

Recepti i pripravci koji se preporučuju za jačanje imuniteta te prevenciju i liječenje prehlade i gripe (uključujući corona-virus) prema sv. Hildegardi

Većina proizvoda se može nabaviti u web-trgovini www.hildegarda.hr

Dr. Strehlow je objavio na svojoj stranici da u prirodi postoje brojna sredstva s antivirusnim djelovanjem, za koje službena medicina ne zna. To je primjerice zubovac (koji se pokazao vrlo djelotvornim i protiv malarije, AIDS-a i ebole. Zubovac uzimati 3 x dnevno 1-3 vrška noža, ovisno o težini problema.

https://hildegarda.hr/?s=zubova&post_type=product

Kod bolova u grlu i kašlja uzimati sok sladića 3x dnevno 1/2 žličice prvo držati u ustima a zatim progutati. Uzimati najdulje 4 tjedna:

<https://hildegarda.hr/proizvod/sok-sladica-30ml/>

Može se uzimati i sladić u prahu, 3 x dnevno 2-3 vrška noža:

<https://hildegarda.hr/proizvod/slatki-korijen-u-prahu-100g/>

Kod kašlja i otežanog disanja preporučuje se eliksir od jelenjka (jelenskog jezika). Uzimati 3 x dnevno likersku čašicu (20-30 ml) i prije i poslije jela. Piti čaj od plućnjaka 3 x dnevno 1 šalicu.

<https://hildegarda.hr/proizvod/eliksir-od-jelenskog-jezika-500ml/>

Odlični stimulatori imuniteta su: **mješavina galganta, đumbira i cejlonskog cimeta** u jednakim omjerima. Začine pomiješati i uzimati 2-3 vrška noža 2-3 dnevno, npr. u čaju s limunom i medom. Mješavina se može dodati u vino (1-2 dcl) u koje smo dodali još i 1-2 žličice meda. Vino, začine i med kuhati 2-3 minute i piti toplo, gutljaj po gutljaj.

Mješavina začina s piskavicom, osim što je dobra za **imunitet, jača i srce**:

<https://hildegarda.hr/proizvod/mjesavina-bilja-s-piskavicom-100g/>

Mješavina se može dodavati u hranu (pred kraj kuhanja) i tako izuzetno poboljšava okus jelima. Dr. Strehlow nam je rekao da taj začim dodaje u skoro svako jelo.

PREHRANA I NAPITCI

Za imunitet su izvrsni: pir, češnjak (u malim količinama), hren (inače je najbolji svibanjski), limun, čaj od kadulje (1 žlicu kadulje kuhati 1 minutu u 2,5 dcl vode), čaj od komorača, čaj od šipka, kesten. Jedite ukiseljenu (fermentiranu) hranu, npr. čičoku, kiselu repu, tikvice i bundeve, mrkvu, luk i drugo povrće koje preporučuje sv. Hildegarda. Za zdravu crijevnu floru (koja je temelj dobrog imuniteta), iznimno je važna crna buhačica

<https://hildegarda.hr/proizvod/crna-buhacica-sjemenke-500-g/> Ona je prebiotik (hrana

dobrim bakterijama), a to su još i zelena salata s kuhanim pirovim zrnjem i juha od telećih stopala (štelcne). Ova juha je ujedno izvrsna za obnovu hrskavice i vezivnog tkiva.

Za jačanje organizma i oporavak nakon bolesti jedite teleću jetru.

U istu svrhu odlično služi i ova mješavina bilja:

<https://hildegarda.hr/proizvod/mjesavina-bilja-sivesan-50-g/>

Za one koji još nisu proveli detoksikaciju probavnog trakta s mješavinom bilja s mir. štrpcem: <https://hildegarda.hr/proizvod/mjesavina-bilja-s-mirisljavim-strpcem-100-g/>

to nadasve preporučujem, jer dobre crijevne bakterije kao baza dobrog imuniteta mogu rasti samo u čistim ("netoksičnim") crijevima. Za tu kuru sv. Hildegarda kaže da je vrjednija od zlata. Provodi se jednom godišnje.

