que todo el jabón haya sido removido para el momento que uses los platos.

## Jabón de Ropa

En la mayoría del tiempo, no deberías tener problemas usando detergente de ropa si te aseguras que el jabón ha sido enjuagado completamente de la ropa antes de usarla. Es una buena idea lavar tu ropa con dos ciclos de enjuague.

## Suavizante

Deberás evitar el uso de suavizante de ropa pues deja residuos químicos dañinos en la misma. Si te preocupa que tu ropa esté suave, considera añadirle vinagre blanco destilado a tu lavadora. Esto suavizará tu ropa sin los químicos.

## Aerosoles



No debes usarlos. Estos liberan químicos al aire y es recomendable que no los respires porque esos químicos son tóxicos. No importa el producto, debes siempre evitar los aerosoles, incluyendo insecticidas, limpiadores, spray de cabello o cualquier otro tipo de aerosol. Si tienes que usar desodorante, puedes hacerlo si es absolutamente necesario.

### Limpiador de Ventanas

Cualquier limpiador de ventanas puede ser peligroso para ti, y aunque no sea en aerosol, estarás respirándolo cuando sea rociado en el aire. La mejor forma de limpiar tus ventanas es usando vinagre blanco.

Aunque quizás tendrás que hacer ciertos ajustes para acostumbrarte a la nueva forma de limpiar tu casa, ciertamente valdrá la pena una vez que estés saludable. Ya no querrás esas toxinas dentro de tu hogar.

## El Baño

En el baño tendrás que observar todo cuidadosamente. Eso incluye lo que usas para limpiar y lo que usas para limpiar tu cuerpo. En cuanto a los limpiadores del baño, evita cualquiera que contenga cloro. Igual, es mejor usar vinagre blanco para limpiar las superficies.

En cuanto a lo que concierne a tu cuerpo, lo primero que debes recordar es que tu piel puede absorber toxinas. Es una superficie permeable a cierto grado y eso significa que debes escoger cuidadosamente lo que le vayas a aplicar a tu piel. Debes escoger solo limpiadores naturales (si es posible) y libres de químicos para lo siguiente:

### Cosméticos

Crema después de afeitar

Jabón

Shampoo

Dentífrico

Crema y Loción

Bálsamos

Desodorante

Fragancias

Gracias al movimiento hacia lo natural, puedes encontrar estos productos disponibles de diferentes tiendas, como centros dietéticos o tiendas naturales.

En lo que concierne al cuidado de tus dientes, la higiene dental es una obligación. Crecerán bacterias en tus dientes y encías, y esa bacteria puede llegar al torrente sanguíneo y ser tóxico. Sin embargo, no deberás cepillarte con cualquier dentífrico que contenga flúor. Busca una opción natural, la cual estará disponible en muchas tiendas naturales. No uses bicarbonato de sodio para limpiar tus dientes. Tiene sodio.

## La pintura

Durante el proceso de sanación mientras estás en la terapia del Método Gerson, no debes nunca pintar en tu casa. Esto libera todo tipo de químicos al aire, y aunque dejes

las ventanas abiertas, los químicos llegarán a tu piel y a tus pulmones. Si las paredes se ensucian, lavalas con agua y jabón.

### **Tus áreas exteriores**

En tu propiedad, no uses pesticidas o cualquier tipo de aerosol. No podrás controlar lo que tus vecinos hagan, sin embargo, si usan pesticidas en aerosol, tendrás que tomar unas medidas extras para protegerte. Esto incluye mantener las ventanas y puertas cerradas. Debes limitar tu exposición a estos químicos tanto como sea posible.

Una vez que sigas todas estas recomendaciones, tu hogar estará preparado para asegurar que el Método Gerson funcione. Necesitas eliminar todas las toxinas a las que tu cuerpo pueda estar expuesto, por lo tanto revisa tu hogar y elimina cualquier producto químico.

Si sigues todas las partes del Método Gerson, pero mantienes los químicos en tu hogar, estarás fallando en la terapia. No puedes eliminar las toxinas de tu cuerpo si estás rodeado de ellas. No estarás permitiendo que funcione el método y te mantendrás enfermo.

Ya hemos discutido ampliamente sobre la comida anteriormente en este libro. Recuerda que la dieta es lo más importante que debes seguir para curar el reflujo. Sin embargo, en el próximo capítulo, detallaremos detenidamente qué comidas deberás incluir en tu dieta y cuáles deberás evitar.



# Capítulo Cinco: Escogiendo las comidas adecuadas

La comida es una de las partes más importantes del Método Gerson, y por una muy buena razón. Lo que tú introduces en tu cuerpo tendrá un impacto masivo en tu salud.

Si consumes toxinas y venenos, te enfermarás. Cuando consumas los alimentos que tu cuerpo realmente necesita, entonces estarás saludable. Esto es porque tu cuerpo es capaz de sanarse a sí mismo. Sin embargo, si le faltan nutrientes y lo llenan con toxinas, no será capaz de curarse.

Lo más importante que tienes que recordar sobre tus elecciones de alimentos es:

*“Comer saludable no se trata de estrictas limitaciones dietéticas, de permanecer irrealísticamente delgado o de castigarte a ti mismo. Se trata de sentirse bien, tener más energía y estabilizar tu humor”.*

Si sigues las reglas dietéticas del concepto de Gerson para mantenerte sano, encontrarás que eres capaz de mantener un peso saludable y te sentirás mejor. El propósito es proporcionarte los nutrientes que tu cuerpo necesita asegurando que no estás introduciendo toxinas en tu sistema.

Antes de hablarte de las comidas que no puedes consumir en el Método Gerson, vamos a ver algunas reglas. Son realmente simples.

Los sustitutos del azúcar son tóxicos: te harán enfermar, en especial el aspartame, el cual es utilizado en una gran variedad de productos “dietéticos” como NutraSweet.

La sal es tóxica para tu cuerpo, sin embargo se utiliza constantemente en las comidas procesadas. Por esta razón debes evitar este tipo de comidas.

**Debes evitar los alimentos agrícolas industriales, como las frutas y vegetales.** Estos productos industriales están llenos de pesticidas, químicos para asegurar su crecimiento y químicos para asegurar que se vean y sepan bien. Debes escoger todo **orgánico y fresco** (recuerda siempre esto).

Todas las comidas procesadas son malas, y eso significa que debes evitar comidas congeladas, enlatadas, empaquetadas, en tarros, para microonda, ahumadas, encurtidas o saladas. Todos estos procesos incluyen aditivos que son tóxicos para tu sistema.

Cuando tomas en cuenta estas reglas, es entonces que estarás en capacidad de tomar decisiones inteligentes para tu salud, y estos son los principios del Método Gerson. Realmente es importante que sigas estas reglas al pie de la letra. Romperlas incluso una o dos veces echará para atrás tu progreso e introducirá veneno en tu cuerpo.

## Comidas malas

Ahora que hemos revisado las reglas básicas, tenemos que discutir sobre los alimentos que debes evitar totalmente. Esta lista es absoluta. Si comes cualquier alimento de esta lista, entonces vas a perjudicar a tu cuerpo, así que si intentas seguir el Método Gerson y curar el reflujo, no comas estos alimentos.

Bebidas Alcohólicas – Necesitas dejar de beberlas completamente.

Aguacates (también llamado palta). Esto es debido a la cantidad de grasa que contiene y que empeora la enfermedad. Pero esto ocurre solo si te excedes en su consumo.

Bicarbonato de Sodio – Generalmente es usado para hornear y en los dentífricos. Elimínalo completamente. Busca bicarbonato de sodio en las etiquetas de ingredientes.

Ajo y cebolla

Cítricos

Alimentos picantes (por ejemplo: pimientos).

Bebidas Comerciales – Esto se refiere a los refrescos tanto de botellas como de latas.

Dulces – Incluyendo tortas, chocolates, caramelos y todo tipo de bollería industrial. No tienen ningún valor nutricional y están llenos de azúcar y grasa. En síntesis, evita todo aquello que contenga azúcar.

Quesos – Contienen productos lácteos y como discutimos con anterioridad, los productos lácteos son muy malos para ti.

Café – Ya sea con cafeína o descafeinado.

Crema – Una vez más, éste es un producto lácteo.

Pepino – No son fáciles de digerir y simplemente no son la opción ideal para tu sistema.

Agua de grifo – Como se mencionó, ésta contiene químicos incluyendo cloro. No la puedes tomar en ninguna forma. Así que necesitas un destilador como

discutimos anteriormente o necesitarás comprar agua destilada o embotellada sin químicos.

Grasas y aceites – El único aceite que puedes tomar es el de linaza (o lino). Si no consigues de linaza, usa aceite de oliva orgánico. Jamás debes usar tus aceites para freír tus alimentos o cocinar.

Harina y productos derivados de la harina (ya sea refinada o integral) – Esto incluye pan, pasta y tortas así como cualquier alimento que contenga harina.

Hierbas – Hay hierbas permitidas, las cuales te mencionaré más adelante. Pero las que no están en esa lista no puedes consumirlas.

Helado – No solo contiene crema, también contiene edulcorantes artificiales y aditivos.

Sorbetes o postre helado – Aunque no contiene lácteos, sí contiene aditivos que son tóxicos.

Leche – Excluye la leche en todas sus formas, tanto completa como descremada.

Champiñones – Son hongos y no ofrecen ningún valor nutricional.

Pepinillos – Estos son pepinos procesados.

Piñas – Contienen grandes cantidades de aceites aromáticos que no son saludables para ti.



Soya (o soja) – Esto incluye todos los productos hechos de soya, incluyendo leche, harina o cualquier otro derivado.

Especias

Brotes

Azúcar – Y esto significa en cualquier forma, incluyendo la azúcar blanca refinada y los sustitutos de azúcar.

Té – Esto incluye té negro o verde los cuales contienen cafeína y otros aditivos. Alguno de ellos incluyen formas naturales de flúor, el cual es tóxico.

Mantequilla – Éste es otro producto que contiene derivados lácteos que están prohibidos.

Jugo de pasto agropiro

Queso Ricota – Incluye todas sus formas, incluso las versiones libres de grasa y sal.

