

# Die richtige Nahrung ist immer noch die beste Medizin

Schon die alte russische Heilkunde wusste: Für die Heilung von Körper, Geist und Seele kommt es vor allem auf die Energie und Lebensessenz unserer Nahrungsmittel an



Vadim Tschenze

Alte russische Mythen, Märchen und Erzählungen sind ein untrennbarer Teil der literarischen Geschichte Europas. Das alte Russland besaß immer etwas Besonderes in der Art und Weise der schriftlichen Darstellung von verschiedenen Lebensereignissen und ihren wahren Ursachen. Gemäß dem russischen Volksglauben waren es nicht immer nur gute und böse Kräfte, die in unserer Welt „zufällig“ aufeinandertrafen, sondern im Hintergrund allen Geschehens stand oft eine „geheimnisvolle“ Gestalt, die für die verborgene Ordnung, für geistige Klarheit und das Gleichgewicht der Kräfte sorgte.

In der alten Heilkunde Russlands waren dies sogenannte „Babuschkas“: Die weisen alten Frauen, die für jeden Seelenschmerz und jede körperliche Wunde eine heilsame Pflanze kannten. Ob in der Öffentlichkeit oder im Verborgenen – sie waren immer da und unermüdlich tätig. Die Kräuter-Heilkunde hatte in der alten russischen Tradition von jeher einen besonderen Status. Aus dieser alten Schatz-

truhe kann auch heute noch die ganze Welt schöpfen. Gerade in der heutigen Zeit, in der wir anscheinend so viele Möglichkeiten haben, um uns zu heilen, bewahrt die russische Kräuterheilkunde ein einzigartiges Geheimnis: Für eine Heilung sind nicht nur die Inhaltsstoffe einer Pflanze wichtig, sondern es geht hauptsächlich um ihre Energie und Lebensessenz. Sie sind es vor allem, die positiv auf unser körperliches und seelisches Befinden wirken und zugleich erneuern sie das verborgene innere Gleichgewicht. Allein die Pflanzen verfügen über die wundersame Eigenschaft, unser Kraftreservoir nachzufüllen, wenn wir in der Lage sind, die „richtige“ Pflanze und dadurch die „richtige“ heilende Energie zu uns zu nehmen.

Vadim Tschenzes Buch „Die russische Kräuter-Heilkunde“ hilft dabei, in diese geheimnisvolle Welt der Babuschkas einzutauchen und es ist wunderbar dazu geeignet, die Welt der Kräuter und Pflanzen neu verstehen zu lernen. Vadim Tschenze ist ein bekannter Autor und Geistheiler, in dessen Arbeit die alte Weisheit der russischen Kräuterheilkunde aus seiner Familie einfließt. Dieses Wissen ist von Generation zu Generation weitergegeben worden – und der Autor gibt es jetzt an seine Leser weiter. Auf einer klaren und fundierten Basis präsentiert er in diesem Buch 200 äußerst

wirksame Kräuter, die auch noch heute in den ganzen Welt benutzt werden. „Nahrung ist die beste Medizin - und Kräuter sind ein Nahrungsmittel“, schreibt er. Jeder, der will, kann sich mühelos bei der Lektüre des Buches und bei der Anwendung der beschriebenen Mittel davon überzeugen. Außer den traditionellen Beschreibungen von Anwendungsgebieten, bietet das Buch zusätzlich zahlreiche interessante und wirksame Rezepturen für die Herstellung von verschiedenen Tees, Tinkturen, Kräutersalaten oder Bädern. Als hilfreich erweisen sich ausgewählte Kräuterrezepte für verschiedene körperliche und seelische Beschwerden, wie etwa Altersflecken, Gürtelrose, Magenbeschwerden, Husten oder Hauterkrankungen.

## Alte, russisches Hausmittel

### Bei Bronchitis:

Mischen Sie jeweils 25 g isländisches Moos, Schafgarbe, Süßholz und Schachtelhalm. Gießen Sie einen Esslöffel von der Mischung mit 250 ml kochendem Wasser auf und lassen es zehn Minuten ziehen. Danach absieben, etwas Honig dazugeben und mehrmals täglich davon trinken.

### Gegen kalte Füße:

Gegen kalte Füße hilft eine Tasse Weißdornblütenblätterttee, drei Mal täglich eingenommen. Nehmen Sie einen Teelöffel zerkleinerter Blätter und Blüten und legen diese Menge in 250 ml heisses Wasser. Kochen Sie die Mischung auf und lassen sie zehn Minuten ziehen, danach absieben und abkühlen.



Vadim Tschenze  
**Die russische  
Kräuter-Heilkunde**  
264 Seiten  
€ (D) 17,95  
ISBN 978-3-89427-610-2  
Aquamarin Verlag