



: PRESSI (HERSON)

1. Предисловие
2. Описание элементов терапии.
  - 2.I. Диета.
  - 2.II. Медикаменты.
  - 2.III. Соки.
  - 2.IV. Кофейные клизмы, касторовые клизмы.
  - 2.V. ТГ и медикаменты. Контроль болей.
  - 2.VI. Противопоказания. Ограничения.
3. Собирая все вместе - терапия Герсона.
4. Приложения
  - 4.I. История ТГ
  - 4.II. Природные овощи & фрукты.
  - 4.III. Вода, воздух и т.п.
  - 4.IV. Проблемы зубных пломб, etc.

## 1. Предисловие

Эта статья написана не так, как следовало - и стилистически ужасна - но мне некогда оттачивать стиль, я и сам сейчас ломлюсь через такой аховый зигзуг - который год покрышки дымятся; но всю нужную информацию для практической реализации

ТГ я включил. Заранее предупреждаю - остались заусеницы - собственно, у меня под руками даже русского вышибателя опечаток не оказалось. Я буквально иду дальше, не перечитывая написанное - мне кажется, что кому-то может быть важно, чтобы эта информация появилась сейчас, пусть неполированная.

Реализовать ТГ в России - если Вы не миллионер - подвиг на грани невозможного - нужно суметь достать выращенное без химии

кофе, специальную соковыжималку и огромные количества выращенных без химии овощей; но терапия имеет совершенно потрясающий лечебный эффект и порой позволяет вытащить больных, с точки зрения обычной медицины безнадежных. Более того, эта терапия вот именно радикально оздоравливает организм в целом. Черт, я, кажется, начинаю изъясняться прилагательными - но если бы Вы видели, что делает ТГ с человеком.

Эта статья написана, имея в виду больного, который совсем плох - по той в основном причине, что его ситуация наиболее сложна; впрочем, практика ТГ сама по себе от тяжести ситуации не зависит; просто если вы встречаете обороты типа "раз Вы в столь тяжелом положении", а Вы как раз в положении вовсе не тяжелом, то мысленно корректируйте оный оборот под свою ситуацию.

Заметим, что я все излагаю простым языком - и ни слова про глутатион-S-трансферазу - а также совершенно не пытаюсь изъясняться на таком вот пуговицезастегнутом языке, какой почему-то принято ассоциировать с научностью; пожалуйста, не путайте науку с бюрократией; однако же, несмотря на человеческий язык, все, что я говорю, я в действительности говорю с полной четкостью - и отвечаю за каждое слово.

Одной из ключевых составляющих терапии является полное исключение из окружения пациента каких бы то ни было химикатов; кроме того пациенту вообще много чего нельзя - в том числе алкоголь и табак. Пожалуйста, не следует по этому поводу заключать, что я какой-то антитехнологический или там антиалкогольный маньяк (то есть, конечно, придумал это все Макс Герсон, а я только перевожу - но ведь неспроста же я

наверное это перевожу). Речь идет вот именно о крайне специфическом режиме, с помощью которого удастся спасти тяжело

больных людей. Общайтесь с жизнью по полной программе, получайте от нее по морде и отбивайтесь ключом - если вам так хочется, нюхайте клей и варите борщ из пестицидов в алюминиевой кастрюле. Пишите предложениями длиной в три абзаца. Технологический век, кстати, - нетривиальная штука; он подвергает людей куче вроде бы вредных воздействий - но при этом как-то исхитряется увеличить среднюю продолжительность жизни - так что тут все очень не просто. Но. Вот если человек в результате совсем отравится и его нужно вытаскивать - то да, неудивительно, что его нужно всерьез от многого ограждать. Вы, я полагаю, знаете, что такой болезни, как рак, раньше не было - еще в XIX веке он был настолько редок, что каждый известный случай публиковался в медицинских журналах.

Впрочем, слова о том, что я не анти-технологический маньяк - я беру назад - я антитехнологический маньяк, технологический маньяк, а также маньяк равнодушия к технологиям. Безоговорочно.

Еще раз - это не есть очередная страшилка про то как капля никотина лошадь отравляет, а хомяка разрывает на куски. Это не есть призыв ходить с надетым на голову тампаксом на случай землетрясения. Это рассказ про то, как, после того, как Вам жизнь уже отломила кайф на полную катушку, суметь уползти и зализать раны. Да, когда ТГ описывает всякие вещи как ядовитые для больного человека, возникает, конечно, вопрос о том, что из этого следует для людей здоровых. Но уж как Вы на эти вопросы ответите - это Ваш Путь, понимаете, - и ответы, на самом деле, тут могут быть сильно непростые. И если, скажем, поедание гербицидов действительно как-то.. хм. - То уж таким радостям жизни, как шашлыки под пиво, скажем, ТГ конечно не

враг - просто есть вещи, от которых нужно воздержаться на время интенсивной детоксификации. Да и если Вас поедание гербицидов увлекает, - ТГ, собственно, в конечном итоге позволяет Вам их съесть гораздо больше, потому как не даст отбросить коньки от первой порции. Куда ближе сигарета - к гербицидам или к бифштексам - решайте сами.

Собственно, это все лишнее - но просто уж очень мне не хочется прославиться очередным проповедником воздержания от жизни.

## 2. Описание элементов терапии.

Терапия включает в себя:

А. Специальную диету и режим

Б. Каждый час - овощные соки (холодной выжимки), 1-2 раза в день - сок из свежей телячьей печени (либо препараты печени)

В. Раз в несколько часов - кофейные клизмы

Г. Медикаменты: препараты йода, калия, экстракт щитовидной железы, витамин В3, пчелиные продукты и при необходимости препараты для стимулирования/облегчения пищеварения (pancreatin, acidol pepsin)

### 2.1. Диета.

#### 2.1.1. Диета.

В целом диета состоит в том, чтобы полностью исключить: 1. жиры 2. соль 3. любую химию,

продукты, полученные с помощью химии 4. вообще любую  
обработанную еду 5. большинство специй  
сильно ограничить: белки, особенно сложные белки  
максимизировать: свежие овощи, фрукты - предпочтительно  
сырые

Все продукты, употребляемые пациентом, должны быть только  
природными. (см. 4.II.)

Начиная с 6ти недель после начала терапии можно понемногу  
включать в диету специально приготовленные полностью  
обезжиренные молочные продукты и нежирную рыбу.

Пейте соки и ешьте как можно больше - если не спите, то и  
ночью.

Запрещены:

никотин/табак/курение

соль и любые ее заменители

любые наркотики

сода (и зубные пасты, содержащие соду)

консервированная, мороженая, рафинированная, соленая,  
копченая еда

еда с химическими добавками (заметьте, что в сухофрукты как  
правило добавляют консерванты - такие сухофрукты для  
пациента ТГ непригодны)

фтор (фтор добавляется в зубные пасты)

жиры, масла (за исключением небольших количеств льняного  
масла

- см. далее)

алкоголь

специи (перец, etc) (кроме специально перечисленных  
разрешенных)

грибы  
соевые бобы и их продукты  
орехи  
авокадо  
ягоды  
огурцы  
ананасы  
рафинированный сахар  
чай  
пшеничная мука  
питье воды (если вы хотите пить - пейте сок, в крайнем случае  
- завар ромашки)  
газированные напитки  
конфеты  
торты  
шоколад  
какао  
кофе  
сметана  
мороженное  
употребление краски для волос

Временно запрещены:  
молочные продукты  
яйца  
мясо  
рыба

Рекомендованы:  
яблоки  
абрикосы  
бананы  
смородина  
виноград

грейпфрут  
манго  
дыни  
апельсины  
пер  
сики  
груши  
сливы  
мандарины  
и т.п.

