Galina Schatalova
Heilkräftige Ernährung

Extrait du livre

Heilkräftige Ernährung
de Galina Schatalova
Éditeur : Goldmann-Randomhouse

http://www.editions-narayana.fr/b15182

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

Inhalt

Vorwort 9

Teil I: Grundlagen der heilkräftigen Ernährung 17

1 **Wovon lebt der Mensch?** 19
Der Vater der Trübsal: ein verdorbener Magen . . . 19
Das Paradox der »wissenschaftlich begründeten« Normen 20

2 **Spiritualität, Psychologie, Ernährung** 23
Das Gedächtnis des Kosmos 23
Mikromodell einer geistig gesunden Gesellschaft . 26
Die Grimassen des Fortschritts 29
Bewusstsein und Unbewusstes regulieren 31
Die Spiritualität der Nahrung in den Lehren der Alten Welt 32
Der moderne Mensch: im Joch von Gewohnheiten und Vorlieben 34

3 **Die Reichtümer der Natur** 37
Saucen und Gewürze 38
Kartoffel und Topinambur 38
Kohl 43
Zwiebel 45
Knoblauch 47

Gartenkräuter 48
Lauch (Porree) 50
Sauerampfer 50
Spinat 50
Karotte 51
Gurke 54
Tomate 55
Physalis 55
Kürbis 56
Rote Rübe 57
Zucchino 58
Aubergine 59
Wild wachsende Kräuter und Pflanzen 60
Brennnessel 61
Nüsse 62
Sonnenblumen- und Kürbiskerne 63
Hülsenfrüchte 65
Getreidekulturen 68
Brot 70
Reis 78
Mais 79

Teil II: Die vorbeugende und heilende Wirkung der heilkräftigen Ernährung 81

4 Die Sackgassen der Zivilisation 83
Der Ertrinkende klammert sich an einen … Wunderheiler 83
Feinde oder Freunde? 86
Immunologische Barrieren des lebenden Organismus 90
Ein paar Worte an den ungeduldigen Leser 98

5 Chronischen Erkrankungen vorbeugen 102
Über die Selbstregulierung 102
Braucht der Mensch »Bremsen«? 104
Die Wiederherstellung der natürlichen Immunität 107
Die Vorbeugung von Störungen der Atmung 110

6 Heilkost 113
Vorläufige Bekanntschaft 113
Physiologische Aspekte der Heilkost 118
Ein Urteil mit aufgeschobener Vollstreckung 127

7 Ernährung und Herz-Kreislauf-Erkrankungen 135
Im Teufelskreis der Krankheit 135
Die Kunst des Arztes 137
Zwei Ansichten über den menschlichen Organismus 139
Im Widerstreit: Die Natur gegen die Chirurgie ... 148

8 Die Rolle der Ernährung bei der Entstehung und Behandlung von Krebs 152
Im Zwist mit der Natur 152
»Egoisten« und »Kollektivisten« 153
Ist Krebs heilbar? 155
Im Bündnis mit dem Organismus, nicht gegen ihn 158
Ich kämpfe für einen Menschen, solange er dies selbst will 161
Behandlung über Videoaufzeichnung 168
Die Besonderheiten der Behandlung von Krebs .. 170
Strategie und Taktik der Behandlung 175
Heilfasten: Für und Wider 178
Wasseranwendung bei Krebs 182
Safttherapie 183

Urintherapie 185
Gesundheitsregeln nach Nishi 186
Einige Heilpflanzen der Volksmedizin zur Krebsbehandlung 194

Nachwort 197

Kulinarische Rezepte im System der natürlichen Gesundung 201

Alltagskost 203
Saucen 203
Speisen mit Kartoffeln 208
Saucen für Kartoffelgerichte 213
Speisen mit Topinambur 214
Speisen mit diversen Kohlsorten 216
Speisen mit Gartengemüse 231
Speisen mit Karotten 233
Speisen mit Gurken 236
Speisen mit Tomaten 236
Speisen mit Kürbis 241
Speisen mit Zucchini 242
Speisen mit Wildkräutern 244
Speisen mit Nüssen 246
Speisen mit Hülsenfrüchten 251
Speisen mit einfachem, ungesäuertem Teig 253
Speisen mit Reis 262
Speisen mit Getreide 267
Salate aus rohem Gemüse 268
Suppen und Brühen 271

Feiertagskost 281

Das Leben ist ein Born der Lust:
Aber aus wem der verdorbene Magen redet,
der Vater der Trübsal,
dem sind alle Quellen vergiftet.
Nietzsche, Also sprach Zarathustra

Vorwort

»Wir sehen die reale Welt so, wie wir erzogen wurden, sie wahrzunehmen.« Auf diesen weisen Gedanken stieß ich in Carlos Castanedas Buch *Die Lehren des Don Juan. Ein Yaqui-Weg des Wissens,* das ich erstmals vor vielen Jahren in einem Bergsteigerlager auf den Aleuten kennen lernte.

