

# Culture-Nature Magazine

L'Arte di Ascoltare \* Vivere \* Essere § tra AFRICHE e ORIENTE

## Galina Shatalova, consigli per una vita sana

*“Fa che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo”.*

Questa massima del filosofo e medico greco Ippocrate rimane ancora una grande verità. **Viviamo in un'epoca con profonde e diffuse contraddizioni**: da un lato, nei paesi del cosiddetto Nord del mondo c'è talmente un'abbondanza di cibo che si sta manifestando negli ultimi anni il fenomeno preoccupante dell'**obesità** nei bambini; dall'altro, nei paesi del Sud del mondo si verifica la situazione opposta e ciò a causa dei **gravi squilibri nella distribuzione internazionale degli alimenti**, unita a politiche economiche che favoriscono gli interessi delle grandi multinazionali e delle industrie alimentari, a discapito dei bisogni reali delle persone.

Il Metodo di Guarigione Naturale il cibo rimane un “elemento chiave” del nostro benessere, oltre che della nostra economia. **Galina Shatalova**, medico chirurgo nata nell'ex URSS (precisamente ad Aşgabat, città dell'attuale Turkmenistan), nella sua lunga e intensa vita (è deceduta all'età di 95



anni) ha sempre dato importanza proprio a questo aspetto. Per lei, che ha lavorato presso l'Istituto di Ricerche Spaziali dell'Accademia delle Scienze dell'URSS, una **sana alimentazione** prevede l'assunzione in particolare di: verdura, frutta, bacche, cereali, semi e vari tipi di noci.

Questo è uno dei “segreti” svelati da Galina Shatalova nel libro **“Il Metodo di Guarigione Naturale”** (Macro Edizioni, 2016), in cui spiega alcune regole per mantenersi in forma e per prevenire disturbi molto diffusi, in particolare, in Occidente, come il sovrappeso, che porta con sé gravi conseguenze psico-fisiche.

Oltre a una sana alimentazione, Galina Shatalova ci suggerisce altre dritte per stare bene, come la pratica della respirazione completa, un esercizio che chi pratica yoga conosce già.

Perché è fondamentale conoscere e **“lavorare” sul**

**respiro?**

Perché, come spiega lei stessa nel libro qui citato: “La respirazione conferisce un certo ritmo al pensiero, all'essenza spirituale e alla ricchezza emotiva dell'individuo, alla sua attività mentale, alla

circolazione, all'alimentazione e alla termoregolazione".

Importanti quindi il respiro addominale e quello toracico.

Galina Shatalova ci suggerisce questa sequenza nell'inspirazione: si espande prima la pancia, poi si abbassa il diaframma, il torace si allarga e anche la zona sovraclaveare si apre. L'espiazione ha la sequenza inversa.

Per fare il pieno di aria buona vengono consigliati luoghi come un bosco, la riva di un fiume o di un lago, e meglio ancora in collina, possibilmente alle prime ore della mattina.

Indispensabile per una buona qualità di vita è poi il movimento fisico. Anche in questo caso, Galina Shatalova suggerisce una serie di esercizi, molti tratti da sequenze yogiche, come "il cane che si stira" e "il saluto al sole".

"Il Metodo di Guarigione Naturale" è un testo agile da leggere, ricco di informazioni, che confermano ciò che il sistema yogico diffonde da millenni, ovvero una serie di pratiche sane basate su un certo tipo di alimentazione (preferibilmente vegetariana), su un lavoro di pranayama e su asana. A ciò Galina Shatalova aggiunge la pratica del **sistema Nishi**, che presuppone bagni di contrasto con aria e acqua.

Il libro "Il Metodo di Guarigione Naturale" può essere visto come una fonte da cui trarre ispirazione per migliorare la qualità della propria vita, pur sapendo che la salute passa sempre dalla prevenzione e da visite di controllo e da esami condotti da seri, affidabili medici specialistici.

*Silvia C. Turrin*