Специи:

Рекомендованы: лук, чеснок, петрушка и лук-резанец - без ограничений.

Разрешены (в небольшом количестве): allspice, анис, лавровый лист, кориандр, укроп, фенхель (сладкий укроп), мускат, душица (майоран), розмарин, шалфей, шафран, таррагон, тимьян, щавель, summer savory (садовый чабер??).

Запрещены: все остальные.

Льняное масло. Льняное масло сильно отличается по своему составу от других растительных масел - опускаю биохимию - это единственное масло, которое можно употреблять при ТГ.

Проблема

в том, что льняное масло быстро окисляется в присутствии кислорода - после того, как бутылка открыта (льняное масло продается запечатанным в бутылки с азотом вместо воздуха [т.е. в бутылки масло, а сверху немного воздуха - так вот в бутылки льняного масла сверху - азот]) масло портится буквально за несколько дней даже в морозилке. Поэтому, вероятно, лучший вариант - добыв семена льна, выжимать масло самому, непосредственно перед употреблением, используя тот же пресс, что и для соков. При этом при ТГ на льняном масле нельзя ничего жарить, вообще его нагревать (т.е. например поливать



вареную картошку можно только когда она несколько остыла). Да, от света льняное масло тоже портится. Официальная количественная рекомендация - две столовые ложки в день в течение первого месяца, далее - одна столовая ложка в день; полуофициальная качественная рекомендация - действовать по ощущению, при этом все должно получиться так, что Вы сами постепенно начнете употреблять все меньше льняного масла.

### 2.1.2. Принадлежности для готовки.

Полностью запрещен любой контакт пищи с алюминием.

Допускается

посуда из нержавеющей стали, чугуна, глины, олова, стекла.

Допускается эмалированная посуда и посуда с тефлоновым покрытием.

### 2.1.3. Рецепты. (Добавлю впоследствии).

## 2.II. Медикаменты.

Тем, кто может подсказать русские названия перечисленных медикаментов - а так же как их в России достать - большая просьба мне написать, чтобы я включил сюда эту информацию. Медикаменты, которые в России достать не удастся, можно купить, например, в США, - но это, конечно, не самый удобный вариант.

калий: употребляется в виде 10% раствора солей калия (глюконат, ацетат, фосфат)

способ употребления: добавляйте во все соки, кроме сока из печени. В начале 4 чайные ложки на стакан сока (итого 10\*4 в день), через 3-4 недели дозировка обычно снижается до 2

чайных ложек на стакан сока (итого  $10 \times 2$  в день), еще через 20 недель до  $8 \times 2$  в день, еще через 12 недель до  $6 \times 2$  в день до конца лечения.

йод: [Внимание. йод необходим организму, но в больших дозах вызывает отравление. никогда не превышайте рекомендованную

дозировку. нормальное суточное потребление йода меряется в миллиграммах - совсем небольшая на глаз доза имеет большую биологическую активность.]

употребляется в виде следующего раствора: 10 грамм йодида калия + 5 грамм йода на 200 грамм воды. (по-английски это называется "вдвое разбавленным раствором Люголя" [Lugol's solution] - каков русский термин - мне неизвестно) способ употребления: первые 3-4 недели добавляйте по 3 капли в морковно-яблочный и апельсиновый соки (итого  $6 \times 3$  в день), затем снижайте дозировку до  $6 \times 1$ , еще через 8 недель до  $3 \times 1$  до конца лечения. \_Никогда\_ не добавляйте йод в зеленый сок.

экстракт щитовидной железы

способ употребления: в начале 5 таблеток в день во время еды, затем постепенно снижайте дозировку. Тахикардия (пульс выше 120) может быть признаком излишней дозировки. Женщинам временно прекращать употребление на время менструации. (как можно заметить, дозировка здесь указана крайне нечетко - я попробую запросить Институт Герсона относительно уточнений).

витамин В3: употребляется в виде чистой кристаллической никотиновой кислоты (порошок) (\_не\_ в виде никотинамида) способ употребления: как минимум 6 раз по 50 миллиграмм в день, можно больше - по ощущениям. В серьезных случаях доктор Герсон использовал 50 грамм каждый час. Прилив крови

к коже - здоровая реакция на ВЗ, при желании можно разбивать на небольшие дозы либо употреблять с едой, чтобы снизить этот эффект.

пчелиные продукты: (по желанию) Royal Jelly. Согласно словарю на русский это переводится как "пчелиное маточное молочко". кроме того, предлагается употреблять в пищу мед - по вкусу. способ употребления: по вкусу. рекомендуется употреблять до завтрака.

и при необходимости

препараты для стимулирования/облегчения пищеварения (pancreatin [энзимы поджелудочной железы], acidol pepsin [Пепсин + HCl], powdered ox bile)

способ употребления: acidol pepsin - перед едой, pancreatin - после еды, powdered ox bile - добавляется к касторовым клизмам. Дозировка: по необходимости. (Насколько я представляю, в России номенклатура медикаментов, применяемых в подобных целях, отличается от номенклатуры в США; при этом применять, например, желудочный сок животных, как это делается в России, было бы, вероятно, очень в духе ТГ. Попробуйте запросить Институт Герсона, если для Вас этот вопрос будет актуален.)

## 2.III. Соки.

### 2.III.1. Соковыжималка.

ТГ требует соков холодной выжимки; привожу описание подходящей

соковыжималки (выжималку, удовлетворяющую требованиям ТГ, купить в принципе возможно, но стоит это крутых денег - я

приведу в конце адреса и цены - соответственно предпочтительно было бы изготовить выжималку самому или заказать какому-нибудь умельцу - если иметь подходящий инструмент и голову на плечах, то построить выжималку не так сложно).

Соковыжималка должна состоять из измельчителя и пресса.

Овощи

пропускаются через измельчитель, заворачиваются в кусок грубой ткани и кладутся под пресс.

Измельчитель: любое устройство, 1. измельчающее овощ до примерно таких размеров, какие получились бы на средних ячейках терки, и 2. больше ничего не делающее. Второе требование существенно. В качестве измельчителя наверняка можно приспособить какую-нибудь недорогую коммерческую выжималку (возможно полуразобрав ее, чтобы она успела измельчить, но не успела каким бы то ни было образом обработать овощи); либо его можно изготовить самому (входная труба - камера с режущим барабаном - выходная труба; двигатель для режущего барабана должен быть достаточно высокооборотным - тогда он будет разрывать стены растительных клеток (а не сминать их) (скажем 1500-2000 оборотов в минуту); входная и выходная труба должны быть достаточно узкими и длинными, чтобы нельзя было просунуть руку; предохраняющий выключатель должен быть укреплен таким образом, чтобы включить измельчитель можно было только в собранном виде). Да, и материалы - в контакт с соком могут входить только вещи совершенно инертные - нержавейка, нетоксичные пластмассы.

