

Duhovne jakosti i slabosti te njihov utjecaj na psihosomatsko zdravlje (preuzeto i prevedeno iz knjige: W. Strehlow „Die Psychotherapie der Hildegard von Bingen“)

Br.	Kr a-lje-žak	Slabost/ mana/porok/grieh	Vrlina	Pripadajući organi	Utjecaj duhovnih slabosti na tjelesno zdravlje	Terapija/preporuka
1	C1	ljubav prema zemaljskom /materij. bogatstvu, sebična ljubav	ljubav prema nebeskom/duhovnom blagu, nesebična ljubav	oči, vidni živci, mozak	očne bolesti, glavobolje, nervoza, nesаница, gripa, visoki krvni tlak, migrena, slom živaca, gubitak pamćenja, kronični umor, vrtoglavica	- <i>jednostavan post (pirov kruh i čaj od komorača)</i> „Tko ne ljubi, ne upozna Boga, jer Bog je ljubav.“ (1 Iv 4,8); Prop 5, 9-15; Lk 12, 16-21
2	C2	razuzdanost, neobuzdanost, neuravnoteženost, nered, hirovitost	disciplina, uravnoteženost, red	uši, oči, sinusi	Bolovi u ušima, gluhoća, gubitak sluha, tinitus, polipi, problemi sa sinusima, alergije, nesvjestica, sljepoća	- <i>post, masaža s pilingom od irisa/uljem cvijeta naranče, sauna</i> „Strah je Gospodnji početak spoznaje, ali ljudi preziru mudrost i pouku“ (Izr 1,7), „Tko odbaci pouku, prezire vlastitu dušu, a tko posluša ukor, stječe razboritost“ (Izr 15,32), Ps 34; Iv 5, 24-34; Rim 10, 14-18; Izr 10,17; 12,1; Heb 12,5-11
3	C3	žudnja za užicima, beskrupuloznost, nepristojnost, nedostatak taktičnosti	skromnost, ljubaznost, poštovanje, pristojnost, taktičnost	nos, Eustahijeva cijev, nervus trigeminus	Problemi s uhom-grlom-nosom, kronični rinitis, astma, neuralgija, neuralgija trigeminusa, zubobolja, akne, ekcemi	- <i>post, odricanje od vina i žestokih pića; tišina i mir</i> „I molim za ovo: da ljubav vaša sve više i više raste u spoznanju i potpunu pronicanju te možete prosuditi što je najbolje da budete čisti i bespriječni za Dan Kristov, puni ploda pravednosti po Isusu Kristu - na slavu i hvalu Božju.“ (Fil 1, 9-11) Ps 115,1-13, 139, osobito 1-6; Pj 1,1-4; Prop 1,1-18; 2,1-26;
4	C4	nemilosrdnost, tvrdoća srca, okorjelost, bezosjećajnost	milosrđe, suosjećanje, mekoća srca, čovječnost	područje usta, glasnice, ždrijelo	sinusitis, angina, upala grla, promuklost, grlobolja, zubobolja, peludna hunjavica, katar, polipe	- <i>post, sauna, masaža četkom</i> „Smiluj mi se, Bože, po milosrđu svome, po velikom smilovanju izbriši moje bezakonje! Operi me svega od moje krivice, od grijeha me mojem očisti! (cijeli Ps 51) Neh 9,5-31; Ps 103, 116, 145

Duhovne jakosti i slabosti te njihov utjecaj na psihosomatsko zdravlje (preuzeto i prevedeno iz knjige: W. Strehlow „Die Psychoterapie der Hildegard von Bingen“)

