

# MEDICÍNA HILDEGARDY von BINGEN

*Dr. Wighard Strehlow*



## Receptář pro každý den

### O autorovi:

*Dr. Wighard Strehlow, ročník 1939, autor čtených knih, zakladatel a vedoucí Hildegardina lázeňského domu v Allensbachu na Bodamském jezeře. Po studiu přírodních věd (chemie přírodních látek a potravin) a promoci na Technické univerzitě v Berlíně pokračoval ve studiu na Yale University v New Havenu v USA.*

*Pak pracoval deset let jako průmyslový chemik v oblasti klinických zkoušek, farmaceutického výzkumu a syntézy přírodních látek.*

*V 70. letech absolvoval léčitelské studium a roku 1980 obdržel povolení k praxi. V této době poznal také Dr. Gottfrieda Hertzku, pionýra Hildegardina léčitelství, s nímž intenzivně spolupracoval a jehož praxi nakonec v roce 1984 převzal.*

*V roce 1993 otevřel v Allensbachu na Bodamském jezeře vlastní Hildegardinu praxi a Hildegardin léčebný dům, široko daleko jediné zařízení svého druhu.*

### Důležité poučení:

*Autorovo pojetí ve vztahu k chorobám a jejich léčení se do jisté míry odchyľuje od obecné uznávané lékařské vědy. Každý čtenář je vyzýván, aby se rozhodl na vlastní zodpovědnost, zda a do jaké míry představují přírodní postupy a prostředky, představené v této knize, alternativu ke „školní medicíně“.*

## 1. Hildegarda a její medicína

Hildegarda von Bingen, od jejíhož narození v roce 1098 uplynulo 900 let, revolucionizovala způsob myšlení a obraz světa své doby, a ve svých lékařských spisech předjala veškerou psychosomatiku. Zásadou tohoto lékařského skoku (kvantového přechodu) je dnes daleko aktuálnější než kdy dříve.

Léčení je podle Hildegardy celistvý proces, který probíhá na více úrovních zároveň. Zdrojem léčivé energie je Bůh. To, co léčí, spoívá skryto v celku samotném. Léčivou sílu pro celou vidí Hildegarda v přírodě: „Ve všech stvořeních, ve stromech, bylinách, květinách, zvířatech, ptácích a dokonce i drahokamech jsou skryty silné léčivé síly, které člověk nezná, dokud mu je Bůh neukáže!“

V Hildegardin léčitelském umění se léčí příčiny, nikoli pouze symptomy. Ve smyslu celistvého dění probíhá léčení souasně na všech úrovních: celou, duše, stvoření a kosmos se harmonizují společně. Je to první křesťanská medicína vůbec. Hildegarda pochopila jako nikdo jiný před ní ani po ní, jak přeložit rukopis Boží a zhodnotit ho pro nás lidi.

## *Hildegardina medicína - co je to?*

Léitelství Hildegardy von Bingen upadlo na tém 800 let v zapomenutí. Teprve po objevení jednoho opisu její lékařské knihy v Královské knihovně v Kodani se probudil znovu zájem o tuto první a jedinou kešanskou celistvou medicínu. Kostnický lékař MUDr. Gottfried Hertzka uznal Hildegardino léitelství aktuální součástí medicíny a jako první ji začal neustupně využívat v praxi. V roce 1984 jsem převzal jeho praxi, dále jsem rozvíjel Hildegardinu medicínu a pokračoval v jejím způsobu léčení. Dnes je tento způsob léčení výsledkem staletých v domostí a lékařských zkušeností, které se osvědily na tisících pacientech.

## *Život a dílo Hildegardy von Bingen*

Hildegarda von Bingen (1098 až 1179) se ve věku osmi let dostala do benediktinského kláštera na Disibodenbergu, kde v tehdy vysokém věku 43 let prožila své první vidění. Tato vize, kterou popisovala především jako sluchovou, vyústila v její první knize „Scivias“: „Zapiš všechno, co vidíš a slyšíš, sdíl zázraky Boží.“

Po vydání své první knihy „Scivias“ (*Poznej ty cesty k zdraví a léčení*) zakládá ve věku 50 let na Rupertsbergu v Bingenu svůj vlastní klášter, který řídí jako jeho abatyše.

Akoli neovládá psaní, s pomocí sekretářky sepisuje etné knihy, psané v latinském jazyce, které jí dopomohly k nesmírnému uznání ve vědeckých a politických kruzích její doby. Vizionářským způsobem spojuje teologii, etiku, hudbu a umění do

celistvého chápání lovk a, stvo ení a kosmu. Tímto úhlem pohledu jsou ovlivn na i její léka ská díla:

- „Causae et Curae“ (*P í iny chorob a jejich ošet ování*)'. Zde staví Hildegarda lé itelské um ní do jakéhosi kosmického rámce. Jejími tématy jsou stvo ení sv ta, budování kosmu, ty i sv - tové živly a postavení lovk a v kosmu. Kniha popisuje více než padesát nemocí i s p íslušnými lé ivými prost edky.
- „Physica“ (*P írodov da*) Tato kniha obsahuje více než dva tisíce lé ivých postup s pomoci prost edk ze strom , rostlin, drahokam , zví at, pták a ryb.

Hildegarda von Bingen zanechala také více než t i sta dopis , v nichž poskytuje svým sou asník m radu a út chu, a podstatn ovliv uje politiku své doby. Hildegardiny dopisy byly ur eny pro celou Evropu, pro velké a mocné v církvi i vlád . Odvážn zvedala sv j hlas proti špatným (neut šeným) pom r m v církvi a nelekala se ani zp tného dopadu církevní moci. Za to byla rok p ed svou smrtí ješt potrestána interdiktem.

Jejímu sekretá i Wibertovi von Gembloux vd íme za p esné informace o jejím život a nejkrásn jší výpov di o tajemství Hildegardiných vizí. Hildegarda von Bingen byla svato e ena a svými p ívr ženci je uctívána jako svatá.

## *Zdraví a nemoc*

Hildegarda von Bingen se svými představami o zdraví a chorobách zasáhla naši dobu na citlivém místě, mnohem více než moderní medicína. Nesprávný způsob života, nesprávná výživa a ztráta duchovních hodnot nemohou být vyléeny naší „hightech“-medicínou. Ztroskotání této medicíny v případě všech civilizačních nemocí, vývoj směřující k přirodnímu léitelství, stejně jako spirituální léitelské úspěchy, jimiž jsme v současnosti přímo zahrnováni z Ameriky, potvrzují nezbytnost celistvého nasazení - jako je tomu v případě Hildegardina léitelství. Pro Hildegardu von Bingen je klouk od přirody zdravý, ale toto zdraví může svým způsobem výživy a svým životním stylem ovlivnit, zachovat nebo také zničit. *„Ve všech stvořeních, v stromech, bylinách, květinách, zvířatech, ptácích, rybách, ba dokonce v drahokamech, jsou skryty tajné subtility (léitivé síly), které klouk nezná, pokud mu je B h nezjeví.“*

### ZLATÁ ŽIVOTNÍ PRAVIDLA

Hildegardin program zdraví lze shrnout do „šesti zlatých pravidel života“.

Podle toho je každý více nebo méně sám zodpovědný za své zdraví, které může jak vnitřně tak i zevně každodenně ovlivňovat prostřednictvím:

- Správné volby jídla a pití. Hildegarda již ve své době rozpoznala obrovský význam správné výživy: *„Vaše potraviny by měly být vaší léití silou.“*

- Dnes víme, že kromě základních živin (bílkovina, uhlohydráty, tuky) musí naše strava obsahovat vitamíny, minerální látky a stopové prvky, abychom zůstali zdraví a předcházeli chorobám.
- Využití přírodních léčivých sil.
- Správného rytmu spánku a pohybu: *„Pouze pokud člověk spí, zotavuje se jeho mozek a zpevňuje kosti, posiluje krev, tvoří nové svaly, spojuje články (údy) a ztvrdňuje se rozum a vnitřní síly.“*
- Vyvážené míry práce a uvolnění („*ora et labora*“). Správný poměr mezi námahou a meditací napomáhá při ztrátě výkonnosti způsobenou stresem.
- O čistotu těla od jedů prostřednictvím Hildegardina pouštění žilou, detoxikace a moxibuce. *„Pokud člověky v životě zachovávají správnou míru, je člověk zdravý. Pokud se však postaví proti sobě navzájem, pak schází a onemocní.“* Tělesná zátěž látkami škodlivými zdraví je dnes aktuálnější než kdy dříve, jen si vzpomeneme na jedy v životním prostředí, konzervační látky a přísady v potravinách nebo na chemické léky.
- Nasazení svých duševních léčivých sil. Podle Hildegardy napomáhá při duševní čistotě, při níž se mizí duševní rizikové faktory na duševní léčivé síly (ctnosti). *„Duše je pro tělo, čím míza pro strom, a rozvíjí své síly jako strom svůj vzrůst.“*

Tyto šest faktorů ovlivňuje tělo ve všech jeho ohledech. Při správném dodržování zabráví tělesným a duševním chorobám a napomáhají dobrému humoru (lat. dobrým šavám), výkonnosti i skvělé kondici.

## ŠKODLIVÉ POTRAVINY

V Hildegardin léčitelských receptech jsou všechny potraviny považovány za léky. Jen u několika výjimek poukazuje Hildegarda na jejich zdravotní škodlivost, která se může stát pro citlivé lidi problémem. K těmto „kuchynským jedům“ patří:

- Jahody, zahleují tělo a vedou často k zánětlivým (alergie, ekzémy, zánět slepého střeva a středního ucha).
- Broskve, podporují zahlenění a způsobují poruchy látkové výměny.
- Švestky zvyšují množství kyseliny žlučové, což vede k výkyvům nálad, depresím a revmatismu.
- Pórek ničí imunitní systém člověka, protože *„obrací krev a všechny šťávy uvádí do protikladu“*. Toto snad podivné přiznání se ve zvláštních případech ukázalo jako pravdivé: Pórková polévka se může stát spouštěčem revmatického záchvatu nebo ekzému.
- Syrová strava. Na rozdíl od ostatních způsobů přírodní léčby se Hildegardina kuchyně vyhýbá syrové stravě. Hildegarda poukazuje v této souvislosti na možnost srdečních, jaterních a plicních potíží, vyvolaných nevařenými pokrmy, stejně jako na jejich špatnou stravitelnost.
- Mnoho konzumentů syrové stravy trpí poruchami prokrvení (studené ruce a nohy, poruchy paměti) a neustálým nadýmáním (hnilobné plyny). Příčina hnilobných plynů spoívá ve zmeškaném složení střevních bakterií, která vede k usídlení hnilobných bakterií, a nakonec k oslabení imunitního systému.

- „Pokud lov k konzumuje syrová jablka, hrušky, syrovou zeleninu nebo jiné nevaené pokrmy, které neupravil ani na ohni, ani s použitím nějakého koení, nemohou být tyto v jeho žaludku stráveny, protože nebyly předem upraveny. Pak z těchto pokrmů stoupají špatné šlávy...k slezině a mní jí v jakýsi bolestivý nádor.“
- Moderní ovoce a zelenina. Rajata, brambory, papriku a lilek Hildegarda neznala, proto k nim v jejím případě žádné komentáře neexistují. Kvůli látkám, působícím na duši (alkaloidy), by měly být tyto plody lilkovitých používány jen mírně. Léčivých úinků ve smyslu Hildegardina léčitelsví s jejich pomocí nedosáhneme.
- Totéž platí pro zeleninu jako artyoky nebo zelí, stejně jako pro dovozkové ovoce, jako avokádo nebo kivi. Těmto potravinám by se nemocní (zvláště rakovinou) měli vyhýbat.

#### DUŠEVNÍ RIZIKOVÉ FAKTORY

Ve své psychoterapeutické knize „Léčení silou duše“ popisuje Hildegarda 354 různých vrstev (hladin) podivomů jako párů ne estí a ctností. Každý pár se skládá z jednoho chorobného duševního rizikového faktoru (ne est) a jednoho léčivého duševního obranného principu (ctnost).

Hildegarda líčí velmi podrobně tělesné symptomy a choroby, které mohou být těmito duševními rizikovými faktory vyvolány. Pokud chápeme choroby jako nouzové signály našeho těla, můžeme za nimi rozpoznat duševní příčiny a osvobodit tělo od jeho zátěže.



Hildegarda tímto pohledy dokazuje znovu své prorocké schopnosti a stává se předchůdkyní psychosomatické medicíny naší doby.

Zlost, hněv, rozčilení a podobné stavy myslí probouzejí Hildegardou často citovanou černou žlu (str.113) v játrech. Je odváděn do krve a způsobuje změnu pH hodnoty (str. 114) v krvi ze slabě zásadité (pH hodnota 7,4) na kyselou (pH nižší než 7). Tím ztuhnou krvinky, „zamrznou“ a pohybují se cévami pomaleji. Při ekyselení pak vede k poruchám prokrvení a nedostatku kyslíku v orgánech. Zvláště postiženy bývají srdeční svaly a mozkové buňky, které mohou být v nejhorších případech dokonce agresivně zničeny vlastním imunitním systémem.

Při ekyselení proto bývá příčinou srdečního infarktu a mrtvice. Nejnovější studie prokázaly, že k srdečnímu infarktu a mrtvici dochází v průměru 1 až 2 hodiny po silném duševním rozčilení, záchvatu zlosti, hněvu a závrativosti.

### *Hildegardina medicína*

Při ošetřování chorob, stejně jako při jejich vzniku, musí být zohledněny všechny úrovně lidského bytí, aby to odpovídalo celistvému konceptu Hildegardina obrazu světa:

- božská oblast
- kosmická oblast
- tělesná oblast
- duševní oblast

Pouze při zohlednění všech čtyř oblastí je možno dosáhnout naprostého vyléčení.

### HILDEGARDINO UČENÍ O ŽIVLECH

Pro pochopení Hildegardina učitelství je velmi významné učení o živlech. Bylo obhajováno mnoha slavnými antickými i středověkými lékaři (např. Hippokratesem a Paracelsem) a vztahuje všechny fenomény našeho světa ke čtyřem základním živlům - ohni, vodě, vzduchu a zemi. Magické číslo 4 můžeme najít všude, například ve čtyřech životních elementech, čtyřech ročních obdobích, čtyřech lidských krevních skupinách nebo ve čtyřech základních bázích genetického kódu.

Hildegarda rozvinula z tohoto učení živlů vlastní systém, který se z etery odlišuje od pojetí jejích předchůdců. Ve vztahu k člověku odvodila od čtyř živlů čtyři šávy, v nichž opět můžeme rozpoznat čtyři součásti krve:

- Erythrocyty - suché flegma (= studená tělná tekutina) z tepla ohně
- Krevní plazma - vlhké flegma z vlhkosti vzduchu
- Trombocyty - zprávné flegma z vodnaté krve
- Leukocyty - vlažné flegma ze zemského masa

Odvozením podobným způsobem pak rozlišuje čtyři temperamenty a čtyři charakteristické mužské a ženské typy.

*„Z ohně má své teplo, ze vzduchu dech, z vody krev a ze země maso... Tak zachovávají živly, pokud jsou dány sobě v člověku, téhož a udržují ho při dobrém zdraví. Pokud je nechová v harmonii, působí mu nemoci a zabíjejí ho.“*

## BOŽSKÝ ASPEKT

Hildegarda vidí choroby ve zvlášť úzké souvislosti se vztahem k Bohu. Pokud je tento vztah nevyrovnaný, může dojít k chorobě. S pomocí víry nebo návratu k Bohu se nemocnému otevírají netušené možnosti a energie, které mohou vést k obratu v průběhu choroby. Boh se nachází v každém uzdravování, člověk však k němu také musí přispět, musí odstranit překážky a nebránit uzdravení. Boží síly jsou součástí lidské duše.

## KOSMICKÝ ASPEKT

Kosmická složka nemoci vzniká podle Hildegardy z disharmonie člověka, týkající se čtyř živlů. Jejich prostřednictvím totiž člověk zůstává v rovnováze s kosmem. Elementy drží pohromadě nejen svět, nýbrž i lidské tělo. Tyto i kosmické živly jsou rovněž živými silami pro lidskou duši.

## TĚLESNÝ ASPEKT

Pokud tyto i tělesné šťávy - a už z jakýchkoli důvodů - vypadnou z rovnováhy, vznikají špatné šťávy, které se spojují s kyselinou žlučovou a mohou vyvolat choroby (žlučová kyselina, str. 113). To vede k překyselení, špatnému prokrvení, nedostatku kyslíku a nakonec k onemocnění nějakého orgánu. Pouze pokud jsou všechny šťávy v rovnováze, je člověk zdravý nebo se může uzdravit.

Také chorobné důdičné vlivy nebo tyto i konstitutivní typy (sanguinik, flegmatik, choleric a melancholik) se svými chorobnými dispozicemi mohou podle Hildegardy vést k nerovnováze tělesných tekutin. Rozlišuje 24 důdičných vlivů, k nimž patří

vedle depresí, rakoviny, revmatismu - pro náš způsob myšlení neobvyklá - i v nás nespokojenost nebo prchlivost. S pomocí metod Hildegardy medicíny je možné tyto slabosti překonat.

### DUŠEVNÍ ASPEKT

Duševní nemoci vznikají podle Hildegardy z nedostatku pozitivních duševních vlastností. Tyto slabosti mohou být vyvolány konflikty, problémy, frustrací nebo stresem, ale i špatnými vlivy okolí, které nazývá „zlou mocí“, „démony“ nebo „ábelskými vlivy“. Při tom je pro léčbu důležité, hledat za všemi chorobami poselství. Za vším zlem se skrývá vždy i něco dobrého, za chorobou zdraví, za slabostí síla a za nepřítelům přítel. Uzdravující síly duše můžeme k aktivovat s pomocí přírody a posvátných slov.

### LÉČEBNÉ METODY STVOŘENÍ

Podle Hildegardy má stvoření všechny léčivé prostředky, které jsou potřebné pro duševní i tělesné uzdravení. Její nejdůležitější metody se v mnoha aspektech shodují s dnešním přírodním lékařstvím:

- Terapie výživou. Správná strava se zdravými potravinami z biologického pěstování a druhový chov zvířat k prevenci a léčbě chorob (str. 52).
- Bohatství léčiv: recepty z léčivých rostlin, které přinášejí sílu a energii (str. 52 a 81).
- Terapie s pomocí drahokamů: Využití vibrační energie určitých drahokamů (str. 70) k povzbuzení samoléčivých sil.
- Očistná terapie s použitím žilou (str. 77), příkládáním baněk (78) a metodou moxibuce (zahřívání k podpoře prokrvení, str. 79).

- Fyzioterapie s použitím sauny, koupelí a (ledvinných) masáží na ohni z jilmového dřeva (str. 105).
- Psychoterapie: mobilizace vlastních léčivých sil prostřednictvím sebepoznání a post (str. 73).
- Hudební terapie: citové léčení (str.76).
- Pohybová terapie: procházky, jízda na kole, na koni.

### *Moderní poznatky k Hildegardin medicíně*

Se vzrůstajícím zájmem o Hildegardino lékařství se množí také kritické hlasy, s jejichž nejdůležitějšími argumenty bych vás rád seznámil.

#### PRO A PROTI HILDEGARD

- Hildegarda prý opsala klášterní v domosti a arabskou medicínu své doby.
- Neexistenci originálních Hildegardiných spisů považují někteří historikové za podnět ke zjištění, že z vědeckého hlediska vůbec žádná Hildegardina medicína neexistuje.

Proti tomuto názoru stojí:

- Například používání galgantů při bolestech srdce se nenachází v žádné klasické, arabské ani jiné knize o léčivech, nýbrž pouze u Hildegardy. Žádný kritik nebyl schopen doposud jmenovat žádný jiný zdroj. Popsání tehdy ještě neznámých metod (psychoterapie), stejně jako onen naprosto nový celistvý způsob pohledu, nepřipouští žádné pochybnosti o dochovaných zmínkách Hildegardiných vidění.

- Originály Hildegardiných spis byly roku 1233 tehdejším prokurátorem kláštera v Rupertsbergeru, páterem Kunem, poslány do íma za ú e-lem svato e ení papeže Gregora IX. Od té doby jsou „nezv stné“. N kolik opis se však zachovalo: mezi jinými i rukopis díla „Physica“ ze 13. století v knihovn vévody Augusta ve Wolfenbuttelu, další z 15. století v Národní knihovn v Paíži, další v Bibliothek Royal v Bruselu. Kniha „Causae et Curae“ byla objevena v minulém století v Královské knihovn v Kodani, jako opis ze 13. století. Krom toho se u kritik jedná vesm s o osoby, které nemohou p edložit ani zkušenosti z vlastní terapie, ani nikdy neprožili uzdravení s pomocí Hildegardiných lé ebných postup .

#### ZNOVUOBJEVENÍ ŠPALDY

Hildegardina slova o špald (str. 53) p ipisují to-  
muto druhu obilí zvláštní lé ivé ú inky. Proto byla  
špalda v decky prozkoumána na univerzit v Ho-  
henheimu.

- Špalda obsahuje vysoce hodnotné, životn d-  
ležitá bílkoviny (12 až 20 %)
- Je bohatá na komplexní uhlohydrát (až 75 %) s hodnotnými balastními látkami a vlákninami.
- Obsahuje všechny minerály a stopové prvky, které jsou nezbytné pro kosti, klouby a jako elektrolyty
- Vysoce hodnotné tuky s cennými nenasycenými mastnými kyselinami, stejn jako vitaminy rozpustné v tucích (A a E) v klí cích špaldy p sobí jako zachytáva e radikál .

- Ve špaldu se nacházejí etně další životn d ležitě živiny, nap íklad thiokyanát, ú inná látka, která podporuje r st, brání zán t m, stimuluje obranyschopnost, brání vzniku tumor a má anti-alergické vlastnosti. (Prof. Dr. W. Weuffen, Greifswald).

S oporou v Hildegardiných výpov dích se zapo a- lo již p ed t iceti lety s nasazováním špaldy jako základní diety (str. 68) p i nejzn jších nemocech.