Carne

Probablemente en esta lista hay unos cuantos alimentos que te sorprenden porque están altamente reconocidos por sus propiedades nutricionales. Los dos que más te debieron de sorprender son los productos de soya y los brotes. Vamos a hablar de ellos un momento para que entiendas por qué consumirlos es tan mala idea.

## **Los problemas de la soya**

Probablemente has escuchado una y otra vez que la soya es tan saludable para ti y que es la mejor opción para vegetarianos que no obtienen suficientes proteínas de su dieta. El problema es que no es saludable para ti y realmente te puede enfermar.

Hay un aceite en la soya que es bien conocido por crear más de dos docenas de reacciones alérgicas diferentes, las cuales le pueden ocurrir a muchos individuos.

En la soya hay ácido fítico. Este ácido hará que no puedas absorber los minerales que necesitas para mantenerte saludable.

En la soya hay inhibidores de enzimas. Las enzimas se necesitan para mantener tu sangre saludable y están contenidas específicamente en los jugos que estarás tomando.

Así que, a pesar de lo que habrás escuchado, la soya no es buena para ti ni para NADIE. Te puede enfermar y puede frustrar por completo tus intentos de estar saludable.

## **Los problemas con los brotes**

Desde que empezó la locura de la comida sana, muchas personas fueron a tiendas de comida natural para comprar brotes y así comerlos regularmente en ensaladas.

Probablemente te han dicho en repetidas oportunidades que los brotes son una buena opción para ti. Sin embargo, están completamente prohibidas en el Método Gerson.

¿Sorprendido? Aquí te explicamos por qué no los puedes consumir. Estudios realizados por profesionales del Método Gerson muestran que los brotes están directamente asociados con desarrollar enfermedades incluyendo el cáncer.

### **El problema con el jugo de pasto agropiro**

Así como los movimientos de comida sana han promocionado los brotes, también han transformado el jugo de pasto agropiro en una fuente saludable de nutrientes.

Mientras que el jugo de pasto no tiene muchos nutrientes benéficos en él, sí tiene problemas. Es muy difícil de digerir y te causará más daño que bien. Adicionalmente, los jugos que utilizas en el Método Gerson tendrán bastantes nutrientes y serán muy digeribles.

Es muy importante que sigas estas reglas en lo que respecta a las comidas que están prohibidas. No rompas las reglas en lo absoluto porque de una u otra manera estas comidas prohibidas tienen toxinas y no son fáciles de digerir.

El propósito del Método Gerson es darle a tu cuerpo las herramientas para sanarse, y eso significa obtener los nutrientes adecuados y eliminar las toxinas. Consigue esto eliminando las comidas prohibidas y comiendo adecuadamente, lo cual discutiremos a continuación.

### **Cítricos**

Como estás buscando curar tu reflujo, debes evitar todos los cítricos por su alto nivel de ácido cítrico. Por lo que tendrás que dejar la lima, el limón, la naranja, la toronja, la mandarina, el tomate, etc.

## Tabaco

Aunque el tabaco no sea un alimento, es importante aclararte que debes eliminarlo de tu vida.

## Alimentos buenos

Después de leer la lista de lo que no puedes comer, debes estar completamente en estado de shock, hasta el punto de estar preguntándote qué puedes comer. Hay una gran cantidad de cosas saludables que podrás tener en tu dieta. Ya hemos hablado de ellas, de alguna manera, a través del libro.

A fin de cuentas, esto es un pensamiento aterrador. Considera esto. Si leíste la lista y pensaste que no tendrías nada para comer, hay una buena razón para esto. Has sido criado en el mundo moderno de las comidas procesadas. Has aceptado todas las toxinas y venenos. Has estado de acuerdo con la falta de nutrientes. Como resultado, tu cuerpo ha sufrido, pero esto no lo has visto. Tampoco es tu culpa. Simplemente tiene que ver con que vives en un mundo de conveniencia.

Eso está bien porque pronto vas a aprender las comidas disponibles para ti. No solo saben mejor, también son mejores para ti.

Tu dieta completa del Método Gerson estará basada en plantas, y eso es muy bueno. Tu cuerpo está hecho para las plantas y no las carnes. Estas comidas contienen nutrientes saludables incluyendo enzimas, minerales y vitaminas. Las carnes que estás comiendo ahora no tienen esos nutrientes, y todo lo bueno que pueden tener será anulado por los venenos que poseen.

Las comidas procesadas no contienen nada bueno para ti. Esto es porque les han eliminado los nutrientes, y el procesamiento le añadió toxinas.

Cuando comienzas tu recorrido por el Método Gerson, encontrarás que no hay mucho que descubrir con las comidas a base de plantas. Piénsalo cuando visites la sección de alimentos naturales. Estas comidas están llenas de color y sabor. Tus papilas gustativas están a punto de embarcarse en un maravilloso viaje y tú vas a disfrutar de comidas que nunca antes habías probado.

La regla principal que debes recordar cuando escojas tus alimentos es que deben ser orgánicos y debes buscar eso específicamente. Asegúrate de que realmente lo sean. Eso es porque las frutas y los vegetales que son orgánicos:

- No estarán expuestos a pesticidas

- No serán sembrados en suelos llenos de químicos

- No serán modificados genéticamente

- No serán expuestos a químicos y fertilizantes

Los alimentos orgánicos son frescos y naturales, lo que significa que solo contienen nutrientes y nada malo para ti.

Si no sabes dónde comprar alimentos orgánicos, busca lo siguiente en Google:

- “alimentos organicos” seguido del nombre de tu ciudad (si vives en Bogotá, escribirías “alimentos organicos bogota”. Sin las comillas)

- “verduras organicas” seguido del nombre de tu ciudad

- “productos organicos” seguido del nombre de tu ciudad

Están surgiendo cada vez más negocios dedicados a comercializar productos orgánicos. El mercado está creciendo demasiado rápido porque el mundo se está dando cuenta que si uno quiere estar sano, hay que comer sano.

Hasta ahora, quizás probaste de todo pero arruinaste tus papilas gustativas con la sal, pimienta y otros condimentos. No sabes lo que significa realmente saborear las comidas que comes. Como eliminarás el sodio de tus comidas, estarás en la capacidad de disfrutar el verdadero sabor de las comidas naturales. Al principio, encontrarás la comida sin sabor, pero pronto, podrás sentir todos sus sabores y disfrutar cada bocado.

## Preparación de la comida

Además de escoger los alimentos adecuados, necesitarás asegurarte de prepararlos correctamente. La manera que prepares tus comidas tendrá un impacto en cuán nutritivas son para tu cuerpo. Si las cocinas de manera equivocada, le quitarás todos los nutrientes y hasta les puedes añadir toxinas.

Una vez que hayas equipado tu casa y tu cocina y hayas eliminado todos los alimentos prohibidos, tendrás todo lo que necesitas para preparar tus comidas.

Aquí tienes unas reglas básicas a seguir para la conservación de los alimentos:

Los vegetales de hoja verde no se conservan bien, así que tendrás que comprarlos muy a menudo. Cómpralo solo en pequeñas cantidades que puedas comer en unos días.

Los vegetales de raíz, así como también las manzanas y las peras, los puedes conservar por más tiempo por lo que los puedes comprar en mayor cantidad para que no los tengas que comprar tan a menudo.

Asegúrate de tener suficiente espacio en tu refrigerador ya que estarás guardando una gran variedad de frutas y vegetales en él.

Cuando prepares las comidas, hay también unas cuantas reglas que deberás seguir. Toma en cuenta que no podrás cocinar las comidas a altas temperaturas. Esto es porque estas temperaturas destruirán los nutrientes y eliminarán el sentido de la comida en sí.

Adicionalmente, no podrás usar microonda porque le estarás eliminado los nutrientes y añadiendo toxinas. Para que el Método Gerson funcione, tienes que cocinar tus comidas de una manera muy específica para que mantengan su valor nutricional.

### **El método de preparación**

Cuando prepares tus comidas, tendrás que asegurarte que permanezcan enteras. Eso quiere decir que no las puedes pelar. Las cocinarás a un fuego muy bajo.

### **El menú diario**

La dieta Gerson logra un buen equilibrio entre alimentos cocinados y alimentos crudos. Quizás pienses que la mayor parte de la comida está cocinada, pero esto no es así. Las comidas empiezan con porciones inmensas de ensalada cruda y terminan con fruta cruda, y la ración diaria de 13 vasos de jugo recién exprimido, es tan cruda como lo demás.

Los alimentos cocinados son también necesarios. La experiencia acumulada por el Dr. Gerson muestra que los pacientes no tienen una buena digestión si solo se ingieren alimentos crudos junto con los jugos.

De hecho, los alimentos cocinados proveen una variedad adicional y permiten a los pacientes comer un poco más de lo que comerían si estuvieran en una dieta exclusivamente cruda. También, añaden un volumen blando, que promueve la digestión de los alimentos crudos y de los jugos.

La comida más importante del Método Gerson es la “**Sopa de Hipócrates**”, que ayuda a desintoxicar los riñones y es muy reconfortante en tiempos de frío. Todas las comidas cocinadas sirven de papel secante en el estómago, ayudando a asimilar las grandes cantidades de jugo.

Aún así, los alimentos cocinados solo forman 3 ó 4 libras del consumo diario, mientras que los alimentos crudos, en su mayoría contenidos en los jugos, ¡representan 17 libras!

Es muy importante que entiendas lo que voy a decir ahora. El menú que verás en unos instantes (desayuno, almuerzo, cena) deberás hacerlo todos los días.

¡Qué! ¿Todos los días comer lo mismo? Quizás estés preguntándote eso ahora mismo. El menú que te voy a dar en unos instantes está demostrado que CURA. Por favor, no subestimes esta forma de comer. Este tipo de menú ha curado a muchas personas en la misma condición en la que te encuentras ahora mismo. Con esta forma de comer vas a añadir los nutrientes que tu cuerpo necesita para empezar a SANAR.

Debo aclararte que esta sopa de Hipócrates fue modificada para que sea apta para personas con reflujo. Por ejemplo, uno de los ingredientes de la sopa original es el tomate. Y como te mencioné anteriormente, el tomate empeora tu condición.



