

GALINA SCHATALOVA

WIR FRESSEN UNS ZU TODE

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

Aus dem Russischen
von Felix Eder



GANZHEITLICH HEILEN

GOLDMANN

Inhalt

TEIL I: DAS SYSTEM DER NATÜRLICHEN GESUNDUNG

1 Gefangene der Zivilisation	11
Verstand, Wille und Verantwortung	11
Die Grundlagen des Systems	20
In den Fesseln der Trägheit	28
2 Der richtige Weg	36
Ein Haus auf Sand	36
Was denkt der Magen?	38
Das Wasser des Lebens	47
Eiweißmangel oder Mangel an Wissen?	53
Wir haben die Wahl	57
3 Die Atmung des gesunden Menschen	67
Eine Kluft, so breit wie die Zivilisation	67
Atmung und Energie	72
Atmung und Blutkreislauf	75
Vom Einatmen und Ausatmen	78
Disziplin und Ausdauer	81
Lernen Sie richtig atmen	86
4 Die Begleiter der Gesundheit: Bewegung und Abhärtung	99
Die »wundersame« Heilung der Svetlana Kruglikova	99

Leben ist Bewegung.....	103
Der Sonnengruß.....	107
Bewusstsein und Unterbewusstsein harmonisch verbinden.....	112
Den Körper auf den Tag einstimmen	119
Keine Angst vor Hitze und Kälte	122
Abhärtung durch Kälte.....	126
Schwitzen härtet ab und heilt.....	128

TEIL II: ARTGERECHTE ERNÄHRUNG

5 Was ist artgerechte Ernährung?	133
Eine weise Erfindung der Natur	133
Ist der Mensch ein Allesfresser?	137
Artgerechte Ernährung und Reinheit des Organismus	140
Das artgerechteste Lebensmittel	143
Wie viele Energiequellen hat der Mensch?.....	144
Die Formel der Langlebigkeit	150
Schaff dir keinen Götzen	156
Fakten sind das Brot der Wissenschaft – meine Experimente.....	159
 6 Die heilkräftige Ernährung lernen	175
Gegen die Natur.....	175
Überflüssiges Gewicht – überflüssiger Energieverbrauch	177
Die neue, natürliche Lebensweise trainieren.....	180
Hunger und Appetit	185
Ernährung und Kosmos	187
Besonderheiten des Übergangs zur heilkräftigen Ernährung.....	188

Technogene Verschmutzung	
und heilkräftige Ernährung	191
Die Auswahl der Nahrungsmittel	198
Die Verarbeitung der Nahrungsmittel	204
Die Hygiene der Ernährung	206