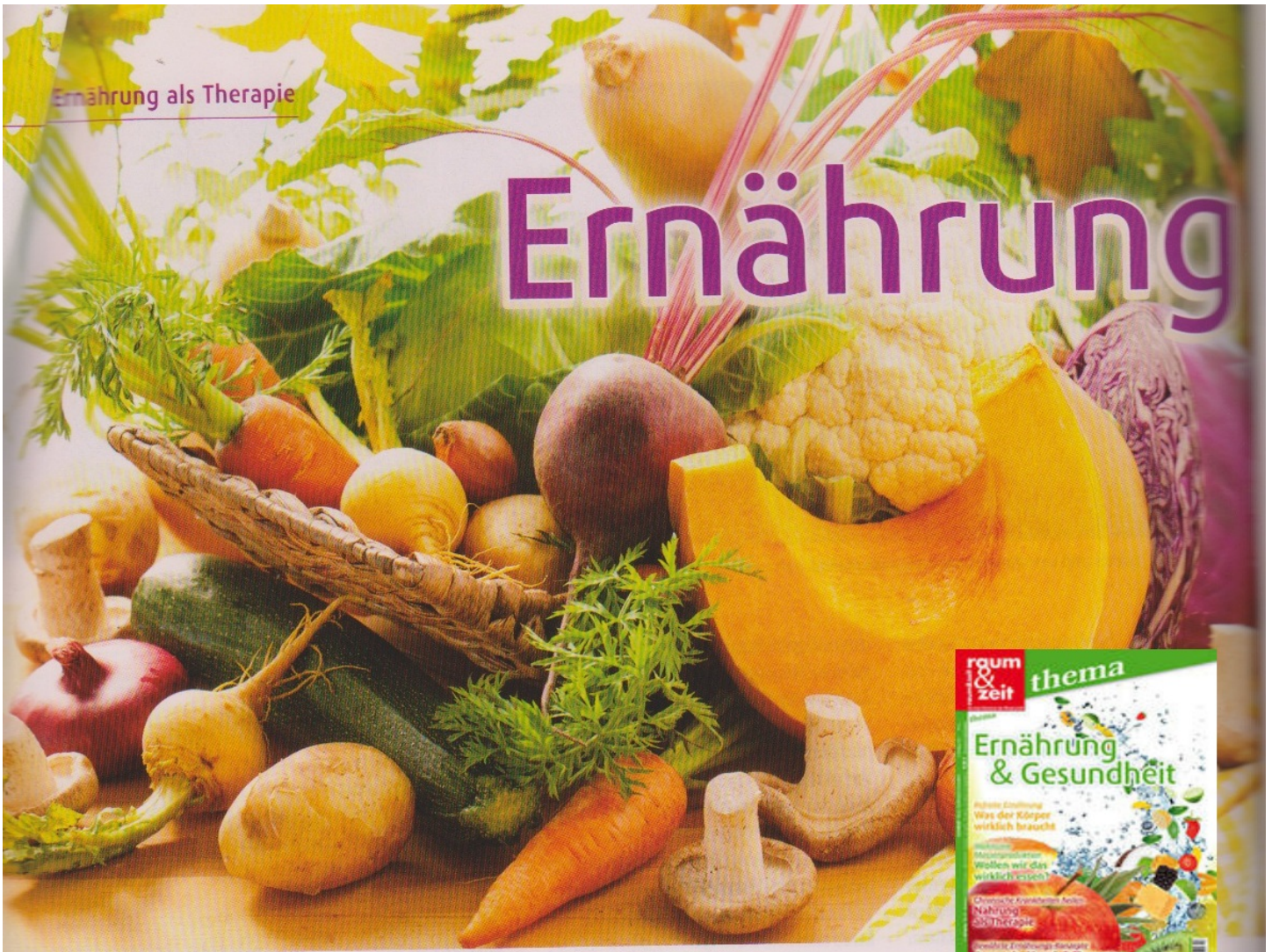


Ernährung



„**E**s ist schrecklich, einen Menschen unter das Messer zu legen, wenn er auch ohne Operation gesund werden könnte, falls dafür die nötigen Bedingungen geschaffen würden.“, schreibt Galina Schatalova in ihrer Biografie. Sie hatte sich in den 1930er Jahren in Russland zur Chirurgin ausbilden lassen und begann bereits in den 1950er Jahren, nach alternativen Wegen zur Gesundheit zu suchen. Das Ergebnis ihrer mehrjährigen Suche, Forschung und Beobachtung ist das „System für natürliche Gesundheit“, das vielen Menschen, die von der Schulmedizin als unheilbar abgestempelt worden sind, dabei geholfen hat, gesund in ein normales Leben zurückzukehren. Diabetes, Hypertonie, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bauchspeicheldrüsen-Entzündungen, Magengeschwüre, Kolitis und Gastritis und andere chronische Leiden gehörten seitdem für viele Anhänger der Schatalova-Lehre der Vergangenheit an. Auch viele Krebskranke ha-

ben mit dem „System für natürliche Gesundheit“ ihre Krankheit überwinden können.

Der Körper zeigt uns den Weg zur Heilung

„Krebs ist prinzipiell heilbar, die Natur selbst zeigt uns den Weg dazu – in dem wir den Organismus zum Widerstand bringen. Ich würde das nicht so kategorisch behaupten, hätte mich meine eigene Erfahrung nicht davon überzeugt.“, schreibt die Autorin in dem Buch „Heilkräftige Ernährung“, in dem sie diesem Thema ein großes Kapitel gewidmet hat.

Um zu begreifen, womit Galina Schatalova ihr System begründet hat, braucht man keine medizinischen Fachkenntnisse, sondern bloß gesunden Menschenverstand: Sollten wir unsere Haut verletzt haben, schließt sich die Wunde nach einigen Tagen selbst. Sollte jemand etwas Schlechtes gegessen haben, erbricht er und der Darm entleert sich intensiv, um den Körper so schnell wie möglich von

Schadstoffen zu befreien. Denn unser Körper ist auf die Gesundheit programmiert und bei jeder Störung sowie bei jeder Krankheit strebt unser Organismus danach, diese schnellstmöglich zu beseitigen. Unser Körper ist von Natur aus perfekt dafür ausgerüstet, sich selbst reparieren und heilen zu können. Doch was wir nicht vergessen dürfen: Damit die Selbstregeneration stattfinden kann, sind bestimmte Bedingungen nötig. Die Wunde schließt sich nicht, wenn wir sie immer wieder kratzen, verletzen und sie nicht sauber halten. Wenn derjenige, der erbricht und Durchfall hat, weiterhin verdorbenes Essen zu sich nimmt, wird er auch weiterhin krank bleiben. Je schwerer die Krankheit ist, desto mehr strengt sich der Körper an, sich wieder in den gesunden Zustand zu bringen und verbraucht somit viel Energie, da dies ein sehr komplizierter Vorgang ist. Wir können diese Arbeit unterstützen und den Heilungsprozess beschleunigen, wenn wir den Körper

