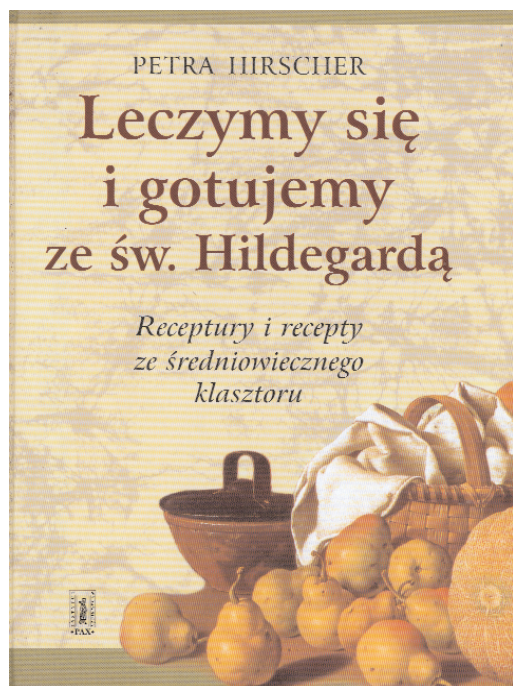




ZIOŁA Z APTEKI ŚW. HILDEGARDY

*Przepisy na zdrowe życie
Jak leczyć zgodnie z naturą
Jak zachować pierwotną siłę życiową*

Reinhard Schiller, lekarz medycyny naturalnej, jest zwolennikiem i konsekwentnym propagatorem medycyny św. Hildegardy z Bingen, dwunastowiecznej niemieckiej mistyczki i badaczki przyrody. W swojej książce Schiller odwołuje się do odkryć św. Hildegardy i wiekowowej tradycji stosowania w leczeniu m.in. ziół, zbóż, a nawet kamieni szlachetnych...

Podaje recepty na różne schorzenia i dolegliwości – od bólów głowy, pleców poprzez choroby płuc do leczenia ran zewnętrznych i pooperacyjnych.

SPIS TREŚCI

Życie świętej Hildegardy z Bingen.	3
Co to jest medycyna Hildegardy?	4
Czym różni się medycyna Hildegardy od medycyny klinicznej?	5
Cztery filary medycyny Hildegardy	7
Dieta.	8
Zabiegi.	16
Posty.	18
Najważniejsze środki lecznicze Hildegardy	18
Miód z gruszkami.	20
Kuracja złotem.	21
Wiosenna kuracja piołunem.	22
Proszek Sivesan	23
Orkisz.	23
MEDYCYNĄ ŚWIĘTEJ HILDEGARDY W PRAKTYCE	25
Biegunka (wszelkiego pochodzenia)	25
Bóle brzucha.	25
Bóle głowy.	25
Bóle krzyża (bóle pleców)	26
Bóle śledziony.	27
Bóle uszu.	28
Bóle zębów, pielęgnacja zębów i zanik dziąseł (parodontoza)	29
Bóle żołądka (Gastritis)	29
Brak apetytu.	30
Brodawki.	30
Celiakia (choroba trzewna)	31
Chore stopy - zimne stopy.	31
Chorobliwe łaknienie i inne nałogi.	31
Choroby skóry.	31
Łuszczyca.	32
Owrozczenia.	32

Plamy na twarzy (plamista i sucha skóra twarzy)	33
Ulcus cruris (otwarte rany na nogach i ropienie)	33
Choroby wątroby.	34
Chrypka (bezgłos)	35
Chudnięcie.	36
Czkawka.	37
Depresja.	37
Dna (reumatyzm)	38
Dolegliwości sercowe (ból serca, serce starcze, zaburzenia krążenia) .	40
Drżenie (choroba Parkinsona)	41
Gorączka (wszelkiego pochodzenia)	41
Kaszel.	42
Katar.	43
Krwawienie z nosa.	44
Kurcze, kurcze mięśni łydek.	44
Lękliwość, trema, strach przed egzaminem.	45
Migrena.	45
Neurastenia.	45
Niedosłuch.	46
Niekontrolowane oddawanie moczu (nietrzymanie moczu, moczenie nocne)	46
Nieprzyjemny zapach z ust i nieprzyjemny zapach ciała.	46
Nudności, wymioty ciężarnych.	47
Oparzenia.	47
Ośłabienie koncentracji - zapominanie.	48
Ośłabienie krążenia.	48
Ośłabienie perystaltyki jelit i zaburzenia trawienia.	49
Owrzodzenie żołądka.	50
Podbiegnięcia krwawe.	50
Poronienie.	51
Porywczość.	51
Półpasiec.	52
Rany (leczenie wewnętrzne, rany operacyjne)	53
Rany (leczenie zewnętrzne)	53
Schorzenia płuc.	53
Astma.	53
Przewlekłe zapalenie z nadmiernym wydzielaniem.	53
Rozedma płuc.	54
Udar mózgu.	54
Ukąszenia owadów.	54
Wypadanie włosów.	54
Zaburzenia mowy (Ukanie)	55
Zaburzenia snu.	55
Zaburzenia wydzielania śluzu w przewodzie pokarmowym.	56
Zaburzenia żołądkowe.	56
Zapalenie jelita grubego.	57
Zapalenie migdałków - zapalenie gardła.	57
Zapalenie pochewki ścięgna.	57
Zatrzymanie moczu.	57
Złamania kości.	58
Żółtaczka.	58

Życie świętej Hildegardy z Bingen

Święta Hildegarda z Bingen urodziła się w roku 1098 w Bermersheim koło Alzey jako najmłodsze z dziesięciorga dzieci Hildeberta i Mechtyldy z Bermersheim. Rodzice w momencie jej narodzin poświęcili ją Bogu jako swoją "dziesięćcinę".

Kiedy Hildegarda miała osiem lat, rodzice oddali ją do wspólnoty mniszek w Disibodenbergu, gdzie wychowywała się pod kierunkiem bł. Juty, żyjącej w rekluzji. Wykształcenie, jakie Hildegarda otrzymała w klasztorze, sprowadzało się do śpiewania psalmów i pieśni Dawidowych. Lekcje łaciny ograniczały się do tekstów liturgicznych. Od śmierci Juty ze Sponheimu w roku 1136 Hildegarda pełniła funkcję przeoryszy.

Święta Hildegarda, od urodzenia słaba i chorowita, od najmłodszych lat miała dar przenikania w wizjach ukrytych tajemnic natury. Tych wspaniałych wizji doświadczała za dnia i w nocy w stanie czuwania, to znaczy bez popadania w ekstazę. Dla Hildegardy owe przeżycia były czymś naturalnym, częścią jej życia. Dopiero jako piętnastoletnia dziewczyna zdała sobie sprawę, że inni ludzie nie widzą tego, co ona. Od tej chwili zachowywała bezwzględne milczenie na temat swoich przeżyć mistycznych.

W czterdziestym trzecim roku życia otrzymała od Boga następujące polecenie:

„O marny człowiecze, prochem z prochu jesteś i zgnilizną ze zgnilizny, powtarzaj i zapisuj to, co ujrzysz i usłyszysz. ... Nie pisz wedle tego, co ci się zdaje, lub wedle upodobania innego człowieka, lecz zgodnie z wolą Tego, który wszystko widzi i wszystko postanawia w swojej tajemniczej głębi”.

Święta Hildegarda miała zapisywać swoje wizje bez komentarza. Ponieważ nie знаła dostatecznie łaciny, a zwłaszcza gramatyki, przydano jej do pomocy jako sekretarza mnicha Wolmara z Disibodenbergu, któremu już wcześniej zwierzyła się z daru wizjonerstwa. Spisanie jej pierwszej wizji - Scivias, to znaczy "poznaj drogi (Boże)" - zajęło im dziesięć lat.

Na synodzie w Trewirze, trwającym od 30 listopada 1147 do 13 lutego 1148 roku, papież Eugeniusz III potwierdził dar Hildegardy i osobiście czytał zebranych kardynałom, biskupom i teologom fragmenty ze Scivias. Tak więc wizjonerstwo świętej Hildegardy zostało uznane przez najwyższy autorytet. Zanim jeszcze skończyła pisanie Scivias, Bóg polecił jej zbudować klasztor w Rupertsbergu, do którego siostry przeprowadziły się w roku 1147. Tam też powstały kolejne zapisy wizyjne:

Liber vitae meritorum - "Księga zasług życiowych" (o odpowie działalności człowieka).

Liber divinorum operum - "Księga dzieł Bożych" (o świecie i człowieku).

Dwunastowieczni biografowie Hildegardy - mnisi Gotfryd i Teoderyk - znają jeszcze inne dzieła Świętej:

"Dzięki darowi profetycznemu objawiła nam też niektóre rzeczy o naturze człowieka, żywiołów i różnych stworzeń i jak przez nie można pomóc człowiekowi, oraz wiele innych tajemnic".

Ponadto biografowie wspominają o listach, pieśniach, komentarzach ewangelicznych i symbolicznych wyjaśnieniach, które Święta otrzymywała w wizjach i zapisywała.

W latach 1158-1171 odbyła Hildegarda cztery wielkie podróże misyjne po Niemczech. Nauczała na rynkach miast i w klasztorach, wzywając ludzi - zagubionych w obliczu działalności błędnowierców i schizmy w Kościele - do pokuty i nawrócenia.

W roku 1165 założyła klasztor filialny w Eibingen, gdyż macierzysty klasztor w Rupertsbergu nie mógł już pomieścić nowych zakonnic. Źródła podają, że mimo podeszłego wieku dwa razy na tydzień wizytowała swoje mniszki w Eibingen.

Hildegarda z Bingen umarła 17 września 1179 roku, w nocy z niedzieli na poniedziałek. Jej śmierci towarzyszyły cudowne znaki na niebie. Oddajmy głos kronikarzom Gotfrydowi i Teoderykowi:

"Ponad komnatą, w której święta dziewica o zmierzchu oddała szczęśliwą duszę Bogu, ukazały się na niebie dwa niezwykle jasne kolorowe łuki. Ogarnęły one rozległą przestrzeń, rozciągając się na cztery strony świata: jeden biegł z północy na południe, podczas gdy drugi ciągnął się ze wschodu na zachód. U szczytu kopuły, gdzie krzyżowały się obydwie łuki, błyszczało jasne światło w formie księżyca, którego blask rozchodził się daleko, zdając się odpędzać ciemności od domu zmarłej. W obrębie tego światła widać było jarzący się czerwony krzyż, który był najpierw mały, a następnie urósł do ogromnych rozmiarów. Otaczała go niezliczona liczba barwnych kręgów, a w każdym kręgu tworzył się osobny czerwony krzyż otoczony własnym kręgiem. Mniejsze krzyże były już zresztą wcześniej widoczne. Krzyże te i kręgi rozlały się po firmamencie, zdążając ku wschodowi, i zdawały się skłaniać ku ziemi, ku domowi, w którym święta dziewica przeszła do wieczności, tak że całe wzgórze spowiła oślepiająca jasność".

Takim oto znakiem Bóg objawił wszem i wobec, że przyjął swą wierną Sługę do wiecznej chwały.

Co to jest medycyna Hildegardy?

Przez medycynę Hildegardy rozumiemy praktyczne zastosowanie wiedzy medycznej i przyrodniczej zawartej w pismach Świętej - Causae et curae („O przyczynach i leczeniu chorób”), Physica („Przyrodolecznictwo”) - system diagnozy i terapii oparty na tej wiedzy. Mówiąc dalej o Hildegardzie, medycynie czy lecznictwie Hildegardy, zawsze będę odwoływał się do pism Świętej.

Ta wiedza medyczna i przyrodnicza nie zrodziła się w laboratorium, lecz została przekazana Hildegardzie przez Boga, a następnie spisana przez nią bądź jej sekretarza. Możemy zatem powiedzieć, że jest to wiedza lecznicza dana człowiekowi przez samego Boga. Wiedza ta nie odwołuje się jednak tylko do pism Physica i Causae et curae, lecz uwzględnia także - dla dobra człowieka - wielką trylogię wizyjną świętej Hildegardy: Scivias, Liber vitae meritorum, Liber divinorum operum. Wszak szczęście człowieka to nie tylko zdrowie ciała, lecz przede wszystkim zbawienie duszy, o którym święta Hildegarda tak pisze:

Dusza, która schodzi w człowieka od Boga Z nieba, ożywia go i obdarza rozumem, nie umiera, kiedy opuszcza ciało, lecz żyje wiecznie, udając się albo po nagrodę za dobre życie, albo ku mękom śmierci.

Któż może lepiej znać ułomności dzieła niż jego twórca? I dlatego w leczeniu naszych słabych stron, chorób, możemy uciec się do środków zaradczych, jakie Bóg wskazał nam w pismach świętej Hildegardy z Bingen.

Z punktu widzenia stosowanych środków leczniczych określiłbym medycynę Hildegardy jako lecznictwo wszechstronne. Różnorodne metody terapeutyczne łączą się tu w jedną w swoim rodzaju całość obejmującą: fitoterapię, litoterapię, zabiegi mechaniczne, balneoterapię, psychoterapię, zastosowanie diety, kuracje cieplne i wiele innych. W medycynie Hildegardy nie ma w zasadzie chorób nieuleczalnych, choć jest kilka dolegliwości trudnych do wyleczenia, m. in. astma i migrena. A skoro tak, to medycyna Hildegardy musi być skuteczna we wszystkich chorobach. I można powiedzieć, że jest to prawda. Niemniej musimy pamiętać, że czasem choroba może się okazać szczególnie oporna, a poza tym choroby chroniczne mogą nie poddawać się terapii, o ile człowiek nie zmieni stylu życia, który jest ich przyczyną (na przykład stres w życiu zawodowym).

Kiedy jakiejś choroby nie można zwalczyć mimo starannie dobranych środków terapeutycznych, może to oznaczać, że dany człowiek jest jednym z niewielu wyjątków, na które medycyna Hildegardy po prostu nie działa. Jest to możliwe.

Może też zachodzić inny przypadek: oto Bóg może nie chcieć, by człowiek wyzdrowiał. Bóg wie, co dla nas dobre i jak nas doświadczyć dla zbawienia duszy. Dlatego uwalnia człowieka od choroby w czasie, który uznaje za stosowny. W medycynie Hildegardy uciekamy się przecież pod "skrzydła" Boże, wciągamy Boga w proces leczenia. Bóg wie, co jest dla nas bardziej "uzdrawiające": odzyskanie zdrowia fizycznego czy też cierpliwe znoszenie choroby.