Hier, weit weg von der Zivilisation, in einer Atmosphäre autonomer Existenz, fand eines meiner ersten Experimente statt, dessen Ziel die Untersuchung der optimalen Nahrungsration des Menschen unter lang anhaltenden und schweren physischen Belastungen war. Ich erinnere mich, mit welcher Freude die drei nach meinem System vorbereiteten jungen Bergsteiger beim Aufbruch zu einer schwierigen Besteigung die schweren Rucksäcke mit Konserven, Würsten, Käse und Brot zurückließen und sie durch kleine Gürteltaschen ersetzten und wie munter und lebensfroh sie nach sechs Tagen von der schwierigen Besteigung eines Fünftausenders zurückkehrten.

Nachdem ich ihnen das Geleit gegeben hatte, blieb ich allein mit dem genannten Buch, das inoffiziell im Samisdat-System mit einer Abziehmaschine auf Zigarettenpapier gedruckt worden war. Ich »verschlang« es förmlich, so ungewöhnlich und gleichzeitig vertraut erschien mir die Art der Yaqui-Indianer, präzis die Welt zu beschreiben. Seither

wuchs meine Neigung, nicht blind den allgemein anerkannten, angeblich unerschütterlichen Vorstellungen in der Wissenschaft und im Leben zu glauben. Und das, wie ich mich mehrfach überzeugen konnte, zu Recht.

In der modernen Wissenschaft, darunter auch in der Ernährungswissenschaft, gibt es nicht wenig Fehlerhaftes, das von einem niedrigen Niveau der Welterkenntnis herrührt. Aber das hindert den Menschen nicht, selbstgefällig davon auszugehen, dass er klüger sei als die lebende Natur und dass er ihre Gesetze außer Acht lassen könne. Die Quintessenz dieser Weltanschauung wird in Russland folgendermaßen in Worte gefasst: »Wir können keine Gnade von der Natur erwarten; unsere Aufgabe ist es, sie uns von ihr zu holen.« Und wir holen sie uns durch Gewalt und Zerstörung.

Dabei sind die Gesetze der Natur weise. Darin fließen organisch das Materielle und Ideelle, das Kleine und das Große, das Konkrete und das Allgemeine zusammen. Wie kleine Kinder, die ihr Spielzeug kaputtmachen, zerlegen wir all das in Bestandteile und untersuchen jedes für sich in der Hoffnung zu verstehen, wie das Ganze funktioniert. Diese Forschungsmethode dominiert heute sowohl in den Naturwissenschaften als auch in der Philosophie, welche aufgerufen ist, den von den Wissenschaftlern gefundenen objektiven Fakten einen Sinn zu geben.

Es geht nicht darum, diese Methode der Welterkenntnis abzulehnen – die Bedeutung ihrer Ergebnisse ist nicht zu leugnen. Aber diese Methode birgt in sich auch eine ernste Gefahr. Das Unglück besteht darin, dass sowohl die Naturwissenschaften als auch die Philosophie, wenn sie nicht »geistig befruchtet« sind, häufig richtige Monster gebären, wie zum Beispiel die Theorie der ausgewogenen Ernährung.

Die ganze Welt neigt den Kopf im Gedenken an die zigtausend Menschen, die in den Atomstürmen von Hiroshima und Nagasaki gestorben sind. Uns alle hat die Tragödie von Tschernobyl erschüttert. Aber gleichzeitig machen wir uns nicht die Mühe, auch nur einen Augenblick nachzudenken über die fürchterlichen Konsequenzen der absoluten Herrschaft der genannten »Theorie«, welche Jahr für Jahr das Leben von Millionen und Abermillionen Menschen dahinrafft, die vor ihrer Zeit an der von der Autorität dieser Theorie geheiligten widernatürlichen, dem menschlichen Organismus nicht angemessenen Ernährung sterben.

