

Alte russische Volksrezepte

Zum Einreiben, Trinken oder Essen – Olivenöl ist ein wahres Wundermittel

Gesundheit

Olivenöl ist reich an Vitamin E und sekundären Pflanzenstoffen. Sie wehren freie Radikale (aggressive Sauerstoffmoleküle) ab – und schützen so vor frühzeitiger Alterung und Krebs. Das „flüssige Gold“ stärkt das Immunsystem und senkt den Blutzuckerspiegel.

Schönheit

Die ungesättigten Fettsäuren im Olivenöl halten jung – und damit schön. Das ist wissenschaftlich bewiesen. Experten raten: Täglich Olivenöl essen!

Weiße Zähne

Die ersten Ausländer, die im 15. Jahrhundert nach Russland kamen, wunderten sich über die strahlend weißen Zähne der Menschen dort. Das Geheimnis: Olivenöl. Ein Glas zu einem Viertel mit Olivenöl füllen. Danach so viel Tafelsalz hinzugeben und verrühren, bis aus dem Öl und Salz ein flüssiger Brei entsteht. Diesen Brei gibt man auf die Zahnbürste und säubert die Zähne mit langsamen kreisenden Bewegungen – der Belag verschwindet, die Zähne strahlen.

Glänzendes Haar

Im Mai sammelten die Russinnen junge Blätter des Klettenstrauches, gaben sie zerkleinert in ein Glas. Darüber gossen sie Olivenöl. Vor dem Haarewaschen massierten sie die Kopfhaut mit dem Öl. Erst danach wuschen sie ihr Haar. Das Geheimnis: Die Kopfhaut bleibt gesund, und die Haare erhalten zauberhaften Glanz.



Zarte Hände durch Öl-Peeling: Susanne Schulz (30) schwört auf ein altes Rezept: „Ich vermische drei Esslöffel Olivenöl mit drei Teelöffeln Salz. Damit reibe ich einmal pro Woche meine Hände ein. Die Haut ist danach immer superzart“

Bauchschmerzen

Hatte ein russisches Kind Bauchschmerzen, gab ihm seine Mutter einen Teelöffel Olivenöl auf nüchternen Magen. Danach bekam es eine getrocknete Pflaume. Auch die Erwachsenen folgten dieser Sitte und nahmen bei ungeklärten Bauchschmerzen morgens nüchtern sowie 20 Minuten vor dem Essen einen Esslöffel Olivenöl zu sich. Bei Verstopfung aßen sie zusätzlich getrocknete Pflaumen.

Entgiften und abnehmen

Im alten Russland galten „Abmagerungskuren“ weniger der Gewichtsabnahme, sondern vor allem der Reinigung der Leber. Und so geht es: In den ersten zwei Tagen nur vegetarisch ernähren. Damals aß man viel Sauerkraut mit Olivenöl. Sonst nichts – kein Brot, keine Wurst. Dazu tranken die Menschen Sauerkrautsaft. Und sie nahmen überhaupt keinen Zucker zu sich.

Am dritten und vierten Tag aß man gar nichts. Stattdessen vermischte man 200 ml Olivenöl mit 200 ml frisch gepresstem Zitronensaft. Diese Mixtur wurde alle zwei Stunden über den Tag verteilt zu sich genommen. Für einen besseren Effekt kann man hinterher zusätzlich jeweils noch ein Glas frisch gepressten Grapefruitsaft trinken und bei Bedarf stilles Wasser. Dazu ein leichtes natürliches Abführmittel, wie z. B. getrocknete Pflaumen, einnehmen. Die nächsten sieben Tage lang nur leicht und wenig essen, aber viel trinken. Diese Entgiftungskur kurbelt den Stoffwechsel an. Das macht die Menschen aktiv, zufrieden und erleichtert das weitere Abnehmen.

Rituale

Es sind alte, mystische Rituale. Sie werden von den Eltern an ihre Kinder weitergegeben – und von diesen weiter an deren Kinder. Ob sie wirklich wirken? Das ist nicht bewiesen. Aber wer daran glaubt ...