Geneza medycyny Hildegardy

Wielu czytelników zadaje sobie zapewne pytanie, jak to się stało, że pod koniec dwudziestego wieku zaczęto się zajmować pismami wizjonerskimi dwunastowiecznej zakonniczki. Komu zawdzięczamy medycynę Hildegardy w jej obecnej formie?

Otóż medycynę Hildegardy jako taką zawdzięczamy Duchowi Bożemu. Tym stwierdzeniem wracamy do punktu wyjścia sprzed około ośmiuset lat, kiedy to powstały owe pisma medyczne.

Twórcą zaś obecnej formy medycyny Hildegardy jest dr med. Gottfried Hertzka. Żaden lekarz przed nim nie wpadł na pomysł, że można na serio studiować pisma Świętej, które traktowano jako średniowieczne bzdury. Dr Hertzka wykazał odwagę i wytrwałość, poświęcając się całkowicie studiom nad medycyną Hildegardy. To właśnie on wyciągnął na światło dzienne tę "alternatywną" medycynę w najprawdziwszym sensie tego słowa. Nie bał się osobistego ryzyka, kiedy duszą i ciałem poświęcił się studiowaniu medycznych i teologicznych pism Świętej. Jak powiedziałem, żaden lekarz przed nim nie brał tych pism na serio. To jego zasługa, że dziś mamy do dyspozycji całe to ogromne bogactwo środków terapeutycznych.

Przeciwnicy medycyny Hildegardy

Oczywiście są także przeciwnicy medycyny Hildegardy, ludzie, którzy nie mogą albo nie chcą uwierzyć, że ta sztuka leczenia została przekazana w wizjach. Twierdzą oni, że Święta po prostu zebrała i spisała ówczesną wiedzę leczniczą i zielarską, że była pierwszym niemieckim lekarzem, że zajmowała się badaniami przyrodniczymi itd.

Niech na te wątpliwości odpowie sama Hildegarda:

Doświadczam wizji w stanie czuwania za dnia i w nocy... To, co ujrzałam lub czego się nauczyłam w wizjach, zachowuję długo w pamięci, tak że mogę sobie dokładnie przypomnieć, kiedy to widziałam i słyszałam. Zobaczyć, usłyszeć, wiedzieć i nauczyć się to dla mnie jedno i to samo w tej chwili, kiedy to wiem. Czego nie zobaczę, tego nie wiem, bo jestem nieuczona. Nauczo-

no mnie tylko czytać. Wszystko to, co piszę, widzę i słyszę w wizjach. Nie używam innych słów niż te, które słyszę, i zapisuję je jako surowe łacińskie wyrazy [tzn. nie zwracając uwagi na gramatykę, którą Hildegarda słabo знаła – przyp. aut.], tak jak je słyszę w wizji. Wizja nie uczy mnie bowiem pięknego pisania, tak jak piszą filozofowie...

Pozostawiam te słowa bez komentarza. Niechaj sceptycy rozumieją je, jak chcą.

Czym różni się medycyna Hildegardy od medycyny klinicznej?

Podstawowa różnica między medycyną Hildegardy a medycyną kliniczną dotyczy źródła wiedzy na temat działania leków, przemiany materii, istoty człowieka... Jak już powiedzieliśmy, źródłem medycyny Hildegardy są pisma wizyjne. Natomiast w medycynie klinicznej wiedza na temat przyczyn chorób, skutecznych leków itp. pochodzi prawie wyłącznie z analizy danych i faktów pozyskiwanych w pracy z pacjentem oraz na podstawie doświadczeń na zwierzętach.

W *Causae et curae* święta Hildegarda pisze o dwóch różnych źródłach, z których człowiek może czerpać wiedzę. Jednym z nich jest Bóg, drugim – Jego przeciwnik. Oto jak Święta charakteryzuje owe dwa źródła poznania:

Jeśli bowiem człowiek pragnie dowiedzieć się czegoś na temat jakiegoś działania albo umiejętności, to wówczas Duch Święty wlewa swoje działanie na pragnącego wiedzy człowieka, tak że ten uczy się i pojmuje to, co chciał pojąć. Tak jak ojciec i matka odpowiadają dziecku, gdy je o coś spyta, tak samo Duch Święty pomaga człowiekowi w poznaniu każdej umiejętności, o ile człowiek pragnie ją nabyć

- Z własnego wyboru,
- dla zaspokojenia własnych pragnień
- i wkładając w to wysiłek i pracę.

Na ten temat czytamy w Ewangelii według św. Mateusza (7,7- 11): "Proście, a będzie wam dane; szukajcie, a znajdziecie; kołaczcie, a otworzą wam. Albowiem każdy, kto prosi, otrzymuje; kto szuka, znajduje; a kołaczącemu otworzą... O ileż bardziej Ojciec wasz, który jest w niebie, da to, co dobre, tym, którzy Go proszą".

Powinniśmy prosić Ojca niebieskiego jedynie o wiedzę na temat określonych rzeczy, a wówczas wiedza ta zostanie nam dana. Według świętej Hildegardy człowiek może jednak również zdobyć wiedzę, odwracając się od Boga:

Kiedy jednak człowiek zwróci się ku złemu, ku złej wiedzy [działaniu, które nie podoba się Bogu – przyp. aut.] i pragnie ją posiąść, diabeł widzi to i skwapliwie oraz podstępnie wspiera wiedzę człowieka, aby ten jak najszybciej poznał zło, które pragnie poznać. Bo człowiek ma wiedzę o dobru i złu.

Człowiek może zatem wybierać źródło poznania.

Kolejny punkt różniący medycynę Hildegardy od medycyny klinicznej sprowadza się do rodzaju terapii. Medycyna Hildegardy polega na całościowej terapii ciała i duszy. Nie leczy się tu tylko objawów, ale próbuje rozpoznawać i usuwać przyczyny choroby, na przykład za pomocą postu. Do przyczyn chorób zaliczamy bowiem również przywary, występki, złe nawyki, te wszystkie negatywne siły duszy niezależnie od tego, jak byśmy je nazwali (gniew, niesprawiedliwość, kłótniowość, kłamstwo, zatwardziałość serca, niewiara, zazdrość, pycha...).

Również te przyczyny należy poddać terapii.

Medycyna Hildegardy odkrywa wiele możliwości oddziaływania na psychikę i samopoczucie człowieka – codzienne posiłki człowieka mogą składać się z potraw, wprawiających w dobry nastrój (orkisz pszenney, koper włoski...), co w połączeniu z innymi środkami medycyny Hildegardy pozwala zrezygnować z leków psychofarmakologicznych.

Są to aspekty terapii najzupełniej obce medycynie klinicznej. Który lekarz zastanawia się nad tym, czy jego pacjent zachorował z powodu kłótniowego usposobienia, zazdrości czy innej negatywnej cechy charakteru? Te sprawy to dzisiaj tematy tabu, o których się nie mówi. A przecież właśnie w tych drażliwych sytuacjach potrzebna jest uczciwość w podejściu do pacjenta, co oczywiście wymaga od lekarza odwagi.

Istnieje jeszcze wiele różnic między medycyną kliniczną a lecnictwem Hildegardy. Na zakończenie skupię się na jednej z nich, a mianowicie na różnym podejściu do pożywienia. Nauka o żywieniu jako część medycyny klinicznej stawia sobie za cel dokładną analizę wszystkich artykułów żywnościowych. Oblicza się dokładnie wartość kaloryczną produktów, czyli ilość energii, siły, jaką dostarcza ciało, zawartość w nim minerałów, witamin i innych składników.

Następnie klasyfikuje się środki spożywcze według uzyskanych wskaźników. I tak na przykład artykuł zawierający dużo witamin zostaje uznany za wartościowe pożywienie i jest zalecany do spożycia.

W dietetyce medycyny Hildegardy stosuje się zupełnie inne kryteria wyboru środków spożywczych. W pismach Świętej nie mówi się o witaminach i zawartości minerałów, lecz o specyficznym działaniu, charakterystycznym dla każdej rośliny i zwierzęcia, które może być dla człowieka korzystne lub szkodliwe. Niejeden czytelnik będzie się zastanawiał, o jakie to tajemnicze "działanie" tu chodzi. Podam zatem przykład.

Oto, co święta Hildegarda pisze na temat truskawek:

Krzaczek, na którym rosną truskawki, jest raczej ciepły niż zimny. Zaflegmia człowieka i nie nadaje się jako środek

lecniczy. Również jego owoce, czyli truskawki, wytwarzają w człowieku, który je zjada, jakby śluz. Nie nadają się do jedzenia ani dla zdrowych, ani dla chorych, rosną bowiem blisko ziemi, a nawet w zatęchłym powietrzu.

Medycyna kliniczna zaleca truskawki jako kurację wiosenną, gdyż działają one na odwodnienie organizmu, zawierają witaminy itd.

Tymczasem medycyna Hildegardy wręcz, można powiedzieć, ostrzega przed spożywaniem truskawek, gdyż zalewają człowieka śluzem. A jakie skutki powoduje nadmiar śluzu w człowieku? Otóż przede wszystkim śluz (wywołany spożyciem truskawek) obciąża układ limfatyczny i takie organy, jak wyrostek robaczkowy i migdałki.

Ponadto po spożyciu truskawek często występują reakcje alergiczne, jak zaczerwienienie skóry, swędzenie, pokrzywka i obrzęk błony śluzowej. Może też występować pogorszenie już istniejących chorób skórnych, jak na przykład liszaj, łuszczycy, wyprysków. Wielu pacjentów potwierdza, że czuje się znacznie lepiej po zaprzestaniu spożywania "kuchennych trucizn" w rozumieniu Hildegardy.

Przy wyborze codziennego pożywienia będziemy zatem preferować produkty, którym święta Hildegarda przypisuje pozytywny wpływ na nasze zdrowie.

Jak widzieliśmy, medycyna Hildegardy i medycyna kliniczna różnią się w wielu istotnych punktach, aczkolwiek obie mają ten sam cel: niesienie pomocy choremu człowiekowi i łagodzenie jego cierpień.

Medycyna kliniczna jest jednak również potrzebna, i to nie tylko traumatologia czy ogólnie chirurgia. Położyła ona także niewątpliwe zasługi w dziedzinie higieny, zwalczania epidemii, profilaktyki ogólnej, wczesnego rozpoznawania chorób itp. Medycyna naturalna jest też z reguły nieskuteczna zwłaszcza w zakresie niesienia pierwszej pomocy ciężko rannym z zagrożeniem życia. W takich przypadkach zawsze musimy odwoływać się do pomocy medycyny klinicznej, tylko ona bowiem gwarantuje środki zaradcze adekwatne do stanu pacjenta.

Należałoby sobie zatem życzyć partnerskiego współistnienia medycyny klinicznej i medycyny Hildegardy. Byłoby to jednak możliwe tylko wówczas, gdyby przedstawiciele obu kierunków potrafili nawiązać kontakt i bez uprzedzeń informowali się nawzajem o diagnostycznych i terapeutycznych możliwościach. W ten sposób mogłoby dojść do owocnej współpracy, która przyniosłaby największą korzyść pacjentowi, bo przecież o jego dobro ostatecznie chodzi.

Nawiązywanie kontaktów i współpraca wymaga jednak od obu stron ogromnej dyscypliny, cierpliwości, umiłowania prawdy, pokory, miłości (do pacjenta), sprawiedliwości i szacunku. Tylko na tej drodze z Bożą pomocą może dojść do współpracy, która wyda pożądane owoce.

Przyczyny chorób według świętej Hildegardy

Gdyby ktoś przeprowadził ankietę wśród członków rodziny i przyjaciół, pytając, skąd się biorą choroby, usłyszałby zapewne najprzeróżniejsze odpowiedzi.

Generalnie przyczyn chorób należy upatrywać przede wszystkim w takich zjawiskach, jak promieniowanie ziemi, żyły wodne, zanieczyszczenie środowiska, promieniowanie kosmiczne, obciążenie, przyczyny genetyczne... To już niezły katalog. A oto co pisze święta Hildegarda na temat przyczyn powstawania chorób:

Są cztery soki. Dwa najważniejsze z nich to flegma, dwa pozostałe - śluz...

Te cztery soki w człowieku pozostają względem siebie w określonym stosunku.

Jeśli ten stosunek jest właściwy, wówczas człowiek znajduje się w stanie spoczynku [zdrowia]. (...) Niektórzy ludzie cierpią na różne choroby z powodu flegmy, której mają nadmiar. Gdyby człowiek pozostał w raju, nie miałby w sobie flegmy, od której pochodzi wiele dolegliwości, lecz jego ciało byłoby całkiem zdrowe i wolne od śluzu.

Ponieważ jednak zwrócił się ku złemu, porzucając to, co dobre, stał się podobny do ziemi, która rodzi pożyteczne zioła obok złych i bezużytecznych chwastów i nosi w sobie dobrą i złą wilgoć, dobre i złe soki.

Według świętej Hildegardy praprzyczyną wszelkich chorób jest zatem grzech pierworodny, popełniony przez człowieka w raju. Jakie skutki spowodował w człowieku grzech pierworodny?

Przez przekroczenie przykazania Bożego człowiek uległ cielesnej i duchowej przemianie. (...)

Kiedy Adam po złamaniu zakazu stał się ślepy i głuchy [w odniesieniu do daru wizjonerskiego i profetycznego - przyp. aut.], moc ta [dar profetyczny i wizjonerski] została z niego wypędzona. (...)

Zanim Adam przekroczył przykazanie Boże, Bóg zesłał na niego głęboki sen i ten sen był całym jego pożywieniem. Ale po upadku jego ciało stało się tak słabe i ułomne niczym rozkładające się ciało umarłego [tak określa Święta obecny stan człowieka - przyp. aut.] w porównaniu z ciałem człowieka żywego [stan człowieka w raju - przyp. aut.]. Od tego czasu sen pokrzepia człowieka, tak jak pożywienie ożywia jego ciało. I tak jest teraz ze wszystkimi ludźmi. Bo tak jak ciało człowieka wzrasta dzięki pożywieniu, tak jego szpik rośnie za sprawą snu.

