



Heilkräftige Ernährung: Eine energetische Lebensmittel- und Heilkräuterkunde für wahre Gesundheit

Galina Schatalova

 **Download**

 **Online Lesen**

Heilkräftige Ernährung: Eine energetische Lebensmittel- und Heilkräuterkunde für wahre Gesundheit Galina Schatalova

Heilkräftige Ernährung: Eine energetische Lebensmittel- und Heilkräuterkunde für wahre Gesundheit * DEUTSCHE ERSTAUSGABE * Versand innerhalb 24h, Rechnung mit ausgewiesener MwSt, zuverlässiger Service

 [Download Heilkräftige Ernährung: Eine energetische Lebensmitte ...pdf](#)

 [Online Lesen Heilkräftige Ernährung: Eine energetische Lebensmit ...pdf](#)

Heilkräftige Ernährung: Eine energetische Lebensmittel- und Heilkräuterkunde für wahre Gesundheit

Galina Schatalova

Heilkräftige Ernährung: Eine energetische Lebensmittel- und Heilkräuterkunde für wahre Gesundheit Galina Schatalova

Heilkräftige Ernährung: Eine energetische Lebensmittel- und Heilkräuterkunde für wahre Gesundheit *
DEUTSCHE ERSTAUSGABE * Versand innerhalb 24h, Rechnung mit ausgewiesener MwSt, zuverlässiger
Service

Downloaden und kostenlos lesen Heilkräftige Ernährung: Eine energetische Lebensmittel- und Heilkräuterkunde für wahre Gesundheit Galina Schatalova

288 Seiten

Kurzbeschreibung

Dieses neue Buch der inzwischen knapp 90-jährigen russischen Wissenschaftlerin und Ärztin Galina Schatalova knüpft an die Thesen des erfolgreichen ersten („Wir fressen uns zu Tode“, Arkana TB 14222) an. Galina Schatalova beschreibt, wie chronisch Kranke, insbesondere mit Herz-Kreislaufbeschwerden und Krebs, durch Stärkung des Immunsystems und Entschlackung geheilt werden können.

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Galina Schatalova (1916-2011), war ausgebildete Chirurgin und Wissenschaftlerin. Sie leitete die medizinische Auswahlkommission für die sowjetischen Kosmonauten. 1960 begann sie mit der Entwicklung ihres revolutionären Heilkonzepts. Um den Erfolg ihrer Theorien zu beweisen, unternahm sie 1990 mit den von ihr behandelten Patienten einen 500 Kilometer langen Fußmarsch durch die Wüste. Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten.

Vorwort

Teil I: GRUNDLAGEN DER HEILKRÄFTIGEN ERNÄHRUNG

1 WOVON LEBT DER MENSCH?

- Der Vater der Trübsal: ein verdorbener Magen
- Das Paradox der »wissenschaftlich begründeten« Normen

2 SPIRITUALITÄT, PSYCHOLOGIE, ERNÄHRUNG

- Das Gedächtnis des Kosmos
- Mikromodell einer geistig gesunden Gesellschaft
- Die Grimassen des Fortschritts
- Bewusstsein und Unbewusstes regulieren
- Die Spiritualität der Nahrung in den Lehren der Alten Welt
- Der moderne Mensch: im Joch von Gewohnheiten und Vorlieben

3 DIE REICHTÜMER DER NATUR

- Saucen und Gewürze
- Kartoffel und Topinambur
- Kohl
- Zwiebel
- Knoblauch
- Gartenkräuter
- Lauch (Porree)

- Sauerampfer
- Spinat
- Karotte
- Gurke
- Tomate
- Physalis
- Kürbis
- Rote Rübe
- Zucchini
- Aubergine
- Wild wachsende Kräuter und Pflanz
- Brennnessel
- Nüsse
- Sonnenblumen- und Kürbiskerne
- Hülsenfrüchte
- Getreidekulturen
- Brot
- Reis
- Mais

Teil II: DIE VORBEUGENDE UND HEILENDE WIRKUNG DER HEILKRÄFTIGEN ERNÄHRUNG

4 DIE SACKGASSEN DER ZIVILISATION

- Der Ertrinkende klammert sich an einen ... Wunderheiler
- Feinde oder Freunde?
- Immunologische Barrieren des lebenden Organismus
- Ein paar Worte an den ungeduldigen Leser

