Galina Schatalova
Wir fressen uns zu Tode

Extrait du livre

Wir fressen uns zu Tode
de Galina Schatalova
Éditeur : Goldmann-Randomhouse

http://www.editions-narayana.fr/b15183

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

1

Gefangene der Zivilisation

Verstand, Wille und Verantwortung

Ich werde häufig gefragt, was man tun muss, um auch im Alter seine Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu bewahren, das Interesse am Leben zu behalten und ein aktives Mitglied der Gesellschaft zu bleiben. Ich werde gefragt, wie man sich richtig ernährt, richtig atmet, welche Körperübungen man machen sollte etc. Das ist zweifellos äußerst wichtig, und in den folgenden Kapiteln werde ich versuchen, darauf zu antworten.

Zunächst aber möchte ich Ihnen, den Lesern dieses Buches, eine Vorstellung von meinem »System der natürlichen Gesundung« vermitteln. Es kommt nicht auf eine mechanische Übernahme von Atem- und Körperübungen, Abhärtungstechniken und die Einhaltung von Ernährungsvorschriften an, sondern man muss auch verstehen, warum man das alles tut. Und dazu muss man wissen, nach welchen Naturgesetzen die Grundprozesse des menschlichen Organismus funktionieren. Das Bewusstsein und das Unterbewusstsein sind für den Prozess der Gesundung ebenso wichtig wie alles andere auch.

Ich spreche bewusst von einem *System* der natürlichen Gesundung. Mit anderen Worten: Wenn Sie gesund sein wollen, dann legen Sie sich eine Reserve an Geduld und

Leseprobe von G. Schatalova, „Wir fressen uns zu Tode“
Herausgeber: Goldmann-Randomhouse
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Willen an, die nicht nur für eine Woche oder einen Monat reicht, sondern für das ganze Leben. Ihnen steht eine schwere Arbeit bevor, da Sie Ihre Denk- und Lebensweise völlig umstellen müssen. Sie werden auf zahlreiche schädliche Gewohnheiten verzichten müssen und sich neue, nützliche aneignen. Und schließlich das Wichtigste: Sie müssen sich wieder als Teil der Natur verstehen. Hier werden Sie auf die allergrößten Schwierigkeiten stoßen, nachdem die gesamte moderne Zivilisation nicht auf Harmonie mit der Natur aufgebaut ist, sondern auf Konfrontation mit ihr.

Das Gesagte schließt selbstverständlich nicht die Möglichkeit aus, die in dem Buch beschriebenen Methoden zur Lösung bestimmter Teilprobleme zu nutzen. Etwa um überflüssiges Gewicht abzubauen oder um Atembeschwerden oder Erkältungskrankheiten loszuwerden.

Ich verwende auch ganz bewusst das Wort *natürlich.* Darunter ist die Notwendigkeit zu verstehen, jene Naturgesetze zu beachten, die unsere Existenz bestimmen. Bereits im ersten Viertel des 20. Jahrhunderts hat der große Gelehrte Wladimir Wernadski* den Gedanken geäußert, dass die Menschheit mit der lebenden und leblosen Natur ein Ganzes bildet, das nach den Gesetzen der Natur funktioniert. In der Erkenntnis dieser Gesetze sind wir noch nicht sehr weit vorgedrungen. Das hat dazu geführt, dass die Entwicklung der Zivilisation einen ungesunden Verlauf genommen hat. Es sind Vorstellungen über die Lebensnormen entstanden, die die Menschheit an den Rand der Selbstvernichtung gebracht haben. Dazu kommt, dass der Unterschied zwischen der natürlichen

* Wladimir Iwanowitsch Wernadski, 1863-1945, russischer Mineraloge und Kristallograph, einer der Begründer der Geochemie und Biogeochemie

Leseprobe von G. Schatalova, „Wir fressen uns zu Tode“
Herausgeber: Goldmann-Randomhouse
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

und der realen Lebenserwartung der Menschen mehrere Jahrzehnte beträgt. - Woher nehme ich diese Zahl?

