

VADIM TSCHENZE

VADIM TSCHENZES
RUSSISCHES
HEILLEXIKON

//////////////////// SILBERSCHNUR //////////////////////

Wichtiger Hinweis

Obwohl viele Rezepturen auf den ersten Blick sehr unkompliziert erscheinen, ist es doch die genaue Zusammenstellung, die den Heilungserfolg ausmacht; daher darf nichts weggelassen oder abgeändert werden. Deshalb möchte ich Ihnen sehr ans Herz legen, meine Anweisungen genauestens zu befolgen.

Weiterhin möchte ich Sie darum bitten, bei Krankheit oder Beschwerden ungewisser Herkunft jegliche Selbstmedikation zu unterlassen und unbedingt einen Arzt aufzusuchen, damit dieser eine Diagnose stellen kann!

Alle Angaben wurden nach bestem Wissen und Gewissen und nach aktueller Fachkenntnis zusammengestellt. Verlag und Autor können keine Haftung übernehmen.

Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Originalausgabe © 2006 Corona Hamburg

»Nützliche Tipps – Das kostbare Wissen unserer Urahnen«

© Copyright Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-323-3

1. Auflage 2011

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Göllesheim

www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

INHALT

Vorwort	13		
Geheime Tipps von A–Z			
A berglaube	15	Aufbaukur	40
Abnehmen	16	Augen	40
Abwehr	19	Aura:	40
Ahneninfos	20	• <i>Aura-Basisfarben</i>	41
Allergien	20	• <i>Auraschutz, Auratest</i>	44
Alter und Altersschwäche	21	Ausstrahlung	46
Ätherische Öle	22	Avitaminose	46
Alkoholismus	25		
Alraune	27	B achblüten	51
Altar	27	Baden	53
Amulette besprechen	28	Banja (russische Sauna)	53
Anämie	29	Baummeditation und Bäume	54
Angeln gehen	29	Beine	56
Angina	30	Besenreiser	56
Angst		Besetzung	57
(Depressionen/Angstzustände)	30	Besprechen	57
Anti-Aging	32	Bettwäsche	58
Arteriosklerose/Altersschwäche	33	Beziehung loslassen	58
Arthritis (rheumatisch)	36	Bienenstichen vorbeugen	58
Asthma und Bronchitis	37	Bioenergiekorrektur	59
Atlantissymbole	38	Blähungen	59
Das 3. Auge	39	Blase	60

Blockaden lösen	60	Ehestreit	78
Blutdruck	61	Ehe retten	78
Blutegel	61	Ei (aus schamanischer Sicht)	78
Blutreinigung	61	Eigene Energie überprüfen	80
Blutwerte verbessern	62	Ekzeme	80
Bronchitis, Bronchialkatarrh (Verschleimung)	62	Emotionales Heilen	81
Brottrunk	63	Engel (Tierkreiszeichenengel)	82
Brustschmerzen	63	Entspannung	86
Buchweizen	64	Entgiftung	86
		Entsäuern	87
		Entschlacken	87
Chakren	65	Entzündung	87
• <i>Chakra: Lage, Farbe und Edelsteine</i>	66	• <i>Entzündungen im Mund- und Rachenraum</i>	88
• <i>Chakrenreinigung</i>	69	Energie	88
• <i>Chakra: Hormon und Drüse, spirituelle Eigenschaft und mögliche Krankheit</i>	70	• <i>Energieausgleich für den eigenen Körper</i>	89
Colitis	72	• <i>Energieausgleich für Räume</i>	90
Computer	72	• <i>Energieausgleich durch eine Kerze</i>	90
		• <i>Energetische Reinigung</i>	90
Darmprobleme	73	• <i>Energierreinigung durch Getreide</i>	91
Depressionen	74	• <i>Energierreinigung durch Rauch/Weihrauch</i>	91
Diabetes	75	• <i>Energieschutz für jeden Tag</i>	91
Durchfall	76	• <i>Energiesuppe</i>	92
		• <i>Energiezufuhr</i>	92
Edelsteine	77	• <i>Energieaustausch</i>	93
Edelsteinbad	77		