Klinické sledování více než 10 000 pacient po dobu 30 let vydalo p esv d ivý d kaz ú innosti špaldových kúr, a tím i Hildegardou doporu ených postupu. Dodnes se v i špaldu neobjevila nesnášenlivost ani alergie, což je zvlášt d ležitou výhodou oproti pšenici, u níž je známa alergie na lepek (celiakie/sprue). P edpokladem pro úsp ch lé ení je použití ístě špaldy, nek ížené s pšenicí.

Špalda není pšenice, nýbrž jde o velmi starý druh obilí, které se vyvinulo z jednozrnné pšenice (*Triticum monococcum*). Má chromosomovou skladbu se 14 geny. Krom toho existuje pšenice dvouzrnka s 2 chromozomy a 28 geny (*Triticum dicoccum*). Jen trojzrnka, Hildegardou popsaná špalda, neboli *Triticum spelta*, obsahuje tri chromozomy se 42 geny. K terapeutickým ú el m používáme výhradn staré druhy špaldy bez pšení ných sou ástí (nap . Oberkulmer Rotkorn, Steiners Roter Tiroler, Ostro, Franckenkorn, Schwabenkorn).

Všechny ostatní druhy špaldy s podílem pšenice, jako nap . Rouquin nebo Hercule, jsou pro terapii nevhodné, protože mohou vyvolat alergii na pšenici.

Špalda díky svému vzr stu netrpí napadením plísni mi, a proto také na rozdíl od všech ostatních dru-

h obilí neobsahuje žádné jedovaté plísni a jejich toxiny.

Navíc je špalda zvlášt odolná v i vliv m životního prostředí, jako nap . extrémním hork m nebo zim , vlhkosti i suchu. Všechny ostatní druhy obilí vytvá ejí za t chto podmínek bílkoviny, které vyvolávají alergie („stress-related proteins“). Díky této nedoce ované výhod je biologicky p stovaná špalda zvlášt vhodná v p ípad alergií na potraviny.

Sou asná krize kolem BSE nám všem jasn ukázala meze hromadného chovu a šílenství nadprodukce. Potraviná ský pr mysl už stojí na startovních pozicích, aby s pomocí um le vyrobených „Designer-Foods“ vyvolal další krizi. My ovšem využíváme již více než 50 let v Hildegardin kuchyni špaldu, která napomohla v 90 % všech p ípad našim úsp ch m v lé ení.



## 2. Potíže a jejich léčení

Hildegarda řadí ve svých dílech o léčení všechny choroby do jakéhosi schématu, do kterého je bez problémů možné zařadit i moderní choroby. Pro stanovení diagnózy nepotřebuje lékař, pracující na základě Hildegardina předdictví, žádné velké technické vybavení.

I vy sami můžete všední problémy na základě symptomů léčit sami. Při správném výběru z 2000 Hildegardiných prostředků vám může pomoci následující abecední seznam potíží.

### *Meze samoléčení*

Léky a metody, doporučené v další části knihy, jsme během posledních 30 let spolu s dr. Hertzskou vyzkoušeli ve svých praxích. S jejich pomocí má samoléčení smysl, jsou účinné a neškodné. Pokud se přesto nebudete cítit jistě nebo se vaše potíže během 4 týdnů od začátku léčení nezlepší ani nezmizí, měli byste navštívit lékaře i léčiteli. Ve všech akutních situacích, při průjmových onemocněních s průjmem, krví a hlenem ve stolici, stejně jako v případě infekčních chorob s vysokými horečkami, se musíte okamžitě poradit s lékařem. Uvedené prostředky mohou být užívány také jako doprovodné k lékařské léčbě. Informujte však svého lékaře!

## *Potíže od A do Z*

Postupujte následovně: srovnajte své potíže se symptomy, popsány u každého hesla. Doporučené léky můžete použít jen v případě shody. Odkazy na ísla stránek vás zavedou k přesnějšímu popisu léčebné metody nebo k receptu.

### **Absces**

Hnisavé ložisko pod pokožkou. Ohnisko zánětu je tvrdé, zarudlé a bolestivé.

- Sporyš lékařský - obklad (str. 110)

### **Akné**

Ucpávání kožních mazových žláz mazem, často s černým bodem uprostřed, uhlíkem.

- Melaleukový olej (tea-tree, str. 104)

### **Alergie na potraviny**

Svědění, pocit horka, mravenění v nose jako alergická reakce na mléčnou bílkovinu, vaječný žloutek, pšenici a sóju, případně jiné zatěžující potraviny.

- Šanace /ozdravení/ stěv
- Spaldová strava (str. 68)

### **Astma**

Záchvaty dušnosti s dechovou nedostatečností.

- Elixír z jeleního jazyka (str. 86)

### **Astma srdeční**

Zahlenění, chrastění, dráždění ke kašli, bodání v hrudníku v důsledku městnatosti krve při srdeční slabosti.

- Elixír z ostružin (str. 91)
- Sm s k enu s galgantem str. 87)
- Malá srde ní kúra: 1 tableta galgantu (str. 84), pak 1 likérovou sklenku medového nápoje s petrželí (str. 90), event. zesílená 30 kapkami Crataegutt forte (homeopatické hlohové kapky z lékárny).

### **Bolení v krku**

Chrapot, kašel p i virové infekci v d sledku oslabení imunity.

- Jable níková sm s bylin (str. 85)

### **Bradavice**

- Fialkový krém (str. 101)
- Ametyst (str. 71)

### **Bronchitida**

Hleny, chrast ní, pískání na pr duškách s dráždivým kašlem a dechovou nedostate ností kv li zán tu sliznic v d sledku nachlazení.

- Pely kový olej (str. 102)
- Chronická: elixír z jeleního jazyka (str. 86)

### **Colitis (zán t tlustého st eva)**

Zán t tlustého st eva s kolikovitými bolestmi b i-cha a ast jším vyprazd ováním krvavé stolice s obsahem tuku. D sledek duševního p etížení.

- P st (str. 69)
- Následn : špaldová dieta (str. 68)
- Granulát z ímského kmínu (str. 94)
- Poušt ní žilou (str. 77)
- Hildegardina psychoterapie (str. 73).

## **Crohnova choroba**

Bolesti, horečka, průjmy a ztráta hmotnosti v důsledku chronického zánětu tenkého střeva. Duševní problémy nebo otrava léky s porušením střevní flóry.

- Průjemná dieta podle dr. Hertzky (str. 67)
- Sanace střeva (str. 44)
- Granulát z římského kmínu (str. 94)

## **Cysty na pojivových tkáních**

Usazeniny v pojivových tkáních. Uzlovité usazeniny v pokožce a prsou necht prohlédnout lékaři.

- Průjemná dieta (str. 69), následně: dieta se špaldou (str. 68), ovocem a zeleninou. Obecně: omezení živočišných bílkovin a tuků
- Elixír z okřehku (str. 90), vtírání fialkového krému (str. 101), ametyst (str. 71)
- Pouštění žilou (str. 77)
- Hildegardina psychoterapie (str. 73)

## **Cysty, tvorba v hrudníku**

Bolestivé uzliny při hromadění a houstnutí sekretu prvních žláz v době menstruace nebo při kojení, které však po krátké době samy od sebe zmizí.

- Fialkový krém (str. 101)

## **Dásně, zánět - krvácení**

Viz parodontóza

## **Deprese**

Špatná nálada v důsledku nesprávné výživy a duševních problémů.

- Při depresi z potravin: Průjemná dieta (str. 69), víno z áronového koene (str. 81), Hildegardina psychoterapie (str. 73), špaldová dieta (str. 68)

- V případě duševních problémů: antimelancholika jako špalda (str. 96), semena jitrocel indického (str. 87), fenýkl (str. 55/82), muškátové sušenky se skořicí a hřebíčkem (str. 95), víno na pití, víno z koene áronu (str. 81) proti akutnímu stavu, dlouhodobě: Hildegardina psychoterapie

### **Diabetes (cukrovka)**

Choroba látkové výměny se vzestupem krevního cukru, varovná znamení: žízeň, nucení na močení, ztráta hmotnosti, slabost, špatné hojení ran

- Pst (str. 69)
- Poté: špaldová strava - celozrnná (str. 96)
- Elixír z jeleního jazyka (str. 86)
- Pouštní žilou (str. 77).

### **Dutiny vedlejší - zánět (sinusitis)**

Zánět nosní sliznice v důsledku alergie na bílkoviny nebo infekce. Při chronickém průběhu není výložená tvorba cyst.

- Jablečnická směs bylin (str. 85)
- Nakuování fenýklem a koprem (str. 82)
- Při bolestech hlavy: fialkový krém (str. 101)
- Chronický: vratiový prášek (str. 99)

### **Dýchavičnost**

Nedostatek kyslíku v důsledku srdeční nedostatečnosti.

- Galgant (str. 84), nápoj z medu a petržele (str. 90), křenová směs s galgantem (str. 87)

### **Ekzémy**

Alergické změny na pokožce, které svdí, mokvají, hnisají, tvoří šupiny, puchýřky nebo trhliny.

- Víno se semeny jitrocele indického, salát z červené epy s polévkou ze špaldové mouky a matejí-douškou (str. 96)
- Obklady a koupele z morušového listí (str. 108)
- Při mokvajících ekzémech: obklady z lněných semen (str. 106)

### **Energie, nedostatek**

Příznaky: chronická únava, astý chrapot a bolesti sval, otekání lymfatických uzlin, poruchy trávení, napadení plísní, bolesti hlavy, poruchy koncentrace a deprese.

- Pst (str. 69), potom špalda, ovoce a zelenina
- Elixír z okřehku (str. 90), muškátové sušenky se skořicí a heřkém (str. 95), pouštění žilou (str. 77)

### **Ganglion**

Cysty s vazkým obsahem, vycházející z kloubních chrupavek, v tšinou na hbet ruky.

- Ametyst (str. 71)
- Potírání fialkovým krémem (str. 101)

### **Gastritida (zánt žaludeční sliznice)**

Zánt sliznice žaludku v dšledku zvýšené tvorby kyseliny žluové.

- Špaldová dieta (str. 96)
- Šalvěj muškátová - nápoj (str. 95)
- Fenyklové tablety (str. 83)
- Zákazkouení a konzumace alkoholu
- Při infekcích vyvolaných *Helicobacter pylori*: fenyklové tablety s galgantem (str. 83) a vysoké dávky pírodního vitamínu C (ACELORA-TALER).

## **Hematom (krevní výron)**

Krevní výron v d sledku nehody **nebo úderu.**

- Ametyst (str. 71), fialkový krém (str. 101)

## **Hnisání**

P irozené obranné opat ení organismu proti bakteriím, jed m nebo cizím látkám, kterých se t lo zbavuje formou absces nebo furunkl (nežitu).

- Sporýš léka ský - obklady (str. 110)

## **Hlava, bolesti**

Bolesti hlavy mohou mít nejrn žší p í iny: jsou vedlejšími ú inky chemických léku, kuchy ských škodlivin (str. 10), roz ilení, zlosti, starostí a stresu, jakož i virových infekcí. Záchvaty za ínají v tšinou po stresu, p ednostn o víkendu nebo o prázdninách (dovolené).

- P i dietních pochybeních: Mast ze šalv je a másla (str. 104)
- P i ch ípce nebo nachlazení: sm s prášku se šlecht nými pelargóniemi (str. 92)
- P i poruchách prokrvení: kaštan jedlý (str. 86)
- P i zán tech elních dutin, neuralgiích, zán tech vedlejších dutin: fialkový krém (str. 101)
- Jako d sledek ušních potíží nebo zán tu vedlejších dutin nosních: Olejové révové kapky (str. 105)
- P i ochrnutí lícního nervu, natažení kr ní páte e, bolestech hlavy v d sledku zavápn ní: r žový olivový olej (str. 103)
- P i d sledcích nehod, ot esu mozku, posttraumatických stavech: prášek z jeleního jazyka (str. 86)
- P i migrén v d sledku problém s játry, slezinou, žaludkem nebo st evy: sanace st ev (str. 44) a olej z jablo ových pupat (str. 102)

### **Hleny (sputum)**

Hleny z nosu, hrdla, pr dušek, plic. P edevším p i katarrech dýchacích orgán .

- Prášek z vrati e (str. 99)

### **Hltan, zán t (faryngitis)**

Zrudnutí, otok a bolesti zanícené sliznice hltanu, drážd ní ke kašli, nucení ke kašli a otok lymfatických uzlin.

Jako p íiny p icházejí v úvahu: virová ch ipka, p íliš namáhané hlasivky, kou ení

- Jable níková polévka se smetanou (str. 85)
- Elixír z ok ehku (str. 90)
- Zah átí nohou v teplých ba korách

### **Hmyz, bodnutí**

Pálící místa vpichu se zrudnutím k že.

- Základní jitrocelová tinktura (str. 106)
- Stejn úspěšné: p etírání místa vpichu navlh e-ným achátem
- V p ípad alergie: Galgantová tableta (str. 84), v p ípad pot eby znovu po p tí minutách, aby-chom zabránili alergickým reakcím.

### **Hore ka**

Lé ivá obranná reakce t la na bakterie, viry nebo jedy. Hore ku nepotla ujeme jako symptom. D tí dostávají lé ivou hore ku asto a snadno zásluhou své životní síly.

- Malinová voda s galgantem (str. 84), orlí ková základní tinktura (str. 91), víno z všedobru horského (str. 98)



## **Hrtan, zán t**

Bolesti, chrapot, hore ka, neustálé p eskakování hlasu, z d vodu virové infekce, ne istého vzduchu, tabákového kou e.

- Víno z divizny a fenyklu (str. 82), ok ehkový elixír (str. 90), polévka z jable níku a smetany (str. 85)

## **Chrapot**

Víno z divizny a fenyklu (str. 82)

## **Ch ipka (viz též Nachlazení)**

Hore natá infekce s bolestmi sval , kašlem, rýmou, chrapotem mírnou hore kou, pocity rozlámanosti, pocením bolestmi hlavy. Okamžit do postele a týden kurýrovat, abyste zabránili pozd jším následk m.

- Pely kový olej (str. 102)
- P i bolestech hlavy: šlecht né pelargonie - sm s prášek (str. 92)
- P i hore ce: galgant v malinové š áv (str. 84)
- Prevence: pely kový nápoj (str. 91), zlatá kúra (str. 100)

## **Jizvy opera ní**

Jizvy jsou rušivá pole, která p erušují nervové proud ní.

- Fialkový krém (str. 101)

## **Jizvy, ošet ení po operacích**

Každá jizva je rušivé pole, **které ruší nervový systém**

- Fialkový krém (str. 101)

## **Kašel**

Prostý kašel, dráždění ke kašli, viz také nepravý záškrt, dráždivý kašel

- Prášková směs se šlechtinou pelargónií (str. 92), jablečnická směs bylin (str. 85), vratičový prášek (str. 99)
- Při bolestech: pelykový olej (str. 102)
- U malých dětí: pelykový olej (str. 102)
- U zvláště neustupného kašle: směs galgantů s křenem (str. 84).

## **Kašel erný (suchý)**

Ke ovité záchvaty kašle v důsledku infekce bakterií *Haemophilus pertussis*.

- Kúra se švestkovými jádry (str. 97), vratičový prášek (str. 99)

## **Katar**

Náchylnost k nachlazení v důsledku snížení obranyschopností

- Prášková směs se šlechtinými pelargóniemi (str. 92), jablečnická směs (str. 85), vratičový prášek (str. 99)
- Prevence: pelyková kúra (str. 91), zlatá kúra (str. 100)
- Při nedoslýchavosti: ušní oliva z jaspisu (str. 71)

## **Kinetóza (cestovní nemoc)**

Nevolnost, zvracení, pocit závratí z letu nebo jízdy autem (podráždění centra rovnováhy).

- Prášek - bedrníková směs (str. 82)
- Rychlý úinek: tableta galgant a fenykl.

### **Klimakterium, potíže**

Pocení (i no ní), návaly horka, výkyvy nálady, apatie, suchá vrásitá pokožka, suchá sliznice pochvy v d sledku chronického stresu, který byl budován mnoho let. Tím jsou hormonálně „vyerpány“ nadledvinky (nedostatek estrogenu).

- Hildegardin p st (str. 69)
- Víno z koene áronu (Str. 81)

### **Klíšt, kousnutí**

Zrudnutí pokožky, pálení, zakouslé klíšt.

- Klíšt po ukáme levandulovým olejem a odstraníme sterilní pinzetou. Pokud hlavička zstane v kži, navštívíme lékaře. Pokud se během této doby objeví kolem místa kousnutí bílá kulatá skvrna, necháme si udlat krevní test na boreliózu.
- Místo kousnutí po ukáme jitrocelovou základní tinkturou (str. 106) a přiložíme obvaz se sporyšovým obkladem (str. 110). Obnovujeme 3 x denně.
- Stejný úspěšný postup: navlhčíme achát a přejíždíme jím místo vpichu.
- v případě alergie: vezmeme si tabletu galgantu (str. 84), další po pěti minutách, abychom potlačili alergickou reakci.

### **Koncentrace (soustředění), oslabení**

Dsledek oslabení imunitního systému, chybné výživy, duševní nebo tělesné slabosti.

- Elixír z okokhu (str. 90), muškátové sušenky se skořicí a hřebíkem (str. 95), sladké mandle (str. 62)

### **Kožní infekce**

Vyrážka a tvorba vředů v d sledku bakterií, virů nebo plísní.

- Obklady ze sporyše (str. 110)

### **Kožní plíse**

Svědění a ekzémy v důsledku napadení mykorganismy stěva nebo pípí přenesení choroby v bazénu.

- Melaleukový olej (tea tree, str. 104)

### **Kožní spáleniny**

Viz popáleniny

### **Krevní tlak, vysoký**

Hodnoty přes 120/80 mm Hg jako důsledky hormonálních poruch nadledvinek, arteriosklerózy nebo duševní zátěže.

- Pst (str. 69)
- Nápoj z pelyku (str. 91)
- Malá srdeční kora: 1 tableta galgantu (str. 84), poté 1 likérová sklenka nápoje z medu a petržele (str. 90), event. zesíleného 30 kapkami Crataeguttu forte (homeopatické hlohové kapky z lékárny)
- Pouštění žilou (str. 77), masáž ledvin (str. 109)
- Pí bolestech hlavy: jedlový krém (str. 101).

### **Ledviny - oslabení**

Bledý obličej, hromadění vody v nohou, vodnatá a bezbarvá moč, bílkovina a krev v moči, poruchy vidění, chronická slabost srdeční, urémie nebo vysoký krevní tlak, píina: nedostatečné prokrvení nebo chronický zánět ledvin.

- Polévka ze špaldové krupice
- Odstranění ložisek pouštěním žilou (str. 77)
- Kožešinový ledvinový pás (str. 112)
- Routová mast k masáží ledvin (str. 109)

### **Lymfatické uzliny, otoky**

P i rozené otoky lymfatických uzlin za **ú elem** detoxikace infekčních a hnisavých ložisek.

- Elixír z ok ehku (str. 90)
- Fialkový krém (str. 101)
- Poušt ní žilou (str. 77)
- P i infekci: obklady se sporýšem (str. 110)

### **Mastitis (zán t prsní žlázy)**

Bolestivý, ale nezhoubný cystický zán t prsou v d sledku poruchy regulace hormon .

- Sporýšovy obklad (str. 110), fialkový krém (str. 101)

### **Mastopatie (obecn onemocn ni mlé né žlázy)**

Otok prsu s pocitem nap tí v d sledku hromad ní sekretu prsní žlázy b hem menstruace. P i doteku uzliny bolestivé, bolest však b hem týdne po ukon- ení menstruace odezní.

- Elixír z jeleního jazyka (str. 86)
- Fialkový krém (str. 101)
- Poušt ní žilou (str. 77)

### **Menstrua ní bolesti (dysmenorrhoe)**

Ostré, intenzívní bolesti (déle než 1 až 3 dny), vy- volané k e ovitými stahy d lohy.

- Omezení konzumace masa, tu ných sýr , vajec a mlé ných výrobk
- Víno z galgantového ko ene (str. 84)

### **Migréna**

Víz bolesti hlavy

## **Nadýmání**

Trávicí problémy jako d sledek porušené st evní flóry

- Ozdrav ní st eva (str. 44)
- Galgant (str. 84)
- Polévka z vrati e (str. 98)
- Jedlový krém (str. 101)

## **Nachlazení**

asto se vracející virové infekce v d sledku oslabení imunity.

- Jable níková sm s bylin (str. 85)
- Prevence: pely kový nápoj (str. 91)
- P i bolestech hlavy: sm s prášková se šlecht nou pelargónií (str. 92)
- V chronickém p ípad : elixír z ok ehku (st. 90)

## **Nálada, výkyvy**

Apatie, pocity slabosti, lov k „jednou jásá až do nebe, pak je z toho utrápený k smrti“

- Hildegardin p st (str. 69)
- Antimelancholika jako fenykl (str. 55), semena jitrocele indického (str. 87), špalda (str. 96), muškátové sušenky se sko ící a h ebí kem (str. 95), ed - né horké víno (viz Nespavost), sladké mandle (str. 62), elixír z ok ehku (str. 90), víno z áronového ko - ene (str. 81)
- Poušt ní žilou (str. 77)
- P i klimakterických potížích: víno z áronového ko ene (str. 81)

## **Natržení**

Otok kloubu a silné bolesti v d sledku vymknutí nebo vyvrtnutí.

- Nepokoušíme se kloub opt srovnat, nýbrž ho zpevníme pružným obinadlem.
- Výron odstraníme s pomocí fialkového krému (str. 101) a ametystu (str. 71).

### **Návaly horka**

Náhlé návaly horka, no ní pocení a pocení z d -vodu infek ních chorob nebo poruch hospoda ení s hormony v klimakteriu.

- Hildegardin p st (str. 69)
- Routa vonná (str. 93)
- Poušt ní žilou (str. 77)

### **Nehtové l žko, mykóza (napadení plísni)**

Nehty na prstech rukou a nohou, deformované houbovou infekcí.

- Melaleukový olej (tea tree, str. 104)

### **Neštovice plané (varicela)**

Hore ka, vyrážka, zarudlé neštovi ky a puchý ky v d sledku virové infekce, velmi nakažlivé.

- Elixír z ok ehku (str. 90)
- Základní orlí ková tinktura (str. 91)

### **Mazové vá ky, otoky**

Vyst elující bolesti po dlouhém kle ení, **chronický** zán t s opuchlinami mazových vá k .

