

## Das Wichtigste für die Bauchspeicheldrüse ist Ruhe und Entlastung durch verträgliche Speisen.

es aber auch Betroffene, bei denen schon geringe Mengen von Alkohol oder Nikotin genügen, um die Krankheit auszulösen. Auch Diabetes und Gallensteine können sie verursachen. Die ersten Anzeichen für eine Entzündung sind meistens undefinierbare Bauchschmerzen. Was soll man dagegen machen?

Sehr oft lassen sich Verdauungsbeschwerden durch *Enzympräparate* reduzieren, welche die fehlenden Enzyme der Bauchspeicheldrüse ersetzen. Auch *Naturtees* tun der Bauchspeicheldrüse gut. Meine Kräuterlehre bekam ich schon als Kind von meiner Großmutter Baba Walja in die Wiege gelegt. Sie war in Russland eine bekannte Vetucha-Heilerin und Kräuterafrau, die sich jahrzehntelang mit Heilung und Ahnenkunde beschäftigte. Sie sagte: „Pflanzen können heilen, weil sie eine eigene Seele haben. Es geht dabei nicht nur um die verschiedenen Inhaltsstoffe der Pflanzen, sondern um ihre Energie und Lebensessenz.“ Pflanzen können tatsächlich mit unserer Seele kommunizieren. Warum sonst lieben wir sie und kultivieren sie in unseren Häusern?

### Tee aus Heilkräutern

Eine typisch russische Teerezeptur, die mittlerweile auch viele Naturtherapeuten empfehlen, möchte ich Ihnen natürlich auch nicht vorenthalten. Man braucht je 30 g *Klettenwurzel*, *Alant*, *Beifuß*, *Johanniskraut*, *Schachtelhalm*, *Ringelblume*, *Kamille* sowie *Salbei*. Mischen Sie alles zusammen. Für einen Tee nehmen Sie einen Teelöffel voll der Kräutermischung und lassen Sie sie mit 300 ml heißem Wasser einige Minuten lang kochen. Nach dem Kochen lassen Sie den Tee weitere 15 Minuten ziehen. Davon trinkt man täglich drei Tassen zu je 100 ml 30 Minuten vor dem Essen.

Auch folgende Kräutermischung verspricht Erfolg: Zu gleichen Teilen *Käsepappel*, *Löwenzahn*, *Odermennig*, *Mistel*, *Ringelblume* und *Spitzwegerich* mischen. 2 Teelöffel dieser Mischung mit 2 Liter kaltem Wasser übergießen und zum Kochen bringen. Man trinkt im Rahmen einer Kur 3 Wochen lang 3 mal täglich 1 Tasse.

Kräutertees und Auszüge aus Pflanzen sind natürliche Arzneimittel, die man nicht über eine lange Zeit einnehmen sollte. Auf die Zufuhr von genügend Stoffen und Hormonen von außen reagiert unser Körper, indem er die eigene Produktion der Substanzen irgendwann einfach abstellt. Ein paar Tassen Kräutertee am Tag sind mehr als angemessen. Länger als sechs Wochen sollte man denselben Tee nicht einnehmen. Einige Kräutertees werden im Prinzip sogar nur für drei Wochen empfohlen, andere Tees kann

man wiederum bis zu sechs Wochen einnehmen. Danach sollte eine Pause eingelegt werden.

Für die Prävention empfiehlt sich auch ein Tee aus Pfefferminze und Dill. Man mischt 30 g frische *Pfefferminzblätter* und 30 g *Dillsamen* und gibt dazu je 20 g *Weißdornbeeren* und *Kamillenblüten*. Diese Menge wird mit 300 ml Heißwasser aufgebrüht und 30 Minuten lang ziehen gelassen. Davon trinkt man täglich 3 mal 100 ml, jeweils 60 Minuten nach dem Essen.

### Ernährungs-Tipps

Das Wichtigste für die Bauchspeicheldrüse ist Ruhe und Entlastung durch verträgliche Speisen. Der Betroffene sollte sein Essen fettarm und kohlenhydratreich halten. Was die Drüse mag und was nicht? Was darf man essen und was sollte man meiden?

Nehmen Sie abends zwei oder drei Esslöffel Buchweizen und weichen Sie ihn mit gewöhnlichem Kefir über Nacht ein. Essen Sie diese Menge zum Frühstück. Machen Sie es 10 Tage lang als Kur. Buchweizen regt den Stoffwechsel an und entlastet die Verdauungsorgane.

**Brot:** Brot vom Vortag oder Kracker sowie auch Zwieback sind anzuraten. Meiden Sie Weißbrot und Pizza.

**Getreide:** Empfehlenswert sind Buchweizen, Reis und Haferbrei. Zu meiden sind alle Nudelerzeugnisse und Mais.

**Soßen:** Meiden Sie Pilz-, Sahne- und Tomatensoßen.

**Milchprodukte:** Pudding, Kefir, Buttermilch und Käse mit niedrigem Fettgehalt sind okay. Meiden Sie jedoch frische Milch als Getränk, Sahne und fette Käsesorten.

**Fett:** Verwenden Sie keine Margarine, nehmen Sie lieber etwas Butter. Meiden Sie Schweinefett und Schmalz.

**Gemüse und Früchte:** Hier ist fast alles erlaubt, besonders zu empfehlen sind Kartoffeln, Zucchini, Rüben, Johannisbeeren, Bananen. Zu meiden sind Weißkohl (Sauerkraut ist okay), Auberginen, Radieschen, Rettich, Spinat, Knoblauch, Lauch, Pilze, Tomaten, Gurken, Äpfel, Feigen, Zitronen oder Orangen.

**Süßigkeiten:** Meiden Sie Schokolade, Torten und alle Süßigkeiten außer Honig.

**Getränke:** Verzichten Sie bitte auf Kaffee, Alkohol, Apfelsaft, Orangensaft, Multivitamingetränke. Nehmen Sie lieber Karottensaft, Tee sowie Mineralwasser ein.



Heute ist er weltweit als Autor, Medium und TV-Berater tätig und hält Workshops und Seminare zu Geistheilen, Karma und Vetucha-Heilung. Seit 1997 Akademie für Geistheilen, Schamanismus und Medialität in der Schweiz. Homepage: [www.vadimtschenze.ch](http://www.vadimtschenze.ch). Wöchentliche Artikel auf [www.vigeno.de](http://www.vigeno.de)

Schonen Sie Ihre Bauchspeicheldrüse und sie wird Ihnen mit ihrer Hufeisen-Form Glück bringen.

Vadim Tschenze

**Vadim Tschenze**, Jg. 1973, Parapsychologe, beschäftigt sich seit dem zwölften Lebensjahr mit schamanischem Geistheilen, Karmabewältigung und Naturheilkunde.