



## **Leseprobe: Heilgeheimnisse der russischen Mönche - durch wissenschaftliche Studien belegt**

**Von Jürgen Klingler**

**Vorwort Seite 7<sup>1</sup>**

### **Inhalt**

Hier ist die Übersicht der Themen und Kapitel, die dieses 177-seitige Werk umfasst:

- **1. Kapitel, Seite 20:** Einführung und Tradition der alten russischen Heilslehre von Mönchen und Heilern
- **2. Kapitel, Seite 20:** Glaube, Schamanismus und Magie in der russischen Heilslehre

- **3. Kapitel, Seite 31:** Gelenke, Muskeln, Wirbelsäule
  - **4. Kapitel, Seite 43:** Die Kraft der sibirischen Zeder, wertvolle Schätze wie Öl, Harz, Nüsse und Nadeln
  - **5. Kapitel, Seite 60:** Die heilende Kraft der Espenrinde-Tradition, Wirkung und Anwendung
  - **6. Kapitel, Seite 68:** Verletzungen, Wunden, Bisse
  - **7. Kapitel, Seite 77:** Eierschalen
  - **8. Kapitel, Seite 84:** Wunden, nicht heilende Geschwüre, Gelenke, Schmerzen, Knochenbrüche
  - **9. Kapitel, Seite 92:** Hautentzündungen, Hauterkrankung, Nagelbettentzündung, Warzen
  - **10. Kapitel, Seite 102:** Bauch, Blasen, Magen, Darmprobleme, Nierensteine, Gallensteine, Gewichtsprobleme, Hämorrhoiden
  - **11. Kapitel, Seite 118:** Brust, Bluthochdruck, Husten, Verschleimung
  - **12. Kapitel, Seite 129:** Kopf, Ohren, Hals, Angina, Zähne, Arterienverkalkung, Fieber, Kopfschmerzen, Kopfläuse, Schlafstörungen
  - **13. Kapitel, Seite 146:** Reise durch die Geheimnisse der Alten russischen Heilslehre und Mythen des Altai geht zu Ende
  - **14. Kapitel, Seite 149:** Die Kraft der Rhodia-rosa, ein Geschenk des Altai
  - **15. Kapitel, Seite 157:** Krebsbehandlung mit der russischen Heilkunde auf wissenschaftlichen Erkenntnissen
  - **16. Kapitel, 167:** Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Ansätze der Behandlung, nachweise durch wissenschaftliche Studien
  - **17. Kapitel, Seite 173:** Beschwörungsritual in der russischen Heilslehre
- 

## Auszug aus dem Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

die russische Naturheilkunde blickt auf eine jahrhundertealte Tradition zurück, in der das Wissen um die heilenden Kräfte von Kräutern, Pflanzen, Wurzeln und Pilzen von Generation zu Generation weitergegeben wurde.<sup>2</sup> Dieses Buch ist

eine Hommage an dieses tiefgründige Heilwissen, das bis heute in ländlichen Regionen Russlands praktiziert und geschätzt wird.<sup>3</sup>

Auf den folgenden 177 Seiten tauchen Sie ein in die Welt der russischen Heilmedizin - eine Welt, in der einfache, aber kraftvolle Naturmittel zur Linderung von Beschwerden, zur Stärkung des Immunsystems und zur Harmonisierung von Körper und Geist eingesetzt werden.<sup>4</sup> Von der modernen Wissenschaft werden die Wirkungen selbst bei Krebs untermauert, auch diese erfahren Sie in diesem Buch.<sup>5</sup>

## **Reisebericht: Die unberührte Natur des Altai-Gebirges und seine heilenden Kräuter**

Wie kam es, dass ich mich als Deutscher, für die Geschichte der alten russischen Heilslehre und alten Rezepte aus Kräutern und Pflanzen aus Russland begeisterte.<sup>6</sup> Die magische Welt der russischen Heilkunst.<sup>7</sup>

Meine Begegnung mit der russischen Heilkunde begann mit einer Frau, die mein Leben verändern sollte: Dr. Tatjana Pleskowic.<sup>8</sup> Doch eine Geschichte ließ mich nicht mehr los: die Legende der Kräuter aus dem Altai-Gebirge.<sup>9</sup> Man erzählte von Pflanzen mit außergewöhnlicher Heilkraft, die in den unberührten Tälern des Altai wuchsen - gespeist von reinem Gletscherwasser und der Energie der heiligen Berge.<sup>10</sup> Die Mönche sprachen mit Ehrfurcht von diesem Ort, als wäre er ein Tor zu einer anderen Welt.<sup>11</sup>

---

## **Auszug aus dem 1. KAPITEL: Einführung und Tradition**

### **Einführung**

Die alte russische Heilslehre ist ein faszinierender Bereich der traditionellen Medizin, die über Generationen hinweg weitergegeben wurde.<sup>12</sup> Sie basiert auf einem tiefen Verständnis der natürlichen Heilkräfte von Pflanzen, Mineralien und anderen Substanzen, die in der Umwelt zu finden sind.<sup>13</sup> Diese Heilmethoden wurden entwickelt, lange bevor die moderne Medizin entstand, und haben sich als erstaunlich wirksam erwiesen.<sup>14</sup>