Br.	Kra- lje- žak	Slabost/mana/ porok/grijev	Vrlina	Pripadajući organi	Utjecaj duhovnih slabosti na tjelesno zdravlje	Terapija/preporuka
5	C5	kukavičluk, stav gubitnika, rezignacija, frustracija, strah	povjerenje u Boga, stav pobjednika, pobjeda, hrabrost	koža, grlo, muskulatura vrata, ramena, krajnici	kožne bolesti, ekcem, upala grla, angina, grlobolja, upala krajnika, hripavac, jaki kašalj, bolovi u ramenima, ukočenost u vratu, bolovi u nadlakticama, teniski lakat	<i>-post, hladne kupke, jednostavna odjeća, hodanje po rosi, društveno korisni rad - služenje starijima, bolesnima i siromašnima</i> „Ti što prebivaš pod zaštitom Višnjega, što počivaš u sjeni Svemogućega, reci Jahvi: "Zaklone moj! Utvrdo moja! Bože moj u koga se uzdam! (Ps 91,1-2); cijeli Ps 91, 21 i 45, 1 Kor 15,54-58, Iv 5, 1-5
6	C6	bijes, srdžba, agresivnost, nestrpljivost, kriminal	strpljivost, spremnost pomoći, smirenost, opuštenost	ramena, ruke i mišići ruku, palac, srce, pluća, želudac i crijeva	bolovi u ramenima, ukočenost u vratu, bolovi u nadlakticama, teniski lakat, autoimune bolesti	<i>-post, masaža; kod težih slučajeva agresivnosti povlačenje u osamu i izbjegavanje danjeg svjetla</i> „Ne daj se pobijediti zlom, nego dobrim svladavaj zlo“ Rim 12,21 (i još Rim 12,9-20), 1 Sol 5,12-24
7	C7	zluradost/cinizam, fatalizam, podrugljivost, prezir	čežnja za Bogom, životom, sigurnošću, sućut,	štitnjača, slezena	oboljenja štitnjače, depresije, strahovi, kronične prehlade, poremećaji limfnog sustava, slabost slezene, povećana slezena, bolesti pri tvorbi i razgradnji krvnih tjelešaca u slezeni	<i>-post, masaža s pilingom od irisa/uljem cvijeta naranče</i> „Kako je dobar Bog čestitima, Bog onima koji su čista srca! Ps 73,1 (i cijeli Psalam 73), Ps 142 i 143; 1 Kor 14,1-3, Kol 4,2-6

Duhovne jakosti i slabosti te njihov utjecaj na psihosomatsko zdravlje (preuzeto i prevedeno iz knjige: W. Strehlow „Die Psychotherapie der Hildegard von Bingen“)

