

Redactare: Claudiu Groza, Ioana Chiriță
Tehnoredactare & DTP copertă: Mihail Vlad
Corectură: Ioana Bogdan, Dragoș Dumitrescu
Pregătire de tipar: Marius Badea

Ilustrația copertei: fisher_photostudio/shutterstock.com

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

ȘATALOVA, GALINA

Alimentația terapeutică / dr. Galina Șatalova; trad. din lb. rusă de

Antoaneta Olteanu. – Pitești: Paralela 45, 2022

ISBN 978-973-47-3621-8

I. Olteanu, Antoaneta (trad.)

61

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 bănuți 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.

Целебное питание (*Tselebnoe pytanie - Healing Nutrition*)
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

ALIMENTAȚIA TERAPEUTICĂ

Traducere din limba rusă de
Antoaneta Olteanu

Editura Paralela 45

CUPRINS

<i>Prefață</i>	9
----------------------	---

PARTEA I

Ce este alimentația terapeutică?

Capitolul 1. Cu ce trăiește omul?.....	19
Capitolul 2. Spiritualitate, psihologie, alimentație	33
Capitolul 3. Alimentația speciei.....	45
Capitolul 4. Elevii neglijenți ai unui învățător inteligent.....	71
Capitolul 5. Bogățiile dăruite de natură.....	99

PARTEA A II-A

Efectul profilactic și vindecător al alimentației terapeutice

Capitolul 6. Impasul civilizației.....	221
Capitolul 7. Profilaxia afecțiunilor cronice.....	235
Capitolul 8. Alimentația și afecțiunile cardiovasculare	247
Capitolul 9. Rolul alimentației în apariția și tratarea cancerului	261

<i>Postfață</i>	299
-----------------------	-----

CAPITOLUL 1

Cu ce trăiește omul?

STOMACUL BOLNAV, CAUZA SUFERINȚELOR

Când am elaborat metoda de vindecare naturală, m-am gândit în primul rând la crearea condițiilor necesare pentru a le reda oamenilor sănătatea spirituală, psihică și fizică, precum și pentru a-i readuce în starea lor naturală. Prin cercetare, am reușit să adun dovezi că sănătatea deplină a omului poate fi numai rezultatul unei împletiri organice a tuturor celor trei componente ale ei. Iar în această triadă, cel mai adesea este afectată veriga cea mai slabă, sănătatea fizică, subminată de traiul nefiresc al omului modern și, în primul rând, de caracterul hranei, contraindicat lui. Această interdependență a fost exprimată de Nietzsche cu multă expresivitate, după cum se poate vedea în motto-ul cărții de față.

Așa cum nu o dată am constatat în practica mea medicală, tratamentul concret al tuturor bolilor cronice începe cu normalizarea activității tractului digestiv. Dar această convingere a venit mai târziu, după ce eficiența metodei de vindecare naturală a fost confirmată prin numeroase experimente. Căci, după cum a afirmat V.I. Vernadski, numai niște date științifice corect stabilite, incontestabile și general valabile pot constitui baza cunoașterii științifice.

Motivul originar al acestor experimente unice l-a constituit necesitatea de a explica în ce fel influențează dieta alimentară rezistența, sănătatea

fizică și rațiunea omului. Aveam nevoie să verific în mod real dacă substanța și energia organismului nostru, consumate prin procesele biologice, sunt asigurate doar prin substanța și energia provenită din produsele alimentare, așa cum afirmă nutriționiștii moderni, adepți ai alimentației echilibrate (teoria predominantă azi).