### **Die Bedeutung der Pflanzenheilkunde**

Ein wesentlicher Bestandteil der alten russischen Heilslehre ist die Pflanzenheilkunde.<sup>15</sup> Die russischen Heilkundigen erkannten früh die heilenden

Eigenschaften vieler einheimischer Pflanzen und setzen sie gezielt ein. 16 Birkenrinde, Weidenrinde, Johanniskraut und Espenrinde sind nur einige Beispiele für die zahlreichen Pflanzen, die in der russischen Volksmedizin verwendet werden. 17

## REZEPT 1: Die Anwendung der Espenrinde

Die Espenrinde enthält Wirkstoffe, die entzündungshemmend, schmerzlindernd und fiebersenkend wirken können. 18

- **Teezubereitung:** Geben Sie einen Teelöffel Espenpulver in eine Tasse heißes Wasser. 19 Lassen Sie den Tee 10-15 Minuten ziehen. 20 Seien Sie den Tee ab und trinken Sie ihn warm, bis zu dreimal täglich. 21
  - **Äußerliche Anwendung:** Mischen Sie das Espenpulver mit etwas Wasser, um eine Paste zu erhalten. 22 Tragen Sie die Paste auf die betroffene Hautstelle auf. 23
- 

## Auszug aus dem 3. KAPITEL: Gelenke, Muskeln, Wirbelsäule

### Gelenkschmerzen

Gelenkschmerzen können durch verschiedene Ursachen wie Arthritis, Arthrose oder Verletzungen hervorgerufen werden. 24 In der russischen Heilslehre werden hierbei häufig entzündungshemmende und schmerzlindernde Heilkräuter wie Weidenrinde und Brennnessel eingesetzt. 25 Weidenrinde enthält Salicin, das als natürliches Schmerzmittel wirkt. 26

## REZEPT 2: Weidenrinden-Tinktur

- **Zubereitung:** Für die Zubereitung einer Weidenrinden-Tinktur benötigen Sie 100 g getrocknete Weidenrinde und 500 ml hochprozentigen Alkohol (z. B. Wodka). 27 Die Rinde wird in ein Glasgefäß gegeben und mit dem Alkohol übergossen. 28 Das Gefäß wird verschlossen und an einem dunklen, kühlen Ort für etwa 4 Wochen stehen gelassen, wobei es regelmäßig geschüttelt wird. 29
  - **Anwendung:** Die Tinktur kann bei Bedarf auf die schmerzenden Gelenke aufgetragen werden. 30
- 

## Auszug aus dem 4. KAPITEL: Die Kraft der sibirischen Zeder

## Einführung

Die sibirische Zeder (*Pinus sibirica*) ist ein Baum von beeindruckender Größe und Schönheit, der in den wilden und unberührten Wäldern Sibiriens wächst. 31 Schon seit Jahrhunderten nutzen die Menschen in dieser Region die vielfältigen Heilkräfte dieses Baumes. 32

## Zedernharz

Das Harz der sibirischen Zeder ist ein weiteres wertvolles Heilmittel. 33 Es enthält antiseptische, entzündungshemmende und heilende Eigenschaften, die es besonders wirksam bei der Behandlung von Hautkrankheiten und Wunden machen. 34

### **REZEPT 3: Heilsalbe mit Zedernharz (Zhivitsa) - gegen Gelenkschmerzen**

- **Zutaten:** 100 ml Zedernöl, 20 g gereinigtes Harz, 10 g Bienenwachs. <sup>35</sup>
  - **Zubereitung:** Harz im Öl bei niedriger Temperatur auflösen. <sup>36</sup> Wachs hinzufügen und schmelzen lassen. <sup>37</sup> In Gläser abfüllen und abkühlen lassen. <sup>38</sup>
  - **Anwendung:** Bei Rheuma und Arthrose einmassieren. <sup>39</sup>
- 

## **Eine Brücke zwischen den Welten: Warum dieses E-Book einzigartig ist**

Sie halten nicht nur eine Sammlung alter Rezepte in den Händen. <sup>40</sup> Auf 177 Seiten, gefüllt mit zahlreichen stimmungsvollen Bildern aus dem Altai und von Klöstern, schlägt dieses E-Book eine entscheidende Brücke: Es verbindet das uralte Heilwissen der Mönche und Schamanen mit den bestätigenden Erkenntnissen der modernen Medizin. <sup>41</sup>

Es zeigt, wie die "Alte Russische Heilslehre" beide Anwendungen vereint und fundierte Ansätze vorstellt, die selbst bei schwersten Erkrankungen wie Krebs

(Kapitel 15) oder Herz-Kreislauf-Problemen (Kapitel 16) als kraftvolle Unterstützung dienen können.<sup>42</sup>

**Dies ist mehr als ein Buch; es ist ein praktischer, geprüfter Leitfaden zurück zur Natur.**<sup>43</sup>

