

Natalja Aleksandrowna Nowikowa
Bernd Butzke

Russische Volksmedizin

Alltagsbeschwerden von A bis Z
natürlich und sanft heilen



nymphenburger



ALLERGIEN



Allergische Erkrankungen sind in den westlichen Industrieländern sehr häufig und in den letzten Jahrzehnten im Anstieg begriffen. Dafür gibt es bisher keine befriedigende Erklärung. Es handelt sich um eine überreizte Abwehrreaktion des Immunsystems auf einzelne und gewöhnlich harmlose Umweltstoffe, die milde bis akut lebensbedrohliche Begleiterscheinungen haben kann. Dabei kann es zu einem allergischen Schock kommen, der eine ernste Bedrohung für das Leben des Menschen darstellt. Weit aus häufigere Anzeichen sind jedoch (Heu)schnupfen, Haut- und Bindehautentzündung, Bronchialasthma und Nesselfieber. Dabei können auch Mischformen von Allergien auftreten. Allergien können die Lebensfreude und die Leistungsfähigkeit des Betroffenen erheblich einschränken. Es sind daher keine Bagatellerkrankungen. Auf welche Umweltstoffe der Betroffene allergisch reagiert, muss durch einen Arzt ermittelt werden. Erst danach kann eine gezielte Behandlung der Erkrankung erfolgen.

Die russische Volksmedizin kennt viele Rezepte für die Behandlung von Allergien, die ihre Grundlage in Pflanzenaufgüssen haben. Mit ihrer Hilfe wurden bereits sehr viele Menschen von ihrer Allergie befreit oder deren Begleiterscheinungen wesentlich gelindert.

Bindehautentzündung

Für die Behandlung einer Allergischen Bindehautentzündung kennt die Russische Volksmedizin u. a. das folgende bewährte Rezept, das die Entzündung verschwinden lässt.

■ Übergießen Sie 3 TL getrocknetes Kraut des Steifen Augentrost (Euphrasia stricta) mit 2 Gläsern heißem Wasser, lassen den Aufguss für 5 bis 10 Minuten aufkochen, dann 20 Minuten stehen und sieben den Sud durch. Mit diesem Sud waschen Sie sich täglich die Augen aus.



Gewöhnlicher Schneeball (*Viburnum opulus*)

Bronchialasthma

Für die Behandlung von Bronchialasthma kennt die Russische Volksmedizin u. a. die folgenden bewährten Rezepte. Davon können Sie ein beliebiges Rezept auswählen und anwenden:

■ Das folgende Mittel hilft, das Bronchialasthma zu heilen oder ihm vorzubeugen. Dazu vermischen Sie 2 geriebene Zwiebeln (*Allium cepa*), 350 g erwärmte Sahnebutter, 2 Gläser Zucker, 1/2 Glas frischen Aloesaft (*Aloe vera*) und 1/2 Glas Honig. Erwärmen Sie die Butter unter sehr kleiner Hitze in einer Pfanne so lange, bis sich der dabei entstehende Schaum gelegt hat und die Flüssigkeit durchsichtig wird. Danach lassen Sie die erwärmte Butter etwas abkühlen und verwenden sie dann für die Mischung. Die Mischung geben Sie in ein emailliertes Geschirr, stellen sie 3 Stunden in den warmen Backofen, lassen sie dann abkühlen und bewahren das Mittel im Kühlschrank auf. Davon nehmen Sie täglich 3-mal 15 bis 20 Minuten vor dem Essen 1 EL.

■ Das folgende Mittel ist besonders wirksam bei Allergien, die die Atmung betreffen und die mit Begleiterscheinungen wie Husten, Schnupfen und Atemnot verbunden sind. Dazu übergießen Sie 2 TL getrocknete gehackte Rinde des Gewöhnlichen Schneeballs (*Viburnum opu-*

lus) mit 1 1/2 Gläsern heißem Wasser in einem emaillierten Geschirr, lassen den Aufguss für 15 bis 20 Minuten bei starker Hitze aufkochen, dann 2 Stunden stehen und sieben den Sud durch.

1 EL davon nehmen Sie, bis die allergischen Reaktionen verschwinden, 3- bis 4-mal am Tag.

Hautentzündung

Für die Behandlung einer Allergischen Hautentzündung (allergische Dermatitis) kennt die Russische Volksmedizin u. a. die folgenden bewährten Rezepte. Davon können Sie ein beliebiges Rezept auswählen und anwenden:

■ Ein altes Mittel sind die Kamillenblüten (*Matricaria chamomilla*). Sie lindern die



Kamillenblüten (*Matricaria chamomilla*)



Brennnesselblätter (*Urtica dioica*)

Begleiterscheinungen einer Hautentzündung und helfen der Haut, sich zu regenerieren. Dazu übergießen Sie 1 EL getrocknete Blüten mit 1 Glas heißem Wasser, lassen den Aufguss 20 bis 30 Minuten stehen und sieben ihn durch. Davon nehmen Sie täglich 2- bis 3-mal 1 EL. Dieser Aufguss kann nach Geschmack auch mit Zucker oder Honig ergänzt werden.