PARADOXUL NORMELOR „FUNDAMENTATE ȘTIINȚIFIC“

Comparația simplistă, extrem de primitivă și mecanic promovată în societate – care se face între om (nevoit să se hrănească pentru a avea ce calorii să ardă în trupul său) și o mașinărie producătoare de căldură (funcționând pe baza unui combustibil) – a pus stăpânire pe mintea celor mai mulți oameni. Aici s-a manifestat o particularitate cunoscută a psihicului nostru: cu cât omul știe mai puțin despre ceva, cu atât mai ușor cade pradă hipnozei explicațiilor sumare. Iar această particularitate le este comună unor oameni extrem de diferiți: de la o casnică, până la un șef de stat sau de guvern. Altfel, cum să explicăm faptul că toți oamenii politici și de stat, imediat ce vine vorba de asigurarea sau, dimpotrivă, neasigurarea alimentelor pentru populație, fac neapărat trimitere la niște norme „fundamentate științific“, fără să bănuiască faptul că nu există așa ceva în natură?

Ceea ce iau ei drept norme reprezintă numai niște date statistice despre rația alimentară uzuală a populației Germaniei de la jumătatea secolului trecut, considerate atunci ca normă, la propunerea oamenilor de știință. Nu s-au făcut cercetări științifice serioase în acest caz, pentru că pe atunci nu exista, pur și simplu, nicio știință care să se ocupe cu studierea nutriției. Chiar și astăzi ne aflăm încă departe de crearea ei, în ciuda lucrărilor remarcabile ale unor oameni de știință de renume mondial, precum I.P. Pavlov, V.I. Vernadski, H.M. Shelton, A. Szent-Györgyi, I. Prigogine, A.M. Ugolev. Astfel că mitul normelor „fundamentate științific“ și mai ales al celor „fiziologice“ nu este decât o amplă rătăcire, susținută de adepții teoriei alimentației echilibrate. De fapt, poate fi numită „teorie“ numai cu mare condescendență, pentru că ea nu explică deloc (și nici nu încearcă

să explice) numeroasele constatări care îi anulează postulatele originare. Cel mai important dintre aceste postulate a fost deja enunțat: acela că sursa sursă de energie și de substanțe necesare organismului uman e hrana.

De aceea, ne spun ei, este de o importanță vitală echilibrul dintre cantitatea și calitatea proteinelor, grăsimilor, carbohidraților, elementelor minerale și vitaminelor consumate de organism în procesele sale biologice, pe de o parte, și cantitatea și calitatea produselor alimentare ce compun rația medie, ale cărei dimensiuni depind de complexitatea efortului fizic al omului, pe de altă parte.

Ca argument principal pentru această supoziție este folosită legea fizică, incontestabilă, a conservării energiei, care presupune recuperarea consumului de energie și substanțe în procesul activității corpului nostru fizic, prin introducerea în organism a aceleiași cantități de energie și de substanțe („conținute în mâncare“, mai adaugă adepții alimentației echilibrate). Vă propun, dragi cititori, să vă gândiți la întrebarea fatală pentru ei: dar dacă energia și substanțele ajung în organism nu numai prin intermediul hranei, ci și pe alte canale? În mod evident, în acest caz, va trebui să revedem vechile reprezentări despre cantitatea și calitatea produselor alimentare de care avem nevoie.

FAPTELE SUNT „PÂINEA“ ȘTIINȚEI – EXPERIMENTELE MELE

Încă de la începutul activității mele, am reflectat la această întrebare. Și, în urma ei, a apărut o concepție nouă, fundamentată pe fapte științifice incontestabile: alimentația terapeutică, pentru popularizarea căreia am scris această carte. Dar înainte de a mă așeza la birou pentru a începe să o scriu, am făcut o serie întreagă de experimente, care au demonstrat cât de puțin valorează reprezentările teoreticienilor alimentației echilibrate. Rezultatele experimentelor au fost verificate și atestate cu obiectivitate de către specialiștii de la Institutul de Cercetare pentru Educație Fizică, prin comunicate oficiale. Consiliul Științific al institutului i-a încredințat doctorului în științe pedagogice V.D. Kriajev adunarea și păstrarea acestor date.

Unul dintre primele experimente, pentru a cărui pregătire teoretică și practică am avut nevoie de cel puțin 10 ani, a fost cel cu supermaratoniștii.