5 CHRONISCHEN ERKRANKUNGEN VORBEUGEN

- Über die Selbstregulierung
- Braucht der Mensch »Bremsen«?
- Die Wiederherstellung der natürlichen Immunität
- Die Vorbeugung von Störungen der Atmung

6 HEILKOST

- Vorläufige Bekanntschaft
- Physiologische Aspekte der Heilkost
- Ein Urteil mit aufgeschobener Vollstreckung

7 ERNÄHRUNG UND HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN

- Im Teufelskreis der Krankheit
- Die Kunst des Arztes
- Zwei Ansichten über den menschlichen Organismus
- Im Widerstreit: Die Natur gegen die Chirurgie

8 DIE ROLLE DER ERNÄHRUNG BEI DER ENTSTEHUNG UND BEHANDLUNG VON KREBS

- Im Zwist mit der Natur
- »Egoisten« und »Kollektivisten«
- Ist Krebs heilbar?
- Im Bündnis mit dem Organismus, nicht gegen ihn
- Ich kämpfe für einen Menschen, so lange er dies selbst will
- Behandlung über Videoaufzeichnung
- Die Besonderheiten der Behandlung von Krebs
- Strategie und Taktik der Behandlung
- Heilfasten: Für und Wider
- Wasseranwendung bei Krebs
- Safttherapie
- Urintherapie
- Gesundheitsregeln nach Nishi
- Einige Heilpflanzen der Volksmedizin zur Krebsbehandlung

KULINARISCHE REZEPTE IM SYSTEM DER NATÜRLICHEN GESUNDUNG

ALLTAGSKOST

- Saucen
- Speisen mit Kartoffeln
- Saucen für Kartoffelgerichte
- Speisen mit Topinambur
- Speisen mit diversen Kohlsorten
- Speisen mit Gartengemüse
- Speisen mit Karotten
- Speisen mit Gurken
- Speisen mit Tomaten
- Speisen mit Kürbis
- Speisen mit Zucchini
- Speisen mit Wildkräutern
- Speisen mit Nüssen
- Speisen mit Hülsenfrüchten
- Speisen mit einfachem, ungesäuertem Teig
- Speisen mit Reis
- Speisen mit Getreide
- Salate aus rohem Gemüse
- Suppen und Brühen

FEIERTAGSKOST

Das Leben ist ein Born der Lust:

Aber aus wem der verdorbene Magen redet,

der Vater der Trübsal,
dem sind alle Quellen vergiftet.

Nietzsche, Also sprach Zarathustra

VORWORT

»Wir sehen die reale Welt so, wie wir erzogen wurden, sie wahrzunehmen.« Auf diesen weisen Gedanken stieß ich in Carlos Castane das Buch »Die Lehren des Don Juan«. Ein Yaqui-Weg des Wissens, das ich erstmals vor vielen Jahren in einem Bergsteigerlager auf den Aleuten kennen lernte.

Hier, weit weg von der Zivilisation, in einer Atmosphäre autonomer Existenz, fand eines meiner ersten Experimente statt, dessen Ziel die Untersuchung der optimalen Nahrungsration des Menschen unter lang anhaltenden und schweren physischen Belastungen war. Ich erinnere mich, mit welcher Freude die drei nach meinem System vorbereiteten jungen Bergsteiger beim Aufbruch zu einer schwierigen Besteigung die schweren Rucksäcke mit Konserven, Würsten, Käse und Brot zurückließen und sie durch kleine Gürteltaschen ersetzten und wie munter und lebensfroh sie nach sechs Tagen von der schwierigen Besteigung eines Fünftausenders zurückkehrten.

Nachdem ich ihnen das Geleit gegeben hatte, blieb ich allein mit dem genannten Buch, das inoffiziell im Samisdat-System mit einer Abziehmaschine auf Zigarettenpapier gedruckt worden war. Ich »verschlang« es förmlich, so ungewöhnlich und gleichzeitig vertraut erschien mir die Art der Yaqui-Indianer, präzise die Welt zu beschreiben. Seither wuchs meine Neigung, nicht blind den allgemein anerkannten, angeblich unerschütterlichen Vorstellungen in der Wissenschaft und im Leben zu glauben. Und das, wie ich mich mehrfach überzeugen konnte, zu Recht.