Br	Kra-lje-žak	Slabost/mana/porok/grijev	Vrlina/krepost	Pripadajući organi	Utjecaj duhovnih slabosti na tjelesno zdravlje	Terapija/preporuka
8	Th1	proždrljivost, rasipnost, bančenje, nezasitnost	uzdržljivost, apstinencija, umjerenost, skromnost	podlaktice, ručni zglobovi, prsti, jednjak, dušnik, koronarne krvne žile	bolesti ramena, bolovi i utrnulost podlaktice i ruku, zglobova šake i prstiju, srčani bolovi, Angina pectoris	<i>-jednostavan post</i> „Ljubljeni! Zaklinjem vas da se kao pridošlice i putnici klonite putenih požuda koje vojuju protiv duše; 1 Pt, 9-12; Rim 14,5-8; 1 Tim 3,1-5 i 11; Tit 2,1-8; Pt
9	Th2	ogorčenost, uskogrudnost, netolerantnost	velikodušnost, darežljivost, ljubaznost, tolerancija	srce, uključujući zaliske i mišiće, koronarne krvne žile	srčani bolovi, srčana slabost, Angina pectoris, aritmija, fibrilacija srca, funkcionalne srčane tegobe, oboljenja krvožilnog sustava	<i>-post i molitva pod vodstvom</i> „Čuvaj dušu moju jer sam posvećen tebi; spasi slugu svoga koji se uzda u te! Ti si moj Bog; Gospode, smiluj mi se“ Ps 86 i 103
10	Th3	bezbožnost, zloća, neodgovornost, podlost	pobožnost, dobrota, pouzdanost, odgovornost	pluća, bronhi, porebrica, grudni koš, grudi	plućna oboljenja, bolesti prsiju, bronhitis, upala porebrice, upala pluća, gripa, astma, alergije	<i>-post, čeličenje, toplo-hladne kupke, masaže četkom</i> „Riječ Kristova neka u svem bogatstvu prebiva u vama! U svakoj se mudrosti poučavajte i urazumljajte! Psalmima, hvalospjevima, pjesmama duhovnim od srca pjevajte hvalu Bogu! (Kol 3,16-17); i 22-25 i 3,12; Ps 23 i 36; Izr 16,6 i 21,23
11	Th4	lažljivost, prijevara, nepouzdanost	istinoljubivost, iskrenost, pouzdanost	žuč, žučni mjehur, žučni vodovi	žučne bolesti, žučni kamenac, kolike, žučna kiselina, zakiseljenost krvi zbog žučne kiseline, gastritis, kolitis, žgaravica	<i>- post, masaža četkom</i> „Bog je duh i koji se njemu klanjaju, u duhu i istini treba da se klanjaju“ Iv 4,23-24; 8,31-32; 14,6-7; Ps 51; Ef 4,14-25 i 5,8-20; Heb 5,11-14
12	Th5	svadljivost, ratobornost, nezadovoljstvo, agresija, konflikt	miroljubivost, mir, zadovoljstvo, susretljivost, pomirenje	jetra, solarni plexus, krv	žutica, hepatitis, ciroza jetre, upale želuca i crijeva, gastritis, kolitis, Morbus Crohn, sindrom iritabilnog kolona, proljev ili opstipacija, nadutost, probavne smetnje, herpes zoster	<i>-post, odricanje od masnih jela, masaža četkom</i> "Slava na visinama Bogu, a na zemlji mir ljudima, miljenicima njegovim!" Lk 2,14; 4. Post 4,6-7; Iv 14,27 i 16,32-33, Kol 3,12-17; Fil 4,4-7
13	Th6	potištenost, tuga, nesreća, pesimizam, žalost, briga	sreća, blaženstvo, optimizam, radost, oduševljenje	želudac	upale želuca i crijeva, gastritis, kolitis, Morbus Crohn, sindrom iritabilnog kolona, proljev ili opstipacija, nadutost, probavne smetnje	<i>-povlačenje u osamu</i> „Zahvaljujte Jahvi, jer je vječna ljubav njegova!“ (Ps 118); Ps 84, 91, 112; Mt 5,3-12
14	Th7	neumjerenost, pretjerivanje, neravnoteža	umjerenost, zlatna sredina, ravnoteža	gušterača, dvanaesterac	oboljenja gušterače, jetre, žuči, slezene, upale želuca i crijeva, gastritis, kolitis, Morbus Crohn, sindrom iritabilnog kolona, proljev ili opstipacija, nadutost	<i>-lagani post, odricanje od masne hrane, poslušnost</i> „Kako su mili stanovi tvoji, Jahve nad Vojskama! Duša mi gine i čezne za dvorima Jahvinim. Srce moje i moje tijelo kliču Bogu živomu.“ Ps 84, 112 i 118,13-29; Blaženstva Mt 5,3-12

Duhovne jakosti i slabosti te njihov utjecaj na psihosomatsko zdravlje (preuzeto i prevedeno iz knjige: W. Strehlow „Die Psychotherapie der Hildegard von Bingen“)