Пресс: любой достаточно крутой пресс. Скажем, K&K пресс состоит из двух вложенных чаш из нержавеющей стали (нижняя чаша подвижна относительно верхней и снабжена стоком для сока), двухтонного автомобильного домкрата и рамы, на которой все это крепится.

Покупка соковыжималки:

Институт Гертнера базируется в США, и в их литературе указаны только американские соковыжималки. Пожалуйста, дополните этот список, если найдутся другие источники подходящих соковыжималок.

Замечу, что крутые цены обусловлены не тем, что это какие-то особенно сложные устройства - просто это относительно низкосерийные вещи, действительно правильно сделанные - такой авангард соковыжималок для особо крутых.. Это к тому, что если наладить производство таких выжималок, то себестоимость будет несравнимо меньше их сегодняшней цены - и к тому, что такие выжималки вполне реально делать самопалом.

Для ТГ пригодны:

А. Сочетание из Champion Juicer, используемой в качестве измельчителя и K&K Press в качестве пресса. Champion Juicer - около \$180 - продается несколькими американскими конторами (сделайте поиск на сети). Заметим, что у Champion'a есть "международный вариант", в котором предусмотрено питание 220V/50Hz; раз уж Вы покупаете кусок железа за такие деньги, то, вероятно, стоит купить именно вариант с подходящим питанием - причем при покупке это нужно указать специально - и это будет стоить долларов на 20 дороже.

Б. K&K Grinder и K&K Press.

Grinder (измельчитель) - \$750, Press - \$275 + стоимость пересылки, Grinder и Press вместе - \$1000 + стоимость пересылки. Купить можно через

Al Hasser

14410 Big Canion Rd

Middletown, CA 95461

USA

телефон (USA)(707)928-5970

Есть ли у них Grinder на 220/50 - не знаю. (Пресс у них механический и на электросеть никак не завязан).

В. Norwalk Juicer - около \$2000. Есть вариант на 220/50 (сделайте поиск на сети - покупать может быть несколько дешевле не у производителя, а в каком-нибудь discount house'e).

## 2.III.2. Соки.

Все соки нужно пить немедленно после приготовления (многие из необходимых пациенту веществ, содержащихся в соке, быстро окисляются на воздухе - если точнее, в растении эти вещества содержатся внутри клеток и после разрывания стенок клеток начинают разрушаться - так что дело тут не только в атмосферном кислороде). Единственное исключение - морковно-яблочный сок, который - \_только\_ когда это действительно необходимо - можно хранить в термосе не более четырех часов - но \_как\_ \_правило\_ морковно-яблочный сок все же должен быть свежеприготовленным.

Морковно-яблочный. 1 яблоко и несколько морковин (возьмите достаточное количество моркови, чтобы получилось 8 унций [= 237 миллилитров] сока). Пропустите через измельчитель, по

возможности чередуя куски яблока и морковь, заверните в кусок грубой ткани, положите под пресс и выжмите сок.

Употребление: 6 раз в день.

Апельсиновый. Все так же, только апельсин нужно предварительно

очистить. В кожуре апельсина содержатся масла и ароматические вещества, поэтому если пациент сам его чистит, то делать это нужно в перчатках. (Здоровый человек может чистить апельсин без предосторожностей).

Употребление: один раз в день - на завтрак.

Зеленый. Возьмите (в достаточном количестве для 8 унций сока) любые из следующих овощей (чем больше разных овощей - тем лучше): салат-латук (любого типа), swiss chard, зелень свеклы, немного краснокочанной капусты, watercress, 1/4 небольшого зеленого перца (то, что называется "сладкий перец", то есть сладким он быть не обязан, но он должен быть совершенно не едким), салат-эндивий и одно яблоко. Пропустите через измельчитель, по возможности чередуя разные растения, чтобы они перемешались. Приготовьте сок.

Употребление: 4 раза в день.

Салат-латук вырастить в России - не проблема (летом.. как Вы сумеете прорваться зимой - черт, ну значит надо прорваться, понимаете). Классно, если кто-нибудь сообщит мне формальное ботаническое (латинское) название салата (имеется в виду растение салат, выращиваемое в России), чтобы я мог выяснить в Институте Герсона, годится ли он для зеленого сока. (Или сами запросите Институт Герсона и сообщите результат).

Сок из телячьей печени. Возьмите полфунта ( = 227 грамм) свежей сырой (\_не\_ мороженной, не промытой, никак не обработанной) телячьей печени, 3/4 фунта ( = 340 грамм) моркови и 1 яблоко. Порежьте печеньку на полосы, пропустите

через измельчитель, чередуя печенку, морковь и яблоко.

Приготовьте сок.

Употребление: 2 раза в день.

В последние годы Институт Герсона с сожалением отказался от применения сока из телячьей печени в связи с инфекциями, связанными с потреблением такого сока. Вместо него применяется

добавление специальных препаратов печени в морковный сок и инъекции препаратов печени. Институт Герсона говорит, что с соком из печени результаты были несколько лучше. Вы можете просто заменить сок из печени на дополнительный морковный; можете запросить Институт Герсона относительно того, насколько критичен сок из печени в Вашем конкретном случае (степень его важности при разных диагнозах очень разная); можете запросить Институт Герсона относительно того, что за препараты печени они используют для инъекций и добавок в сок; наконец Вы можете просто плюнуть на все и использовать сок из печени - я сделал именно так, никаких проблем с инфекциями не наблюдал.

Тряпицы, используемые при приготовлении сока, нужно время от времени кипятить и хранить в промежутках между приготовлением соков в морозилке.

## 2.IV. Кофейные клизмы, касторовые клизмы.

Кофе допускается только природный. Вода допускается только подходящим способом очищенная (см. 4.III.).

### 2.IV.1. Приготовление кофе

Ни в коем случае не используйте алюминиевую посуду.



Рекомендованный вариант:

В 1 кварту (= 946 миллилитров) воды добавьте 3 столовые ложки с верхом (60 миллилитров?) молотого (\_не\_ растворимого) кофе. Доведите до кипения, варите на среднем огне без крышки (чтобы выкипели масла) 5 минут, затем накройте крышкой и варите на самом малом огне еще 15 минут. Долейте кипяченой водой до 1 кварты (= 946 миллилитров) (дабы скомпенсировать выкипание). Употребляйте при температуре тела.

Можно приготовить кофе заранее (не более чем за сутки). Можно готовить несколько порций за один раз (пропорционально увеличивая количество воды и кофе).

Допустимый вариант:

Можно готовить кофейный концентрат и затем разбавлять его кипяченой водой перед употреблением.

## 2.IV.2. Аппарат для клизмы

Как именно ставить клизму - в общем не принципиально, но поскольку аппарат, используемый для этой цели Институтом Гертсона, отличается от используемой в России резиновой груши, приведу описание одного аппарата (собственно я не в курсе - вполне возможно, что такой аппарат и в русской медицине применяется).