• <i>Energie tanken</i>	93	Gelée Royale	110
• <i>noch mehr Energie tanken</i>	95	Gelenke	110
Entwässern	95	Gerstenkorn	112
Epilepsie	96	Geschenke	112
Erkältung	97	Geschwüre, Magengeschwüre	113
• <i>Erkältung besprechen</i>	97	Gesund sein	113
Erschöpfung	98	Getränke für das jeweilige Sternzeichen	114
Essen gehen	98	Getreidesäckchen	115
• <i>Essen nach den vier Elementen</i>	99	Gleichgewicht	115
Falten	101	Glück	115
Familienkrise	101	Göttliche Energie	116
Feinde	101	Grapefruitkernextrakt	116
Fersenriss	102	Grüner Tee	117
Fieber	102	Gut und Böse	118
Frauenkrankheiten	102		
Friedhof	103	Haare, Haarausfall (und Haarwuchs, Schuppen)	119
Frühstück	103	Hämorrhoiden	120
Furunkel und Abszesse (Brandwunden, vereiterte Wunden)	104	Halsschmerzen	121
Fußpilz	105	Handauflegen auf Foto	121
Fußschmerzen	105	Haus bauen	121
		Haus mit guter Energie	121
Gallenerkrankung	107	Hausschutz	122
Gartenerde	107	Hautkrankheiten	122
Gedankendiät	108	Hautjucken	122
Geld	109	Hautreinigung	123
• <i>Geldritual</i>	110	Heilen	123

Heilende Gedanken	124	Kraft	161
Herz-Kreislauf-Beschwerden	124	• <i>Kraft von Lourdes</i>	161
Heuschnupfen	124	Krafttiere	161
Hexenkräuter	125	Krank sein	162
Hexenschuss	126	Kräuter	163
Hochzeit planen	127	Krebs, Tumore, Parkinson	170
Hund, Katze	128	Kummer	171
Husten	129		
Hypertonie	129	Leber- und Milzerkrankungen	173
		Lernen	173
I mmunsystem	131	Liebeszauber	174
Indigokinder	133	Lorbeerwein	174
Inneres Kind	139	Loslassen	175
Innere Mitte	140	Lungenschmerzen	175
J ung bleiben	143	Magen- /Darmbeschwerden	
Jojobaöl	143	(Bauchschmerzen)	177
		Magie	180
K aries	145	Magnetfeldtherapie	181
Karma	145	Mandala	182
Kinderkrankheiten allgemein	154	Mantren	182
Kind beruhigen	155	Massage	183
Kissen für Ihre Gesundheit	155	Menstruationsbeschwerden	184
Klangschalen	156	Migräne	185
Knochen	157	Moschuskörner	185
Kopfschmerzen		Moxa	185
(Migräne, Wetterfühligkeit)	160	Müdigkeit	186

Mundgeruch	186	Prostata	205
Musik für Sternzeichen	186	Pyramidenkraft	205
Musik statt Tabletten	187		
Muti		Reinigung der Energie	207
(Naturmedizin aus Afrika)	188	Reinigung des Körpers	208
Myome	193	Reinigung von Karten	208
Myrtenblätter	194	Rheuma	209
		Rituale	209
N ägel	195	Ritualtage	211
Narben	195	Rose von Jericho	212
Nerven	195	Rücken, allgemein	212
Neurodermitis	195	Rückenschmerzen	212
Nieren- und Blasenerkrankungen	196		
Nierensteine	196	S achet	213
		Säfte	213
O bst und Gemüse	197	Salz	216
Ödeme	198	Sanddorn	217
Ohr	198	Schimmel entfernen	217
Ohrkerzenbehandlung	198	Schilddrüse	217
Olivенöl	200	Schlafstörungen	217
Osteoporose	200	Schleimhaut	219
		Schmerzen	219
		Schmuck und Sternzeichen	220
P entagramm	201	Schnupfen	221
Perlen	202	Schröpfen	222
Pilze (chinesische)	203	Schüssler-Salze	223
Propolis	204	Schuhe	226

Schuppenflechte	226	Verstopfung	246
Schutz	226	Verstorbene	246
Schwäche (körperlich)	229		
Schwangerschaft (Kinderwunsch)	229	W achs rollen	247
Schwarzkümmelöl	230	Wadenkrämpfe	247
Schwellungen	231	Wasser (ionisiert und aufgeladen)	248
Senfpflaster	231	Wasseradern	248
Sodbrennen	232	Warzen	249
Sonnenbrand	232	Weihrauchtabletten	249
Sorgen	232	Wohlbefinden	250
Steine und ihre Kraft	233	Wünschen, Wunscherfüllung	250
Streit	236		
Stress	237	Y oga	253
T achyon-Kristallglaskugel	239	Z ahnschmerzen	255
Teebaumöl	239	Zauberstab	255
Tibetanischer Pilz	240	Zerrungen	
Tomate	241	(sowie Prellungen, Verstauchungen)	256
Träumen	241	Zitrone als Heilpflanze	256
Tumore	242	Zucker	257
Ü bersäuerung	243		
Unglück	243	Schlusswort	259
Unruhe	244	Anhang:	
Unterleib	244	Therapieaufbaumittel	261
		Literaturverzeichnis	263
V enen	245	Über den Autor	265
Verbrennung der Haut	245		

VORWORT

In diesem Buch finden Sie das gesammelte Wissen unserer Urahnen, welches mir schon von klein auf beigebracht wurde. So sind viele Tipps durch meine bereits verstorbene Großmutter Baba Walja überliefert, die als Heil- bzw. Kräuterfrau tätig war und vielen Menschen bei ihren Leiden helfen konnte. Ich freue mich sehr, Ihnen dieses alte Wissen, das nicht nur bei mir, sondern auch bei anderen Menschen große und kleine Wunder bewirkt hat, als ihr Nachfolger weitergeben zu können.