## El desayuno

Para una persona, coloca 5 onzas (142 gramos) de avena orgánica en 12 onzas (340 gramos) de agua destilada o agua embotellada sin toxinas. Hierva todo hasta que el agua se haya consumido. Y ya puedes servir.

Mientras tanto, prepara el jugo de manzana verde (más adelante explico cómo prepararlo).

Sirve la avena. Y puedes añadirle frutos secos o fruta seca orgánica remojada (durante la noche en agua fría). O vierte agua hirviendo sobre ellas y deja un par de horas hasta que esté suave y rellena. Ejemplos: chabacano, anillos de manzana, ciruelas, pasas, mango. O puedes utilizar manzana o ciruela cruda, o fruta de la temporada.

Antes de comer la avena, debes tomar el jugo de manzana verde. Si te produce acidez, no tomes este jugo y prepara el jugo verde en su lugar (sin la manzana).

## El almuerzo

Para la ensalada: corta, rebana y mezcla distintas lechugas, como la lechuga roja, romana, escarola y endibias en una ensaladera. Agrega a la mezcla rábanos (rabanitos), un poco de apio y berro.

Para el aderezo, mezcla dos cucharadas de aceite de linaza (durante el primer mes de terapia, después redúcelo a una cucharada). Le puedes agregar perejil al gusto.

“La Sopa de Hipócrates” debe ser consumida dos veces al día a lo largo de todo el tratamiento. Para ahorrar tiempo y esfuerzo, prepara suficiente para dos días (por decir, 4 porciones). Se mantiene buena en el refrigerador para el día siguiente.

La receta de la Sopa de Hipócrates es la siguiente:

- 1 raíz de apio, si la hay disponible (sino, 3 ó 4 ramitas de apio).
- 1 raíz mediana de perejil (raramente a disposición, si no hay omítela).
- 1 puerro, grande o mediano.
- Un poco de perejil.
- 1 ½ libras (680 gramos) de zanahoria.
- 2 libras (907 gramos) de papa.

Lava y talla las verduras y corta en rebanadas o cubitos de ½ pulgada (1,3 cm).

Colocar en olla grande, agrega el agua hasta cubrir los vegetales. Cuando hierva, baja el fuego y cocina lentamente de 1 ½ a 2 horas, hasta que todas las verduras estén blandas.

Pasa la sopa por un molino de comida (pasapurés), para eliminar la fibra. Deja enfriar antes de meter al refrigerador. Cuando vayas a tomar la sopa, si estuvo en el refrigerador caliéntala para tomarla. En el almuerzo debes tomar entre 8 y 10 onzas (entre 226 y 283 gramos).

El molino se llama “Food mill” en inglés. Puedes ver una foto aquí:

[http://en.wikipedia.org/wiki/Food\\_mill](http://en.wikipedia.org/wiki/Food_mill)

Con el molino eliminas la fibra de los vegetales y extraes todos sus nutrientes, los cuales después los tomarás con la sopa. Aquí te dejo un video de Youtube de solo 3

minutos donde se muestra cómo preparar la sopa con el molino (recuerda que algunos ingredientes fueron eliminados o reemplazados):

<https://www.youtube.com/watch?v=dB0FaWXt0Mo>

De **postre**, deberías comer una papa cocida. La debes cocinar con cáscara y luego se la quitas antes de comerla.

Resumiendo. **El almuerzo consta de:**

- Un plato grande de ensalada mixta cruda con un aderezo de aceite de linaza.
- De 8 a 10 onzas de la “Sopa de Hipócrates”.
- Una papa cocida de postre.

**Nota:** Muchas especias tienen un alto contenido de ácidos aromáticos, estos son irritantes y actúan en contra de la reacción curativa. Por esta razón solo se permiten especias suaves y en pequeñas cantidades: pimienta de Jamaica, anís, laurel, eneldo, cilantro, hinojo, mejorana, romero, azafrán, salvia, tarragón y tomillo. Además, el perejil puede ser utilizado en mayor cantidad.

### La cena

-Sigue el mismo orden que en el almuerzo, solo varíalo con diferentes verduras en la ensalada si quieres. Y fruta de postre.

### Otras opciones de menú

Como te he mencionado anteriormente, la “Sopa Especial” o “Sopa de Hipócrates” y la papa cocida son una parte esencial de la dieta sanadora y no deben ser omitidos.

Sin embargo entiendo que es muy difícil seguir una dieta tan estricta y necesites otras opciones para tu menú.

Mi consejo es que no dejes de consumir la Sopa de Hipócrates pero te daré algunas recetas para que prepares como complemento a esta sopa.

### **Ensalada de manzana y zanahoria**

Para 2 personas.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes:

1 manzana roja rallada

1 zanahoria grande rallada

1 rábano picado

Jugo de manzana

Perejil

Elaboración: Poner en un recipiente la manzana y zanahoria rallados y el rábano, agregar jugo de manzana y espolvorear con perejil. Servir sobre una cama de coloridas hojas tales como lechuga radicchio o berro.

Como te he mencionado en el apartado de alimentos prohibidos, no puedes consumir carne.

Sin embargo si te resulta imposible seguir una dieta sin consumir carne puedes acompañar esta ensalada con un pequeño trozo de pollo sin piel cocinado a la plancha con una mínima cantidad de aceite de oliva o linaza, no frito.

Ten en cuenta que al ser un alimento **prohibido** no podrás consumir carne más de **dos** veces a la semana, de lo contrario no tendrá sentido el tratamiento.

### **Ensalada de Betabel y Berro**

Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes:

Betabel cocido y picado

Zanahoria picada

Apio picado

Manzana picada

Perejil

Aceite de linaza (o de oliva)

Elaboración: Poner en un recipiente el betabel cocido y picado, la zanahoria picada, el apio picado y la manzana picada. Agregar un poco de aceite de linaza (o de oliva) y perejil. Servir con berros.

### **Ensalada de zanahoria y pasas**

Para 2 personas

Tiempo de preparación: 10 minutos (que no incluye tiempo de remojo)

Ingredientes:

3 zanahorias grandes ralladas

2 onzas de pasas previamente remojadas

Lechuga

2 cucharadas de perejil picado

Aderezos:

Aceite de linaza (o de oliva orgánico)

Vinagre de manzana

½ cucharada de miel

Elaboración: En un recipiente poner las zanahorias, las pasas y el perejil picado. Agregar los aderezos. Servir sobre una ensalada verde de lechuga.

### **Ensalada de apio**

Para 2 personas

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes:

2 tiras de apio picados

2 manzanas picadas

Hojas de lechugas mixtas

Aderezo:

Vinagre de manzana

Aceite de linaza (o de oliva orgánico)

1 cucharada de miel

Elaboración: En un recipiente poner el apio y la manzana. Agregar el aderezo. Poner una cama de lechugas mixta y la ensalada encima.

### **Ensalada de col**

Tiempo de preparación: 15 minutos (no incluye tiempo de remojo)

Ingredientes:

Pasas (remojadas previamente)

Repollo morado rebanado finamente

Manzana rallada

Apio finamente picado

Aderezo:

Aceite de linaza (o de oliva orgánico)

Vinagre de manzana

Elaboración: Remojar las pasas (durante la noche en agua fría o agregar agua hirviendo y dejar por un par de horas hasta que se hidraten). Poner todos los ingredientes en un recipiente, agregar las pasas y el aderezo.

### **Sopa de papa e hinojo**

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocer: 30-45 minutos

Ingredientes:

1 libra de papas peladas y picadas

2 bulbos de hinojo cortado y picado

2 puerros en rebanadas

Elaboración: En una cacerola poner las papas peladas y picadas, el hinojo cortado y picado y los puerros rebanados. Cubrir con agua. Dejar hervir, reducir el fuego hasta que las papas y el hinojo estén cocinados. Licuar hasta hacerlo puré. Servir inmediatamente.

### **Sopa de zanahoria**

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocer: 45 minutos

Ingredientes:

2 zanahorias grandes rebanadas

4 tiras de apio

1 libra de papas peladas y picadas

## Perejil

Elaboración: Cortar la zanahoria en trozos grandes, rebanar el apio, cortar las papas y poner en una olla. Cubrir con agua. Dejar hervir. Disminuir la flama y dejar reposar por 45 minutos. Licuar. Adornar con perejil y servir inmediatamente.

## Papa al horno

Elaboración: La papa debe estar con cáscara y bien lavada. Hornear a 300 grados F (149 grados C) por 2 a 2 ½ horas o a 350 grados F (177 grados C) por 50 minutos a 1 hora.

## Elote

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocer: 1 hora

Ingredientes:

1 o 2 elotes

Aceite de linaza

Perejil picado

Elaboración: Dejar el elote en su cáscara, envolver en papel para cocinar, hornear a 350 grados F (180 grados C) por aproximadamente una hora. Retirar las cáscaras cuando estén listos y dejar enfriar. Verter un poco de aceite de linaza al cual se le agregó perejil picado. Servir como aperitivo o como acompañamiento.

Estos son solo algunos ejemplos de las variantes que tienes para preparar tus menús diarios para el reflujo.

## Últimos consejos

Recuerda que tus desayunos los puedes acompañar con leches vegetales como por ejemplo de arroz, de avena, de coco o de almendras.



Cuando tengas deseos de consumir algo dulce puedes comer una fruta, siempre que no sea cítrica.

Reemplaza el azúcar por miel natural orgánica.

Si te resulta imposible comer tus comidas sin sal y no tienes otra alternativa que agregarla en tus preparaciones, utiliza sal marina o sal del himalaya, nunca refinada.

Es muy importante que hagas caso al consejo de no consumir carne blanca sin grasa más de dos veces a la semana y nunca consumir carnes rojas.

No consumas lácteos, son muy perjudiciales.

Toma un té de manzanilla todas las noches. Te ayudará a tener mejores digestiones.

## Jugos

Uno de los pasos más importantes del Método Gerson son los jugos. Estos serán la base del resto de la terapia. Cuando comiences el Método Gerson, tomarás alrededor de 13 vasos de jugo al día y ésta es la mejor manera de limpiar tu organismo de toxinas y de obtener los nutrientes que necesitas.

