

Prehrana

Za dobre živce se još preporučuju:

- dobra i ukusna jela poput pira, kestena, voća i povrća, badema, komorača
- perad, janjetina, jaretina, srnetina, jelenje meso
- grgeč, štuka
- male količine maslaca, hladno prešano suncokretovo ulje
- salata glavatica s pirovim zrnjem
- slabo osoljena hrana sa svježim začinskim biljem i začinima (majčina dušica, galgant, zubovac)
- čaj od komorača, pirova kava, pirovo pivo
- svježi sir, nemasni sir.

Treba izbjegavati:

- masno meso, kobasice, slaninu, šunku, svinjetinu, dimljeno meso, meso iz salamure, mesne konzerve
- dimljenu ribu, sardine u ulju, jegulje, dimljene haringe, riblje konzerve
- rafinirani šećer, čokoladu, sladoled, slastice s visokim sadržajem šećera i masnoća, marmeladu – osim marmelade od dunja, mušmula, drijenka, maline i kupine
- potpuno rafinirane i tvrde masnoće, margarin, masnoće od pečenja, mast za pečenje i prženje, maslinovo ulje
- proizvode od bijelog brašna, masne pekarske/slastičarske proizvode (torte)
- kavu, alkohol, nikotin
- zaslađene voćne sokove, coca-colu i slične napitke, žestoka pića, mineralnu vodu, vino
- „kuhinjske otrove“ (jagode, breskve, šljive, poriluk) i sirovu hranu.

Za **detoksikaciju probavnog trakta** kao temelja za dobar imunitet provesti kuru s mir. štrpcem:

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

Recept za pripremu je ovdje:

<https://hildegarda.hr/2022/04/04/recept-za-kuru-s-mirisljivim-strpcem/>

Paralelno uz kuru, a i trajno nakon nje, koristi se **crna buhačica**, koja je hrana dobrim bakterijama u probavnom traktu:

<https://hildegarda.hr/proizvod/crna-buhacica-sjemenke-500-g/>

Uzimati 1 žličicu 3 puta dnevno, s 250 ml. tekućine.

Jako važni začini kod sv. Hildegarde su zubovac i galgant (za imunitet, srce, želudac i dr.). Poveznice s opisom i načinom uzimanja su ovdje:

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

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