...Kiedy Adam przekroczył przykazanie Boże, blask niewinności uległ w nim zaćmieniu, jego oczy (które przedtem dostrzegały rzeczy niebieskie) zagaściły, żółć (która przedtem lśniła jak kryształ) zamieniła się w gorycz, czarna żółć (która

przedtem świeciła jak jutrzienka) stała się czarna jak sama bezbożność, a sam Adam uległ całkowitej przemianie. Wówczas jego duszę ogarnął smutek i wkrótce zaczęła ona w gniewie poszukiwać wytłumaczenia dla tego stanu [tzn. tego, że Adam nie potrafił już widzieć nieba - przyp. aut.]. Smutek bowiem rodzi gniew. Ludzie otrzymali (odziedziczyli) po swoim praojcu smutek, gniew i wszystko inne, co im szkodzi. (...)

Od owego pamiętnego zjedzenia [jabłka] rozwinęła się w Adamie i całym jego potomstwie czarna żółć, która jest przyczyną każdej ciężkiej choroby.

Jakie są zatem przyczyny chorób?

Po pierwsze, jak czytaliśmy, grzech pierworodny radykalnie zmienił ciało Adama i Ewy.

Jego skutki, można sprowadzić do następujących punktów:

- w człowieku powstały soki i flegmy,

- wytworzyła się w nim żółć,

- zmieniły się geny,

- odtąd człowiek musiał zaopatrywać swoje ciało w pożywienie

(co przed upadkiem nie miało miejsca, a co jest jedną z głównych przyczyn chorób),

- zmienił się świat myśli (smutek i złość przeniknęły do świata odczuć człowieka),

- przyroda (środowisko - całe stworzenie) uległa przemianie

i częściowo wywiera szkodliwy wpływ na człowieka,

- człowiek oderwał się od Boga (tu tkwi przyczyna większości chorób psychicznych, ponieważ ludzie oddalili się od źródła życia - Boga).

Każdy z wymienionych przed chwilą skutków grzechu pierworodnego powoduje specyficzne choroby.

Przyczyny chorób można by podzielić na czynniki cielesne i duchowe. Nie ma to jednak zbyt wielkiego znaczenia, ponieważ w praktyce nie da się ich od siebie oddzielić i trzeba je traktować łącznie. Związek między ciałem i duszą jest tak ścisły, że nie sposób rozpatrywać poszczególnych czynników w izolacji.

Tak więc potrzebna jest kompleksowa medycyna, która by dysponowała skutecznymi i nie powodującymi działań ubocznych lekami zarówno w terapii schorzeń cielesnych, jak i cierpień duszy.

Cztery filary medycyny Hildegardy

Owe cztery filary to:

1. Dieta

Bez diety, to znaczy właściwego odżywiania w rozumieniu świętej Hildegardy, i bez właściwego i poprawnego sposobu życia, co w pewnym sensie trzeba także zaliczyć do diety, nie można z powodzeniem przeprowadzić leczenia metodą Świętej.

2. Zabiegi

Na ogół w każdej chorobie pomocne jest puszczanie krwi oraz- w ograniczonej mierze - stawianie baniek.

3. Leki

Leki Hildegardy można podawać wprawdzie już od początku leczenia, ale po uprzednim "gruntownym oczyszczeniu organizmu" za pomocą zabiegów albo głódówki. Jednoczesna zmiana diety gwarantuje znacznie skuteczniejsze leczenie.

Dźwięczy mi jeszcze w uszach porównanie, które wymyślił mój nauczyciel irydologii. "Panie i panowie, na tym stosie gnoju nie możemy sadzić kwiatów (nazywał on często leki kwiatami). Najpierw musimy wziąć wielką łopatę (zabiegi, dieta, głódówka) i usunąć cały ten gnój i chwasty. Kiedy już znikną z powierzchni ziemi, możemy rozpocząć przygotowywanie dobrej gleby, na której posadzimy małe roślinki. Dopiero wówczas mamy pewność, że uczyniliśmy wszystko, co możliwe, aby mogły rosnąć i pięknie się krzewić. Na stosie gnoju wszystkie by zmarniały.

I kto miałby z tego korzystać? Nikt. Pacjent powiedziałby tylko: Próbowałem wszystkiego, co możliwe, i nic mi nie pomogło."

4. Posty

Tak jak dieta, zabiegi i leki usuwają fizyczne przyczyny chorób: złe soki, śluz, flegmę, zgniliznę, czarną żółć itd., tak

głodówka usuwa duchowe przywary, złe cechy (Hildegarda pisze o grzechach) człowieka. Również one mogą być przyczyną chorób fizycznych.

Aby człowiek nie przeceniał jednego z tych czterech filarów, inny zaś lekceważył, musi być świadom swoich korzeni. Człowiek jest stworzeniem Boga i przy narodzeniu otrzymał od Niego, oprócz imienia, odpowiednią dla siebie "właściwą miarę". Każdy człowiek ma obowiązującą tylko jego "właściwą miarę", dlatego nie należy mówić:

- pan X może głodować tyle a tyle czasu, więc ja także mogę; albo
- pani Y pracuje zawsze do późna w nocy, więc ja także mogę;
- albo
- ja mogę przepłynąć 500 metrów bez oddychania, więc ty też możesz; albo
- człowiek powinien wypijać dziennie co najmniej dwa litry płynów, więc każdy może tyle wypić.

Są to całkowicie błędne wnioski, ponieważ pomijają odmienność człowieka. Medycyna Hildegardy jest medycyną całkowicie indywidualną, niepowtarzalną. Każdy pacjent jest zobowiązany do współdziałania z lekarzem w szukaniu odpowiedniej dla siebie dawki leków, właściwej ilości produktów spożywczych itd. Jeśli przekracza ową "właściwą miarę", popada w chorobę.

To samo dotyczy "czterech filarów medycyny Hildegardy". Każdy z owych filarów ma swoją miarę - ku pożytkowi człowieka. I tak na przykład nadmierne puszczanie krwi może być równie szkodliwe jak bezmyślna i przesadna głodówka. Również tu należy znaleźć "właściwą miarę" i trzymać się jej, przy czym bardzo pomocne mogą być pisma świętej Hildegardy.

DIETA

Dieta polega na zdrowym odżywianiu się człowieka. W Physica Hildegarda opisuje działające w sposób tajemniczy siły roślin i zwierząt używa w tym celu terminu "subtelność".

Ten opis "subtelności" przyrody znajdujemy tylko u Hildegardy. Jak już wspomnieliśmy, drzemiące w przyrodzie siły działają na człowieka, powodując albo jego wyzdrowienie, albo chorobę. Ponieważ wiemy już, że człowiek jest zdrowy wówczas, kiedy znajdujące się w nim soki pozostają we właściwych proporcjach, możemy z tego wyciągnąć wniosek, iż człowiek powinien się tak odżywiać, aby soki utrzymywały się w równowadze.

Wiemy, że jedne produkty spożywcze utrzymują równowagę soków, inne zakłócają ją w odczuwalny sposób, a jeszcze inne wyrównują już zachwiane proporcje.

Dlatego rozróżniamy produkty spożywcze przywracające zdrowie, podtrzymujące zdrowie i wywołujące choroby.

W codziennej praktyce nie jest to jednak takie proste jak na papierze. Artykuł spożywczy, który zdrowemu człowiekowi mógłby zaszkodzić, osobę leżącą w łóżku i bezsilną może wyleczyć.

Szczupłość tej książki nie pozwala mi opisać wszystkich niuansów diety Hildegardy. Mogę tu wymienić tylko te produkty, które mają pozytywne albo negatywne działanie na zdrowie człowieka. Niewątpliwie najlepszym i najbardziej uniwersalnym produktem spożywczym jest orkisz (*Triticum spelta*).

Oto co pisze o nim Hildegarda:

Orkisz to najlepsze zboże. Jest ono ciepłe, tłuste i mocne, jest też łagodniejsze niż wszystkie inne i człowiekowi, który je spożywa, przywraca prawidłową strukturę ciała i prawidłową krew, wywołuje też pogodny nastrój i radość w duszy. Niezależnie od tego, w jakiej postaci ludzie go jedzą, czy jako chleb, czy w rozmaitych potrawach, jest dobry i łagodny.

A jeśli ktoś jest chory i z powodu choroby nie może jeść, należy wziąć ziarna orkiszu i zagotować w wodzie, dodając tłuszcz albo żółtko, aby potrawa miała lepszy smak, i podać choremu do jedzenia, to go wyleczy wewnętrznie niczym zdrowa i dobra maść.

Żadne inne zboże nie zostało przedstawione tak pozytywnie, zrozumiałe więc, że dieta Hildegardy opiera się przede wszystkim na orkisz. Zawsze jest on korzystny. Orkisz z czystym sumieniem można spożywać w postaci mąki krupczatki, jeśli przestawienie się na mąkę pełnoziarnistą albo na chleb pełnoziarnisty byłoby zbyt trudne dla człowieka. A zatem, przechodząc na dietę Hildegardy, zastępujemy pszenicę, żyto, owies i jęczmień orkiszem, ponieważ orkisz jest najlepszym zbożem w pożywieniu człowieka.

Oto krótkie zestawienie najważniejszych właściwości innych rodzajów zbóż:

Pszenica – tylko mąka pełnoziarnista i zrobione z niej wypieki nadają się w 100 procentach dla zdrowych i chorych. Mąka krupczatka wytwarza w człowieku śluz i dlatego nie należy jej spożywać.

Żyto - tylko spożywane jako chleb nadaje się dla osób zdrowych, dodaje sił. Dla osób chorych i o słabym żołądku żyto jest ciężkostrawne.

Owies - dobry do spożycia dla osób zdrowych i lekko chorych, które mają jednak dobre krążenie.

Sprzyja pogodnemu usposobieniu, rozjaśnia umysł nadaje ładną barwę skórze i przywraca zdrową strukturę ciała.

Nie nadaje się dla osób chorych i z zaburzeniami krążenia, dlatego chorym nie powinno się podawać płatków owsianych
Jęczmień - nie nadaje się do spożycia, ponieważ szkodzi zarówno zdrowym, ja i chorym.

Poniższa lista przedstawia produkty spożywcze, które, zdaniem świętej Hildegardy, działają leczniczo, a przynajmniej nie szkodzą człowiekowi.

Uwaga!

Ogólnie obowiązuje zasada, że należy spożywać tylko produkty dojrzałe, gdyż tylko takie mają właściwości lecznicze.

WARZYWA

Koper - nadaje się do spożycia w nie ograniczonych ilościach.

Cieciora - dobra dla osób zdrowych oraz w podeszłym wieku.

Dynia - wytwarza w człowieku dobre soki, ale tylko po przygotowaniu. Osoby o skłonnościach do depresji powinny jej unikać.

Fasola - tylko ziarna fasoli, nie łuski. W całości nadaje się dla osób silnych i zdrowych - zmielona jest jednak bardziej lekkostrawna.

Cebula - dobra tylko po przygotowaniu. Niezależnie od sposobu przyrządzenia chorzy na żołądek powinni jej unikać.

Salata - zdrowa tylko wówczas, jeśli długo pozostawała w zaprawie z kopru albo z octu i czosnku.

Lebioda - pobudza trawienie.

Pokrzywa - młode, ugotowane (jak szpinak) pędy oczyszczają żołądek ze śluzu.

Rzodkiew - nadaje się dla osób silnych i tęgich, kiedy po zbiorze na trzy dni zostanie zakopana w ziemi. Szkodzi osobom chorym i chudym.

Pasternak - odświeża człowieka, zapełnia żołądek, na nic nie pomaga ani nie szkodzi.

Burak czerwony - burak jest ciężki dla żołądka, ale łatwo się go trawi. Gotowane buraki są lepsze niż surowe, ponieważ nie wytwarzają złych soków. Buraki leczą owrzodzenia, dlatego należy je jadać wówczas, kiedy soki w organizmie powodują tworzenie się wrzodów. Chorzy na płuca muszą zrezygnować ze spożywania buraków, bo osłabiają one płuca.

OWOCE

Kasztany jadalne - dobre na wszystkie dolegliwości człowieka. Zarówno surowe, jak i gotowane oraz pieczone są środkiem leczniczym i odżywczym dla młodych i starych.

Jabłka - dla osób zdrowych najlepsze surowe, gotowane albo pieczone. Dla chorych dobre gotowane i pieczone, surowe nadają się tylko wówczas, kiedy mają pomarszczoną skórę.

Pigwa - surowa, gotowana i suszona nadaje się dla zdrowych i chorych, ponieważ oczyszcza organizm z trujących substancji.

Gruszki - tylko gotowane owoce nie budzą zastrzeżeń. Gotowane gruszki, wyjęte z wody, pobudzają trawienie i odtruwają organizm. Jadane na surowo obciążają płuca.

Nieśplik japoński - owoce dobre dla zdrowych i chorych, oczyszczają krew.

Dereń - owoc dobry dla zdrowych i chorych, oczyszcza żołądek i jelita.

Wiśnie/czereśnie - nie szkodliwe dla osób zdrowych. Chorzy nie powinni ich jadać zbyt wiele, ponieważ mogą wywołać dolegliwości (ból żołądka, nudności). Ponadmiernym spożyciu wiśni lub czereśni należy wypić lampkę wina.

Jęczmy - nie zaszkodzą ani zdrowemu, ani choremu i są lekkostrawne.

Daktyl - spożywane w umiarkowanych ilościach dają człowiekowi siłę. Zbyt wiele daktyli obciąża żołądek i działa wzdymająco.

Porzeczki - należy spożywać razem z innymi owocami (na przykład jako marmoladę malinowo-porzeczkową).

Maliny - Hildegarda nie wspomina o malinach oddzielnie, ale znając ich dobre właściwości, możemy wysnuć wniosek, że również owoce tego krzewu nie szkodzą człowiekowi.

Cytryny - A jeśli się je również owoce tego drzewa, tłumią one gorączkę w człowieku. Cytryna nadaje się do przygotowania sałaty i przyrządzania lemoniady cytrynowej, doskonale gaszącej pragnienie.

MIEŚO, DRÓB I PRODUKTY ZWIERZĘCE

Mięso kozie - dobre dla chorych i zdrowych. Leczy wątłe trzewi i wzmacnia żołądek.