Recuerda, como mencioné anteriormente, que puedes reducir la cantidad de vasos al día. Por supuesto, lo mejor (para que funcione bien el Método Gerson) sería tomar los 13 vasos al día.

Solo hay cuatro tipos de jugos diferentes que serán usados y son actualmente las mismas opciones utilizadas para tratar cualquier enfermedad con el Método Gerson.

Incluyen:

Manzana/ Zanahoria – Debes lavar aproximadamente 8 onzas (226 gramos) de manzanas y zanahorias y luego cepillarlas para remover lo sucio. No las peles. Córtalas y luego introdúcelas en la juguera.

Solo zanahoria – Las zanahorias necesitan ser lavadas y cepilladas pero no peladas. Asegúrate de usar alrededor de 10-12 onzas (283-340 gramos) y luego exprímelas en el procesador de jugos.

Solo manzana verde – En otros tratamientos Gerson, tales como para el cáncer, se usará el cítrico. Sin embargo, para los pacientes con reflujo, se debe evitar lo cítrico. Solo lava y cepilla alrededor de 8 onzas (226 gramos) de manzanas, y exprime.

Jugo Verde – Este jugo lleva más ingredientes, los cuales te los detallo a continuación. Antes me gustaría aclararte que una cabeza de lechuga se le llama al grupo de hojas que vienen unidas por un extremo.

Los ingredientes son:

- de  $\frac{1}{4}$  a  $\frac{1}{2}$  de cabeza de lechuga romana (dependiendo del tamaño de la lechuga)
- de  $\frac{1}{4}$  a  $\frac{1}{2}$  de cabeza de lechuga roja
- de  $\frac{1}{4}$  a  $\frac{1}{2}$  de cabeza de endivias
- 2 ó 3 hojas de escarola
- tallos jóvenes de remolacha (también llamada betabel): 2 a 3 hojas
- berro: 5 ó 6 hojas
- 2 ó 3 hojas de col roja
- acelga: solo un poco, a gusto
- una manzana verde mediana
- NO uses repollo

Lava bien la verdura con agua, evitando que quede arena o cualquier otra suciedad.

Sacude la verdura para que no quede agua. Corta la parte inferior de los tallos de acelga o cualquier otra hoja fibrosa. Deberías picar bien la verdura ya que es muy dura, y esto evita que suba mucho la temperatura mientras se extrae el jugo, ya que eso provoca que las enzimas mueran.

Este jugo debe ser tomado inmediatamente, ya que sus enzimas mueren rápidamente. Si no consigues algunos de estos elementos, no te preocupes y no trates de sustituirlos.

Estos son los jugos que serán usados diariamente, así que asegúrate de mantener un inventario de frutas y vegetales frescos y orgánicos que necesitarás.

La idea de los jugos puede ser muy confusa para algunos y puede plantear unas cuantas preguntas.

### **¿Por qué no solo comida regular?**

Cada parte del Método Gerson tiene una razón. Cuando tomas ochos onzas de jugo fresco durante el día, estarás consumiendo 8 kilos de frutas y vegetales en un día.

Ahora toma un momento e imagínate comiendo esa misma cantidad de kilos en comida. ¡Sería imposible!

Se te descompondría el estómago con tan solo pensarlo. Tu cuerpo necesita todos esos nutrientes para mantenerse para poder comenzar a trabajar de manera adecuada, pero como no puedes consumir esa cantidad de comida, los puedes obtener a través de los jugos.

Esa no es la única razón por la que los jugos son tan importantes. Muchas personas que usan esta terapia lo hacen porque están muy, pero muy enfermas. Ya sea que sufras de reflujo o de alguna otra cosa, los jugos te harán sentir mejor sin hacerte daño.

Todas las toxinas de tu cuerpo se meterán con tu sistema digestivo. Probablemente no tendrás suficiente ácido estomacal. Tu tracto digestivo está lleno de veneno. Si tratas de comer todo sin jugos, no podrás digerir las comidas adecuadamente. Será muy duro para tu sistema. Sin embargo, los jugos no causan estos problemas.

### **¿Por qué no podemos hacer el jugo y guardarlo?**

Algunas personas se preguntan si pueden hacer un lote de jugo y guardarlo en el refrigerador. Eso parece una buena idea, pero realmente no lo es. La respuesta del cuerpo es sumamente diferente cuando ingieres una bebida de pocas horas vs. una que es fresca.

Sobre esto hay muchas teorías:

El jugo fresco puede ser absorbido en el cuerpo antes de que llegue al estómago. Las enzimas pueden llegar al cuerpo gracias a las membranas en la boca y el esófago. El jugo que es más viejo no podrá hacer esto.

El jugo que tiene más de una hora perderá su fuerza vital. Las plantas y los vegetales tienen una fuerza vital que te transfiere energía. Cuando tomas jugo fresco, estás tomando una energía vital y esto ayudará a tu cuerpo a sanar. Si consumes jugo que tiene mucho tiempo de haberse hecho, perderás esa energía vital.

Cuando el jugo es fresco, éste tiene un contenido líquido, y ese líquido permitirá a los riñones descargar adecuadamente para que se puedan eliminar las toxinas

del cuerpo. Si los jugos se dejan por mucho tiempo, mucho de ese líquido se evaporará.

Así que, por esto es que necesitas asegurarte de hacer jugos frescos. Tu cuerpo necesita todos los nutrientes que pueda y el jugo fresco permitirá que esto suceda.

Esto pasa en especial con los jugos verdes. Nunca los guardes y siempre tómalos después de haberlos hecho. El jugo de zanahoria/manzana puede almacenarse por 72 horas, aunque no es recomendado.

**PERO** si necesitas guardar el jugo, hazlo en envases pequeños, de ocho onzas si es posible.

No quieres que en el envase quede espacio para el aire. En cambio necesita ser sellado, apretado y libre de aire. No uses un envase de almacenamiento más grande porque tendrás que abrirlo muchas veces.

Los jugos de manzana y zanahoria pueden llevarse al trabajo en la mañana, en un termo con interior de vidrio; debe haber otro termo lleno de jugo, listo para que el paciente beba durante la tarde.

Luego, al regreso a casa, puede tomarse el balance de los jugos verdes. **Los jugos verdes JAMÁS se deben guardar. Hay que tomarlos tan pronto se preparan.**

### **¿Puedo añadir mi propia selección de frutas y vegetales?**

No, no puedes. Cada uno de los jugos que tomarás en la Terapia Gerson tiene su valor nutricional y sus capacidades de sanación. Así que, cuando estás en esta terapia, sigue la receta de jugos exactamente, y eso significa que no le añadas ni le quites nada.

### **¿Puedo tomar agua en vez de jugos?**

No se debe añadir agua a la dieta. El agua diluirá los ácidos del estómago y enlentecerá el proceso de sanación. Adicionalmente, el agua puede diluir los nutrientes del jugo. Como resultado, no sanarás como lo necesitas. Cuando tomas los jugos en sí, estás adquiriendo el agua que necesitas. Así que no te preocupes. No te deshidratarás.

En algunos casos, como en las noches cuando te levantas con malestar de estómago, puedes tomar té orgánico, que puede ser de hierbabuena o manzanilla. Sin embargo, todas las demás aguas deben eliminarse de la dieta.

### **¿Por qué no usar espinaca?**

Muchas personas piensan que las espinacas son muy saludables para ellos, así que pueden considerar añadirles a su dieta en el Método Gerson. Sin embargo, no puedes hacer esto. La espinaca en sí inhibirá a tu cuerpo de absorber nutrientes de otras comidas, así que no la necesitas en tu dieta.

### **¿Qué pasa si no consigo ingredientes orgánicos?**

A algunas personas, se les hace difícil conseguir alimentos orgánicos frescos, y pueden pensar que está bien usar otras frutas y vegetales. Cuando vayas de compras, no puedes comprar nada que no sea orgánico.

Si no consigues alimentos orgánicos, entonces no tienes otra opción que comer alimentos comunes.

El proceso de sanación podría demorarse más tiempo. Si este es el caso, asegúrate de no preparar los jugos, ya que estos contendrán demasiadas toxinas y podría ser peor para tu condición.

Si por alguna razón no puedes conseguir ciertos ingredientes orgánicos, la mejor opción es de no colocarlo en tus jugos hasta que lo puedas conseguir nuevamente.

No trates de hacer sustituciones o estarás cometiendo un gran error que puede descarrilar tu proceso de sanación.

Con el Método Gerson, la comida es importante para tu sanación, así que mientras mejor entiendas cómo seguir las reglas, serás más exitoso.

Lo que debes recordar es que cualquier cambio por mínimo que sea arruinará tu progreso. Cualquier cosa no orgánica tendrá toxinas en él. Cualquier cosa en la lista prohibida te hará enfermar más.

Cuando termines la Terapia Gerson, hay ciertas maneras en las que puedes flexibilizar tu rutina dietética, las cuales discutiremos posteriormente en este libro, pero por ahora debes seguir estas reglas para que el Método realmente funcione y pueda eliminar las toxinas de tu cuerpo y añadir los nutrientes que necesitas.

Una vez que comiences el Método Gerson, y si sigues las reglas, tu cuerpo te dará las herramientas que necesita para sanarse. Es tan simple como eso.

# Capítulo Seis: Lo que tienes que saber sobre los medicamentos

¿En qué piensas cuando escuchas la palabra medicamento?

Probablemente debes pensar en una prescripción que te dio el doctor o algo que puedes tomar del mostrador de una farmacia.

Lo que estás imaginando en realidad no es un medicamento sino una máscara. Cubre tus síntomas, pero no te hace sentir mejor.

Tienes que deshacerte de tu concepto convencional de medicamento y entender que lo que nosotros prescribimos en este capítulo es un VERDADERO medicamento: cosas que realmente harán que tu cuerpo se cure y te sientas mejor.

Estos medicamentos te ayudarán a sanar y también te harán sentir bien.

Piensa en esto. ¿Cuántas veces has tomado algo de la farmacia – algo que se suponía que te hacía sentir mejor – solo para descubrir que tienes que hacerle frente a diversos y severos efectos secundarios?