Итак: аппарат состоит из:

1. резинового резервуара со стоком внизу, отверстием для заливания в него жидкости сверху и крюком, за который его можно подвешивать,
2. гибкой пластиковой трубки, присоединенной к стоку резервуара, кончающейся

3. пластиковым наконечником длиной 10-20 сантиметров и внешним диаметром 6-7 миллиметров, утолщенным в месте соединения с трубкой

4. зажимом на трубке 2.

Трубка зажимается зажимом, резервуар подвешивается на высоте 40-50 сантиметров над койкой, кофе заливается в резервуар, наконечник смазывается вазелином, пациент ложится на койку, вставляет наконечник себе в задний проход и разжимает зажим.

### 2.IV.3. Клизма

Пациент ложится на теплую, удобную койку. С помощью описанного выше устройства либо резиновой груши вводит себе кофе в задний проход. Лежит, расслабившись в любой по его выбору позе. Удерживает кофе 12-15 минут. Все.

Если возникают трудности с вливанием целой кварты, с удержанием на протяжении 12 минут и т.п., то все это можно несколько варьировать, но в общем при некоторой практике все должно получаться.

При желании (в случае спазмов и каких-либо других проблем) можно предварять кофейную клизму ромашковой (ромашковый чай -

4 столовые ложки цветов ромашки на 1 кварту воды - используется при температуре тела, удерживается 5 минут).

В начале ТГ кофейные клизмы следует делать раз в 4 часа (можно чаще, если самочувствие к тому зовет), примерно через месяц можно постепенно уменьшать их количество. Заметьте, что двойная кофейная клизма (т.е. 2 клизмы подряд) имеет несколько

другое воздействие, чем 2 клизмы, разделенные некоторым промежутком времени.

#### 2.IV.4. Касторовая клизма.

Утром: проглотите две столовые ложки касторового масла, запейте чашкой горячего сладкого кофе (это единственная ситуация, в которой во время терапии разрешается пить кофе).

Через 5 часов: возьмите 1 кварту теплой воды, побултыхайте в ней туалетным мылом (касторовое масло нерастворимо в воде, мыло нужно, чтобы смесь не разделялась слишком быстро), добавьте 3-4 столовые ложки касторового масла и несколько капель кофе, тщательно взболтайте. Используйте для постановки клизмы, продолжая непрерывно взбалтывать, чтобы касторка не отделилась от воды. Удерживайте недолго. (Эта инструкция предполагает, что Вы используете описанный выше аппарат для клизм; если Вы используете резиновую грушу, то "непрерывно взбалтывать", конечно, невозможно; в общем нужно как-то добиться того, чтобы клизма состояла именно из смеси касторки с водой, т.е. чтобы касторка не отделилась от воды и не осталась вся снаружи).

# Касторовое масло крайне мерзко на вкус, что вызывает желание  
# по возможности исключить употребление его орально; \_если\_  
# применить просто касторовую клизму (не глотая касторку  
# предварительно) и 1. пациент явственно почувствует вкус  
# касторки на языке и 2. пациент будет уверен, что  
# эффективность клизмы не уменьшилась то - возможно  
применять  
# касторовые клизмы без предварительного глотания касторки.

Институт Герсона предлагает делать касторовую клизму раз в два дня в начале ТГ и "по указанию врача" впоследствии.

# Если у Вас не возникает никаких своих идей о том, насколько  
# часто делать касторовые клизмы, то сделайте их раза 2-3 раз  
# в два дня в начале ТГ, а потом делайте раз в 10-15 дней.

## 2.V. Контроль болей. ТГ и медикаменты.

### 2.V.1. Контроль болей.

Резкое уменьшение болей при ТГ, как правило, наступает практически немедленно - детоксификация/активация печени с помощью кофейных клизм играет в этом ключевую роль.

Насколько

это возможно, следует прекращать прием токсических болеутоляющих, как только уменьшение болей сделает это возможным. При необходимости можно использовать "болевою триаду" - 5 грамм аспирина + 500 миллиграмм витамина С + 50 миллиграмм витамина В3 (никотиновой кислоты, см. 2.II.).

"Болевая триада" становится все более эффективной по мере детоксификации организма.

В качестве локального обезболивателя можно применять А. накладку из тряпки, смоченной в касторовом масле, прижатую теплой грелкой и Б. глиняную накладку (clay poultice - русский термин?).

В том случае, если нетоксических методов борьбы с болью недостаточно, можно использовать более сильные средства - но только если без них не обойтись.

При визитах к зубному единственный приемлемый обезболиватель - новокаин (пациенту ТГ в силу измененного обмена веществ

достаточно половинной дозы по сравнению с обычной).

## 2.V.2. ТГ и медикаменты.

В целом ТГ с одной стороны стремится минимизировать прием пациентом медикаментов; и с другой стороны ТГ улучшает состояние пациента достаточным образом, чтобы резко снизить потребность в медикаментах. Прием препаратов химиотерапии следует прекратить. Токсичные болеутолятели должны быть прекращены по мере того, как уменьшаются/прекращаются боли. Прием прочих препаратов должен быть уменьшен/прекращен по мере возможности.

Пациенты, принимавшие медикаменты до начала ТГ, не должны прекращать их прием без рекомендации врача, знакомого с ТГ.

Инсулин вырабатывается в организме и не токсичен. В начале терапии пациентам, принимающим инсулин, следует продолжать его принимать; однако же следует постоянно делать анализы крови и мочи, с тем чтобы, когда поджелудочная железа достаточно восстановит свою работу, уменьшить прием инсулина. Часто оказывается возможным сократить прием инсулина вдвое через 10 дней после начала терапии и полностью прекратить через месяц. Модификация диеты при диабете включает уменьшение потребления картофеля до одной картофелины в день, использование грейпфрутового сока вместо апельсинового по утрам, и увеличение количества зеленых соков за счет морковно-яблочных соков.

## 2.VI. Противопоказания. Ограничения.

Противопоказания. Следующие диагнозы сильно затрудняют ТГ - обратитесь в Институт Герсона относительно их рекомендаций при этих диагнозах:

Наличие пересаженных органов; Продвинутый рак с метастазами в мозг (к исходному раку мозга это ограничение не относится); Acute Lymphocytic Leukemia (русский термин?); Исходный рак поджелудочной железы после химиотерапии (Исходный рак поджелудочной железы хорошо лечится ТГ, но не после химиотерапии).

Ограничения. Пациенты, предварительно получавшие химиотерапию, могут лечиться ТГ, но протокол ТГ в этих случаях сильно меняется - обратитесь в Институт Герсона относительно их рекомендаций.

## 3. Собирая все вместе - терапия Герсона.

Все подробности - в других главах, а здесь - общая картина. Итак, в общем, для того, чтобы применить ТГ, нужно просто реализовать все упомянутое во 2-й главе; при этом важно следующее:

Тотальность & взаимодействие.