Baranina - dobra dla zdrowych i chorych. Wątroba barania oczyszcza żołądek, łagodzi kaszel i astmę.

Sarnina - dobra dla zdrowych i chorych. Wątroba sarnialikwiduje stany przedrakowe.

Mięso jelenia - dobre dla osób zdrowych o prawidłowym krążeniu krwi.

Dzika gęś - dobra dla zdrowych i chorych.

Kura - dobra dla zdrowych, dla chorych tylko wówczas, jeśli jest ugotowana razem z innym mięsem.

Kura pieczona w żadnym razie nie nadaje się dla chorych.

Jaja - Nie powinno się jadać jaj ptaków stale fruwających z dużą dynamiką. Natomiast jaja kurze można jadać w umiarkowanych ilościach. Należy zrezygnować z jaj kaczek i gęsi.

Masło - Masło krowie jest zdrowsze niż owcze i kozie. Człowiek, który cierpi na astmę albo kaszel, lub jest chudy, niech jada masło, a ono go wyleczy wewnętrznie i świeży, to znaczy, masło wzmacnia chorych na płuca i wychudzonych. Dla człowieka zdrowego albo takiego, który nie ma nadwagi, masło jest dobre i zdrowe. Jeśli jednak kto jest otyły, niech jada masło z umiarkowaniem, aby jeszcze bardziej nie utył.

(Hildegarda nie wspomina o margarynie - nic dziwnego - i nie stosuje się jej w kuchni Hildegardy.)

Mleko - zob. napoje.

RYBY

Sum - dobry dla zdrowych i chorych. Wątroba z suma oczyszcza żołądek.

Szczupak - dobry dla zdrowych i chorych. Wątroba szczupaka ułatwia trawienie.

Inne gatunki ryb dobre dla zdrowych i chorych:

Kiełb

Płóc

Jelec

Jaszcz

Okoń

Wszelkie inne owoce, warzywa, mięsa i ryby można jadać tylko pod pewnymi warunkami albo są one wręcz szkodliwe dla człowieka.

Ostrzegam przed spożywaniem następujących produktów:

Wieprzowina (również mięso z dzika) - Świnia to coś wstrętnego i żarłocznego, zjada również nieczystości. Jest to zwierzę nieczyste i dlatego jego mięso jest niezdrowe i nie nadaje się do jedzenia zarówno dla zdrowych, jak i dla chorych. Zwiększa w człowieku śluz oraz inne słabości i dolegliwości, a także jest przyczyną zgubnego niepokoju ducha i w zachowaniu człowieka, co jest bardzo złe. Mięso wieprzowe rozpala również w człowieku żądze.

Por - Por rozbudza w człowieku żądze. Spożywany na surowo jest tak samo szkodliwy jak trujące i nieprzydatne ziele, ponieważ źle wpływa na krew, soki i gnicie. Krwi nie przybywa, gnacie się nie zmniejsza, a złe soki się nie oczyszczają.

Truskawki - Truskawki zalewają człowieka śluzem i nie nadają się do jedzenia ani dla zdrowych, ani dla chorych, rosną bowiem blisko ziemi, a nawet w zatęchłym powietrzu. (Obciążają układ limfatyczny i mogą wywoływać alergie.)

Borówki - Owoce szkodzą temu, kto je zjada, ponieważ wywołują reumatyzm.

Soczewica - Soczewica jest zimna i nie powoduje przyrostu szpiku, człowiekowi nie przybywa od niej krwi ani ciała, nie dodaje również sił. Zapycha jedynie żołądek i napełnia go bezwartościowymi składnikami. Pobudza w człowieku złe soki. (Może wywoływać choroby.)

Śliwki - Owoc tego drzewa jest szkodliwy zarówno dla zdrowego, jak i dla chorego, ponieważ burzy w nim czarną żółć, zwiększa ilość gorzkich soków i uaktywnia wszystkie choroby, jakie drzemią w człowieku. Dlatego spożywanie śliwek jest tak niebezpieczne. Owoce wszystkich gatunków śliwek, zarówno hodowanych, jak i dziko rosnących, charakteryzują się takimi samymi właściwościami. Z tą różnicą, że drzewa, które rodzą większe owoce, mają w sobie także większe siły.

(Śliwki mogą spowodować nawrót już opanowanych i wyleczonych chorób, na przykład zapalenia oskrzeli, reumatyzmu, dny, nieżytu żołądka... albo uaktywnić ukryte dotąd choroby.)

Brzoskwinie - Owoc tego drzewa nie nadaje się do spożycia ani dla zdrowego, ani dla chorego, ponieważ burzy w człowieku dobre soki i wytwarza w żołądku śluz.

Węgorz - ...jego mięso jest nieczyste, a to jest niezdrowe dla człowieka, tak samo jak mięso świni... ci zaś, którzy je spożywają, stają się zgorzkniali, przebiegli i nieufni...

Powyższe produkty spożywcze należy więc wykreślić z jadłospisu. Niezależnie od tego, czy są one spożywane na surowo, czy gotowane, smażone, pieczone, duszone albo połączone z innymi produktami, szkodzą człowiekowi, ponieważ wytwarzają złe soki, śluz itd., a także mogą uaktywniać utajone schorzenia, stanowią więc źródło chorób.

PRZYPRAWY

Bazylia - Nie jest opisana jako przyprawa.

Bylica - Gotowana w potrawach mięsnych i rybnych leczy chory żołądek i chore trzewia.

Cynamon - Cynamon zawiera bardzo dużo sił; zmniejsza ilość złych soków i wytwarza w człowieku dobre soki.

Cząber ogrodowy - Spożywany na surowo wzmacnia osoby o słabym sercu i żołądku. Rozwesela ludzi o smutnym usposobieniu, leczy i oczyszcza oczy.

Czosnek - Należy go spożywać na surowo, ponieważ gotowany jest jak popsute wino. Trzeba go jeść umiarkowanie, aby krew za bardzo się nie rozgrzała.

Galgant chiński (dziki kardamon) - Jeśli ktoś ma bóle serca i zdaje mu się, że jego serce słabnie, niech zje jak najszybciej trochę galgantu. Galgantu można używać do potraw mięsnych, ze względu na ostry smak nadaje się również jako przyprawa do kielbasy.

Galka muszkatołowa - Otwiera serce, oczyszcza myśli i rozjaśnia umysł.

Gorczyca - Nie nadaje się do jedzenia. Jej ziarna dodają smaku innym potrawom. Jest ciężkostrawna dla żołądka chorego, słabego i zimnego, ponieważ go obciąża i nie oczyszcza. Silny żołądek poradzi sobie z nią. Gorczyca nie zapewnia prawidłowego trawienia ani nie oczyszcza organizmu.

Goździki - W medycynie świętej Hildegardy uważane są za środek na szumy w uszach, bóle głowy, obrzęki, skazę i czkawkę: należy 2-3 razy dziennie żuć 2-5 goździków.

Hyzop lekarski - Gotowany i sproszkowany jest pożyteczniejszy niż surowy. Usuwa niezdrową i cuchnącą pianę z soków i dodaje smaku wszystkim potrawom. Hyzop oczyszcza wątrobę i w niewielkim stopniu także płuca.

Imbir - Jeśli ktoś jest fizycznie słaby, niech dodaje do zupy sproszkowanego imbiru i posypuje nim od czasu do czasu chleb, wówczas mu się polepszy. Jak tylko poczuje się lepiej, niech odstawi imbir, aby mu nie zaszkodził. Zdrowych i otyłych ludzi imbir bowiem ośłupia, rozleniwia i pobudza ich żarłoczność (jedzą bez opamiętania).

Kminek turecki - Jest dobry, pożyteczny i zdrowy dla astmatyka jak również dla człowieka zdrowego, ponieważ rozjaśnia umysł i stwarza uczucie dobroczynnego ciepła.

Innym chorym i osobom, które cierpią na bóle serca, kminek może zaszkodzić. Jeśli ktoś chce zjeść gotowany albo smażony ser, niech go posypie kminkiem, aby nie dostał bólesci (jeśli źle trawi ser).

Koper - U gotowany zwalcza dnę, spożywany na surowo nie służy człowiekowi i wywołuje u niego smutek.

Koper włoski - Niezależnie od tego, w jakiej postaci się go spożywa, nastraja pogodnie, wywołuje przyjemne ciepło, dobre poty, nadaje skórze ładny kolor i ułatwia trawienie.

Lubczyk grodowy - Nie szkodzi zbyt człowiekowi, jeśli spożywa się go razem z innymi przyprawami.

Macierzanka - Jeśli ktoś ma chorą skórę, która wygląda jak podrapana, niech jak najczęściej przyprawia potrawy mięsne i warzywne sproszkowaną macierzanką, wówczas jego organizm całkowicie się wyleczy i oczyści.

Mięta Kędzierzawa - Surowa lub gotowana we wszystkich potrawach łagodzi zadyszkę, która ma swe źródło w nadmiernym jedzeniu i piciu.

Mięta pieprzowa - Surowa lub gotowana używana jako przyprawa do mięsa i ryb. Rozluźnia stolec i pomaga przy dolegliwościach trawiennych.

Nagietek - Niezależnie od tego, czy spożywany jest w postaci naparu, czy dodany do potraw, jest pożyteczny i dobry zarówno dla człowieka chorego, jak zdrowego. Jeśli się go jada często, zwalcza choroby i zapobiega im. U człowieka zdrowego osłabia gnicie i zwiększa ilość dobrej krwi, rozjaśnia umysł, dodaje sił, pobudza trawienie i leczy zapalenie opłucnej.

Ocet winny - Ocet pochodzi z wina i nadaje się do wszystkich potraw. Jeśli jest dodawany w takiej ilości, że nie odbiera potrawom smaku, tylko jest słabo wyczuwalny, wówczas usuwa nieczystości z człowieka i zmniejsza w nim ilość soków, a potrawa taka jest lekkostrawna. Jeśli zaś używa się go za dużo, tak że jego smak tłumi wszystkie pozostałe, wówczas potrawa szkodzi człowiekowi, ponieważ organizm z trudem ją trawi.

Oregano - Zdaniem Hildegardy jako przyprawa jest bezużyteczny, ponieważ szkodzi człowiekowi.

Pieprz czarny - Spożywany w dużych ilościach szkodzi człowiekowi i powoduje zapalenie opłucnej. Ale jeśli ktoś ma dolegliwości śledziony albo jądłowstręt, powinien jadać pieprz z chlebem, wówczas śledziona będzie mu mniej dokuczala, a uczucie mdłości na widok jedzenia zniknie.

Pieprz kubeba - Pieprz kubeba poskramia w człowieku żądzę, ale również rozwesela jego umysł, ducha zaś i rozum oczyszcza i rozjaśnia.

Pietruszka - Spożywana na surowo jest lepsza niż gotowana. Obniża temperaturę, ale człowiek ma po niej ociężały umysł.

Sól - Jeśli człowiek jada potrawy bez soli, staje się wewnętrznie obojętny, jeśli zaś z umiarem przyprawia potrawy

solą, leczy go ona i wzmacnia.

Jeśli ktoś jada zbyt słone potrawy (smak soli zabija smak potrawy), staje się wewnętrznie wypalony i taka potrawa mu szkodzi. Sól osiada bowiem na płucach jak piasek i sprawia, że parują. Na wątrobę sól trochę szkodzi, choć wątroba jest silna i potrafi sobie z nią poradzić.

Dlatego każda potrawa powinna być tylko tyle posolona, aby miała lepszy smak, a nie żeby czuło się w niej sól.

Szafran - Jeśli ktoś ma bóle serca i czuje, że jego serce ledwie kołacze, niech spożywa szafran w zupie, to go wzmocni.

Szałwia - Surowa i gotowana oczyszcza organizm ze szkodliwych soków. Liście szalwii, spożywane na chlebie, w całości albo sproszkowane, zmniejszają ilość szkodliwych soków.

Szczypiorek - Spożywany na surowo nie szkodzi osobie zdrowej. Chorzy powinni go gotować, aby choroba się nie zaostrzała.

ŚRODKI SŁODZĄCE

Cukier

W medycynie świętej Hildegardy nie eliminuje się cukru z codziennego jadłospisu tak jak w niektórych dietach. Jest on włączony do pożywienia i wykorzystywany również jako środek leczniczy.

Do słodzenia lepszy jest cukier pozyskiwany z trzciny cukrowej, a nie wytwarzany metodą przemysłową. Na co dzień można także używać cukru z buraków cukrowych, jednak i tu trzeba zachować "właściwą miarę".

Jeśli idzie o właściwe dawkowanie, przestrzegajmy wskazówki świętej Hildegardy, dotyczącej przypraw, soli i octu:

Tylko tyle, aby nie czuć smaku i aby potrawa nie była przesłodzona. Do celów leczniczych albo jako dodatek do leków używamy wyłącznie cukru trzcinowego.

Miód

Człowiek gruby, o tłustym ciele, który jada dużo miodu, gnije w środku. Chudemu zaś i wysuszonemu szkodzi miód gotowany.

Miód jest zatem szkodliwy zarówno dla osób tęgich, jak i chudych, jeśli się go gotuje (gorący, używany do słodzenia gotowanych i pieczonych potraw).

Osoby "normalne", które nie są ani za grube, ani za chude, nie muszą się stosować do żadnych ograniczeń.

Miód nie powinien być używany na co dzień do słodzenia, niech to będzie przysmak, który należy dawkować oszczędnie. Trudno sobie wyobrazić środki lecznicze świętej Hildegardy bez miodu.

W przypadku napojów, podobnie jak w całej medycynie Hildegardy, obowiązuje zasada "właściwej miary".

Według Hildegardy posiłki należy popijać, ponieważ wpływa to między innymi dobrze na trawienie.

NAPOJE

Piwo (piwo orkiszowe) - Piwo tuczy i nadaje twarzy ładną barwę dzięki zdrowemu sokowi pochodzącemu ze zboża.

Wino (rozcieńczone wodą) - Wino (pite z umiarem) leczy i rozwesela swoim zdrowym ciepłem i wielką siłą... Człowiek, który chce się napić dobrego mocnego wina, powinien je zmieszać z wodą, aby osłabić jego siłę i ciepło i aby stało się łagodniejsze.