Totuși, o să vă vorbesc mai întâi despre primele mele tentative de a pune în practică ideea de alimentație sănătoasă. Acestea au scos la lumină multe dificultăți cu care se confruntă cei ce doresc să ducă un mod de viață sănătos. Evidențiindu-se din rândurile societății ca niște ciori albe, ei sunt ironizați, batjocoriți, ba chiar amenințați fizic de către conformiștii pentru care mlaștina reprezentărilor banale a devenit un mod de viață natural, singurul posibil. Și cu cât mai scăzut e nivelul de educație al omului, cu atât mai răutăcios și mai neîmpăcat este conformismul său. Îmi amintesc cu recunoștință și entuziasm de cei care, printre primii, au avut curajul să meargă pe drumul indicat de mine, cel al sănătății naturale.

Cum să nu vorbesc, de exemplu, despre tăietorul de lemne care, în loc să aștepte (la fel ca restul brigăzii lui) să plece acasă cu autobuzul de serviciu, a alergat gol, pe ger, iarna, 13 kilometri până în satul său? Dar nici măcar el nu a riscat să provoace opinia publică; prin urmare, la marginea satului s-a îmbrăcat cu hainele obișnuite. S-au rușinat de propriul curaj și alți oameni – femeile angajate să zugrăvească la exterior niște clădiri și muncitorii din industria metalurgică, pe care metoda mea i-a ajutat să scape de numeroase răceli interminabile.

Recunoștința mea cea mai sinceră se îndreaptă către tinerii ingineri M. Kuklaciou și K. Iațenko, care au fost nu doar simpli executanți, ci și participanți activi la cercetările și experimentele mele. S-au numărat printre primii mei adepți, trecând la modul natural de viață și la alimentația terapeutică. Și, cu entuziasmul specific tinereții, au participat la crosurile anuale, de mai multe zile, consacrate Zilei Cosmonauticii, alergând din Gagarin, prin Kaluga și Moscova, până la Zviodnii. Eu am participat direct la organizarea acestor crosuri, pentru că pe atunci lucram la Institutul de Cercetări Cosmice, unde conduceam sectorul de selecție și pregătire a cosmonauților.

La rugămintea mea, Kostia Iațenko a trecut din nou la alimentația echilibrată. O vreme, din alimentația lui au făcut parte cele mai exclusiviste delicatese pe care le puteam cumpăra cu economiile mele modeste. După aceea, el și Mișa Kuklaciou au participat din nou la un cros tradițional, din Gagarin până la Zviodnii. Și dacă Mișa, care a continuat să mănânce

alimente naturale, nu a pierdut pe această distanță niciun gram din masa corporală, Kostia a slăbit în câteva zile 8 kilograme. Pe cuvânt, dacă nu ar fi fost oameni ca ei, dacă nu aș fi simțit zilnic interesul, susținerea și înțelegerea lor, drumul meu spre noua concepție de alimentație și de vindecare naturală ar fi fost mai lung și mai greu.

Așa cum vedeți, primul meu experiment înregistrat oficial și acceptat de o comisie alcătuită din specialiști de la Institutul de Cercetare pentru Educație Fizică – experimentul cu supermaratoniștii – a fost precedat de o pregătire lungă și deloc simplă. În ce au constatat esența și obiectivele lui?

S-a decis includerea în grupul participanților la un alt cros de masă anual, din anul 1983, consacrat Zilei Cosmonauticii, a unui grup de sportive care au trecut la alimentația pe bază de hrană vegetală, despre care se știe că păstrează proprietățile biologice naturale ale plantelor din care a fost extrasă.

Dieta lor s-a remarcat prin abundența de salate proaspăt pregătite, cașă din crupe integrale, decocturi de plante medicinale cu miere. Pentru că sportivii locuiau în aceeași incintă, membrii comisiei au avut posibilitatea de a se convinge că nimeni nu mânca pe furie.

