

DR. GALINA ȘATALOVA

METODA DE
VINDECARE
NATURALĂ

CUM SĂ TE HRĂNEȘTI, SĂ RESPIRI
ȘI SĂ TE MIȘTI PENTRU O SĂNĂTATE PERFECTĂ

Traducere din limba rusă de
Antoaneta Olteanu

Editura Paralela 45

Redactare: Claudiu Groza, Mihaela Cosma
Tehnoredactare & DTP copertă: Mihail Vlad
Corectură: Ioana Bogdan
Pregătire de tipar: Marius Badea

Ilustrația copertei: LUMEZIA.com/shutterstock.com

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

SHATALOVA, GALINA

Metoda de vindecare naturală: cum să te hrănești, să respiri și să te miști

pentru o sănătate perfectă / dr. Galina Șatalova; ed. din lb. rusă de

Antoaneta Olteanu. - Pitești: Paralela 45, 2022

ISBN 978-973-47-3526-6

I. Olteanu, Antoaneta (trad.)

615

AVERTISMENT

Cartea de față conține sfaturi și informații referitoare la îngrijirea medicală. A fost concepută cu scopul de a completa, nu de a înlocui sfatul unui cadru medical specializat. Dacă știți sau bănuiți că aveți o problemă de sănătate, vă recomandăm să cereți părerea medicului dumneavoastră înainte de a începe orice program sau tratament medical. Editorul și autorul nu se fac răspunzători pentru consecințele medicale care pot apărea ca urmare a aplicării metodelor sugerate în carte.

Выбор пути (Vibor puti - Choose your way)

Шаталова Г.С.

Copyright © by Galina Shatalova

Agreement via Wiedling Literary Agency in cooperation with Simona Kessler Agency

Copyright © Editura Paralela 45, 2022

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.

www.edituraparelela45.ro

CUPRINS

<i>Cine a fost Galina Șatalova?</i>	7
<i>Nota autoarei</i>	17
Introducere. Robi... de bunăvoie	19
Capitolul I. Captivii civilizației.....	23
Rațiune, voință și simțul responsabilității	23
În ce constă Metoda.....	30
Prizonierii inerției	36
Capitolul II. Alegerea drumului	45
O casă construită pe nisip	45
La ce se gândește stomacul?.....	49
O legătură cu cosmosul.....	59
Carență de proteine sau de cunoștințe?	65
Să alegem pentru noi-înșine	70
Capitolul III. Respirația unui om sănătos.....	81
Imensa prăpastie a civilizației.....	81
Funcție fiziologică sau formă de artă	86
O stradă cu dublu sens.....	89

Capitolul IV. Aliații sănătății: mișcarea și călirea organismului.....	93
Vindecarea „miraculoasă“ a Svetlanei Kruglikova	93
Dacă vrei să trăiești, faciți exerciții fizice	97
Ce ne încălzește?.....	101
Anexa I. Recomandări și reguli practice	107
I. O alimentație sănătoasă	107
Caracteristicile unei alimentații naturale.....	107
Tranziția spre o alimentație mai sănătoasă	112
Alegerea alimentelor	114
Pregătirea mâncărilor.....	116
Reguli igienico-fiziologice ale aparatului digestiv	118
Poluarea industrială și alimentația sănătoasă	123
Câteva cuvinte despre procedurile de purificare	127
II. Cum instaurăm o respirație completă.....	129
III. Dacă vrei să trăiești, faciți exerciții fizice	145
Salutul Soarelui	158
IV. Să nu vă fie frică nici de căldură, nici de frig	164
Cum începem să ne călim.....	166
Călirea în sistemul Nishi.....	167
Procedura pentru terapia cu apă rece-caldă	170
Aburii ne călesc și ne vindecă.....	170
Anexa II. Mărturiile unor bolnavi „incurabili“	175
<i>Cele două vieți</i> (Vladimir Nicolaevici Ankudinov, medic nutriționist)	175
<i>Cum am scăpat de „plutonul de execuție“</i> (Victor Alekseevici Romanov, pensionar)	179
<i>Renașterea mea</i> (Tamara Mihailovna Cigalova, medic pediatru)	184
Comentarii, de Galina Șatalova	189

CINE A FOST GALINA ȘATALOVA?

