

dott.ssa **GALINA SHATALOVA**
(MEDICO CHIRURGO, ESPERTA IN ALIMENTAZIONE PER ASTRONAUTI,
HA AVUTO UNA VITA LUNGA, INTENSA E STRAORDINARIA)

IL METODO DI GUARIGIONE NATURALE



COME RECUPERARE UNA FORMA PERFETTA CON:
ALIMENTAZIONE NATURALE
RESPIRAZIONE CORRETTA
ATTIVITÀ FISICA
ORGANISMO TEMPRATO



Indice

PREFAZIONE	
<i>Chi era G.S. Shatalova</i>	5
INTRODUZIONE	
di <i>G.S. Shatalova</i>	14
SCHIAVI PER PROPRIA VOLONTÀ.....	16
CAPITOLO 1 - OSTAGGI DELLA CIVILTÀ.....	19
Intelletto, forza di volontà e senso di responsabilità.....	19
In che cosa consiste il Metodo	25
Prigionieri dell'inerzia.....	31
CAPITOLO 2 - SCEGLI LA TUA STRADA	39
La casa sulla sabbia	39
A che cosa pensa lo stomaco	43
Un filo in collegamento con il Cosmo	52
Carenza di proteine o di conoscenze?.....	58
Scegliere per noi	63
CAPITOLO 3 - IL RESPIRO DI UNA PERSONA	
SANA.....	72
L'enorme abisso della civiltà	72
Funzione fisiologica o forma di arte.....	77
Strada a doppio senso.....	79
CAPITOLO 4 - GLI ALLEATI DELLA SALUTE:	
MOVIMENTO E RINVIGORIMENTO.....	83
La guarigione "miracolosa" di Svetlana Kruglikova	83

Se volete vivere, fate movimento fisico.....	87
Chi ci scalda?.....	91

APPENDICE 1 - RACCOMANDAZIONI E REGOLE PRATICHE 96

I. LA SANA ALIMENTAZIONE	99
<i>Caratteristiche dell'alimentazione salutare</i>	<i>99</i>
<i>Transizione verso una dieta più sana</i>	<i>103</i>
<i>La scelta degli alimenti.....</i>	<i>105</i>
<i>La preparazione dei cibi.....</i>	<i>107</i>
<i>Norme igienico-fisiologiche dell'apparato digerente</i>	<i>109</i>
<i>Inquinamento e alimentazione</i>	<i>114</i>
<i>Qualche parola sulle procedure depurative.....</i>	<i>115</i>
II. COME IMPOSTARE UNA RESPIRAZIONE COMPLETA	118
III. SE VOLETE VIVERE, FATE MOVIMENTO FISICO.....	133
<i>Il Saluto al Sole.....</i>	<i>144</i>
IV. NON TEMERE NÉ IL CALDO NÉ IL FREDDO.....	148
<i>La procedura di rinvigorimento</i>	<i>149</i>
<i>Il rinvigorimento nel Sistema Nishi.....</i>	<i>151</i>
<i>La procedura per i bagni di contrasto con l'acqua</i>	<i>153</i>
<i>Il vapore tempra e cura.....</i>	<i>154</i>

APPENDICE 2 - PARLANO I MALATI	
“INCURABILI”	157
Le due vite.....	157
Come sono scampato alla “fucilazione”	160
Come sono rinata	165

IL COMMENTO

di G.S. Shatalova	170
-------------------------	-----

Prefazione

Caro lettore, ti presentiamo la nuova edizione del libro *Выбор пути* (*Scegli la tua strada*), di G.S. Shatalova, la dottoressa ideatrice del Metodo di guarigione naturale. Di seguito verranno esposti i dati scientifici alla base del metodo e saranno fornite alcune raccomandazioni pratiche per la sua applicazione. Il presente volume, rispetto alla prima edizione del 1996, è stato arricchito con una biografia dell'Autrice e una sezione illustrata.

CHI ERA G.S. SHATALOVA

Galina Sergeevna Shatalova ha trascorso una vita lunga, intensa e straordinaria. Terza di tre fratelli, è nata ad Aşgabat (attualmente la capitale del Turkmenistan) il 13 ottobre 1916, nel pieno della Grande guerra. Il padre, S.A. Pleškov, era ingegnere e lavorava nel settore dei trasporti. La madre, A.A. Pleškova (il cognome da nubile era Kožuchovskaja), era operatrice sanitaria.