- Ametyst (str. 71)
- Vmasírování fialkového krému (str.101)

### **Natažení, p ílišné nap tí**

Ztuhlost šíje, únava, bolesti hlavy, bolesti zad v d sledku duševn -nervového a t lesného p epí -nání.

- Ba ky (str. 78)
- Psychoterapie (str. 73)
- P í bolestech hlavy v d sledku potíží s kr ní páte-  
í r žový olivový olej (str. 103).

### **Nedoslýchavost**

Narušení sluchu z nejr zn jších p í in.

- P í náhlé ztrát sluchu: obklad z popence b e a-  
novitého (lékárna), galgant (str. 84), ba ky (str. 78)
- P í kataru, d tských chorobách, šum ní v uších:  
Jaspis - ušní oliva (str. 71)

### **Nehtové l žko, zhnisání**

Infekce nehtového l žka s tepavými bolestmi. M -  
že vyvolat otravu krve.

- Obklady ze sporýše léka ského (str. 110)

### **Nerv lícní (facialis), ochrnutí**

Ochrnutí obli eje po výpadku obli ejových nerv  
v d sledku chronického zán tu vedlejších dutin.

- Plát jaspisu (str. 71)
- P í bolestech hlavy: r žový olivový olej (str. 103)

### **Nervová slabost (neurastenie)**

Ztráta chuti k jídlu, nedostatek soust ed ní až ke  
zhroucení, výkyvy nálad, poruchy orgán , bolesti  
hlavy a sexuální poruchy v d sledku degenerace  
nervového systému. P í iny: zán ty, virové infekce,  
toxiny (str. 114), chemické léky, alkohol, nikotin,  
ale i duševní a t lesné p etížení.

- Hildegardin p st (str. 69)
- Návazn *pak* špaldová strava (str. 96), víno z áro-  
nového ko ene (str. 81), povzbuzení chuti galgan-  
tem (str. 84), pep a zázvor (str. 63)



- Cypišová koupel (str. 105)
- Dobrý spánek, pohyb na lesním **vzduchu**

### **Nervové potíže žaludku a střev**

Potažený špinavý žlutý jazyk, lepkavá chuť v ústech, nepříjemný zápach z úst, žaludeční neuróza, křeč v žaludku a nervové poruchy trávení v důsledku duševních problémů nebo stresu. Často jsou doprovázeny i ložiskové infekce z chronického zánětu mandlí, zubů, vedlejších dutin nebo například žlučníku.

- Odstranění ložiska pomocí žilou (str. 77)
- Špaldová strava (str. 96)
- Oздравění střeva (str. 44)
- Jedlový krém (str. 101)
- Hodně pohybu
- Psychoterapie (str. 73)

### **Nespavost**

Důsledek stresu, nesprávných stravovacích návyků s velkým množstvím jídla, kávy, aje, ale také duševních problémů nebo nemocí.

- Uvolnění ducha a těla dobrou hygienou spaní: přečtení dobré knihy, večerní procházka, „natančování“ kyslíku.
- Čedné víno: 1 sklenici vína 2 minuty prudce povážit, do vroucího vylít likérovou sklenku vody a pít teplé, po doušcích.
- Semena máku v jablčném kompotu, víno z áronového kořene (str. 81)
- Teplá levandulová nebo cypišová koupel (str. 105)
- Hildegardina hudba (str. 76)

### **Neuralgie (nerv facialis, trigeminus a ischias)**

Neuralgie: onemocnění vedlejších dutin, očí a uší s nesnesitelnými bolestmi. Ischias: bolesti vystupující do nohou v důsledku posunutých plotének, které tlačí na sedací nerv.

- Kořen galgantu - víno (str. 84), vývar z telecích nožiček (str. 97)
- Pšeničný zábal (str. 109), ržový olivový olej (str. 103)
- Plátek jaspisu (str. 71)
- Při bolestech hlavy: fialkový krém (str. 101)

### **Neurodermitis (atopický ekzém)**

Alergické onemocnění se suchými skvrnami na předloktí, v podpaží, pod kolena, v tělesech, za ušima, doprovázené silným svěděním.

- Špaldová kúra (str. 96) po dobu až 6 měsíců, vynechat veškeré kuchyňské škodliviny (str. 10). Mléčným výrobkům se vyhýbejte pouze zpočátku.
- Proti svědění: pokrmový mak (str. 88) a obklady z lněných semen (str. 106)
- Morušové koupele a obklady (str. 108)
- Víno z jitrocele indického (str. 87)

### **Nežít, furunkl**

Akutní hnisavá infekce vlasového folikulu, v těsnou stafylokoková.

- Obklad ze sporýše lékařského (str. 110)

### **Oblije, skvrny**

Stavecké skvrny, pigmentové poruchy

- Ametyst (str. 71), fialkový krém (str. 101)

## **O i, pálení**

Zrudnutí spojivek.

- Jednoduché kapky z vinné révy (str. 104)

## **Opar (Herpes zoster)**

Tvorba puchýků a svdění na rtu, pohlavních orgánech, pásovitě na jedné polovině těla nebo v oblasti hlavy v důsledku virové infekce.

- Kořen z galgantového kořenu (str. 84).

## **Ložiska (ohniska), odstranění**

Zhnisané zuby, bolesti v jizvách

- Víno ze sporýše a pelyšku, fialkový krém (str. 101)

## **Oslabení imunity/prekanceróza**

Varovné signály: srdeční potíže bez organického nálezu, problémy žaludku a střev, říhání, škytavka, pálení záhy, kolikovitě bolesti břicha, revmatické bolesti, náchylnost k nachlazení

- Elixír z okřehku (str. 90)

## **Osteoporóza**

Křehnutí kostí z nedostatku minerálů v důsledku poruch regulace hormonů (i v pokročilém věku), zvláště po léčení kortizony nebo protizánčlivými léky.

- Dodávání přirodního vápníku ve stravě ze špaldy (str. 96), zeleniny (fazole, sladké mandle, cizrna, fenykl), ovoce (ostružiny, maliny, pomeranče), bylin (petržel, pažitka) a podmásle. Týden 1 - 2x vývar z telecích nožiček (str. 97), trahok (str. 62), jako resorpční prostředek pro příjem přirodních minerálů z potravin.

- Pohybový program s tancem (str. 76) a chůzí, jízdou

na kole a b hem, koupáním a plaváním ve slunečním svitu.

### **Ot es mozku**

Po nehodě s nevolností a zvracením, a s nepravidelnými reakcemi zornic.

- Při bolestech hlavy: jelení jazyk - prášek (str. 86)

### **Pálení žáhy**

Palivé bolesti v dle sledku zesílené produkce kyseliny žlučové po duševním rozrušení.

- Fenyklové tablety nebo semeno (str. 83)
- Špalda (str. 96)

### **Parodontóza**

Chronicky se rozšiřující úbytek dásní s krvácením, uvolněním zubů, ztrátou krve.

- Pravidelné odstraňování zubního kamene (zubař)
- Víno s réвовým popelem (str. 108)

### **Píchání v boku**

Vystřelující bolesti z jater, žlučníku, slinivky břišní, ledvin z různých příčin.

- Obklady z lněných semen (str. 106)
- Pelykový olej (str. 102)

### **Pocení**

Slabost krevního oběhu, zvýšenáinnost štítné žlázy nebo hormonální změny v období puberty a klimakteria s nočním pocením.

- Pst (str. 69)
- Elixír z jeleního jazyka (str. 86), prášek - směs s fenylem (Sivesan, str. 83)
- Pouštění žilou (str. 77)

- P i klimakterických potížích: routa vonná (str. 93) a šalv j.

### **Pocení, no ní**

Znamení t žké choroby i hormonálních poruch.

- Fenyklový prášek (Sivesan, str. 83), routa vonná (str. 93), šalv jové víno (str. 96)

### **Pohmožd niny**

Krevní výron a bolesti v d sledku tupého zran ní i nárazu.

- Ametyst (str. 71)
- Fialkový krém (str. 101)
- Obklad z ln ných semen (str. 106)

### **Pohmožd niny**

Po nehod .

- Fialkový krém (str. 101)
- eb í kové listy a prášek (str. 110)

### **Polypy**

Zbytn ní (zdu enina) sliznice. Po operativním odstran ní je pravd podobné obnovení.

- Špaldová dieta (str. 96), elixír z ok ehku (str. 90), orlí ková základní tinktura (str. 91)
- Poušt ní žilou (str. 77)
- Hodn pohybu.

### **Popáleniny**

- Popáleniny 1. stupn (zarudnutí, otok, bolesti, spálení sluncem): pudrování špaldovou moukou
- Popáleniny 2. stupn (tvorba puchý , poran ní hlubších vrstev pokožky, i cév): obklady z ln ných semen (str. 106)

- Popáleniny 3. stupně (je porušena i tkáň a vypadá bíle nebo zuhlňatle): obklady z lněných semen (str. 106)

### **Prekanceróza**

Před vycuknutím rakoviny, rozpoznatelná podle následujících příznaků: trvalé bolesti u srdce, poruchy rytmu, srdeční slabost, potíže žaludku a střev, pálení žáhy, říhání, nadýmání, bolesti žaludku, pálení střev, zácpa nebo průjem, trvalé nachlazení, ischias, ústí, bolesti zad, kolikovitě bolesti břicha.

- Elixír z okřehku (str. 90)

### **Premenstruační potíže (bolesti při menstruaci)**

Na 100 příznaků, jako například hromadění vody, napětí prsou, bolesti hlavy, migréna, bolesti zad, snížené libido, průjem nebo zácpa, sklony k mdlobám, nervozita, deprese, strach, roztržitost, bolesti v podbřišku, křeče. Projevují se již několik dní před počátkem menstruace.

- Zeknutí se solí, kávy, cukru, přílišného solení
- Pouštění žilou (str. 77) odstraňuje hormonální poruchy
- Bolestivá menstruace: routa vonná (str. 93)
- Křeče, střevní koliky: polévka z imbabu obecné (str. 94)
- Vynechání menstruace: polévka z libečku se žloutkem (str. 88)
- K obnově cyklu podle fází měsíce: polévka z libečku se žloutkem (str. 88)
- Rimbaba obecná

### **Prokrvení, poruchy**

Mravenění a křeče v rukou a nohou podmíněné vaskulárně, trombóza, nebezpečí embolie a gangrény

(viditelný zánik tkání prst na nohou) v d sledku arteriosklerózy, asté (nerovnom rné) kulhání, porućha motoriky, bolesti nohou v noci a v klidu.

- Špaldová dieta (str. 96)
- Galgant (str. 84), kařtan jedlý (str. 86)
- Pouřt ní ťilou (str. 77), ko ka (pás ledvinový, jezev í k ťe - str. 106)
- Absolutní zákaz kou ení, doporu ení dostate - ného pohybu

### **Pr jem**

asté vyprazd ování st eva v tekuté form , v d sledku kuchy ských jed , řkodlivin v potravinách, choroboploďných zárodk , strachu, roz ílení nebo syrové stravy.

- Granulát z ímského kmínu (str. 94)

### **P íušnice**

Velmi nakaťlivá virová infekce s vysokými hore - kami, zán tem p íušní ťlázy a otokem lymfatických ťláz pod uchem. Komplikace u muž : bolestivý zá - n t varlat, neplodnost

- P ísný klid na l ťku
- Galgantová malinová voda (str. 84), elixír z ok eh - ku (str. 90), orlí ková základní tinktura (str. 91)

### **Roemheld v syndrom**

Komplex p íznak pro p ílišném množství jídla a pití, s nadýmáním, zvednutím bránice, bolestmi u srdce nebo ťlu níkovými kolikami.

- Galgant (str. 84)

## **Rýma, senná**

Kýchání, sv d ni, pálení o í, rýma a astmatické záchvaty v d sledku p ecitliv losti na rostlinné bílkoviny (pyl).

- Strava, složená ze špaldy, ovoce a zeleniny (str. 52)
- Elixír z jeleního jazyka (str. 86), sm s bylinek - fenykl a výhonky kopru (str. 82)
- Oliva z jaspisu (str. 71), ba ky (str. 78)

## **Salmonelóza**

Otrava potravinami, v tšinou bakteriemi salmonely, které poškozují st evo.

- M sí ek (str. 108)
- Granulát z ímského kmínu (str. 94)

## **Spála**

Kr ní problémy, potíže s polykáním, **zimnice**, vysoké hore ky, ervená spálová vyrážka. **Infek ní** choroba!

- Víno z všedobru horského (str. 98)
- T ídenní dieta proti hore ce (str. 68)

## **Spalni ky**

Velmi nakažlivá virová infekce, p enášení kapénkami. Charakteristická spalni kova vyrážka s malými ervenými flí ky, event. srde ní slabost, zán t mozkových blan a TBC (*k léka i!*). Z d vodu velké nakažlivosti izolace a p ísný klid na l žku. Viry spalni ek nereagují na chemická lé iva, nejvhodn jší je proto stimulace imunity Hildegardinými léky.

- T ídenní dieta proti hore ce (str. 68)
- Galgant (str. 84)
- Základní orlí ková tinktura (str. 91)



### **Srdeční nedostatečnost (insuficience)**

Dýchací potíže, mdloby, oslabený krevní oběh, bolesti u srdce, hromadění vody v kloubech (otoky) v důsledku špatně vyléčených virových infekcí, stravovacích chybách (škodliviny a syrová strava), nedostatku pohybu nebo duševní slabosti.

- Galgant (str. 84), prášek - smís se šlechtnými pelargóniemi (str. 92), z petržele a medu
- Hilaegardina psychoterapie str. 73

### **Střední ucho, zánět**

Vysoká horečka, bodavá bolest sliznice středního ucha v důsledku hnisavého zánětu.

- Špaldová strava (str. 96)
- Ovoce a zelenina (str. 54 a další)
- Olej ovité révové kapky (str. 105)

### **Střeva, pročištění, sanace**

Při trávicích poruchách, nadýmání, stádní průjmy a zácpy, poškozená střevní flóra léky, kuchyňskými jedy

- Osázení fyziologickými, tlu vlastními střevními bakteriemi (musí být prováděno lékařem nebo lékárníkem pod mikrobiologickou kontrolou)
- Špaldová strava (str. 96)
- Med s hruškami a koprníkem štětinatým (str. 89), jitrocel indický (str. 87), pelykový nápoj (str. 92).

### **Svědění**

Při alergiích nebo trávicích poruchách. V tšinou detoxikace prostřednictvím pokožky, při němž je vyloučována svédící kyselina žlučová.

- Pokrmový mák (str. 88)
- Obklady z lněného semene (str. 106)

- Alergie: víno ze semen jitrocele indického (str. 87)

### **Svrab (scabies)**

Sv divá choroba pokožky, která je vyvolána parazitem zákožkou svrabovou.

- Prášek z divoké máty (str. 107)
- Morušové listy (str. 108)

### **Tenisový loket (Epicondylitis radialis)**

Bolestivý vyst elující zán t lokte v d sledku p etížení nebo zm n plotének kr ní páte e.

- Ametyst (str. 71)
- Potírání fialkovým krémem (str. 101)

### **Trávení, oslabené**

St ídání pr jm a zácpy v d sledku chybné výži-  
vy nebo otravy léky, provázené poni ením st evní  
flóry.

- T ídenní kúra proti hore ce (str. 68)
- Nápoj z šalv je muškátové (str. 95)
- Hlávkový salát (str. 85)
- Ozdrav ní st ev (str. 44)
- Psychoterapie (str. 73)

### **Tumor recidiva, profylaxe**

Po operacích tumoru, b hem **chemoterapie a oza-  
ování.**

- Elixír z ok ehku (str. 90)
- Fialkový krém (str. 101)

### **Uši, bolesti**

Bodavé bolesti v d sledku zán tu vedlejších a nos-  
ních dutin (st ední ucho a hltan jsou spojeny Eus-  
tachovou trubicí)

- Olejovité révové kapky (str. 105). Tento prostředek pomáhá dokonce i při poínajícím ušním šelestu

### **Uši, šelest (tinnitus)**

Zvonění, šumění, hučení v uších a hlavě v důsledku poruch prokrvení ve vnitřním uchu.

Příiny: nesprávná výživa, léky, problémy krční páteře, stres z hluku (jako například diskotéková hudba) nebo vysoký krevní tlak. Současné dochází vždy k poruchám metabolismu.

- Špaldová strava (str. 96)
- Galgant (str. 84)
- Banky (str. 78)
- Pouštění žilou (str. 77)
- Hildegardina hudba (str. 76)
- Při nedoslýchavosti: jaspisová ušní oliva (str. 71)

### **Virové infekce (virová horečka, virová chřipka)**

Rýma, kašel, chraptění, horečka přes 38 °C, závraty, pocení a bolesti v důsledku toxin (jed) po virové infekci.

- Elixír z okřehku (str. 90)
- Galgant v malinové vodě (str. 83)
- Zlatá kúra (str. 100)
- Pouštění žilou (str. 77)

### **Věd na pokožce**

Viz absces, nežit

### **Věd, žaludeční**

Bolesti okamžitě při jídle (na rozdíl od vědu na dvanáctníku s bolestmi na lačný žaludek, která přejde po jídle).

- Fenyklové tablety (str. 83)
- Fenyklové tablety s galgantem.

### **V edy žalude ní a st evní**

Pálení žáhy, íhání, bolesti p i jídle (žalude ní v ed) nebo nala no (v ed na dvanáctníku) v d sledku v edovitých zm n sliznice žaludku a st ev. P íiny: nikotin, alkohol, chemická lé iva a stres.

- Fenyklové tablety (str. 83)
- Nápoj z šalv je muškátové (str. 95)
- Špaldová kaše s jedlými kaštany, léko ici a osla di em (str. 96)

### **Vyrážka**

Viz ekzém

### **Výtok (fluor albus)**

Výtékající poševní sekret (viditelný na kalhotkách), v tšinou bez chorobných p íznak .

- Napoj z pely ku (str. 91), prášek z vrati e (str. 99)

### **Zácpa**

V d sledku porušené st evní flóry chybnou výživou, lé bou kortizony, antibiotiky, hormony.

- Fenyklová semena (str. 83)
- Semena jitrocele indického (str. 87)
- Polévka z vrati e (str. 98)
- Špaldová celozrnná strava (str. 96)
- Sanace st ev (str. 44)

### **Zákal, šedý**

Stá ím podmín né zakalení o ní o ky v d sledku oslabení ledvin.

- P st (str. 69)
- Poté špaldová strava (str. 96)
- Topasové víno (str. 72)
- Obklady z révových kapek s **jable nými poupaty** (str. 104 a další)

- Ošetření lu ní zelení a vodou (str. 107)

### **Zápach z úst a t la**

Hnilobné plyny, produkované p i poruchách trávení, se dostávají krví do plic a pokožky. Jsou vydechovány, p ípadn vypa ovány.

- Fenyklové tablety, fenyklové semeno (str. 83), šalv jové víno (str. 96)
- Sanace st ev (str. 44)
- Nezhoubný nádor bez potíží, který roste kolem d lohy nebo uvnit . D sledek hormonálních lék nebo t líska, zm ny hormon v klimakteriu, starostí, stresu, nezdravého zp sobu života, špatné výživy, nebo špatné obranyschopnosti.
- Zm na výživy na špaldu (str. 96), ovoce a zeleninu. Vyhýbání se kuchy ským škodlivinám (str. 10) a syrové strav , p ílišnému množství masa, tu ným sýr m a mlé ným výrobk m.
- Elixír z ok ehku (str. 90)
- Vmasírovávání fialkového krému (str. 101) do podb išku, regulace hormon pomoci poušt ní žilou (str. 77).

### **Zápal plic (pneumonie)**

Hore ka, zimnice, pocení, bolesti hlavy, zvracení v d sledku infekce bakteriemi, viry nebo houbou v plicní tkáni.

- T ídenní dieta proti hore ce (str. 68)
- Víno z všedobru horského (str. 98)

### **Zard nky (Rubeola)**

Bolesti hlavy, rýma, hore ka, otok lymfatických tkání, ervená vyrážka v d sledku virové infekce. Komplikace v t hotenství: nebezpe í malformací plodu.

- Špaldová strava (str. 96)
- Galgant s malinovou šťávou (str. 84)
- Elixír z ok ehku (str. 90)
- Orlí ková základní tinktura (str. 91)
- Izolace a klid na l žku.

### **Záškrť nepravý**

Chrapot, št kavý k e ovitý kašel, zúžené dýchací cesty s dýchacími potížemi, lehká hore ka u malých d ti, podmín né infekcemi dýchacích cest, ch ipkovými viry, zne išt ním ovzduší (ozón), duševním stavem, nebo pokud se t lo nem že zbavit hlen vykašláním.

- Galgant (str. 84), vrati ový prášek (str. 99), kúra se švestkovými jádry (str. 97)
- Pely kový olej (str. 102)

### **Zrak, oslabení**

Oslabení nebo ztráta zraku z r zných p í in, například v d sledku oslabení ledvin, arteriosklerózy, za ínajícího šedého i zeleného zákalu.

- Jednoduché révové kapky (str. 104)
- Poušt ní žilou (str. 77)
- O ní gymnastika, o ní trénink
- Ošet ení lu ní zelení a vodou (str. 107)
- P i po ínajícím šedém nebo zeleném zákalu ze zvýšeným nitroo ním tlakem: topasové víno (str. 72)

### **Zrak, slabost**

a) Nervového p vodu nebo p ílišnou námahou podmín ná ztráta schopnosti ost e vid t na dálku a blízko bez organického nálezu,

- b) Stá ím podmín né zakalení o ek, šedý zákal
- *ad a)* nápoj z pely ku (str. 91)

- *ad b*) ošetření luň zelení a vodou (str. 107), topasové víno (str. 71)

### **Zranění**

Při nehodě s nebezpečím infekce.

- Ránu dezinfikujeme vínem, olivovým a ržovým olejem (str. 103)
- Obklady s ebíkem.

### **Zuby, bolesti**

Bolesti v dšledku podráždění zubních nervů (i po ošetření) nebo zánětu ozubice (i v případě mrtvých zubů s vyplněním kořenem).

- Pelykové víno se sporýšem lékařským (str. 110).

### **Zuby, fantómové bolesti po ošetření**

Bolesti zubů v dšledku podráždění nebo poranění nervů po vytržení nebo vrtání zubů.

