

# nach Galina Schatalova –

## Der Weg zur natürlichen Gesundheit

„Wir fressen uns zu Tode“, so der Befund der russischen Ärztin Galina Schatalova für die ansteigende Zahl von Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und anderen Zivilisationskrankheiten. Sie arbeitete unermüdlich daran, unvoreingenommen die Sprache des Körpers zu verstehen, hörte radikal auf ihn und half so hunderten von Menschen. Der Schlüssel zur Gesundheit ist für sie eine Ernährung, die dem Organismus das gibt, was er wirklich braucht.

Von Svetlana Luitel, Hamburg

nicht weiter unnötig belasten und optimale Bedingungen für ein „gutes Arbeitsklima“ schaffen – genau das ist die Grundidee, auf der das „System für natürliche Gesundheit“ basiert.

Damit die für eine erfolgreiche Heilung notwendigen Bedingungen erreicht werden können, müssen wir den Körper:

- entgiften und reinigen
- ausreichend mit Energie versorgen
- von unnötiger Belastung jeglicher Art befreien
- in Verbindung mit der Natur bringen

Dabei ist zu beachten, dass unter anderem Faktoren wie Stress, falsche Ernährung und auch medikamentöse Behandlungen im Rahmen des „Systems für natürliche Gesundheit“ als Belastungen verstanden werden.

### Für welche Ernährung sind wir gemacht?

Nun stellt sich natürlich die Frage, welche Ernährung für uns Menschen falsch ist und welche richtig

wäre. Auch hier bringt Galina Schatalova für ihre Theorie Argumente vor, die mit bloßen Augen zu sehen und nachzuvollziehen sind. So ist jedes Raubtier von Natur aus so ausgerüstet, dass es allein, ohne jegliche Waffen und Werkzeuge seine Beute jagen, reißen und (was nicht weniger wichtig ist) fressen kann. Wir Menschen allerdings können nicht schnell genug laufen, um eine Antilope oder ein Wildschwein zu fangen und sind auch nicht in der Lage, gut genug riechen zu können, um genau festzustellen, wo sich unsere Beute befindet. Auch scharfe Krallen und Reißzähne haben wir nicht, mit denen wir ein Tier töten und verspeisen könnten. Dafür haben wir Augen, die viele Farben unterscheiden können, sodass wir zum Beispiel Beeren im Wald leicht ausfindig machen und von der Farbe her beurteilen können, ob sie reif sind.

Unsere Hände und Finger sind so gut entwickelt, dass wir problemlos Früchte, Nüsse und Beeren pflücken

und Samen sammeln können und unsere Zähne sind dafür ausgelegt, das Essen gründlich zu zerkauen. Sogar die Anatomie und die Funktionsweise unserer inneren Organe liefern uns Beweise, dass wir ursprünglich Vegetarier sind. So ist der menschliche Magensaft, dessen Säure für die Eiweißverdauung notwendig ist, nicht so sauer wie bei Raubtieren. Da Eiweiß tierischer Herkunft im Vergleich zu pflanzlichem Eiweiß aus längeren Aminosäureketten besteht, ist für seine Spaltung eigentlich Säure in höherer Konzentration notwendig, als sie ein menschlicher Magen aufweist. Der Darm des Menschen ist insgesamt länger als bei Raubtieren und sehr gut für die Verdauung von pflanzlicher Nahrung geeignet. Bei Fleischfressern ist der Dickdarm glatt und kaum von Bakterien besiedelt. Außerdem weisen unsere Kaumuskeln, unser Kiefergelenk und unser Speichel darauf hin, dass wir Menschen auf vegetarisches Essen ausgerichtet sind, wie auch Schatalova deutlich macht: *„Obwohl der Mensch seit mehreren Hunderttausend Jahren Fleisch isst, haben wir kein einziges anatomisches*



Galina Sergejewna Schatalova, (1916–2011)