

Galina Schatalova – „Wir fressen uns zu Tode“



"Der Mensch ist auf ein Lebensalter von 150 Jahren ausgelegt!", so die Aussage auf dem Buchrücken. Wie soll dies funktionieren, wo doch nach gängiger Auffassung der menschliche Körper - und oft auch der Geist - spätestens ab dem 70. Lebensjahr rapide an Leistungsfähigkeit verliert? Was so kurios klingt - 150 Jahre Lebenszeit - bekommt Sinn, Kapitel für Kapitel: Die Ärztin Galina Schatalova führt uns ein in die „artgerechte“ Ernährung und nennt den tatsächlichen Kalorienbedarf des menschlichen Körpers, der mit den angegebenen ca. 500 Kalorien auf den unbedarften Leser zunächst irritierend wirkt, denn man geht üblicherweise von 2000 Kalorien aus. Dass diese Menge an Energie reicht, hat die Autorin wiederholt wissenschaftlich bewiesen, indem sie weite Strecken mit ehemals zum Teil schwer kranken Menschen und unter nicht leichten Bedingungen bewältigt hat – meist ohne Mühe und zum Teil sogar unter geringfügiger Gewichtszunahme der Teilnehmer.

Der Leser erhält Einblicke in gesunde Atem- und Entspannungstechniken, in die Notwendigkeit von Bewegung und Abhärtungsübungen. Darüber hinaus erfahren wir etwas über die Vorgänge im menschlichen Körper, die wir so klar und plausibel nur selten erklärt bekommen: Wie funktioniert Verdauung, was hat es mit der "Hygiene des Essens" auf sich, warum ist es so wichtig, lebendiges Wasser zu trinken usw.

Fazit: Je mehr wir unseren Körper durch falsche Ernährung belasten, desto schneller altern wir. Denn: Je mehr Gifte wir aufnehmen, desto mehr Gifte lagern sich im Körper ab und belasten ihn. Die Folgen sind Zivilisationskrankheiten wie Krebs, Diabetes usw. Dadurch, dass unser Verdauungssystem sowie unsere übrigen Organe bei falscher Ernährung viel mehr leisten müssen, als von der Natur vorgesehen, wird kostbare Lebensenergie für Regulierung und Entgiftung verschwendet. Doch der Körper kann sich regenerieren, wenn wir ihm nur die Chance dazu geben!

Ein einzigartiges Buch, das den Leser mit seinen revolutionären - aber im Grunde doch so alten - Erkenntnissen in den Bann schlägt und in keinem Bücherregal fehlen sollte.

Sabrina Schreiber
Redaktion ZEITENWENDE

Galina Schatalova
„Wir fressen uns zu Tode“
Taschenbuch, 219 Seiten
Goldmann-Verlag (2002)
ISBN-10: 3-442-14222-9
ISBN-13: 978-3-442-14222-4
Preis: 7,90 € (www.amazon.de)