ТГ состоит из нескольких отдельных элементов, большинство из которых имеет собственное оздоравливающее действие. При этом некоторые из них несколько усиливают действие других; скажем,

эффект кофейной клизмы усиливается при низкобелковой диете и т.п. Но именно более того, при совместном применении все эти элементы не просто дают такой арифметический суммарный эффект;

они вместе образуют новое состояние, это именно качественный скачок; в течение нескольких месяцев у пациента совершенно другой обмен веществ - понимаете, "детоксификация" - это так, слово - а тут Вы видите, как из пациента струей вымываются яды - и те, которые генерит сейчас его больной организм, и те, которые в нем были накоплены годами - это все буквально так, понимаете.

Все это вот к чему. Есть тысяча причин, по которым Вы можете пытаться применить ТГ "частично". (Хуже всего, что у многих просто не хватит денег на необходимые для ТГ вещи - особенно кофе, его в России не вырастишь - что тут сказать - если бы я мог помочь.. Пожалуйста, придумайте что-нибудь..) Можно, например, решить, что ключевой вещью является что-то одно, а на остальное сил/ресурсов не хватит. Или же Вы решите исключить что-нибудь на Ваш взгляд неважное. Или улучшить - скажем, решить, что природные овощи - да, это самое оно, но цельный овощ гораздо полезнее, чем соки.

Так вот - не делайте этого. Понимаете, к Герсону ведь приходили в основном люди, которым обычная медицина уже выписала последнюю справку и рецепт на морфий; - и Герсон выжимал из своей терапии все до конца, и все-таки вытаскивал многих; понимаете, каждый раз, когда написано что вот, есть еще такой нюанс и т.д. - это значит, что кто-то здесь не мог перевалить через гребень, и может быть - не смог - ТГ, это вещь, в которой за каждую строку дорого заплачено - это как Т-34, понимаете, там лишних частей нет, и частей случайной формы нет, и частей полезных-но-не-совсем-обязательных почти нет.

# Отдельно - про соки и идею того, что цельный овощ лучше. Эта  
# идея, собственно, в некотором роде правильна - в случае  
# вполне здорового человека. Но сок (свежий и холодной  
# выжимки) - это нечто совсем другое; дело в том, что сок  
# напрямую усваивается организмом почти без переработки, и все  
# энзимы из сока идут прямо в кровь - это нечто вроде  
# переливания крови у растения (точнее не у растения  
# собственно, а у растительных клеток - сок - это в основном  
# внутриклеточная жидкость). И если в случае многих фруктов  
# разница не так уж велика - "сочные", это и значит, что  
# стенки клеток легко рвутся еще во рту - то морковный сок и  
# морковь как еда это вещи просто совсем разные - особенно для  
# серьезно больного, у которого способность усваивать  
# питательные вещества из пищи, требующей обработки в  
# пищеварительном тракте, существенно ослаблена. В общем,  
# есть  
# такая вещь, сокотерапия, там все это вещи известные.

# Короче. Я сильно не люблю всякую казарменность. Всегда как-то  
# оказывалось, что все мыслимые и немыслимые правила, законы  
# и  
# инструкции я нарушал. И нарушаю. Если натренироваться, это  
# само собой получается. Но в данном случае даже я почти готов  
# сказать - не выпендривайтесь - ТГ - это действительно  
# правильная вещь - просто делайте все по пунктам, разбейтесь,  
# но сделайте. Я, конечно, так все-таки не скажу - я такого в  
# принципе уже не могу сказать, наверное - старательно меня  
# убеждала жизнь, что все правила-законы всегда против  
# человека, вот именно всегда. Но, в общем, Вы меня поняли.

# Теперь некоторая конкретная вещь. Многие, вероятно,  
# молчаливо  
# предполагают отказаться конкретно от кофейных клизм. Так



# вот, если речь идет о том, как лечить человека серьезно  
# больного, то я требую - да, именно так - чтобы Вы по крайне  
# мере осознанно сделали решение. Решение ведь принимается  
# как - сначала отбрасываются заведомо неприемлемые вещи, а  
# потом из оставшегося что-то комбинируется; у многих будет  
# желание кофейные клизмы так заранее молчаливо отбросить, а  
# потом раздумывать над остальным. Так вот я требую, чтобы Вы  
# твердо учли: кофейные клизмы - один из основных элементов  
# ТГ. Если хотите, решите, что "после кофейной клизмы я все  
# равно жить не смогу, я лучше сложу лапки и сдохну" или как  
# уж Вы это там сформулируете - но просто замечать этот вопрос  
# под ковер - не смейте.

## Самоорганизация ТГ.

При взгляде на элементы ТГ у читателя наверняка возникнет впечатление, что некоторые из них для пациента трудновыполнимы

- одна диета чего стоит. Тут опять-таки существенно то, что элементы ТГ взаимодополняют друг друга - цельная ТГ облегчает выполнение каждой из своих частей. В частности, ТГ сильно облегчает отказ от (либо временное воздержание от) привычек наркотического свойства (включая вещи, физиологически являющихся наркотиками) - собственно, ТГ может быть ключевой  
# частью выхода из очень разных тупиков - вообще, ТГ - это не  
# просто вот набор медицинских приемов, это Путь, понимаете, и  
# я сказал бы, что во многих смыслах она ближе всего к  
# йогической практике.

Дозировка медикаментов и процедур точно указана для начала ТГ,

затем постепенно уменьшается - и в некоторых местах Вы встретите "далее - по предписанию врача"; больше того, Институт Герсона именно настаивает, что хотя общая линия ТГ

для большинства диагнозов и больных одинакова, тем не менее есть множество коррекций, которые лечащий врач предписывает по

ходу ТГ. Что делать - спросите Вы. Ну, понятное дело, прорываться. Лечащий врач - это может быть полезно. Но мощь ТГ

еще и в том, что, после того как пройдет начальная детоксификация, пациент, достаточно ощутив действие различных процедур, может сам направлять лечение; фактически, следующая

инструкция "в первый месяц - дозировки точно по списку, дозировки некоторых вещей при этом можно при желании увеличивать - далее действуйте по ощущениям, главное никогда не уменьшать дозировку какой бы то ни было части ТГ, если Вы не вполне уверены, что ее следует уменьшить" может быть вполне достаточной. Я это не к тому, конечно, чтобы к врачу не обращаться.

Вообще по поводу всяких деталей - в коих утопают совершенно предыдущие главы и которые могут, вероятно, привести читателя к ощущению чего-то безнадежно сложного, хрупкого, склонного к тому, чтобы рассыпаться. Существенно именно то, что основные элементы ТГ вместе образуют некий - твердый костяк - нечто ладное и внутренне логичное - действительно вот оружие для прорыва - танк, да. В общем, не пугайтесь деталей, они действительно вместе складываются в нечто цельное.

Режим.

Максимально щадящий. Пациент всегда в тепле. Пациент не занимается спортом, держится в тени и т.п. Когда в результате ТГ у пациента улучшается самочувствие, важно всю вновь обретенную энергию направить внутрь, на борьбу с болезнью.