Algunas veces, hasta tienes que tomar otros medicamentos para contrarrestar esos efectos secundarios. Es un ciclo de nunca acabar, y no te ayudará a mejorar.



Los medicamentos que se usan en el Método Gerson no causan efectos secundarios. Son productos completamente naturales que te ayudarán a sentirte mejor y no a enfermarte más.

Así que, para que puedas entender cómo se utilizan estos medicamentos y cómo te ayudarán a medida que pasas por el Método Gerson, vamos a mostrarte tus opciones y explicarte cada una de ellas.

## Niacina

Probablemente has escuchado de la niacina anteriormente. Después de todo, se encuentra en multivitamínicos e incluso en algunos de los alimentos que ingieres habitualmente.

Sin embargo, el daño que vino con esos alimentos envasados significa que la niacina que estabas obteniendo no era de gran ayuda. Ahora que has comenzado el Método Gerson, probablemente necesitarás un medicamento de niacina.

Logra una serie de cosas diferentes, incluyendo:

Estabilizar los niveles de secreción del ácido clorhídrico en el estómago

Mantener un pH adecuado para que no aparezcan episodios de reflujo

Ayuda a digerir las proteínas

Mejora la circulación de la sangre

Asegura que toda la sangre oxigenada llegue a todos los tejidos del cuerpo

Reduce el exceso de agua retenido en el abdomen

Ayuda a aliviar muchos tipos de dolores abdominales

La niacina puede ser de gran utilidad en tu proceso de sanación. Así que, si necesitas añadir esto a tu tratamiento, esto es lo que tienes que hacer:

La dosis es una tableta de 50 mg., 3 veces al día. Cada una de esas tabletas debe ser tomada durante los alimentos (desayuno, almuerzo, cena). Como discutimos anteriormente en este libro, puedes experimentar enrojecimiento por la niacina, pero se quitará y no es peligroso. Así que, no pares tu tratamiento de niacina solo porque experimentas enrojecimiento.

## Pancreatina

El páncreas ejecuta una función importante en el proceso de digestión. Él crea enzimas que descomponen las grasas, azúcares y ciertos tipos de proteínas.

Cuando estás en el Método Gerson, no ingieres estas cosas. Sin embargo, eso no significa que ya no necesitas esas enzimas. Probablemente tengas que cuidar tu páncreas.

La Pancreatina es un medicamento que ayudará a que tu páncreas funcione adecuadamente, y también ayudará en la digestión.

Si la digestión es lenta, el estómago necesita una mayor cantidad de ácido gástrico para procesar los alimentos ingeridos.

Como el esfínter no funciona correctamente en las personas que sufren de reflujo, esos ácidos fluirán hacia el esófago, provocando los famosos síntomas de esta enfermedad.

Necesitarás tomar una tableta de 325 mg. cuatro veces al día. Puedes tomarlas después de cada comida y luego en algún momento a media tarde.

### Aceite de linaza

Este aceite está lleno de ácidos grasos esenciales que hacen que tu cuerpo se sienta bien.

Estos incluyen el ácido linoleico y el ácido linolénico. Estos dos aceites ayudan a tu cuerpo de diversas maneras. El aceite de linaza también contiene grandes cantidades de ácidos grasos omega 3. Este medicamento tiene diversos usos y te ayudará de la siguiente forma:

Asegura que las células y las membranas celulares obtengan el oxígeno que necesitan para estar saludables y repararse ellas mismas.

Remueve, disuelve y elimina las toxinas del cuerpo que son solubles en grasa.

Asegura que el cuerpo obtenga vitamina A para que pueda estimular el sistema inmunológico.

Reduce los niveles de colesterol para tener un cuerpo más saludable.

Este medicamento solo debe ser usado como prescrito. No puedes tomar la cantidad que desees. En cambio, debes comenzar con dos cucharadas diarias. Haz esto por un mes y luego reduce la dosis a una cucharada por día.

Los medicamentos tendrán un significado diferente para ti ahora que estás en la Terapia Gerson. No necesitas tomar esos medicamentos tóxicos que puedes comprar en el mostrador o con una prescripción médica.

Si tomas ese tipo de medicamentos, estás introduciendo toxinas a tu organismo. Los medicamentos descritos aquí no te enferman ni enmascaran tu enfermedad. Cuando los utilizas adecuadamente en conjunto con el Método Gerson te ayudan a sanar.

En el próximo capítulo, vamos a discutir sobre algo importante: las reacciones que puede tener tu cuerpo cuando está comenzando a sanar.

En la página del Instituto Gerson hay una lista de sitios web donde puedes encargar estos medicamentos. Las empresas de estos sitios web hacen envíos a todo el mundo.

Si no puedes conseguir estos medicamentos, no te preocupes, no son absolutamente necesarios para sanar. Puedes prescindir de ellos. Lo más importante aquí es la dieta.

La página en cuestión del Instituto Gerson donde están los sitios web de las empresas es:

<http://gerson.org/gerpress/gerson-supplies-supplements/>

## Capítulo Siete: La Terapia Completa

El siguiente es un cuadro donde se muestra el día típico de una persona con reflujo que está siguiendo el método Gerson. (Ver la próxima página).

	Comida	Aceite de linaza (cucharadas)	Jugos	Niacina (mg)	Tabletas de pancreatina
8:00 am	desayuno		Manzana	50	1
9:00 am			Verde		
09:30 AM			Zanahoria/manzana		
10:00 am			Zanahoria/manzana		
11:00 am			Zanahoria		
12:00 am			Verde		
1:00 pm	almuerzo	1	Zanahoria/manzana	50	1
2:00 pm			Verde		
03:00 PM			Zanahoria		
04:00 PM			Zanahoria		
5:00 pm			Zanahoria/manzana		1
6:00 pm			Verde		
7:00 pm	cena	1	Zanahoria/manzana	50	1

## Capítulo Ocho: Reacciones de Sanación

Tomaste un largo camino para llegar a donde estás físicamente. A través de todos estos años de tu vida, te has expuesto a toxinas y venenos.

Te has expuesto a enfermedades, lesiones y daños. Es un camino que te ha llevado a donde estás actualmente.

Las razones para tu condición actual son la deficiencia de nutrientes y la toxicidad en tu cuerpo.

Lo que debes recordar es que esto no pasó de la noche a la mañana. El camino es largo y sinuoso.

Cuando utilizas el Método Gerson para curar tu cuerpo, tendrás que pasar por ese proceso a la inversa.

Tu cuerpo tiene que pasar por todos los pasos a la inversa para recuperar su verdadera salud. Eso significa, entonces, que experimentarás algo llamado **reacciones de sanación o reacciones curativas**.

“Las reacciones de sanación son síntomas temporales que ocurren como resultado del proceso de retracción. La mayoría de las veces, pasan desapercibidas, aunque algunas pueden ser muy desagradables, y muy rara vez asustan o son peligrosas. Como regla, sin embargo, el cuerpo no se retractará o comenzará su reacción de curación a menos que pueda llevarla a cabo completamente.” (Wilson, 2014)

Algunas veces las reacciones de curación te pueden asustar, pero son algo bueno. Eso significa que tu cuerpo se está curando a sí mismo.

También son llamadas exacerbaciones, como mencionamos anteriormente en este libro. Pueden asustar mucho si no las estás esperando. Eso se debe a que puedes pensar que te estás empeorando. No lo estás. Tu cuerpo está sanando.

Al ser inevitables con el Método Gerson, vamos a discutirlos con más detalles. Primero, revisemos algunos hechos:

Las reacciones curativas casi siempre son seguras, aunque un poco atemorizantes. No detengas tu terapia solo porque tengas una reacción curativa.

La primera reacción curativa que presentes será de muy corta duración. Esto es porque tu cuerpo aún no está en condición para curarse a sí mismo.

Si solo tienes reflujo y no tienes otras condiciones más graves, entonces tus reacciones curativas serán relativamente leves en comparación con alguien que tiene una enfermedad grave como el cáncer.

No hay manera de ponerle un marco de tiempo sobre cuánto durará cada reacción curativa. La primera será leve, pero después de eso, dependerá de tu cuerpo y de cómo las toxinas son eliminadas.

**Si paras el tratamiento, terminarás más enfermo que antes.** No puedes parar la Terapia Gerson solo porque tienes reacciones curativas.

Aunque no puedes parar las reacciones curativas y debes reconocerlas como una señal de que estás sanando, encontrarás que son muy desagradables. Por esa razón,



necesitas entender lo que puedes hacer para reducir los síntomas de las reacciones de curación.

## Náusea

Este es un síntoma muy común de las reacciones de sanación mientras estás en el Método Gerson. Hay diferentes cosas que puedes hacer para aliviar las náuseas dependiendo de la severidad de la reacción curativa.

Para empezar, siempre debes seguir con los jugos mientras estás presentando las reacciones curativas.

Si no puedes tomarte los jugos, tendrás que hacer cosas para ajustar tu estómago y asegurarte que estás obteniendo los líquidos que necesitas. Una de las opciones, es tomar agua de avena o té de hierbabuena.

## Agua de avena

Para preparar agua de avena, necesitarás avena orgánica, agua, una olla y un colador. Comienza mezclando una onza de avena con cinco onzas de agua y permite que la mezcla hierva. Luego, disminuye la temperatura y deja reposar por 10 minutos.

Cuela la mezcla a través de un colador fino para que te quedes con el líquido espeso. Asegúrate de presionar la avena contra el colador para que obtengas la mayor cantidad de líquido posible.

Toma la mezcla mientras está tibia. Esto preparará tu estómago, asegurará que obtengas los líquidos que necesitas y no diluirá los líquidos de tu estómago.

## Té de hierbabuena

La hierbabuena es realmente útil si tienes malestar estomacal porque esta hierba aliviará las náuseas.

Además, puedes usar este té cuando tengas sed. Es de gran utilidad mantenerlo en un termo y tenerlo disponible en la mesa de noche para cuando te despiertes con sed y náuseas.

Para preparar este té, añade una cucharada grande de las hojas en una taza de agua hirviendo y déjalo en reposo por 15 minutos antes de colar.

