

Zedernussöl und Zedernüsse

Eine Zusammenstellung der Wirkungsweise und Anwendungen



Das Öl aus Zedernüssen gewinnt man im Ural und in Sibirien von alters her, denn unsere dortigen Vorfahren verwendeten Zedernussöl schon damals in der Küche wie in der Heilkunst.

Als natürliches Nahrungsprodukt hat das Öl der Zedernuss in seiner Anwendung praktisch keine Gegenanzeigen. Seine allgemein stimulierende Wirkung erhöht die physische und geistige Leistungsfähigkeit.

Zeitgenössische Gelehrte haben belegt, dass im Zedernussöl Vitamine, Mineralien und Spurenelemente in ideal ausgeglichener Zusammensetzung für die Assimilation im menschlichen Organismus vorhanden sind. Zedernussöl ist somit fast unentbehrlich für die Ernährung und dient in entsprechenden Mengen auch der Stärkung des Immunsystems.

Nicht zufällig war dieses kostbare Produkt zu Zeiten des Zarenreiches in Europa, vor allem in England, hoch begehrt. Die Verarbeitung erfolgt in einem aufwändigen und schonenden Zedernholzkaltpress-Verfahren, so dass die Vitamine und Spurenelemente der Zedernüsse erhalten bleiben. Das Zedernussöl übertrifft viele bekannte Ölsorten an ungesättigten essentiellen Fettsäuren und Phosphatiden. Unter anderem hat es einen hohen Anteil an Vitamin E (30,64 mg auf 100 g)

Ebenso ist es als wertvolle Nahrungsergänzung anerkannt: speziell die im Zedernussöl enthaltene essentielle Linolensäure (20,3 g auf 100 g) unterstützt das Immunsystem und ist an einer Vielzahl von Stoffwechselvorgängen beteiligt.

Bei einer regelmäßigen Anwendung über 30 bis 60 Tage (ein Teelöffel vor den Mahlzeiten) entfaltet das Zedernussöl seine aufbauende Wirkung auf unseren Körper.

Rund 90% einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren im Öl der Zedernüsse wirken sich positiv auf den Fettstoffwechsel.

Das Zedernussöl „Die klingenden Zedern Russlands“ unterscheidet sich von vielen anderen Zedernussölsorten dadurch, dass:

Die Verarbeitung erfolgt aus den besten Sorten von Zedernüssen und in einem aufwändigen und schonenden Zedernholzkaltpress-Verfahren, so dass das Öl auf keinen Fall in Verbindung mit dem Metall tritt und die Energie, Vitamine und Spurenelemente der Zedernüsse erhalten bleiben.

Das Dorf in Sibirien, wo man das Öl gewinnt, befindet sich in der Taiga, in der ökologischen Region - weit entfernt von industriellen Bezirken.

Das Öl hat sehr viel positive Energie. Das liegt auch daran, dass die Bewohner des Dorfes beim Ölpresen nur bei guter Laune arbeiten und dann, wenn sie Lust zu arbeiten haben. Sie kennen keinen Stress und keinen Druck.

Das 100%-ige Zedernussöl hat keine Konservierungsstoffe und keine Zusatzstoffe.

Dank Anastasia, der in der sibirischen Taiga lebenden weisen Frau, haben wir von dieser alten traditionellen und effektiven Herstellungsart des Zedernussöls erfahren, dass derzeit das beste Zedernussöl in Russland ist.

Zedernussöl mit dem Warenzeichen „Die klingenden Zedern Russlands“ wird auf alte traditionelle Art und Weise bzw. nach Angaben von Anastasia und ihren Vorfahren hergestellt

Tipps und Tricks - Zedernussöl macht die Haut gesund und jung

Das Zedernussöl nach der Sauna einfach in die Haut einreiben und genießen; es heilt alle Wunden und wirkt der Faltenbildung entgegen. Das Zedernussöl wirkt auch als Massageöl sehr gut auf den ganzen Körper.

Tipps und Tricks – Zedernussöl gegen Motten

Wenn der Kleiderschrank in Abständen ausgewaschen wird, dann sollte man in das letzte Spülwasser einige Tropfen Zedernussöl geben. Das sorgt nicht nur für einen guten Geruch, sondern vertreibt auch die Motten.

* * * * *

Das Öl aus Zedernüssen gewinnt man im Ural und in Sibirien seit alters her, denn unsere dortigen Vorfahren verwendeten Zedernöl schon damals in der Küche wie in der Heilkunst. Bereits im 19. Jahrhundert konnte man das Öl der Zeder auf jedem sibirischen Jahrmarkt kaufen. Man erzeugte es hauptsächlich unter häuslichen Bedingungen als altbewährtes Hausmittel.