## Диета.

Рекомендую стараться самостоятельно соблюсти дух диеты ТГ. Скажем, диета предлагает минимизировать масла, но разрешает  
2

столовые ложки льняного масла в день. 2 столовые ложки - это на самом деле очень много; старайтесь употреблять значительно меньше; довольно скоро после начала ТГ употребление льняного масла наверняка можно прекратить или почти прекратить; - речь не идет о том, чтобы употреблять меньше льняного масла, чем требует организм - но и больше, чем необходимо, употреблять не стоит. Ну и так далее. Заметьте, что в списке запрещенных продуктов (приведенном по книге Герсона) специально упомянуты мороженное и торты для людей, которые не в силах самостоятельно решить, что запрет на масла/жиры автоматически означает запрет на мороженное и торты; будьте в силах сами соблюсти идею диеты ТГ.

То же относится к запретам на химикаты; в частности, пациентам ТГ предписывается прекратить использование кремов, косметики, кремов для загара, дезодорантов. Причем здесь идея частично в том, что во всех этих вещах содержатся жиры и химикаты, а частично в том, что именно основной эффект их действия, ради которого они и применяются, пациенту ТГ не нужен и вреден. Дезодоранты, например, стремятся блокировать деятельность потовых желез. Потовые железы предназначены, помимо терморегуляции, для того, чтобы выводить яды/шлак из организма - это последнее средство после того, как организму не удалось это сделать обычными средствами - не отнимайте у него этой возможности. Заметим, что после того, как организм приспособится к ТГ (не сразу. первый месяц - сухость кожи), состояние кожи улучшится и кремы и т.п. станут ощущаться как не необходимые.

Пациентам ТГ рекомендуются горячие ванны / душ (не

хлорированные). Пациентам ТГ нельзя купаться в море (соль), а также в загрязненных водоемах.

Еще некоторая проблема, характерная для начала ТГ. В это время совершенно ключевая вещь - делать кофейные клизмы не реже, чем через 4 часа. В то же время, как раз когда детоксификация добилась первых результатов, у пациента может возникнуть сильное желание - буквально чувство необходимости - глубокого сна - настоящего полновесного сна, не прерываемого каждые 4 часа - пациент может чувствовать, что к нему вернулся глубокий здоровый сон и нужно погрузиться в него. Вот если такое ощущение возникает - причем именно сильное - тогда, вероятно - решайте сами - можно позволить пациенту проспать 1-2 ночи по 7-8 часов подряд. Но не чаще, чем одну ночь раз в неделю и только если/когда это ощущается как абсолютно непреодолимо необходимое. В остальное время - строго по часам, не реже, чем раз в 4 часа. Это важно.

Flareups (Вспышки. Обострения. Кризы. Нет совсем точного перевода. Буду говорить "вспышки", ибо это наиболее точно семантически. Да, я в курсе, что это не есть принятое русское употребление. Да, мне это есть по фигу).

Вспышки - физиологический аспект.

По мере детоксификации организма иммунная система находит возможным заняться опухолями, всевозможными имеющимися в организме застарелыми проблемами, накопленными ядами. При этом

возможны ощущения "размораживания" старых болячек (бывает, что

давно забытых), прилив крови к различным частям тела.

Возможно

общее ощущение интоксификации. Возможны самые разные

симптомы.

Как правило пациент чувствует, что происходящее - часть в целом здоровой реакции организма.

Вспышки - прочие аспекты.

Ситуация, которая на физиологическом уровне состоит в том, что в крови - токсины от распада тканей опухоли и т.п., на более высоком уровне может проявлять себя в виде жестокой депрессии.

Некоторые пациенты в пике депрессии прекращают ТГ. (Хотя это - # редкость). В общем, это Ваш выбор, но сделайте

# \_рациональное\_ решение; когда человек замерзает в снегу, то

# - ему хочется спать - он \_знает\_, что спать нельзя, но ему

# \_нечеловечески\_ хочется спать, понимаете. Так вот, не дайте

# себя так утащить под воду; вспомните, как Вы себя

# чувствовали до ТГ, вспомните, что сделала ТГ; взвесьте; Вы

# уже знаете достаточно, чтобы принять рациональное решение.

# Если Вы решите бросить ТГ - это Ваш выбор; но не дайте себя

# вот иррационально задавить. Ну а - если не понимаете, что

# делать, то вцепитесь в ТГ зубами - продержитесь пару дней -

# и просветлеет - Вы слышали, что большинство самоубийц

# впоследствии сожалеют о своем поступке? (Нет, и это тоже не

# шутка. Речь идет о тех, кого откачали.) В общем в таком

# духе. Впрочем, как правило пациент ощущает такую депрессию

# именно как нечто такое, сквозь что нужно простоять - и

# потом, когда совершенно уже почерневший мир светлеет от

# кофейной клизмы, это сильно наводит на идею того, что все

# это почернение - это так.. что правда света - сильнее.

ТГ - психологические аспекты.

(Мне крайне не нравится слово "психологические" - я его использую исключительно потому, что не наблюдаю никакого слова

более подходящего. Сами слова "психологический", "психика" предполагают, что вот есть человек - а есть психика, человека

добрый Большой Брат приспособит на конвейер, пусть гайки крутит, а от психики мы его вылечим - это не просто совершенно неверные понятия, они вот именно подлые. Но - нет слова!) Бывает, что болезнь побеждают чисто на физиологическом уровне;

однако же часто человек находит силу и победу на уровне.. нет слова. идейном? духовном? сознания/разума? В общем, может быть, сознательного участия в ситуации Вам хватит того, что Вы решите лечиться ТГ и сумеете это организовать; а может быть, у Вас еще по ходу дела будут возникать всякие идеи, которые Вам помогут. Может быть большой подмогой, например, просто твердо решить - "ПРОРВУСЬ, СВОЛОЧИ! Я - ПРОРВУСЬ". Вам может думаться, что это все ерунда - вы хотели бы прорваться конечно, да где там.. тут молитвами не поможешь.. Нет, Вы решите, только - честно - "ПРОРВУСЬ". И почувствуйте, как заливают Вас кислая тоска - потому что - не прорваться; и - перекуйте ее в ярость, всю без остатка, в сумасшедшую, слепящую сознание ярость - всю Вашу внутреннюю правду киньте в

то, что - прорветесь. Вам нужно сделать невозможное - ну что ж, сделайте невозможное, только и всего. Как - ну, эта статья кое-что про это говорит, но главное - начать. Впрочем, может быть это все придет само собой - ТГ включится на физиологическом уровне, а там - разберетесь.

## 4. Приложения

### 4.1. История ТГ

Макс Герсон (далее - МГ) родился 18 октября 1881 в Вонгровице (Германия). Обучался медицине в Университетах Бреслау,

Вюрцбурга, Берлина и Фрейбурга. Будучи студентом, МГ страдал сильнейшими мигренями. Врачи не могли помочь; МГ принялся за поиски средства от мигрени сам. Был разбужен еще и азарт исследователя - если он, блестящий студент, работающий на пике современной медицинской науки - не может излечить сам себя - нет, это нужно изменить. Поиски в библиотеке увенчались нахождением упоминания в средневековом итальянском тексте о лечении мигреней диетой; МГ принялся экспериментировать с диетой и сумел разработать диету, вылечившую его мигрени.