Galina Sergheevna Șatalova a avut o viață lungă, extraordinară, intensă. Cea mai mică dintre trei frați s-a născut la Așgabat, actuala capitală a Turkmenistanului, în 13 octombrie 1916, în toiu Primului Război Mondial. Tatăl său, S.A. Pleskov, era inginer în domeniul transporturilor. Mama, A.A. Pleskova (al cărei nume de fată era Kozuciovskaiia), lucra în domeniul sănătății.



În timpul unei conferințe despre Metoda de vindecare naturală.

În 1925, familia se mută la Rostov-pe-Don (un oraș rus de pe malul drept al fluviului Don) unde, din 1933 până în 1938, Galina a frecventat cursurile Institutului de Medicină și a obținut diploma cu nota cea mai mare. Încă din vremea studenției, a arătat un foarte mare interes față de chirurgie. Profesorii i-au recunoscut imediat talentul: au ales-o ca asistentă în timpul intervențiilor chirurgicale și i-au oferit un post de stagiară la finalul studiilor.

Sportul a ocupat întotdeauna un loc central în viața Galinei. În tinerețe a obținut rezultate excelente la gimnastică artistică, echitație, parașutism, tir și patinaj. Vara, pentru a-și ajuta părinții, lucra într-un sanatoriu, unde făcea cercetări asupra efectelor terapeutice ale mișcării fizice.



Galina Sergheevna, una dintre cele mai bune eleve ale Institutului de Medicină din Rostov-pe-Ron, în timpul unei defilări.

În 1939, Galina Sergheevna a fost convocată de armată, în calitate de medic militar, și trimisă pe front, unde a lucrat ca medic chirurg în timpul războiului ruso-finlandez, care a făcut ravagii în jurul Leningradului, actualul Sankt-Petersburg. Pe atunci îngrijea soldații răniți și victimele degerăturilor. În acea perioadă, a pus la punct o tehnică bazată pe unde de frecvențe înalte (UHF), pentru vindecarea țesuturilor lezate.

Încă de la începutul „Marelui război patriotic“, sau Frontul de Est, în 1941, a lucrat în spitale militare, apoi, tot în 1941, s-a mutat la Moscova, împreună cu soțul său, inginerul militar A.S. Șatalov, și fiii lor.



În sala de operație.

În 1947, a început să lucreze ca medic chirurg la Institutul de Neurochirurgie „N.N. Burdenko“ din Moscova, unde și-a susținut, în 1951, teza de doctorat și a obținut diploma. A predat apoi la Institutul de Perfecționare a Medicilor și a preluat, în 1961, conducerea Departamentului de selectare și pregătire a cosmonauților, din cadrul Institutului de Cercetări Spațiale al Academiei de Științe a URSS.

La vârsta pensionării, Galina Șatalova a cunoscut celebritatea la scară mondială, datorită muncii sale de cercetare independentă. A organizat frecvent întâlniri informative și pedagogice, cu scopul de a le inculca oamenilor un simț al responsabilității față de propria sănătate, indispensabil pentru a cunoaște o longevitate creativă. A studiat tehnici psihoterapeutice vechi și moderne, precum și remediile cele mai eficiente ale medicinei populare.

Metoda Șatalova se bazează pe tratarea bolilor fără folosirea medicamentelor de sinteză. Abordarea sa clinică în termeni de diagnostic, imensa experiență practică dobândită în domeniul medical și forța sa de convingere aveau un efect irezistibil, care le-a permis numeroșilor pacienți, unii atinși de boli grave, în stadii avansate, să se vindece. Vindecări care au fost adesea comparate cu adevărate miracole.

Între 1960 și 1970, au apărut, sub formă de traduceri, texte de Herbert Shelton, Paul Bragg, Alice Chase, Maximilian Bircher-Benner și alții, care propuneau diferite tipuri de regim alimentar fără sare, cu conținut caloric redus și posturi terapeutice. În plus, „vindecătorii populari“ au obținut dreptul de a practica. Astfel au intrat în circulație diferite lucrări despre medicina ayurvedică,

INTRODUCERE

Robi... de bunăvoie

Sănătatea este o mare binecuvântare. Cine poate fi mai liber decât un om sănătos? Un om sănătos este stăpânul lumii, plin de putere, orientat spre viitor și gata să îndeplinească cele mai cutezătoare planuri. Îi este ușor să-și construiască viața conform propriilor planuri, fără să se uite la circumstanțe, iar, dacă îi apar greutăți în drum, le depășește.