■ Die folgende Mischung wirkt gut bei Hautentzündungen, Nesselfieber und Ekzemen. Dazu mischen Sie je 1 EL getrocknete Brennnesselblätter (*Urtica dioica*), Oregano (*Origanum vulgare*), Dreiteiligen Zweizahn (*Bidens tripartita*), Kamil-

lenblüten (*Matricaria chamomilla*), Baldrianwurzel (*Valeriana officinalis*) und Lakritzewurzel (*Glycyrrhiza glabra*) und bewahren die Mischung an einem dunklen Ort in einem fest verschlossenen Glas auf.

1 EL dieser Mischung übergießen Sie mit 1 Glas heißem Wasser, erwärmen den Aufguss für 15 bis 20 Minuten im Wasserbad, lassen ihn dann 1 Stunde stehen und sieben ihn durch. Davon nehmen Sie täglich 3- bis 4- mal 20 bis 30 Minuten vor dem Essen 2 EL. Es ist außerdem empfehlenswert, beim Baden nur Kinderseife und heilsame Badezusätze zu verwenden.

■ Das Kraut des Duftveilchens (*Viola odorata*) beruhigt den Juckreiz und besänftigt die Entzündung. Dazu übergießen Sie



Duftveilchen (*Viola odorata*)

10 EL getrocknetes gehacktes Kraut mit 1 l heißem Wasser, lassen den Aufguss 20 Minuten stehen und sieben ihn dann durch. Danach geben Sie den Aufguss als Badezusatz in ein warmes Vollbad von 35 bis 36 °C und baden darin für 10 bis 15 Minuten.

Heuschnupfen

Für die Behandlung von Heuschnupfen (Pollinose) kennt die Russische Volksmedizin u. a. das folgende bewährte Rezept.



Maisbart (*Maydis stigma*)



Acker-Schachtelhalm (*Equisetum arvense*)

■ Mischen Sie 5 EL getrocknetes Tausendgüldenkraut (*Centaurium erythraea*), 4 EL Johanniskraut (*Hypericum perforatum*), 3 EL getrocknete gemahlene Löwenzahnwurzel (*Taraxacum*), 2 EL Kraut des Acker-Schachtelhalm (*Equisetum arvense*), 1 EL Maisbart (*Maydis stigma*), 1 EL Kamille (*Matricaria chamomilla*) und 2 EL getrocknete gemahlene Hagebutten der Wildrose (*Rosa majalis*).

Alternativ zu den Hagebutten der Wildrose (*Rosa majalis*) können Sie auch die Hagebutten der Heckenrose (*Rosa corymbifera*) oder der Hundsrose (*Rosa canina*) verwenden. 2 EL von dieser Mischung übergießen Sie abends mit $\frac{1}{2}$ l kaltem Wasser in einem emaillierten Geschirr und lassen es abgedeckt über Nacht stehen. Am Morgen kochen Sie die Mischung auf (nicht kochen lassen), lassen sie dann für 4 Stunden abgedeckt stehen und sieben sie durch. Davon trinken Sie über 6 Monate 3-mal am Tag vor



Hagebutten der Heckenrose (*Rosa corymbifera*)

dem Essen $\frac{1}{3}$ Glas. Dieser Aufguss kann für 2 bis 3 Tage auf Vorrat hergestellt und im Kühlschrank aufbewahrt werden. Die Mischung wirkt auch gut bei einer Allergie auf Staub und Pollen. Am Anfang werden Sie Verhärtungen in der Nase, später Juckreiz auf dem Kinn, auf den Händen, bis zu den Beinen verspüren. Die betroffenen Stellen können Sie mit einer anästhesierenden Flüssigkeit wie Menthol eincremen. Nach einem Monat wird die Genesung einsetzen. Während dieser Behandlung ist Alkohol strengstens verboten.

Schnupfen

■ Bei Schnupfen (Allergische Rhinitis) vermischen Sie 1 geriebene Knoblauchzweibel (*Allium sativum*) mit 1 EL Pflanzenöl. Mit dieser Mischung cremen Sie täglich über 10 Tage 2- bis 3-mal die Nasenlöcher ein. Danach machen Sie eine Pause von 10 Tagen und wiederholen die Prozedur anschließend, wenn es notwendig sein sollte.



HAUT

