

# Hippokrates-terapin

Dr Max Gerson började experimentera i ung ålder. Han märkte att när han höll en grönsaks- och fruktdiet så försvann hans migrän. (Migrän är symptom på att tjocktarmen är toxiskt förgiftad.) När hans metod hjälpte en patient med hudtuberkulos, fick han en annan patient med cancer i magen som i stort sätt tvingade honom att skriva en diet för henne också. Kvinnan blev frisk. Diet botar inte alla sjukdomar men har allmänt helande effekten. Dieten ökar immunförsvarets helande kraft så pass mycket att kroppens självläkning kan lösa alla problem som kan komma. Han kunde uppvisa utmärkta resultat med svårt drabbade Tbc-patienter också.

## **Metoden har två mål:**

- **kroppens avgiftning**
- **immunförsvarets stärkning**

Om båda två målen är nådda, kan cancer bromsas, tumören kan i bästa fall försvinna eller stannar i tillväxt tills man avlägsnar den. Avgiftningens främsta verktyg är dieten.

Patienten får strikt vegetarisk kost i de första sex månaderna och kan inte ens äta ägg eller mejeriprodukter.

Patienten ska dricka tretton glas råsaft av grönsaker och frukter. (från klockan 8 på morgonen till klockan 7 på kvällen)

Juicerna rensar kroppen och förser den med vitaminer, mineraler, spårämnen av högt näringsvärde. (råa morötter, grönsallad, grön paprika, äpple, kål, persiljerot)

## **Förutom detta får patienten tre mål om dagen.**

### **Frukost**

Kokt havre

Kokta frukter: katrinplommon, russin, torkade persikor

Stort glas färskpressad apelsinjuice

Banan

### **Lunch och middag (samma)**

Stor portion rå sallad av olika sorter

Speciell grönsakssoppa (Hippokrates recept)

Oskalad stekt potatis, förvälld grönsaksstuvning  
Färska frukter

Avgiftningens andra verktyg är kaffelavemang.

Den består av en fjärdedels kaffe och tre fjärdedels vatten som främjar leverns avgiftande funktion och är en väldigt bra smärtstillande. Varannan dag tar patienten ricinolja också.

Sköldkörtel- och bukspottskörtelessens, kalium, B-vitaminer, rå lever essens är andra substanser som används.

Denna metod används i ett och ett halvt år, den fjärde halvårs delen kan behandlingen gradvis minskas. Efter att man blir frisk ska man definitivt inte gå tillbaka till samma livsföring som man haft innan sjukdomen bröt ut.

### **Råd till patienter som börjar avgiftnings kur:**

All mat man äter ska innehålla cirka hälften grönsak eller frukt, om möjligt ska man börja alla måltider med färsk sallad. Till salladen kan man lägga till groddar av bönor, vete och linser. Dessa har nämligen mycket höga halter av vitaminer och mineraler. Salladsdressingen kan bestå av honung och äppelcidervinäger, eventuellt kallpressade oljor (solros, soja, majs etc.)

- Grönsakerna ska kokas i litet vatten för att näringsämnen ska bevaras (undantaget potatis, som ska kokas med skal som tas bort sedan).
- Använd inte salt, peppar eller starka kryddor. Om man saknar salt kan man ha lite i maten men det är bäst utan. Krydda med rosmarin, mejram.
- Socker och sötsaker ska helt tas bort, men om man måste ha något sött kan man använda akaciehonung (max två matskedar per dag).
- Använd inte raffinerade produkter som franskbröd eller andra vetemjölprodukter. Använd i stället grahamsmjöl och bröd bakat på fullkorn. Istället för vitt ris, använd helst opolerat ris.
- I minst tre månader ska man inte äta/dricka mejeriprodukter alls, efter denna tid kan man dricka lättmjölk.
- Till varje huvudmåltid kan man dricka färskpressad morots- och äpplejuice. Som extra smak till juicen kan man ha lite rödbetor – inte bara gott utan väldigt viktigt för cancerpatienter.
- Använd inte aluminiumkärl till matlagningen utan emaljerade eller rostfria stål kärl.



**Recept på Hippokrates' soppa** (rensar och avgifter kroppen – för cancerpatienter)

1 gul lök  
2-3 purjolök  
1 selleriot  
1-2 palsternacka  
3-4 potatis  
2-3 tomater  
1-2 klyfta vitlök  
rosmarin, mejram

De styckade grönsakerna kokar man upp i vatten som täcker dem med 2 cm, kokar dem mjuka och passerar dem. Soppan blir godast om den är tjock.

### **Salladsdressing**

2 matskedar äppelcidervinäger och en tesked honung blandas i ett glas vatten. Äppelcidervinäger är mycket bra för matsmältningen, använd ofta.



### **Kryddat råris eller brunt ris.**

Ta en mugg råris per person. Skölj ordentligt. Koka två muggar vatten

och tillsätt råriset, en hackad gul lök, en kaffesked riven selleri, lite mejram, oregano, grön peppar. Koka på svag värme under lock tills riset är mjukt.

### **Potatissallad**

Koka potatisen med skal. När den är mjuka, skala den och skär den i skivor. Blanda till skivad salladslök eller finnklipt sticklök eller gräslök, några selleriblad, persilja och häll över salladsdressingen. Servera kallt.