Herbata z kopru włoskiego - Koper włoski często jedzony (albo pity) rozwesela człowieka... i działa dobrze na trawienie... Również jego nasienie jest pożyteczne dla zdrowia.

Herbata z szalwii - (...) zwalcza złe soki, ponieważ jest sucha. Stosuje się ją przy dolegliwościach żołądka i pęcherza oraz do odtruwania organizmu. Herbatki z szalwii nie powinno się pić codziennie przez długi okres ani w dużych ilościach, bo może wywołać uczulenie.

Kawa orkiszowa (palone ziarna orkiszu) - Niech ludzie jedzą orkisz jako chleb czy w innych potrawach (przyprawach), bo jest dobry i pożyteczny. Orkisz ułatwia trawienie.

Soki owocowe i warzywne - Kiedy człowiek często pije płyny, zawierające specjalny sok, na przykład z ziół ogrodowych i owoców, i nie je do tego chleba, wówczas soki te powodują u niego bóle głowy, które jednak szybko mijają.

Mleko - Mleko krowie, kozie i owcze oraz każde inne działa bardziej leczniczo zimą niż latem. Osobom zdrowym szkodzi mleko letnie, chorzy i słabi mogą się dzięki niemu trochę wzmocnić.

Ale również w okresie picia mleka zimowego zaleca się "odtruwanie": osoby zdrowe niech ususzą korzenie pokrzywy i dodają do mleka. Osoby chore zaś niech zagotują mleko i dodadzą suszonych liści pokrzywy.

Wody mineralne - Z uwagi na różnorodny skład i jakość, która w dużej mierze zależy od pory roku, nie zaleca się

nieograniczonego picia wód mineralnych. Jeśli ktoś mimo wszystko nie chce rezygnować z wody mineralnej, może latem pić wodę źródłaną ubogą w sód i dwutlenek węgla.

U świętej Hildegardy czytamy na temat wody mineralnej:

Latem, kiedy człowiek wewnętrznie jest bardzo ciepły, a przy tym fizycznie zdrowy, powinien z umiarkowaniem pić letnią wodę i zaraz potem dużo spacerować, aby mu się zrobiło ciepło. Jest to korzystniejsze dla jego organizmu (dla zdrowego, silnego człowieka latem), niż gdyby pił wino. Ale jeśli jest słaby na ciele, niech pije latem rozcieńczone wino albo piwo, ponieważ to go bardziej pokrzepi (z powrotem postawi na nogi), niż gdyby pił wodę (czystą).

Pojęcie diety u świętej Hildegardy nie ogranicza się wyłącznie do wyboru i przyrządzania produktów spożywczych; rozciąga się bardziej na życie codzienne, niżby to wynikało z dotychczasowego "systemu leczenia".

Dieta w medycynie Hildegardy ma na celu nie tylko polepszenie samopoczucia fizycznego człowieka. Dla niej dobre samopoczucie fizyczne łączy się z psychicznym. Aby osiągnąć tę równowagę i ją zachować, musimy obok prawidłowego odżywiania przestrzegać jeszcze kilku zasad. Hildegarda daje nam następujące rady dotyczące codziennego pożywienia:

Jeśli człowiek jest fizycznie zdrowy, wówczas dla prawidłowego trawienia dobrze będzie, jeśli do południa nie zje śniadania. Natomiast człowiek chory, wątyły i słaby fizycznie powinien rano zjadać śniadanie, aby czerpać z pożywienia siły, których nie ma sam z siebie.

Tak nie lubiane przez wiele osób śniadanie można więc bez szkody dla ciała i ducha pominąć - pod warunkiem że jest się zdrowym. Można natomiast zjeść późne śniadanie, dziś nazywamy je z angielska - brunch. Ale nie oznacza to - jak wielu sądzi - że do południa trzeba się wylegiwać w łóżku, aby ominąć porę śniadania.

Z czego powinien się składać ów brunch?

Dopóki człowiek jest jeszcze na czczo, niech zje najpierw danie złożone z owoców i mąki, ponieważ jest to potrawa sucha i daje zdrową siłę. Powinna to być też potrawa ciepła, aby rozgrzała żołądek. Zimne jedzenie, spożywane jako pierwsze, tak oziębia żołądek, że potem Z trudem może się on rozgrzać ciepłym posiłkiem. Dlatego jako pierwsze danie należy zjeść coś ciepłego, aby od rana być należycie rozgrzanym.

Jakie choroby może wywołać tak zwany zimny żołądek - sprowokowany przez zimne potrawy i napoje - dowiemy się z rozdziałów poświęconych leczeniu. Przeczytamy tam o ciepłych potrawach z owoców i mąki. Nie chodzi bynajmniej o gorące posiłki, pieczeń wieprzową z kapustą i knedlami itd., do czego jesteśmy przyzwyczajeni.

Owym pierwszym daniem z owoców i mąki może być na przykład muesli orkiszowe (namoczone w wodzie i ugotowane płatki orkiszowe, ziarna albo otręby z duszonymi jabłkami lub malinami, przyprawione cynamonem, krwawnikiem czy też galgantem i osłodzone cukrem trzcinowym bądź miodem); może to być grysik orkiszowy lub zupa z mąki orkiszowej (z koperkiem albo dynią). A kiedy żołądek się rozgrzeje, może spokojnie przystąpić do trawienia.

Kiedy potem człowiek zje zimny posiłek, ciepło, które się już rozeszło w żołądku, przytłumi owo zimno. Przy pierwszym posiłku należy unikać wszelkich owoców, soków i produktów zawierających wilgoć, na przykład ziół, ponieważ powodują one gnicie i wytwarzanie śluzu, jak również burzenie się soków. Po spożyciu pierwszych kęsów można jeść również i te produkty, przyniosą one wówczas więcej zdrowia niż słabości.

A zatem najpierw trzeba zjeść kilka kęsów bez owoców i ziół, potem można dodać do posiłku świeże owoce i zioła. Kiedy już się spożyło swoje "późne śniadanie", wówczas Hildegarda zaleca:

Człowiek nie powinien zaraz po jedzeniu spać, dopóki smak, sok i zapach potraw nie trafią na swoje miejsce... Jeśli zrezygnuje na jakiś czas ze snu, a dopiero potem utnie sobie drzemkę, wówczas przybędzie mu ciała i krwi i zyska zdrowie.

Zadaniem duszy jest kierowanie zjedzonego pokarmu na miejsce trawienia. Aby jednak mogła ona z pożytkiem spełniać tę rolę rozdzielniczą, człowiek musi pozostawać w stanie czuwania. Dlatego nie powinien się kłaść spać bezpośrednio po jedzeniu. Niech się trochę porozkoszuje dobrym smakiem zjedzonych potraw, a dopiero potem zapadnie w sen. Mniej więcej kwadrans po obiedzie sen działa korzystnie zarówno na młodych, jak i na starych.

Również na noc człowiek może spożywać te same potrawy i pić te same napoje, które jadł i pił w ciągu dnia; wieczorem powinien jeść odpowiednio wcześniej, aby zdążył jeszcze odbyć mały spacer, zanim uda się na spoczynek.

Jeśli chcemy żyć w zgodzie z tymi wskazówkami, musimy unikać wszelkich hulanki po północy. Spacer po kolacji powinien przerodzić się w nawyk; najlepiej odbywać go, zanim zrobi się ciemno.

Sposób życia człowieka warunkują cykle, którym podlega. Musimy starać się żyć zgodnie z nimi, choć na ogół ich przestrzeganie budzi w nas sprzeciw. Czyż Bóg nie podporządkował człowieka temu fenomenowi po to, aby on - buntownik z natury - przestrzegał porządku? Rezultat jest niezaprzeczalny.

- czy człowiek jednak przestrzega tych cykli, czy też żyje wbrew nim? Na to pytanie każdy musi sobie sam odpowiedzieć.

Jakim cykłem obecnie podlega człowiek?

Najkrótszym cyklem, do którego musi się człowiek dostosować, jest dzień. Ten zaś podzielony jest na dwie części: jasność i ciemność, dzień i noc, czas czuwania i czas snu. I jedno, i drugie jest ważne dla organizmu człowieka, ponieważ wzmacnia go i podtrzymuje. Święta Hildegarda tak pisze:

Człowiek jest podzielony na dwie części, część czuwania i część snu. Tak samo organizm człowieka jest odżywiany w podwójny sposób: – w dzień podczas czuwania dostarcza mu się pożywienia, w nocy odświeża go sen.

W ciągu dnia człowiek wzmacnia organizm jedzeniem i piciem, ale w jaki sposób odświeża go sen?

Wiemy, że człowiek, którego sen jest stale zakłócany, krótko żyje. Co się zatem dzieje w organizmie podczas snu?

Kiedy człowiek śpi, jego szpik odpoczywa i rozrasta się, kiedy zaś czuwa, jego szpik nieco się rozrzedza i osłabia; podobnie Księżyc rośnie, kiedy go przybywa, a maleje, kiedy go ubywa; również korzenie roślin zimą gromadzą w sobie siłę życiową, którą latem rozwijają w postaci kwiatów. Dlatego, kiedy człowiek jest zmęczony pracą albo nocnym czuwaniem, łatwo ogarnia go sen i szybko zasypia na stojąco, na siedząco czy na leżąco, ponieważ jego dusza reaguje na potrzeby ciała... We śnie zaś szpik człowieka się rozgrzewa, ponieważ wówczas go przybywa, staje się tłusty i na powrót zdrowy.

Człowiek bez tego rytmu dnia i nocy nie jest zdolny do życia, a mimo to często lekceważy swoje potrzeby.

Następnym cyklem, którego wpływów wielu z nas obecnie już nie odczuwa a któremu podporządkowana jest cała przyroda, a tym samym również człowiek, są fazy Księżyca.

Księżyc ma duże znaczenie dla życia na ziemi. Dzięki sile przyciągania utrzymuje w ruchu morza świata, od niego bowiem zależą przypływy i odpływy.

Skoro Księżyc porusza te olbrzymie masy wody w wielkim systemie Ziemi, to czyż nie kieruje procesami wilgoci w innych, "mniejszych systemach"?

Na przykład w roślinach i drzewach?

Także i na to pytanie znajdujemy odpowiedź u Hildegardy:

Również w drzewach, które zielenią się od korzeni, zwiększa się ilość soków podczas Księżyca rosnącego, ubywa ich natomiast podczas Księżyca malejącego.

A jak to wygląda u zwierząt? *Także bezrozumnym zwierzętom przybywa krwi wraz z rosnącym Księżycem, a ubywa, kiedy Księżyc maleje, jednakże w mniejszym stopniu niż u człowieka.*

Czy zatem Księżyc wpływa także na człowieka?

Kiedy Księżyc przybywa, powiększa się również mózg człowieka i wzrasta ilość krwi. Kiedy Księżyc ubywa, również w człowieku zmniejsza się substancja mózgowa i ilość krwi. Dzieje się tak zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn.

Tak więc niejedna osoba podczas pełni Księżyca ma bardziej niespokojny sen, jest lekko rozdrażniona albo nie potrafi się skoncentrować.

Jest to działanie Księżyca!

A jakie widoczne skutki ma wpływ Księżyca na rośliny i zwierzęta i w jaki sposób możemy te skutki wykorzystać z pożytkiem dla siebie?

Jeśli się drzewa ścina podczas rosnącego Księżyca, wówczas z powodu zgromadzonych w nich soków i wilgoci są one częściej atakowane przez robaki i szkodniki, niż gdy się to robi podczas malejącego Księżyca.

Jeśli drzewa ścina się podczas Księżyca malejącego, mają wówczas mniej soków i w związku z tym bardziej są twarde, toteż robaki gorzej się w nich rozwijają, a szkodniki wyrządzają mniej szkód.

Drewno budowlane i meblowe powinno być ścinane podczas ubywającego Księżyca. Wybieramy na tę czynność miesiące, w których przyroda wysyła do drzew najmniej soków – mianowicie listopad, grudzień i styczeń. Jeśli zatem ścińmy drzewo w tych miesiącach i w okresie Księżyca ubywającego, wówczas surowiec, nawet nieimpregnowany, jest bardzo trwały i odporny. Wiedzieli o tym dawni drwale, cieśle i stolarze. Niestety dzisiaj wiedza ta zanika. Za pomocą drogich środków technicznych i chemicznych próbuje się dziś konserwować i uodporniać drewno, które zostało ścięte w nieodpowiednim czasie. Znacznej części tych wysiłków można by sobie oszczędzić, gdyby już w lesie stosowano prewencyjną ochronę drewna, to znaczy gdyby uwzględniano właściwą porę wycinania drzew.

Nawet drewno na opał, wycięte w odpowiednim czasie, dłużej się pali i daje więcej ciepła.

Zasada ta potwierdza się także – w całkiem szczególny sposób – w przypadku drzew owocowych. A zatem powinniśmy uwzględnić wpływ Księżyca przy sadzeniu i przycinaniu drzew.

Sadzenie i przycinanie drzew po to, aby lepiej rosły, powinno się odbywać podczas Księżyca ubywającego. Jeśli bowiem wykonuje się te czynności podczas Księżyca przybywającego, drzewa często źle się ukorzeniają i wolniej rosną. Z powodu nadmiernej ilości krążących w nich soków. Natomiast przycięte lub sadzone przy Księżycu ubywającym, mają więcej mocy życiowych, ponieważ krąży w nich mniej soków – szybciej docierają one do korzeni i lepiej się przechowują niż

wówczas, kiedy drzewo ma dużo soków; później bowiem, podczas Księżyca rosnącego, soki wypływają z przyciętych miejsc. Również winorośl należy przycinać w czasie malejącego Księżyca, ponieważ rodzi ona wówczas więcej dużych owoców i nie traci tak łatwo soków.

Tę radę powinni sobie wziąć do serca wszyscy sadownicy i winogrodnicy, bo inaczej zmarnują "kapitał", jakim jest sad i winnica. Każda kropla soku, która wypływa z przyciętego miejsca, uszczupla późniejszy zbiór. Dlatego oszczędzajcie sok swoich roślin, chyba że wam na nim nie zależy. Przycinanie krzewów winnych na sok (zob. bóle uszu) wskazane jest podczas przybywającego Księżyca, ponieważ wtedy wypływa z nich więcej soku, ale niestety odbywa się to kosztem samego krzewu.