Sănătatea este o categorie general umană. Nu cunoaște nici distincții de clase și categorii sociale, interetnice, nici frontiere între state, guverne și diferite alianțe militare. Nu recunoaște stereotipurile ideologice și dogmele religioase. Sănătatea este un musafir dorit și în cămăruța modestă a unui om sărman, și în conacul luxos al unui om bogat. Musafir pe care încercăm să-l mulțumim prin toate mijloacele posibile, pentru a-l ține cât mai mult timp lângă noi.

De ce, atunci, această degenerare a umanității? De ce scumpirea serviciilor de sănătate este văzută ca un fapt pozitiv, ca unul dintre

cei mai importanți parametrii ai unei organizări echitabile din punct de vedere social? De ce bolile cronice ne-au devenit tovarăși fideli de drum, împotriva voinței noastre?

De ce avem milioane de oameni handicapați încă din floarea vârstei, astfel încât piața scaunelor cu roțile a devenit o afacere înfloritoare, care nu se teme de perspectiva supraproducției?

Răspunsul este clar: pentru că noi, de bunăvoie, ne-am transformat sănătatea în monedă de schimb cu care plătim polițele strămoșilor noștri îndepărtați și nu foarte îndepărtați, precum și propriile noastre datorii.

Ne considerăm aproape niște zei care se pot dispensa de calea lor pământeană. Am conferit progresului tehnic un caracter unilateral, monstruos, și el ne-a plătit cu aceeași monedă: din multe puncte de vedere, ne-a privat de rațiunea pe care ne-o dăduse natura, de memorie, ne-a adormit instinctul de conservare, ne-a ramolit, ne-a ucis dorința de viață, ne-a transformat neputința fizică aproape într-un semn distinctiv de mare spiritualitate.

Am devenit robi de bunăvoie ai propriului stomac, servitorii lui devotați și vasali docili. Am uitat că ne-am început ascensiunea pe treptele abrupte ale evoluției drept carnivori, deși întreaga structură a organismului nostru a rămas orientată spre consumul de produse de origine vegetală. Este amprenta de neșters de pe buletinul de ședere pe care ni l-a dat natura. Consumul de alimente de origine animală ne-a accelerat poate dezvoltarea, ne-a făcut să câștigăm timp pentru perfecționare, dar natura, în schimb, ne-a făcut să plătim asta cu prețul sănătății noastre.

În istoria omenirii nu a existat și nu există nici azi vreo orânduire socială care să nu exploateze dependența omului de cantitatea și

calitatea hranei, care să nu transforme în simbol al puterii privilegiul de a mânca ceea ce alții nu-și permit. Totuși, viața, maestră inegalabilă a paradoxurilor, a făcut astfel încât atât cei asupriți, cât și asupritorii să fie înlănțuiți în aceleași mecanisme de supunere servilă față de gusturile și deprinderile lor.

Ca medic, dar și ca om, sunt o adversară fermă a violenței sub toate formele ei, de aceea evit să folosesc cuvinte precum „datorie“ sau „obligație“. Singurul meu vis este să-l ajut pe om să devină așa cum l-a conceput și l-a făurit Mama Natură. Nu le țin oamenilor predici acuzatoare, declarații demagogice sau slogane, nici măcar nu le fac urări ipocrite. În schimb, le propun o metodă reală, concretă, cu baze teoretice care încorporează o experiență umană pluriseculară, prezentată în mod practic, metodă care a adus vindecare și sănătate multor persoane pe care medicina tradițională le condamna. Metoda mea nu are nimic mistic în ea, nu-i cere omului puteri supranaturale, nici o pregătire complexă și îndelungată. Este nevoie numai de rațiune și de voință.

CAPITOLUL I

Captivii civilizației

RAȚIUNE, VOINȚĂ ȘI SIMȚUL RESPONSABILITĂȚII

Sunt întrebată adesea ce trebuie făcut ca să ne păstrăm sănătatea și puterea de muncă în ciuda vârstei și a problemelor vieții, cum să nu ne pierdem interesul pentru viață, pe măsură ce îmbătrânim, pentru a rămâne membri activi ai societății. Mi se pun întrebări și despre cum trebuie să ne hrănim și să respirăm corect, despre activitatea fizică ș.a.m.d. Sunt, fără îndoială, teme capitale, la care voi încerca să răspund în capitolele următoare.

