

## ODGOVORI NA PITANJA POLAZNIKA SEMINARA

### O SV. HILDEGARDI

#### ANALIZA STOLICE

Kako bi se ustanovilo stanje mikrobioma u crijevima, a time i imuniteta, idealno bi bilo poslati uzorak stolice na analizu u mikrobiološki institut dr. Pohla, koji surađuje s dr. Strehlowom. Institut rezultate analize šalje dr. Strehlowu, koji daje preporuku prema sv. Hildegardi. Iz analize se vidi stanje crijevne flore, odnosno je li prevladavaju štetne bakterije i mikrobi (E. coli, enterobakterije, enterokok i dr. kulture, gljivice, ima li parazita, je li povišena pH-vrijednost stolice, ima li leukocita, helicobacter pylori i dr.).

Kutijica za slanje uzorka se može preuzeti kod Hrvoja u web-trgovini [www.hildegarda.hr](http://www.hildegarda.hr) (tel. 01 2304 224), uz popratne upute o tome kako se šalje uzorak.

Uzorak se treba poslati DHL-om ili sličnom brzom poštom. DHL-ova adresa u Zagrebu je Utinjska ul. 40 (ide se iz Remetinečke prema Sv. Klari). Ako donesete uzorak tamo, onda je poštarina oko **40,- eura**. Ako oni moraju doći po uzorak, onda je cijena oko 100,- eura. Njihov br. tel.(01) 6651 111.

Račun Mikrobiološkog instituta dr. Pohl-a (iznos oko **120,- eura**) ćete primiti na poštansku adresu, kao i račun dr. Strehlowa (za preporuku iz Hildegardine medicine) u iznosu od **25,- eura**. Iznose treba uplatiti na IBAN transakcijske račune navedene na računima.

#### PROBIOTICI

Dr. Strehlow obično preporučuje sljedeće probiotike (nakon kure sa štrpcem):

[https://www.ideal.de/preisvergleich/OffersOfProduct/736977\\_-mutaflor-kapseln-magensaftresistent-100-stk-ardeypharm.html](https://www.ideal.de/preisvergleich/OffersOfProduct/736977_-mutaflor-kapseln-magensaftresistent-100-stk-ardeypharm.html)

Mutaflor se koristi prva 4 dana 1 kapsula (najbolje uz doručak), a zatim 2 kapsule dnevno, dok se ne potroši. Kapsulu ne gristi.

Ovaj se probiotik može kupiti i preko ljekarne Frebel na Dolcu (tel. [01/4816788](tel:014816788)), ili u Njemačkoj na gore navedenoj stranici. Preporučuje se pakiranje od 100 kom, osobito kod zatvora ili dijareje.

Uz Mutaflor se paralelno uzima neki probiotik koji sadrži kulturu Lactobacillus acidophilus. Dobri probiotici su od tvrtke Omnibiotic.

Treći probiotik – Bactoflor se uzima samo ako ga preporučí dr. Strehlow. Može se nabaviti u HR.

## GASTRITIS

Kod problema sa želucom se prije kure s mir. štrpcem preporučuje provesti kuru sa sladićem i osladi, da se sluznica želuca oporavi. Taj pripravak je i za bolesti slezene, jetre i žuči.

Točan omjer bilja za gastritis je: 60 g sladića i 40 g osladi (Oprez! u kutiji je drugačija gramaža). Pomiješati bilje i od toga dodati 1 žličicu u pirovu kašu te dodati još i 1 žlicu kestenovog brašna. Kura traje 4- 6 tjedana.