Grupul de control a fost, de fapt, cel al supermaratoniștilor participanți la cros. Totuși, pentru o deplină relevanță, din rândurile lor au fost selectați patru sportivi care, după nivelul de pregătire și capacitățile fizice, corespundeau aproximativ membrilor grupului meu experimental.

Dieta alimentară a sportivilor din grupul de control a fost realizată după normele elaborate de Institutul de Nutriție și cuprindea alimente înalt calorice, bogate în proteine, grăsimi și carbohidrați: 180 de grame de proteine alimentare, aproximativ 200 de grame de grăsimi și 900 de grame de carbohidrați, adică 6 000 de kilocalorii. Varietatea produselor corespundea, de asemenea, reprezentărilor „științifice”: carne de toate soiurile, pește, tăieței, paste făinoase, pâine, supă grasă de carne, ceai tare, cafea, cacao, ciocolată, conserve, fulgi de ovăz, un surplus de sare și de dulciuri.

În toate celelalte privințe, nu exista nicio diferență între sportivi. Ei aveau de parcurs în șapte zile aproximativ 500 de kilometri. În aceste condiții, efortul pe care îl făceau putea fi comparat numai cu acela al unor fierari sau mineri. În conformitate cu standardele elaborate de Institutul de Nutriție de la Moscova, ei trebuiau să consume de la 5 000 până la 6 000

de kilocalorii pe zi. Dar sportivii „mei” au primit în perioada de antrenamente nu mai mult de 800 de kilocalorii, iar în zilele de efort susținut – până la 1 200 de kilocalorii.

În ajunul startului, membrii comisiei nu și-au ascuns convingerea că experimentul va eșua. Au încercat să mă convingă că membrii grupului meu vor părăsi traseul chiar de la primii kilometri, dacă n-o să le dau să mănânce carne, salam, cașcaval, brânză dulce, dacă n-o să le dau să bea ceai cu zahăr, dacă nu le voi consolida forțele în timpul crosului cu pesmeți sărați și fulgi de ovăz cu sare. Mă intimidau spunând că, în cazul deficitului de sare al organismului, crampele musculare sunt inevitabile. Totuși, în cea de-a doua zi a crosului, fețele observatorilor de la institut deveniseră gânditoare, în a treia, se înveseliseră din nou pentru că experimentul deja mergea conform scenariului prezis de mine. Membrii grupului de control au ajuns la finalul următoarei etape neputincioși, epuizați, cei din grupul experimental erau vioi și proaspeți. Rezultatele obiective ale cercetărilor demonstrau că adepții mei, spre deosebire de competitori, se dovediseră a fi mai rezistenți și nu numai că nu pierduseră masă corporală, ci câștigaseră masă musculară.

Rezultatele experimentului au fost năucitoare pentru Comitetul Sportiv, așa că am primit dreptul de a-l continua apelând la mai buni sportivi ai țării. Am avut astfel ocazia de a face cunoștință cu elita sportivă, de a studia modul de viață al acestor oameni. De atunci îi respect profund pe acești tineri curajoși, hotărâți, care și-au dedicat viața depășirii permanente a propriilor limite, obținerii unor rezultate din ce în ce mai bune. Dar tot atunci m-am convins că principalul accent se pune pe dezvoltarea abilităților innăscute ale sportivilor, nu pe sănătatea lor fizică și spirituală. Cu alte cuvinte, se făcea totul pentru a obține de la ei cea mai înaltă performanță, fără să preocupe pe cineva cum anume se va reflecta acest lucru asupra sănătății lor, asupra longevității lor ca sportivi și ca oameni. Tot atunci am înțeles de ce mulți sportivi se îmbolnăvesc mai des și mai grav decât oamenii obișnuiți.

