

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

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

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 vreți să trăiți, faceți 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 igieno-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 vreți să trăiți, faceți 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
<i>Comentarii, de Galina Șatalova</i>	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 toiul Primului Război Mondial. Tatăl său, S.A. Pleskov, era inginer în domeniul transporturilor. Mama, A.A. Pleskova (al cărei nume de fată era Kozuciovskaja), lucra în domeniul sănătății.



În timpul unei conferințe despre Metoda de vindecare naturală.

CAPITOLUL I

Captivii civilizației

RĂȚIUNE, VOINȚĂ ȘI SIMȚUL RESPONSABILITĂȚII

Sunt întrebată adesea ce trebuie făcut ca să ne păstrăm sănăta-
tea 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 acti-
vitatea 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 diete-
lor alimentare recomandate, și să înțelegem pe ce legi ale naturii se

LIBRIS | *World books*
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 preconcepute 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 patologiilor 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.

Acest fapt confirmă noile idei despre regulile metabolismului bazal, care cuprind consumul de energie pentru satisfacerea nevoilor interne ale organismului. S-a considerat și încă se mai consideră că, în funcție de masa corporală, omul are nevoie să ingereze 1.200 până la 1.700 de kilocalorii (kcal) pe zi, pentru a-și menține funcțiile vitale ale organismului. Dar s-a demonstrat, ulterior, că această regulă „de fier“ nu se aplică decât acelei categorii de oameni care se disting prin devoțiunea necondiționată față de civilizația contemporană antiumană. Ca recompensă pentru fidelitatea lor, asemenea persoane se bucură de o stare de sănătate aparentă, care nu înseamnă decât un lucru: că bolile nu și-au făcut încă simțită prezența, dar sunt gata să o facă.

Am calculat că, în ciuda credințelor general acceptate, metabolismul bazal al unui om sănătos, care urmează reglementările Metodei de vindecare naturală, cere un consum de energie de patru până la cinci ori mai mic, adică de 250-450 kcal pe zi.

Aceste descoperiri impun și o nouă abordare a aportului de calorii din rația zilnică de alimentație. Încă de la începutul anilor 1980, datorită mai multor experimente desfășurate pe parcursul a numeroși ani, am reușit să demonstrez că o reducere semnificativă a numărului de calorii ingerate zilnic nu reduce masa corporală a subiecților antrenați, chiar și când aceștia practică exerciții fizice lungi și grele, ci contribuie la creșterea rezistenței lor la oboseală. Apropos, de asta îmi vine în minte un aforism cunoscut: „Tot ce este nou este un lucru vechi, uitat de mult.“ Chiar anticii spuneau că luptătorii puternici ai Spartei își primeau rația alimentară zilnică la amurg, când încă erau în formație, iar aceasta putea fi ținută cu ușurință în palme.

Cu toate acestea, ea nu numai că îi sătura, dar îi și ajuta să-și păstreze voința, rezistența la efort și impunătoarea masă corporală.

Desigur, există diferiți indicatori obiectivi ai sănătății, dar nu au fost suficient analizați. De aceea voi folosi în această carte numai parametrii de fiabilitatea și validitatea cărora sunt absolut convinsă, pentru că i-am verificat în timpul propriilor mele cercetări.

De ce consider extrem de important studiul particularităților distinctive ale unui organism sănătos? Ei bine, pentru că este cheia răspunsului la două întrebări extrem de actuale ale contemporaneității: ce înseamnă sănătatea și ce înseamnă boala?

Numai dacă vom răspunde la ele vom putea în cele din urmă să ne concentrăm pe practica medicală, deplasând centrul atenției *de la tratamentul și prevenirea bolilor, la păstrarea sănătății.*

Un organism sănătos este un sistem care se autoreglează, dotat cu un control automat al proceselor vitale. Acest sistem biologic dinamic, care se reface singur, este construit într-un mod atât de complex, încât, la nivelul actual al cunoștințelor noastre, ne este încă imposibil să-l înțelegem pe deplin.

Cu atât mai important este pentru noi să evidențiem și să descriem criteriile obiective ale sănătății care, la rândul lor, ne permit nu să avansăm tatonând în funcție de bolile pe care organismul le-a contractat deja, ci să căutăm și să înțelegem acele condiții necesare, pentru ca el să-și poată activa propriile capacități de autoreglare și de autorefacere. Tocmai acesta este principiul care stă la baza Metodei de vindecare naturală.

Cei trei piloni pe care se sprijină tot edificiul Metodei de vindecare naturală sunt sănătatea spirituală, sănătatea mentală și sănătatea fizică. Și, vă rog să observați, că am pus pe primul loc tocmai *sănătatea spirituală* a omului. Ce înseamnă asta pentru mine? În primul rând, absența egoismului, dorința de exprimare într-o muncă creativă pentru binele societății, toleranța, dorința unei comuniuni cu natura, înțelegerea legilor armoniei între toate ființele și principiul eticii vii, al iubirii universale.

Cu alte cuvinte, un om sănătos din punct de vedere spiritual este cel care, în comportamentul său, se conduce după principiul binelui și cel al dragostei, care nu trăiește doar pentru sine în detrimentul celorlalți, ci se consideră drept egalul lor și are grijă de cei din jur. În plus, trebuie să înțelegem că a trăi după *legile Binelui* nu este una dintre căile posibile spre dezvoltare și perfecționare ale societății umane, ci *singura* care ne dă speranța de a supraviețui cu toții, împreună. În legătură cu aceasta, sunt perfect de acord cu acei oameni de știință care vorbesc despre procesul de creștere programat al naturii, animate sau inanimate. Acest lucru a fost demonstrat convingător de către fizicianul din Leningrad (actualul Sankt-Petersburg) I.L. Gherlovin, într-un model despre sistemele viabile pe cale de dezvoltare. Acest model conține opt condiții a căror respectare este obligatorie pentru ca sistemul să se poată menține în viață și să se poată dezvolta.