Beim Studium der lebenden Natur haben die Biologen schon lange folgende Gesetzmäßigkeit erkannt: Die Zeit von der Geburt eines Tieres bis zu seiner Reife beträgt je nach Art zwischen 1/7 und l/l/der allgemeinen Lebensdauer. Wenn wir nun annehmen, dass der Mensch mit 22 Jahren erwachsen wird, lässt sich leicht berechnen, dass das ihm von der Natur zugeteilte Lebensalter mindestens 154 Jahre beträgt.

Aber die Realität ist davon im Moment weit entfernt. Das bedeutet, dass entweder unsere Berechnungen fehlerhaft sind oder dass andere Gründe existieren, welche uns mit 60 oder 70 Jahren zu gebrechlichen Greisen machen. Die erste Annahme kann man ausschließen, da weltweit die Zahl der Menschen, die die Hundertjahrgrenze überschreiten, zu hoch ist, um für einen Zufall zu gelten.

Der Schluss drängt sich auf, dass es an uns selbst liegt, an unserer Ignoranz gegenüber den Gesetzmäßigkeiten der Natur, an unserer Lebensweise, unseren Gewohnheiten und Lastern, welche häufig zu unserem zweiten Ich werden. Rechtfertigen wir sie nicht mit unserem schweren und stressreichen Alltag. Diese Rechtfertigung wäre das Allereinfachste, denn sie verlangt vom Menschen keinerlei Bemühungen zur Überwindung der eigenen Schwäche. Zudem ist sie fehlerhaft, zumal auch in den entwickelten kapitalistischen Ländern, wo man die Ungereimtheiten des Alltags längst vergessen hat, das durchschnittliche Lebensalter 80 Jahre nicht übersteigt.

Es geht folglich nicht um die Umstände, sondern darum, dass wir nicht fähig sind, einen großen Reichtum zu

Leseprobe von G. Schatalova, „Wir fressen uns zu Tode“
Herausgeber: Goldmann-Randomhouse
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

nutzen, welchen uns die Natur geschenkt hat: die grenzenlosen Möglichkeiten des menschlichen Organismus. Mehr noch, wir haben sie noch nicht einmal gebührend verstanden.

Launen und Gewohnheiten, Dogmen und Vorurteile ersetzen uns häufig wissenschaftliche Kenntnisse. Und das Traurigste dabei ist, dass die Erkenntnis der Naturgesetze auf einem sehr niedrigen Niveau stehen geblieben ist. So paradox das klingen mag: Wir wissen bis heute nicht, welche Wirkung die eingenommene Nahrung auf den Organismus hat, obwohl der Ernährungsprozess ebenso lang existiert wie der Mensch selbst.

Wir verwenden bis heute bei der Herstellung von Lebensmitteln und Medikamenten sowohl künstliche Stoffe als auch Substanzen, welche zwar natürlichen Ursprungs sind, aber bis zur Unvernunft konzentriert werden. Damit steuern wir auf eine kollektive Selbstvergiftung der Menschheit zu.

Die Natur hat für die Menschen ziemlich deutliche Grenzen für sein Überleben als Art vorgesehen. Der Temperaturrahmen, in dem ein nicht durch Kleidung oder die Mauern seiner Wohnstätte geschützter menschlicher Organismus existieren kann, ist äußerst gering und beträgt etwa 50 bis 60 Grad. Der menschliche Verstand erlaubte es, diese Grenzen etwas zu erweitern. Aber indem der Mensch für sich eine künstliche Lebenssphäre schuf, zerriss er gleichzeitig die Fäden, welche ihn mit der Natur verbinden, und es entstand die Illusion, dass ihm alles erlaubt ist. Diese Selbstsicherheit bleibt nicht ungestraft: Der Organismus, der keine natürlichen Lebensbedingungen kennt, wird eine leichte Beute zahlloser Krankheiten.