Księżyc kieruje ruchem soków nie tylko w drzewach owocowych, leśnych czy w krzewach winorośli, ale także w ziołach leczniczych. Na temat zbierania ziół święta Hildegarda daje nam następującą wskazówkę:

Przyprawy i zioła lecznicze, odcinane przy ziemi lub wyciągane wraz z korzeniami w czasie przybywającego Księżyca, są wypełnione sokami i dlatego nadają się lepiej do przygotowywania powidełek, maści i wszelkich innych leków niż zbierane w czasie ubywającego Księżyca.

Zioła należy przetwarzać na świeżo. Święta radzi nam także, kiedy zbierać owoce i warzywa oraz bić bydło rzeźne:

Również warzywa i owoce zbierane podczas przybywającego Księżyca, a także mięso zwierząt bitych w tym okresie mają większą wartość odżywczą, gdyż są bardziej wypełnione sokami i krwią niż wtedy, kiedy robimy to przy ubywającym Księżycu.

Wszystkie produkty mają w pierwszej kwadrze więcej soków i mocy, ale za to szybciej się psują. Należy je zatem przetwarzać na świeżo. Jeśli zaś chcemy je przechowywać, to musimy przestrzegać następującej zasady:

Wówczas lepiej i korzystniej

- jako że malejący Księżyc powoduje także kurczenie się produktów - jest zbierać warzywa i owoce oraz bić zwierzęta przy ubywającym Księżycu, gdyż wówczas będą się dłużej trzymać.

Trochę bardziej skomplikowane są wskazówki Hildegardy dotyczące oddziaływania Księżyca na zboża, tak co do zbiorów, jak i zasiewów:

Również zboże, skoszone podczas przybywającego Księżyca, daje więcej mąki niż koszone przy ubywającym Księżycu, gdyż przy rosnącym Księżycu zachowuje całą swoją moc i siłę, która podczas ubywającego Księżyca jest nieco mniejsza. Za to zboże, skoszone podczas ubywającego Księżyca, ma większą siłę kiełkowania niż zebrane w czasie ubywającego Księżyca. Zboże, skoszone podczas przybywającego Księżyca, a następnie wrzucone w ziemię jako zasiew, szybciej się ukorzenia, szybciej też wypuszcza pędy i daje więcej słomy, ale za to mniej ziarna niż zboże pod zasiew koszone w czasie ubywającego Księżyca... Zboże zebrane przy ubywającym Księżycu i przeznaczone pod zasiew, kiełkuje i rośnie wprawdzie wolniej i daje bardziej skąpe źdźbła, ale za to lepsze ziarno niż koszone pod zasiew w czasie przybywającego Księżyca. Ogólnie można powiedzieć, że wszelkie nasiona, wrzucone w ziemię w czasie przybywającego Księżyca, wschodzą i rosną szybciej, dają też więcej (masy) zielonej, dlatego że rozwijają się podczas przybywającego Księżyca, niż gdyby zostały wysiane podczas ubywającego Księżyca, wówczas bowiem kiełkują wolniej i dłużej osiągają odpowiednią siłę wzrostu.

Wystarczy zatem wiedzieć, co nam potrzebne i czego chcemy! Czy chcemy mieć trwały materiał do składowania?

Jeśli tak, to musimy go zbierać przy ubywającym Księżycu. Chcemy mieć pożywienie bogate w składniki odżywcze i świeże zioła lecznicze? w takim razie musimy je zbierać podczas przybywającego Księżyca.

Ta sama zasada dotyczy także zasiewów. Ponieważ z reguły nie mamy wpływu na to, kiedy zostało zebrane ziarno pod zasiew, to musimy przynajmniej w czasie siewu kierować się stanem Księżyca.

I znów działa ten sam mechanizm: czego chcemy? Chcemy mieć więcej owoców (ziarna zbóż, nasiona, strączki...)? W takim razie siejmy podczas ubywającego Księżyca.

Chcemy uzyskać więcej masy zielonej (sałata, zioła, kwiaty, trawa...)? Siejmy, kiedy Księżyc przybywa. Tę wiedzę o oddziaływaniu Księżyca możemy generalnie uwzględnić w naszym codziennym życiu. Jeśli jestem na przykład rolnikiem, powinienem zapamiętać zasadę: siano, koszone w czasie ubywającego Księżyca, szybciej wysycha, gdyż od początku ma w sobie mniej wilgoci, a łąka po sianokosach odrasta bujniej, bo trawa straciła mniej soków.

Jeśli chcę mieć kwiaty do wazonu, to powinienem je ścinać, kiedy Księżyc przybywa, będą się bowiem dłużej trzymać, bo zachowały pełnię soków. Podobnie choinka będzie dłużej świeża i mniej się osypywać, jeśli zostanie ścięta w czasie przybywania Księżyca.

Każdy musi sam postarać się zastosować tę zasadę w praktyce. Wystarczy mieć oczy i uszy otwarte na przyrodę, a inspiracji nam nie zabraknie. Przykład: mówiąc o łuszczycy, podałem, że woreczek żółciowy zajęcia jest bardziej wypełniony w czasie przybywania Księżyca. Stąd łatwo wyciągnąć wniosek co do "terminu uboju".

A jak poznać, czy Księżyc przybywa, czy ubywa? Po pierwsze, prawie w każdym kalendarzu zaznaczone są fazy

Księżyc. Ale możemy też zaobserwować je sami. Warto wprowadzić wygodną notację. Same litery początkowe na oznaczenie ubywania i przybywania Księżyca swoim kształtem kojarzą się z następującym zjawiskiem: litera u jak w wyrazie ubywać jest bardziej wypukła z lewej strony, podczas gdy litera p (jak w wyrazie przybywać) jest bardziej wypukła z prawej strony. W kalendarzach pełnia Księżyca oznaczana jest znakiem jasnym O, a nów - znakiem ciemnym.. Księżyc potrafi dokonywać cudów w przyrodzie.

Reguluje całkowity przepływ soków na ziemi, zależą od niego pory roku, a nawet - pośrednio - pogoda.

Żadna inna planeta, Słońca nie wyłączając, nie ma takiego wpływu na człowieka jak Księżyc. A oto, co na ten temat pisze święta Hildegarda:

Nie powinniśmy sądzić, że soki ludzkiego ciała znajdują się we władzy Słońca, że ono na nie wpływa, ponieważ Słońce pozostaje zawsze takie samo, nie ubywa go ani nie przybywa. (...) Podobnie nie można określać soków według gwiazd, gdyż gwiazdy nie tylko działają same z siebie, ale są także zależne od Księżyca. (...) To samo tyczy się pór roku, gdyż decyduje o nich Księżyc, a także stanu powietrza, to znaczy ulewy czy suszy zimą, czy podczas pełni lata, bo i te zjawiska podlegają wpływom Księżyca. Wszystkim kieruje Księżyc, gdyż jest on matką wszystkich pór roku, i wszystkie czasy liczone są według Księżyca.

I tak na przykład Wielkanoc przypada nie na określony dzień w kalendarzu, lecz na pierwszą niedzielę po wiosennej pełni. Dlaczego Księżyc powoduje niepogody?

Właściwie to sam człowiek prowokuje burze i inne klęski żywiołowe, ponieważ wpływa na pogodę za pośrednictwem czterech elementów (żywiołów). Człowiek składa się bowiem z czterech elementów i za ich pośrednictwem działa.

Elementy (żywioły) biorą wszystko, co należy do ludzkiej natury, kiedy człowiek wchłania je w siebie, gdyż człowiek jest z nimi, one zaś są z człowiekiem, i odpowiednio do tego płynie też krew w człowieku. Dlatego napisane jest: niebo i ziemia skarżą się na człowieka (1), gdyż bezustanne tarcia i niesnaski w działaniach człowieka wprawiają w ruch żywioły, tak jakby mężczyzna wywijał trzymaną w ręku siecią. Tak właśnie człowiek wprawia w ruch żywioły, które stosownie do jego działania, promieniują na swój sposób. (...) Gdyby człowiek postępował tak, jak powinien, to wówczas pory roku i powietrze (klimat) w porach roku byłyby stałe, a więc wiosna byłaby podobna do poprzedniej wiosny, lato do poprzedniego lata itd.

Dlaczego pogoda jest tak szalona?

Kiedy człowiek w swoim nieposłuszeństwie odrzuca bojaźń Bożą i miłość do Boga, również żywioły i pory roku przekraczają wyznaczone im prawa.

Nie ma zatem co szukać gorączkowo przyczyn, wywołujących anomalie klimatyczne. Ani dziura ozonowa, ani zanieczyszczenie środowiska, ani efekt cieplarniany nie są właściwymi sprawcami zaburzeń, gdyż ostatecznie zjawiska te "stworzył" sam człowiek przez swoją chorobliwą ambicję, chęć zysku czy bezwzględność. (Wszystko to są cechy uniemożliwiające miłość bliźniego.)

Księżyc "rządzi" wprawdzie przyrodą i reguluje przepływ soków w człowieku, nie ma jednak nad nim takiej władzy, by uczynić z niego bezwolne narzędzie: Czas Księżyca nie rządzi naturą człowieka, jakby Księżyc był bogiem czy człowiek otrzymywał od Księżyca jakieś moce natury lub Księżyc dodawał coś lub odejmował ludzkiej naturze czy o czymś decydował.

Człowiek jest wprawdzie poddany fazom Księżyca, ale pozostaje wolny w swoich decyzjach. Może zatem postępować tak, że żywioły skarżą się na niego, a może starać się wypełniać powierzone mu zadanie stwórcze.

Zmienność pór roku to kolejny wielki cykl, któremu poddany jest człowiek. Ale i on zależy od Księżyca, jak już o tym mówiliśmy.

Człowiek musi na nowo uświadomić sobie te naturalne cykle przyrody i żyć zgodnie z porządkiem natury. Kiedy człowiek próbuje wyprzec się swojej natury i żyć wbrew niej - popada w choroby.

ZABIEGI

W swoim dziele Causa et curae święta Hildegarda wylicza trzy odmienne zabiegi:

- 1. puszczanie krwi,**
- 2. stawianie baniek,**
- 3. przypalanie.**

Puszczanie krwi

Obecnie puszczanie krwi - także częściowo w medycynie klinicznej - jest uważane za jeden z najskuteczniejszych środków odtruwania organizmu. Aby jednak był on w pełni skuteczny, konieczne trzeba zwrócić uwagę na kilka punktów. Święta Hildegarda poświęca puszczaniu krwi około dziesięciu stron, które spróbuję tu przytoczyć w mocno skróconej, lecz zrozumiałej formie.

Nie jeden człowiek zapyta: Po co miałbym sobie puszczać krew? Święta Hildegarda odpowiada:

Kiedy u człowieka naczynia są wypełnione krwią, muszą zostać oczyszczone ze szkodliwego śluzu oraz soków trawiennych. (...) Gdy jednak ktoś ma dużo krwi i całkowicie wypełnione naczynia i gdy nie oczyści swojej krwi przez jej upuszczenie lub postawienie baniek, wówczas staje się ona gęsta jak wosk i pozbawiona siły, tak że człowiek popada w choroby. (...) Gdy więc natnie się teraz naczynie (...) to zaraz wypłynie z człowieka zła i zepsuta krew. Skoro tylko zgnilizna wypłynie wraz z krwią, pojawi się krew czysta (...) wówczas krew zmieni barwę. Teraz soki i krew są już we właściwej proporcji... i trzeba zakończyć puszczenie krwi (...) w przeciwnym razie śluz wzburzyłby czarną żółć i inne choroby w człowieku. Zbyt obfite puszczenie krwi osłabia ciało, odpowiednie - przywraca zdrowie. Zdrowemu i silnemu człowiekowi można co kwartał upuścić tyle krwi, ile wody na raz może wypić silny, spragniony mężczyzna (ok. 100-150 ml), osłabionemu natomiast - rocznie lub dwa razy w roku tyle, ile mieści jajko zwykłej wielkości (30-50 ml).

Krew puszcza się na czczo - u człowieka osłabionego po niewielkim posiłku - w porze ubywania Księżyca, a dokładnie w ciągu pierwszych sześciu dni po pełni. Puszczenie krwi podczas przybywania Księżyca jest szkodliwe!

Do mężczyzn stosuje się następująca reguła: od dwudziestego do trzydziestego roku życia puszczenie krwi można stosować dwa do czterech razy w roku po 30-50 ml krwi każdorazowo; od trzydziestego do pięćdziesiątego roku życia - trzy do czterech razy w roku po 100-150 ml. każdorazowo. Od pięćdziesiątego do osiemdziesiątego roku życia krew można puszczać tylko raz w roku i połowę tego, co w poprzednim okresie. Powyżej osiemdziesiątego roku życia puszczenie krwi u mężczyzny jest szkodliwe.

Do kobiet stosuje się ta sama reguła, przy czym u kobiet krew można puszczać aż do stu lat. W ogóle u kobiet puszczenie krwi jest bardziej potrzebne, o czym świadczy choćby krwawienie miesięczne.

Aby puścić krew, nacina się jedną z trzech głównych żył w zgięciu łokciowym, gdyż upust jest wtedy najskuteczniejszy. Rozróżniamy żyłę od głowy, żyłę od serca i żyłę wątrobową, i w zależności od rodzaju choroby otwiera się odpowiednią żyłę.

Po upuście krwi przez trzy dni należy unikać jasnego światła słonecznego, blasku ognia (a także telewizji i pracy przy komputerze), aby nie szkodzić oczom i sercu. Ponadto konieczna jest specjalna trzydniowa dieta, w czasie której należy się wystrzegać:

- pieczonego i smażonego mięsa, - surowych owoców,
- surowych warzyw,
- pikantnych potraw (zawierających specyficzne soki),
- potraw, do których pacjent nie jest przyzwyczajony,
- mocnego wina, kawy, nikotyny i napojów spirytusowych.

Należy się też ograniczyć do dwóch posiłków dziennie. Ponadto w dłuższym okresie czasu należy zrezygnować z sera, który doprowadza do krwi śluz i zanieczyszcza ją chorobotwórczym tłuszczem.

