

## Deglazirano vino protiv stresa

Deglazirano vino ima iznimno razveseljujuće djelovanje te otklanja srdžbu i tugu. Uzmemo čašu bijelog ili crnog vina i zagrijemo do ključanja, dok se ne pojave mjehurići. Pritom veći dio alkohola ispari iz vina, jer on ključa već pri 80°C. Kad vidimo mjehuriće, odmah ulijemo malo hladne vode (30-40 ml) u vruće vino, maknemo ga s vatre i popijemo toplo gutljaj po gutljaj. Djeca i osobe osjetljive na vino ili alkohol piju likersku čašicu ili nekoliko jušnih ili čajnih žličica deglaziranog vina.

**Recept za peršinovo vino** (univerzalni eliksir za jačanje organizma, srce, bubrege, normalizaciju krvnog pritiska i dr.):

1 l vina (crno ili bijelo)

10 grančica peršina (može i 1-2 korijena, za jače djelovanje)

80 -100 gr meda (za šećeraše ide 80 g)

2 velike žlice vinskog octa

U vinu prokuhati peršin 5 min, potom dodati ostalo i prokuhati još 5 min. Staviti u staklenu bocu i kad se ohladi držati u hladnjaku. Piti 2-3 puta dnevno 20 ml nakon jela.

## Keksi za energiju (keksi za živce)

- univerzalno sredstvo za živce, kod slabe koncentracije i umora

Hildegarda piše: „Ovi keksi rastjeruju svu gorčinu iz tvog srca i tvojim mislima daju mir, otvaraju ti srce i pet osjetila, čine tvoje raspoloženje vedrim, smanjuju sve štetne sokove (noxi, mali, infirmi humores), tvojoj krvi isporučuju dobar sastav sokova i čine te sposobnim za rad, snažnim i radosnim.“

400 g bijela pirova brašna /tip 630 ili manje	20 g muškarnog oraščića
250 g maslaca ili kokosovog ulja	10 g klinčića
150 g šećera od šećerne trske	2 jaja
200 g mljevenih slatkih badema	malo soli
20 g cejlonskog cimeta	vode po potrebi

Brašno staviti na radnu površinu i po njemu rasporediti omekšali maslac u komadićima. Dodati šećer, bademe, jaja i začine (najbolje je najprije razmutiti šećer s jajima da se šećer otopi). Sve pomiješati velikim nožem ili lopaticom za tijesto, brzo umijesiti i staviti na hladno. Nakon otprilike 30 minuta tijesto razvaljati na 2-3 mm i izrezati u oblik keksa. Peći oko 15 minuta na 180-200°C na limu koji smo prekrili papirom za pečenje.