



Dr. Galina Schatalova (Jg.1916) ist Ärztin, Wissenschaftlerin und Rohköstlerin. Sie war Ernährungsbetreuerin der Sowjetischen Kosmonauten und unternahm noch mit 75 Jahren, in Begleitung ihrer Ex- Patienten (Krebs, Diabetes, Leberzirrhose, etc.), die sie zuvor mit ihrer Methode (im Prinzip eine Rohernährungs- Therapie) geheilt hatte, 500km- Extremtouren durch die Wüste.

Dabei machten eingeladene Spitzensportler mit ihren (wissenschaftlich empfohlenen) 6000kcal (190g Eiweiß, 200g Fett, 900g Kohlehydrate) und 10l Wasser pro Tag schon im ersten Drittel schlapp, während sie mit ihrer Crew und 600 kcal (28g Eiweiß, 25g Fett, 180g Kohlehydrate in Form von 50g Buchweizen und 100g Trockenfrüchten) und 1l Wasser die gesamte Distanz durchmachte und dabei teilweise sogar an Gewicht zulegte (was sie auf Stickstoff- Assimilation aus der Atemluft zurückführt).

Hier einige Zitate aus ihrem Buch "Wir fressen uns zu Tode" oder 'wie der Mensch bei bester Gesundheit 150 Jahre alt werden kann':

Die außer Kontrolle geratene Zivilisation verstümmelt sowohl die Natur, als auch uns. Und wir geben uns damit zufrieden, dass wir uns mehr Mittel für die Produktion von Jod zum Beträufeln der uns selbst geschlagenen Wunden bitten.

Es wurde z.B. nachgewiesen, dass die grüne Masse der Pflanzen zu neun Zehntel aus gebundener Energie der Sonne und aus Gasen der Atmosphäre besteht – unter anderem auf Grund der Assimilation von Stickstoff aus der Luft.

So paradox das klingen mag: Wir wissen bis heute nicht, welche Wirkung die eingenommene Nahrung auf den Organismus hat, obwohl der Ernährungsprozess ebenso lange existiert, wie der Mensch selbst.

Die Experimente von A.M.Ugolev haben eine Gesetzmäßigkeit zutage gebracht, welche deutlich macht, warum die thermische Bearbeitung unserer Nahrungsmittel auf ein Minimum reduziert werden sollte. In den Versuchen wurde die Verdauung von Geweben, die ihre natürlichen Eigenschaften bewahrt hatten, mit wärmebehandelten Geweben verglichen. Es stellte sich heraus, dass im ersten Fall die Gewebe vollständig aufgespalten wurden, im zweiten Fall jedoch ihre Strukturen teilweise erhalten blieben, was die Möglichkeit zu ihrer Assimilation erschwerte....

... nicht das Getreide an sich ist das Problem, sondern die Intensität seiner Verarbeitung: Es scheint, dass sich unser Verdauungstrakt umso mehr mit den Resten der nicht gänzlich verdauten Speisen verunreinigt, je länger man den Brei kocht, das Getreide backt oder brät. Dazu gehört auch das Brot, welches unter sehr hohen Temperaturen gebacken wird.

... gibt es im Fleisch nur 52% vom menschlichen Organismus verwertbare Substanz, während es in der pflanzlichen Nahrung 94% sind. Außerdem ist im Fleisch das Verhältnis zwischen den, vom Menschen benötigten Nahrungselementen wesentlich unausgewogener als in der Pflanze. Das Fleisch der Tiere wird erst durch eine aufwändige Bearbeitung genießbar, in deren Prozess alle Eigenschaften des lebenden Muskelgewebes abgetötet werden und der Mechanismus der Selbstverdauung zerstört wird. Es verwandelt sich in eine einfache Ansammlung lebloser Eiweiße, Fette und Kohlehydrate. Im Ergebnis verbraucht der Mensch ungerechtfertigt viel Energie für seine Verdauung.

Der Weg, den die Menschheit eingeschlagen hat, das ist der Weg der Krankheiten, der Leiden, welcher das auch ohnedies nicht einfache und unnatürlich kurze Leben noch schwerer und kürzer macht. Eine sehr gewichtige Rolle spielt dabei die Ernährung.

.. [des Fleischkonsums] schlimmste Konsequenz besteht in einem Phänomen, dessen Gefahr die Mehrheit von uns noch nicht in vollem Maß erkannt hat. Ich meine die beschleunigte Entwicklung der Kinder (Akzeleration). Die Wissenschaftler sind der Ansicht, dass diese sich auf geistige und körperliche Gesundheit sowie auf die Lebensdauer der Menschen auswirken wird...

All die Ekzeme und anderen Kinderkrankheiten, die mit der schwammigen und nichts sagenden Formel ‚Stoffwechselstörung‘ erklärt werden, sind nichts anderes als das Ergebnis einer blinden Elternliebe, welche nicht durch den festen Rahmen eines gesunden Menschenverstandes begrenzt ist. Durch die überflüssige Anreicherung der Nahrung des Kindes mit Fleisch und Süßigkeiten verkürzen sie ungewollt sein Leben.

