PRIPRAVCI ZA SPRIJEČAVANJE I LIJEČENJE

ŽELUČANIH I CRIJEVNIH BOLESTI PO SV. HILDEGARDI

Kod želučanih i crijevnih bolesti je ključno paziti na ishranu, smanjiti stres i duhovno ojačati.

Ovdje su osnovni pripravci kod želučanih problema:

1. **Mješavina sladića (Süssholzpulver) i osladi (Engelsüsspulver)– u kombinaciji s eliksirom od muškatne kadulje**

Koristi se kod čireva na želucu i dvanaestercu, gastritisa, bolova u želucu, bolesti slezene, jetre i žuči. Treba paziti na gramažu – u kutijici ima više praha, pa treba precizno izvagati navedenu količinu:

60 g sladića u prahu (preostane 40 g)

40 g osladi u prahu (preostane 10 g) -

Oslad i sladić treba dobro pomiješati i 1 žličicu te mješavine bilja dodati u pirovu kašu za doručak.

Recept za kašu:

1 šalica grubo mljevenog pira (ili pahuljica pira)
2 šalice vode
1 narezana jabuka
grožđice po želji
1 vršak noža galganta
1 vršak noža zubovca
1/2 žličice cejlonskog cimeta
1 žličica meda
sok od pola limuna
1 žličica narezanih badema (ili listića badema)
1 žličica crne buhačice

Pir razmutiti u vodi i zakuhati stalno miješajući dok ne omekša. Dodati začine i med i dalje kuhati 5-10 min. Nakon toga prokuhati još jednom uz dodatak 1 vrhom pune žlice kestenova brašna. Jabuke i grožđice dodati pri kraju (4 zadnje minute). Posipati narezanim bademima i buhačicom te preliti limunovim sokom. Poslužiti toplo.

Jesti 4-6 tjedana za doručak.

2. Paralelno uz kašu se uzima eliksir od muškatne kadulje, 1-2 likerske čašice (20-40ml) iza ručka i iza večere. U početku piti manje količine (2 jušne žlice) i postepeno povećavati količinu. Kura traje 1-2 mjeseca, treba oko 2 l (=4 boce).

Trebalo bi piti čaj od komorača umjesto vode. Može i čaj od šipka.

Proljetna kopriva – pripremiti kao špinat kako bi se želudac očistio od sluzi (kod gastritisa) i provela detoksikacija krvi.

Protiv nadutosti:

https://hildegarda.hr/proizvod/galgant-tablete-120-tableta/

Tko želi temeljito provesti detoksikaciju probavnog trakta i tako bitno ojačati želudac i crijeva, imunitet i imati dobro zdravlje, onda je za to najvažnije sredstvo kura s mirisnim štrpcem. Provode ju zdravi i bolesni jednom godišnje, najbolje u jesen. S tim sredstvom i uz promjenu prehrane je dr. Strehlow uspio pomoći brojnim osobama oboljelima od teških bolesti probavnog trakta, poput ulceroznog kolitisa i Crohnove bolesti. To je najvažnije sredstvo za dobro zdravlje općenito, jer je probavni trakt temelj dobrog imuniteta. Hildegarda za kuru s mirisnim štrpcem kaže da je vrjednija od zlata.

Kura s mirisnim štrpcem:

https://hildegarda.hr/proizvod/mjesavina-bilja-s-mirisljavim-strpcem-100-g/

Recept za pripremu je ovdje:

https://hildegarda.hr/2022/04/04/recept-za-kuru-s-mirisljavim-strpcem/

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

Uzimati 1 žličicu 3 puta dnevno, s dosta tekućine. Može se ostaviti da nabubri u vodi, te ju dodavati u jela, ili jogurt, kefir, juhe i sl.