Ich wende in meiner Arbeit als spiritueller Therapeut und Geisteiler bereits seit vielen Jahren altes Wissen aus dem Schatz des russischen Schamanismus und der russischen weißen Magie an zur Genesung meiner Patienten, und ich freue mich, Ihnen all dies nun auch als Buch vorlegen zu können, in dem Sie immer wieder nachschlagen können, wenn der Schuh irgendwo drückt ... Man kann sein eigenes Leben und Karma beeinflussen und ein glückliches Leben führen, wenn man weiß, wie man Negatives verarbeitet, bis nichts mehr stört. Dann wird man seine eigenen Wege finden, die einen zu Lebendigkeit, Stärke, Erfolg und Gesundheit führen!

Wer meine Sendungen kennt, weiß, worum es in diesem Buch geht: gesund leben, vital und fit bleiben! Amerikanische Wissenschaftler sind der Meinung, dass der Mensch bei richtiger Lebensweise 100 Jahre alt werden kann. Wer dies erreichen und vielen Krankheiten vorbeugen will, der muss allerdings mehr als nur den Körper gesund erhalten. Nur wenn man weiß, wie man auch seinen Geist gesund hält, Frieden in sein Leben bringt und sich auch Zeit für sich selbst nimmt, wird man glücklicher und energiegeladener sein. – Das schaffen jetzt auch Sie mit der umfangreichen Auswahl an wertvollen Tipps in diesem Buch.

Die unerschöpflichen Erkenntnisse aus mehreren Tausend Jahren in einem einzigen Buch detailliert zu beschreiben, ist selbstverständlich nicht möglich, doch ich hoffe, Ihnen eine ansprechende Auswahl zusammengestellt zu haben, die Sie in Ihrem Alltag unterstützt, Ihnen viele Gesundheitstipps oder auch Rat bei Liebesproblemen bietet.

Mit diesem Buch können Sie eine wunderbare spirituelle Entwicklung durchlaufen, denn die Themen gehen oftmals ineinander über – wie das Leben selbst: Alles ist miteinander verbunden!

*Viel Erfolg auf Ihrem Weg wünscht
Vadim Tschenze*

ABNEHMEN

Umstellung der Essgewohnheiten: Übergewicht – leicht messbar mit dem Body-Mass-Index/BMI – ist weit verbreitet und ein gesundheitlicher Risikofaktor. Es führt zu erhöhten Blutfetten, erhöhten Zucker- und Harnsäurewerten, Bluthochdruck, Beschwerden des Bewegungsapparates und hindert Sie einfach daran, sich wohlzufühlen. Bei Normalgewichtigen ist das Risiko der Entstehung dieser Zivilisationskrankheiten beinahe ausgeschlossen.

Um zum Idealgewicht zu gelangen, ist eine Umstellung der Essgewohnheiten bestens geeignet – und zwar in jedem Alter! Diese Methode hat nichts mit einer Diät zu tun, die meist nur kurzfristig hilft. Die Umstellung der Essgewohnheiten geht vielmehr an die Basis, sie verändert und verbessert Ihren Stoffwechsel, er wird dauerhaft normalisiert. Bei Hunger und Nulldiät wird sehr viel mehr Muskulatur als Fett abgebaut, und sie führt zum sogenannten »Jo-Jo-Effekt«. Bei der Ernährungsumstellung hingegen werden Ihre Fettzellen dauerhaft schmelzen. Mit dieser Methode habe ich schon 22 Kilo abgenommen – entspannt, gesund und dauerhaft.

Unsere Ernährung sollte sich nach den Regeln der Mittelmeer-Ernährung richten, das heißt, Sie essen alle pflanzlichen Produkte wie Obst, Gemüse, Kartoffeln, jedoch wenig fetten Käse und Fleisch.