Nel 1925 la famiglia si è trasferita a Rostov sul Don (città della Russia che sorge sulla destra del fiume Don) dove, dal 1933 al 1938, Galina Sergeevna ha frequentato l'Istituto di medicina e si è laureata con il massimo dei voti. Sin da studentessa ha dimostrato grande entusiasmo per la chirurgia. I suoi professori hanno subito apprezzato le sue doti, l'hanno coinvolta come assistente nei loro interventi chirurgici e le hanno offerto un posto da tirocinante non appena ha terminato gli studi.

Durante una conferenza
sul Metodo di
guarigione naturale.



Galina Sergeevna, una delle migliori studentesse dell'Istituto di
medicina di Rostov sul Don, durante una manifestazione.

<http://www.gruppomacro.com/prodotti/il-metodo-di-guarigione-naturale>

Lo sport ha sempre occupato un ruolo centrale nella vita di Galina Sergeevna. Da ragazza ha conseguito ottimi risultati in ginnastica artistica, ippica, paracadutismo, tiro a segno e pattinaggio. In estate, per aiutare i genitori, lavorava in un sanatorio, presso cui conduceva studi sugli effetti terapeutici dell'esercizio fisico.

Nel 1939 Galina Sergeevna è stata chiamata alle armi in qualità di medico militare ed è stata mandata al fronte a operare come chirurgo durante la guerra russo-finlandese ("guerra d'inverno"), che si è svolta nei dintorni di Leningrado, l'attuale San Pietroburgo. In quel periodo ha curato soldati feriti e vittime di congelamento e ha elaborato una tecnica per l'impiego delle frequenze ultra-elevate (UHF, dall'inglese *Ultra High Frequency*, Frequenza ultra alta) nel ripristino dei tessuti congelati.



In sala operatoria.

Sin dall'inizio della "grande guerra patriottica", ovvero dalla formazione del Fronte orientale, nel 1941, ha lavorato negli ospedali militari, mentre nel maggio del 1944 si è trasferita a Mosca con il marito, l'ingegnere militare A.S. Šatalov, e il loro figlio.

Nel 1947 ha iniziato a lavorare come chirurgo presso l'Istituto di neurochirurgia "N.N. Burdenko" di Mosca, dove nel 1951 ha discusso la tesi di dottorato e ha ricevuto il premio omonimo. Ha poi iniziato a insegnare nell'Istituto di perfezionamento per medici e a partire dal 1961 ha assunto la guida del dipartimento per la selezione e la preparazione dei cosmonauti presso l'Istituto di ricerche spaziali dell'Accademia delle scienze dell'URSS.

Già in età pensionabile, G.S. Shatalova ha raggiunto la fama internazionale grazie al proprio lavoro indipendente. Si è sempre occupata dell'organizzazione di attività informative e pedagogiche, con l'obiettivo di inculcare nelle persone un senso di responsabilità nei confronti della propria salute, indispensabile per il raggiungimento di una longevità creativa. Galina Sergeevna ha studiato le tecniche psicoterapeutiche antiche e moderne, ma si è anche interessata ai rimedi più efficaci della medicina popolare.

Il metodo Shatalova si basa sul trattamento dei malati senza l'impiego di medicinali di sintesi. Il suo occhio clinico nella diagnosi, l'enorme esperienza pratica acquisita in campo medico e il suo potere di convinzione hanno prodotto un effetto dalla forza prorompente, per cui molti suoi pazienti, affetti da gravi malattie in fase avanzata, sono guariti e tali guarigioni sono state paragonate a veri e propri miracoli.

Tra il 1960 e il 1970 sono comparsi, sotto forma di traduzioni manoscritte, i testi di Herbert Shelton, Paul Bragg, Alice Chase, Maximilian Bircher-Benner e altri, che proponevano vari tipi di diete senza sale, a basso contenuto calorico, e digiuni terapeutici. Inoltre, i cosiddetti "guaritori popo-

lari” hanno ricevuto l’autorizzazione a praticare. Così sono entrate in circolazione diverse opere riguardanti l’ayurveda, le tecniche di meditazione e le ginnastiche orientali. Galina Sergeevna ha studiato a fondo la nuova letteratura, l’ha testata su se stessa e su moltissime altre persone, e ha selezionato le tecniche più valide ed efficaci. Verso la fine degli anni Sessanta ha iniziato a tenere una serie di conferenze pubbliche per promuovere, con tutto il fervore della sua indole energica e grintosa, uno stile di vita sano, giustamente convinta che la salute costituisse il patrimonio più importante della società.



Durante una conferenza sul Metodo di guarigione naturale.