- Víno s pelykem a sporýšem lékařským (str. 110)

### **Zuby, hnisavý zánět**

Hnisavý zánět zubu představuje ložisko, které neustálým vysíláním jedu může vyvolat další chronické záněty.

- K odstranění ložiska a jako alternativa léčení antibiotiky: pelykové víno se sporýšem (str. 110)

### **Zuby, odstranění ložisek**

Chronické potíže jsou příčinou žaludečních a středních potíží, revmatismu, neuralgií a ischiasu.

- Elixír z okřehu (str. 90), víno se sporýšem a pelykem (str. 110)
- Odstranění ložisek (str. 38)
- Pouštění žilou (str. 77)

### **Zuby, ozdravní**

Po odstranění amalgámu, vyloučení rtuti s pomocí hořkých bylinek.

- Pelynkové víno se sporýšem lékařským (str. 110)

### **Zvracení, nucení**

Přirozená detoxikační reakce organismu na chemické léky, jedovaté látky v potravinách, nebo jako reakce na cizí bílkoviny v případě těhotenství.

- Bedrníková směs - prášek (str. 82)

### **Zvracení, těhotenské**

Hormonálně podmíněné zvracení, pouze v době těhotenství.

- Prášek - směs s bedrníkem (str. 82)



### 3. Metody lé ení

astý výskyt civiliza ních chorob má velmi mnoho společného s nesprávnou výživou a ztrátou představ hodnot. Zde se odráží bezmocnost naší medicíny a nedostatek orientace naší doby. Hildegardina celistvá medicína využívá všech léčivých sil přírody, co však léčí, je vlastně životní energie, která proudí z Božího pramene. Mark Twain k tomu posměšně prohlásil: „Boh léčí a lékaři posílají úlet.“

#### *Potraviny jako léky*

Potraviny jsou zdrojem naší energie. I my známe význam správné výživy, například v přísloví: „*lovk je tím, co jí*“. Hildegarda popisuje zkušeností jako nikdo jiný v západní lékařství léčivé síly v potravinách, které nazývá „subtilitami“ (viz str. 114). Převádí své poznatky na společného jmenovatele: „*Vaše potraviny by měly být vašimi léky*“.

V Hildegardině kuchyni nemusí být lovk mistr kuchařem, aby byl úspěšný. Nikdo také není nucen k tomu, aby své stravovací návyky radikálně změnil. Naopak, návyky si můžete klidně zachovat, stravu však postupně více obohacujte Hildegardinými potravinami. V dnešní době jsou v popředí modifikace a změny. Hildegardina kuchyně je prostá, její pokrmy vnášejí do organismu klid.

Pus te se do toho: Používejte potraviny, vhodné pro váš zdravotní stav, smyslupln - podle rad v následující části knihy.

### *Léivé síly v obilí*

V Hildegardin u ení o výživ p ísluší zvláštní role špald : Jen velmi málo prost edk je Hildegardou von Bingen dieteticky tak vysoce cen no: „Špalda je nejlepší obilí, p sobí h ejiv a tu n , je vysoce hodnotné a jemnější než ostatní druhy obilí. Kdo jí špaldu, tvo í kvalitní svalovinu. Špalda vede k dobré krvetvorb , poskytuje dar oživené a veselé mysli. Je jedno, jak špaldu p ipravujete - tak i onak -jako chléb nebo va enou jako jiný pokrm, špalda je jedním slovem snadno stravitelná.“

Špalda je nejlepším lé ivým prost edkem pro udržení st eva v optimálním zdravotním stavu a k jeho ochran p ed chorobami: Chrání p ed chronickými (tzn. nelé itelnými) civiliza ními chorobami podmín ěnými stravou, k nimž pat í vedle srde ního infarktu, rakoviny, mrtvice a revmatismu i alergie na potraviny a chronické potíže žaludku a st ev, jako gastritis, colitis, Crohnova choroba nebo celiakie.

Špalda poskytuje dostate né množství zásaditých látek jako jsou draslík, ho ík, vápník, zinek a mnoho jiných, které udržují stabilní pH hodnotu (str. 113) a chrání organismus p ed p ekyselením. Špalda napomáhá dobrému prokrvení, chrání sliznice, brání zvýšenému srážení Krve, a tím p sobí preventivn proti trombóze, embolii a arterioskleróze.

Už s pomocí jednoho krajíce špaldového celozrn-ného chleba je neutralizován dostatek žlu ové kyseliny, takže zmizí pálení žáhy a bolest žaludku.

Špaldou jsou potěbné stěvní bakterie tak dobře krmeny, že produkují všechno, co člověk potřebuje k životu. Tablety s obsahem vitaminů a minerálů jsou tedy pro něj naprosto zbytečné.

### *Léčivé síly v zelenině*

Zelenina by neměla být podle Hildegardina užívaná konzumována v syrovém stavu, protože podporuje hnilobné procesy. Kořenová, nebo tepelně upravená libovolným způsobem však rozvine skutečné léčivé účinky.

#### *Fazole - mírní trávicí problémy*

Všechny druhy fazolí obsahují cennou vlákninu, minerály a vitaminy. Svým obsahem hodnotných bílkovin (všech osm esenciálních aminokyselin) jsou stejně hodnotné jako maso. Zvlášť dobré stravitelná je mouka z fazolí. Při trávicích potížích proto sahnete k fazolím s jistotou.

#### *Jedlé kaštiny - posílení při všech stavech slabosti*

Jedlé kaštiny obsahují hodnotné uhlohydráty pro metabolismus energie oslabených orgánů: nervy, jater, sleziny, žaludku, srdce a imunitního systému. Jedlé kaštiny (marony) jsou na játra: „Mají obrovskou léčivou sílu a všechno, co se v plodech nachází, je potřebné proti stavům slabosti v člověku.“ Jedlé kaštiny se zvlášť osvědčily při stavech slabosti nervy, jater, sleziny, žaludku, srdce a obranného systému organismu. Zvlášť aktuální je například jejich použití ve formě vegetariánské pomazánky na chléb, která chutná jako játrová paštika.

Pomazánka z jedlých kaštan , zaručen bez BSE:  
„Vegetariánská játrová paštika“

3 cibule podusíme na slunečnicovém oleji. 500 g jedlých kaštan oloupeme a ve vodě uvaříme do měkka. Okořeníme solí, dobromyslí, koriandrem, galgantem a trahokem a rozmixujeme. Podáváme na špaldovém chlebu. Uchováváme v lednici.

*Hrách - poskytuje temperament*

Hrách se nehodí pro lidi s plicními chorobami, protože vedou k zahlnění, a tím mohou tyto nemoci zhoršit. Zdraví se s pomocí hrachu stanou „živějšími“. Podle Hildegardy by měl člověk trpící hemoroidy nebo krevními žilami „astro srkat teplou hrachovou polévku“.

*Fenykl - rozveseluje*

Fenykl je bohatý na vitaminy a je nejlepším prostředkem proti přílišnému množství kyseliny žlučové, kterou Hildegarda, jako černou žlu (str. 113), považuje za příčinu většiny nemocí. Fenykl člověka rozveseluje, podporuje prokrvení stejně jako trávení, a tím brání nepříjemnému zápachu z úst a pocení.

*Cizrna - léčí horečku*

Cizrna, orientální delikatesa z Předního Orientu, odstraní horečnaté stavy: „Kdo má horečku, nech opražit cizímu nad prvním dřevěným uhlím, sní ji a bude vyléčen.“

### *esnek - univerzální lék*

Úinnost esneku se opírá o obsah látek obsahujících síru, alicinu a aliinu, které jsou také příčinou jeho charakteristického zápachu. Hodí se k obraně před infekcemi, při poruchách hojení ran a je používán dokonce k léčení tumorů. Esnek rovněž snižuje krevní tlak a hladinu cholesterolu, a tím snižuje riziko srdečního infarktu. Úinné látky esneku stimulují obranný systém organismu, takže jsou ničeny viry, bakterie a plísně. Zvláště účinný je esnek při ochraně před viry chřipky a při odstraňování stěvních parazitů, jako například améb, které jsou příčinou průjmových onemocnění. Esnek chrání buněčné membrány a lidskou dědičnou výbavu před ničícím škodlivinami z životního prostředí a v játrech povzbuzuje tvorbu enzymu, který odvádí z organismu jedy, jako toxiny a karcinogeny (rakovinotvorné látky).

### *Ken - antibiotické úinky*

Ken obsahuje ostře chutnající přírodní antibiotikum Allylisothiokyanát, který působí jak proti virům, tak i proti bakteriím a houbám. V mokřém a studeném ročním období nabízí směs z nastrohaných kořenů kenu s práškem z galgantu (v poměru 1:1) účinnou ochranu před virovou chřipkou s kašlem, rýmou a chraptím.

### *Mrkev - vitaminová bomba*

Mrkve jsou podušené snadno stravitelné a svým vysokým obsahem pektinu chrání sliznici žaludku a střev před záněty. Jejich hodnotné vitaminy pomáhají kromě jiného při slabosti zraku, minerální látky (hlavně železo) chrání před chudokrevností.

### *edkev, edkvi ka - jen pro silné lidi*

edkev a edkvi ka působí příznivě na stěvo, žlučník a játra. Oblast jejich působnosti se tedy nachází především v chronických potížích žlučových cest a trávicích problémech doprovázených zácpou. To platí ovšem pouze pro lidi s vyšší tělesnou váhou, drobnější lidé naopak tuto zeleninu snášejí hůře.

### *ervená epa - pro všechny kožní potíže*

ervená epa obsahuje ochranný prostředek pro játra betain a imunitu posilující betanin. červené barvivo (anthokyan) působí jako zachytáva volných radikálů (str. 113) a chrání před rakovinou. Hildegarda doporučuje červenou epu zvláště při kožních problémech, protože může zabránit zánětu a spravit jemné cévy v pokožce.

### *Salát se špaldovými zrny - vitaminová bomba*

Salát se špaldovými zrny obsahuje téměř všechny vitaminy, které člověk potřebuje k životu.

V salátu se nacházejí vitaminy A a C, špalda pokrývá potřebu vitamínů skupiny B a E. Snárychlo opeřenými drbežemi játry je salát dále obohacen o vitamin B12.

„Kdo chce jíst salát, měl by listy nejdříve ochutit koprem nebo octem nebo esnekem tak, aby měl salát ještě před sněžením čas se s tímto kořením propojit. Pokud ho člověk jí takto připravený, posiluje mozek a podporuje trávení.“

### *Celer - pro krevní oběh*

Celer působí díky vysokému obsahu éterických

olej mo opudn , odvod uje a povzbuzuje krevní ob h. V éterických olejích mohou být prokázány i látky s uklid ujícími ú inky. Afrodiziakální - tedy povzbuzující sexuální schopnosti - ú inky celeru jsou velmi oce ovány Francouzi.

### *Špenát a mangold - pro trávení*

Špenát byl vyp stován z lebedy, o níž Hildegarda píše, že napomáhá dobrému trávení. Mangold náleží k vyšlecht ným druh m lebedy.

### *Cibule - proti infekcím*

ím ost ejší chu cibule má, tím více ú inných sirných olej obsahuje. Povzbuzují sekreci žalude - ních a slinných š áv, dále tvorbu trávicích š áv, p - sobí proti nadýmání a snižují hladinu cholesterolu. Cibule obsahuje p írodní antibiotikum fytoncid, který p sobí proti bakteriím, vir m a plísním. Síla cibule, snižující krevní tlak a posilující srdce, je ovlivn na vysokým obsahem adenosinu. *konzumovaná zasyrova je cibule škodlivá a jedovatá, stejn jako š áva z plevelu. Va ená je zdravá, protože svou vlhkostí snižuje obsah škodlivin. Pro lidi, kte í trpí zimnicí a hore kou, je va ená cibule (cibulová polévka) zvlášt vhodná. Lidé s nemocným žaludkem mají jak ze syrové, tak i z va ené cibule bolesti žaludku, protože je p íliš vlhká."*

### *Lé ivé síly v ovoci*

Ovoce je snášeno zdravými lidmi jak v syrovém, tak i va eném stavu. Nemocní by ho m li kv li lepší snášenlivosti tepeln upravovat.

### *Jablka - sytí a detoxikují*

„An apple a day, keeps the doctor away,” říká Američané. Při sobění jablek je dáno pektinem, látkou, která zvyšuje pocit nasycenosti, zpomaluje vyprazdňování žaludku a ve stěvkách může přirozeným způsobem nasbírat a odstranit škodliviny. Již 3 až 5 jablek denně může také podstatně snížit hladinu cholesterolu v krvi.

### *Hrušky - čistí žaludek*

Hrušky by neměly být konzumovány syrové, a už vůbec ne nemocnými lidmi. Připravené podle Hildegardy působí proti hnilobným procesům v žaludku a stěvkách.

„Kdo chce jíst hrušky, pova je ve vodě nebo usuš na ohni (sušené hrušky). Všechny jsou ještě zdravější než sušené, avšak jedlíkovi leží v žaludku, protože v něm uvolují veškerou hnilobu, přičemž napomáhají dobrému trávení a hnilobu odvádí z těla.”

### *Šípky - pro žaludek a stěvku*

Šípky jsou velmi bohaté na vitamíny a zvyšují obranyschopnost proti infekcím. Červené barvivo působí protizánětlivě, zvláště v případě potíží žaludku a stěvek, jako gastritis a colitis.

### *Maliny - snižují horečku*

Maliny obsahují různé vitamíny a minerály, jako vápník, fosfor a železo. Zralé plody jsou vhodné pro stravu nemocných jako „hasička žízeň“, protože nedráždí žaludek. Maliny podporují proudění žluči žlučovými cestami a upravují v organismu hospodaření s kyselinami a zásadami. Dále mají potopudné



i ochlazující vlastnosti, a proto je Hildegarda doporuuje pro diety při horekách. Při sklonech k nevolnosti a zvracení jsou velmi vhodné.

*„Maliny jsou totiž chladné a využitelné proti horece. Kdo má horečku a žádnou chuť k jídlu, povař maliny v troše vody, nech je v ní ležet a tuto šťávu pij ráno a večer a malinové listí vařené ve vodě použij jako obklad na svůj žaludek - na jednu hodinu. I tak po třech dnech a horečka zmizí.“*

*Rybíz - ochrana před zánětem kloubů (artritidou)*

Hildegarda nazývá keřerného rybízu také „stromem pro klouby“, protože jeho plody chrání proti revmatismu a především proti „atrofii“ mozku (Alzheimerova a Parkinsonova choroba),

*Těšň - proti chorobám z nachlazení*

Těšň obsahují ve svém barvivo vitamín P, který přispívá k ochraně před záněty a kornatním cév. Dále těšň obsahují pektiny, jablečnou, citrónovou, jantarovou a mléčnou kyselinu a taniny. Zklidují, brání zánětu, uvolňují hleny a jsou proto využívány při ošetřování kašle, nachlazení a kataru, jakož i při chronické bronchitidě. Hildegarda doporučuje po těšních lokvína, protože se zejména některé účinné látky uvolňují lépe v alkoholu.

*Díň obecný - posiluje a pro išuje*

Také tato divoce rostoucí rostlina obsahuje značné léčivé síly, které čistí krev a posilují imunitu. Nositelem těchto účinných je v červeném barvivo obsažený vitamín P jako důležitý ochranný a opravný

faktor při zánětech i poranění sliznic a krevních cév, například při gastritidě, ke ových žilách nebo vaskulitidě.

### *Moruše - chrání játra*

Při horečce, kašli, bolestech v krku jsou moruše velmi cenné, protože uvolňují hleny. Navíc stabilizují játra v zánětu, protože obsahují cenné vitaminy.

### *Mišpule - čistí krev*

Mišpule nebo i mišpulová marmeláda posilují a čistí krev.

*„Mišpule je velmi léčitelná divoká rostlina, která obsahuje ještě prasítky pivo. čistí krev a má posilující účinky.“*

### *Pomeranč / citrón - ochrana před infekcemi*

Dnes víme, že účinky citrusových plodů při horečnatých infekcích můžeme posilovat obsahem vitamínu C. Tento vitamin působí při mnoha syntézách nadledvinek a chrání před stresem, infekčními chorobami, zraněními, spáleninami, ztrátami krve, jakož i při silném tělesném a duševním vyerpání.

### *Kdoule - odvádí revmatické látky*

Kdoule obsahují cenné vitaminy a minerály, jakož i téměř 10 % pektinu, který je schopen snižovat množství cholesterolu a kyseliny žlučové. Díky vysokému obsahu éterických olejů mohou kdoule vyplavovat kyselinu močovou a odstraňovat revmatické látky z pojivových tkání.

### *Sladké mandle - zaplují mozek*

Zdravotní význam mandlí byl Hildegardou poznán v plném rozsahu. *„Kdo má prázdný mozek, špatnou barvu obličeje a bolesti hlavy, jež asto sladké mandle (5 až 10 kus denně), tím si naplníte mozek a získáte zpět dobrou barvu obličeje. Avšak i ten, kdo je nemocný na plíce i na játra, jež asto mandle syrové i vařené...“*

### *Ko ení - léčivý prostředek pro žaludek a střeva*

Hildegarda doporučuje cílené používání ko ení jako léku, Ochucovadla a léku podporujícího trávení. Napomáhá při užití jiných látek z potravin v těle. Některé ko ení je navíc schopno povzbuzovat sliznice ke zvýšené sekreci, takže trávicí šťávy lépe proudí a je povzbuzováno prokrvení.

### *Trahok římský (Anacyclus pyrethrum, petrám)*

- Pomáhá při: Anémii (chudokrevnost), nedostatku vitamínu B12, nesprávné výživě, diabetu (cukrovka), záhlení, je používán také jako resorpční prostředek při poruchách trávení.
- Použití: Každý pokrm posypeme 1 až 3 dávkami na špičku nože, nebo pokrm s tímto množstvím vaříme.

### *Kopřiva (Urtica dioica)*

- Pomáhá při: Záhlení žaludku, gastritidě, na jákru pro ištní krve.
- Použití: Zprvu kopřivy (mladé výhonky) je možné dokonce pít špenát.

### *Pep (Piper nigrum)*

- Pomáhá p i: Nechutenství.
- Použití: Jako ko ení - lehce jím posypeme jídlo. Stejn se zázvorovým práškem, dotud se chu k jídlu nevrátí.

### *Máta (Mentha pulegia)*

- Pomáhá p i: Poruchách trávení, problémech jater a žlu níku, dn , zán tu m chý e, nachlazení, k vylu ování kyseliny mo ové.
- P i použití oleje z této máty - od n hož odrazují - byly od množství 5 g pozorovány projevy otravy, protože jsou zde ú inné látky vysoce koncentrovány. Tato máta by m la být používána tedy pouze erstvá nebo v prášku (v miligramech) jako ko ení.
- Použití: Denn cca 1 g ko ení jako b žné dávkování do omá ek k zelenin , ke skopovému nebo kozímu masu, v marinádách, huspenin nebo bylinkovém oct .

*„Mentha pulegia má v sob sílu 15 jiných ko ení... kdo ji asto konzumuje erstvou se solí a ko ení jí maso, ten si oh ívá žaludek (a st evo), pokud má žaludek plný jedu (hnisu), vy istí ho a vylé í.“*

### *Mate ídouška (Thymus serpyllum)*

- Pomáhá p i: Kožních vyrážkách, akné nebo neurodermitis k pro íšt ní krve.
- Použití: Mate ídouška m že být používána jako ko ení do masa (hlavn skopového), do špaldové krémové polévky, zeleninových sm sí, játrových knedlí k nebo i salát .

## *Ryby - lehká strava*

Ryby jsou lehce stravitelné a hodí se skvěle pro konzumaci při hubnutí, protože „s rybami mizí kilogramy“. Ryby obsahují cenné bílkoviny a hodnotné vyšší nenasycené kyseliny (omega-3-rybí olej), které se ují o to, aby ryby v zimě nezmrzly. Ryby, konzumované jednou až dvakrát v týdnu, napomáhají nízké hladině mastných kyselin a lepšímu proudění krve.

- Pro nemocné i zdravé Hildegarda doporučuje například okouna, tresku, štika, candáta, sled (slaneček nebo pečené), sumce, a další.
- Pro zdravé jsou vhodné: Jeseter, pstruh, síh severní, maréna a kapí. Vykrmené a chované pstruhy a lososy by lidé jíst neměli.
- Ani pro nemocné, ani pro zdravé: Cejn velký, syrový sleď a platýz.

## *Léčivé síly v maso*

Podle Hildegardy je významným léčivým prostředkem také maso. S jeho pomocí mohou být přirozeným způsobem odstraněny slabost, opad síly, chudokrevnost, nedostatek železa a infekční choroby. Kupujte však maso s druhového chovu (biologického).

### *Drbeží maso - ideální dieta*

Drbeží játra mohou být použita k terapii poruch krvetvorby s chudokrevností namísto tablet železa. Kůrcí maso osvěžuje nemocné, a zdravým nepřidává na váze. Jen u těžce nemocných může dojít ke zhoršení stavu žaludku.

### *Pštroší maso - nejmén tu né*

Ze všech druhů masa má pštroší maso nejmén tuku (jen 0,2 % ve srovnání s 32 % ve skopovém, 25 % ve vepřovém a 10 % v hovězím) a nejmén cholesterolu. Při dietě pomáhá proti křečím a epilepsii.

### *Jehnědí nebo skopové - proti žilním potížím*

Maso z ovcí odstraňuje stavy slabosti a pomáhají při křečových žilách. Jezte vývary s trochou masa až do zlepšení stavu.

### *Srnčí a jelení - dietní maso*

Divovina je Hildegardou doporučována jako univerzální dietní maso, speciálně při problémech žaludku a střev. Zvláště hodnotné jsou její informace o protirakovinném působení srnčích a jeleních jater. „Srnčí je jemné a iště a zvrátá ráda pobývá v horách. Tam vyhledává byliny, které rostou ze vzduchu, dobré a zdravé krmení. lovku, trpící předstupněm rakoviny, nechť jí i srnčí játra, která mu odstraní rakovinu, a bude-li jíst i srnčí maso, vyistí mu žaludek.“

### *Hovězí a telecí - jen pro zdravé*

Hovězí maso pomáhá lovku se stabilním krevním oběhem při artróze a bolestech žaludku a střev. Zvláště vhodný je vývar z telecích nožiček (str. 97). Slabí lidé se špatným prokrvením by se však hovězímu měli vyhýbat.