Br.	Kra-lje-žak	Slabost/mana/porok/grijev	Vrlina	Pripadajući organi	Utjecaj duhovnih slabosti na tjelesno zdravlje	Terapija/preporuka
15	Th8	ateizam/smrt duše, propast	spas duše, živa duša, ozdravljenje	slezena	bolesti slezene, upale želuca i crijeva, gastritis, kolitis, Morbus Crohn, sindrom iritabilnog kolona, proljev ili opstipacija, nadutost, probavne smetnje, čirevi na dvanaestercu, migrena, slabost, iscrpljenost	- <i>lagani post, ljekovite molitve, noćno bdijenje, pomoć bolesnima i siromašnima</i> „Blagoslivljaj ću Jahvu u svako doba, njegova će mi hvala biti svagda na ustima! Nek' se Jahvom duša moja hvali: nek' čuju ponizni i nek' se raduju! Ps 34; 109,21-31; 130; Dn 3,17-18, Lk 19,10; 1 Tim 1,12-20
16	Th9	oholost, izdizanje, arogancija, precjenjivanje sebe, snobizam	poniznost, skromnost, nesebičnost, prirodnost, spremnost na žrtvu	nadbubrežna žlijezda, kukovi i natkoljenica, funkcija organa za izlučivanje i spolnih organi	nadbubrežna žlijezda, poremećaji u regulaciji hormona, visoki krvni tlak, poremećaji menstruacije, migrena, karcinomi uzrokovani hormonalnim poremećajima (poput karcinoma dojke ili prostate)	- <i>ne postiti, Kneippove kure, znati početi ispočetka</i> „Uzmite jaram moj na sebe, učite se od mene jer sam krotka i ponizna srca i naći ćete spokoj dušama svojim.“ Mt 11,29; Ef 4,2-6; Jak 4,6-10
17	Th10	zavist, egoizam, nezadovoljstvo, ljubomora, egoizam, suparništvo	ljubav prema bližnjemu, čovječnost, spremnost pomoći, obzirnost, suradnja	bubrezi	tegobe s bubrezima, bubrežni kamenac, fluktuacije krvnog tlak, alergije, koprivnjača, migrena, karcinomi uzrokovani hormonalnim poremećajima (poput karcinoma dojke ili prostate)	- <i>ne postiti, Kneippove kure</i> „Blagoslivljaj Jahvu, dušo moja, i sve što je u meni, sveto ime njegovo! Blagoslivljaj Jahvu, dušo moja, i ne zaboravi dobročinstva njegova..! Ps 103; Ps 33, 86, 118; 1 Kor 13
18	Th11	častohleplje, žudnja za moći, veličanje sebe, nepoštivanje, potreba za isticanjem	strah (opoštovanje) prema Bogu, poštivanje stvorenog, obzirnost	bubrezi, mokraćovod	upale mokraćovoda, tegobe s mjehurom, bubrezima, upale bubrega i bubrežne zdjelice, bubrežne kolike, povišeni krvni tlak	- <i>post, molitva, Kneippove kure</i> „Kako su silna djela tvoja, o Jahve, i duboki naumi tvoji! Ps 92; 96, 98 i 100
19	Th12	neposluh, otpor, nepovjerenje, nepopustljivost, neviđavnost, sveznalica	poslušnost, solidarnost, povjerenje, fleksibilnost, razumijevanje, slušanje	tanko crijevo, organi za izlučivanje i spolni org., zdjelica i natkoljenice	čirevi na dvanaestercu, disbakterioza, gljivične infekcije, upala bubrega, povišeni krvni tlak, menstrualni poremećaji, migrena, sindrom nemirnih nogu (RLS), upale vena, čirevi na nogama	- <i>post, molitva, Kneippove kure, osama, opraštanje i odricanje</i> „Ako me tko ljubi, čuvat će moju riječ pa će i Otac moj ljubiti njega i k njemu ćemo doći i kod njega se nastaniti.“ Iv 14,23-24; Ps 119,57-64; 1 Pt 1,13-15
20	L1	nevjera, nevjernost, nepovjerenje, bezbožnost, slabost	vjera, vjernost, duhovnost, jakost	debelo crijevo, prepona	autoimune bolesti, kolitis, karcinom crijeva, hemoroidi, kila, (hernije), bolovi u preponama, sindrom nemirnih nogu, upale vena, čirevi na nogama	- <i>post, Kneippove kure, klanjati se Bogu na koljenima</i> „Tvoje me ruke stвориše i oblikovaše; prosvijetli me da naučim zapovijedi tvoje.“ Ps 119,73-78; Ps 91, 118

Duhovne jakosti i slabosti te njihov utjecaj na psihosomatsko zdravlje (preuzeto i prevedeno iz knjige: W. Strehlow „Die Psychoterapie der Hildegard von Bingen“)