Así que, si sientes náuseas, entonces prueba estos consejos. Harán una gran diferencia, y recuerda que las reacciones de sanación son solo temporales.

## Depresión

Lo que debes recordar es que el cuerpo y la mente trabajan en conjunto. No trabajan por su cuenta y uno es afectado por el otro.

Así que cuando experimentas reacciones curativas, te puedes encontrar deprimido. Esto se debe parcialmente a que puedes sentir que estás recayendo a pesar de que sabes que estás experimentando una reacción curativa.

Esto también se debe parcialmente al hecho de que la mente se ve afectada por el cuerpo. Cuando el cuerpo se está desintoxicando y cambiando radicalmente, esto tendrá un impacto sobre la mente.

Esta depresión solo debe durar el tiempo que dura la reacción de curación.

Es muy importante tomar en cuenta que, si tienes otras condiciones serias, tus reacciones de curación pueden ser diferentes y hasta peores.

Todo depende de tu cuerpo y cómo reacciona cuando se enferma. Sin embargo, mientras sigas el protocolo adecuado podrás superar estas reacciones de curación.

Principalmente, cuando experimentas una reacción curativa, debes recordar lo siguiente:

Solo es temporal.

Significa que tu cuerpo se está curando.

Puedes hacer cosas para aliviar los síntomas.

No pares la terapia.

Las reacciones de curación no son peligrosas.

Con esto en mente, podrás superar las reacciones de curación sin necesidad de preocuparte si hay algo malo, sin necesidad de deprimirte o asumir que estás empeorando en vez de mejorar.

Ahora que hemos visto la mayor parte del Método Gerson, lo siguiente que tenemos que discutir serán las trampas o errores que generalmente cometen las personas que intentan utilizar este tratamiento para sanarse a sí mismos.

## Capítulo Nueve: Evitando los obstáculos cuando se está usando el Método Gerson

Todos cometemos errores. Es parte de ser humano. Muchas veces, podemos hacer caso omiso al error y seguir adelante sin darle importancia.

El problema con el Método Gerson es que un error te puede echar para atrás tu proceso de sanación.

Para evitar cometer errores y hacerle daño a tu sanación, vamos a ver los errores más comunes para que los podamos evitar en conjunto.

Obviamente, mientras más preparado estés para los errores que pudieran ocurrir, tendrás mayor capacidad para evitarlos.

### Siempre sigue las reglas

Cuando comienzas con la Terapia Gerson, en principio puedes pensar que las reglas son tan estrictas que puedes sentir que nunca serás capaz de cumplirlas.

Sin embargo, una vez que te acostumbres a ellas, las podrás seguir con facilidad.

Bajo ningún concepto las puedes romper. Puede haber un pequeño pensamiento en tu cabeza de que las puedes romper un poquito aquí y allá – de que no te hará daño tomar una merienda rápida – estás muy equivocado.

Incluso romper las reglas una sola vez puede hacer que tu proceso de sanación retroceda considerablemente.

Hay algunos problemas que se te pueden presentar si piensas que está bien romper las reglas incluso un poco:

Un poco puede ser bastante. De vez en cuando se puede convertir en todos los días.

Comer algo que no debes inmediatamente pondrá toxinas en tu cuerpo que dañará tu capacidad de absorber los nutrientes que necesitas.

Confundirás a tu cuerpo porque le estás enviando las señales equivocadas.

Honestamente, tendrás que enfrentarte con varias cosas. Estarás tentado a comer algo que no debes simplemente porque tu cuerpo está muy acostumbrado a comer sal y azúcar.

Adicionalmente, tendrás personas con buenas intenciones pero que son peligrosas para tu progreso.

Te pueden sugerir que la comida que estás comiendo no es lo suficientemente buena o que realmente necesitas carne roja para sentirte mejor.

Cuando tus seres queridos o amigos te están sugiriendo estas cosas, puede ser muy fácil romper las reglas.

Si tus seres queridos están teniendo problemas entendiendo tu terapia, les puedes sugerir que aprendan más del Método Gerson.

Les puedes recomendar que lean este libro. Generalmente te desean bien pero no comprenden lo que está pasando con tu cuerpo. Cuando sepan más sobre el Método Gerson, no te presionarán más a que rompas las reglas.

### Evita la disminución de energía

A medida que comiences a sentirte mejor, puedes sentir que es tu responsabilidad tomar más trabajo, en especial si tu reflujo te ha evitado hacer cosas anteriormente.

Sin embargo, debes recordar que estás en una terapia y que en cierta medida aún estás enfermo. Aunque te sientas mucho mejor y tengas más energía, aún no estás listo para hacer de todo en este momento.

En su lugar, debes continuar descansando. El cuerpo depende del descanso para continuar sanando, así que aquí tienes algunas reglas que debes tomar en cuenta:

Siempre debes acostarte antes de las 10 pm. Esto significa durmiendo, no leyendo, escuchando música, viendo televisión, etc. ¡Necesitas dormir!

No tomes trabajos adicionales, ya sea que esto incluya trabajo alrededor de la casa o cualquier otra cosa.

Toma una siesta de una hora en las tardes si es posible.

El descanso es una necesidad y necesitas bastante, aunque te estés sintiendo mejor. Así que, asegúrate de continuar descansando a cualquier costa.

## Escuchando a los médicos

Dependiendo en qué país vivas, puedes encontrar, o no, un médico alopático especializado en el Método Gerson.

Un médico tradicional está contraindicado mientras usas este método. Esto es porque ellos siempre recomendarán utilizar medicamentos tóxicos. Aunque encuentres un médico alopático, puedes tener problemas, por lo que debes tener cuidado.

A menudo, los médicos bien intencionados harán análisis de sangre, para ver qué cosas no están equilibradas, y luego querrán que hagas cambios para que “esos valores vuelvan a la normalidad”.

El problema con esto es que cualquier cambio puede arruinar tu progreso con el método completamente. Adicionalmente, las cosas que pueden estar desequilibradas se resolverán en pocos días con el Método Gerson.

Así que, sería un verdadero riesgo escuchar las recomendaciones de un médico que te sugiera cambiar algo de tu terapia. Siempre sigue las reglas del protocolo para que tu proceso de sanación pueda progresar como deseas.

## Abatirse por las reacciones curativas

Las reacciones curativas no solo son comunes. Son normales y son algo bueno. Significan que tu cuerpo está sanando.

Si esperas ser una de las personas que no experimentan reacciones de sanación, entonces te defraudaré, y estarás tan abatido que querrás dejar de intentarlo.

Sin embargo, como las reacciones curativas son un signo de que tu cuerpo está sanando, te estarías dando por vencido justo en el momento en que tu cuerpo está progresando.

Cuando experimentes reacciones de sanación, entonces, reconócelas como algo bueno y alégrate. Significa que tu cuerpo está progresando.

### Usando agua del grifo (agua potable)

¿Qué tan importante es el agua?

Puedes pensar y hasta asumir que está completamente aceptable usar agua del grifo, especialmente si no te sientes con ganas de usar agua destilada.

El agua del grifo está llena de químicos, incluyendo cloro y flúor. Ambos son dañinos para tu progreso con el Método Gerson.

Aquí tienes un pequeño secreto: aunque hiervas el agua, esto no eliminará sus químicos. Así que, toma agua destilada.

El agua es sumamente importante. Usa agua destilada solo si quieres que el método funcione.

### Tratando de improvisar

Todos saben que el Método Gerson da mucho trabajo.

Tienes que comprar frutas y vegetales orgánicos.

Guardar esos alimentos de manera adecuada.



Eliminar los químicos de tu casa

Destilar tu propia agua o comprar agua embotellada sin químicos

Preparar tus jugos y tomarlos frescos a través del día

Preparar comidas frescas

Limpiar tu casa con métodos seguros

Toma mucho trabajo, y estarás tentado a tomar atajos, pero cualquier improvisación que hagas puede desviar tu progreso completamente. Cuando estés tentado a improvisar algo para que no tengas que seguir todos los pasos, considera tu condición.

¿No vale la pena seguir esos pasos para que puedas vivir el resto de tu vida sin reflujo?

Por supuesto que sí. Cuando estés sin el dolor y las molestias, de seguro estarás contento de haber seguido todas las reglas.

### Leyendo la información equivocada

Sabes lo importante que es leer la información y estudiar el proceso que estarás utilizando, pero debes tener mucho cuidado, especialmente si usas internet para aprender más.

Encontrarás miles de teorías y tantas opiniones contradictorias que te sentirás completamente confundido o abrumado.

Es muy buena idea investigar sobre el Método Gerson, pero es muy mala idea llenar tu mente con información que no te ayudará.

Además, la mayor parte de la información que puedes leer en línea estará escrita por personas que no son expertas y que realmente no saben de qué están hablando.

Así que, ten cuidado de tus fuentes y estudia de la manera correcta.

Si evitas estas trampas, podrás ver cómo funciona el Método Gerson y estarás saludable.

La regla número uno que siempre tendrás que recordar es que tienes que seguir los métodos de la terapia. No rompas las reglas y funcionará.

## Capítulo Diez: Respuestas a tus preguntas

Obviamente, aún después de leer todo lo que has leído hasta ahora, tendrás preguntas. Claro que sí.

El Método Gerson es capaz de permitir que tu cuerpo se cure a sí mismo. Sin embargo, es completamente diferente a cualquier otro tratamiento al que estás acostumbrado.

A algunas personas les puede parecer algo radical, así que pueden abundar las preguntas.

En este capítulo, vamos a repasar las preguntas más comunes que puedas tener y te daremos las respuestas que te ayudarán.

Es completamente normal tener preguntas, así que no te sientas mal por necesitar respuestas.

### ¿Puedo usar un suplemento de Complejo B?

En la Terapia de Gerson se utiliza la vitamina B3. Sin embargo, otros tipos de vitaminas en la misma categoría son peligrosas y pueden enlentecer tu progreso, principalmente, B1 y B6.

Los suplementos con complejo B contienen todo, lo bueno y lo malo. Simplemente no será una opción ideal para la Terapia Gerson. Tienes que seguir el protocolo que está probado que funciona.