### *Vepřové maso - jen pro nemocné*

Hildegarda doporučuje mladé vepřové v malých množstvích, pokud je lovku těžce nemocen. Ovšem

pouze do uzdravení, protože poté bude opět působit škodlivě.

### *Kozí maso - posiluje slabé pojivové tkáně*

Kozí maso je stejně dobré pro nemocné i zdravé lidi. Při časté konzumaci léčí slabé a porušené vnitřnosti, a posiluje a uzdravuje žaludek.

### *I tuky mohou být zdravé*

#### *Máslo - pro dýchání, plíce a žaludek*

Konzumované s mírou, je máslo nejdělejší léčivým prostředkem v případě dýchacích potíží, zvláště u starých a slabých lidí. Při šetrném použití máslo nepřispívá k vysoké hladině cholesterolu v krvi, ta je z větší části způsobena stresem a rychle klesne po provedení postupu a puštění žilou. Zvláště pro lidi se slabým žaludkem a plícemi je máslo velmi prospěšné.

#### *Rostlinné oleje - životně důležité*

etné rostliny poskytují esenciální mastné kyseliny, tedy látky, které potěbuje lidský organismus k přežití. Tyto oleje - za studena lisované - mohou nejen zlepšit funkci nervů, nýbrž i snižovat hladinu cholesterolu v krvi. Patří k nim: slunečnicový olej, olej z vlašských ořechů, mandlový olej a olej z dýňových jader.

#### *Sýry pro hubené, tvaroh pro obézní*

Mléko, máslo a sýry jsou zdravými i nemocnými při pravidelné konzumaci snášeny, ovšem přidávají

kilogramy. Lidem s nadváhou proto Hildegarda radí sáhnout k mkkému tvarohu. Lidé nemocní na plíce a náchylní k nachlazení by se měli vyhýbat pokrmům zapeřeným se sýrem, protože takové pokrmy (pizza, sýrový nákyp, fondue) zahleují. Proti zahlenutí pomáhá kozí mléko a kozí sýry.

### *Diety*

V závru Hildegardiných popis chorob tém vždy nalezneme doporučenou dietu. Tato dieta by měla být držena až do vymizení potíží.

#### *Dieta proti prjm podle dr. Hertzky*

S touto dietou, kterou vyvinul dr. Hertzka na základ Hildegardiní medicíny je možné utišit jak obyčejný prjem (jako jsou letní prjmy), tak i chronické prjmy (například p i colitis), a v neposlední řadě i záněstev.

#### *Puste se do toho: dieta proti prjm*

- 1 až 2 dny postu s pitím fenýklového nebo černého aje, případně slabé polévky z bílé špaldové mouky, protože produkty z této mouky staví.
- Absolutně zakázány jsou během celé doby trvání prjm: mléko a mléčné výrobky jako sýr, tvaroh a smetana (máslo je povoleno v malém množství ve spojení s bílou špaldovou moukou), černý chléb, smosový chléb, čerstvé kynuté pečivo, voda, minerální voda, všechno studené, pečené, smažené, pikantní, brambory, hovězí maso, konzervy, uzeniny, cukr, cukrovinky a marmelády.



- Teprve když pr jem poleví, je možné dietu rozšířit o špaldovou krupici, mouku a z nich připravené těstoviny (např. fleky, knedlíky). Kromě toho můžeme podávat první jablko nebo Koláč, jablko - kompot, vařená maliny, těstička a ořechy.
- Jako doplněk po celou dobu trvání pr jem užíváme granulát z římského kmínu (str. 94).

### ***T ídenní barevná dieta***

Při všech infekcích tělo samo od sebe přepíná na horečku a přestává. Zvýšení teploty slouží k boji s přivoděnými chorobami a nemělo by být potlačováno léky, nýbrž podpořeno dietou při horečce.

#### *Pus te se do toho: T ídenní barevná dieta*

- První den: Absolutní přestávka. Nejezte nic, jen pijte. Neslazený fenyklový čaj, kolik je nemocnému líbivo.
- Druhý den: Nyní smí nemocný sníst slabou polévku ze špaldové krupice s trochou soli a petržele. Také špaldové fleky nebo nudle. Špaldové sušičky kolik snese, nejlépe máva v čaji. K tomu kousky jablka, vařená ve velkém množství vody (žádnou jablko kaši), a pít i vodu z těchto jablka.
- Třetí den: Tento den smí nemocný držet bujón a trochu drbežího masa. Také vhodné horké víno (viz Nespavost) je dobrým nápojem pro tento den. Z ovoce jen jablka, nejlépe na stejný způsob jako v druhém dni.

### ***Špaldová kúra***

Ti krát denně špaldová - v libovolné formě - chrání ložiska před překyselením krve, přeměňuje o dobré prokrvení, chrání sliznice, brání trombóze a embólii,

i zúžení cév, které může vést k arterioskleróze. Již s jedním krajíkem špaldového celozrnného chleba je neutralizováno dost kyseliny žlučové, takže zmizí pálení záhy i bolesti žaludku.

*Pus te se do toho: Špaldová kúra*

- Ráno: kaši ze špaldy a ovsa (str. 96)
- Poledne: špaldová ryže nebo nudle, případně flaky nebo polévka ze špaldové krupice se zeleninou, hlávkový salát se špaldovými zrny (str. 96)
- Večer: špaldový chléb s vegetariánskou pomazánkou (str. 53)

### *Hildegardin p st*

S pomocí p st u člověk dosáhne jak nového pohledu na zdravou výživu, tak i změny životního stylu. Hildegarda doporučuje p st u 28 z celkem 35 duševních chorob (str. 11): „*Duše bude osvobozena od své zátěže a pedsudků, a tlo o išt no odjed a škodlivin*“. Tím se p st stává univerzálním lékem duše i těla.

Jako měřitelný úspěch lze uvést normalizování krevního tlaku, hodnot cholesterolu, krevního cukru a kyseliny močové. Návykové látky jsou zbytečné. Srdci se citelně ulevuje, bolesti v důsledku angíny pectoris polevují a mizí i přebytečné kilogramy.

*Pus te se do toho: Hildegardin p st*

- Odlehčující dny. Po dva dny se vzdejte stravy bohaté na bílkoviny (uzeniny, maso), požitek (káva, cigarety, alkohol) a zbytečných léků. Konzumujte pouze ovoce (nejlépe jablka) a zeleninu, postní

sušenky (v lékárnách, 1 kus než vstanete), tím se postaráte o vyprázdnění střeva. Následně pak stejné pro istí klystýr.

- Postní dny. Dovolena jídla a nápoje:
- Špaldová káva, fenyklový čaj, polévka ze špaldové krupice se zeleninou, ovocné šťávy (kdoule, jablko), bylinné čaje
- Složení stravy. Post bude zvláště úžasný, pokud ve dnech po jeho skonění budete konzumovat pouze vegetariánskou stravu.

### *Drahokamy a jejich působení*

Drahokamy mají své pevné místo ve Starém i Novém zákonu a velcí církve i svatá nosili drahokamy, aby zvýšili sílu svého vyzařování a svůj vliv. Podle Hildegardy jsou drahokamy stvořeny prvního dne. Na jejich materii narazila nebeská tvůrčí energie a učinila z nich nositele energie, které vysílají užitečné a léčivé energie v podobě vibrací. Vibrace vlastní každému drahokamu navíc otevírají - jako klíč - hrdlíček se k zámku - určité, běžně neovlivnitelné oblasti duše. Duše a drahokamy se vzájemně opět poznávají ve svém nebeském prostředí a zvyšují navzájem svou energii. Tak mohou v organismu vyvolat léčivé procesy, které nejsou ovlivnitelné hmotnými léčivými prostředky.

Zvláště v dnešní době moderních technologií si již nemůžeme použití drahokamů ani kdy odmýšlet. O působení drahokamů a jejich vibrací se například opírají laser, počítače, rozhlasová a televizní technika a.

## Ametyst

- Pomáhá p i: erstvých otocích, hematomech, ganglionech, tenisovém lokti, zemení mazových vák, cystách na pojivových tkáních. Po tomto ošetření mizí zvlášť dobře sta ecké a ostatní skvrny v obli eji. I p i bradavicích se pokus vyplatí, asto zmizí bez jizev. P i otocích mazových vák na kloubech používáme tento kámen stídav s pelykovým olejem (str. 102). „*Pokud lovk objeví n kde na svém t le otok, nech navlh í amethyst vlastními slinami a potírá místo otoku, nádor se bude zmenšovat a zmizí.*”

Použití podle choroby:

- P i bolestech a otocích po úderu: Ametyst navlhíme slinami a p ejíždíme p es bolestivé místo.
- P i skvrnách v obli eji, bradavicích, jako kosmetika pro obli ej: Naslin ným ametystem potíráme skvrny v obli eji. Kámen podržíme nad horkou vodou a - navlh ený sraženou párou - vložíme na 15 minut do misky s vodou. Touto vodou pak asto omýváme obli ej.

## Jaspis

- Pomáhá p i:
  - a) Nedoslýchavosti v d sledku kataru nebo d tských nemocí, hu ení v uších. Tímto ošetřením je možné zabránit i nutnosti propíchnutí bubínku a odstran ní hnisu, protože zmizí sám od sebe.
  - b) Zrychlený tlukot srdce, poruchy srde ního rytmu a bolesti u srdce.
- Použití:
  - a) Použijte olivu z jaspisu na st íbrném etízku, aby se kámen nedostal do ucha p íliš hluboko.

Postupujte podle Hildegardy. Ošetřete denně po dobu 10 až 15 minut, p i emž n kolikrát vyst ídejte zdravé a postižené ucho. Provád jte po dobu n kolika týdn , dokud problém trvá. *"Pokud je lov k hluchý, a p iloží jaspis k úst m a zadýchá ho horkým dechem, tím kámen zteplá a zvlhne. Pak ho ihned zasune do ucha, aby zteplalo. .. Takovým zp sobem by se m l sluch obnovit."*

b) Jaspisový kotou ek (kulatý nebo osmihran, o pr m ru 5 - 6 cm, tlouš ky p l až 1 cm), s jednou stranou leštnou, položíme leštnou stranou na pokožku nad srdcem. Teplý kámen po chvíli sundáme, op t necháme vychladnout a znovu p iložíme. Opakujeme dvakrát až t ikrát, srdce se znovu uklidní.

### **Topasové víno**

- Pomáhá p i: oslabeném zraku, za ínajícím šedém a zeleném zákalu, zvýšením nitroo ním tlaku. Nahradí o ní kapky (betablokátory), pokud se o ní tlak ošet ením topasovým vínem op t znormalizuje.
- Použití: Zlatý topas, jak Híldegarda popisuje, uložíme na 3 dny a 3 noci do likérové sklenky s vínem. Takto ošet eným topasem pak vlh ete po dobu p ti dní ví ka. Poté vyrobte nové víno.
- Jako kúru opakujeme v ty týdenním rytmu použití, dva týdny si dop ejeme p estávku. P i tomto ošet ení je zapot ebí trochu trp livosti. *„Kdo špatn vidí, necht vloží topas na 3 dny a 3 noci do istého vína, a když pak jde spát, navlh í ví ka tímto vlhkým topasem, tak, aby se trochu tekutiny dostalo i do oka... a to rozjasní jeho o i jako ten nejlepší lék."*

## *Duchovní (spirituální) psychoterapie*

Ve své knize „Liber Vitae Meritorum“ vypracovala Hildegarda von Bingen svou vlastní psychoterapii. Jejím cílem je napomoci člověka k plnému zvládnutí jeho vlastní osobnosti a v domém poznávání a akceptování jeho silných stránek a slabostí. Tímto tématem se dnes vnuje i psychosomatika a psychoneuroimunologie, jejichž prostřednictvím poznáváme souvislosti mezi duševními a tělesnými chorobami - především při oslabení imunity. Za příčiny psychických poruch považuje Hildegarda především nedvěru, stejně jako ztrátu morálních hodnot. Obojí vedle podle jejího názoru k porušování rozhodnutí náhod, nebo - což je ještě horší - k závislosti na cizích vlivech. Tak se podle ní stává člověk vlivem cizích mocí, což vede k strachům, neurózám a psychózám. I u psychických onemocnění spoívá uzdravující princip v člověku samotném. My sami rozhodujeme, jestli zvolíme jako cestu k řešení svých problémů únik do nemoci nebo se problému postavíme. K podpoře vlastních sil při procesu uzdravování jsou podle Hildegardy vhodné:

- Návrat k víře.
- Post (str. 69) je Hildegardou doporučován při duševních rizikových faktorech (str. 11), a tím se stává univerzálním léčivým prostředkem.
- Uznání vlastních slabých míst a jejich vyrovnání prostřednictvím pozitivních sil. Protože „za každou slabostí stojí nějaká síla“ mohou choroby a dokonce i rány osudu poskytnout nezbytnou informaci k svému vyléčení: Pro každý z 35 duševních rizikových faktorů Hildegarda popisuje

přiznaný psychický léčivý prostředek („ctnost“), s jehož pomocí může být slabost vyrovnána. Ctnosti jsou zároveň měřítky hodnot, která propůjčí stabilitu a podle nichž bychom měli uspořádat svůj život.

## **Páry ctností a neestí podle psychoterapie sv. Hildegardy von Bingen**

### *Oblast hlavy*

1. Láska k hmotnému sv. tu
2. Rozpustilost
3. Chuť bavit se
4. Nemilosrdnost
5. Zbablost
6. Hněv
7. Škodolibost

### *Život před životem*

1. Láska k nebeským **bytostem**
2. Disciplína
3. Skromnost
4. Milosrdenství
5. Důvera v Boha
6. Trpělivost
7. Touha po Bohu

### *Trupky le*

8. Žravost
9. Zatrpklost
10. Nespolehlivost
11. Lež
12. Svárživost
13. Nešťastnost
14. Bezuzdnost
15. Bezduchost

### *Těhotenství*

8. Stídmost
9. Velkorysost
10. Dobrota
11. Láska k pravdě
12. Pokoj
13. Blaženost
14. Přiměřenost
15. Duševní zdraví

### ***Stehna - kolena***

16. Pýcha
17. Závist
18. Touha po sláv
19. Neposlušnost
20. Ned v ra
21. Zoufalství
22. Rozkoš

### ***Lýtka - kotníky***

23. Nespravedlnost
24. Slabost
25. Bezbožnost
26. Nestálost
27. Starost o pozemské
28. Zatvrzelost
29. Hrabivost
30. Rozporuplnost

### ***Nohy***

31. Vrtochy
32. Nestálost
33. Magie
34. Lakota
35. Bolesti sv ta

### ***D tství a mládí***

16. Pokora
17. Láska k bližnímu
18. Báze boží
19. Poslušnost
20. Víra
21. Nad je
22. Cudnost

### ***Dosp lost***

23. Spravedlnost
24. Síla
25. Lé ení, t lo, duše a duch
26. Stálost
27. Touha po nebi
28. Dobrota srdce
29. Žádné vášn
30. Harmonie

### ***Stá í***

31. Úcta
32. Stabilita
33. Uctívání Boha
34. Skromnost
35. Nebeské radosti

*Vý atek z knihy Wigharda Strehlowa: „Heilen mit der Kraft der Seele.“*



## *Hudba a tanec*

„Symfonie duše“ je u Hildegardy stejn klí ovým pojmem jako „životní síla“ (str. 114). Hildegarda slýchala ve svých vizích and lské chvalo zp vy, elegie o lidech a r zné chóry božských lé ivých sil. V letech 1150 až 1158 vzniklo z t chto vid ní 77 chvalo zp v na velikány víry a zázrak stvo ení. Ve své h e s tanci a zp vy „Ordo virtutum“ Hildegarda využila tance, pohybu a hudby jako lé ivých prost edk pro lov ka „vypadlého z ádu“. Hudba a tanec jsou, jako žádný jiný prost edek, schopny v lov ku op t nastolit vn jší i vnit ní harmonii. Zásluhou lé ivých sil v hudb mizí deprese, bolesti, migréna, k e e, koliky i nespavost.

### *Pus te se do toho: Hudba a tanec*

Skupinové kurzy meditativního tance, spole enských tanc , lidového a b išního tance jsou nabízeny všemi lidovými univerzitami nebo um leckými školami. Zde se m žete nau it (op t) se v dom pohybovat.

## *Meditace*

Náš mozek reaguje velmi citliv na slova. Lé ivými slovy m žete aktivovat duši, p i emž mizí energetické blokády a uvol ují se lé ivé síly.

Modlitba a meditace otevírají pravou - duchovní - polovinu mozku, s jejíž pomocí „tankujeme“ náš nervový systém, stáváme se kreativními a regenerujeme t lo i duši, abychom byli v dobré kondici pro všední dny. Hildegardina p edstava kruhu devíti and lských sbor je pozváním k meditaci.

### *Pus te se do toho: Meditace*

Posa te se v duchu doprostřed devíti kruhů, které obsahují duchovní sílu jako pulzující magnetické pole. Nyní nechte anděly kolem sebe předat vám svou energii. Zvláště pomoci vám při tom může také tení žalm, například 91, 103 a 139. Navíc můžete umocnit meditativní atmosféru tím, že zapálíte svíčky, pustíte si klasickou nebo Hildegardinu hudbu a použijete v ní léčivých bylin, například levandule, růže, lilie nebo kadidla.

### *Terapie vylučování*

Vylučování škodlivých látek je v dnešní době tématem natolik aktuálním, jako nikdy předtím. Co Hildegarda nazývá špatnými šťávami, známe v moderní medicíně jako

- Škodliviny v důsledku chybné výživy (mali humores)
- Škodliviny z životního prostředí (noxii humores)
- Toxiny: jedovaté produkty vyloučené bakteriemi, viry, kvasinkami (infirmiti humores). Hildegarda popsala pro vylučování škodlivin celou řadu postupů.

### **Pouštění žilou**

Tato metoda, stará více než 1000 let, byla Hildegardou zvláště vysoce ceněna. Doporučuje pouštění žilou k povzbuzení samoléčivých sil, především u dlouhodobých chronických onemocnění, pokud je samoléčení blokováno.

Pouštění žilou má být prováděno jednou ročně v období po útlaku, z jedné žíly v loketní jamce má být odebráno přibližně 150 ml krve.

Tímto odberem se krev zedí a stane se tekutější. Jak prokázaly vdecké studie, je možné tímto způsobem zabránit nebezpečí trombózy a mrtvice. Navíc působí žilou reguluje látkovou výměnu, snižuje krevní tlak a hodnoty cholesterolu. Také je tímto způsobem možné - a to velmi rychle - utišit zánětlivé procesy v organismu. Z krve odebrané při působení žilou lze podle Hildegardy prostým způsobem získat prognózu pro tuto chorobu.

Působení žilou smí být prováděno pouze lékařem nebo lékárníkem.

*Vezm te, prosím, na v domí:*

Působení žilou nesmí být prováděno při

- Oslabení organismu
- Akutních infekčních chorobách
- Záchvatech angíny pectoris.

*Píkládání ban k (tzv. ba kování)*

Píkládání ban k slouží k pročištění pojivových tkání a povzbuzení orgánů prostřednictvím Headových zón. Jsou to oblasti na pokožce, které se již od doby embryonálního vývoje nacházejí ve vztahu k určitým orgánům. Pokožka je natržena a vakuumovou bálkou je z ní nasána krev. Tím je pak s pomocí tohoto místa odstraněna bolest, zánětlivé látky a škodliviny z určitého orgánu. Tato metoda vykazuje okamžité hojivé účinky při všech potížích hlavy (bolesti hlavy, poruchy vidění, hučení v uších, ztráta chuti a chuť), hrudních orgánů (bronchitida, zánětlivost, astma), a dále bolestech zad,

ischiatických bolestech, hromadění lymfy a krevních žilách. Baky smíjí přikládat pouze zkušený léčitelé.

### *Moxibuce*

Moxibuce je léčení teplem. Provádí se tím způsobem, že se hořící tyinka ubalená z pely ku přiblíží k místu největší bolesti a - aniž by se popálila pokožka - nechá tak dlouho působit, dokud se kolem bolestivého místa nevytvoří červená skvrna na znamení zlepšeného prokrvení. Moxibuce je rychlou metodou při bolestech kloubů, k vyložení a odstranění špatných šláků a k odhnutí.

Tento způsob léčení je třeba ponechat léčitelům a léčitelkám.

### *Léčení vírou*

Hildegarda nazývá víru v Boha „tém medicínou“, úinnou jako medicína. Žádný člověk neumí léčit, ani léčitelé. To, co léčí, spoívá skryté v nitru každého z nás. Již ve své první Knize „Wissendie Wege“ Hildegarda popisuje tuto tajuplnou léčivou sílu, s jejíž pomocí je podporována vlastní obranná síla a v ní lze uzdravit se. V tomto vědění spoívá celá moudrost medicíny. Prostřednictvím vnitřních léčivých sil duše probouzí s pomocí autonomního nervového systému v každém stvoření léčivý proces v těle. Kdo ví o těchto silách, může je aktivovat, povzbudit a uvolnit modlitbou a meditací, může je však také z neznalosti blokovat a stát jim v cestě.

Zvlášt v dobách velké zát že m že být p sobení imunitního systému nulové. V játrech se tvo í velká množství kyseliny žlu ové, která m že ni it st evní flóru a p ekyselovat krev. D sledkem toho je pak propuknutí autoagresivních chorob s jejich r zno-rodými p íznaky. Existuje p es 20 000 chorob a ješt víc d sledku, které mohou nastat. Neexistuje bu ka t la, která by nemohla být autoagresivn zni ena. P i rakovin nap . jsou ni ena bun ná jádra a v nich geny, které jsou odpov dné za r st bun k. P i padání vlas ni í vlastní imunitní systém ko ínky vlas . Zni eny však mohou být všechny orgány, pokud jsou p ekyselené. Tyto následné nemoci kon ívají na „-itis“, jako nap . bronchitis, neurodermitis, arthritis, hepatitis, gastritis, colitis atd.