Acolo am reușit să stârnesc interesul pentru metoda de vindecare naturală a două sportive remarcabile – maratonistele de talie internațională Raisa Smehnova și Anna Haritonova. În 1984, Ania Haritonova, devenită adeptă convinsă a metodei de vindecare naturală și a alimentației terapeutice, a

parcurs distanța de 450 de kilometri în aproape 5 zile. Asta, în condițiile în care ea, singura femeie, a alergat într-o grupă formată din 40 de bărbați și a ocupat locul 6. Și, ceea ce este extrem de relevant, nu a pierdut niciun gram de masă corporală. Astăzi, Ania e mama a trei copii, dar participă în continuare la competițiile de alergare pe distanțe lungi, câștigând premii. Orice-am spune, este vorba de o longevitate sportivă de invidiat, la care s-a putut ajunge prin intermediul metodei de vindecare naturală.

R. Smehnova (ca și A. Haritonova) a refuzat ferm rațiile alimentare abundente alocate sportivilor de elită și a trecut la consumul alimentelor vegetale. După doar trei luni de antrenament conform metodei mele, ea a fost prima dintre maratonistele noastre care a urcat pe podiumul Campionatului Mondial de Atletism desfășurat în 1983 la Helsinki. Și asta, când avea deja 32 de ani! Astăzi, Raisa are 43 de ani, dar recent s-a întors de la o altă competiție internațională de maraton, la care participă an de an, de fiecare dată înregistrând rezultate de top.

Exemplul celor două sportive confirmă grăitor că metoda de vindecare naturală – care cuprinde și alimentația terapeutică – îi permite omului să-și prelungească longevitatea, garantându-i sănătatea. Dacă, desigur, el chiar dorește acest lucru.

În legătură cu cele afirmate mai sus, mi-am adus aminte de povestea uneia dintre participantele la crosul experimental desfășurat în 1983, Elvira Mariniceva. Într-o bună zi, a venit la mine o femeie zveltă, elegantă, cu o față inteligentă exprimând voință, și m-a rugat s-o înscriu în grupul meu de sportivi, dar fără adeverință medicală. Medicul ei curant considera inadmisibil să-i emită o asemenea adeverință, ținând cont de rezultatul electrocardiogramei sale.

Mi-a plăcut insistența Elvirei, dorința ei sinceră de a-și reface sănătatea. După o examinare medicală minuțioasă, am considerat că ea poate face față efortului, mult mai bine decât sportivii incluși deja în grupul celor cu probleme de sănătate. Așadar, am început imediat s-o pregătesc pentru supermaraton. I-am alocat Elvirei și altor câteva sportive un instructor avizat. Se întâlneau zilnic dimineața devreme și, înainte de a se duce la serviciu, alergau 10–15 kilometri într-un antrenament autogen dinamic. În plus, toată toamna și iarna următoare, au înotat într-un bazin deschis și au practicat yoga și exerciții de respirație conform metodei de vindecare naturală.

Perseverența și determinarea Elvirei au ajutat-o să-și recupereze forțele. Același medic care, înainte, nu-i permisesese să se antreneze împreună cu sportivii complet sănătoși a fost nevoit, în cele din urmă, să-i elibereze Elvirei o adeverință care-i dădea dreptul să participe la supermaraton.

Am dat acest exemplu numai pentru a arăta ce mult înseamnă – pentru restabilirea sănătății omului – spiritul, voința, rațiunea și, fără îndoială, cunoștințele dobândite în urma adoptării metodei de vindecare naturală.

Consultațiile făcute de către psihologi în timpul experimentului au evidențiat o altă concluzie: acei participanți la cros care urmau metoda mea s-au remarcat prin reacții emoțional-psihice constante în relațiile cu cei din jur, printr-o mai mare bunăvoință, un calm netulburat și multă solitudine.