Der »Geist« ist die Wasserscheide, welche die heilkräftige Ernährung – ein untrennbarer Bestandteil des von mir geschaffenen ganzheitlichen Systems der natürlichen Gesundung – von der so genannten ausgewogenen trennt. Wobei ich unter dem Wort »Geist« nicht nur Bildung, Belesenheit, musikalische Kenntnisse oder die Fähigkeit verstehe, sich in den Stilen, Genres und Richtungen der Kunst auszukennen, sondern die Fähigkeit, mit jeder Körperzelle die Harmonie der vielgesichtigen, vielfarbigen, vielfältigen und gleichzeitig einheitlichen Welt wahrzunehmen und zu fühlen.

Ich werde mich hier nicht bei den zahllosen Mängeln der Theorie der ausgewogenen Ernährung aufhalten, zumal das in den folgenden Kapiteln des Buches ausführlich erfolgen wird. Ich möchte nur sagen, dass diese »angeborenen« Mängel die Theorie der ausgewogenen Ernährung zu einem nicht vollwertigen Sprössling einer nicht vollwertigen Zivilisation machen, in deren Zentrum nicht die Befriedigung der wirklichen natürlichen Bedürfnisse des Menschen steht, sondern sein Hang zu Vergnügungen und falsch verstandenem Komfort. Wozu dieses Streben führt, habe ich schon in meinem Buch *Wir fressen uns zu Tode*

(Goldmann Verlag 2002) am Beispiel von Ratten gezeigt, welchen man beigebracht hat, mittels eines schwachen elektrischen Impulses das Lustzentrum in ihrem Hirn zu stimulieren. Im Ergebnis wurden die Tiere richtiggehend süchtig. Etwas Ähnliches ist unter Beihilfe der Theoretiker der ausgewogenen Ernährung auch mit dem Menschen geschehen.

Indem sie die Menschen auf den Genuss von kalorienreicher tierischer Nahrung einschworen, haben sie nicht nur eine explosive Ausbreitung chronischer Erkrankungen hervorgerufen, sondern auch das Problem des Hungers auf unserer reichlich fruchtbaren Erde. Indem sie den Verzehr von Fleisch und anderer tierischer Produkte vorschreiben, welche angeblich für den Menschen lebensnotwendig seien, und indem sie diese Idee ins öffentliche Bewusstsein brachten, bewirkten die »Kaloretiker« ein mächtiges Wachstum der Viehzucht. Heute werden Millionen von Tonnen vollwertiger Naturprodukte an das Vieh verfüttert, welche spielend für die Nahrungsversorgung mehrerer Milliarden Menschen reichen würden.

Zum Glück wachsen im Schoß des Alten die Keime des Neuen. Das wird unvermeidlich geschehen und geschieht schon heute dank der Arbeiten großer Gelehrter, zu denen auch unsere russischen Landsleute I. M. Setschjenow, I. P. Pawlow, W. Wernadski, A. L. Tschizhewski, I. Prigogine (er ist russischer Abstammung), I. L. Gerlowin und A. M. Ugolew gehören.

Über das Akademiemitglied Alexander Michajlowitsch Ugolew möchte ich ein spezielles Wort verlieren. Als ich an diesem Buch arbeitete, bekam ich die Nachricht von seinem Tod, der mich im wahrsten Sinn des Wortes erschüttert hat. Wir haben einen hervorragenden Wissenschaftler verloren, dessen Beitrag zur Entwicklung der Ernährungs-

wissenschaft nur mit dem des großen I. P. Pawlow vergleichbar ist. Als ehrlicher Wissenschaftler und Mensch ist Alexander Ugolew als einer der Ersten gegen die Theorie der ausgewogenen Ernährung aufgetreten und hat auf die tragischen Konsequenzen dieser Theorie für die Menschen hingewiesen. Seine Ideen, Schlussfolgerungen und Entdeckungen lassen keinen Stein auf dem anderen im Theoriegebäude der ausgewogenen Ernährung.

Ich bin überzeugt, dass den bedeutenden Leningrader Wissenschaftler und Physiker I. L. Gerlowin ein tragisches Schicksal erwartet hätte, hätte er während der »Hexenjagd« in der Wissenschaft die von ihm erarbeiteten Grundlagen einer einheitlichen Theorie aller Wechselwirkungen in der Substanz veröffentlicht oder gar erst sein »Paradigma für lebensfähige und sich entwickelnde Systeme«.

