



Galina Shatalova

Il Metodo di Guarigione Naturale

Alimentazione naturale, attività fisica, respirazione corretta e organismo temprato

Macro Edizioni

Collana: Salute & Alimentazione

Isbn: 9788862299220

Pagine: 176 - **Prezzo:** € 14,50

Disponibile da: Marzo 2016

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 un patrimonio 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.

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?

Galina Shatalova con questo suo libro si è posta un fondamentale obiettivo, come medico e come persona, ovvero **restituire l'essere umano a se stesso**, aiutarlo a diventare come la natura lo ha ideato e plasmato.

Per questo ha creato un metodo di guarigione naturale, concreto e teoricamente fondato, che riassume in sé l'esperienza plurisecolare dell'umanità, che ha portato guarigione e salute a tante persone che la medicina tradizionale aveva già dato per spacciate.

Fondato su un'alimentazione vegetale, esercizi di respirazione, attività fisica e nuove abitudini quotidiane per temprare il fisico, il suo metodo è in grado di garantirci longevità, benessere psicofisico e tanta salute

L'autrice

Medico chirurgo, Galina Shatalova (1916-2011) ha esercitato la sua professione anche sul campo militare. Shatalova ha insegnato 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'Ex-URSS. Shatalova si è sempre occupata dell'organizzazione di attività informative e pedagogiche, con l'obiettivo di far comprendere alle persone un senso di responsabilità nei confronti della propria salute.