Teprve když jsou za chorobami rozpoznáni p -vodci a vy ešeny duševní problémy, je možné vylé it choroby t la i duše. Imunitní systém se normalizuje, stejn jako produkce kyseliny žlu ové. Kdo kdy zažil skute né Hildegardino lé ení, stává se š astným, spokojen jším a veselejším lov kem.

## 4. Hildegardiny recepty

Je podivuhodné, jak dobře lze s pomocí Hildegardiných metod léčit právě civilizační choroby naší doby. Všechny Hildegardiny recepty se opírají o jakousi kosmickou symetrii, i množství jsou udávána podle principu geometrických úměr. Tím vzniká účinnost, která se opírá o přírodní zákony. Každá změna v receptu tuto harmonii porušuje, a v důsledku toho snižuje i účinnost.

### *K užívání*

Pro úplnost jsou u receptů vyjmenovány všechny oblasti použití. Potíže, které jsou vhodné k samoléčení, jsou shrnuty na stranách 21 - 51. Na které výrobky podle Hildegardy jsou k dostání pouze v lékárnách, pokud je vaše lékárna nevede, je možné je podle uvedených receptů vyrobit. Ostatní recepty jsou zhotoveny z bylin a koření, které jsou volně k dostání.

### **Aron, koření - víno**

- Pomáhá při: klimakterických potížích, depresi, návalech horka, výkyvech nálad, nervových potížích, nespavosti.

- P ísady: *12 g ko ene áronu, 1 litr vína*
- P íprava: Ko eny pova íme s vínem **5 minut**, sce-  
díme a sto íme do láhve.

### **Bedrníková sm s prášková**

- Pomáhá p i: zvracení, kinetóze, t hotenském zvraceni.
- Tento prost edek m že být s úsp chem používán i u kojenc a malých d tí, stejn jako v t hotenství.
- P ísady: *Prášková bedrníková sm s: 62 g ímského kmínu, 22 g bílého pep e, 16 g bedrníkového prášku*
- P íprava: Všechny p ísady smícháme.
- Použití: N kolikrát denn na 1 až 2 špi ky nože prášku na chleba. Zvlášt ú inné jsou bedrníkové sušenky nebo omeleta vyrobená z bedrníkové sm - si, vaje ného žloutku, špaldové mouky a vody.

### **Diviznové víno s fenyklem**

- Pomáhá p i: chrapotu, zán tu hrdla („lék pro zp - váky“).
- P ísady: *50 g kv t divizny, 50 g fenyklových semen, 1 l vína*
- P íprava: P ísady smícháme, 1 polévkovou lžíci sm si pova íme ve vín po dobu 2 minut a sce- díme.
- Použití: N kolikrát denn pijeme po doušcích tep- lé, dokud potíže (nejpozd ji po 2 týdnech) ne- odezní.

### **Fenykl s koprem**

- Pomáhají p i: t žké rým , chronické **infekci** el- ních a vedlejších dutin, senné rým .

- P ísady: 20 g *fenyklové nat* , 80 g *jemných výhonk kopru*
- P íprava: Bylinky smícháme a 1 polévkovou lžící sm si zapálíme na hlin ném st epu (nejlépe na elektrické plotýnce).
- Použití: Kou vdechujeme a popel z rostlin sníme na chlebu. iníme tak jednou denn po dobu 1 - 2 týdnu.

### **Fenyklová semena**

- Pomáhají p i: pálení žáhy, tuhé stolici, zápachu z úst i t lesném, fenykl neutralizuje v každé form užívání žlu ové kyseliny ( erná žlu , str. 113), istí žaludek a st evo od hnilobných látek, mírní hnisání, brání zápachu z úst a rozjas uje o i.
- Použití: Jako fenyklový aj, fenykl jako zeleninu nebo fenyklové tablety (3 až 5 ks p ed jídlem).

### **Fenyklový prášek s galgantem (Sivesan)**

- Pomáhá p i: trávicích potížích (univerzální lék p i potížích žaludku a st ev), astém pocení; ke zlepšení metabolismu a krevního ob hu, p i rekonvalescenci po chorobách a operacích, prop j uje lepší barvu obli eje.
- P ísady: 16 g *fenyklových semen*, 8 g *galgantového prášku*, 4 g *prášku z t emdavy bílé*, 2 g *prášku z jest ábníku*
- P íprava: Všechny p ísady smícháme.
- Použití: Na 2 až 3 špi ky nože vmícháme do likérové sklenky teplého vína nebo petrželového nápoje a vypijeme po ob d .



## **Galgant**

- Pomáhá p i: Roemheldov syndromu, bolestech u srdce, srde ní slabosti, záchvatu angíny pectoris. Galgant v podob tablet je nejspolehliv ji p - sobícím prost edkem proti všem akutním srde - ním bolestem.
- Použití: 1 tabletu galgantu nechat rozpustit na jazyku, dokud potíže nepominou. V p ípad pot eby opakovat po 5 minutách, eventuáln doda - te n zapít 1 likérovou sklenkou vína s medem a petrželí (str. 90).

## **Galgant v malinové š áv**

- Pomáhá p i: hore ce v d sledku ch ipky, virové hore ce, d tské hore ce.
- P ísady: *1 až 2 tablety galgantu, 1 sklenice malinové š ávy*
- P íprava: Tablety rozpustíme v malinové š áv , p í - padn p idáme š ávu vylisovanou z poloviny cit - rónu.
- Použití: 1 x denn , na podzim a v zim .

## **Galgantový ko en ve vín**

- Pomáhá p i: menstrua ních bolestech, dysmenor - rhoe, nervových bolestech, ischiasu. Galgant zabra uje syntéze prostaglandinu, ímž brání zán t m. Tak zmizí p irozenou cestou i obtíže.
- P ísady: *1 polévková lžíce galgantového ko enu, 1 sklenice vína*
- P íprava: Polévkovou lžící ko enu necháme po - va it ve sklenici vína po dobu 3 minut.
- Použití: N kolikrát denn pijeme teplé, po douš - cích.

## **Hlávkový salát**

- Pomáhá p i: oslabeném trávení, zácp a poruchách prokrvení mozku, zabra uje p ed asnému oslabení pam ti, Alzheimerov chorob .
- P ísady: 1 *hlávkový salát*, 1 *polévková lžíce vinného octa*, 2 *polévkové lžíce slune nicového oleje*, 2 až 3 *polévkové lžíce dom kka uva ených zrn špaldy*, *špetka soli*, *p ípadn trochu cukru*
- P íprava: P ísady smícháme, p ed jídlem necháme odležet a servírujeme.
- Použití: 1 x denn k ob du

## **Jable níková bylinná sm s**

- Pomáhá p i: virové ch ipce, nachlazení, bolestech v krku, chrapotu, ztrát hlasu, kašli. Jable níkový elixír proti ch ipce odstra uje nejhorší následky virové ch ipky.
- P ísady: 10 g *jable níkové nat*, 30 g *fenyklových semen*, 30 g *na kopru*, 30 g *diviznových kv t*, 1 *litr sladkého nebo kabinetního vína*.
- P íprava: 3 polévkové lžíce sm si bylinek necháme 3 až 4 minuty pova it ve vín a scedíme. Uchová váme v termosce.
- Použití: D ti do 6. roku v ku n kolikrát denn 1 kávovou lži ku, d ti do 12 let 1 polévkovou lžící, dosp lí 1 až 3 šálky denn .

## **Jable níková smetanová polévka**

- Pomáhá p i: zán tu hrtanu, chronických zán tech mandlí a hrtanu.
- P ísady: 2 *polévková lžíce nat jable níku*, 1 *šálek studené vody*, 1-2 *polévkové lžíce másla nebo smetany*, 1 *litru jižního vína*.

- Příprava: Jable ník pova íme ve vod po dobu 3 minut, scedíme, p ídáme smetanu nebo máslo a znovu pova íme 2 minuty s vínem.
- Použití: Pít teplé po doušcích, 1x až 2x denn po dobu 1 týdne.

### **Jedlé kaštany**

- Pomáhají p í: bolestech hlavy v d sledku poruch prokrvení, ch adnutí mozku, cerebrální skleróze.
- Příprava: Kaštany na ízneme nožem, na plechu upe eme s trochou vody p í vyšší teplot dom k-ka, dokud neprasknou. Oloupeme a podáváme k ed nému horkému vínu. Jedlé kaštany také m žeme uva it dom kka ve vod , p edem oloupané. Pak podáváme jako p ílohu.
- Použití: 3 až 6 ks jedlých kaštan denn .

### **Jelení jazyk - elixír**

- Pomáhá p í: chronické bronchitid , astmatu, je to prost edek pro plíce a játra, jeden z nejlepších Hildegardiných lék proti chronickým plicním potížím.
- P ísady: *6 g sušené nat jeleního jazyka, 1 litr vína, 100 g medu, 5 g dlouhého pep e, 20 g k ry sko ice*
- Příprava: Jelení jazyk sva íme ve vín . P ídáme med a pova íme znovu. Pot etí pova íme s pep em a sko icí a scedíme.
- Použití: Jako kúru v prvním týdnu 3 x denn likérovou sklenku po jídle, pak užíváme 6 až 8 týdn p ed jídlem i po jídle.

### **Jelení jazyk - prášek**

- Pomáhá p í: bolestech hlavy po nehodách, ot esu mozku, posttraumatických stavech, operacích.

- Příprava: Na 1 až 3 špičky nože prášku z jeleního jazyka přidáme do jedné líkérové sklenky teplého vína.
- Použití: Každé 2 hodiny nebo nejméně 3 x denně po dobu 3 dnů. Při bolestech hlavy po nehodě na 2 až 3 špičky nože před jídlem a po jídle sliznout z dlaní.

### **Jitrocel indický - semena**

- Pomáhá při: zácpě, colitis, divertikulóze. K detoxikaci, prevenci zánětu v žaludku a střevě. Jako ochrana před rakovinou žaludku a střev. Na rozdíl od lněných semen, která odsávají ze střeva minerály a vitamíny a zneplodí je, bobtnají tato semena nájemným hlenem, který žaludek a střevní sliznici chrání a léčí, pohlcuje kyselinu žlučovou a zbavuje škodlivin.

### **Jitrocelové (viz předchozí) víno**

- Pomáhá při: neurodermitis, svědění, horečnatých alergiích. Hleny pohlcují v žaludku a střevě alergeny a starají se o jejich vyloučení.
- Příprava: 3 polévkové lžíce semen jitrocele indického, 1 litr vína
- Příprava: Příprava 5 minut povaříme, scedíme.
- Použití: 3 x denně 1 líkérovou sklenku před jídlem.

### **Kenová směs s galgantem**

- Pomáhá při: dýchacích potížích, bronchitidě, srdečním onemocněním krve v plicích, dýchavičnosti, astmatu, tvrdšíjším kašlích, bolestech u srdce. Poradí si s nejhroším kašlem.

- P ísady: *1 polévková lžíce sušených lístk k enu nebo erstvého strouhaného ko enu, 1 polévková lžíce galgantu v prášku*
- P íprava: P ísady smícháme.
- Použití: Na 1 až na 3 špi ky nože sm si na chlebu p ed a po jídle.

### **Libe ková polévka se žloutkem**

- Pomáhá p i: menstrua ních bolestech, potla ené a vynechané menstruaci, premenstrua ních potí-žích.
- P ísady: *1 vejce, 250 ml slepi ího vývaru, 2 polév-kové lžíce smetany, 1 l vína, 2 polévkové lžíce zá-kladní tinktury z libe kové š ávy*
- P íprava: Celé vejce rozmícháme ve vývaru, a všechno dohromady pova íme.
- Použití: 1 x denn p ed a po hlavním jídle od dne ovulace až do nástupu menstruace.

### **Mák setý**

- Pomáhá p i: poruchách spánku, sv d ni.
- P íprava: Maková semena p imícháme do jable -ného kompotu.
- Použití: 1 až 3 kávové lži ky p ed spaním.

### **Mate ídouška úzkolistá (Thymus serpyllum)**

- Pomáhá p i: ekzémeh. Všechny vyrážky musí být vylé eny zevnit , jinak by se pustily do nitra a staly se p í inou dalších potíží.
- P íprava: Zvlášt oblíbená je v podob polévky ze špaldové krupice s mate ídouškou nebo jako sa-lát z va ené ervené epy, oko en ný mate í-douškou. Také m žeme dát ke všem masitým a

zeleninovým pokrmem na 2 až 4 špičky nože sušenou matejídkou a povážit (nekonzumovat zasyrova!)

- Použití: Konzumujeme každý den až do uzdravení.

### **Med s hruškami a koprníkem štětinatým, „Hildegardino zlato“**

- Pomáhá při: migréně, nadýmání, ksanaci stěvy, proti kandidovým infekcím a plísním, které mohou vyvolávat migrénu. Před a po sanaci stěva je podle Hildegardy von Bingen bezpodmínečně nutné provést podrobnou analýzu stěvní flóry. Jen tak je možné poznat rozsah poškození stěva. Pouhé hledání plísní ve stěvách je naprosto nedostatečné. Náleží k tomu i vyšetření leukocyt, které mohou poukázat na zánět, a tím na „pórovitost stěva“. Hildegarda popisuje mikroskopické krvácení ze zaníceného stěva, které může vyvolat autoagresivitu, a tím i chronické ničení některých orgánů.
- Příprava: *prášek smíjí s koprníkem: 35 g prášku z koene koprníku, 28 g galgantového prášku, 22 g práškové lékoice, 15 g práškové saturejky*
- Příprava: 8 oloupaných hrušek bez jader uvaříme domkka, slijeme vodu a hrušky promícháme s 8 polévkovými lžícemi odprného medu (med zahřejeme ve vodní lázni a vytrvale mícháme vidličkou, při tom odstraníme pnu). Pak smícháme se smíjí bylin na kaši. Naplníme do sklenic a uložíme v chladu.
- Použití: V běžném případě se ozdraví stěva zdaí při následujícím dávkování (v závislosti na vku):

- ráno na špičku nože až 1 kávovou lžičku před snídaní, samotný nebo na špaldovém chlebu
- v poledne na 2 špičky nože až 2 kávové lžičky po jídle
- večer na 3 špičky nože až 3 kávové lžičky před spaním

### **Medový nápoj s petrželi**

- Pomáhá jako: univerzální srdeční prostředek k lepšímu prokrvení, základní terapie při stárnutí srdce, k detoxikaci sleziny, odstranění bolestí po srdečním infarktu, při oslabení srdce a krevního oběhu.
- *Příklady: 10 list petržele, 2 polévkové lžíce vinného octa, 80 - 150 g medu, 1 litr kabinetního vína (ervené)*
- *Příprava: Petržel, vinný ocet a víno necháme 5 minut povařit, pak přidáme med a povaříme dalších 5 minut. Odpěníme, přecedíme a naplníme do vysterilizovaných sklenic.*
- *Použití: 1 x až 3 x denně plnou likérovou sklenku po jídle nebo po užití galgantových tablet nebo galgantových tablet s fenylem.*

### **Okřehek menší - elixír**

- Pomáhá při: chronickém nachlazení, virových infekcích, oparu, oslabení imunity, prevenci tumorové recidivy. Nejlepší prostředek proti chronickému oslabení imunity, protože posiluje imunitní systém. Je záchrannou brzdou, pokud selžou všechny ostatní prostředky.
- *Příklady: 20 g okřehku menšího, 6 g bílého pepře, 5 g zázvorového koření, 25 g křeskoice, 2 g šal-*

*v jových lístky, 2 g fenyklových semen, 1 g natvratí, 70 ml odp n ného medu, 14 g list mochny nátržníku, 20 g ho ice rolní, 14 g svízelu, 1 litr bílého vína*

- Příprava: protože je tento prostředek obtížný na přípravu, je nejvhodnější koupit ho hotový v lékárně.
- Použití: Kúra s 6 lahvičkami: po probuzení a před spaním užíváme 1 likérovou sklenku (20 ml).

### **Orlíková tinktura**

- Pomáhá při: virových infekcích, horečkách, spalničkách, zardenkách, průšnicích, planých neštovicích, oparu, angín, alergické horečce, otoku lymfatických uzlin, polypech, jako prostředek proti horečce.
- Příprava: K dostání v lékárně
- Použití: 3 x denně 5 až 10 kapek, dříve 3 x denně 3 kapky, užívá se před jídlem.

### **Ostružinový elixír**

- Pomáhá při: zahlenutí, kašli.
- Příprava: 9 g trahoku, 7,5 g ostružiníkových listů, 2 g yzopu, 5 g dobromysli, 10 g medu, 250 ml vína
- Příprava: Všechny přísady smícháme, povaříme a scedíme.
- Použití: 3 x denně 1 likérovou sklenku po jídle.

### **Pelyková nápoj**

- Pomáhá při: oslabení ledvin, předcházení srdečnímu infarktu, pekysezení (kyselina žlučová), oslabeném zraku, poruchách žaludku a trávení, zánětech v podbřišku, výtoku, k prevenci infekcí,



nachlazení, arteriosklerózy, k pro išt ní st ev, p i vysokém krevním tlaku.

- P ísady: *40 ml pely kové š ávy, 1 litr vína, 150 g medu*
- P íprava: Mladé rostliny pely ku rozemeleme v mlýnku nebo rozmixujeme a š ávu vylisujeme. Víno s medem krátce pova íme a do vroucího medového vína vlijeme vylisovanou š ávu.
- Použití: jako kúru od kv tna do íjna každý druhý den k prevenci rýmy, kašle, chrapotu a ch ipky, v akutním stavu b hem celého roku.

### **Pely kové víno se sporýšem léka ským**

- Pomáhá p i: bolestech zub , sanaci hnisavých lo- žisek u zub , fantómových bolestech po ošet ení zub , jako alternativa k ošet ení zhnisaných zub antibiotiky, k odvedení amalgámu z organismu po ozdrav ní, k odstran ní ložisek v dentální ob- lasti. Bolesti zub v tšinou zmizí hned, a po n - kolika dnech se zklidní i ložisko. Tomuto oše- t ení dáváme p ednost p ed antibiotiky, protože je ú inn jší a není nebezpe né.
- P ísady: *25 g nat pely ku, 25 g sporýše léka ského, 250 ml vína, 1 až 2 kávové lži ky t tinového cukru*
- P íprava: 1 polévkovou lžící sm si bylinek prudce pova íme 1 až 3 minuty ve vín , scedíme.
- Použití: Teplé bylinky položíme p es zán tlivé ložisko jako obklad na 1/2 a 1 hodinu. Víno osla- díme t tinovým cukrem a pijeme teplé po douš- cích. Opakujeme 1 x až 2 x denn , v p ípad pot e- by po dobu 3 až 7 dn .

### **Prášková sm s se šlecht nými pelargóniemi**

- Pomáhá p i: rým , kašli, chrapotu, bolestech hlavy

- po virové infekci, srdeční slabosti, bolestech srdce jako důsledku chřipky, při předcházení chřipce.
- Tento prostředek léčí všechny příznaky chřipky a předchází komplikacím. Patří do každé domácí lékárny (str. 112). V případě úporné chřipky pomůže následně jablečnická směs (str. 85).
  - *Příprava: 30 g prášku ze šlechtěných muškátů, 20 g prášku z trahoků, 10 g strouhaného muškátového oříšku*
  - *Příprava: Příprava smícháme.*
  - *Použití: Podle onemocnění:*
    - *Při bolestech hlavy sníme na 3 špičky nože prášek s trochou soli na krajici chleba nebo slízneme z dlaně.*
    - *Při chřipkových bolestech u srdce jíme prášek na chlebu nebo slízneme z dlaně.*
    - *Při rýmku prášku pouze dýcháme.*
    - *Při kašli zformujeme z mouky a prášku malé koláčky, zahřejeme s trochou másla na pánvi a jíme před a po jídle.*
    - *Při chrapotu a bolení v krku prášek krátce povaříme ve víně a vypijeme.*
    - *Při střední chřipce, nadýmání posypeme práškem salát nebo jiný pokrm.*

### **Routa vonná**

- Pomáhá při: premenstruačních potížích, bolestivé menstruaci. U melancholické osoby routové tablety jako jakýsi konstitutivní prostředek, při těžkých potížích ať už ustanou velmi rychle.
- *Použití: 2 až 3 x denně 1 tabletu routy vonné nebo 1 list první routy vonné po jídle.*

## **imbaba obecná**

- Pomáhá p i: premenstruálním syndromu, menstrua ních potížích, k e ích, st evních kolikách.
- P ísady na polévku z imbaby: *listy imbaby, máslo, 1 l vody, 1 až 2 polévkové lžíce špaldové mouky, s l, na špi ku nože trahoku*
- P íprava polévky: Listy imbaby nakrájíme nadrobno a pova íme s trochou másla ve vod asi 2 minuty. Pak dova íme se špaldovou moukou nebo krupicí, solí a trahokem na krémovou polévku.
- Použití: Konzumujeme 2x až 3x týdn , dokud nezmizí symptomy.
  
- P ísady pro mast s imbabou obecnou: *20 ml kaše z rostlinek imbaby nebo 2 polévkové lžíce š ávy, 100 g másla*
- P íprava masti: kaši z rostlin nebo š ávu rozmícháme s máslem na mast, vodu slijeme.
- Použití masti: Mast vtíráme do podb íšku, dokud nezmizí bolesti.

## **ímský kmín - Hildegardin granulát**

- Pomáhá p i: letních pr jmech, colitis, Crohnov nemoci, základní prost edek proti pr jm
- P ísady: *ímský kmín -prášková sm s: 8,5 g ímského kmínu v prášku, 1,5 g bílého pep e*
- P íprava: Granulát je k dostání v lékárnách jako hotový výrobek
- Použití: 1x až 3x denn 1 polévkovou lžící rozžvýkat na špaldovém chlebu nebo pe ivu. P i b žném pr jm jen 1x, p i letním pr jm po dobu 3 až 4 dn , pri colitis ulcerosa 1x až 2x denn po týdny nebo m síce.