Mir als Ärztin, Physiologin und Biologin ist die Schlussfolgerung Gerlowins besonders nahe, dass die »Menschheit bisher nicht alle Besonderheiten der Auswirkungen der Nahrungsaufnahme auf den Menschen (kennt) und seine Qualitäten naiverweise nach ihrem Kaloriengehalt bewertet. Die Menschen verwenden in großem Umfang in der gesamten Volkswirtschaft, insbesondere bei der Lebensmittelproduktion, künstlich hergestellte Substanzen, und sogar bei der Heilung von Menschen wurden künstliche Substanzen ausschlaggebend, wie in der Chemotherapie. Erst in den letzten Jahren begann man zu verstehen, dass das alles eine Selbstvergiftung der Menschen ist.

Das ist deshalb so geschehen, weil die moderne Wissenschaft auf einem sehr niedrigen Niveau festgefahren ist und sie die Postulate, die auf diesem Niveau entstanden sind, für die Wahrheit in letzter Instanz hält.« *

* I. L. Gerlowin, Osnovy jedinoj teorii vsech vzaimodejstvij v veschtschestve. Leningrad: Energoatomizdat 1990.

Aber der Ausweg aus der Sackgasse ist den Menschen seit langem bekannt – schon seit der Zeit von Pythagoras, der sich pflanzlich ernährte. Mir ist es im Zuge meiner zahlreichen Experimente, von denen noch die Rede sein wird, gelungen nachzuweisen, dass wir, wenn wir Lebensmittel konsumieren, die ihre Bioinformations-Eigenschaften bewahrt haben, für die Befriedigung unserer natürlichen physiologischen Bedürfnisse viel weniger davon brauchen, als wenn wir optimierte und raffinierte Lebensmittel verwenden. Die Nahrung belastet dann nicht mit ihrer Masse den Magen-Darm-Trakt, dehnt den Magen nicht aus, normalisiert den Dickdarm und seine Mikroflora und dann den Verdauungstrakt insgesamt, was eine entscheidende Bedeutung für die Herstellung der vollständigen, faktischen und nicht »praktischen« Gesundheit des Organismus hat.

Wie Ugolew und seine Mitarbeiter festgestellt haben, versorgt der Verdauungstrakt des Menschen nicht nur den Organismus mit Nährstoffen, sondern er ist auch ein mächtiges endokrines Organ, welches in seiner Bedeutung alle Organe des endokrinen Systems zusammengenommen übertrifft.

In diesem Zusammenhang ist zu erwähnen, dass mir diese Entdeckung zu verstehen half, warum es mir bei der Normalisierung des Verdauungstrakts auch gelingt, die hormonellen Funktionen des Organismus zu regenerieren.

Hier fällt mir die Geschichte von Natalja O. Sintschenko ein. Ihr ganzes Leben lang folgte sie mit der für sie typischen Genauigkeit den Vorschriften der Theorie der ausgewogenen Ernährung. Aber ungeachtet dessen, vielmehr gerade deswegen erkrankte die Frau an Diabetes. Ihr ständiger Begleiter wurde das Insulin. Es kam zu Gewebsveränderungen an den Beinen, sie musste hässliche orthopädische Schuhe tragen. Wie immer sie auch behandelt wurde,

nichts konnte ihr helfen. Schließlich und endlich kam es so weit, dass die Ärzte sie vor die Alternative stellten: Amputation oder Tod.

Es wurden schon Vorbereitungen für die Operation getroffen, als der Ehemann von Natalja sie buchstäblich zu mir in die Praxis trug. Das System der natürlichen Gesundung, deren Vorschriften sie jetzt ebenso konsequent einhielt wie vormals die Vorschriften der Kalorientheorie, zeigte schnell Wirkung. Schon zehn Tage nach ihrem Umsteigen auf artgerechte Heilnahrung konnte die Frau auf das Insulin verzichten, nach einem Monat belebte sich ihr Bein und nach zwei Monaten tanzte Natalja dank einem Programm von Atem- und Körperübungen auf ihrer eigenen Silberhochzeit. Sie wurde schließlich 84 Jahre alt – das Insulin hatte sie längst vergessen.