Von der Mutter hängt es ab, ob ihr Kind, das ganze folgende Leben gesund ist oder nicht. Wenn die stillende Mutter in ihrer Nahrung tierisches Eiweiß verwendet, wird sie wenig Milch haben und nur kurze Zeit stillen können. Und umgekehrt weiß eine sich richtig ernährende Mutter gar nicht, was Zufüttern heißt. Wichtig ist, dass das Kind im ersten Lebensjahr keine andere Nahrung erhält als Muttermilch und eine beschränkte Menge an Frucht- und Obstsaften sowie Mandelmilch aus 5 bis 15 Mandeln. Jede andere Art des Zufütterns stört den natürlichen Ernährungsprozess des Säuglings.

Manchmal kann man die Meinung hören, dass die heilkräftige Ernährung unter den heutigen Bedingungen teuer kommt. Aber das hängt alles vom Standpunkt des Betrachters ab. Streichen sie aus ihrem Budget die Ausgaben für Fleisch, Wurst, Butter, Käse und Milch, und rechnen sie nach, wie viel sie im Monat für Gemüse, Obst, Säfte und Getreide ausgeben. Sie werden sehen, dass sie nicht mehr, sondern vielleicht sogar weniger Geld brauchen. Aber ihr Hauptgewinn ist die Gesundheit. Sie werden den Weg zum Arzt und ins Krankenhaus vergessen, sie werden auch kein Geld mehr in die Apotheke tragen.

Meine Vorträge nehmen viele Menschen auf Tonband auf oder sie schreiben mit. Ich kann sie verstehen: Die Menschen möchten gesund sein, sie möchten so leben, wie es ihnen die Natur bestimmt hat.

Aber kaum ist der Vortrag zu Ende, gehen die Hörer nach Hause und schon beginnt ihr Wunsch auf neue Art zu leben, unmerklich zu verschwimmen: heute ein Zugeständnis an die Trägheit, morgen das nächste. Schließlich nehmen Trägheit und Zivilisation überhand, und ade ihr guten Vorsätze. Man braucht eine ausreichende

Menge an Wissen und innere Kraft, einen starken Willen, um der Macht der traditionellen – und verhängnisvollen – Lebensweise zu widerstehen, welche ungleich gefährlicher ist als Alkoholismus, Rauchen und andere Formen von Sucht. Denn die Alkoholiker und der Süchtige wissen zumindest um ihre Krankheit. Und jetzt denken sie darüber nach, ob sich ein ‚praktisch gesunder‘ Mensch krank und minderwertig fühlt, wenn er jeden Morgen reichlich frühstückt, Frau und Kinder küsst, mit dem Bus zur Arbeit fährt, zur vorgegebenen Zeit in der Werkskantine oder in der nächsten Imbiss- Stube sein Mittagessen einnimmt, am Abend heimkommt, sein Abendbrot zu sich nimmt, die Zeitung liest, fernsieht und sich schließlich schlafen legt. Um ihn sorgen sich Konstrukteure, Designer, um für ihn den bequemsten, den weichsten Lehnstuhl oder die eleganteste Couch zu entwerfen. Die Bauern füttern ihr Vieh, damit der Tisch unseres Normalbürgers reich gedeckt bleibt. Talentierte Journalisten und andere Vertreter der schöpferischen Zunft machen sich Gedanken darüber, wie sie den werten Erdbewohner unterhalten können. Die Menschen fahren auf Dienstreise oder in den Urlaub und an den Fenstern fliegen kilometerlange Fabrikgelände vorbei, Alleen von Hochspannungsmasten, unüberschaubare Getreidefelder, die Stallungen von Viehzuchtbetrieben, die Betonsäulen von Staudämmen und die Herzen der Menschen hüpfen unwillkürlich vor Entzücken über die Macht des Intellekts und der Geschicklichkeit der Menschen, denn das alles ist wirklich auf seine Weise schön, talentiert und vernünftig. Und nun kommt plötzlich eine Frau Schatalova daher, die erklärt, dass die Menschheit alles falsch macht: Sie ernährt, atmet und bewegt sich nicht richtig. Nicht einmal richtig denken tut sie. Noch jemandem kommt jemand in den Sinn, dass das System der Landwirtschaft, nach welchem heute angebaut wird, zu nichts gut ist, weil es die Fruchtbarkeit der Böden zerstört. In einer anderen Ecke der Welt predigt ein weiterer Sonderling, dass die heutigen Formen der Energiegewinnung und die modernsten Technologien die Natur zerstören. Und alle betonen, dass diese wohnliche, bequeme Zivilisation in Wirklichkeit ungeheuerlich, verschwenderisch und tödlich für den Menschen ist, weil sie natürliche Bedürfnisse durch künstliche ersetzt und beständig zur Selbstvernichtung des Menschen führt.....