Il suo talento oratorio, le doti artistiche, il suo timbro di voce ricco e potente hanno trasformato le sue conferenze, fondamentalmente divulgative, in vere e proprie esibizioni suggestive e accattivanti. Questa bella donna audace, di polso, dallo spirito giovane ed esuberante e con una memoria prodigiosa (durante i suoi interventi non ha mai utilizzato appunti e ha sempre ricordato a mente le proprie presentazioni) suscitava simpatia e stima da parte di tutti, persino gli ascoltatori più scettici.

Per decenni i circoli degli istituti scientifici e didattici sparsi sul territorio dell'Unione Sovietica hanno fatto a gara per ospitarla a parlare. Su invito dell'Amministrazione di Leningrado, Galina Sergeevna ha tenuto un ciclo di conferenze presso il palazzo dello sport "Jubilejnyj", davanti a una platea di migliaia di persone. Tra gli spettatori non c'erano soltanto malati in attesa di una guarigione miracolosa, ma anche operatori del settore medico e sportivo. Da allora è stato istituito, presso l'Accademia di educazione fisica "P.F. Lesgaft", un dipartimento per l'insegnamento del metodo di guarigione di G.S. Shatalova, i cui collaboratori, ovvero gli allievi di Galina Sergeevna, continuano a sviluppare e diffondere le sue idee.

In occasione di una sua conferenza, presso il circolo di Akademgorodok (cittadina russa a pochi chilometri da Novosibirsk) è scoppiato un animato dibattito con alcuni fisici, che non credevano nella capacità del corpo umano di produrre energia supplementare in un regime alimentare a basso contenuto calorico. Galina Sergeevna ha sempre gestito in maniera brillante le critiche che le venivano mosse e anche in quel caso ha saputo difendere la propria posizione. Tutta Akademgorodok ricorda ancora quella discussione, che ha procurato alla dottoressa Shatalova molti seguaci e nuovi amici. Galina Sergeevna è stata spesso ospite anche della comunità di fisici di Dubna, nell'*oblast'* di Mosca. È stata inoltre invitata a Kiev dall'accademico N.A. Amosov (1913-2002, uno dei più famosi cardiocirurghi sovietici) e dall'ingegnere O.K. Antonov (1906-1984, progettista capo dell'industria aeronautica sovietica).

Nell'arco di quarant'anni, dal 1970 al 2010, ha tenuto centinaia di conferenze, soprattutto in patria ma anche in Canada, India, Germania, Italia.

Con lo scopo di approfondire le possibilità latenti del corpo umano, all'inizio degli anni Settanta ha cominciato a

praticare lo yoga sotto la guida del maestro Jan Ivanovič Koltunov, che in seguito è diventato suo amico. Ha inoltre partecipato a numerose maratone e corse di gruppo, studiando con attenzione gli altri podisti e sviluppando una particolare tecnica di corsa meditativa che consente di recuperare le forze direttamente mentre si corre.



Durante una conferenza sul Metodo di guarigione naturale.

Alla fine degli anni Settanta, in collaborazione con l'Istituto di ricerca scientifica della cultura fisica e dello sport di Mosca, Galina Sergeevna ha condotto una serie di esperimenti i cui risultati hanno confermato scientificamente le basi del Metodo di guarigione naturale da lei proposto. La maratona da Kaluga a Zvjozdnyj Gorodok ("Città delle stelle", nei pressi di Mosca) ha rappresentato il primo di questi esperimenti. In seguito (1983-1987) si sono susseguite quattro spedizioni nel deserto del Karakum.

Alla fine degli anni Ottanta, la Shatalova ha messo a punto una metodologia per un "corso terapeutico" in cui poter promuovere la formazione in materia di sana alimentazione, respirazione e movimento fisico, lontano dall'afa delle città. Il primo di questi corsi è stato organizzato in un sanatorio

nei pressi di Vilnius: rivolto agli operatori in ambito medico, ha avuto grande successo. In seguito, Galina Sergeevna ha riproposto questi corsi in diversi luoghi di villeggiatura e da allora chi vi ha partecipato si organizza da solo per trascorrere le proprie vacanze insieme “alla Shatalova”.

Galina Sergeevna Shatalova è rimasta a lungo legata da una profonda amicizia con la redazione della rivista «Bud' zdorov» (salute): faceva parte del comitato di redazione e collaborava regolarmente come autrice e con il caporedattore S. Šenkman. Articoli relativi a Galina Sergeevna sono stati pubblicati anche in molti altri quotidiani e riviste famose, che promuovevano uno stile di vita sano.