Br.	Kralje-žak	Slabost/ mana/porok/grijev	Vrlina	Pripadajući organi	Utjecaj duhovnih slabosti na tjelesno zdravlje	Terapija/preporuka
21	L2	očaj, beznade, bezizlaznost, pesimizam, negativno razmišljanje	nada, pouzdanje, optimizam, pozitivno razmišljanje	slijepo crijevo, trbuh, natkoljenica	upala debelog crijeva, tegobe s debelim crijevom, proljev, opstipacija, kolitis, tegobe u gornjem dijelu trbuha, grčevi, sindrom nemirnih nogu, upale vena, čirevi na nogama	<i>-molitva na koljenima, tišina, meditacija</i> Što si mi, dušo, klonula i što jecaš u meni? U Boga se uzdaj, jer opet ću ga slaviti, spasenje svoje, Boga svog! (Ps 42), "Neka se ne uznemiruje srce vaše! Vjerujte u Boga i u mene vjerujte! (Iv 14,1); Ps 56 i 130; Izr 3,5-6; Iz 25,1-9, 40, 31;
22	L3	bludništvo, luksuz, nezasićenost, rasipništvo, razvrat	čistoća, jednostavnost, prirodnost, uzdržljivost, skromnost, samosvladavanje	mjehur, utroba, spolni organi, maternica, mošnje, kukovi, koljena	poremećaji u funkciji mjehura, infekcije mokraćnih putova, poremećaji u regulaciji hormona, karcinom utrobe, rak testisa, bolesti urogenitalnog područja, menstrualne tegobe, artritis zglobova kukova i koljena	<i>-post, Kneippove kure, molitva, zagovorna molitva</i> „Kako će mladić čistim sačuvati put svoj? Čuvajući riječi tvoje.“ Ps 119,9; Ps 24,3-4; 51, Mt 5,8; Fil 4,8-9; 1Tim 5,22; Heb 13,4, 1 Iv 3,1-3
23	L4	nepravda, bezobzirnost, osveta, svadljivost, nesavjesnost	pravda, obzirnost, opraštanje, velikodušnost, savjesnost	prostata, maternica, kolon, išijas	bolesti prostate, išijas, hormonalna disfunkcija, gubitak seksualnog nagona, kolitis, reuma, proširene vene, hemoroidi, artritis ili artroza u zglobovima kuka i koljena, menstrualne tegobe, spontani pobačaj, neispunjena želja za majčinstvom/očinstvom, mokrenje u krevet, impotencija, klimakterijske tegobe	<i>-post, molitve, Kneippove kure</i> „Savršen je Zakon Jahvin - dušu krijepi; pouzdano je Svjedočanstvo Jahvino - neuka uči; prava je naredba Jahvina - srce sladi; čista je zapovijed Jahvina - oči prosvjetljuje;“ (Ps 19,8-14); Ps 1,1-3, 119,33-40, 44-48, 65-72, 97-104 i 105-112
24	L5	bezvoljnost, tupost, slabost, udobnost, bojažljivost, klonulost, slaba volja	jakost, hrabrost, odlučnost, snaga, jaka volja	iliosakralni zglob, rektum, čmar, maternica, prostata, potkoljenica, skočni zglobovi, stopala	išijas, ovisnosti, karcinom, AIDS, reuma, hormonalna disfunkcija, proširene vene, hemoroidi, artritis ili artroza u zglobovima kuka i koljena, krstobolja, opstipacija, bolno ili prečesto mokrenje, bolovi u leđima	<i>-post, molitve, Kneippove kure</i> „Bog nam je zaklon i utvrda, pomoćnik spreman u nevolji.“ (Ps 46,2), Svojim će te krilima zaštititi i pod njegova ćeš se krila skloniti: Vjernost je njegova štita i obrana!“ (Ps 91,4) Ps 28,7-9; 91; 92; 121; Iz 41,10-13
25	S1	zaborav Boga, zlo, udaljenost od Boga, necjelovitost	svetost, Božja blizina, cjelovitost	iliosakralni zglob, koljena do stopala, mošnje, jajnici, maternica, kosti kukova, prostata, stražnjica	išijas, artroza u zglobovima kuka i koljena, karcinom, slabi imunitet, sklonost infekcijama, gubitak spolnog nagona, impotencija, proširene vene, hemoroidi, otekli gležnjevi, slabi skočni zglobovi, hladne noge, grčevi u listovima nogu, poremećaj cirkulacije, artritis ili reuma, opasnost od tromboze i embolije	<i>-osama, lagani post, gruba odjeća, molitva, Kneippove kure</i> „Zavapih: "Jahve, smiluj mi se, iscijeli mi dušu jer tebi sagriješih!“ (Ps 41,5); „On liječi one koji su srca skršena i povija rane njihove.“ (Ps 147,3); Ps 6,3; Jr 17,14; 30,17; 33,6; Mt 4,23; 13,16; 14,14; Ps 86,2, Izl 3,5; 22,30; Lev 11,45

