

Galina Schatalova

Wir fressen uns zu Tode

Leseprobe

[Wir fressen uns zu Tode](#)

von [Galina Schatalova](#)

Herausgeber: Goldmann-Randomhouse



<http://www.unimedica.de/b15183>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Inhalt

TEIL I: DAS SYSTEM DER NATÜRLICHEN GESUNDUNG

1 Gefangene der Zivilisation	11
Verstand, Wille und Verantwortung.....	11
Die Grundlagen des Systems.....	20
In den Fesseln der Trägheit.....	28
2 Der richtige Weg.....	36
Ein Haus auf Sand	36
Was denkt der Magen?	38
Das Wasser des Lebens.....	47
Eiweißmangel oder Mangel an Wissen?	53
Wir haben die Wahl.....	57
3 Die Atmung des gesunden Menschen	67
Eine Kluft, so breit wie die Zivilisation	67
Atmung und Energie.....	72
Atmung und Blutkreislauf.....	75
Vom Einatmen und Ausatmen	78
Disziplin und Ausdauer	81
Lernen Sie richtig atmen	86
4 Die Begleiter der Gesundheit: Bewegung und Abhärtung.....	99
Die »wundersame« Heilung der Svetlana Kruglikova	99

Leben ist Bewegung.....	103
Der Sonnengruß.....	107
Bewusstsein und Unterbewusstsein	
harmonisch verbinden	112
Den Körper auf den Tag einstimmen	119
Keine Angst vor Hitze und Kälte.....	122
Abhärtung durch Kälte	126
Schwitzen härtet ab und heilt.....	128

TEIL II: ARTGERECHTE ERNÄHRUNG

5 Was ist artgerechte Ernährung?	133
Eine weise Erfindung der Natur	133
Ist der Mensch ein Allesfresser?	137
Artgerechte Ernährung und Reinheit	
des Organismus	140
Das artgerechteste Lebensmittel	143
Wie viele Energiequellen hat der Mensch?	144
Die Formel der Langlebigkeit.....	150
Schaff dir keinen Götzen.....	156
Fakten sind das Brot der Wissenschaft - meine Experimente	159
6 Die heilkräftige Ernährung lernen.....	175
Gegen die Natur	175
Überflüssiges Gewicht - überflüssiger Energieverbrauch	177
Die neue, natürliche Lebensweise trainieren	180
Hunger und Appetit.....	185
Ernährung und Kosmos	187
Besonderheiten des Übergangs zur heilkräftigen Ernährung.....	188

Technogene Verschmutzung und heilkräftige Ernährung	191
Die Auswahl der Nahrungsmittel	198
Die Verarbeitung der Nahrungsmittel	204
Die Hygiene der Ernährung.....	206



Galina Schatalova

[Wir fressen uns zu Tode](#)

Das revolutionäre Konzept einer russischen Ärztin für ein langes Leben bei optimaler Gesundheit

224 Seiten, Tb
erschienen 2015



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de