După ce am încheiat experimentele făcute în cadrul supermaratonelor, am decis să fac altele noi, de data asta cu alpiniști. În prefața cărții, l-am pomenit pe primul dintre ei, de aceea o să mă limitez aici la câteva detalii (care, sper eu, vă vor reaminti ce rol au conștiința și voința în demersul de a trece la modul de viață prescris de natură). Dintre cei trei alpiniști participanți la primul experiment, unul se remarcă în mod deosebit printr-o constituție athletică, drept pentru care membrii echipei îi spuneau Apollo. Era, de altfel, remarcabil și prin strictețea sa în privința alimentației (încă dinainte de începerea experimentului fusese un vegetarian convins). Pe vremuri, avusese un prieten foarte apropiat care murise de cancer. Petrecând multe ore la căpătâiul acestuia pentru a nu-l lăsa singur în fața morții iminente, tânărul despre care vorbesc și-a jurat că, în memoria prietenului său mort prematur, nu-și va duce mai departe viața prin uciderea altor ființe vii. Și nu și-a încălcat niciodată jurământul.

După experimentul cu alpiniști, am demarat expediția turiștilor montani din tabăra de alpinism de la Ala-Arcea, la care au participat doi bărbați și două femei. Una dintre ele a fost chiar autoarea acestor rânduri. Într-o dimineață, ne-am trezit înainte de răsăritul soarelui și, fără să luăm micul dejun, am pornit-o pe traseu. Am mers aproximativ 15 kilometri (conform pedometrului pe care l-am luat cu noi), apoi pe seară, cam pe la ora 17.00, ne-am întors în tabără. Aici medicul ne-a cântărit și ne-a consultat, după care noi ne-am dus să mâncăm.

În rația noastră din acea seară au intrat supe calde, cașă proaspăt preparată din grâu încolțit, decocturi de fructe de pădure și ienupăr, dar și berberis. După masă, mergând noi liniștiți ca într-o plimbare, am mai parcurs încă 10 kilometri, de data asta nu în urcare, ci în coborâre pe panta muntelui – după care ne-am reîntors în tabără. Astfel, am parcurs într-o zi aproximativ 25 de kilometri. În tabără, am dormit toți sub cerul liber, am mâncat o singură dată pe zi și am băut lichide numai de două ori. Niciunul dintre noi nu a slăbit, nici nu s-a îmbolnăvit. Dimpotrivă, ne-am despărțit plini de vigoare.

Și, în fine, pentru a încheia relatarea experimentelor din munți, vă voi povesti despre traseul de 23 de zile de la Nalcik la Pitsunda, străbătut pe potecile înguste din Caucaz. În tot acest timp, rația noastră zilnică a fost de 50 de grame de crupe de hrișcă și 100 de grame de fructe uscate, în condițiile unui efort fizic susținut. E suficient să spun că, de-a lungul acestei călătorii, am traversat patru masive muntoase. La Pitsunda am ajuns vioi și plini de vigoare, în timp ce însoțitorii noștri ocazionali (câțiva turiști, care se hrăneau conform recomandărilor din teoria alimentației echilibrate) abia își mai mișcau picioarele de oboseală.

Și mai impresionante au fost rezultatele celor patru traversări pe jos, organizate de mine prin deșerturile din Asia Centrală. Și eu, și însoțitorii mei am primit ca hrană nu mai mult de 600 kilocalorii pe zi, parcurgând circa 30–35 de kilometri zilnic prin nisipul alunecos, în condiții dure de climat continental uscat.

Extrem de importantă a fost prima dintre aceste expediții, care a avut loc în iulie–august 1987. Pe durata acesteia, la rugămintea Societății Geografice, am testat și posibilitatea de a reduce norma uzuală de apă în timpul drumețiilor prin deșert, pe timp de vară. Până atunci, se considera că în lunile caniculare, în timpul expedițiilor pe jos prin nisipurile fierbinți, omul trebuie să consume cel puțin 10 litri de apă, pentru a-i asigura organismului o termoreglare normală. Se încetățenise opinia că sudoarea, umezind suprafața pielii și apoi evaporându-se, o răcorește.

Dar eu sunt medic și știu că, atunci când ajunge în organism, apa nu este eliminată direct prin pori, ci trece printr-o serie de transformări profunde, care îi cer organismului un mare consum de energie. De aceea, un consum foarte mare de lichide îl slăbește și-l supraîncălzește. Apropo, acest