Pentru a formula pe scurt ideea principală a acestei paradigme, putem spune că orice sistem este purtător de viață, dacă este format

din subsisteme interconectate care fac schimb de informații. Dacă în subsisteme domnesc ordinea și armonia, aceste informații sunt transmise prin canalele de comunicare, pentru a facilita dezvoltarea stabilă și armonioasă a celorlalte subsisteme. Și invers, haosul, violența, lipsa de armonie dintr-un singur subsistem stârnesc o reacție negativă în celelalte și destabilizează situația. Ca urmare, întregul sistem își poate înceta existența.

Dar urmările cele mai catastrofale sunt antrenate de blocarea canalelor de legătură dintre diferitele subsisteme. Acest lucru se încheie inevitabil cu moartea sistemului ca întreg. Azi ne aflăm în proximitatea acestui fenomen, pentru că legătura dintre cele două subsisteme – ființele umane și natura – a devenit fragilă și extrem de slabă.

Tocmai de aceea o mare parte a preocupărilor mele și ale celor care au încredere în mine și în metoda mea constă în educarea unei atitudini bune față de ceilalți și față de natură, în toată măreția și varietatea sa.

Într-o legătură indestructibilă cu sănătatea spirituală se află *sănătatea mentală*. Prin acest concept, eu înțeleg combinația armonioasă a conștientului cu subconștientul. Creierul uman garantează supraviețuirea și funcționarea subsistemelor constituite de anumite organe care compun organismul nostru. Responsabilitatea pentru aceasta revine structurilor din sistemul nervos central, asociate cu subconștientul, care sunt destul de stabile și funcționează ca dispozitive speciale de control automat.

Dar chiar dacă omul nu vede lucrurile astfel, corpul uman se află în dependență totală de mediul înconjurător, de aceea trebuie să reacționeze sensibil la schimbările care se produc în natură și să

se asigure că aceste alterări nu constituie un pericol pentru existența sa. Latura noastră conștientă este concepută pentru a îndeplini rolul de „paznic“ și de controlor.

Astfel, unitatea dintre conștient și subconștient asigură stabilitatea organismului și a mecanismelor specifice de adaptare la mediu, pe care le-a moștenit; concomitent, stabilește sensibilitatea la schimbări, adaptabilitatea. Este, bineînțeles, o schemă foarte simplificată, care nu ia în considerare toată diversitatea de funcții ale creierului omenesc. Dar am evidențiat acest aspect tocmai datorită pertinentei sale în cadrul subiectului de care ne interesăm.

În fine, ultimul element al acestei triade este *sănătatea fizică*. Este indicatorul cel mai greu de studiat, în primul rând astăzi, când foarte rar întâlnești o persoană perfect sănătoasă. Civilizația noastră deformată dă lovituri distrugătoare sănătății omului, încă din stadiul de dezvoltare embrionară. Iată de ce, deja de la naștere, în memoria genetică a copilului sunt sădiți germenii viitoarelor boli. Tocmai de aceea restaurarea sănătății fizice este un proces dificil, atât pentru corp, cât și pentru spirit.

Până acum am trasat în linii mari Metoda mea și am ilustrat obiectivele pe care doresc să le ating. Acum aș vrea să vorbim despre modalitățile prin care se pot obține aceste rezultate.

În crearea Metodei de vindecare naturală, un rol important l-au jucat întotdeauna progresele științei moderne, lucrările celor mai eminenți cercetători din toate epocile și de toate națiunile, viziunea vechilor greci, a romanilor și a egiptenilor din Antichitate, care reflectă o mare înțelegere a principiilor sănătății fizice și a importanței unității dintre organism și mediul exterior.

Metoda se sprijină pe tehnici și procedee practice, multe dintre ele cunoscute de om din cele mai vechi timpuri. Am adăugat elemente de medicină populară indiană și chineză, ambele vechi de milenii, precum și concepte extrase din diferitele stiluri de arte marțiale și diferite exerciții de respirație.

Tot acest complex de metode este menit să normalizeze procesele vitale ale organismului, precum respirația, termoreglarea, activitatea mentală și, mai ales, alimentația, care reflectă legătura cea mai intimă dintre mediul exterior și sfera interioară a organismului uman.

Fiecăreia dintre nevoile vitale îi este dedicat un capitol separat. Acolo veți găsi sfaturi practice și recomandări. Tot aici voi menționa aceste procese cu un singur scop – de a stabili locul și rolul fiecăruia în activitatea organismului uman și în sistemul însănătoșirii sale naturale.

Dintre toate nevoile vitale ale unui om, *respirația* este cea mai importantă. Viața începe cu prima respirație și se încheie cu ultima. Dacă omul poate supraviețui câteva zile fără apă, săptămâni, chiar luni fără hrană și ani întregi fără mișcare, fără respirație nu rezistă decât câteva secunde, în cel mai bun caz câteva minute. Respirația este legată direct de circulația sanguină, de alimentație și de termoreglare, în interdependența lor naturală.

Cel mai important rol în păstrarea sănătății îl joacă bunul mers al procesului *alimentar*. Este deci important să reținem că organismul uman a fost programat de către natură pentru a consuma anumite tipuri de alimente, în principal de origine vegetală. Acest lucru îi este impus de caracteristicile sale anatomo-fiziologice naturale. De aceea încălcarea unui regim alimentar propriu speciei noastre