În capitolul de față însă, vreau să-i ofer cititorului câteva noțiuni de bază despre principiile care constituie bazele *Metodei de vindecare naturală*, pentru ca oricine dorește să o urmeze să o facă în cunoștință de cauză. E important să ne însușim, nu doar mecanic, ansamblul exercițiilor respiratorii și fizice, al procedurilor de călire, al dieteilor alimentare recomandate, și să înțelegem pe ce legi ale naturii se

bazează procesele fundamentale ale funcționării organismului uman. Participarea activă a conștiinței și a subconștientului pe parcursul procesului de curățare este o parte integrantă a Metodei, la fel ca și restul.

În acest sens, aș dori să pun accentul pe două concepte capitale, care au dat și numele acestei tehnici.

În primul rând, vorbim despre „metoda“ de vindecare naturală (și insist pe „metodă“). Cu alte cuvinte, dacă vrem să ne bucurăm de sănătate, trebuie să ne înarmăm cu răbdare și voință, nu doar o săptămână sau o lună, ci toată viața. Este nevoie să muncim din greu pentru a ne transforma mentalitatea și stilul de viață. Trebuie să renunțăm la multe vicii și să ne formăm noi obiceiuri, mai sănătoase. În sfârșit, principalul este să ne simțim parte integrantă a naturii, chiar dacă în asta rezidă principalele dificultăți, deoarece întreaga civilizație contemporană este în dizarmonie și în conflict cu natura.

Asta nu exclude, firește, posibilitatea de a utiliza tehnicile descrise în această lucrare pentru a rezolva diverse probleme concrete. Pentru a scăpa, de exemplu, de câteva kilograme în plus sau de probleme respiratorii ori de un guturai.

În al doilea rând, consider că este foarte important, în definirea acestei metode de vindecare, să mă opresc asupra cuvântului „natural“. Înțelesul acestui adjectiv denotă necesitatea de a respecta legile naturii, care ne guvernează ființa. Încă din primul sfert al ultimului secol, cercetătorul V.I. Vernadski* a elaborat o teorie potrivit căreia omul prezent pe Pământ, cu natura animată și inanimată care-l

* Mineralogul și geochimistul Vladimir Ivanovici Vernadski (1863-1945) a introdus conceptul de „noosferă“ și l-a extins și aprofundat pe cel de „biosferă“ în cartea *Biosfera* din 1923. A avut și o contribuție importantă la cosmismul rus. (*N. red.*)

înconjoară, constituie o entitate unică, trăind după legile generale ale naturii. Pentru că, în ciuda conștientizării existenței acestor legi, umanitatea n-a ajuns prea departe, asta a contribuit în mare măsură la faptul că dezvoltarea civilizației a luat o întorsătură proastă. S-a produs o schimbare de percepție a standardelor de viață, care a condus umanitatea în pragul unei posibile autodistrugerii. Situația este cu atât mai alarmantă în Rusia. Semnele unui dezastru ecologic sunt evidente peste tot și speranța de viață medie a scăzut puternic. Distanța dintre longevitatea efectivă a unui individ și cea prevăzută de natură atinge ușor 90-100 de ani*.

Observând natura, biologii au constatat de mult următoarea regulă: perioada care se întinde de la nașterea unui animal până la dezvoltarea sa maximală corespunde, în funcție de specie, unei șeptimi sau chiar unei opt zecimi din durata sa totală de viață. Dar atunci, dacă maturitatea unui individ survine, să zicem, la vârsta de 22 de ani, se poate deduce printr-o simplă operație de înmulțire că timpul pe care i-l acordă natura este de minimum 154 de ani.

Pentru moment, realitatea nu corespunde acestor calcule. Deci fie sunt eronate, fie există alte cauze care ne transformă în niște bătrâni ramoliți la doar 60-70 de ani. Putem exclude ușor prima soluție, pentru că numărul oamenilor care au depășit vârsta de 100 de ani este atât de ridicat, că nu poate fi considerat un hazard. Cauza trebuie căutată în noi înșine, în neglijența față de natură, în stilul nostru de viață dezordonat, în obiceiurile și viciile noastre, care devin adesea al doilea nostru „Eu“.