Oltre a occuparsi della divulgazione di diversi metodi di guarigione, Galina Sergeevna ha condotto ricerche scientifiche approfondite sugli effetti dell'alimentazione su fisiologia e psicologia dell'individuo, che hanno portato alla pubblicazione, nel 1992, del libro *Celebnoe pitanie* (Una sana alimentazione) e, negli anni a seguire, di *Vybor puti* (Scegli la tua strada) e *Filosofija zdorov'ja* (Filosofia della salute). È stata eletta membro effettivo dell'Accademia internazionale delle scienze energetico-informative, dell'Accademia delle scienze e degli studi creativi, dell'Accademia della iuvenologia ed è stata spesso invitata a presiedere convegni di medicina alternativa. In televisione ha tenuto un ciclo di lezioni all'interno del programma *Moi universitety* (Le mie università) e di altre trasmissioni. Su di lei hanno girato i film-documentari *Žizn' v nagradu* (La vita come ricompensa), con la regia di S.A. Kungurceva e *Sistema estestvennogo ozdorovlenija* (Il Sistema di guarigione naturale), con la regia di N.S. Bondarčuk.

I testi della Shatalova, pubblicati in lingua russa, sono famosi in tutto il mondo. A partire dal 2002, anche gli europei hanno potuto leggere le sue opere, tradotte in tedesco.

Gli studiosi di naturopatia in Francia e Germania la considerano un'antesignana e la citano sovente nei propri scritti.

<http://www.gruppomacro.com/prodotti/il-metodo-di-guarigione-naturale>

I lettori nutrono una profonda stima per i lavori di Galina Sergeevna Shatalova, le sono riconoscenti e considerano il suo Metodo non solo il primo, ma anche il più completo ed efficace tra tutte le tecniche terapeutiche comparse negli ultimi anni.

Fino alla fine dei suoi giorni (Galina Sergeevna muore nel 2011, all'età di 95 anni) la Shatalova ha condotto una vita dinamica e creativa e ha gioito dei successi e del benessere delle sue decine di migliaia di seguaci.

Introduzione

Questo volume si ispira al ciclo di conferenze intitolato *Scegli la tua strada*, che ho tenuto a Kazan' per un pubblico di scienziati. Nella prima parte del libro sono riportati i dati su cui si basa il Metodo di guarigione naturale che ho elaborato. Nelle Appendici sono state raccolte alcune raccomandazioni pratiche, attuabili anche da chi si avvale del Metodo per la prima volta. I vari aspetti di questa tecnica, che gode di una crescente notorietà, sono esposti in maniera più dettagliata nei libri *Celebnoe pitanie* (Una sana alimentazione) e *Filosofija zdorov'ja* (Filosofia della salute), che danno la possibilità di ampliarne l'utilizzo alla vita di tutti i giorni per rafforzare la propria salute.

Con il progredire della scienza si è accumulato un numero consistente di conoscenze fondamentali che restano tuttora ignote alla stragrande maggioranza delle persone. Per questo motivo non ci è ancora possibile preservare per tutta la vita la condizione di benessere spirituale, mentale e fisico che ci concede la natura al momento della nascita.

Ritengo che la causa principale di tutto questo sia da ricercare nell'abbandono, da parte della medicina ufficiale contemporanea, del pensiero e del punto di vista dei luminari della scuola fisiologica russa I.P. Pavlov, K.M. Bykov, A.A. Uchtomskij, L.A. Orbeli, del geniale naturalista V.I. Vernadskij, del biologo A.L. Čiževskij e dell'esimio fisiologo A.M. Ugolev, che hanno sempre considerato l'individuo come una cosa sola con il mondo circostante; altra causa è la traslazione non ragionata sul suolo russo della medicina sintomatica occidentale, che si basa su presupposti viziati. Il risultato è

<http://www.gruppomacro.com/prodotti/il-metodo-di-guarigione-naturale>

evidente: un anomalo peggioramento non solo fisico, ma anche spirituale della salute delle persone, nonché un'epidemia di malattie croniche che costituiscono un'autentica minaccia per l'esistenza stessa dell'individuo e dell'umanità.

Eppure, nonostante questa situazione di crisi generale, provocata dal crescente confronto della società umana con la natura, non ho dubbi che il progresso della vera scienza consentirà di invertire la tendenza dell'umanità all'autodistruzione e in questo la medicina nazionale giocherà un ruolo di avanguardia riconquistando il suo legittimo posto nel mondo.

G.S. SHATALOVA

Schiavi per propria volontà

La salute è un bene prezioso. Chi è più libero di una persona sana? Chi sta bene ha il mondo in pugno, è pieno di forza, proiettato nel futuro e pronto a realizzare i progetti più ambiziosi. Gli riesce facile realizzare la sua vita secondo i propri piani, senza preoccuparsi delle circostanze, e aggirare le eventuali difficoltà che possono sorgere lungo il cammino.