Przez "Hildegardowski upust krwi" rozumiemy zatem pobranie krwi w zgięciu łokciowym przy zachowaniu określonych warunków. Krwi nie wyciąga się za pomocą strzykawki czy pojemników próżniowych, lecz pozwala jej się wypływać swobodnie.

W dzisiejszych czasach - ze względów higienicznych - nie używa się już specjalnego noża do nacinania żył, tak jak to było dawniej, lecz stosuje się igły punkcyjne. Do punkcji używa się z reguły igieł jednorazowych lub igieł z rurkami doprowadzającymi, dzięki czemu łatwiej jest zbierać krew do naczyń pomiarowych.

Stawianie baniek

Zabieg ten polega na umieszczaniu baniek w określonych miejscach na skórze. Najpierw w naczyniku (bańce) rozrzedza się powietrze przez ogrzanie jego wnętrza płonącym wacikiem, po czym szybko przystawia się bańkę otworem do skóry w odpowiednim miejscu. Powietrze w bańce szybko stygnie, dzięki czemu powstaje próżnia i bańka się przysysa. Działanie ssące powoduje pęknięcie drobnych naczynek krwionośnych.

Istnieją też tzw. bańki cięte stawiane na bardzo płytko nacięte miejsca skóry. Ważne jest jednak, aby nakłuć jedynie naskórek, nie zaś mięśnie czy tkankę tłuszczową. W żadnym wypadku nie wolno nacinąć żył czy większych naczyń krwionośnych. Jeśli na tak przygotowanym miejscu postawimy bańkę, to z zadrapanej skóry wysączy się krew, która zbierze się w bańce. W ten sposób mogą stawiać bańki tylko odpowiednio przeszkolone osoby, gdyż niefachowe zabiegi mogą pozostawić długotrwałe rany i blizny.

A oto co na temat stawiania baniek pisze święta Hildegarda:

Stawianie baniek winno odbywać się na czczo, wówczas bowiem śluz wypływa oddzielony od krwi. (...) Jednakże bezpośrednio przed zabiegiem pacjent powinien spożyć niewielką ilość chleba i wina. (...) Stawianie baniek jest w każdym czasie dobre i pożyteczne, gdyż zmniejsza w człowieku szkodliwe płyny i śluzowate soki, które (...) znajdują się pomiędzy skórą a ciałem. Stawianie baniek jest odpowiedniejsze dla ludzi młodych i skuteczniejsze latem niż zimą. (..)

Osobom otyłym można stawiać bańki cięte dwa razy w miesiącu, natomiast chudym tylko raz w miesiącu, i to wyłącznie w razie konieczności. (...) Człowiek, który poddał się temu zabiegowi dla zmniejszenia ilości śluzu i krwi, nie potrzebuje stosować potem specjalnej diety czy wystrzegać się intensywnego światła słonecznego, tak jak przy puszczeniu krwi. Po zdjęciu baniek pacjent powinien zjeść posiłek.

Przypalanie

Wspominam tutaj tylko dlatego o przypalaniu, że jest to trzeci wymieniony przez Hildegardę sposób oczyszczania organizmu. Nie ma sensu wchodzić w szczegóły tej terapii, gdyż jest dość bolesna i skomplikowana. Nawet po fachowo przeprowadzonym zabiegu pozostają u pacjenta blizny.

Terapii za pomocą ziół bylicy, urządzenia elektrycznego lub gorącego plastra nie można, moim zdaniem, uznać za lege artis "przypalanie metodą Hildegardy z Bingen". Są to warianty czy też zbliżone terapie, nie mające nic wspólnego z zabiegiem opisanym przez Świętą.

POSTY

O nierozumnych postach. Kiedy niektórzy ludzie poszczą w przesadny sposób, odmawiając ciału właściwego i odpowiedniego pokrzepienia poprzez jedzenie, i jeśli do tego jedni mają zmienny i lekkomyślny charakter, a inni z kolei cierpią na ciężkie schorzenia, to wówczas nierzadko jest tak, że w ciele tych ludzi zrywają się gwałtowne burze, gdyż żywioły zostały podburzone przeciwko sobie.

Kiedy więc w tych ludziach zaczyna zmagać się ze sobą ogień i woda, dochodzi często do tego, że żywioły ścierają się ze sobą w jakimś przegubie czy innym miejscu ciała. Z tego powodu w tym miejscu tworzy się narośl w połączeniu z guzem w ciele.

Niejednemu zwolennikowi postów leczniczych przytoczona wypowiedź będzie solą w oku. Wielu ludzi nie chce i nie może uwierzyć, że te posty, które w cudowny sposób uwalniają ciało od trucizn i nie strawionych resztek pokarmowych, usuwają bez śladu guzy najróżniejszego pochodzenia, sprawiają, że dusza i umysł człowieka wznoszą się na nieprzeczuwane wyżyny, że wyostrajają się zmysły, tak jak po żadnym lekarstwie, tak zachwalanym przez przedstawicieli medycyny naturalnej, miałyby być niezdrowe !?

Posty - przez wiele lat temat tabu w początkowym okresie wzrostu gospodarczego - znów zaczynają być modne. Powstają sanatoria, w których przeprowadza się głodówki, odbywają się seminaria, ćwiczenia, istnieje obszerna literatura na ten temat.

Tymczasem Hildegarda pisze, że nadmierne posty szkodzą człowiekowi o chwiejnym i lekkomyślnym charakterze. Aby wyłowić właściwy sens tekstu Świętej, musimy zwrócić uwagę na tytuł przytoczonego urywka: O nierozumnych postach. Czyli szkodzi swojemu ciału ten, kto pości bez sensu, bez głębszego zamiaru i celu.

Jaki zatem jest sens poszczenia? Aby na to pytanie odpowiedzieć w duchu Hildegardy, musimy odwołać się do innego pisma Świętej, mianowicie do jej dzieła Liber vitae meritorum, księgi o nagrodzie za zasługi życiowe.

Święta zestawia tam listę trzydziestu pięciu cnót i odpowiadających im występków (wad).

Oto one:

1. amor saeculi (umiłowanie świata) amor coelestis (umiłowanie nieba)
2. petulantia (rozpasanie) disciplina (dyscyplina, porządek)
3. jocularis (pogoń za przyjemnościami) verecundia (wstydlivość, rezerwa)
4. obduratio (twardość serca) misericordia (miłosierdzie)
5. ignavia (tchórzostwo) divina victoria (zwycięstwo Boga)
6. ira (gniew, wściekłość) patientia (cierpliwość)
7. inaptitudo laetitiae (hulaszczość, niestosowna wesołość) gemitus ad Deum (tęsknota za Bogiem)
8. ingluvies ventri (żarłoczność) abstinentia (wstrzemięźliwość)
9. acerbitas (małoduszność) veralargitas (szczodrość)
10. impietas (bezbożność, niegodziwość) pietas (pobożność)
11. fallacitas (kłamstwo) veritas (prawda)
12. contentio (kłótność, apodyktyczność) pax (pokój, spokój ducha, zadowolenie)
13. infelicitas (przygnębienie, melancholia) beatitudo (szczęśliwość)
14. immoderatio (nieumiarkowanie) discretio (umiarkowanie)
15. perditio animarum (zatwardziałość, zagubienie duszy) salvatio animarum (zbawienie duszy)
16. superbia (pycha, duma) humilitas (pokora)
17. invidia (nieżyczliwość, zazdrość) caritas (miłość, miłość bliźniego)
18. inanis gloria (żądza sławy) timor Domini (bogobojność)

19. inoboedientia (nieposłuszeństwo) oboedientia (posłuszeństwo)
20. infidelitas (niewiara) fides (wiara)
21. desperatio (rozpacz) spes (nadzieja)
22. luxuria (lubieżność) castitas (czystość)
23. iniustitia (niesprawiedliwość) iustitia (sprawiedliwość)
24. torpor (apatia, gnuśność, letarg) fortitudo (męstwo, energia, nieustrasżoność)
25. oblivio (bezbożność, życie bez Boga) sanctitas (świętość)
26. inconstantia (niestałość) constantia (stałość)
27. cura terrenorum (troska o sprawy doczesne) coeleste desiderum (pragnienie nieba)
28. obstinatio (zamknięcie w sobie) compunctio cordis (skrucha)
29. cupiditas (chciwość, pożądanie) contemptus mundi (pogarda świata)
30. discordia (niezgoda, spór) concordia (jedność, harmonia)
31. scurrilitas (drwina) reverentia (szacunek)
32. vagatio (wałęsanie się) stabilitas (zasiedziałość)
33. maleficium (sztuczki czarodziejskie) cultus Dei (służba Bogu)
34. avaritia (skąpstwo) sufficientia (skromność, poprzestawanie na małym)
35. tristitia saeculi (weltszmerz, ból istnienia) coeleste gaudium (radość niebiańska).

Tylko w przypadku sześciu spośród trzydziestu pięciu wymienionych grzechów święta Hildegarda nie zaleca postu jako praktyki pokutnej. Człowiek, który przywiązał się do jednego z tych grzechów, musi próbować uwolnić się od niego za pomocą innych praktyk pokutnych, by na nowo otworzyć się na Boga. Oto owych sześć występków:

1. umiłowanie świata,
13. melancholia,
14. nieumiarkowanie,
16. pycha,
26. niestałość,
35. weltszmerz, ból istnienia.

Ludziom cierpiącym na grzech pychy wręcz zabrania się uprawiania postów, gdyż to tylko pogłębiłoby ich pychę. Sens postów polega na duchowym nawróceniu człowieka, odwróceniu się od grzechów i zwróceniu ku cnotom niebieskim, oderwaniu się od ego i zwróceniu ku Bogu i bliżniemu.

Jeśli jednak ktoś sądzi, że znalazł klucz do samobawienia, tego muszę zdecydowanie przestrzec: u świętej Hildegardy post jest środkiem pokuty, a nie celem samym w sobie. Praktyki pokutne wyznacza zwykle osoba duchowna, ksiądz. Jeśli jednak ksiądz ma określić właściwą miarę postu, co jest niezwykle ważne, to należy najpierw wyznaczyć swoje grzechy, gdyż tylko wówczas będzie on w stanie wyznaczyć stosowną pokutę.

Poza tym wskazane jest odbywanie postów nie samemu, lecz pod okiem "mistrza postu" czy "nauczyciela postu". Wielu ludziom łatwiej też pościć w grupie, z dala od domu niż w czterech ścianach swojego mieszkania. Sprawdzało się uprawianie postu w odosobnieniu - czy to w pojedynkę, czy też w grupie ludzi podobnie myślących. W ten sposób pozo-
stawiamy za sobą pośpiech dnia codziennego, aby poprzez post na powrót zbliżyć się do Boga i usunąć kamienie (wy-
stępkę, przywary) na drodze duszy. Wspólnie spędzony czas przy uregulowanym porządku dnia, pozostawiającym wiele
miejsca na wędrówkę, przebywanie na łonie przyrody oraz praktyki religijne (post, modlitwa, praca), przynosi wiele ko-
rzyści.

Nie należy również zaniedbywać snu, dlatego z zapadnięciem zmroku odprawia się nieszpory, a potem każdy udaje się na spoczynek do swego pokoju. Jest rzeczą oczywistą, że w tym nałożonym samemu sobie "okresie postu", który można rozciągnąć nawet na cały rok, wskazana jest dodatkowo te-rapia odkażająca - bańki, puszczenie krwi. Trzeba jed-
nak przy tym pamiętać także o zewnętrznych uwarunkowaniach (fazy Księżyca...).

Dobrze i sensownie zorganizowany post jest zawsze źródłem nowych energii i łączy nas ze źródłem naszego zbawienia i życia - z Bogiem.

Jednakże post trzeba podjąć dobrowolnie, nie może on nam być narzucony przez innych. Tylko wówczas poszczenie przyniesie nam radość i zbawienne skutki.

Najważniejsze środki lecznicze Hildegardy

Jak już wiemy ze wstępu, wiedza, którą w dzisiejszych czasach określa się zwykle mianem medycyny Hildegardy, pochodzi z pism świętej Hildegardy z Bingen pod tytułem *Causae et curae* i *Physica*. W pismach tych znajdujemy nawet częściowe wyjaśnienie chemicznego działania poszczególnych leków na ludzki organizm.

Opis środków leczniczych w *Causae et curae* poprzedza zdanie, które sprawia, że medycyna Hildegardy wzbudza

we mnie sympatię. Oto ono:

Podane tutaj leki na opisane poprzednio choroby zostały wskazane przez Boga i albo człowieka wyleczą, albo musi on umrzeć, albo też Bóg nie chce, aby ten człowiek został uwolniony od choroby.

Co nam, ludziom wierzącym w naukę, mówi zdanie:

Podane tutaj leki zostały wskazane przez Boga

Otóż święta Hildegarda stwierdza, że opisane przez nią lekarstwa pochodzą od Boga. Nie zostały więc wymyślone przez mądre głowy w laboratoriach, wypróbowane na zwierzętach, lecz dotarły do nas - jeśli tak można powiedzieć - prosto od naszego Stwórcy. Któż lepiej od Boga zna nasze potrzeby? Kto ma wgląd w rzeczy, kto widzi poza rzeczami i dostrzega sprawy zakryte? Nikt oprócz Boga. Quis ut Deus!

Bóg zna ludzi, tak jak nikt inny, bo przecież to On nas stworzył. Ale nie tylko z tego powodu winniśmy z ufnością zwracać się do Niego z naszym cierpieniem, troskami, lękami i trudnościami, a także z naszymi chorobami. On jest ponadto Dobrym Pasterzem, który nie pozwoli zginąć marnie żadnej z powierzonych mu owieczek. Łatwo możemy się przekonać, że Bóg troszczy się o nas nawet w naszych czasach, kiedy tak wielu ludzi oddaliło się od Niego. Żaden lekarz nie pyta dziś o Boga, żaden uczony nie zastanawia się nad tym, czy jego badania są zgodne z wolą Bożą albo czy przyniosą Bogu chwałę, a bliźniemu pożytek! I właśnie w takich czasach wydobyta zostaje z zapomnienia i staje się publiczną własnością medycyna Hildegardy - w rzeczywistości medycyna Boga samego. Czy to nie cudowne?

A dalej czytamy: - leki te albo człowieka wyleczą, albo musi on umrzeć...