Duhovne jakosti i slabosti te njihov utjecaj na psihosomatsko zdravlje (preuzeto i prevedeno iz knjige: W. Strehlow „Die Psychoterapie der Hildegard von Bingen“)

Br.	Kralje- žak	Slabost/ mana/porok/grieh	Vrlina	Pripadajući organi	Utjecaj duhovnih slabosti na tjelesno zdravlje	Terapija/preporuka
26	S2	nepostojanost, besciljnost, slab karakter, nesređenost, prevrtljivost	postojanost, usmjerenost na cilj, jak karakter, odlučnost, izdržljivost,	iliosakralni zglob, koljena do stopala	išijas, slab imunitet, karcinom, AIDS, reuma, proširene vene, hemoroidi, artritis ili artroza u zglobovima kuka i koljena, opasnost od tromboze i embolije	<i>-ne postiti! Osama, tišina</i> „Tako, braćo moja ljubljena, budite postojani, nepokolebljivi, i obilujte svagda u djelu Gospodnjem znajući da trud vaš nije neplodan u Gospodinu.“ (1 Kor 15,58), Ps 40; 2 Sol 2,13-17
27	S3	briga oko zemaljskog i materijalnog, potištenost, egzistencijalni strah	prapovjerenje/ pouzdanje u Boga, neopterećenost, duhovnost	iliosakralni zglob, mjehur, prostata	išijas, slab imunitet, upala mjehura, bolesti prostate, karcinom, hormonalna disfunkcija, proširene vene, hemoroidi, artritis ili artroza u zglobovima kuka i koljena, opasnost od tromboze i embolije	<i>-post, Kneippove kure</i> „Svu svoju brigu povjerite njemu jer on se brine za vas.“ (1 Pt 5,7); Ps 42 i 55; Mt 6,25- 34; 10,19-20
28	S4	tvrdokornost, tvrdoglavost, krutost, tvrdoća srca, povučenost, neuviđavnost, nesposobnost za promjene	dobrostitivost, obraćenje srca, mekoća, otvorenost, tolerancija, spособnost za promjene	mošnja, iliosakralni zglob,	rak testisa, išijas, hormonalna disfunkcija, proširene vene, hemoroidi, artritis ili artroza u zglobovima kuka i koljena, poremećaj cirkulacije u svim organima, bolesti ruku i nogu, spolnih organa, opasnost od moždanog udara, cerebralna skleroza, slabo pamćenje, otvrdnuće živaca (multipla skleroza) i vezivnog tkiva, fibromialgija, sklerotizacija svih organa	<i>-post, Kneippove kure, molitve, klečanje;</i> „Čisto srce stvori mi, Bože, i duh postojan obnovi u meni!“ (Ps 51,12); „Zato ovako govori Jahve: "Ako se vratiš, pustit ću te da mi opet služiš; ako odvojiš dragocjeno od bezvrijedna, bit ćeš usta moja. Oni će se okrenuti k tebi, al' ti se zato ne smiješ okrenuti k njima! Učinit ću od tebe za ovaj narod zid od mjedi, neosvojiv. Borit će se protiv tebe, al' te neće nadvladati, jer ja sam s tobom, da te spasim i izbavim" - (Jr 15,19-21), Ps 98; 109,21-31
29	S5	ovisnost, prisila, opsjednutost, samouništenje, lakomost	sloboda od ovisnosti, samostalnost, volja za životom, skromnost	mošnja, prostata, iliosakralni zglob	išijas, bolovi u leđima, opstipacija, bolesti prostate, bolno ili prečesto mokrenje, problemi s leđima, ovisnosti, karcinom, AIDS, reuma, hormonalna disfunkcija, proširene vene, hemoroidi, artritis ili artroza u zglobovima kuka i koljena,	<i>-post, Kneippove kure, društveni rad i skrb, služenje, preuzeti odgovornost za stvoreni svijet;</i> "Ako ostanete u mojoj riječi, uistinu, moji ste učenici; upoznat ćete istinu i istina će vas osloboditi." (Iv 8,31); 1 Kor 14,1; 2 Kor 3,17, Ps 40; 42; 73,23-28
30	St 1 trtica (St 1-5)	nesloga, nesklad, rastrganost, nepomirljivost, neprijateljstvo	sloga, sklad, jedinstvo, pomirljivost, prijateljstvo	iliosakralni zglob, rektum, jajnici, maternica, kosti kukova, stražnjica, koljena/stopala	išijas, autoimune bolesti, karcinom, slab imunitet, sklonost infekcijama, reuma, hormonalna disfunkcija, proširene vene, hemoroidi, otekli zglobovi, slabi skočni zglobovi, hladna stopala, slabe noge, grčevi u listovima, poremećaj cirkulacije, artritis ili artroza u zglobovima kuka i koljena	<i>-post, teško Kneippove kure, odricanje od luksuza i udobnosti;</i> „Gle, kako je dobro i kako je milo kao braća zajedno živjeti: kao na glavi ulje dragocjeno...Ondje Jahve daje svoj blagoslov i život do vijeka. (Ps 133); Iv 17,22; Gal 3,26; Ef 4,2-6