### **Muškatové sušenky se skořicí a hřebíčkem**

- Pomáhají při: oslabení nervů, nedostatku energie, oslabení koncentrace, ztráta chuti a chuť, zatrpklosti, překyselení v žaludku, černé žlučce.
- *Příklady: 20 g skořice, 20 g muškátu, 5 g hřebíčku, 400 g špaldové mouky, 250 g másla, 150 g hnědého třtinového cukru, 200 g mletých sladkých mandlí, 2 celá vejce, trochu soli, voda podle potřeby.*
- *Příprava: Mouku nasypeme na vál, do ní nakrájíme máslo na plátky. Přidáme cukr, mandle, vejce a skořeninu. Všechno nasekáme velkým nožem, vypracujeme těsto a uložíme do chladu. Po 30 minutách těsto vyválíme, vykrájíme 2 až 3 mm silné placičky a na plechu vyloženém pečicím papírem upečeme dozlatova, při 180 až 200 stupních.*
- *Použití: 3 až 5 placiček denně, k nim podáváme špaldovou kávu nebo ledné horké víno.*

### **Šalvěj muškátová, nápoj**

- Pomáhá při: gastritidě, oslabeném trávení, vředech v žaludku a střevě, hnisání žaludku, nechutenství. V tomto případě se jedná o vysoce účinný prostředek proti gastritidě, který může bez léčení přejít v rakovinu.
- *Příklady: 10 g list šalvěje muškátové, 1 g máty, 2 g fenýklových semen, 50 g odpařeného medu, 1 litr vína*
- *Příprava: Bylinky necháme povařit 3 až 5 minut s vínem a medem, scedíme a plníme do sterilizovaných lahví.*
- *Použití: 1 až 2 likérové sklenky (v případě citlivého žaludku po lžičkách) po obědi a po večeři.*

## **Šalv jové víno**

- Pomáhá p i: zápachu t lesném, i z úst.
- P ísady: *1 kávová lži ka šalv jových list , 1 litru vína*
- P íprava: P ísady 2 minuty prudce pova íme, sce-  
díme.
- Použití: Pijeme n kolikrát denn , teplé, po douš-  
cích, až do vymizení zápachu.

## **Špalda**

- Pomáhá p i: pálení žáhy, bolestech žaludku, gas-  
tritid , depresi, zácp , divertikulóze, zán tu  
st evní sliznice a v p ípad všech autoagresivních  
chorob.
- Použití: 3 x denn jíst špaldu v libovolné form .

## **Špalda celozrnná - kúra**

- Pomáhá p i: obstipaci, podvýživ , anorexii, proti  
podvýživě p i onemocn ní rakovinou a AIDS,  
jako strava pro t žce nemocné a umírající, p i  
diabet ( 1 - 3 polévkové lžíce špaldových zrn  
p idáváme 3 x denn do pokrm ) m že toto opa-  
t ení ušet it inzulín a antidiabetika (vždy podle  
hladiny cukru).
- P íprava: špaldu uva íme dom kka, p idáme más-  
lo a žloutek a dochutíme solí. Podáváme s fenyk-  
lovým ajem.
- Použití: Tuto stravu není t eba tém kousat, pro-  
tože se polyká skoro sama.

## **Špaldová kaše s jedlými kaštany**

- Pomáhá p i: v edech žaludku a st ev, jako posilu-  
jící prost edek.
- P ísady: *hrub mletá špalda, mouka z jedlých kaš-*

*tanu, sm s z ko enu léko ice: 60 g prášku z ko enu léko ice, 40 g práškového osladi e*

- Příprava: 1 kávovou lžičku sm si z ko enu léko ice ráno přidáme do hrub mleté špaldy a považíme s 1 polévkovou lžičí mouky z jedlých kaštan .
- Použití: Po dobu 4 až 6 týdn jíme k snídani.

### **Švestková jádra, kúra**

- Pomáhá při: erném kašli, dráždivém kašli, suchém kašli, tvrdošijném ch ipkovém kašli. Žádný jiný prost edek nevytlé í b hem šesti dn erný kašel.
- Přířady: *40 sušených švestkových jader, 1/4 litru vína, polévka ze špaldové krupice*
- Příprava: Švestková jádra bez sko ápek vložíme do vína, necháme je nabobtnat. 6 nabobtnaných jader rozsekáme a považíme s 3 polévkovými lžícemi vína v polévce ze špaldové krupice.
- Použití: Denn rozžvýkáme 3 až 6 jader a sníme k polévce. Kúra trvá 3 až 6 dní. U malých d tí (od 2 let) podáváme denn tolik nasekaných jader, kolik je dít ti let.

### **Telecí noži ky - vývar**

- Pomáhá při: posilování kostí u nemluv at, tvorbu kalusu po kostních zlomeninách, opot ebování chrupavek, kostí a plotének z d vodu v ku, osteoporóze.
- Přířady: *1 až 2 telecí noži ky z Hochovu, 1 až 1 1/2 litru slané vody, 2 až 3 karotky, 1/4 celeru, libe ek, yzop, muškátový o íšek, galgant, jako ko ení er-stvá pažitka*



## Vrati ový prášek

- Pomáhá při: rýmě, kašli, chrapotu, kataru, chronickém zánětu vedlejších dutin, suchém dráždivém kašli, pseudokrupu (zánět hrtanu), vykašlávání, výtoku. Listy vrati e sklizené před květem jsou naprosto nejedovaté, neobsahují totiž žádný thujon. Vrati ový prášek připravený spolu se špaldovou moukou je skvělým prostředkem pro děti s lymfatickými problémy, které při každém nachlazení reagují nadměrnou produkcí hlenu.
- Příklady: *vrati ová mouka: 0,5 vrati ového prášku bez květu, 1 polévková lžička jemné špaldové mouky*
- Polévka z vrati ové mouky: 1 až 2 polévkové lžičky vrati ové mouky rozmícháme se studenou vodou dohladka, vmícháme do vroucí slané vody a jíme s máslem jako polévku.
- Vrati ový bujón: 1 polévková lžička vrati ové mouky s 1 vejcem, 1 polévková lžička špaldové krupice a 1 litru slepičino bujónu svaříme na polévku, dochutíme solí.
- Vrati ová omeleta: 3 polévkové lžičky vrati ové mouky s jedním vejcem a trochou vody smícháme na toast a na troše másla opeeme dohned.
- Míchaná vejce s vrati em: 2 kávové lžičky vrati ové mouky s 1 až 3 vejci smícháme a s přísádkem trochy vody na másle opeeme.
- Jíška z vrati ové mouky: z 1 až 2 polévkových lžic vrati ové mouky a másla připravíme zlatohnědou jíšku a zedíme trochou vody. Je velmi vhodná jako omáčka k fazolím nebo dušeným pokrmům z masa.
- Použití: Při suchém kašli, vykašlávání polévka i bujón s vrati ovou moukou, při ostatních potížích



všechny pokrmy po dobu 4 až 6 týdn každý den, pokrmy stídáme.

### **Zlatá kúra**

- Pomáhá při: revmatických bolestech, polyartritid, jako ochrana před virovou chřipkou (užívat v únoru - listopadu), univerzální prostředek k regulaci obranných sil. Zlato zůstává - aniž by se dostalo do krevního oběhu - několik měsíců ve stěvkách a pak je pomalu optvlužováno.
- Příprava: 1,2 g čistého přírodního zlata v prášku, 2 polévkové lžíce špaldové nebo pšeničné celozrnné mouky, 2 polévkové lžíce vody.
- Příprava: Příprava prohnateme v t. Rozpálíme, z jedné poloviny upečeme sušenku při 180 °C po dobu 5 minut.
- Použití: První den sníme zbývající t. a druhý den sušenku, pl hodiny před snídaní.

### ***Masti, krémy a oleje***

V Hildegardin medicíně jsou využívány drahocenné rostlinné i živočišné tuky. Bu dopravují rostlinné účinné látky k orgánům nebo mají samy léčivé účinky, jako například májové máslo v jedlovém krému. Mnoho rostlin syntetizuje určité účinné látky jen na jaře. Přípravkem 1 až 2 kapek pravého rýžového oleje se zvyšuje účinnost všech mastí, krémů a olejů.

## **Fialkový krém**

- Pomáhá p i: bolestech hlavy v d sledku zán tu elních dutin, neuralgiích, bolestech hlavy p i zán tech vedlejších dutin, v edech na pokožce, myomech, k ošet ení opera ních jizev, poškození zá ením, otoku lymfatických uzlin v d sledku virové infekce, Hodgkinovy nemoci, tvorb cyst v prsou, nádory v pojivových tkáních, mastopatii, rakovin prsu, otocích lymfatických uzlin, rakovi n k že; k ochran p ed poškozením zá ením, k odstran ní rušivých polí a proti bradavicím.
- P ísady: *30 ml erstv vylisované š ávy z list a kv t fialek, 10 ml olivového oleje, 30 g kozího tuku.*
- P íprava: P ísady smícháme ve vodní lázni a opa trn p ivedeme k varu, vodnatou vrstvu odd lí me, necháme zchladit a postavíme do chladna.
- Použití:
  - P i bolestech hlavy vtíráme do ela a spánk , opa kujeme n kolikrát denn .
  - Abychom zabránili metastázám po operaci prsu, vtíráme do st edu opera ní jizvy a roztíráme sm - rem k mízním cévám.
  - P i všech ostatních potížích vtíráme krém do lym fatických uzlin sm rem ke slezin a roztíráme.

## **Jedlový krém**

- Pomáhá p i:
- *a)* bolestech hlavy - vedlejších dutin, nebo v d sledku stresu i duševního rozrušení
- *b)* neuróze žaludku, nervových problémech ža ludku a st ev, bolestech v žalude ní jamce (slu ne ní plete ), oslabení slinivky b išní

- **Příprava:** 50 g jarního jehličí jedle, 25 g šalvějových lístků, 100 g májového kravského másla, 250 ml vody
- **Příprava:** Jehličí spolu se šalvějovými lístky nasekáme nadrobno, uvaříme ve vodě na kaši, za stálého míchání spojíme s májovým máslem a mícháme až do zchladnutí. Pak oddělíme vodu a uchováváme ve dvou chladničkách.
- **Použití:**
  - a) Nejprve vtíráme do oblasti srdce, pak do spánků, čela a celého těla.
  - b) 1 až 2 x denně vmasírujeme k srdci a do místa sluneční pletenice mezi hrudním košem a pupkem.

### **Olej z jabloňových pupků**

- **Pomáhá při:** migréně a bolestech hlavy v důsledku potíží s játry, slinivkou, žaludkem a střevy (event. společně s medovým nápojem s petrželí, str. 90).
- **Příprava:** 10 až 20 pupků z jabloní, 100 ml olivového oleje.
- **Příprava:** Plnou hrst jabloňových pupků vložíme do marmeládové sklenice s olivovým olejem. Postavíme na 10 dní na slunce, pak scedíme.
- **Použití:** Před usnutím vmasírujeme do hlavy, čela a spánků.

### **Pelykový olej**

- **Pomáhá při:** bolesti z kašle, kašli u malých dětí, chřipce, bronchitid, bolestech v boku, na hrudi. Pelykový olej je skvělým prostředkem proti bolesti a pomáhá proti kašli zvláště u malých dětí.

- P ísady: *10 ml pely kové š ávy, 20 ml olivového oleje*
- P íprava: erstv vylisovanou pely kovou š ávu vmícháme do olivového oleje a v lekovce uložíme na 10 dní na slune ní sv tlo.
- Použití: N kolik kapek jednou nebo n kolikrát denn (p ed spaním) vet eme do hrudní kosti. Pozor! Pely kový olej m že vyvolat alergii. Proto nejd íve vet eme jednu kapku a sledujeme, jestli nedojde k za ervenání. Pokud ano, nesmíme prost edek používat.

### **R žový olivový olej**

- Pomáhá p i: bolestech hlavy v d sledku ochrnutí lícního nervu, nap tí kr ní páte e, obecn p i nervových bolestech, píchání v boku a po ínající žlu níkové kolice.
- P ísady: *1 ml pravého r žového oleje na 100 ml oleje olivového*
- P íprava: Oleje smícháme.
- Použití: Výsledný olej vtíráme do ela, spánk , hlavy a šíje nebo do postižených bolestivých míst každé t i hodiny až do zlepšení.

### **R žovo-olivový olej s destilátem**

- Pomáhá p i: poruše lé ení ran; k dezinfekci ran.
- P ísady: *100 ml destilátu (70% alkohol), 30 ml olivového oleje (lisovaného zastudena, velmi dobré kvality), 0,5 ml r žového oleje*
- P íprava: Všechny p ísady prot epeme.
- Použití: Ránu dezinfikujeme jemnou sm sí oleje a pak ji ovážeme gázovým obvazem, navlh eným stejnou sm sí. 3 x opakujeme.

## **Šalviová mast s máslem**

- Pomáhá při: bolestech hlavy v důsledku dietních chyb.
- **Příklady:** 10 g šalviového prášku, 10 g práškové majoránky, 10 g práškového fenyklu, 40 g práškového jablečnicku, 500 g másla.
- **Příprava:** směs s práškem rozmícháme v másle, za stálého míchání spojíme ve vodní lázni a studené uložíme do lednice.
- **Použití:** Šalviovou mast s máslem vtíráme do čela, spánků, hlavy a šíje. Opakujeme několikrát denně.

## **Tea tree olej (myrtový olej)**

- Pomáhá při: kožních infekcích, kožní plísni, mykózách nehtových lžek, akné, uhříkách, lupence (psoriáze). Tento tea tree olej, známý i jako ajovnickový olej, odstraňuje hnisavá ložiska pod pokožkou, akne a uhříky. Zvláště úspěšné je ošetření ajovnickem při mykózách prstů u nohou, rukou a nehtů.
- **Příklady:** *australský tea tree olej*
- **Použití:** Před ošetřením vmasírujeme 1 kapku oleje do hřbetu ruky, 5 minut sledujeme, jestli se neobjeví alergická reakce (zčervenání). Pokud je všechno v pořádku, vmasírujte olej do postižených míst.

## **Vinná réva -jednoduché kapky**

- Pomáhají při: pálení očí, zánětech spojivek, slabosti zraku
- **Příklady:** 40 ml šťávy z révy vinné
- **Použití:** Tímto jednoduchými kapkami, které působí jako přirozené slzy, vlhčíme horní i dolní

ví ka 1x až 2x denn . iníme tak po delší dobu, dokud nezmizí obtíže.

### **Vinná réva - olejové kapky**

- Pomáhají p i: bolestech uší (zán tech st edního ucha, i u d tí), bolestech hlavy, neuralgii lícního a trojklanného nervu (facialis a trigeminus), p i po ínajícíím ušním šelestu.
- P ísady: *40 ml š ávy z vinné révy, 60 ml olivového oleje*
- P íprava: Tekutiny smícháme a p ed použitím siln prot epeme.
- Použití: Olejové kapky siln vmasírujeme p ed a za ucho. Už tím zmizí i nejhorší bolesti ucha - zvlášt u malých d tí - b hem n kolika minut. P i neuralgiích se kapky vtírají p ímo do bolestivých míst.

### ***Koupele, obklady a ostatní***

Následující prost edky se vyzna ují prostým zacházením a velkou ú inností, dokonce i v beznad jných p ípadech.

### **Cyp išová koupel**

- Pomáhá p i: nervovém oslabení, nedostatku síly, sta ecké slabosti, opadu sil, hysterii.
- P ísady: *plná hrst cyp išových v tvi ek, 2 litry vody*
- P íprava: Cyp išové v tvi ky pova íme 20 minut ve vod , scedíme a odvar p idáme do vody na koupání o teplot 38 °C.
- Použití: N kolikrát týdn 20minutová koupel, poté 1 hodinu odpo inek.

## **Je ná koupel**

- Pomáhá p i: úbytku sval , t lesné slabosti, v rekonvalescenci.
- P ísady: *1 kg je mene, 4 l vody*
- P íprava: Je men pova íme ve vod 20 minut, scedíme a extrakt vlijeme do vody na koupání.
- Použití: koupeme se 2x až 3x týdn p i 38 °C po dobu 20 minut.

## **Jezev í k že (ko ka, ledvinový pás)**

- Pomáhá p i: poruchách prokrvení, psoriáze, chladných a bolestivých kloubech v d sledku artrózy, studených nohou, „odum elých" nohou v d sledky gangrény, k odstran ní bolestí. Silný porost jezev í k že zah ívá mikromasáží pokožku, vede k lepšímu prokrvení, a tím umož ůje jinak nedosažitelné vylé ení. S pomocí této k že byla již mnohá noha zachrán na p ed amputací.
- Použití: Hildegarda doporu ůje p íkládat k ži p ímo na pokožku: ledvinový pás na ledviny, kožešinovou botu bez ponožek nebo s ponožkami p ímo na nohy.

## **Jitrocel - základní tinktura**

- Pomáhá p i: v elím, komá ím, vosím, sršním a škorpióním štípnutím, a dálej p i kousnutí klíšt te.
- Použití: Místo vpichu okamžit pot eme jitrocelovou š ávou nebo erstvým, rozma kaným jitrocelovým listem (jitrocel v tší, jitrocel kopinatý).

## **Ln né semeno - obklady**

- Pomáhá p i: píchání v boku, sv d ni, otev ených ekzémeh, sv dících ekzémeh, kop ivce, aler-

gickém kontaktním ekzému, neurodermitid , dermatózách tvořících puchýřky (Pemfigus), pásovém oparu (Herpes zoster), psoriáze (lupenka) se svedením, pohmožděninách, mokvajících ekzémů, bolavé a popraskané pokožce, poruchách hojení ran, spáleninách.

- **Příprava:** 3 polévkové lžíce lněných semen, 1 litr vody
- **Příprava:** Lněná semena povaříme ve vodě. Šletem efiltrujeme přes plátno a odstraníme slupky.
- **Použití:** Obklad z lněných semen položíme, teplý a vlhký, nejméně na 1 hodinu na ránu a po uschnutí obnovíme. V případě potřeby opakujeme 3 x denně, dokud se rána nezahojí. Tyto obklady mohou být položeny dokonce na otevřené spáleniny: šletem pomáhá odstraňovat spálené zbytky kůže a napomáhá ke zhojení bez jizev.

### **Luční zeleň a voda - ošetření**

- Pomáhá při: slabozrakosti, poúnajícím šedém nebo zeleném zákalu.
- **Použití:** Dívejte se intenzivně do luční zeleně. Pak ponořte ruce do stejné vody, vyždímejte a co nejastěji pokládejte na oči.

### **Máta divoká (Mentha sativa)**

- Pomáhá při: svrabu. Hildegarda jako první popsalala a ošetřila zákožku svrabovou.
- **Příprava:** Divokou mátu rozdrtíme na prášek.
- **Použití:** Prášek pokládáme 3 x denně s obkladem na napadená místa, dokud zákožka nezmizí (až po 4 týdny).



## **M sí ek léka ský**

- Pomáhá p i: akutních a chronických otravách, otravách léky, rybami, houbami, salmonelóze. S pomocí tohoto ošet ení nejhorší otravy v krátké době zmizí.
- P ísady: *1 až 2 polévkové lžíce m sí ku erstvého nebo studeného, 1/4 až 1/2 litru vody.*
- P íprava: M sí ek pova íme ve vod 2 až 5 minut, scedíme.
- Použití: Kv ty p íkládáme ve form obklad na žaludek, aj pijeme teplý po doušcích. Z staneme v posteli. Detoxikace nastává prost ednictvím zvracení nebo pr jm .

## **Morušové listy**

- Pomáhají p i: kožních vyrážkách, sv dících alergiích, svrabu, psoriáze.
- P ísady: *Plná hrst morušového listí, 2 litr vody.*
- P íprava: Listy moruše siln pova íme 3 minuty ve vod a scedíme.
- Použití: Tímto morušovníkovým ajem omýváme sv dící pokožku nebo ji koupeme. Také je možné ránu ovázat vlhkým a teplým obkladem, namo eným v této tekutin , na dobu jedné hodiny a po vyschnutí obnovit. aj z list morušovníku může být rovn ž použit na saunové kameny k odpa o vání, a inhalaci.

## **Popel z vinné révy ve vín**

- Pomáhá p i: parodontóze, krvácení dásní, zán tu dásní a jako ístící prost edek pro krásné zuby.
- P ísady: *Hrst v tvi ek révy vinné, 1 litr vína*
- P íprava: Na ja e od ezané v tvi ky nasbíráme a

na slunci usušíme, na roštu nebo v krbu na hliníkové fólii spálíme a rostlinný popel (asi 10 g) vsypeme rozdrčený do vína. Nebo v tvisky spálíme na plechu v troubě (280 °C po dobu 5 minut). Víno protřepeme.

- Použití: Po jídle si lokneme, po jídle vyistíme zuby. Vyplivneme a už nevyplachujeme vodou. Toto ošetření nahrazuje obvyklé čištění zubní pastou.

### **Pšeničný zábal**

- Pomáhá při: ischiasu a ústelnu.
- Příprava: 1 kg pšeničných zrn povaříme po 1 hodiny ve 3 litrech vody, scedíme.
- Použití: Teplé zrní navrstvíme na dvojitý froté ručník a na 2 až 3 hodiny se na něj položíme holou pokožkou.
- *POZOR: Nebezpečí opaření. Předtím vyzkoušet teplotu rukou!*

### **Routová mast k masáži ledvin**

- Pomáhá při: bolestech ledvin, ledvinových chorobách, vysokém krevním tlaku. Tímto ošetřením jsou normalizovány zvýšené hodnoty krevního tlaku a ledviny povzbuzovány k vylučování. Nadledvinky produkují více hormonů pro regulaci krevního cukru.
- Příprava: 20 g routové šťávy, 20 g pelykové šťávy, 5 kapek ržového oleje, 50 g medvědího sádla
- Příprava: Příprava smícháme na krém.
- Použití: V krbu zatopíme jilmovým dřevem a mast vtíráme rytmickými pohyby do oblasti ledvin. 15 minut necháme uohn působit.