Став практикующим врачом, МГ прописывал свою диету пациентам, страдающим мигренями; один из пациентов объявил, что диета вылечила его не только от мигреней, но и от кожного туберкулеза. Кожный туберкулез в то время считался неизлечимым; МГ стал предлагать свою диету также и больным кожным туберкулезом. Диета сработала. Это был момент успеха. МГ опубликовал результаты; на его метод обратили внимания признанные медицинские светила. В 1924 доктор Фердинанд Сауэрбрух приглашает МГ в специализированную государственную туберкулезную клинику при Мюнхенском Университете, где МГ применяет свой метод для пробного лечения 450 пациентов; после того, как удается обнаружить и пресечь вечернюю контрабанду колбасы и сметаны, 446 пациентов выздоравливают. К концу 1920-х метод Герсона широко применяется для лечения кожного туберкулеза.

В 1928 МГ впервые применяет свой метод для лечения рака. К нему обратилась пациентка, оперированная и объявленная безнадежной в связи с метастазированным раком пищеварительного тракта - она сказала, что слышала об успехах его диеты при

кожном туберкулезе, и предложила рекомендовать диету для нее. МГ объяснил, что его специализированная диета помогает от мигреней и кожного туберкулеза, но что рак он лечить не умеет - он помог бы, если бы смог. Пациентка сказала, чтобы он выписал ей диету - и без этого она не уйдет. МГ сказал, что он не шарлатан - это безумие - он не умеет лечить рак! Пациентка предложила ему вызывать полицию, потому что она не тронется из

этого кресла. Она предложила написать расписку, освобождающую

МГ от ответственности за результаты лечения. МГ сдался и выписал диету. Случай был безнадежный - тут диета ничего сделать не могла - МГ отлично знал, что панацеи не бывает - но, в общем, и повредить тут уже было невозможно. Через 6 месяцев пациентка выздоровела. Вскоре удастся таким же образом

вылечить двух больных с неоперируемым раком желудка. Многие годы спустя МГ писал, что до сих пор поражен этим начальным успехом - в то время его терапия еще не включала многих важных элементов.

Начинала вырисовываться общая концепция - смещение ионного баланса, общее отравление организма и снижение действия печени

и иммунной системы оказывались истинными причинами болезней;

конкретный диагноз показывал только, где система в конце концов не выдержала - лечение тем самым должно было основываться на восстановлении возможности организма вылечить самого себя.

В 1933 МГ объяснили, от кого в Германии все беды, и он эмигрирует, переезжая сначала в Австрию, а затем во Францию. В



Вене МГ также пытается применить свой метод для лечения рака; однако все 7 случаев оканчиваются неудачей. В санатории, где работал МГ, пациенты питались в общей столовой, продукты для которой никак специально не отбирались - это поражение заставляет МГ обратить особенное внимание на качество продуктов в диете пациента. В Париже МГ удается вылечить 3 из 7 пациентов. (Это все больные, считавшиеся безнадежными).

В 1938 МГ уезжает в США, где продолжает применять свою методику для лечения широкого круга заболеваний. Он непрерывно экспериментирует и совершенствует терапию и к концу 1940-х практически приводит ее к тому виду, в котором она применяется сегодня.

Макс Герсон умер в 1959 году.

Сейчас терапию Герсона применяет Институт Герсона, возглавляемый его дочерью, Шарлоттой Герсон. В Институте всего несколько врачей и 2 клиники - одна в Мексике и одна в Аризоне (сейчас они собираются открыть еще одну в штате Нью-Йорк).

#### 4.II. Природные овощи & фрукты.

Фрукты и овощи, пригодные для ТГ, должны быть выращены без применения химикатов. (Когда такие вещи стандартизуют, то включают требование о том, чтобы на данном участке земли химикаты не использовались уже на протяжении 3-5 лет - в разных странах по-разному). Я буду здесь называть такие овощи "природными" (американский термин - organic, квебекский - biologique; мне неизвестно, не придумали ли еще

соответствующего русского термина). Насколько удачно для этих целей слово "природный" - вопрос спорный; в любом случае, когда появится установившийся русский термин, я готов его использовать.

Итак, под "природными" будем здесь понимать овощи, выращенные и хранящиеся без использования каких бы то ни было химикатов; вообще, максимально более, действительно, природные во всех смыслах. Соответственно, такие овощи не должны быть, например, подвергнуты действию радиации (вот - проверка на вшивость - а ведь читающий эти строки наверняка решит, что автор совсем двинулся - ну кто, к черту, станет "подвергать овощи действию радиации".. Воспрянь, читающий. Картошку в США

специально облучают, чтобы она не прорастала. И, самое смешное, они это потом едят. Вам уже смешно? А как в США пшеницу, которую мы у них десятилетиями закупали, выращивают

-  
рассказать?); они не должны быть получены методами генной инженерии и т.п. - невозможно, право, перечислить все способы, коими прогрессу не следует позволять улучшить беззащитное растение.

Заметим особенно, что речь идет, именно, о полном исключении каких бы то ни было химикатов. Если Вы полагаете, скажем, что опрыскивание герби- и пестицидами и растительными гормонами - это преступление, а вот комплексное удобрение - это самое оно, то - флаг Вам в руки, но "природным" в том смысле, в котором здесь это слово используется, такой овощ не будет (именно поэтому термин "природные овощи" можно рассматривать как неудачный - в него вкладывается некий изначально положительный смысл - ну попробуйте сказать фермеру, что его овощ, значит,

не природный. Впрочем, с другой стороны, если он с химией - так может, он и впрямь не природный?). Если нужна на Ваш взгляд химия - значит используйте, но для ТГ такой овощ не годится и в терминах, которые я здесь использую, это "не природный" овощ; если Вы считаете, что моя экспроприация слова

"природный" некорректна - я готов изменить термины.

Я все это здесь очень длинно говорю. Но дело тут в том, что когда яблоко вот уже выросло, то удобрения - это давно было, весной, а вот яблоко, и виден в нем солнечный свет - и для человека, его вырастившего, просто дико совершенно, что это яблоко в каком-нибудь смысле неправильно. В общем, считайте, что я еще раз повторил "при ТГ - никакой химии". Ладно.

#### 4.III. Вода, воздух и т.п.

##### 4.III.1. Питьевая вода.

Пациент ТГ, как известно, не пьет воды - но он варит в ней овощи, использует ее для клизм и т.д.

Ни один из обычных источников воды (включая воду "из под крана") для ТГ не подходит - исключением может быть колодезная и ключевая вода, но в них могут быть просочившиеся сточные воды, химикаты с полей и, наконец, в них может быть значительное содержание минералов из почвы. Колодезную воду можно употреблять без очистки только если точно известно, что она достаточно чиста; колодезная вода в/вокруг крупных населенных пунктов, боюсь, точно не подходит без очистки. К сожалению, дождевая вода и вода из снега тоже, как правило, недостаточно чисты.

Для ТГ подходит только

1. Вода, очищенная дистилляцией и затем активированным углем  
либо 2. Вода, очищенная обратным осмосом

Заметим особо, что просто очистки углем недостаточно.

