



© Svetlana Wall - Fotolia.com



© kab-vision - Fotolia.com



Dinge, die wir nicht mehr essen sollten, wenn wir gesund bleiben wollen: Fleisch, Fisch, Käse und Milchprodukte, sowie Zucker



Buchtipps:

Galina Schatalova:
„Heilkräftige Ernährung. Eine energetische Lebensmittel- und Heilkräuterkunde für wahre Gesundheit“, Goldmann TB 2006, 288 S., 7,95€, ISBN 978-3442217458

oder physiologisches Merkmal eines Raubtieres erworben. Uns sind keine scharfen Eckzähne oder gar Krallen gewachsen. Die chemische Reaktion im Mund ist bei uns basisch geblieben und nicht sauer geworden, wie es für Raubtiere charakteristisch ist.“

Zwar ist Fleisch ziemlich sättigend, da es überwiegend aus Eiweiß und Fett besteht. Betrachtet man aber genau die Folgen des Fleischkonsums für den Körper, stellt sich heraus, dass für die Verdauung von Fleisch mehr Energie verbraucht wird als für vegetarische Kost. Um aus Fleisch Energie zu gewinnen, muss der Körper zuerst für die Spaltung, Entgif-

tung und Ausscheidung viel Energie in die Verdauung investieren.

Die Schlussfolgerungen, die wir daraus ziehen können:

- Fleisch gehört nicht zu den artgerechten Nahrungsmitteln der Menschen.
- Die Verdauung der tierischen Eiweiße und Fette kostet viel Energie und ist somit sehr anstrengend für den menschlichen Körper
- Die Nebenprodukte der Fleischverdauung belasten den Körper mit giftigen Substanzen

So rät Galina Schatalova in ihrem Buch „Heilkräftige Ernährung“ dazu: „Verbannen Sie tierisches Eiweiß von

Ihrem Speisezettel. Vollständig und für immer. Vorausgesetzt natürlich, dass Sie gesund sein wollen.“

Verzicht auf tierisches Eiweiß, Brot und Zucker

Der Verzicht auf Fleisch und allgemein auf Eiweiß tierischer Herkunft (Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte) ist einer der Schwerpunkte der Ernährung in Rahmen des „Systems für natürliche Gesundheit“. Brot und konzentrierter Zucker gehören auch nicht zum Speiseplan nach Schatalova. Ja, unser gutes altes „täglich Brot“, das heutzutage mit Hilfe von industriell hergestellter Hefe bei Tem-



Galina Schatalova:
„Wir fressen uns zu Tode“, Goldmann Verlag, 2002, Taschenbuch, 219 S., 7,95 €, ISBN: 978-3442142224

Beide Bücher erhältlich beim raum&zeit Bücherservice, Geltinger Str. 14e, 82515 Wolfratshausen, Tel.: 081 71/418460, E-Mail: vertrieb@ehlersverlag.de

Die Therapie einer Krebspatientin

Schatalova beschreibt in ihren Büchern einige Beispiele von Patienten, bei denen sie ihre Therapie anwendete. Um einen kleinen Einblick in ihre Behandlung von Schwerkranken zu geben, hier ein Auszug aus dem Buch „Heilkräftige Ernährung“. Es ist wichtig, darauf hinzuweisen, dass Schatalova jedem Patienten eine individuelle Behandlung zukommen ließ, die nicht einfach auf andere übertragen werden kann. Im Folgenden erzählt die russische Ärztin, wie sie bei einer Patientin, namens Nadja vorging, die an einer bösartigen Geschwulst an den Eierstöcken litt und in einer der angesehensten Kliniken Moskaus in Behandlung war:

„Bevor Nadja zu mir kam, war sie schon dreimal innerhalb eines halben Jahres in dem Krankenhaus gewesen, wo sie buchstäblich vor die Hunde ging. Ihr war die Geschwulst vollständig entfernt worden, aber es wurden Metastasen im Darm und in der Leber entdeckt. Die in diesen Fällen übliche Behandlung hatte keine Wirkung. Die Krankheit schritt stür-

misch voran und Nadjas Tage waren gezählt, nachdem die Erkrankung die unheilvolle Form der Hyperthermie (Überhitzung) angenommen hatte. Eine ganze Woche sank das Fieber nicht unter 38 bis 39 °C, und die Frau war dabei, vor unseren Augen zu verbrennen. ...Ein so heftiger Verlauf der Krankheit sagte mir, dass der Organismus mit dem Krebs kämpfte, indem er diesen auf den ersten Blick selbstmörderischen Weg wählte. Aber eben nur auf den ersten Blick, zumal heute bekannt ist, dass die Krebszellen auf erhöhte Temperatur empfindlicher reagieren als normale, nicht entartete Zellen... Es scheint, dass es genügt, den Organismus in seinem Kampf mit der bedrohlichen Krankheit zu unterstützen und ihn in diesem Kampf nicht unterliegen zu lassen. Aber die Methoden der Symptombehandlung sind gerade auf dem gegenteiligen Prinzip aufgebaut... Im Fall Nadjas drückte sich das in der Verschreibung stark fiebersenkender Mittel aus.

Ich konnte nicht ruhig zusehen, wie vor meinen Augen alles getan wurde, um den verhängnisvollen Ausgang zu be-