Duhovne jakosti i slabosti te njihov utjecaj na psihosomatsko zdravlje (preuzeto i prevedeno iz knjige: W. Strehlow „Die Psychotherapie der Hildegard von Bingen“)

Br	Kraljež.	Porok/grieh/ slabost/mana	Vrlina	Pripadajući organi	Utjecaj duhovnih slabosti na tjelesno zdravlje	Terapija/preporuka
31	St2	nepoštovanje, prijezir, ponižavanje	poštovanje, vrednovanje, priznavanje	daljnji živci ne dodiruju organe ili dijelove tijela, već su pridruženi prijašnjim organima	išijas, autoimune bolesti, sklonost infekcijama, kronična opstipacija, slab imunitet, prekanceroza, karcinom, gljivične infekcije, reuma, proširene vene, bolovi u području zglobova i kukova, hemoroidi, artritis ili artroza u zglobovima kuka i koljena	-post, Kneippove kure, osama, tišina „Blagoslivljaj Jahvu, dušo moja, Jahve, Bože moj, silno si velik! Odjeven veličanstvom i ljepotom, svjetlošću ogrnut kao plaštem!“ (Ps 104), Ps 90
32	St3	labilnost, stalno u pokretu, nemir, besciljnost, slabost	stabilnost, postojanost, mir, usmjerenost na cilj, jakost			-post, Kneippove kure, molitva „Pomoć je moja od Jahve koji stvori nebo i zemlju. Tvojoi nozi on posnuti ne da i neće zadrijemati on, čuvar tvoj. Ne, ne drijema i ne spava on, čuvar Izraelov.“ (Ps 91), Ps 121
33	St4	magija, okultizam, idolopoklonstvo, šarlatanstvo, praznovjerje, zazivanje duhova	ispravno štovanje Boga, znanje o Bogu, etika, duhovnost, vjera, klanjanje Bogu			-post, Kneippove kure „Ne znate li? Hram ste Božji i Duh Božji prebiva u vama. Ako tko upropašćuje hram Božji, upropastit će njega Bog. Jer hram je Božji svet, a to ste vi.“ (1 Kor 3,16,17); Ps 84 i 99 i 100
34	St5	škrtost, grabež, nezasitnost, sebičnost, vezanost	odricanje, slobodno davanje, darežljivost, skromnost, nesebičnost			-post, Kneippove kure, drugima služiti i pomagati s ljubavlju „Govorim to ne zbog oskudice, ta naučen sam u svakoj prigodi biti zadovoljan. Znam i oskudijevati, znam i obilovati! Na sve sam i na svašta navikao: i sit biti i gladovati, i obilovati i oskudijevati. Sve mogu u Onome koji me jača!“ (Fil 4,11-13); Ps 90 i 103; Heb 13,5
35	kranij ili lubanja	žalost, depresija, očaj, melankolija, potištenost	životna radost, pouzdanje, optimizam, veselje, vedrina	nadređeno svim drugim organima	utjecaj na sve bolesti	-preobrazba materijalnog svijeta u svijet Božje prisutnosti u svim područjima našeg života; spajanje naše ljudske i božanske naravi putem molitve, meditacije i promatranja prirode „I pristupit ću Božjem žrtveniku, Bogu, radosti svojoj. Harfom ću slaviti tebe, Bože, o Bože moj!“ (Ps 43,4); „Narod koji je u tmini hodio svjetlost vidje veliku; one što mrklu zemlju obitavahu svjetlost jarka obasja. Ti si radost umnožio, uvećao veselje, i oni se pred tobom raduju“ (Iz 9,1-2); Ps 100; Iv 15,11