In meiner Praxis als Ärztin gab es genug vergleichbarer Fälle, um zu einem auf den ersten Blick unerwarteten Schluss zu kommen: Die Symptome der Zuckerkrankheit hängen sehr häufig nicht von ungünstigen sekretorischen Eigenschaften der Bauchspeicheldrüse ab, wie das allgemein angenommen wird, sondern können durch eine einfache Störung der Glykogenbildung im Organismus hervorgerufen werden.

Kaum bringt man den Verdauungstrakt in Ordnung und stellt den Energieaustausch im System der natürlichen Gesundung sowie die Fähigkeit des Körpers zur Selbstregulierung wieder her, da verschwindet die bedrohliche, als unheilbar geltende Krankheit augenblicklich.

Natürlich kann sich der Mensch auch von »entlebten«, nicht vollwertigen Nahrungsmitteln ernähren, wie es ja im Grunde heute geschieht, aber in diesem Fall ist er gezwungen, seine Bedürfnisse durch überhöhte Rationen dieser Nahrungsmittel zu befriedigen. Daher rührt die

gedankenlose chemische Behandlung der Böden, die die dünne Schicht des Leben spendenden Humus auf unseren Feldern vergiftet.

Und schließlich die Hauptsache: Die ihrer natürlichen Bioinformationen beraubten Lebensmittel senken in katastrophalem Maß das geistige Potenzial des Menschen, bringen Störungen in ihre emotional-psychische Sphäre und zerstören die Selbstregulierung des menschlichen Organismus, was massenhaft zu schweren chronischen Erkrankungen führt.

Wenn ich die Menschen auf die natürliche gesunde Ernährung bringe – in Abstimmung mit einem Programm von Körper- und Atemübungen sowie Abhärtungsmaßnahmen –, gelingt es mir, die Wiederherstellung ihrer geistigen, physischen und psychischen Gesundheit in die Wege zu leiten, die schwersten chronischen Krankheiten zu heilen, darunter Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs. Aber alle meine Informationen darüber werden von den Vertretern der offiziellen Wissenschaft scharf abgelehnt, was übrigens nicht verwunderlich ist. Denn das von mir ausgearbeitete System der natürlichen Gesundung ist ein Anschlag auf das Allerheiligste des in der heutigen öffentlichen Meinung herrschenden Tandems – der Theorie der ausgewogenen Ernährung und der an Symptomen orientierten Behandlungsmethoden in der Medizin.

Deshalb blieb mir nichts anderes übrig, als an den einzigen unvoreingenommenen Schiedsrichter in diesem Streit zu appellieren – an wissenschaftlich begründete, nicht bestreitbare Fakten, was ich in dem Ihnen hier vorliegenden Buch auch tue.

Teil I

Grundlagen der heilkräftigen Ernährung

1

Wovon lebt der Mensch?

Der Vater der Trübsal: ein verdorbener Magen

Bei der Ausarbeitung des Systems der natürlichen Gesundung dachte ich vor allem über die Bedingungen nach, welche für die Menschen erforderlich sind, um ihnen die geistige, seelische und körperliche Gesundheit als ihren natürlichen Zustand zurückzugeben. Im Zuge meiner Forschungen konnte ich feststellen, dass eine wirkliche Gesundheit des Menschen nur das Ergebnis eines organischen Zusammenspiels aller drei Elemente sein kann. Dabei fällt meist das schwächste Glied aus dieser Triade heraus – die körperliche Gesundheit, welche durch die widernatürliche Lebensweise des modernen Menschen und vor allem durch die ihm nicht zuträgliche Nahrung untergraben wird. Diese Abhängigkeit hat auch Nietzsche formuliert, dessen Ausspruch zum Motto dieses Buches wurde.

In meiner ärztlichen Praxis konnte ich mich häufig davon überzeugen, dass die Behandlung praktisch aller chronischen Krankheiten mit der Normalisierung der Arbeit des Magen-Darm-Trakts beginnt. Aber das kam erst später, nachdem die Effizienz des Systems der natürlichen Gesundung bereits experimentell untermauert war.