Leseprobe von G. Schatalova, „Wir fressen uns zu Tode“
Herausgeber: Goldmann-Randomhouse
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Aber die Menschen suchen die Ursachen ihrer Erkrankungen nicht im Verlust der Harmonie mit der Natur und den daraus folgenden falschen Lebensnormen, sondern in willkürlich entstehenden Störungen der inneren Organe. Die Krankheiten selbst werden als »Pannen« dieser Organe angesehen. Der vereinfachte Blick auf die menschlichen Gebrechen hat den Glauben geschaffen, dass das Studium des Aufbaus und der Funktion jedes einzelnen Organs es erlaubt, mithilfe der Synthetisierung einer neuen Arznei das Organ zu »reparieren«. Das hat dazu geführt, dass die europäische Medizin ihre Bemühungen auf die Erforschung von Details konzentriert hat, und zwar auf Kosten der Erkenntnis des Ganzen - des menschlichen Organismus. Heute zählt man mehr als 170 medizinische Disziplinen, von denen sich jede mit der Erforschung eines bestimmten Details beschäftigt. Nicht zufällig wissen wir immer noch nicht, wie ein gesunder Mensch sein soll, wir haben keine objektiven physiologischen Gesundheitskriterien. Vor vielen Jahren wurde auf einer Sitzung der Weltgesundheitsorganisation, wo die Creme der Gelehrten versammelt war, folgende beschreibende Formel beschlossen: »Unter Gesundheit versteht man einen Zustand, in dem der Mensch nicht krank ist und sich in der Lage seines vollständigen physischen, geistigen und sozialen Gedeihens befindet.«

Eine derartige Definition kann natürlich nicht als Grundlage für ein wirksames System der Gesundheitsprophylaxe dienen, weil sie weder den seelischen noch den körperlichen Gesundheitszustand ausdrückt. Mich regte dies seinerzeit an, eine Reihe von Untersuchungen durchzuführen mit dem Ziel, eine solche Grundlage zu finden. Und es stellte sich heraus, dass ein wirklich ge-

Leseprobe von G. Schatalova, „Wir fressen uns zu Tode“
Herausgeber: Goldmann-Randomhouse
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

sunder Mensch etwa fünfmal weniger Sauerstoff benötigt als sein »praktisch gesunder« Kollege. Der Erstere atmet sogar ohne spezielle Vorbereitung langsamer, nämlich drei bis vier Zyklen pro Minute, und nicht 18 bis 20 wie der Letztere.

Dieses Faktum bestätigt meine Vorstellungen über den Energiebedarf des Organismus für seinen Grundstoffwechsel, d.h. für die einfache Aufrechterhaltung seiner Funktionen. Man war früher der Meinung und meint auch heute noch, dass der Mensch in Abhängigkeit von der Körpermasse zur Erhaltung seiner Lebensfunktionen sogar im Zustand der vollständigen Ruhe täglich zwischen 1200 und 1700 Kilokalorien braucht. Aber es stellte sich heraus, dass diese Werte nur auf diejenige Kategorie von Menschen zutreffen, welche der modernen Zivilisation unkritisch ergeben sind. Als Lohn für ihre Treue erhalten diese Menschen die so genannte praktische Gesundheit, welche nur eins bedeutet: Die Krankheiten überwiegen noch nicht die Gesundheit, aber sie sind auf dem besten Weg dahin.

Ich habe errechnet, dass der Grundstoffwechsel eines wirklich gesunden Menschen, der die Empfehlungen des Systems der natürlichen Gesundung beachtet, vier- bis fünfmal weniger Energie verbraucht: nämlich 250 bis 400 Kilokalorien in 24 Stunden.

Diese Erkenntnisse diktieren auch ein neues Herangehen an den Kaloriengehalt der täglichen Nahrungsmenge. Bereits Anfang der 80er-Jahre ist es mir auf Grund langjähriger und zahlreicher Experimente gelungen festzustellen, dass eine bedeutende Senkung der täglichen Nahrungsmenge auch bei anhaltender und schwerer physischer Belastung bei entsprechend vorbereiteten

Leseprobe von G. Schatalova, „Wir fressen uns zu Tode“
Herausgeber: Goldmann-Randomhouse
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Galina Schatalova

Wir fressen uns zu Tode

Das revolutionäre Konzept einer russischen Ärztin für ein langes Leben bei optimaler Gesundheit

224 pages, poche
publication 2015

acheter maintenant

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