

Die Autorin



Svetlana Luitel, Dipl.-Biophysikerin, Heilpraktikerin. Geboren in Frunze/Kirgistan, 6 Jahre Studium an der Medizinischen Fachhochschule Tomsk, Fach Medizinische Biophysik, 4 Jahre Heilpraktiker-Ausbildung mit dem Schwerpunkt Traditionelle Chinesische Medizin in der Amara-Schule Hamburg. Seit 2008 ist sie in ihrer eigenen Naturheilpraxis tätig, seit 2009 leitet sie Seminare nach dem „System für natürliche Gesundheit“ von Galina Schatalova.

fühl eintritt, da etwas Hungergefühl, wie beim Fasten, die Selbstregeneration des Körpers unterstützt. Daher gilt die Devise: „Weniger essen – länger leben!“ Außerdem ist es für den Magen besonders angenehm, wenn wir 4-5 Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten einlegen. In dieser Zeit kann er seine Funktion in aller Ruhe erfüllen und sich erholen. Vorausgesetzt, dass in dieser Zeit der „kleine Hunger zwischendurch“ nicht gestillt wird.

All das ist nicht nur erforderlich, um den Körper durch die heilkräftige Ernährung optimal mit Energie zu versorgen, sondern auch, um die Darmflora bis zu ihrem physiologisch normalen Zustand aufzubauen. Im Jahr 1988 hat Dr. Schagsch in der Mongolei die „Mikrobiologische Thermoregulation bei den Warmblütern und Menschen“ entdeckt. Es hat sich erwiesen, dass bei einer vegetarischen Ernährung und kleinen Mengen von pflanzlichen Eiweißen und Fetten solch starke Gärungsprozesse der Darmflora aktiviert werden, dass sich die Temperatur im Dickdarm bis auf 39°C erhöht. Das bedeutet, dass die inneren Organe und Lymphknoten, die am Dickdarm anliegen, zusätzlich mit diesem „inneren Ofen“ gewärmt und somit besser durchblutet werden, was einen ausgesprochen positiven Einfluss auf die Abwehrfunktionen des Körpers hat. Außerdem kann eine gesunde Darmflora essenzielle Aminosäu-

ren produzieren, die man sonst nur durch tierisches Eiweiß erhält. Auch auf den Lebensstil kommt es an. Wer auf natürliche Art und Weise gesund sein will, sollte aber nicht nur seine Ernährung, sondern seinen gesamten Lebensstil komplett verändern. Das „System für natürliche Gesundheit“ beinhaltet Elemente der physischen, geistigen und psychischen Gesundheit und ist somit ganzheitlich und komplex. Bewegung an der frischen Luft, Abhärtung zur Stärkung des Immunsystems und Atemübungen, bei denen Energie getankt werden soll, spielen in dem System eine genauso wichtige Rolle, wie innere Harmonie. „Was ich darunter verstehe?“, so Galina Schatalova: „Vor allem die Abwesenheit von Egoismus, das Streben nach Selbstverwirklichung in schöpferischer Arbeit zum Wohle der Gesellschaft, Geduld, Toleranz, das Streben nach Einheit mit der Natur im weitesten Sinne des Wortes, das Verständnis der Gesetze der Einheit alles Lebenden und das Prinzip einer lebendigen Ethik, einer kosmischen Liebe.“

Vor vier Jahren habe ich angefangen, mein Leben nach dem „System für natürliche Gesundheit“ auszurichten. Seit dem Jahr 2009 gebe ich dazu Seminare, in denen Interessierte eine Woche lang nach den Regeln von Galina Schatalova leben können. Aus Erfahrungen, die ich und die Teilnehmer der Seminare gemacht haben, kann ich die positive Wirkung des Systems auf die Gesundheit bestätigen. So werden Migräneanfälle viel seltener, Kopf- und Rückenschmerzen verschwinden, Entzündungswerte kommen in den Normalbereich, man fühlt sich leichter, energiegeladener und braucht weniger Schlaf. Die Lebensumstellung nach dem System von Galina Schatalova verlangt zwar Geduld, Willenskraft und Selbstdisziplin und scheint vielleicht radikal zu sein, aber die konsequente Durchführung aller Schritte zur natürlichen Gesundheit wird großzügig belohnt. ■

Rezepte

für jeweils 1 Person nach den Regeln der „Heilkräftigen Ernährung“

Morgensbrei

2 EL ungeschälten Reis in 1 Glas Wasser bei schwacher Hitze 30 Minuten lang kochen und ab und zu umrühren. 2 EL Buchweizen dazugeben und noch 10 Minuten lang weiter kochen. 1 TL Rosinen und 2-3 getrocknete Bio-Aprikosen in den Brei hinzugeben, danach das Feuer abstellen und etwa 10 Minuten quellen lassen. Nach Geschmack salzen und mit etwa 1 TL Butter abschmecken.



Mittagessen (bzw. zweite Mahlzeit):

Salat:

2-3 Blätter Weißkohl in kleine Streife schneiden, salzen und mit den Händen zerdrücken, damit etwas Saft herausausgepresst wird. Die Hälfte eines Apfels zerreiben, 2-3 Walnüsse und 1-2 Zehen Knoblauch zerkleinern, mit den Weißkohlblättern vermischen und mit frischen kleingeschnittenen Kräutern bestreuen
Soße: 1 TL Honig, etwa 1 EL Zitronensaft und 1 EL Olivenöl



Rote Linsen mit Paprika:

In einem Topf 4-5 EL Rote Linsen mit Wasser und einer Prise Salz etwa 10 Minuten lang fertig kochen. 1 kleine Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch und 1/2 Paprika klein schneiden, in 2 EL Olivenöl in der Pfanne leicht andünsten und in den Topf mit den roten Linsen geben. Schließlich mit schwarzem Pfeffer und Koriander nach Geschmack würzen.

Literatur

Robert K. Murray, MD, PhD, Daryl K. Granner, MD, Peter A. Mayes, PhD, Dsc, Victor W. Rodwell, PhD, „Harper's Biochemistry“, a Lange medical book 1988
Elvira Bierbach, „Naturheilpraxis heute“, Urban Fischer 2000