Recept za pirovu kašu je sljedeći:

- sastojci zubovac, galgant, habermus i buhačica se mogu nabaviti u web-trgovini [www.hildegarda.hr](http://www.hildegarda.hr)

|   |                              |
|---|------------------------------|
| 2 šalice mljevenog pira (može se raditi od habermusa (posebne obrade pirovog zrna), pirove krupice, prekrupe ili pahuljica) | 1 narezana jabuka            |
| grožđice po želji   | 1 žličica meda               |
| 2 vrška noža galganta   | 1 žličica badema u listićima |
| zubovac   | 1 žličica buhačice           |
| 4 šalice vode   | sok polovice limuna          |
| 1 žličica cimeta  |                              |

Pirovu kašu razmutiti u vodi a zatim zakuhati uz stalno miješanje. Dodati med i začine i dalje kuhati. Vrijeme kuhanja: 5-10 min. Jabuke dodati 4 minute prije kraja. Bademe i buhačicu posipati po gotovoj kaši. Začiniti prema vlastitom ukusu. Limunov sok istisnuti po kaši. Pirova kaša (Habermus) potiče cirkulaciju.

<https://hildegarda.hr/proizvod/oslad-u-prahu-50g/>

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

<https://hildegarda.hr/proizvod/kestenovo-brasno-500g/>

Uz to se kod gastritisa uzima eliksir od **muškatne kadulje**:

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

Alternativno se za probleme sa želucom i crijevima uzima eliksir od milogleda. Recept šaljem na upit.

## DETOKSIKACIJA S MIR. ŠTRPCEM

Bilje za detoksikaciju se može kupiti kod nas preko web-trgovine [www.hildegarda.hr](http://www.hildegarda.hr)

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

Gotova kaša je slatka, ljutkasta i miriši na bilje. Može se uzeti s malo pirovog kruha (nije svima ukusna). Ako je želudac osjetljiv onda se količina razmjerno smanjuje (umjesto jedne žličice ujutro uzima se vrh noža itd.). Kura traje oko 3 tjedna.

## CELIJAKIJA

- preporučila bih analizu stolice i savjet dr. Strehlowa.

## ZARASTANJE KOSTIJU

- uzimati gorku kičicu (latinski Centauri herba) mljevenu u prah 1-2 vrška noža 2-3 x dnevno s malo vode. Može se kupiti ovdje:

<https://www.aromatica.hr/kategorije-proizvoda/vase-zdravlje/ljekovito-bilje/kicica-biljka-40-g-centauri-herba-biljka/>

Za mikrocirkulaciju paralelno uzimati majčinu dušicu u prahu (kuhati u jelima), 1-2 vrška noža 2-3 x dnevno

<https://hildegarda.hr/proizvod/majcina-dusica-prah-100g/>

## MONONUKLEOZA

Najbrže pomažu kapi pakujca – (njem. Akeleitropfen). Pakujac pomaže kod svih virusnih i/ili bakterijskih infekcija, mononukleoze (Eppstein Barr virusa) s povišenom tjelesnom temperaturom i otečenim limfnim čvorovima, kod prehlade – bilo akutne ili kronične, kod polipa, otečenih krajnika i polipa u sinusima; čisti limfu. Čak kod alergičara dolazi do bitnog smanjena simptoma.

Treba naručiti u Austriji:

<https://hildegardvonbingen.at/shop/elixiere/kraeuter-tropfen/1848/akelei-kraeutertropfen?number=400000006>

Taj proizvođač šalje u Hrvatsku. Najbolje je odmah uzeti 2-3 bočice, jer je poštarina i za najmanju pošiljku oko 12 eura.

Doziranje za odrasle: 3 - 5 x dnevno 10-20 kapi, po potrebi razrijediti s malo čaja od komorača. Doziranje kod djece i male djece: 1 kap po godini života.

Kapi pomažu i kod promuklosti i grlobolje.

Sveta Hildegarda nije pisala o pomoćnicama (krumpir, rajčica, patliđan, paprika), već su na temelju nepovoljnih reakcija pacijenata svrstane u kategoriju nepreporučljive hrane, osobito kod bolesnih.

## SJEMENKE KOMORAČA

- ne treba svako jutro samljeti nove. Može se koristiti rezerva od 2 tjedna, osobito ako se drži u hladnjaku.

Teleća je jetra izvrsna za zdravlje, osobito za oporavak nakon bolesti. Idealno bi bilo od teleta koje nije dobivalo hormone.

Po Hildegardi postoji intolerancija na hranu. Treba sanirati probavni trakt i uzimati buhačicu.

Kopriva se može osušiti ili zalediti (svježa) i dodavati kao začim.

Borovnice nisu korisne za jelo po Hildegardi, jer mogu izazvati grčeve u trbuhu.

Maslinovo ulje Hildegarda preporučuje za masaže, a ne za konzumiranje, jer je teško za probavu. Gospođa Karmela koja vodi emisiju Hildegardina kuhinja na Laudato TV očito nije za to čula.

Nisam nigdje pročitala da je Hildegarda pisala o namještanju želuca.

Ujutro natašte je dovoljno pojesti pola žličice mljevenog komorača. Može se kupiti u biljnim a i u običnim ljekarnama.

Omjer octa i soli – za odtrovanje hrane – trebam još provjeriti.

Moguće je postići izlječenje od autoimunih bolesti. U knjigama na njemačkom dr. Strehlow navodi brojne primjere izlječenja od teških probavnih bolesti (Crohnove bolesti, ulcer. kolitisa, neurodermitisa, alergija). U njegovoj ordinaciji i ordinaciji dr. Herztke bilo je preko 30.000 pacijenata, izlječenja su od 70-80 %.

Kasni doručak i sjem. komorača vrijedi za stariju djecu (15 god.).

Žitarice međusobno ne treba miješati, jer onda njihove najlošije osobine dolaze do izražaja; niti treba jesti različite žitarice u istom obroku. Od jedne vrste žitarice se mogu koristiti njezine različite obrade u jednom obroku/jelu – crno i bijelo brašno, griz, pahuljice itd. Integralno pirovo brašno trebaju koristiti osobe s opstipacijom (zatvorom), a bijelo pirovo brašno oni koji naginju rijetkoj stolici ili imaju dijareju (proljevanje). Za zdrave je svejedno.

Grožđe je vrlo dobra namirnica.

Kamilicu Hildegarda nije spominjala. Samo rimsku kamilicu (majčinski vratić), koja se koristi u druge svrhe.

Primjer izlječenja osoba oboljelih od psorijatičnog artritisa? Nije mi poznato.

Kukuruz ni njegove prerade Hildegarda nije spominjala.

Moja je stranica [www.visnjabartolovic.com](http://www.visnjabartolovic.com)

Dovoljno je detoksikaciju probavnog trakta provesti jednom godišnje. Kod osjetljivog želuca i crijeva treba prije kure primijeniti druga sredstva, npr. eliksir od milogleđa: <https://hildegarda.hr/proizvod/milogled-50g/>

Ako Vas zanima, mogu Vam poslati recept za pripremu eliksira.

Razblažen jabučni ocat i soda bikarbona ne mogu dovoljno otkiseliti organizam. Koliko je organizam zakiseljen se vidi po pH vrijednosti krvi, a posljedica su razne tegobe i bolesti.

Ako ste alergični (na bademe ili bilo što drugo), isto treba crijeva dovesti u stanje normalnog funkcioniranja. Idealno početi s analizom stolice. Najvažnija preporuka kod alergija – crna buhačica <https://hildegarda.hr/proizvod/crna-buhacica-sjemenke-500-g/>

i vino s buhačicom (3-5 žlica crne buhačice, 1 l vina (iz ekološkog uzgoja). Vino i sjemenke zakuhati te kuhati 3 minute, zatim odmah procijediti kroz grubo sito. Tekućinu uliti u bocu i piti 3 puta dnevno 1 likersku čašicu (20-30 ml). Dozirati žličicom, jer je tekućina gusta i sluzava.

Ovaj pripravak u crijevima veže toksine koji dovode do alergije.

Trudnice i dojenčad smiju jesti pir, preporučeno voće i povrće; osobito je važna cikla (kuhana ili na salatu i majčina dušica (kuhati u jelima). Najbolje za atopijski dermatitis – analiza stolice i preporuka dr. Strehlowa. U međuvremenu kožu mazati kremom od majčine dušice ili kremom od stolisnika (mogu se nabaviti u web-trgovini [www.hildegarda.hr](http://www.hildegarda.hr))

Mak je jako dobar kod nesаницe (ekološki mak prodaje Tvornica zdrave hrane).

Zrno pira se može namočiti 2-3 sata (ili preko noći). Kuhati oko 40 min, ostaviti u poklopljenom loncu još neko vrijeme (dok zrna ne omekšaju).

Kesten pire koji se može kupiti u običnim dućanima obično sadrži dodani šećer, i u toj varijanti nije preporučljiv.

Smeđi šećer od šećerne trske (koji se preporučuje) nije rafiniran. Kod takvog šećera ima velikih razlika u boji (od krem do tamno smeđe); uglavnom dobre sorte šećera imaju bio-trgovine. I Interspar (marka Naturpur).

O rukoli Hildegarda nije pisala. Idealna salata je salata glavatica.

Kod Hildegarde (i proizvođača njezinih pripravaka) ima nekoliko tinktura u alkoholu (npr. za želudac, ili za jačanje organizma). Većina su od gorkih biljaka. Problem je što alkohol može smetati jetri, osobito ako je već oštećena, pa treba biti oprezan. Neke biljke treba uzimati kao čaj, neke se stavljaju kao oblozi. Različito je.

Za bolju pokretljivost zglobova se osim juhe od telećih nogica (stopala) preporučuje jaretina i gorka kičica. I obavezno kretanje.

Kod povlačenja zubnog mesa se uzme zelena salata (glavatica), iscijedi njezin sok i utrljava u desni. Zube prati u hladnoj vodi. Postoji i vodica za njegu usne šupljine i zdrave zube: <https://hildegarda.hr/proizvod/vodica-za-njegu-zubi-i-desni-250ml/>

Kod problema sa štitnjačom ima više pripravaka. Jedan od najvažnijih je eliksir od jelenskog jezika:

[https://hildegarda.hr/?s=jelen&post\\_type=product](https://hildegarda.hr/?s=jelen&post_type=product)

Za druge pripravke možete pitati gosp. Dragu Kolića na 091 254 3609. On radi po sv. Hildegardi dugo godina.

Mislim da je bilo koja sauna dobra, važno je da izazove znojenje. Izvrsno djeluje s preljevom od kestenova lišća i grančica.

Kiseli krastavci su samo bolja opcija od neukiseljenih, no nisu preporučena hrana. Isto vrijedi za krumpir, papriku i rajčice. Ako pojedete povremeno, neće Vam smetati.

Crnu buhačicu nije potrebno kuhati (iako se može), jedino se mora uzeti uz dosta tekućine (2 dcl). Može se i prethodno namočiti (npr. u kefir, jogurt, juhu itd.)

Lan za prehranu nikako nije dobra opcija, jer po Hildegardi iz tijela „izvlači“ i korisne sastojke. No zato je izvrstan kod opekline (stavlja se oblog, koža se vrlo brzo oporavi).

Sezam i suncokretove sjemenke su dobre.

Chia sjemenke Hildegarda ne spominje.

Preporuke kod gojaznosti i za post idu uz drugi dio seminara.

Kozje mlijeko je zdravije od kravljeg. Kravlje mlijeko odrasli trebaju uzimati ograničeno, jer većina nema enzime za njegovu preradu. Dovodi do stvaranja sluzi, pa osobito nije dobro kod prehlade, upale sinusa, grla ili pluća.

Jogurt i kefir su dobri, jer su fermentirani. No i to umjereno.

Zobene pahuljice se mogu umjesto tjestenine dodavati u juhu, pripremati kao kaša (na slano ili slatko). Obavezno se moraju kuhati.

Najbolje pirovo brašno, sa certifikatom dr. Hertzke, se može kupiti u web-trgovini [www.hildegarda.hr](http://www.hildegarda.hr)

### **Promuklost, hrapavi glas (pjevači), upala grla**

I kod ovog problema bi idealno bilo napraviti detoksikaciju probavnog trakta, uzeti probiotike i redovito jesti crnu buhačicu. Paralelno se može koristiti galgant u prahu <https://hildegarda.hr/proizvod/galgant-u-prahu-100-g/>

(2-3 vrška noža s malo tekućine 3 x dnevno, idealno u čaju s limunom i malo pročišćenog meda (postupak pročišćavanja je opisan ovdje: <https://hildegarda.hr/2019/08/30/recept-za-kuru-s-mirislijavim-strpcem/>

Galgant se može staviti na jezik, eventualno malo namočen (ljuto je i peče, no izvrsno dezinficira usnu šupljinu). Uz to može zubovac, đumbir, cejlonski cimet.

Još neka sredstva za gornje dišne putove su sljedeća:

### **Mješavina divizme i komorača**

1-2 žlice cvjetova divizme

1-2 žlice sjemenki komorača

1 l vina iz južnih krajeva ili likerskog vina (alternativno se može u vino dodati nešto meda)

3 žlice mješavine navedenog bilja kuhati 3 minute u 1 l vina, procijediti, držati u termosici i piti postupno tijekom dana gutljaj po gutljaj. Divizma smiruje upaljenu sluznicu i nadražaj, a komorač djeluje protuupalno i ekspektorirajuće. Sredstvo je vrlo djelotvorno i pomaže čak kod akutnog gubitka glasa za 1-2 dana.

### **Hunjavica, sinusitis, rinitis, gripa, alergijski rinitis**

#### **Kura s komoračem i koprom**

Kako bi se što prije riješili neugodnih simptoma prehlade, možemo posegnuti za sljedećom vrlo učinkovitom kurom, za koju nam je potrebno:

20 g listića komorača

80 g listića kopra

Ovo bilje dobro pomiješamo te 1 žlicu stavimo na glineni tanjurić (npr. od cvjetnjaka) i zagrijemo ga na vrlo laganoj vatri. Dim koji se počne dizati duboko udišemo kroz usta i nos. Nakon toga sagorjelo i još toplo bilje stavimo na toplu krišku kruha i sve zajedno pojedemo. Kuru provoditi jednom dnevno 7-10 dana.

#### **Skлонost prehladama, oštećenja sluznice, sinusitis, bronhitis, gripa i alergijski rinitis:**

Radi prevencije ovih bolesti koristimo univerzalno sredstvo za jačanje organizma, a to je **eliksir od pelina** (<https://hildegarda.hr/proizvod/eliksir-od-pelina-500ml/>)

koji se uzima kao kura od svibnja do listopada. On se primjenjuje i kod bolesti srca, pluća, želuca, očiju, utrobe, bubrega, melankolije, probavnih smetnji; za sprječavanje ateroskleroze, kod crijevnih bolesti (upala), slabosti stopala i iscjelka

Za grlo i glasnice je odličan sladić (ili slatki korijen) - <https://hildegarda.hr/proizvod/slatki-korijen-u-prahu-100g/>

Koristi se kao čaj ili mljeven u prah 2-3 vrška noža s malo tekućine ili dodati u hranu 2-3 puta dnevno. Sladi je 50 puta od šećera. Izvrstan je i protiv **gastritisa, depresije, probavnih smetnji te poboljšava vid**. Korištenje max. 6 tjedana (u protivnom može izazvati visoki tlak).

Postoji i u obliku kapi:

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

#### **SAVJETI KOD KORONE**

- u posebnoj datoteci