#### 4.III.2. Вода для душа / ванн.

Количество химикатов, поглощаемых через кожу (и - в случае хлора, испаряющегося из горячей воды, - также через легкие) для разных людей заметно разное, но, по оценкам, в среднем по поглощению хлора 10-минутный хлорированный душ эквивалентен

# выпиванию 6 стаканов хлорированной воды. В целом этот текст  
# имеет дело только со специальными нуждами пациентов ТГ, но  
# заметим, что многие вполне здоровые люди замечают разницу  
# между хлорированным и нехлорированным душем - и резко  
# предпочитают нехлорированный. Впрочем, многие не замечают.

# Есть два типа фильтров для душа: угольные фильтры и  
# КДФ-фильтры. Угольный фильтр стоит \$30 и выше и хватает его  
# на несколько недель, КДФ-фильтр стоит столько же, примерно  
# столь же эффективен и хватает его на полгода и больше.  
# Предпочтителен третий тип - фильтр, в котором сначала стоит  
# КДФ-элемент, а потом еще и угольный фильтр (угольный  
# элемент  
# в нем не забивается, потому как основная фильтрация  
# осуществляется КДФ-элементом).

#### 4.III.3. Воздух.

В случае, если воздух заметно загрязнен, для ТГ полезно его  
# очистить. Для этого можно использовать коммерческую

# установку с угольным фильтром, а можно построить самопал из  
# вентилятора и - вероятно автомобильного воздушного фильтра?

#### 4.IV. Проблемы зубных пломб, etc.

##### 4.IV.1. Зубные пломбы - общая ситуация.

# Зубные пломбы, как правило, изготавливают из амальгамы  
# серебра. Это сплав, содержащий в основном серебро и ртуть.  
# Он обладает уникальным (до относительно недавнего времени;  
# сейчас применяются также специальные пластмассы) набором  
# свойств, делающих его крайне удобным для пломб. Ртуть,  
# однако же, является сильнодействующим ядом.

#

# В силу этого вокруг применения ртути в пломбах имеются  
# сильные разногласия;

#

# Сторонники применения ртути говорят, что количество ртути,  
# мигрирующее из пломбы, крайне мало и не превышает  
# потребление ртути с пищей; что множество людей  
# систематически питается в основном морской рыбой (ртути  
# практически нет в почве, в то время как в морской воде она  
# есть, хотя и в небольшом количестве; морские продукты  
# являются основным источником ртути в питании людей) и никто  
# из них ртутью еще не отравился - и т.п.

#

# Противники говорят, что одно дело ртуть в питании, где она в  
# основном не усваивается и просто проходит пищеварительный  
# тракт насквозь, и совсем другое дело ртуть, вживленная в  
# зуб, из которого она мигрирует прямо в мягкие ткани  
# организма; что хроническое ртутное отравление тем более

# опасно, что распознать его вовремя невозможно (Ртуть  
# действует на центральную нервную систему, в которой  
# накапливается. Специфических симптомов, идентифицирующих  
# хроническое ртутное отравление, не существует - может быть  
# нарушена любая функция центральной нервной системы - а  
# значит и просто практически любая функция организма.); что  
# скорость миграции ртути, способность вывести ртуть из  
# организма и степень ее токсического воздействия у разных  
# людей очень разные - и потому даже если для большинства  
# ртуть вполне неопасна, меньшинство платит за свои ртутные  
# пломбы как минимум хроническим плохим самочувствием.

#### 4.IV.2. Root channel - общая ситуация.

Я не знаю, каков русский термин, так что так и буду писать  
"зубной канал" (Ктонибудь - напишите мне, точно ли это  
правильный русский термин).

Зубной канал - это операция, позволяющая спасти зуб, несмотря  
на то, что он настолько разрушен, что воспаление дошло до  
нерва. Нерв удаляют, полость заливают специальной  
пластмассой,  
сверху ставят пломбу. Такой зуб, хотя и менее жизнеспособен,  
чем обычный, но все же - работает.

В медицинской литературе описаны случаи, когда удаление зуба,  
в котором некоторое время назад был сделан зубной канал,  
приводило к спонтанному излечению совершенно не связанных -  
насколько известно современной медицине - с зубами болезней.  
Доктор Джордж Мейниг выпустил в 1993 году книгу, посвященную  
критике проведения зубного канала. (Доктор Мейниг долгое время  
возглавлял зубную клинику и, в частности, сам сделал сотни  
зубных каналов. После того, как он обнаружил, какими  
осложнениями зубной канал грозит пациентам, он сделал

пропаганду доказывающих это исследований своим основным занятием). В ней он приводит результаты исследований, проведенных в начале века доктором Вестоном Прайсом. У пациентки, прикованной к постели и практически парализованной ревматическим полиартритом, по какой-то причине был удален зуб

со сделанным до того зубным каналом. Ее самочувствие улучшилось и через несколько месяцев она выздоровела. Доктор Прайс стерилизовал вырванный у пациентки зуб и вшил его под кожу кролику. Через 5 дней у кролика был тяжелый ревматический полиартрит и через 10 дней кролик умер. Доктор Прайс повторил этот опыт многократно с зубами с зубным каналом, удаленными у различных пациентов. Результаты подтвердились. Более того, когда доктор Прайс стерилизовал зуб с зубным каналом в автоклаве, результат остался прежним. При этом вшивание кролику здорового зуба никак на его здоровье не отражалось.

Утверждается, что проблема здесь в том, что микропоры зуба становятся источником инфекции. В живом зубе с нормальной энергетикой микропоры используются для перекачки питательных веществ; когда нерв удален, нормальная деятельность микропор нарушается и организм более не предотвращает возникновение в них инфекции. При этом зуб может выглядеть визуально и на рентгеновском снимке вполне здоровым. До тех пор, пока пациент в целом здоров, его иммунная система обычно способна предотвратить распространение инфекции - но сочетание с какими-либо другими проблемами может вызвать сильные осложнения.

#### 4.IV.3. Зубные проблемы и ТГ.

Практика ТГ показывает, что зубные проблемы являются существенным источником осложнений и что для успеха терапии весьма важно очистить все возможные источники инфекции и

удалить все сильно поврежденные зубы. В частности, Институт Герсона настоятельно рекомендует удалить все зубы с удаленным нервом. Заметим, что в случае зубов с зубным каналом материал пломбы не критичен - мертвый зуб сам по себе является источником проблем.

# Подтверждая проблемы ртутно-содержащих пломб, Институт Герсона не делает четкой рекомендации по их удалению.

# Принимайте решение сами. Замечу, что ТГ сильно сдвигает

# ионный баланс в организме - я практически уверен, что в

# результате ТГ резко увеличивает вероятность проблем,

# связанных с миграцией ртути из пломб. В то же время,

# проблема с ртутью именно в том, что заранее сказать ничего

# невозможно - и, действительно, есть люди, у которых ртуть

# вроде бы не вызывает проблем.

#

# В общем, я изложил ситуацию достаточно сбалансированно, но,

# честно говоря, вставлять ртуть в зубы - это полное

# сумасшествие; ртуть - крайне ядовитое вещество; когда Вы

# здоровы - это еще можно как-то понять - это такое

# психоделическое упражнение.. поиграться человек решил со

# своей центральной нервной системой.. - хотя с ЛСД и

# красочней все получается, и менее ядовито.. Но чтобы

# серьезно больной - и с ртутью в зубах - Вы что, с дуба

# рухнули?