La salute è una categoria comune a tutta l'umanità. Non conosce distinzioni di classe o di corporazione, né confini tra nazioni, governi e blocchi diversi. Non ammette stereotipi ideologici né dogmi religiosi.

La salute è un ospite gradito sia nell'umile stanza del povero sia nella reggia sfarzosa del ricco. Un ospite che si cerca di compiacere in tutti i modi nel tentativo di trattenerlo con sé il più a lungo possibile.

Perché, allora, l'umanità degenera? Perché l'aumento dei costi del servizio sanitario è visto come un dato positivo, come uno dei parametri più importanti in un'organizzazione socialmente equa? Perché le malattie croniche sono diventate nostre compagne di viaggio inseparabili contro la nostra volontà?

Perché le persone disabili dall'infanzia si contano a milioni, mentre il mercato delle sedie a rotelle è diventato un business redditizio che non teme crisi di sovrapproduzione?

La risposta è sotto gli occhi di tutti: solo ed esclusivamente perché noi, di nostra spontanea volontà, abbiamo trasformato la salute in merce di scambio con cui paghiamo cambiali rilasciate dai nostri antenati, nonché debiti contratti personalmente.

Credevamo di essere dèi e di poterci astenere dal nostro percorso terreno. Abbiamo attribuito al progresso tecnico un carattere univoco e mostruoso, e questo ci ha ripagati con la nostra stessa moneta: ci ha privato della ragione e della memoria fornitaci dalla natura, ha assopito il nostro istinto di autoconservazione, ci ha rammolliti, ha ucciso la nostra voglia di vivere, ha quasi trasformato la nostra debolezza fisica in un segno di spiritualità.

Siamo diventati volontariamente schiavi del nostro stomaco, fedeli servitori e contribuenti mansueti. Ci siamo scordati del fatto che abbiamo iniziato la ripida scalata evolutiva come carnivori, mentre l'intera struttura del nostro organismo è rimasta tarata sul consumo di alimenti di origine vegetale. Questo è il marchio indelebile impresso sul permesso di soggiorno che la natura ci ha rilasciato. Può darsi che il consumo di proteine animali abbia accelerato lo sviluppo del nostro apparato intellettuale, facendoci risparmiare tempo, ma la natura ci ha costretti a pagare per questo con la salute e la libertà personali.

Nella storia dell'umanità non è mai esistito, e non esiste tuttora, un sistema sociale che non sfrutti la dipendenza dell'essere umano dalla quantità e qualità del cibo disponibile, che non trasformi in un simbolo di potere il privilegio di mangiare quello che gli altri non possono. Eppure la vita, ineguagliabile maestra di paradossi, ha fatto in modo che sia gli oppressi sia gli oppressori si ritrovassero incatenati nello stesso meccanismo di servile devozione nei confronti dei propri gusti e abitudini.

Come medico, ma anche come persona, sono assolutamente contraria alla violenza, in tutte le sue forme; per questo evito di utilizzare parole quali "obbligo" e "dovere". Il mio unico sogno è di restituire l'essere umano a se stesso, aiutarlo a diventare così come la natura lo ha ideato e plasmato. Non mi sono rivolta alle persone con prediche accusatorie, pro-

clami demagogici o slogan, e nemmeno con auguri buonisti, ma con un Metodo reale, concreto e teoreticamente fondato che riassume in sé l'esperienza plurisecolare dell'umanità, collaudato nella pratica e che ha portato guarigione e salute a una serie di individui che la medicina tradizionale aveva già dato per spacciati. Non vi è nulla di mistico in questo Metodo e non si richiedono all'individuo qualità soprannaturali, né preparativi lunghi e complessi, ma soltanto buonsenso e forza di volontà.

Tratto da:
Il Metodo di Guarigione naturale
Autrice: Galina Shatalova

dott.ssa **GALINA SHATALOVA**

(MEDICO CHIRURGO, ESPERTA IN ALIMENTAZIONE PER ASTRONAUTI,
HA AVUTO UNA VITA LUNGA, INTENSA E STRAORDINARIA)

IL METODO DI
**GUARIGIONE
NATURALE**



COME RECUPERARE UNA FORMA PERFETTA CON:

ALIMENTAZIONE NATURALE

RESPIRAZIONE CORRETTA

ATTIVITÀ FISICA

ORGANISMO TEMPRATO



www.gruppomacro.com