Der Geschmack des Zedemöls ist angenehm, die Farbe ist hellgelb bis goldig oder bernsteinfarben, ganz hervorragend ist das Nussaroma. Als natürliches Nahrungsprodukt hat das Öl der Zedernuss in seiner Anwendung praktisch keine Gegenanzeigen. Seine allgemein stimulierende Wirkung beseitigt chronische Müdigkeit und erhöht die physische und geistige Arbeitsfähigkeit. Die regelmäßige Einnahme dieses Öls fördert eine verbesserte Umsetzung der Nahrung und optimiert die Aktivität von Vitaminen, in erster Linie der Vitamine A, B, E und D.

Zeitgenössische Gelehrte haben bewiesen, dass im Zedernöl Mikroelemente und Vitamine in der ideal ausgeglichenen Zusammensetzung für die Aneignung durch den menschlichen Organismus vorhanden sind. Zedernöl ist somit fast unentbehrlich für die Ernährung, und dient in natürlichen Rationen auch der Stärkung des Immunsystems. Man kann letztlich jedes beliebige pflanzliche Öl durch Zedernöl ersetzen, es selbst kann jedoch durch nichts vollwertig ersetzt werden.

Weitere tolle Anwendungen

Besonders ist es als natürliche Nachtcreme für das Gesicht zu empfehlen, dem die Zedernstoffe die Natürlichkeit und Schönheit zurück gibt. Durch die Anwendung des Öls beim Menschen wird sein energetisches Potenzial erhöht und der Mensch beginnt alles leichter und einfacher zu machen. So verbindet man das Angenehme mit dem Nützlichen und Nahrhaften.

Es ist bekannt, dass irgendwann im Gouvernement des Jenissei die Zedernüsse zur Heilung von Geschwüren angewandt wurden, Man zerkaute die Kerne der Nüsse und legte sie auf das Geschwür und darüber einen Verband. Die Nüsse weichten das Geschwür auf und ermöglichten seine schnellstmögliche Reife. Nachdem die Wunde von Eiter gereinigt war, beschleunigte sich auch ihre Verheilung.

Zedernarznei

Die Bevölkerung Sibiriens hält von alters her Zedernüsse für ein effektives Heilmittel bei der Ablagerung von Salzen im Körper: Dazu nehme man 30 g Zedernüsse, reinige die kleinen Kerne von der Schale und gieße 0,5 l Wodka hinzu. So lasse man sie 40 Tage lang stehen. Dann nehme man den Aufguss ein, indem man mit 5 Tropfen pro Tag beginnt und täglich die Dosis um 5 Tropfen erhöht. Wenn die Dosis 25 Tropfen beträgt, geht die Einnahme der Medizin auf Gramm über und man trinkt 5, dann 10, 15, 20, 25 g pro Tag. Die Heilung dauert einen ganzen Monat.

Zubereitung von Bädern

Für Bäder benutzte man früher die Häutchen der ausgepressten Zedernüsse, diesen fügte man etwas Kleie hinzu. Ein solches Bad hatte sehr wohltuende Wirkungen besonders auf die rissige und rauhe Haut. Diese Bäder werden auch bei Diathese (gesteigerter Bereitschaft zu krankhafter Reaktion), Ekzemen, eitrigen und anderen Erkrankungen der Haut empfohlen. Unter Hinzufügung des Absuds aus den Schalen und den ausgepressten Zedernüssen hat das Bad eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem. Es ist auch bei starker Erregung und Übermüdung nützlich.

Besonders wohltuend wirkt sich ein Aufguss von Zedernuss-Schalen sowohl auf den Magen- als auch auf den Darmtrakt aus. Das erhöht die Aktivität, gibt Kräfte zurück und stellt die normale Funktion der Organe des Verdauungstrakts wieder her. Auch bei Hämmorrhoiden raten sibirische Mediziner einen Aufguss aus Zedernusschalen anzuwenden. Gehörstörungen heilbehandelt man ebenso durch einen solchen Aufguss, aber mit einem zusätzliche Schuss Wodka.

Volksmedizin

Die Volksmedizin empfiehlt Zedernusschalen-Aufgüsse bei Erkrankungen des Blutes und bei Osteochondrosen, sowie bei Arthritis. Einen Aufguss aus den Zedernuss-Kernen in leichtem Wein nimmt man als Mittel zur Blutreinigung. Es ist auch gut, dem Aufguss noch etwas Honig beizufügen. Aus den Kernen der Zedernüsse gewonnenes Öl ist zudem ein hervorragend anschlagendes Heilmittel bei Tuberkulose, Arteriosklerose und erhöhtem Blutdruck.