## **eb í kové listy/ eb í kový prášek**

- Pomáhá p i: zran ních, erstvých nebo infikovaných ranách, k ošet ení ran, p ed operacemi a po operacích, u vnit ních zran ních, infekci, natrženích, pohmožd ninách. Touto metodou je možné vylé it i nejhorší infikované rány. Je možné dokonce odstranit i bakterie rezistentní v i antibiotik m. eb í kové listy pomáhají dokonce i ve zdánliv beznad jných p ípadech.
- P ísady: *1 polévková lžíce eb í kových list (pokud možno erstvých), 250 ml vody*
- P íprava: Listy pova íme asi 1 minutu ve vod .
- Použití podle indikace:
  - Ošet ení ran: rány nejd íve dezinfikujeme alkoholem. Vodu z list v yma káme, teplé listy p ipevníme voln jako obklad na ránu. asto obnovujeme. Pokud možno nenechávat vyschnout. Teplé pova ené listy eb í ku je možné také p ipevnit p ímo na o íst nou ránu.
  - Jako p íprava k operaci, ochranu p ed sepsí a nemocni ními bakteriemi: 3 dny p edem pijeme rozd len po celý den na 3 špi ky nože prášku eb í ku ve 1/4 až 1/2 litru eb í kového aje.
  - Pro nekomplikované lé ení rány po operaci: postupujeme stejným zp sobem až 10 dní.

## **Sporýšové obklady**

- Pomáhají p i: abscesech, píšt lích, zán tech vlasových ko ín k , hnisání, hnisavých zán tech nehtových l žek, zán tech prsních žláz, furunklech, kousnutí klíšt tem, infek ních otocích lymfatických žláz, pásovém oparu. Po ošet ení se abscesy otev ou a mohou se uzdravit bez operace.

- Příprava: 1 polévková lžíce sporýše, 250 ml vody
- Použití: Byliny vložíme do vody, 3 minuty povaříme a scedíme.
- Použití: Teplé byliny vložíme do sterilního mulového obvazu a jako obklad položíme na ránu nejméně na 1 hodinu. Po uschnutí obklad 2x až 3x obnovíme.

### **Studená voda - ošetření**

- Pomáhá při: prevenci zubního kazu u zdravých zubů.
- Použití: Ráno po snídani, stejně jako po každém jídle čistíme zuby studenou vodou. To vám pomůže k silným zubům s tvrdou zubovinou.

## P íloha

### ***Domácí lékárna první pomoci podle Hildegardy***

*Fenyklové tablety s galgantem:* p i k e ích, bolestech

*Fialkový krém:* k lé ení ran, p i v edech a jizvách

*Galgantové tablety (0,1 g):* p i bolestech u srdce, srde ní slabosti

*Jable níková bylinková sm s (ch ipkové byliny):* p i rým , kašli, chrapotu

*Jaspis -plátek:* p i poruchách srde ního rytmu, revmatismu

*Jedlový krém:* p i bolestech hlavy, srdce, žaludku a b ícha

*Jezev í k že (ko ka):* proti bolestem

*Jitrocelová š áva:* p i bodnutí hmyzem

*Koprníková sm s, prášek:* p i migrén , bolestech hlavy, k sanaci st ev

*Ln ná semena (v plátn ):* p i spáleninách, bolestech

*Medové víno s petrželí:* p i srde ní slabosti

*Orlí ková tinktura:* prost edek proti hore ce, p i virových chorobách u d tí

*Pelyn k/sporýš léka ský:* p i bolestech zub

*Pely ková mast:* p i revmatismu, artritid

*Pely kový olej:* p i kašli, bronchitid

*ímský kmín:* p i pr jm

*Sm s s ušlechtilými pelargóniemi (protich ipková):* k preven-  
ci ch ipky

*Sporýš s pely kem:* p i bolestech zub

*Olivový olej s r žovým:* prost edek proti bolestem, p i k e-  
ích

*Révvové kapky (jednoduché):* p i zán tu spojivek

*Révvové kapky (olejové):* p i bolestech uší

*eb í kový prášek:* k lé ení ran, p íprava p ed operací

*Všedobr horský (nasekaný):* jako prost edek proti hore ce

## ***Slovník k Hildegardin medicín***

*Antioxidanty (zachytávají radikál):* Volné kyslíkové radikály se vyskytují p echodn i p i normálním metabo-  
lismu. Pokud nejsou zneškodn ny antioxidanty (vita-  
miny C, E a P, beta-karoten, selen), mohou vést nap í-  
klad k jev m p ed asného stárnutí, k usazeninám cho-  
lesterolu v cévách a k rakovinotvorným poruchám v d -  
di né výbav .

*erná žlu :* Kyselina žlu ová a žlu ové barvivo.

*Kód, genetický:* Informace v naší d di né substanci je dána  
ty mi prvky, bázemi adeninem, cytosinem, guaninem a  
thyminem. Vždy t i z t chto bází tvo í jeden kód v knize  
genetických informací.

*Ložisková injekce:* chronická infekce, nap . chronický zán t  
vedlejších dutin, zhnisané nebo mrtvé zuby, zhnisané  
mandle, chronický zán t slepého st eva, chronický zán t  
mo ového m chý e.

*Melanche ( erné žlu ové barvivo a žlu ová kyselina):* Látka,  
která rozesmut uje a kterou je možné najít v krvi kaž-  
dého lov ka, v dob nemoci více, u zdravého v menším

množství. Cílem Hildegardina léčení je **tuto látku**, vyvolávající choroby, odstranit z organismu.

*Melanche - neutralizace:* Hildegardino opatření k odstranění černé žluči. Jako lék proti této látce vyvolávající deprese působí například špalda, fenýkl, sladké mandle, červené víno a áronový elixír. Stres, fast food a kuchyňské škodliviny množství této látky zvyšují.

*pH-hodnota:* Hodnota kyselosti nějaké tekutiny, sahající od silně kyselé (pH=1) přes neutrální až k silně zásadité (pH=14): například krev (pH=7,4), žaludeční šťáva (pH=1)

*Subtilita:* Léčivá hodnota v přírodninách, které Bohlovku poskytl k dispozici ve stvořeních.

*Šťáva:* Jako šťáva nebo flegmata označuje Hildegarda ty čtyři elementární ohni, vodě, zemi a vzduchu při azené vlastnosti lidského těla, které musí být u zdravého těla v rovnováze. Rozlišuje suché, vlhké, zpevněné a vlašné flegma.

*Toxiny:* Jedovaté látky, které se uvolní při metabolismu bakterií, virů nebo hub a tělu silně a trvale oslabují, dokonce ho mohou otrávit.

*Životní síla (také: viriditas nebo zelená síla):* Síla, která je obsažena ve všem živém a byla mu dána Bohem. K životní síle náleží síla mládí, sexualita, rozmnožování buněk a síla regenerace. Nemoc je nedostatkem životní síly, která může být opět vyrovnána s pomocí životní síly, obsažené ve zdravé výživě.

## Rejstřík

### A

Absces 21, 26, 110

Akné 21, 63, 104

Alergie 10, 18, 21, 27, 30, 45, 53

Alzheimerova nemoc 60, 85

Ametyst 22, 23, 25, 26, 34, 40, 45, 71

Aminokyseliny 54

Áronové víno 23, 33, 35, 36

Arterioskleróza 31, 42, 49, 53, 69, 92

Astma 21, 43, 78, 86, 87

### B

Bakterie 27, 43, 44, 48, 54, 110

Ba ky, p íkládání (tzv. ba kování) 35, 43, 78

Bedrníková sm s, prášková 29, 51, 82

Bok, píchání 39

Borelióza 30

Bradavice 22, 71, 101

Bránice, zvýšení 42

Bronchitis 22, 60, 78, 86, 102, 112



## C

Celiakie 18, 53  
Cizrna 55  
Colitis 22, 53, 59, 87, 94  
Crohnova choroba 23, 53, 94  
Cukrovka 24, 62  
Cyp išová koupel 36, 105  
Cysty, tvorba 23, 25, 32, 70, 101

ich, ztráta 78, 95

## D

Dásn , krvácení 23  
Deprese 23, 25, 41, 76, 114  
Dermatóza 107  
Detoxikace 32, 44, 108  
Diabetes 24, 62  
Dieta 64, 67  
Divertikulóza 87, 96  
Dutiny vedlejší, zán t 24  
Dvanáctník, v ed 46, 47  
Dýchací potíže 44, 66, 87  
Dýchavi nost 24, 87  
Dysmenorrhoe 32, 84

## E

Ekzém 24, 31, 37, 88  
Epilepsie 65  
Estrogen, nedostatek 30

## F

Facialis, neuralgie 35, 37, 105  
Fazole 54  
Fenykl 24, 25, 39, 55, 82, 83, 112

Fialkový krém 101,112

Furunkl 37

Fyzioterapie 16

## G

Galgant 83, 84

Galgantový ko en, víno 84

Ganglion 25

Gastritis 25

## H

Hematom (krevní výron) 26

Hemoroidy 55

Herpes 38

Hlava, bolesti 26

Hlen 27

Hltan, zán t (faryngitis) 27

Hmotnost, ztráta 23

Hmyz, bodnutí 27, 106

Hnisání 26

Hodgkinova choroba 101

Hore ka 27

- virová 46

Hrtan, zán t 28

Hudba 76

## CH

Chemoterapie 45

Chrapot 22, 25, 28, 49, 82, 85,99,112

Ch ipka 28, 112

Ch ipka, virová 46

Chudokrevnost 62, 64

## I

Infarkt srde ní 12, 56, 90  
Infekce, virová 46  
Insuficience srde ní 74  
Ischias 37

## J

Jable níková bylinná sm s 85  
Jable níková smetanová polévka 85  
Jablo ová poupata - olej 102  
Jaspis 71, 112  
Játra 61  
Jená koupel 106  
Jedlový krém 101  
Jedy, kuchy ské 10  
Jelení jazyk - elixír 86  
Jelení jazyk - prášek 86  
Jezev í k že (ko ka, ledvinový pás) 106  
Jitrocel indický 87  
Jitrocel indický, víno 87  
Jitrocelová šáva - základní tinktura 106  
Jizvy opera ní 28  
Jizvy, ošet ení 28

## K

Kalus, tvo ení po zlomeninách 97  
Kandidózy 89  
Karcinogeny 56  
Kašel 29  
Kašel, erný 29, 97  
Kaštany, jedlé 54, 86  
Katar 29  
Kdoule 61  
Kinetóza (cestovní nemoc) 29  
Klimakterium, potíže 30  
Klíšt , kousnutí 30

Klouby, bolesti 79, 104  
Klouby, zánětlivost 60  
Kožní bodnutí 106  
Koncentrace, oslabení 30  
Kopřiva 62  
Kopřivka 106  
Košatka 62  
Kožní infekce 30  
Kožní plíseň 31  
Krev, ištivost 61  
Krevní oběh, oslabený 57  
Krevní tlak, vysoký 31, 109  
Krk, bolesti 22  
Křeč 36, 41, 42, 76  
Křen 87  
Křenová směs s galgantem 87  
Kyslík, nedostatek 12, 14, 24

## L

Ledviny, oslabení 31  
Léky, otrava 23, 35, 44, 45, 108  
Lepek, alergie 18  
Libeňková polévka se žloutkem 88  
Lněné semeno - obklad 106  
Ložiska, odstranění 36  
Luňáček - voda, ošetření 107  
Lupénka 107  
Lymfatické uzliny, otoky 25, 27, 32, 91, 101  
Lymfatické žlázy, otoky 42, 110

## M

Mák 88  
Maliny 38, 59  
Mandle, zánětlivost 36, 85, 98, 113  
Mandlový olej 66

Maso 64  
Mastitis 32  
Mastné kyseliny 66  
Mastopatie 32  
Máta, divoká 107  
Mate ídouška úzkolistá 88  
Mazové vá ky, otoky 34  
Med s hruškami a koprníkem **šť tinatým** 89  
Meditace 76  
Medový nápoj s petrželí 90  
Menstrua ní bolesti 32  
M sí ek léka ský 108  
Migréna 32  
Mišpule 61  
Mléko 66  
Moruše 61  
Moruše, listy 108  
Moxibuce 9, 15, 79  
Mozek 62  
Mrkev 56  
Mrtvice 12, 53, 78  
Muškátové sušenky **se sko ící a h ebí kem** 95  
Myom 101  
Myrtový olej 104

## N

Nadledvinky 30, **109**  
Nádor 11,48, 101  
Nadýmání 33  
Nachlazení 33  
Nachlazení 22, 26, 29, 33, 38, 41, 60, 63, 67, 85, 90, 92  
Nálada, výkyvy 33  
Natažení 34  
Natržení 33  
Nedoslýchavost 35

Nehtové l žko, hnisání 35  
Nehtové l žko, mykózy 34  
Nechutenství 63  
Neplodnost 42  
Nerv líc ní 35  
Nervová slabost 35  
Ne esti a ctnosti, dvojice 74  
Nespavost 36  
Neštovice plané 34  
Neuralgie 37  
Neurastenie 35  
Neurodermitis 37  
Neuróza 36, 73, 101  
Nevolnost 29, 39, 60  
Nikotin 35, 47  
Nitroo ní tlak, zvýšený 49, 72  
Nohy, „odum elé" 106  
Nohy, studené 106  
Nosní dutiny vedlejší, zán t 24  
Nucení na mo 24, 27

## O

Obli ej, ochrnutí 35  
Obli ej, skvrny 37  
O i, pálení 38  
O i, rozjasn ní 72, 83  
O ní kapky 72  
Ok ehok, elixír 90  
Olej, ajov níkový (viz také tea tree) 21, 31, 34  
Olej, dý ový 66  
Olej, pely kový 22, 28, 29, 39, 49, 71, 102, 112  
Olej, rostlinný 66  
Olej, r žový s olivovým 26, 35, 37, 103, 113  
Olej, r žový s olivovým a destilátem 103  
Opar 38

Opera ní jizvy 28  
Orlí ková základní tinktura 91  
Oslabení imunity 38  
Osteoporóza 38  
Ostružiny, elixír 91  
Otoky 32, 33  
Otravy 108  
Ot es mozku 39

## P

Parkinsonova choroba 60  
Parodontóza 39  
Pely kové víno se sporýšem 92  
Pely kový nápoj 91  
pH-hodnota 12, 53, 114  
Pigment, poruchy 37  
Pišt l 110  
Plíce 62, 66, 86  
Plísn 25, 30, 34, 58, 89, 104  
Pneumonie 48  
Pocení 39  
Pocení, no ní 40  
Podb íšek 41, 48, 91  
Podvýživa 96  
Pohmožd niny 40  
Pokožka, spálení - viz popáleniny 40  
Pokožka suchá/vrás itá 30  
Pokožka, zrudnutí 30  
Polyarthriti s 100  
Polykání, potíže 43  
Polypy 40  
Popáleniny 40  
Popel z vinné révy 108  
Posílení, prost edky 54  
Posttraumatický stav 86

Potraviny, alergie 21  
Potraviny, škodlivé 10  
Pouští žilou 9, 66, 77  
Prekanceróza 41  
Premenstruální potíže 41  
Prokrvení, poruchy 42  
Prs, otoky 32  
Prsní žlázy, zánět 32,110  
Prjem 42  
Prjem, dieta 67  
Pekyselení 12, 14, 53, 68, 91, 95  
Píušnice 42  
Pseudokrup (nepravý záškrť) 99  
Psoriáza (lupénka) 107  
Psychoterapie 16, 73  
Pšenice, alergie 18  
Pšenice, zábal, 109  
Pst 9, 15, 66, 67, 68  
Pst Hildegardin 69

## R

Radikály 18, 57  
Rakovina 41, 53, 80  
Rakovina kůže 101  
Rány, dezinfekce 110  
Rekonvalescence 83, 106  
Réva, kapky jednoduché 104  
Réva, kapky olejové 105  
Réva, popel 108  
Revmatické látky 61  
Roemheld v syndrom 42  
Routa, mast 109  
Routa vonná 93  
Rubeola 48  
Ruce, studené 10



Ryba 64  
Rýma 43

eb í ek, listy 110  
edkev, edkvi ka 57  
epa ervená 57  
imbaba obecná 94  
ímský kmín - granulát 94

## S

Salmonelóza 43  
Senná rýma 43  
Sinusitis 24  
Slabost nervová 35  
Slabozrakost 49, 104  
Slezina, detoxikace 90  
Slezina, nemoci 101  
Slezina, oslabení 54  
Slinivka b išní, oslabení 101  
Sliznice, zán t 24, 25  
Sliznice, zran ní 61  
Sluch, ztráta 72  
Sója, alergie 21  
Spála 43  
Spáleniny k že viz Popáleniny 40  
Spalni ky 43  
Spojivky, zán t 104, 113  
Spojivky, zrudnutí 38  
Sprue (celiakie) 18  
Sporýš léka ský, obklad 110  
Srdce, bolesti 16,44,84, 112  
Srdce, bušení 71  
Srše , bodnutí 106  
Sta ecká slabost 105

Stáecké skvrny 37, 71  
Strava, syrová 10  
Střední ucho, zánět 44  
Střeva, kolika 94  
Střeva, pro ištění 44  
Střeva, sanace (ozdravení) 44, **112**  
Střeva, vřed 47, 95  
Střeva, zánět 96, 113  
Studená voda, ošetření **111**  
Svídačky 31, 37, 38, 44  
Svrab 45  
Sýr 66

Š

Šalvěj muškátová, nápoj 95  
Šalvějová mast s máslem 104  
Šalvějové víno 96  
Šíje, ztuhlá 34  
Škytavka 38  
Špalda 96  
Špalda, celozrnná kúra 96  
Špalda, kaše 96  
Špaldová kúra 96  
Štír, bodnutí 106  
Švestková jádra, kúra 97

T

Tanec 76  
TBC 43  
Tea tree olej (myrtový) **104**  
Tenisový loket 45  
Tenké střeva, zánět 23  
Thiokyanát 18  
Tinnitus 46  
Tlusté střeva, zánět (viz colitis)

Topasové víno 72  
Toxiny 114  
Trahok ímský (Anacyclus pyrethrum) 62  
Trávení, poruchy 36  
Trávení oslabené 45  
Trojklanný nerv, neuralgie 37,105  
Tumor 45

## U

Únava, chronická 25  
Usazeniny v organismu 23,113  
Ust el 109  
Uši, bolesti 45  
Uši šelest 46

## V

Vaje ný žloutek, alergie 21  
V ela, bodnutí 106  
Vid ní, poruchy 31, 78  
Víno ed né, horké 33, 36  
Viry 46  
Vitamin B12, nedostatek 57  
Vosí bodnutí 106  
Vrati , polévka 98  
Vrati , prášek 99  
Všedobr horský - víno 98  
Vy erpání 61  
Vykašlávání 99  
Vymknutí 33  
Vyrážka kožní 47  
Výron 26  
Výtok 47  
Vývar z telecích nožek 97  
Výživa, chybná 30, 45, 77  
Výživa, nesprávná 8, 23, 46, 52, 62

Výživa, terapie 15

Z

Zácpa 47

Zahlen ní 21, 55, 62, 67, 78, 91

Zákal, šedý 47, 72, 107

Zákal, zelený 49, 72, 107

Zákožka svrabová 45, 107

Zán t mozkových blan 43, 98

Zán ty 10, 22, 23, 24, 25, 28, 32

Zápach, t lesný 48

Zápach, z úst 48

Zápal plic 48

Zard nky 48

Zárodky, choroboplodné 42

Zá ení, poškození 101

Záškrť 49

Zatrpklost 95

Zavápn ní 26

Závra 29

Zdu ení (otoky) 71

Zelenina 54

Zimnice 43, 48, 58

Zlatá kúra 100

Zlomeniny 97

Zlost 12, 26

Zrak, oslabení 49

Zrak, ztráta 49

Zran ní 50

Zub, zhnisaný 50

Zubní ložiska, sanace 50

Zuby, bolesti 50

Zvracení, t hotenské 51

## Ž

Žáha, pálení 39

Žalude ní jamka - bolesti 101

Žaludek, hnisání 95

Žaludek, neuróza 101

Žaludek a st eva, potíže 36

Žaludek a st eva, v edy 46, 47, 95, 96

Žaludek, bolesti 96, 112

Žaludek, potíže 83, 102

Žaludek, rakovina 87

Žaludek, zahlen ní 62

Žaludek zán t, viz gastritis

Železo 56, 59, 64

Žlu ník, zán t 36

Žlu níková kolika 42, 103

Žlu ová kyselina ( erná žlu ) 10, 25, 39, 55, 83,113,114

Žlu ové cesty, potíže 57

## VYUŽIJTE SLUŽEB NAŠICH LÉČITELŮ

*Jos A Zentrich* - fytoterapie, írisdiagnostika

*Julek Pataky* - reflexní terapie

*Pavel Hláška* - ájurvéda

### ZENTRICOVA APATYKA

Horní nám 5, 772 00 Olomouc

☎ 585 551 400

Korunní 12, PRAHA 2 - stan metra nám Míru

☎ 224 252 447

# Obsah

<b>1. Hildegarda a její medicína</b> .....	5
Hildegardina medicína - co je to?.....	6
Život a dílo Hildegardy von Bingen.....	6
Zdraví a nemoc.....	8
Zlatá životní pravidla.....	8
Škodlivé potraviny.....	10
Duševní rizikové faktory.....	11
Hildegardina medicína.....	12
Hildegardino učení o živlech.....	13
Božský aspekt.....	14
Kosmický aspekt.....	14
Terrestrialní aspekt.....	15
Duševní aspekt.....	15
Léčebné metody učení.....	15
Moderní poznatky k Hildegardiné medicíně.....	16
Pro a proti Hildegardě.....	16
Znovuobjevení špaldy.....	17
<b>2. Potíže a jejich léčení</b> .....	20
Meze samoléčení.....	20
Potíže od A do Z.....	21

<b>3. Metody lé ení</b> .....	52
Potraviny jako lék.....	53
Lé ivé síly v obilí.....	53
Lé ivé síly v zelenin.....	54
Lé ivé síly v ovoci.....	58
Ko ení - lé ivý prost edek pro žaludek a st eva.....	62
Ryby - lehká strava.....	64
Lé ivé síly v mase.....	64
I tuky mohou být zdravé.....	66
Diety.....	67
Drahokamy a jejich p sobení.....	70
Duchovní (spirituální) terapie.....	73
Páry ctností a ne estí.....	74
Hudba a tanec.....	76
Meditace.....	76
P ikládání ban k.....	78
Moxibuce.....	79
Lé ení vírou.....	79
<b>4. Hildegardiny recepty</b> .....	81
K užívání.....	81
Masti krémy a oleje.....	100
Koupele, obklady a ostatní.....	105
<b>P íloha</b> .....	112
Domácí lékárna první pomoci podle Hildegardy.....	112
Slovník k Hildegardin medicín.....	113
<b>Rejst ík</b> .....	115