Nakon kure sa štrpcem treba uzeti dobre probiotike. Dr. Strehlow preporučuje ove (mogu se nabaviti u Njemačkoj i eventualno preko ljekarne Frebel na Dolcu, telefon: 01 4816 788:

Mutaflor:

https://www.idealo.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, dok se ne potroši. Kapsulu ne gristi.

Uzeti i neki probiotik koji sadrži Lactobaccilus acidophilus (uzima se paralelno s Mutaflorom):

VINO S CRNOM BUHAČICOM - kod upala sluznice, gastritisa i kolitisa, svih vrsta alergija, uključujući dišne putove, kožne osipe, neurodermitis.

3 žlice crne buhačice

1 l vina iz biološkog uzgoja (najbolje crno)

Sastojke 15 minuta kuhati na laganoj vatri, procijediti i uliti u sterilnu bocu. Držati u hladnjaku kad se ohladi, no podgrijati prije konzumiranja. Piti 3 puta dnevno jednu likersku čašicu (20-30 ml) prije jela.

Prehrana za zdravlje želuca i crijeva:

Obrok ujutro treba biti topao. Najbolje da su i ostali obroci topli (npr. početi s juhom). Trebalo bi (osobito dok traju tegobe) jesti uglavnom kuhanu hranu.

Kod želučanih bolesti se preporučuju:

- pir, voće i povrće, pirove pahuljice, pirova kaša, pirova riža, pirove mekinje.
- crna buhačica
- salata glavatica s pirovim zrnjem
- prirodno, hladno prešano suncokretovo ulje, svježe vrhnje i maslac
- prehrana s malo soli te svježim začinskim biljem i začinima (zubovac)
- mlaćenica, kiselo mlijeko, svježi zrnati sir, svježi sir
- biljni čajevi, pirova kava za doručak, crno vino, jabučni mošt.
- **drijenak**: uklanja slobodne radikale kod želučanih i crijevnih upala
- **srnetina**: uklanja crijevne plinove, sluzavost i nadutost
- **meso jelena:** kod sluzavosti, gastritisa i nadutosti: „čisti čovjekov želudac i čini ga „laganim.“
- **jareća jetra**: velika kura za želudac, primjenjuje se kod svih želučanih i crijevnih bolesti, kod zatvora, kao kura čišćenja
  „Ako čovjek ima bolestan želudac (crijeva), neka ispeče jareću jetru i neka ju često jede do sredine kolovoza. To će očistiti i izliječiti njegov želudac poput kure čišćenja.“
- **vinski ocat**: djeluje protiv nadutosti i plinova, smanjuje loše sokove, omogućuje dobru probavu.

Treba izbjegavati:

- masno meso, kobasice, slaninu, svinjetinu, dimljeno meso, meso iz salamure, mesne konzerve, iznutrice
- dimljenu ribu, sardine u ulju, jegulje, dimljene haringe, riblje konzerve, usoljenu ili mladu haringu
- 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

- proizvode od bijelog pšeničnog brašna, masne pekarske/slastičarske proizvode (torte) kavu, alkohol, nikotin
- zaslađene voćne sokove, napitke s coca-colom, žestoka pića, mineralnu vodu,
- „kuhinjske otrove“ (jagode, breskve, šljive, kaki jabuke, marelice, poriluk, krastavce),
- sirovu hranu i ljute začine
- konzerve, sredstva za konzerviranje.

Duhovna snaga koja treba za zdrav želudac je optimizam. Potrebno je moliti Boga za oproštenje, oprostiti drugima i sebi, prihvatiti svoju tjelesnu, duševnu i duhovnu dimenziju i svoj život, zahvaljivati Bogu za sve dobro, kao i za teške situacije, moliti ga da se proslavi. Također moliti Duha Svetoga za vjeru, snagu, mudrost, ljubav, radost i mir. Meditirati biblijske tekstove koji govore o ozdravljenju.

Sastavila: Višnja Bartolović, 20.3.2026.

www.visnjabartolovic.com

visnja@visnjabartolovic.com