Bei Harnsteinen, ebenso bei Leber- und Gallensteinen rät die Volksmedizin einen Aufguss aus Zedernusskernen mit Honig in Rebenwein von niedrigem Alkoholgehalt aufgelöst zutrinken. Bei Magen- und Darmgeschwüren ist es ebenfalls sehr nützlich diesmal kleingehackte Kerne der Zedernüsse zusammen mit Honig anzuwenden.

Zedernüsse, aufbereitet als eine Art Nuss-Sahne oder Nussmilch wird stillenden Müttern zur Vermehrung der Milchbildung empfohlen. Die Nüsse sollten unbedingt auch in der täglichen Ernährung schwangerer Frauen vorhanden sein, dadurch wird die Gesundheit von Baby und Mutter gewährleistet.

Bei verschiedensten Hauterkrankungen, wie bei Flechten oder Furunkeln und anderen Entzündungen, sogar bei Hautkrebs, führt eine beständige Anwendung von Zedernüssen oder von deren Öl zur Genesung. Man reibt die Haut bei Ekzemen, Psoriasis, Diathese, Trockenheit einfach gut mit dem Öl ein.

Nahrungsmittelzusatz

Zedernüsse sollten stets in der Nahrung von Kindern und Jugendlichen reichlich vorhanden sein. Sie beeinflussen wohltuend sowohl die physische wie geistige Entwicklung des Kindes. Besonders nützlich und unentbehrlich sind Zedernzusätze im Essen während des Wechsels der Milchzähne.

Zedernöl, Nuss-Sahne und -Milch sind zudem nützlich bei Erkrankungen des Blutes, speziell der Lymphe. Sahnen aus Zedernüssen wurden in Sibirien auch verbreitet zur Heilung von erhöhtem Magensäuregehalt, von Magenschleimhautentzündung (Gastritis) sowie Magengeschwüren und Krankheiten des Zwölffingerdarms, der Nieren und bei Nervenstörungen angewandt. Zedernüsse und Zedernöl verstärken auch die männliche Potenz.

Zur Heilung von Gelenkrheumatismus und Stoffwechselstörungen, sowie bei Avitaminose nehme man einen Aufguss aus Zedernüssen: Die zerstampften Nüsse begieße man samt der Schale mit Wodka (er muss die Nüsse 5 bis 6 cm bedecken). Das Gemisch lasse man dann 7 Tage ziehen und seihe es durch. Man nehme etwa 1 Esslöffel 3 Mal am Tag im Verlauf von 6 bis 8 Wochen.

Die Schale der Zedernuss ist reich an Gerbstoffen. Aus ihr bereitet man Aufgüsse und Absude (2 bis 3 Esslöffel pro Glas), die man bei Entzündungen von Schleimhäuten, etwa der Mundhöhle und ähnlicher Organe in der

Art von Kompressen und Auswaschungen -etwa bei Hautkrankheiten sowie bei Brandwunden - anwendet. Den Absud von Zedern-nusschalen kann man bei Magen- und/oder Darmstörungen trinken. Er besitzt zusammenziehende, den Schmerz betäubende und entzündungshemmende Wirkung.

Öl-Anwendungen

Bei erweiterten Krampfadern empfiehlt es sich, die Venen zweimal täglich mit Zedernöl zu bestreichen und dabei mit den Fingerspitzen leicht zu massieren. Ziemlich effektiv ist auch die Öl-Anwendung bei Sprödigkeit und Ausfall der Haare, brüchigen Nägeln, bei Schuppenbildung und als Schutz vor Alterung und Verwelken der Haut.

Die durchgeführten Forschungen und klinischen Versuche bezeugen die hohen entzündungshemmenden und regenerierenden Eigenschaften des wertvollen Öls der Zedernnuss: Bei Entzündung der Milchdrüse lege man zerkaute Zedernüsse direkt auf die kranke Brustwarze und bedecke sie zusätzlich mit einerleichten Kompresse. Diese kann man anfertigen, indem man ein Stückchen Leinentuch mit Zedernöl anfeuchtet.

Zedernsahne, -Milch, -Öl und die Zedernüsse selbst sind auch ein gutes Mittel bei Abmagerung und gleichermaßen auch sehr nützlich für Menschen, die eine schwere Erkrankung durchgemacht haben.

Zedernnüsse

Unter den Gaben des Zedernwaldes erweisen sich die Zedernnüsse als echter Schatz. Ihre nahrhaften und geschmackvollen Eigenschaften sind sehr hoch, und die Produkte, die man aus den Nüssen gewinnt, sind nach ihrem Kaloriengehalt, ihrer Bekömmlichkeit und anderen Anzeigen im Vergleich mit ähnlichen Produkten aus tierischer Herkunft bei weitem überlegen.