Es ist möglich, in nur vier Wochen fünf bis zwölf Kilo abzunehmen, ohne zu hungern. Mit ausschlaggebend für diesen Erfolg sind hier allerdings Ihr Körpergewicht, Ihre Verbrennung und Ihre Lebensgewohnheiten. Bei der Umstellung muss man nicht auf alles verzichten, sondern darf auch Öl und Fleisch essen.

Vorschlag für die erste Woche: An drei (nicht aufeinanderfolgenden) Tagen:

- morgens eine Scheibe Schwarzbrot mit einer Scheibe Käse, etwas Butter, Kaffee oder Tee;
- mittags 110 g gebratenes Rindfleisch (alternativ Soja) oder gekochtes Schweinefleisch ohne Fett, 130 g Salat oder gekochtes Gemüse, dazu circa 250 ml zuckerfreien Saft aus 100 Prozent Frucht;

- abends eine Scheibe Schwarzbrot, 1/2 Fischkonserve, 100 g Salat (idealerweise aus Sauerkraut oder frischem Weißkohl) oder alternativ eine Portion Kartoffel-, Nudel- oder Früchtesalat (ca. 200 g).

An drei anderen (nicht aufeinanderfolgenden) Tagen:

- morgens ein Stück Brot ohne Butter, aber mit einer Scheibe Wurst, Kaffee oder Tee;
- mittags 130 g Meeresfisch gekocht, gebraten oder gedämpft, 130 g Nudeln oder Salat, dazu 250 ml zuckerfreien Saft aus 100 Prozent Frucht;
- abends zwei Stück Brot zu einer kalten Platte mit 100 g Wurstaufschnitt oder ein Stück Brot mit 100 g Fleischsalat, alternativ 200 g Joghurt mit Früchten.

Der Sonntag sollte dann Entgiftungstag sein!

- Auf morgens, mittags und abends, aber mindestens auf drei bis fünf Mahlzeiten verteilen Sie 200 g Schwarzbrot, einen ½ Liter Kefir oder Buttermilch sowie ein bis zwei Teelöffel Honig. Alternativ möglich sind auch 200 g Quark, ½ Liter Buttermilch, zwei Äpfel und etwas Honig sowie zwei Walnüsse und 200 g Joghurt. Es bleibt Ihnen überlassen, ob Sie alle Zutaten einzeln essen oder vermischen.

Appetitzügler: Bei Einnahme von dreimal täglich einem Teelöffel Sanddornöl werden Sie innerhalb von vier Wochen ein paar Kilo verlieren, denn dieses Öl gleicht viele Vorgänge im Körper aus, bringt ihn wieder in seine Mitte und dämpft zudem das Verlangen, ständig etwas essen zu wollen. Ebenso regt es den Stoffwechsel an.

Russische Teemischung zum Abnehmen: Die Russen wussten immer schon, wie man richtig und gesund abnehmen kann, und ich möchte an dieser Stelle ein Rezept hierzu vorstellen. Man nimmt zweimal täglich die nachfolgende Kräutermischung und übergießt sie mit 200 ml kochendem Wasser. Dann fünf bis maximal zehn Minuten ziehen lassen, fertig!

- 800 mg Senna: fördert die Verdauung, wirkt abführend
- 400 mg Maiskolbenhaare: wirken harntreibend und geben ein Sättigungsgefühl, Kohlenhydratstoffwechsel anregend
- 400 mg Kirschstiele: entgiftend, harntreibend, wirken abschwellend
- 200 mg Grüner Tee: Stoffwechsel fördernd, harntreibend, führt Toxine ab und wirkt gegen freie Radikale
- 100 mg Gerzinija: gegen Hungergefühl
- 50 mg Pfefferminze: antiseptisch und Fettstoffwechsel fördernd

Zitronenwasserkur: Diese Kur bietet sich als weitere Alternative an. Man mischt hier drei Liter Wasser mit dem Saft von drei Zitronen. Dieses Zitronenwasser trinkt man anstelle anderer Getränke über zehn Tage. Alternativ kann auch Wasser mit Honig oder milder Abführtee mit etwas Ahornsirup verwendet werden. Diese Mittel entgiften schnell und ermöglichen eine Gewichtsreduktion von bis zu fünf Kilo.

Shiitakepilze: Auch frische Shiitakepilze, kurmäßig zu sich genommen, eignen sich zum Abnehmen.

Radikalkur: Diese Kur hat wenig mit einer gesunden, vitaminreichen Ernährung zu tun, dient aber dafür der Reinigung des Körpers von belastenden Umweltgiften.

Bei folgender Methode kann man bis zu neun Kilo in neun Tagen abnehmen: Man isst die ersten drei Tage gekochten Reis, die nächsten drei Tage gekochtes Hühnerfleisch, die restlichen drei Tage Äpfel – wie viel spielt keine Rolle!