Geld

In der Neumondphase wurde im alten Russland folgendes Ritual vollzogen: Man rieb sich mit Olivenöl die Handflächen ein und nahm danach ein paar Münzen in die Hände. Diese Münzen reckte man dem Neumond entgegen und sagte dabei folgenden Spruch: „Brüderchen Sichel, du hast ein weises und schönes Gesicht und silberne Hörner. Gib mir dein Silber und Gold und lass bei dir dein schönes Gesicht.“

Der Spruch wurde sieben Mal aufgesagt – und bis heute soll es den Menschen Geld ins Haus bringen ...

Kraft und Erfolg

Großfürst Vladimir von Kiew (956–1015) hatte 988 sein gesamtes Volk zum Christentum bekehrt. Wenn seine Soldaten in den Krieg zogen, gab er vorher folgenden Befehl aus: Sie sollten aus tiefstem Herzen für einen Sieg beten und sich dabei ein Kreuz aus Olivenöl auf die Stirn zeichnen. Ein Ritual, das auch heute noch lebendig ist. In Weißrussland beispielsweise nehmen viele Menschen vor jeder schweren Situation in der Kirche oder zu Hause eine „heilige Ölung“ vor: Dabei tauchen sie ihre Finger in Olivenöl und zeichnen sich damit ein Kreuz auf die Stirn. Eine Handlung, die Glück und Erfolg bringen und die „schlechten“ Mächte bannen soll.



„Olivenöl für die Verdauung – dieses Hausmittel habe ich von einer Tante“, erzählt Svenja Koch (31). „Wenn ich mal Bauchschmerzen habe, hilft mir ein Esslöffel Olivenöl. Es schmeckt zwar ein bisschen herb – aber es wirkt sofort“



bellaMagie

Die geheime Kraft des Olivenöls



Sie ist eine „Schamanin“, eine Weise: Prinzessin Elina Kuragina (62). Aus ihrer Heimat Russland hat sie uralte, magische Rezepte mitgebracht. Hier verrät sie die besten für Gesundheit, Schönheit und Erfolg

Zu Elina Kuragina kommen Frauen und Männer, um Migräne, Rheuma, Depressionen, Süchte oder Ängste loszuwerden. „Mit meiner Energie und meinem Wissen über die Heilkraft der Natur kann ich ihnen helfen“, sagt die 62-Jährige.

Ein Wissen, das von vielen Mythen umgeben ist. Und in ihrer Heimat seit Jahrhunderten von Generation zu Generation weitergegeben wird. Da gibt es z. B. die Geschichte der wundersamen Heilung des Großfürsten Alexej Michailowitsch Romanow (1845–1894). Sein Spitzname: „Der Leise“ – weil er nicht viel gesprochen hat. Doch wenn er wütend war,

dann trampelte er mit Füßen – und schon rollten die Köpfe seiner Gegner. Aber dann erkrankte Zar so schwer an Rheuma, dass er nicht mehr laufen konnte. Er ließ extra aus Deutschland kommen. Niemand konnte ihm helfen. Im Gegenteil: Der Zustand verschlechterte sich von Tag zu Tag. Da erschien eines Tages eine alte Frau aus Moskau. Sie bereitete ihm eine Mixtur aus Olivenöl zu. Trinken und Einreiben: das Wunder geschah: Der Großfürst wurde gesund. Als Dankeschön schenkte er seiner Heilerin ein wunderschönes Haus. In dieser Zeit gilt Olivenöl als magisches Mittel.

Hilfe & Tipps: gibt es bei Elina Kuragina, Kaldenkerweg 1, NL-5913 Venlo. Oder unter Tel.: 0162 5852...



Kleine Warenkunde

Der hohe Anteil an ungesättigten Fettsäuren (ca. 85 Prozent) senkt das LDL-Cholesterin im Blut – und beugt damit Herzkrankheiten und Arterienverkalkung vor.

Schonend gepresst

Eines der wichtigsten Qualitätsmerkmale für gutes Olivenöl ist die „kalte Pressung“. Das heißt, das Öl wird schonend bei einer Temperatur von maximal 27 Grad hergestellt. So bleiben die ungesättigten Fettsäuren und alle Vitamine erhalten. Die beste Qualität hat die Bezeichnung „nativ extra“ oder „extra vergine“ oder „vierge extra“. Aber auch Produkte mit der Aufschrift „nativ“, „vergine“ oder „vierge“ sind hochwertig.