Wenn man die jährliche Ernte der Zedernnüsse sammeln und verarbeiten würde, könnte man den weltweiten Bedarf an Pflanzenöl zufrieden stellen. Die ländliche russische Bevölkerung gebraucht schon von Jahrhundert zu Jahrhundert Zedernnüsse als Nahrungsprodukt, und beim "sibirischen Gespräch", dem Knacken der Nüsse, vergehen die Abendgesellschaften der langen Winterabende.

Aus den Zedernnüssen bereiten die Einwohner Sibiriens auch eine "Magermilch" und "Pflanzensahne". Aus den getrockneten Nüssen wurden die Kerne gezogen, diese trocknete man zusätzlich und reinigte sie von den Häutchen, indem man sie in den Händen rieb. Die trockenen Kerne zerstiess man in kleinen Holzmörsern, indem man in schwachen Dosierungen heißes Wasser hinzugab. Die gewonnene breiartige Masse goss man in einen gusseisernen Topf oder eine Lehmschale und brachte sie in einem russischen Ofen zum Kochen - und die Sahne war fertig. Vor der Einnahme fügte man der Sahne dann kochendes Wasser hinzu und man erhielt die nussige Mager- oder Zedermilch. Nach dem Gehalt an Fetten sind diese Zedernnuss-sahnen zweimal reicher als Kuhsahnen und zweieinhalbmahl reicher als Fleisch. Nachdem Fettanteil gerechnet übersteigen sie Hühnereier um das 1,2-fache. Der Kaloriengehalt von Zedernsahne ist ebenfalls höher als bei allen genannten Produkten.

Heileigenschaften

Die nahrhaften und heilenden Eigenschaften der Nüsse erklären sich in vielem durch die qualitative Zusammensetzung der Fette, Eiweiße und anderer Stoffe. Das Fett der Zedernnüsse unterscheidet sich von anderen Fetten durch einen hohen Gehalt an halbge-sättigten Fettsäuren, besonders der Leinsäure. Von den Stickstoffsubstanzen überwiegen die Eiweiße - sie machen fast 90% aus. Sie zeichnen sich durch einen erhöhten Gehalt an Aminosäuren aus, und hier überwiegt das Arginin bis zu 20%. Diese Aminosäure ist äußerst wichtig für die Entwicklung des heranwachsenden Organismus, deshalb sind sie in der Nahrung unentbehrlich. Die Eiweiße der Nüsse sind leicht anzueignen.

Vitaminreichtum

Zedernnüsse sind wertvolle Träger der fettspaltenden Vitamine der Gruppe E. Diese Tokerole sind unersetzlich für die Sicherstellung eines vollwertigen Erbguts. In der Übersetzung aus dem Griechischen bedeutet "Tokerol" soviel wie "Ich trage die Nachkommenschaft". Bei Mangel von Vitamin E im Organismus wird die Fettbalance gestört, es ist auch verantwortlich für die Bildung von Milch bei stillenden Müttern, denn bei seinem Mangel hört die Milchbildung auf.

Auch die Veranlagung einzelner Menschen zur Atherosklerose lässt sich durch Vitamin-E-Mangel erklären. In den Zedernnüssen ist aber auch ein Vitamin B Komplex enthalten. Der normalisiert die Tätigkeit des Nervensystems, beeinflusst das Wachstum und die Entwicklung des menschlichen Organismus günstig und verbessert die Blut-Zusammensetzung. Nüsse sind ein wunderbares Mittel gegen Avitaminose I, die starke Störungen in der Tätigkeit des Organismus hervorruft.

Die Zedernnusskerne sind auch reich an wertvollen Mineralstoffen und Mikroelementen.

Übrigens: Raubtiere gebrauchen die Nüsse ebenso wie Pflanzenfresser. Junge Wölfe fressen während des Wechsels der Milchzähne mit besonderem Vergnügen Zedernnüsse.

Hinweis !!! Diese Informationen ersetzen keinen Arzt

Quellenangaben:

Zeitschrift Taiga – Nummer 1 / Webseite zedernprodukte.de / Katalog Vladimir Jan – Ausgabe 2006

Herausgabe durch: Anastasia Schweiz – Elfenhaus, Klaus Maske – Seeguetstrasse 9 – CH-8804 Au ZH

Die Zedernnüsse und das Öl sind zu beziehen bei:

Klaus Maske

*Seeguetstrasse 9, 8804 Au ZH
anastasia.ch und versand.elfenhaus.com*