...Wer auch immer was denkt, früher oder später werden sich alle umstellen müssen.

...Die physische Gesundheit ist das am schwierigsten zu erforschende Kriterium. Vor allem deshalb, weil absolute Gesundheit heute eine Seltenheit ist. Unsere deformierte Zivilisation versetzt der Gesundheit des Menschen bereits Schläge, wenn dieser noch im embryonalen Stadium seiner Entwicklung ist. Somit sind bereits bei der Geburt eines Kindes künftige Erkrankungen angelegt.

Die Theorie der [von der derzeitigen Ernährungswissenschaft vertretenen] ‚ausgewogenen Ernährung‘ hat die Menschen in eine Sackgasse geführt, aus der man sich auch durch eine Anpassung nicht flüchten kann. Diese Theorie ist in ihrer ganzen Anlage falsch, was wir alle zu spüren bekommen. Der Alterstod als natürliche Beendigung des Lebensprozesses, als allmähliches Erlöschen, das nicht mit langem Leiden verbunden ist, ist zu einem unerreichbaren Traum geworden. Krankheiten , eine gefährlicher als die andere, strecken Menschen in einem Alter nieder, das eigentlich eine Zeit des Aufblühens, der Weisheit und der schöpferischen Arbeit, der Liebe und der Erziehung von Kindern sein sollte. Der durch falschen Lebenswandel und vor allem durch die artfremde Ernährung geschwächte Organismus wird eine leichte Beute aller möglichen Erkrankungen.

Manchmal grenzt es ans Lächerliche. In unserer Medizin hat beispielsweise die in China entstandene Akupunktur eine weite Verbreitung gefunden. Gleichzeitig wird

die Lehre über die aktiven Punkte und Meridiane, entlang derer sich die Energie im menschlichen Körper verbreitet (und das ist die Grundlage der Akupunktur) bis heute als nicht wissenschaftlich bezeichnet.

Übrigends ist dieses Phänomen [der Organismus- Schwächung und Überhitzung durch übermäßigen (>1l/ Tag) Flüssigkeitskonsum] seit Urzeiten bekannt. Nicht zufällig hat Julius Cäsar, bevor er aus einer Zahl von Bewerbern seine Legionäre auswählte, folgendes Experiment durchgeführt: Die Bewerber mussten einen langen Fußmarsch absolvieren, bei dem sie kein Tropfen Wasser erhielten. Danach bekamen sie so viel Wasser wie sie wollten. Diejenigen, die viel und gierig tranken, wurden ausgeschieden.

Mit 45 waren auf der Patientenkarte von Frau Kruglikova mehr als ein Dutzend chronische Erkrankungen eingetragen. Darunter asthmatische Bronchitis und Osteoporose, Gürtelrose und Pankreatitis, Magengeschwür und Bluthochdruck, Kolitis und Gastritis und viele andere. Tabletten schluckte sie in rauen Mengen und so bekam sie noch eine Medikamentenallergie als Draufgabe. Aber ihre Gesundheit wurde nicht besser, sondern immer schlechter.... Schließlich entdeckte man bei ihr eine rasch wachsende Geschwulst in der Bauchhöhle. Sie sollte schnellstens operiert werden, aber in diesem Zustand war das unmöglich – der Organismus hätte das nicht überstanden. Ihre Ärzte baten mich (Galina Schatalova), die Kruglikova wenigstens so weit gesund zu machen, dass man die Geschwulst entfernen konnte. Meine Empfehlungen waren einfach: keine Medikamente, in welcher Form auch immer, kein Fleisch, keinen Fisch, kein Salz, keinen Zucker, kein Brot, keine Butter, keine Süßigkeiten. Den Tag hatte sie mit zweistündiger Gymnastik, mit Gehen oder besser noch Laufen sowie mit Abhärtungsübungen zu beginnen. Die Kruglikova erfüllte bedingungslos alle Vorschriften und nach eineinhalb bis zwei Monaten veränderte sich ihr Befinden grundlegend: Die Krankheitssysteme verschwanden nach und nach und die Geschwulst begann sich zu verkleinern, sodass eine Operation überflüssig wurde. Heute hat die Kruglikova den Weg zu den Ärzten total vergessen....

Erstaunlich an den Experimenten Dr. Schatalovas ist, dass sie diese Ergebnisse bereits mit relativ 'harmlosen' Massnahmen erreicht. Menschen, die sich mit reiner Rohernährung überfordert fühlen, sind sicherlich mit dieser Methode gut bedient. Obwohl auch hier natürlich alles seinen Preis hat. Die eher umständlichen/ aufwändigen Atem- und Mentalübungen z.B. werden bei einem NaturPur- Leben so 'nebenher' mitgeliefert.