## ¿Cuándo puedo consumir soya?

Debido a que la soya ha sido promocionada como un alimento saludable por mucho tiempo y por muchas personas, te preguntarás cuándo puedes comenzar a consumirlo nuevamente.

Desafortunadamente, nunca la puedes consumir. De hecho, nadie la debe consumir. **Eso es porque es tóxica y los estudios han demostrado que aunque se cultive orgánicamente, es tóxica.**

Además, la soya bloqueará los nutrientes que necesitas absorber de tu sistema.

Simplemente no es saludable, así que tienes que ignorar toda la propaganda allá afuera y entender lo que realmente es bueno para ti y lo que en realidad te hace daño.

Así que, aunque hayas terminado el Método Gerson, asegúrate de nunca añadir soya a tu dieta.

## ¿Por qué la combinación de comida no es parte de la terapia?

Si estás al día con las noticias nutricionales, quizás has visto un poco de información sobre la combinación de alimentos.

En el mundo tradicional, se ha convertido en la principal forma de comer saludable – o así te han dicho. Hay una muy buena razón por la que el Método Gerson no emplea el método de combinación de alimentos.

Este concepto incluye altos niveles de dos elementos que no necesitas en lo absoluto cuando estás en el Método Gerson: sodio y proteínas animales.

El concepto de combinación establece que no deberás combinar almidón con las frutas, pero esto va a suceder.

Esto se debe a que los vegetales y las frutas tienen cierta cantidad de almidón en ellos. Así que, los principios de combinación simplemente no funcionan con el Método Gerson.

### ¿Por qué no puedo hervir o cocinar los vegetales al vapor?

El Método Gerson requiere que cocines los vegetales a temperaturas muy bajas sobre un extenso período de tiempo.

Algunas personas pueden pensar que esto es un inconveniente y que es mucho más sencillo cocinarlos al vapor rápidamente.

Sin embargo, exponer los vegetales a agua hirviendo o vapor (el cual es más caliente que el agua hirviendo) cambiará su estructura internamente.

Será casi imposible para tu cuerpo absorber las proteínas, enzimas y nutrientes en esas frutas y vegetales a este punto.

Tendrás que permitir que tu comida se cocine a muy bajas temperaturas hasta que estén completamente cocidas. Esto no cambiará su estructura y asegurará que obtengas todos sus beneficios nutricionales.

### ¿Por qué son tan importantes las papas?

Muchas de las dietas modernas o de las elecciones de comida recomiendan evitar las papas. Esto es porque forma parte de la familia de las solanáceas, que es considerado un grupo mortal de alimentos.

Por esa razón, te puede extrañar el hecho de que el Método Gerson depende en gran medida de las papas. En primer lugar, no es la principal comida del método. Tus principales comidas serán zanahorias, manzanas y verduras de hojas verdes.

Sin embargo, es importante notar que las papas son muy nutritivas. Este alimento es muy fácil de digerir, lo cual es excelente para tu cuerpo, y tiene potasio y proteínas que tu cuerpo necesita para sanarse a sí mismo.

### ¿Cuánto durarán las reacciones curativas?

No hay manera de cuantificar esto. Todo tiene que ver con la cantidad de toxinas que están en tu cuerpo y cuánto daño te han hecho hasta ahora.

Algunas personas solo experimentan reacciones curativas que solo duran un par de horas. Otros las experimentarán por más de un día. Aquí no hay un “normal”, así que asegúrate de aceptar que las reacciones curativas son un signo de sanación.

### ¿Cuántas reacciones curativas tendré?

Una vez más, no hay una respuesta correcta para esto. Todos somos distintos. Todas las personas han estado expuestas a diferentes niveles de toxicidad y tienen diferentes niveles de deficiencia nutricional.

Sin embargo, hay suficientes estudios en el Método Gerson como para predecir de alguna manera cuándo tendrás estas reacciones de sanación:

Probablemente tendrás una, una semana después de comenzar el Método.

Probablemente tendrás una aproximadamente a las seis semanas del tratamiento.

Posiblemente tu reacción curativa más fuerte la tendrás alrededor de los tres o cuatro meses después de haber comenzado el tratamiento.

No hay una manera certera de saber cuándo experimentarás estas reacciones de sanación, y las seguirás teniendo mientras tu cuerpo siga sanando.

No trates de ponerle lapsos de tiempo a tu propio cuerpo porque tiene que trabajar en su propio tiempo.

### ¿Cuando me sienta mejor, significa que estoy curado?

Comenzarás a sentirte mejor rápidamente después de iniciar el tratamiento, tan rápido como una semana para muchas personas. Eso no significa que ya estás curado.

En su lugar, significa que tu cuerpo está comenzando a sanarse a sí mismo y a deshacerse de las toxinas.

Después de algunos meses, habrás recuperado también toda tu energía. Una vez más, eso es porque tu cuerpo está comenzando a fortalecerse.

Sin embargo, nada de esto significa que estás completamente curado. En cambio, significa que estás en el camino correcto y que aún tienes que seguir el protocolo del Método Gerson.

### ¿Alguna vez necesitaré medicamentos de prescripción?

El Método Gerson es muy fuerte y te recomienda que te alejes de los medicamentos de prescripción.

Estos medicamentos tienen efectos tóxicos y realmente no hacen mucho para curarte. En cambio, lo que hacen es enmascarar las condiciones y empeorarte de muchas maneras.

Habiendo dicho eso, hay pocas oportunidades en la que necesitarás antibióticos. Si este es el caso, toma el medicamento como está indicado. No pares tu Terapia Gerson durante el tiempo que tengas que tomar el antibiótico.

Cualquier medicamento prescrito o disponible en el mostrador va a causar efectos secundarios, y eso te dice inmediatamente que son tóxicos para tu organismo.

### ¿Cómo obtendré las proteínas que necesito sin la carne?

Probablemente te han dicho una y otra vez que necesitas proteínas animales para una dieta saludable. Eso es porque muchas personas están equivocadas sobre qué comidas tu cuerpo realmente necesita.

El tipo de proteínas presentes en la carne animal no trabajará de manera adecuada en tu cuerpo. En cambio, obtendrás las proteínas de los vegetales, y éste es el tipo de proteína que en realidad puede ser digerida y absorbida correctamente en tu cuerpo.

Las proteínas animales pueden alimentar a las enfermedades, incluyendo tumores, reflujo, y daños al riñón. Las proteínas en las frutas y vegetales ayudarán al cuerpo a sanar.

Quizás no te das cuenta de ello, pero muchos vegetales, incluyendo las zanahorias, papas y la avena tienen altos contenidos de proteína.



## ¿Son normales los dolores de cabeza?

Desafortunadamente, algunas personas piensan que los dolores de cabeza son reacciones curativas. Pero ese no es el caso. Nosotros ya discutimos los síntomas de las reacciones de curación que debes esperar con tu tratamiento para el reflujo.

Los dolores de cabeza no están incluidos en esto. Generalmente, un dolor de cabeza puede ocurrir cuando tu organismo está completamente cargado de toxinas durante el período de liberación.

Una vez que tu cuerpo esté libre de toxinas, los dolores de cabeza deben parar.

Ahora que hemos respondido tus preguntas, te debes sentir más seguro con cada paso del Método Gerson.

Si tienes preguntas adicionales, deberás ser capaz de encontrar la información que necesitas. Solo asegúrate de usar recursos verdaderamente útiles y expertos sobre el Método Gerson.

Probablemente lidias con mucho estrés. Todos lo hacemos. Sin embargo, el estrés es malo para tu cuerpo y puede enlentecer el Método Gerson. Así que, en el próximo capítulo, vamos a tratar sobre las maneras para reducir el estrés de tu vida.

## Capítulo Once: Manejando el estrés

El estrés puede ser tan perjudicial de muchas maneras diferentes. Los estudios han demostrado que cuando estás tratando con el estrés crónico, puedes experimentar una serie de efectos secundarios, incluyendo:

Aumento de peso

Aumento de la presión arterial

Irritabilidad

Dolor de cabeza

Fatiga

Depresión

Disminución del Sistema Inmune

Incluso hay un estudio actual que muestra cómo el estrés crónico reduce tu cerebro. Sí, realmente el estrés es muy malo para ti, y también puede enlentecer el Método Gerson. De hecho, esta terapia funcionará mejor cuando estás relajado y cómodo con tu vida.

Así que, para utilizar esta terapia adecuadamente, debes considerar formas de relajarte y de eliminar el estrés de tu vida.

Aquí tienes algunas opciones que puedes considerar.

## Meditación

La meditación ha sido utilizada como un método desestresante porque te ayuda a despejar tu cerebro.

Cuando meditas, estás despejando tu mente y tomando la decisión de permitirte relajarte. Hay distintas maneras en las que te puedes relajar, pero éstas son algunas cosas que debes tomar en cuenta:

Encuentra un lugar silencioso donde te puedas relajar. Puede ser una habitación, tu jardín o incluso en el bosque. Solo necesitas alejarte de las distracciones.

Asegúrate que estás cómodo. Eso significa que te sientas cómodo con tu ropa, que la habitación tenga una temperatura adecuada, y nada doloroso te esté distrayendo. Muchas personas eligen sentarse en cobijas o cojines para su comodidad.

Aparta entre 30 minutos a una hora para meditar. No fuerces el tiempo que le vas a dedicar diariamente a la meditación. Si haces esto, entonces estarás pensando en todo lo que tienes que hacer cuando se supone que debes estar relajando tu mente.

Para meditar, ve a tu sitio tranquilo y confortable. Entonces, tienes que estar en el momento. Eso significa estar consciente de ti completa y totalmente. Enfócate en tu respiración.

Imagina el aire que está entrando y saliendo de tus pulmones. Debes estar consciente de cada parte de ti, desde tu pelo hasta los dedos de tus pies. No dejes que tu mente piense en otra cosa sino en ti en el presente.

Cuando haces esto, limpias tu mente de cualquier otro pensamiento. Esto te permitirá relajarte y alejarte por un tiempo del estrés. Puede hacer maravillas para relajarte el resto del día también.

## Visualización

Puedes utilizar la visualización en conjunto con la meditación porque te permitirá llevar tu técnica de relajación un paso más allá. Así que intenta esto, la próxima vez que pases una hora o más meditando:

Al llegar a tu estado de meditación, vas a comenzar a visualizar algo.