In der modernen Wissenschaft, darunter auch in der Ernährungswissenschaft, gibt es nicht wenig Fehlerhaftes, das von einem niedrigen Niveau der Welterkenntnis herrührt. Aber das hindert den Menschen nicht, selbstgefällig davon auszugehen, dass er klüger sei als die lebende Natur und dass er ihre Gesetze außer Acht lassen könne. Die Quintessenz dieser Weltanschauung wird in Russland folgendermaßen in Worte gefasst: »Wir können keine Gnade von der Natur erwarten; unsere Aufgabe ist es, sie uns von ihr zu holen.« Und wir holen sie uns durch Gewalt und Zerstörung.

Dabei sind die Gesetze der Natur weise. Darin fließen organisch das Materielle und Ideelle, das Kleine und das Große, das Konkrete und das Allgemeine zusammen. Wie kleine Kinder, die ihr Spielzeug kaputtmachen, zerlegen wir all das in Bestandteile und untersuchen jedes für sich in der Hoffnung zu verstehen, wie das Ganze funktioniert. Diese Forschungsmethode dominiert heute sowohl in den Naturwissenschaften als auch in der Philosophie, welche aufgerufen ist, den von den Wissenschaftlern gefundenen objektiven Fakten einen Sinn zu geben.

Es geht nicht darum, diese Methode der Welterkenntnis abzulehnen – die Bedeutung ihrer Ergebnisse ist nicht zu leugnen. Aber diese Methode birgt in sich auch eine ernste Gefahr. Das Unglück besteht darin, dass sowohl die Naturwissenschaften als auch die Philosophie, wenn sie nicht »geistig befruchtet« sind, häufig richtige Monster gebären, wie zum Beispiel die Theorie der ausgewogenen Ernährung.

Die ganze Welt neigt den Kopf im Gedenken an die zigtausend Menschen, die in den Atomstürmen von Hiroshima und Nagasaki gestorben sind. Uns alle hat die Tragödie von Tschernobyl erschüttert. Aber gleichzeitig machen wir uns nicht die Mühe, auch nur einen Augenblick nachzudenken über die fürchterlichen Konsequenzen der absoluten Herrschaft der genannten »Theorie«, welche Jahr für Jahr das Leben von Millionen und Abermillionen Menschen dahinrafft, die vor ihrer Zeit an der von der Autorität dieser Theorie geheiligten widernatürlichen, dem menschlichen Organismus nicht angemessenen Ernährung sterben.

Der »Geist« ist die Wasserscheide, welche die heilkräftige Ernährung – ein untrennbarer Bestandteil des von mir geschaffenen ganzheitlichen Systems der natürlichen Gesundung – von der so genannten ausgewogenen trennt. Wobei ich unter dem Wort »Geist« nicht nur Bildung, Belesenheit, musikalische Kenntnisse oder die Fähigkeit verstehe, sich in den Stilen, Genres und Richtungen der Kunst auszukennen, sondern die Fähigkeit, mit jeder Körperzelle die Harmonie der vielgesichtigen, vielfarbigen, vielfältigen und gleichzeitig einheitlichen Welt wahrzunehmen und zu fühlen.

Ich werde mich hier nicht bei den zahllosen Mängeln der Theorie der ausgewogenen Ernährung aufhalten, zumal das in den...

Download and Read Online Heilkräftige Ernährung: Eine energetische Lebensmittel- und Heilkräuterkunde für wahre Gesundheit Galina Schatalova #NWAUFC1SO7Z

Lesen Sie Heilkräftige Ernährung: Eine energetische Lebensmittel- und Heilkräuterkunde für wahre Gesundheit von Galina Schatalova für online ebook Heilkräftige Ernährung: Eine energetische Lebensmittel- und Heilkräuterkunde für wahre Gesundheit von Galina Schatalova Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Heilkräftige Ernährung: Eine energetische Lebensmittel- und Heilkräuterkunde für wahre Gesundheit von Galina Schatalova Bücher online zu lesen. Online Heilkräftige Ernährung: Eine energetische Lebensmittel- und Heilkräuterkunde für wahre Gesundheit von Galina Schatalova ebook PDF herunterladen Heilkräftige Ernährung: Eine energetische Lebensmittel- und Heilkräuterkunde für wahre Gesundheit von Galina Schatalova Doc Heilkräftige Ernährung: Eine energetische Lebensmittel- und Heilkräuterkunde für wahre Gesundheit von Galina Schatalova Mobipocket Heilkräftige Ernährung: Eine energetische Lebensmittel- und Heilkräuterkunde für wahre Gesundheit von Galina Schatalova EPub