* Aceste date privesc Rusia în care, la începutul mileniului al treilea (potrivit CIA World Factbook), speranța de viață era de circa 70 de ani. (*N. red.*)

Și nu ne putem justifica cu scuza stresului sau cu cea a unui mod de viață haotic. Ar fi lucrul cel mai simplu, pentru că asta nu cere nici cel mai mic efort mental din partea omului, pentru a-și depăși propriile slăbiciuni, dar este o explicație radical greșită, de fapt, pentru că și în țările capitaliste dezvoltate, care au depășit de mult lipsurile și neajunsurile, speranța medie de viață nu depășește 75-80 de ani.

Prin urmare, nu e vorba de circumstanțe, ci de faptul că nu știm să profităm de marea bogăție pe care ne-a dăruit-o natura: posibilitățile nemărginite ale organismului uman. Mai mult, nici nu am aflat de ele.

Capriciile și viciile noastre, dogmele și ideile preconceptuate țin adesea locul cunoștințelor științifice. Și, cel mai trist, cunoașterea legilor naturii de către noi s-a oprit la un nivel extrem de scăzut. Oricât de paradoxal ar fi, încă nu știm ce influență are hrana pe care o consumăm asupra organismului, deși procesul de nutriție există de când a apărut omul pe Pământ.

La producerea alimentelor și a medicamentelor continuăm să folosim substanțe atât artificiale, cât și naturale, dar concentrația lor atinge niveluri nesăbuite, care duce la otrăvirea oamenilor.

Natura a stabilit pentru supraviețuirea speciei niște granițe destul de rigide. Intervalul de temperatură în care organismul nostru poate supraviețui fără a fi protejat de îmbrăcăminte sau de pereții unei locuințe este mic și abia atinge 50-60 de grade Celsius. Intelectul ne-a permis să extindem aceste limite, dar omul, creându-și habitate artificiale, a rupt legătura care îl unește de natură și crede în mod greșit că totul este permis. Această încredere excesivă în sine nu rămâne nepedepsită: organismul, privat de condițiile de viață prescrise de natură, devine o pradă ușoară pentru numeroase boli.

Totuși oamenii nu caută cauzele bolilor în abaterea constantă de la normele de viață ale speciei lor, nici în pierderea armoniei cu natura, ci în anumite dereglări ale activității organelor interne care apar spontan și fac ca maladiile să fie interpretate drept o „pană“ a acestora din urmă. Această viziune simplistă asupra patologieilor de care este afectată ființa umană a generat credința că, dacă studiem structura și funcționarea fiecărui organ separat, vom putea să îl „reparăm“, sintetizând un nou medicament. Acest punct de vedere greșit a făcut medicina europeană să se concentreze pe cercetarea detaliilor în detrimentul unei viziuni globale a organismului uman. Astăzi există peste 170 de specializări medicale, fiecare dintre ele ocupându-se cu studiul unei părți a corpului. Nu e întâmplător faptul că încă nu știm cum trebuie să fie un om sănătos și nu avem indicatori fiziologici obiectivi pentru a evalua starea de bine. Acum câțiva ani, la Congresul Organizației Mondiale a Sănătății, unde s-a adunat floarea oamenilor de știință de pe planetă, a fost adoptată următoarea formulă descriptivă: „Sănătatea este înțeleasă ca o stare completă de bine fizic, mental și social, și nu constă doar într-o absență a bolii sau a infirmității.“

O asemenea definiție, evident, nu poate sta la baza unui sistem eficient de prevenire sanitară, căci nu reflectă o stare de sănătate nici spirituală, nici corporală. La acea vreme, acest lucru m-a impulsionat să fac o serie de experimente pentru a găsi o bază. Și astfel, am descoperit că un om într-adevăr sănătos consumă aproximativ de cinci ori mai puțin oxigen decât unul sănătos în aparență. Primul, chiar fără antrenament special, respiră mai rar: trei-patru cicluri (inspirație-expirație) pe minut, nu optsprezece-douăzeci pe secundă, precum celălalt.