Hauptgrund für diese meine einzigartigen Experimente war die dringende Notwendigkeit zu klären, wie sich die

Nahrungsration des Menschen auf seine Ausdauer, seine physische Gesundheit und seinen Geist auswirkt. Es galt im Experiment zu erproben, ob wirklich die Substanz und Energie unseres Organismus, die im Zuge der Lebenstätigkeit eines Menschen verausgabt werden, ausschließlich mittels der Substanz und Energie der Nahrungsmittel ersetzt werden, wie die modernen Ernährungswissenschaftler behaupten, soweit sie der Theorie der ausgewogenen Ernährung anhängen.

Das Paradox der »wissenschaftlich begründeten« Normen

Die von ihnen gepredigte mechanische, ausgesprochen primitive Gleichsetzung des Menschen mit einer Dampfmaschine hat von den Köpfen der meisten Leute Besitz ergriffen. Hier hat eine Besonderheit unserer Psyche Wirkung gezeigt: Je weniger der Mensch über etwas weiß, umso leichter verfällt er der hypnotischen Wirkung einfacher Erklärungen. Dabei ist diese Besonderheit den unterschiedlichsten Menschen eigen: von der Hausfrau bis zum Regierungschef und Staatsoberhaupt. Wie anders ist es zu erklären, dass alle unsere politischen und staatlichen Akteure, sobald die Rede auf die Versorgung oder besser auf die unzulängliche Versorgung der Bevölkerung mit Lebensmitteln kommt, sich auf so genannte »wissenschaftlich begründete Normen« berufen, ohne auf die Idee zu kommen, dass es solche Normen in der Natur nicht gibt. Und dass das, was sie für solche Normen halten, nichts anderes ist als der durchschnittliche Nahrungsmittelverbrauch der Bevölkerung Deutschlands zur Mitte des 19. Jahrhunderts, welcher damals auf Vorschlag deutscher Wissenschaftler

zur Norm erhoben wurde. Irgendwelche ernsthaften Untersuchungen zu diesem Thema wurden damals nicht gemacht, zumal die Ernährungswissenschaft zu diesem Zeitpunkt einfach nicht existierte.

Und auch heute ist es noch ein weiter Weg bis zu dieser Wissenschaft, ungeachtet der hervorragenden Arbeiten von weltweit bekannten Gelehrten wie Iwan Pawlow, Wladimir Wernadski, Herbert M. Shelton, Albert Szent-Györgyi, Ilja Prigogine und Alexander Ugolew. Der Mythos von den »wissenschaftlich begründeten« und somit »physiologischen« Normen ist nicht mehr als ein verbreiteter Irrtum, der von den Bemühungen der Anhänger der Theorie der ausgewogenen Ernährung unterstützt wird. Übrigens kann man diese Theorie nur mit viel Bauchweh eine Theorie nennen. Zahlreiche Tatsachen werden nicht erklärt, und es wird nicht einmal versucht, sie zu erklären – weil sie keinen Stein dieser Theorie auf dem anderen lassen würden. Die wichtigste Behauptung habe ich schon erwähnt: dass die einzige Quelle an Energie und Substanz, die der Mensch braucht, die Nahrung ist. Deshalb, so lehren sie, sei eine Ausgewogenheit zwischen der Menge und Qualität der vom Körper verbrauchten Eiweiße, Fette, Kohlehydrate, mineralischen Elemente und Vitamine und der Menge und Qualität der konsumierten Lebensmittel erforderlich, wobei deren Umfang von der körperlichen Belastung des Menschen abhängig sei.

Als Hauptargument für die Unterstützung dieser Annahme beruft man sich auf das eherne Gesetz der Erhaltung der Energie. Ich schlage Ihnen vor, liebe Leser, über die für diese Theorie verhängnisvolle Frage nachzudenken: Was ist, wenn die Energie und die Substanz nicht nur über die Nahrung ergänzt wird, sondern auch über andere Kanäle? Offensichtlich müssen wir in diesem Fall frühere

Vorstellungen über die nötige Menge und Qualität der erforderlichen Lebensmittel überdenken.*

* Galina Schatalova setzt sich mit dieser Frage in dem Buch »Wir fressen uns zu Tode« auseinander, wo sie berichtet, dass bei mehrtägigen Fußmärschen durch Wüstengebiete bei geringsten Nahrungsmengen (ca. 400 Kilokalorien) die meisten Teilnehmer an Gewicht zugelegt haben (Anm. d. Übersetzers).

Galina Schatalova

Heilkräftige Ernährung

Eine energetische Lebensmittel- und Heilkräuterkunde für wahre Gesundheit

288 pages, poche
publication 2006

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr