

## **Sažetak webinara „Savjeti sv. Hildegarde kod stresa“**

### **Što je stres?**

Stres - stanje velike psihičke i fizičke napetosti (npr. zbog preopterećenosti poslom, negativnih događaja i iskustava i dr.).

Kod dugotrajne i intenzivne izloženosti stresu može doći do bolesti.

Određena količina stresa je potrebna da bi se suočili s nekim izazovom.

Hoće li nam stres škoditi, ovisi i o našoj interpretaciji. Ako smatramo da nam stres škodi, tako će i biti. Zato je važno pozitivno interpretirati stres, npr. tako da si kažem „Tako ću postat jača i otpornija“, ili „Ovo je za mene dobro“.

Nerijetko si sami stvaramo stres, pa je važno naučiti bolje upravljati sobom i svojim obvezama.

Izvor stresa je u strahu. Stoga je dobro pitati se: Čega se zapravo bojim? To treba zapisati, jer se time intenzitet straha smanjuje. Predati strah Bogu.

Akutni stres:

- a) duboko disanje – za mozak znači „Sve je pod kontrolom“
- a 1) polako udahnuti, puno sporije izdahnuti - 3-6 puta

### **Dva temeljna čovjekova psihofizička stanja**

#### **1. Simpatički sustav – stres – (kortizol), strah**

- reptilni mozak – bori se, bježi ili se pravi mrtav –isto reagiramo i danas
- plitko ubrzano disanje, srce jače i brže kuca, a mišići napeti i spremni za akciju

#### **2. Parasimpatički sustav – opuštenost, povjerenje**

- duboko dišemo.

Razlika između onih kojima stres ne škodi i onih kojima škodi: znaju se **opustiti i odmoriti**

### **Hildegardinih 6 zlatnih životnih pravila**

1. Namirnice su lijek

2. U bolesti koristiti ljekovita sredstva iz prirode – kod stresa:

- čaj od kalopera

<https://hildegarda.hr/proizvod/caj-od-kalopera-i-komoraca-bio-100-g/>

3) ravnoteža – spavanje i kretanje

4) ravnoteža - rad i odmor

5) detoksikacija – post, kupke, sauna, masaža i dr.

6) slabosti nadvladati vrlinama

### **Sv. Hildegarda nas poučava:**

1) hrana je lijek

kod akutnog i jakog stresa: deglazirano vino\*, kumin (lat. Cuminum cyminum) – mljeveni začin dodati u jelo (1-2 vrška noža po obroku);

Može se nabaviti u Harissi putem interneta ili u njihovim trgovinama u Zagrebu (Masarykova).

<https://www.harissa.hr/hr/proizvodi/zacini/zacini/kumin-prah>

Za optimalno funkcioniranje mozga/dobro raspoloženje (veza mozak-probava): – kuhani pir u znu (sa zelenom salatom), zob, kesten, komorač (čaj i plod), sladić, slatki bademi (najviše 10 kom dnevno), keksi za energiju i živce\* (kod iscrpljenosti, smanjene koncentracije, 3-5 keksa dnevno), crna buhačica (3x1 čajna žličica dnevno), zubovac (2-3 vrha noža 2-3 x dnevno), čubar (vrijesak) (2-3 vrha noža kuhati u hrani), izop, kuhana teleća/goveđa stopala

(podcrtani začini/namirnice se mogu nabaviti u Hildegardinoj web-trgovini: [www.hildegarda.hr](http://www.hildegarda.hr))

Žuto označene namirnice su prebiotici, odnosno hrana koja potiče rast dobrih bakterija u probavnom traktu.

Kod stresa i lošeg raspoloženja se u tijelu stvaraju toksini. Ova hrana pospješuje njihovo izlučivanje iz tijela.

Kod potpune iscrpljenosti: eliksir od jelenskog jezika

Gotov proizvod:

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

Začini i bilje za pripremu eliksira od jelenskog jezika (jelenka) (da pripreмимо sami. Na toj je stranici i poveznica za recept (kliknuti na rečenicu Recept za pripremu....):

<https://hildegarda.hr/proizvod/mjesavina-bilja-s-jelenskim-jezikom-60-g/>

Adresa Hildegardine web-trgovine u Zagrebu: Avenija Dubrava 33 (jedna stanica iza okretišta Dubrava (iznad Lidla), ulaz iz ulice Hrvatskog proljeća (ulica paralelna s Avenijom Dubrava), natpis na vratima: Soria Natural. Radno vrijeme od 8 do 16 h. Najbolje dolazak najaviti na tel: 01-2304-224.

### Duhovna ljekarna:

#### UMJERENOST

HILDEGARDA OVU BOŽJU SNAGU NAZIVA MAJKOM SVIH KREPOSTI: „DUŠA U SVEMU LJUBI PRAVU MJERU. AKO ČOVJEK NEUMJERENO JEDE ILI PIJE, ILI SI DOPUŠTA DRUGE NEUMJERENOSTI, ON RAZARA SVOJE DUŠEVNE SNAGE, JER SVE TREBA RADITI S MJEROM, S OBZIROM DA ČOVJEK JOŠ NE ŽIVI U NEBU.“

#### SMIJATI SE

- moli za dar radosti
- smisao za humor se može razviti
- pitaj se “Što je u ovome smiješno?” - tako angažiraš mozak da to pronalazi (skupljaj šale, videa)
- sv. Franjo - “Ne dopusti...
- žalosno je vidjeti žalosnog sveca
- Neh 8,10 “Radost Jahvina vaša je jakost”
- 1 Sol 5,16 “Uvijek se radujte”

#### Zahvaljivati

Zahvalan = sretan

- luče se hormoni sreće
- ne možeš biti u stresu i strahu
- pitati se: Za što sam zahvalna
- ti kontroliraš koliko ćeš biti sretna/-tan

#### SLAVITI BOGA I KAD TI JE TEŠKO

- pokazuješ Bogu da mu vjeruješ i kad ti je teško
- aktiviraš Božju silu i snagu da intervenira u tvom životu
- sv. Pavao u zatvoru Dj 16,25;

File Edit View History Bookmarks Tools Help

AI- watch out! - visbart@gmail.com Webinar - Savjeti sv. Hildegarde Webinar - Savjeti sv. Hildegarde Djela apostolska - 16. poglavlje X gospodin je moja snaga - Goo... X

https://www.canva.com/design/DAGIOPpYa/AI3GemvYmVjMxhG13Jtsw/edit 30%

Kingdom Builders Aca... Kajabi - /admin/sites/... Friend requests (506) #1 Home Rem... Along these lines Syno... Arhiva Dnevna misa ... Catholic Radio- EWTN... Cherry Cherry - Prijava

## BIBLIJSKI TEKSTOVI KOD STRESA

<b>"SAMO JE U BOGU MIR, DUŠO MOJA!"</b>	<b>"Sve mogu u Bogu koji me jača"</b>	<b>"Mir vam svoj ostavljam"</b>	<b>"Učite se od mene..."</b>	<b>"Dođite k meni svi vi umorni..."</b>
"Bog mi je svjetlost i spasenje"	"Sve se okreće na dobro onima koji Boga ljube."	"Svu svoju brigu povjerite Njemu, jer On se brine za vas."	"Oče, budi volja tvoja!"	"I mir Božji, koji nadilazi svaki razum, čuvat će srca vaša u Kristu Isusu"
<b>"Bogu je sve moguće"</b>	"Bog mi je dao duha snage, ljubavi i razbora."	"Slavim te, Oče, gospodaru neba i zemlje"	"Sve je moguće onom koji vjeruje."	"...u smirenu uzdanju snaga je vaša"
"Evo, mir ću na njih kao rijeku svratiti i kao potok nabujati bogatstvo naroda."	"Tko ostaje u meni i ja u njemu, taj donosi mnogo roda"	To vam rekoh da u meni mir imate.	"...hrabri budite ja sam pobijedio svijet!"	"S Bogom svojim preskačem zidine"

Page 21 / 28 16:28 3.7.2024