### **Rödbetsoppa**

Skala och skär ca 250 hg rödbetor i små bitar. Hacka en gul lök och en mellanstor potatis. Koka grönsakerna tills de är mjuka och sätt till 2-3 st. knivskurna enbär. Ta ut enbären när de är mjuka och mosa grönsakerna i mixer. Servera med några droppar citron.

### **"Himmel och jord"**

Skala ett halvt kilo potatis och skär i små bitar. Skär ett halvt kilo äpple i klyftor och kärna ur dem. Koka tills de är mjuka och mosa sedan allt med en gaffel. Häll över sallads dressing och strö med gräslök.

### **Vitkål och apelsinsallad**

Strimla fint eller riv ett helt huvud vitkål och lägg till finhackad persilja. Dela en apelsin. Pressa saften ur den ena halvan, skala den andra delen och skär i små bitar. Lägg till kålen och häll över apelsinsaften, blanda väl.

### **Rödbets- och äpplesallad**

Riv lika mängd färska rödbetor och äpplen. Blanda väl och söta efter behov.

### **Sellerikrämsoppa**

Skala och skär i mindre bitar två mellanstora rotselleri. Lägg till en finhackad gul lök och koka dem tills de blivit mjuka. Mixa allt i en matberedare till dess att en slät krämig pure bildats.

### **Ratatouille**

Lägg i grytan finhackad lök, skivade tomater, vit paprika och pumpa eller aubergine. Strö över med grönpeppar. Tillsätt

konserveringsmedels fri, utspädd tomat pure. Låt allt koka tills det är mjukt.

### **Äpple- och rödbetsgryta**

Koka samma mängd skalade och tärnade och delade äpplen och rödbetor. Tillsätt lite vatten eftersom rödbetor lätt bränns vid. Smaksätt med enbär eller någon annan krydda efter smak. Servera med några droppar citronsaft (färsk).

### **Lingssoppa**

Först blötlägg linserna under natten. Koka sedan med finhackad lök, morötter, vitlök, och purjo lök tills linserna är mjuka. Om ni gillar soppan tjockare så koka med några tärnade potatisar.

### **Ångkokt vitkål**

Riv ett helt vitkålshuvud. Tillsätt en strimlad tomat, lite (krydda)salvia och lite mejram. Ångkoka allt i vatten med äppelcidervinäger.

## **En veckas (mönster)meny**

### **Frukost: samma varje morgon**

Ett glas färskpressad apelsinsaft

3-4 matskedar havregrynsgröt (koka havregryn i vatten och söta med lite honung) eller 3-4 matskedar müsli i vatten, eller i konserveringsmedels fri juice till det förkokt (föregående kväll) torkade frukter: plommon, russin, fikon, aprikos. En banan eller någon annan färskt frukt.

En skiva bröd av grahamsmjöl.



## **Måndag**

Middag: Vitkål- morots, lök, sallad, Hippokrates-soppa, Stekt skalpotatis, ångkokt blomkål, Färsk frukt

Kvällsmat: Färsk spenat och blomkålsallad smaksatt med paprika och persilja, Potatis- och purjolök soppa, Kryddat råris, Färsk frukt.

## **Tisdag**

Middag: Selleri- och endiv sallad, Hippokrates-soppa, Potatissallad, kokt morötter, Färsk frukt

Kvällsmat: Tomatsallad med salladslök och persilja, Rödbetsoppa, stekt skalpotatis, Ångkokt brysselkål, Färsk frukt.

## **Onsdag**

Middag: Blandad sallad (grönsallad, rädisor, källfräne/vattenkrasse, persilja), "Himmel och jord" (stuvad potatis- och äpple, ångkokt selleri), Färsk frukt

Kvällsmat: Vitkål- och apelsinsallad, Hippokrates-soppa, Stekt skalpotatis, ångkokt pumpa med rosmarin, Färsk frukt

## **Torsdag**

Middag: Färsk äpple- och rödbet.sallad, Zeller kräm soppa, Kokt potatis med tomat, Färsk frukt

Kvällsmat: Färsk vitkål- och spenatsallad smaksatt med grön peppar, Hippokrates-soppa, Stekt skalpotatis, ångkokt blomkål, Färsk frukt

## **Fredag**

Middag: Färsk selleri- endiv- vattenkrasse- sallad, Potatissoppa med purjo lök, Kryddad råris, Färsk frukt

Kvällsmat: Tomatsallad med salladslök och persilja, Hippokrates-

soppa, Potatissallad, ångkokt vitkål, Färsk frukt

## **Lördag**

Middag: Färsk morot - äpplesallad med russin och apelsinjuice, Sellerikrämsoppa, Stekt skalpotatis, ratatouille, Färsk frukt

Kvällsmat: Grön-sallad, -tomat, -rädisor, Potatissoppa med purjolök, Ångkokt rödkål med Apple, Färsk frukt

## **Söndag**

Middag: Endiv- och tomatsallad med salladslök, Sellerikrämsoppa, Kokt potatis, äpple- och rödbetsgryta, Färsk frukt

Kvällsmat: Grönsallad, Linsoppa, Stekt skalpotatis med ångkokt brokkoli, Färsk frukt