

Sredstva iz Hildegardine ljekarne protiv stresa i burnouta

Hildegardinih 6 zlatnih životnih pravila

1. Namirnice su lijek
2. U bolesti koristiti ljekovita sredstva iz prirode
- 3) ravnoteža – spavanje i kretanje
- 4) ravnoteža - rad i odmor
- 5) detoksikacija – post, kupke, sauna, masaža i dr.
- 6) slabosti nadvladati vrlinama

Sredstva protiv stresa i burnout-a:

1) eliksir od jelenskog jezika

Gotov proizvod:

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

Začini i bilje za pripremu eliksira od jelenskog jezika (da pripremimo 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/>

Detaljniji opis je ovdje: <https://vjerujem.vecernji.hr/vijesti/visnjin-kutak-hildegardin-eliksir-od-jelenskog-jezika-jelenka-za-burnout-stres-i-menadzersku-bolest-a-odlican-je-i-za-jetru-i-pluca/>

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

Gotov proizvod

<https://hildegarda.hr/svi-proizvodi/>

Recept za pripremu:

- 1 l vina iz ekološkog uzgoja (crno ili bijelo)
- 10 grančica peršina (može i 1 korijen peršina, za jače djelovanje)
- 80 -100 gr meda (za šećeraše ide 80 g)
- 2 velike žlice vinskog octa

U vinu prokuhati list i korijen peršina 5 min, potom dodati ostalo i prokuhati još 5 min. Maknuti pjenu, procijediti te puniti u sterilne boce. Piti 2-3 puta dnevno likersku čašicu (20-30 ml) nakon jela.

3) Deglazirano vino

Deglazirano vino ima iznimno razveseljujuće i opuštajuće djelovanje te otklanja srdžbu i tugu. Uzmemo čašu bijelog ili crnog vina (dovoljno je 1 dcl) 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.

4) Čaj od kalopera:

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

5) čaj od stolisnika – kod duševnih boli i trauma

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

O djelovanju stolisnika možete pročitati ovdje:

<https://vjerujem.vecernji.hr/vijesti/visnjin-kutak-savjeti-sv-hildegarde-za-zdravu-kozu-i-sluznicu-upoznajte-snagu-i-vaznost-stolisnika/>

6) kumin (lat. Cuminum cyminum) – mljeveni začini 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>

Drugi dobavljači kumina u Zagrebu su na Trešnjevačkoj tržnici – štandovi: Začini Bušić i Eko-pinus.

7) 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. Može se ostaviti 3 žličice u malo vode da nabubri, pa raspoređeno pojesti 3 x dnevno uz jelo.

O djelovanju buhačice:

<https://vjerujem.vecernji.hr/vijesti/visnjin-kutak-hildegardinom-crnom-buhacom-obnovite-probavni-trakt-sluznicu-zeluca-i-crijeva-te-vratite-dobro-raspolozenje/>

8) Keksi za energiju (keksi za živce)

Gotov proizvod:

<https://hildegarda.hr/proizvod/energetski-keksi-od-pira-250g/>

- 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.“

Recept za pripremu:

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 10-15 minuta na 180-200°C na limu koji smo prekrili papirom za pečenje.

9) Za dobro raspoloženje se koristi još:

a) čaj od komorača. O njegovom djelovanju možete pročitati ovdje: <https://vjerujem.vecernji.hr/vijesti/visnjin-kutak-komorac-jos-jedno-cudo-iz-hildegardine-ljekarne-za-radost-prokrvljenost-tjelesni-miris-i-dobru-probavu/>

b) čaj od matičnjaka (ili dodavati 2-3 vrška noža matičnjaka u prahu u hranu) jednom ili dvaput dnevno. Povremeno napraviti pauzu. Ili piti povremeno.

Sastavila:

Višnja Bartolović, 4.12.2025.

Webstranica:

<https://www.visnjabartolovic.com/croatian/homepage>

FB i YT

<https://www.facebook.com/visnjabartolovic1>

<https://www.youtube.com/@visnjabartolovic2986>