Preporučuje se pretežno jesti kuhanu hranu. Za doručak pojesti nešto toplo. Svježe voćne sokove, npr. od jabuke, grožđa, brusnice ili naranče (bez dodatka šećera) razrijediti s čajem od komorača. Treba izbjegavati slatko (osobito bijeli konzumni šećer) i bijelo pšenično brašno, jer zakiseljuju organizam i pospješuju razvoj bolesti. Šećer od šećerne trske je ljekovit, osobito blago prepržen (i rastvoren u čaju od komorača) za iskašljavanje. Kod problema s dišnim putovima trebalo bi izbjegavati i sljedeće namirnice:

- masno meso, kobasice, slaninu, svinjetinu, dimljeno meso, meso iz salamure, mesne konzerve, krvavice
- dimljenu ribu, sardine u ulju, jegulje, haringu, riblje konzerve
- rafinirani (bijeli) šećer, čokoladu, sladoled, slatka jela s puno šećera i masnoća, pekmez – osim pekmeza od dunja, mušmule, drijenka, maline i kupine
- margarin, potpuno rafinirane i tvrde masnoće, masnoće od pečenja i masnoće za kuhanje/pečenje, maslinovo ulje, orahovo ulje
- toplinski obrađen sir, nabujak od sira, pizzu, raclette, fondue, kravlje mlijeko, osobito industrijsko. Kozje mlijeko je dobro kod plućnih bolesti
- proizvode od bijelog brašna, masne pekarske/slastičarske proizvode (torte)
- kavu, alkohol, nikotin
- zašećerene voćne sokove, coca-colu i slična pića, žestoka pića, mineralnu vodu, svježi mošt, vino
- „kuhinjske otrove“ (jagode, breskve, šljive, poriluk) i sirovu hranu.

Ako ste zdravi, trebali biste se kretati na svježem zraku, barem pola sata dnevno, duboko disati, provoditi tjelovježbu i dovoljno spavati.

Sredstva iz Hildegardine medicine protiv bilo koje virusne gripe:

1. mješavina bilja s pelargonijom – dovoljno je tu biljnu mješavinu pomirisati (nakon što smo ispuhali nos), kako bi se jako stimulirao imunitet. Paziti da se ne udahne prah, nego samo miris bilja. Preventivno se može uzimati 1-2 vrška noža 2-3 x dnevno (eventualno s malo čaja)

<https://hildegarda.hr/proizvod/mjesavina-bilja-s-pelargonijom-u-prahu-20-g/>

2. galgant – preporučuje se 3 x dnevno uzimati 2-3 vrška noža galganta u prahu sa sokom 1 limuna (eventualno još i sokom od maline), razrijeđeno s 1 čašom tople vode ili čaja

<https://hildegarda.hr/proizvod/galgant-u-prahu-100-g/>

Postoji i u tabletama, kao i u kombinaciji s komoračem (odlično za želudac)

3. mješavina bilja s maruljom – kod (kroničnih i akutnih) upala sinusa i dišnih putova. Vrlo je gorko, ali i djelotvorno

<https://hildegarda.hr/proizvod/mjesavina-bilja-marulja-kopar-komorac-divizma-100-g/>

4. broska - kod povišene tjelesne temperature

<https://hildegarda.hr/proizvod/broska-korijen-50-g/>

5. eliksir od vodene leće – najdjelotvornije sredstvo za jačanje imuniteta (osobito važno kod karcinoma, gihta, za oporavak nakon bolesti)

<https://hildegarda.hr/proizvod/eliksir-od-vodene-lece-500ml/>

6. Idealno je gripu spriječiti pripremom organizma tijekom ljeta s eliksirom od pelina (svibanjska kura)

<https://hildegarda.hr/proizvod/eliksir-od-pelina-500ml/>

U slučaju da obolite od virusne gripe:

- preporučljivo je ostati u krevetu. Prostor ne zagrijati previše te ga ovlažiti ovlaživačem zraka ili parom. Piti čaj od komorača, u koji se može dodati sok od 2 naranče i jednog limuna.

Kod povišene temperature 1-3 dana ništa ne jesti:

1. dan – potpuni post. Piti nezaslađeni čaj od komorača, eventualno s pirovim dvopekom.
2. dan – rijetka juha od pirove krupice (griza), s malo soli i peršina. Jestu juhu s pirovom tjesteninom i pirov dvopek (sa čajem), kuhane komadiće jabuke (i tekućinu od tog kompota)
3. dan – pileća juha i malo pilećeg mesa. Ne jesti drugo voće osim kuhanih komadića jabuke i tekućinu od tog kompota. Eventualno popiti deglazirano vino.

Treba raditi na vrlinama: optimizmu, vjeri, strpljivosti, umjerenosti. Preporučuje se čitanje Sv. pisma i redovna molitva.