Duhovne jakosti i slabosti te njihov utjecaj na psihosomatsko zdravlje (preuzeto i prevedeno iz knjige: W. Strehlow „Die Psychoterapie der Hildegard von Bingen“)

TRI VRSTE POSTA:

1. jednostavan post- najlakši i mogu ga svi provoditi: ishrana prema sv. Hildegardi (3 puta dnevno pir u bilo kojem obliku, voće, povrće i salate), s vrlo malo mesa i masnoća. Kretati se sat vremena dnevno na svježem zraku (ples, gimnastika, terapija disanja ili držanja i druge vrste kretanja). Ovakvim postom se automatski razrješuju konflikti kao posljedica preopterećenosti, frustracija, ljutnje, straha, častohleplja. Može se provoditi dugo vremena i nema opasnosti za tjelesno ili duševno zdravlje.
2. post za mršavljenje – prvi dan se jede kao pod 1, a drugi dan samo integralni pirov kruh (koliko se želi) i čaj od sjemenki komorača. Za ručak se taj dan može jesti i salata s kuhanim pirovim zrnjem. Može se provoditi i do 6 mjeseci (za gojazne, osobe s visokim krvnim tlakom i bolestima metabolizma). Nema osjećaja gladi a dolazi i do detoksikacije organizma. Prehrana pod 1. i 2. se izmjenjuju dok se ne postigne željena težina.
3. Hildegardin post – najteži oblik posta. Provodi se 8-10 dana, ali samo u skupini (ako se provodi prvi put) i pod nadzorom. Sve dane se samo pije. Ujutro – čaj od komorača ili drugog bilja, pirova kava. Za ručak se pije krem juha od pirova griza i raznog povrća. Navečer čaj od komorača sa sokom od jabuke ili grožđa (ili procijeđena juha od pirovog zrna i povrća). U sredini dana je predviđen odmor (spavanje); stavlja se oblog na jetru, da se prebrode krize. Radi se gimnastika, ide u šetnju i razgovara o slabostima i vrlinama. Navečer se pjeva i pleše i meditira uz glazbu.
Hildegardin post ne primjenjivati kod poroka/grijeha iz skupine 1 (vezanost za zemaljsko), 13 (potištenost), 14 (neumjerenost), 15 (ateizam), 16 (oholost), 25 (zaborav/udaljenost od Boga) i 35 (besmisao).

Riječi prve vrline „ljubav prema Bogu“ protiv najtežeg poroka – materijalizma (iz teksta sv. Hildegarde):

„Ja sam temelj skladnog zajedničkog života. Povezana sam s pravom životnom radošću, koja prožima svemir. Ljubim istinski život i prezirem sve, što ga uništava. Ja sam ogledalo svih duhovnih snaga...“

„Ljubav preplavljuje cijeli svemir, od najdubljih dubina sve do najviših zvijezda. Ona je svima naklonjena, jer je najuzvišenijem Kralju dala poljubac mira.“

Web-trgovina s Hildegardinim proizvodima u Hrvatskoj:

<https://hildegarda.hr/>

Facebook stranica web-trgovine s brojnim korisnim savjetima:

<https://www.facebook.com/sveta.hildegarda>

Facebook stranica za razmjenu iskustava, recepata, informacija i korisnih savjeta sv. Hildegarde: <https://www.facebook.com/groups/756807234507466>

Za primanje obavijesti vezano za sv. Hildegardu i dr. molim da se prijavite na sljedeću adresu e-pošte: visnja@visnjabartolovic.com

web stranica: www.visnjabartolovic.com

Sastavila: Višnja Bartolović, mob: +385 95 511 8841