Cierra tus ojos y ve algo en tu mente. La imagen que ves debe ser cómo te verás y sentirás cuando estés aliviado del reflujo. Enfócate en esta imagen. Piensa en ella como un cuadro en donde estás pintando cada trazo cuidadosamente. Una vez que tengas la imagen en tu mente, ve al siguiente paso.

Con la pintura claramente ante ti, visualízate entrando en ella. La pintura se hará realidad y estarás rodeado por ella. Vela, siéntela, huélela, escúchala – utiliza todos tus sentidos para ver la imagen perfecta de ti sin estrés y sin reflujo.

Ahora, sal de la imagen y observa los pasos que te tomó llegar a esa imagen perfecta. Cuando puedas imaginar los pasos, entonces podrás ver exactamente lo que necesitas para llegar allí.

A medida que salgas del estado de meditación, estarás más relajado al saber que tienes algo en lo que tienes que trabajar, algo que puede ser muy real para ti.

Esto no solo te ayudará a relajarte, sino que también te ayudará a tener la motivación que necesitas para llevar a cabo el Método Gerson.

### Toma algún tiempo para ti

Lo más importante que debes tener en mente cuando tratas de eliminar el estrés de tu vida es que tienes que tomarte un poco de tiempo para ti.

Solo aléjate de las responsabilidades y de hacer las cosas por los demás. Cada día, aparta un tiempo para meditar, leer, escuchar música, trabajar en un hobby o hacer cualquier cosa que sirva como tiempo para ti.

### Trabaja la gratitud

Cuando vives una vida de gratitud, encontrarás que no hay cabida para el estrés y la negatividad en tu vida. Así que trabaja en ser más agradecido. Hay varias maneras en la que puedes hacer esto:

Cada mañana, pasa unos momentos pensando por lo menos en cinco cosas por la que estás agradecido.

Crea un diario de gratitud. Cada día, puedes escribir las cosas por la que estás agradecido.

Escribe notas de gratitud. Esto es realmente útil para mostrar la gratitud hacia otras personas. No hay nada malo en decir gracias, y te hará sentir mejor.

El Método Gerson es efectivo, pero funcionará más rápido y eficientemente cuando eliminas el estrés de tu vida, así que trabaja en esto y asegúrate que tu terapia esté funcionando lo mejor posible.

Ahora que hemos discutido el Método Gerson y cómo usarlo, podemos pasar a enfocarnos en qué vendrá después de la terapia en sí. Eso es lo que discutiremos en el próximo capítulo.

## Capítulo Doce: Qué puedes esperar después del Método Gerson

Una vez que hayas completado la Terapia Gerson, necesitarás terminarla de la manera correcta.

No es tan simple como comenzar a comer como lo hacías antes. Eso sería perjudicial para tu salud. Así que, debes entender qué necesitas hacer para continuar viviendo el resto de tu vida de forma tan saludable como cuando estabas con el Método Gerson.

La regla número uno que siempre debes recordar es que es mejor permanecer en el método por mayor cantidad de tiempo en vez de terminarlo muy pronto.

No te hace ningún daño permanecer más tiempo en la terapia, pero sí te puedes hacer un gran daño si la terminas antes de tiempo.

Para terminar tu terapia, necesitarás seguir los siguientes pasos:

Esto será un proceso gradual. No trates de terminarla en un solo día.

Lentamente reduce tus jugos a cinco o seis al día. Permanece así durante un mes o dos meses, y luego nuevamente ve reduciendo el número de jugos hasta eliminarlos completamente. Obviamente, lo ideal sería seguir tomándolos de por vida, aunque no es absolutamente necesario.

Más allá de esto, hay algunos aspectos que debemos discutir sobre cómo tomar elecciones inteligentes sobre cómo vivir tu vida y qué comer.

## Mantenimiento

Mientras vas dejando el Método Gerson, prácticamente estarás viviendo tu vida normal, con algunas reglas.

Aún tienes que tomar decisiones inteligentes sobre qué comer, pero ahora puedes seguir una dieta más flexible.

Esto te permitirá ir a eventos como banquetes, bodas, recepciones, etc. y encontrar cosas que puedes comer.

Sin embargo, durante la fase de mantenimiento de tu vida, necesitarás tomar enzimas digestivas por dos o tres días hasta eliminar los tóxicos de tu sistema. Y también debes seguir la dieta Gerson por unos días.

También debes considerar hacer el Método Gerson completo varias veces al año. De esa manera, limpiarás tu cuerpo y ayudará a tu sistema a mantenerse saludable como cuando hiciste el método la primera vez.

La mejor manera de hacer esto es escoger dos semanas al año, alejadas entre sí por supuesto, y usar el Método Gerson nuevamente para esas semanas

## Tomando decisiones inteligentes

Aunque ya hayas terminado el Método Gerson, todavía hay cosas que tienes que hacer para tomar decisiones inteligentes.



Simplemente estarás cometiendo un gran error si empiezas a alimentar tu organismo con toxinas nuevamente. Deberás tener en cuenta lo siguiente:

Nunca debes volver a comer comidas rápidas. Están llenas de toxinas, en especial de sodio.

Nunca debes comenzar a comer comida chatarra ya que están llenas de aditivos.

Debes continuar comiendo solo comida orgánica (es decir, sin veneno) y vegetales. Las comidas no orgánicas están llenas de pesticidas y otros químicos.

Continúa comiendo las comidas “protectoras”. Estas son frutas y vegetales orgánicos que específicamente ayudarán a tu cuerpo a mantener su salud.

Si realmente quieres tomar alcohol, necesitas hacerlo en raras ocasiones y con mucho cuidado. Asegúrate que el alcohol que escojas sea orgánico.

Es muy importante que después del Método Gerson seas muy cuidadoso con tu vida. Esto es porque no querrás deshacer todas las cosas buenas para tu cuerpo que has logrado con esta terapia.

Mientras te enfoques en parar la terapia con lentitud y tomes decisiones inteligentes con tus comidas, entonces podrás mantener una vida saludable a pesar que ya no estés realizando la terapia.

## Capítulo Trece: Recursos Adicionales

Por supuesto, siempre es una buena idea aprender más cada vez que puedas. Cuanto más puedas investigar y usar el Método Gerson, estarás mucho mejor.

Es muy importante evitar la información confusa y abrumadora que abunda sobretodo en internet, así que en vez de buscar información por tu propia cuenta, observa estos recursos.

Comienza visitando el sitio web del **Instituto Gerson**, donde encontrarás una gran cantidad de recursos que te pueden ayudar a aprender más.

Está disponible en [www.gerson.org](http://www.gerson.org). No solo encontrarás información detallada sobre la Terapia Gerson, sino que también encontrarás recetas y hasta detalles de los tipos de limpieza y productos de higiene que puedes utilizar.

Cuando necesites comprar suministros y suplementos, hay diferentes lugares donde los puedes adquirir, incluyendo:

The Key Company, [www.thekeycompanyusa.com](http://www.thekeycompanyusa.com)

Stat MX, [www.statmx.com](http://www.statmx.com)

Ishi Medical Equipment, [www.ishimedical.com](http://www.ishimedical.com)

Healing Naturally Limited, [www.healingnaturally.co.uk](http://www.healingnaturally.co.uk)

Nutricology, [www.nutricology.com](http://www.nutricology.com)

Biogenesis Anti-Aging, [www.biogenesis-antiaging.com](http://www.biogenesis-antiaging.com)

Estas empresas te ayudarán a obtener diferentes suministros y medicamentos que necesitarás para la Terapia Gerson.

Si quisieras leer los libros escritos por Charlotte y Max Gerson, aquí tienes un listado de ellos:

- *The Gerson Therapy: The Proven Nutritional Program for Cancer and Other Illnesses* by Charlotte Gerson and Morton Walker
- *Healing the Gerson Way* by Charlotte Gerson
- *Defeating Obesity, Diabetes, and High Blood Pressure*, by Charlotte Gerson
- *A Cancer Therapy: Results of Fifty Cases and the Cure of Advanced Cancer by Diet Therapy* by Max Gerson

Por supuesto, mientras más leas, mejor entenderás cómo la Terapia Gerson te puede ayudar.

# Conclusión

Como puedes ver, el Método Gerson ha mostrado ser muy efectivo, y no solo ayuda a personas con reflujo.

En estos momentos, estás tratando con una condición, y probablemente te dijeron que no tenía cura.

Ese no es el caso. La condición es causada principalmente por dos cosas: la falta de nutrientes que tu organismo necesita y la acumulación de tóxicos en tu hígado y el resto de tu cuerpo.

Esas dos cosas juntas hacen que te enfermes, y la única manera que te puedas mejorar es corrigiéndolas.

Lo más importante que tienes que recordar es que tu cuerpo tiene la capacidad de curarse a sí mismo. Se puede mejorar. Lo único que tienes que hacer es darle las herramientas adecuadas.

Una vez que elimines todas las toxinas de tu cuerpo y de tu ambiente, tu cuerpo comenzará a sanarse. Entonces, cuando le des los nutrientes que necesita, tu cuerpo se mejorará.

Es asombroso de lo que es capaz el cuerpo humano cuando se le permite hacer lo que sabe hacer mejor: mantenerse saludable.

Y la noticia más grande es que no tiene nada que ver con los medicamentos típicos. Esos medicamentos que solo enmascaran la enfermedad y no te mejoran.

También tienen muchos efectos secundarios que generalmente te empeoran. Ellos no son la respuesta. Tu cuerpo es la respuesta y cuando utilizas el Método Gerson, encontrarás que realmente se puede curar a sí mismo.

A través de este libro, hemos discutido todo lo que necesitas saber para vivir una vida saludable, y la mejor parte es que, la terapia no solo curará tu reflujo. Curará todo lo que esté funcionando mal en tu cuerpo.

Así que, en vez de seguir pasando otro día enfermo, con dolor e incómodo, es hora de hacer algo diferente. Empieza el método Gerson ahora y date cuenta que se puede vivir una vida completamente saludable.

Te deseo el mejor de los éxitos,

Luz Bianco Castillo