Brzmi to dość niecodziennie. W podręczniku Hildegardy leki mogą mieć tylko dwa skutki: albo człowiek wyzdrowieje, albo musi umrzeć.

Nie ma innej możliwości, na przykład chronicznego schorzenia: tylko życie albo śmierć. Bo, kiedy Hildegarda pisze o zdrowiu to ma na myśli prawdziwe zdrowie, to znaczy taką sytuację, kiedy choroba całkowicie opuszcza ciało człowieka, kiedy nie zostaje w nim nawet jej cień. A jeśli choroba nie zostaje wyleczona, to człowiek musi umrzeć - albo? albo też Bóg nie chce, aby ten człowiek został uwolniony od choroby.

To jest ta trzecia możliwość w medycynie Hildegardy. Bóg nie chce, aby człowiek wyzdrowiał. To wypowiedź rewolucyjna w naszych czasach. Bo oto Bóg, wykluczony całkowicie ze współczesnej medycyny, zbywany milczeniem, osobście włącza się w proces leczenia. Tym samym choroba nabiera sensu, jeśli można się tak wyrazić. Bóg chce nas prowadzić w chorobie, pomagać nam w niej, ale też w swojej mądrości rozpoznaje, czy uwolnienie człowieka od choroby będzie dla niego dobre.

Ratunek człowieka nie leży bowiem tylko w zdrowiu - jest to aspekt cielesny - lecz przede wszystkim w zbawieniu duszy. Chodzi więc o zbawienie wieczne. Ciało umiera, ale dusza żyje nadal. Tak właśnie pisze święta Hildegarda w *Causae et curae*:

O mocach duszy.

Dusza, która schodzi w człowieka od Boga z nieba, ożywia go i obdarza rozumem, nie umiera, kiedy opuszcza ciało, lecz żyje wiecznie, udając się albo po nagrodę za dobre życie, albo ku mękom śmierci. Bóg może mieć wiele powodów, by nie chciał wyleczyć człowieka.

Jednym z nich - zapewne najważniejszym - jest zbawienie duszy. Bóg chce nas mieć wszystkich na końcu czasów u siebie w wiecznej szczęśliwości, nie pragnie, byśmy cierpieli męki piekielne. Poprzez choroby Bóg chce nas skierować ku sobie. Jeśli pozwolimy Mu się prowadzić dla zbawienia naszej duszy, będzie nas także wspierał w naszych cielesnych słabościach. Przeszkadzają Mu w tym nasze ziemskie marności, przywary i wiele innych rzeczy. Spośród uniwersalnych środków, podanych przez Hildegardę w księdze zatytułowanej *Physica*, szczególnie ważne dla naszego zdrowia są:

miód z gruszkami,

leczenie złotem,

wiosenna kuracja piołunem,

proszek Sivesan (mieszanka kopru włoskiego i innych ziół),

pszenica orkiszowa.

Nie ma przy nich zastrzeżenia: "chyba że Bóg tego nie chce". Wnosimy stąd, że każdemu człowiekowi pomogą one w odzyskaniu zdrowia, gdyż Bóg w tym przypadku rezygnuje z prawa weta.

Miód z gruszkami

Miód z gruszkami stosujemy przy migrenie, trudnościach w oddychaniu, dla oczyszczenia ciała i krwi, w ogólnej higienie soków. Miód z gruszkami wyliczam jako pierwszy, ponieważ Hildegarda mówi, że jest wspanialszy i cenniejszy od złota.

A oto przepis podany przez Świętą:

Gruszki przekroić i usunąć środki. Rozgotować mocno w wodzie, a następnie utrzeć na miazgę. Potem wziąć wszew-

łogi górskiej, galgantu nieco mniej niż wszewłogi, korzenia lukrecji mniej niż galgantu, cząbrzu mniej niż lukrecji, utrzyć na proszek i dodać do lekko podgrzanego miodu. Następnie do miodu (z ziołami) dodać mus gruszkowy i wszystko razem dobrze wymieszać. Przechowywać w puszkach.

Zażywać:

- rano na czczo 1 łyżeczkę do herbaty,
- po posiłku (obiedzie) 2 łyżki stołowe,
- wieczorem w łóżku 3 czubate łyżki stołowe.

Jest to najlepsze powidełko, więcej warte niż złoto i pożyteczniejsze niż najczystsze złoto, ponieważ usuwa migrenę i łagodzi dychawiczość, którą łatwo powodują świeże gruszki. Poza tym usuwa wszystkie złe soki, które są w czło-
wieku, i oczyszcza człowieka tak, jak się oczyszcza naczynie z brudu ".

Przepis

- 5 dużych gruszek
- 250 g miodu kwiatowego lub spadziowego
- 28 g sproszkowanej wszewłogi górskiej
- 26 g sproszkowanego galgantu
- 24 g sproszkowanej lukrecji
- 22 g sproszkowanego cząbrzu ogrodowego

Nieobrane gruszki podzielić na ćwiartki, usuwając środki. Rozgotować w wodzie na miękko. Odlać wodę i gruszki ugnieść na papkę. Miód podgrzać w kąpielu wodnej do temperatury 35-40°C. 2 łyżki stołowe zmieszanego proszku dodać do miodu, wymieszać, następnie dodać papkę z gruszek i mocno ubić. Włożyć w słoiki i przechowywać w lodówce.

Miód z gruszkami zażywamy 3 razy dziennie według przepisu. Mogę wymienić pacjentów, zwłaszcza kobiety, które już po pierwszej kuracji przestały cierpieć na migreny (mija dziesięć lat, jak ich dolegliwości ustąpiły).

Ale nawet jeśli pierwsza kuracja nie przyniesie skutku, nie należy się od razu poddawać. Każdy przyjaciel medycyny Hildegardy winien odznaczać się wytrwałością i ufnością w Boga. Bóg chce nam pomóc, ale może przeszkadzać mu w tym jeszcze nasze zainteresowania i skłonności. Precz z nimi.

Kuracja złotem

Kurację złotem stosuje się w reumatyzmie, artretyzmie, dnie, katarze żołądka, niezycie żołądka, nadwrażliwości żołądka, niedokwasocie, nadkwasocie, jak również ogólnie dla zachowania zdrowia.

Złoto zawsze było uważane za szczególnie cenne dobro. Nierzadko zwykły człowiek ustawowo, pod groźbą kary, nie mógł mieć złota. Ze złotem wiążą się różne opowieści. Używa się go tak w medycynie klinicznej, jak w tradycyjnej medycynie naturalnej w formie roztworu, czy to w postaci zastrzyków, czy kropli lub tabletek także w leczeniu homeopatycznym.

Jednak opisu leczniczego działania złota nie znalazłem ani w medycynie klinicznej, ani naturalnej - jedynie u świętej Hildegardy:

Złoto jest ciepłe, ma naturę taką jak słońce i jest - by tak rzec- z powietrza. Człowiek cierpiący na podagrę (reumatyzm, artretyzm...) niech weźmie złoto i wygotuje je, tak aby nie było w nim nic brudnego i aby nic z niego nie znikło, a potem niech je sproszkuje, czyli zmieli. Potem niech weźmie mąki pszennej (orkiszowej) na pół dłoni, zagniecie z wodą, do ciasta doda proszku złotego na wagę najmniej szejmonety (ok. 0,6 g) i niech to ciastko zje rano na czczo.

Następnego dnia niech sobie znowu przyrządzi w taki sam sposób ciasteczko z mąki i proszku złotego i zje na czczo. Te ciasteczka przepędzą podagrę na rok. Zjedzone złoto będzie leżało dwa miesiące w żołądku, nie drażnił go i nie powodując wrzodów, a raczej, jeśli jest on zimny i pełen śluzu - ogrzeje go i oczyści, nie stanowiąc żadnego niebezpieczeństwa dla człowieka.

A kiedy uczyni tak człowiek zdrowy, zachowa zdrowie, jeśli zachoruje, to wyzdrowieje. Weź zatem czystego złota i podgrzej w garnku czy innym naczyniu, aby się rozżarzyło, po czym tak gorące włóż do czystego wina, aby je rozgrzało, i pij je takie ciepłe. Czyń to często, a podagra cię opuści.

Przepis:

- 1 dzień
- 1 łyżeczka do herbaty - 2 łyżki stołowe mąki orkiszowej woda według potrzeb
- 0,6 g sproszkowanego złota

Mąkę zagnieść z odrobiną wody na twarde ciasto, dodać proszek. Tak przygotowane ciasto spożyć rano na czczo. Jest to stosunkowo prosta kuracja. Nie wystarczy jednak zjeść złota według podanego przepisu, kurację należy uzupełnić złotym winem. A oto pomysłowa recepta na sporządzenie wina z dodatkiem złota:

Przepis:

Weź małą nie chromowaną grzałkę podróżną, każ ją pozłocić u jubilera i przylutować kawałek złota wysokiej próby. Za pomocą takiej grzałki bez trudu sporządzisz złote wino. Wystarczy zanurzyć grzałkę w winie i włączyć do prądu. Uzyskane w ten sposób gorące wino z domieszką złota pij 3 razy dziennie w ilości 1 kieliszka do likieru.

2 dzień

1 łyżeczka do herbaty - 2 łyżki stołowe mąki orkiszowej woda według potrzeb 0,6 g sproszkowanego złota

Mąkę zagnieść z odrobiną wody na twarde ciasto, dodać proszek, zagnieść. Z tak przygotowanego złotego ciasta uformować placuszek i piec w temperaturze 180°C przez 10 minut. Placuszek zjeść tego samego dnia rano na czczo. W naszych przepisach stosujemy taką ilość mąki, jaką podała Hildegarda, to znaczy tyle, ile mieści się na połowie dłoni człowieka. Stąd ten rozrzut od 1 łyżeczki do herbaty do 2 łyżek stołowych. Ilość użytej mąki jest bowiem sprawą indywidualną, różną u różnych ludzi. Zgodnie z tym przepisem mężczyzna o dużych dłoniach potrzebuje więcej mąki niż kobieta, nie mówiąc już o dziecku. Dlatego nie należy używać gotowego ciasta już zmieszanego ze złotem. Chodzi o to, by zachować zindywidualizowane dozowanie mąki.

Wiosenna kuracja piołunem

Wino piołunowe

Wino piołunowe stosuje się przy schorzeniach organów wewnętrznych, kłopotach z trawieniem, działa ono wspomagająco przy reumatyzmie i dnie, osłabieniu serca i zaburzeniach krążenia, przy niewydolności nerek, w depresjach, w zapobieganiu chorobom płucnym (np. na obszarach zagrożonych gruźlicą).

Kiedy wiosną piołun się zazieleni, rozgnieć go i wycisnąć z niego sok przez szmatkę. Potem zagotuj wino z miodem na wolnym ogniu i dodaj do niego wyciśnięty sok w takiej ilości, żeby smak piołunu zabił smak wina i miodu. Pij ten napój od maja do października na czczo co trzeci dzień, a stłumi w tobie dolegliwości nerek i melancholię, wyostrzy wzrok i wzmocni serce oraz nie dopuści do osłabienia płuc, ogrzeje żołądek, oczyści wnętrzności i spowoduje dobre trawienie.

Przepis:

50-100 ml świeżego soku z wiosennego piołunu

400 g miodu wielokwiatowego lub spadziowego

3 l wina gronowego białego lub czerwonego

Najlepszym czasem do sporządzenia wina piołunowego jest koniec kwietnia, kiedy piołun już się dobrze zazieleni. Jeśli nie masz własnego ogródka, zamów piołun u ogrodnika. Świeżo zebrane łodygi należy w miarę możliwości rozdrobnić (za pomocą noża, miksera lub podobnego narzędzia). Z tak przygotowanej papki wycisnąć sok przez gazę. Następnie dodać miód do wina i ostrożnie zagotować. Do mieszanki miodu i wina dodać wyciśnięty sok z piołunu. Wino piołunowe należy na gorąco wlać do wyparzonych butelek, napełnić je po brzegi i natychmiast zamknąć. Tak zakonserwowane wino można przechowywać aż do października. Należy je pić co trzy dni w ilości jednego do dwóch kieliszków do likieru.

Wino piołunowe jest kolejnym uniwersalnym lekiem oczyszczającym, który może przynieść ludziom dużo dobrego. Kontrowersje wśród terapeutów i pacjentów budzi natomiast sam sposób dawkowania.

W oryginale czytamy: tertio, silicet die..., to znaczy "co trzeci dzień".

Co to jednak znaczy co trzeci dzień?

Na ogół przychodzi nam na myśl katolickie rozumienie "trzeciego dnia". Ja osobiście pojmuję to inaczej, odkąd w książce Marii Valtorty Bóg-Człowiek przeczytałem:

"Umarłem w piątek o godzinie trzeciej. Niezależnie od tego, czy będziecie liczyć godziny, czy dni, nie miałem prawa zmartwychwstać w niedzielę rano. Moje ciało było bowiem pozbawione życia tylko przez trzydzieści osiem, a nie przez siedemdziesiąt dwie godziny..."

Pan Jezus więc zmartwychwstał nie trzeciego dnia, lecz już po trzydziestu ośmiu godzinach.

A zatem nasze dotychczasowe rozumienie "trzeciego dnia" jest merytorycznie błędne i nieprzydatne przy ustalaniu dawkowania naszego środka.

Spróbujmy w inny sposób rozwiązać ten problem. Wyjdźmy od następującego przykładu. Pościć codziennie znaczy: pościć dzisiaj, pościć jutro, pościć pojutrze...

Pościć co drugi dzień znaczy: pościć dzisiaj, nie pościć jutro, pościć pojutrze...

Pościć co trzeci dzień znaczy: pościć dzisiaj, nie pościć jutro, nie pościć pojutrze, pościć popojutrze...

Kuracja wiosennym winem piołunowym przebiega - jeśli można się tak wyrazić - w takcie na 3/4: przyjąć lekarstwo, odczekać dwa dni, przyjąć lekarstwo, odczekać dwa dni... Nowy terminarz dawkowania wygląda zatem następująco:

pn	wt	śr	cz	pt	so	n	pn	wt	śr	cz	p t	so ...
1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1

Jeśli ktoś do tej pory zażywał wino piołunowe co drugi dzień (w rozumieniu naszej reguły), nie musi się obawiać o swoje zdrowie. W niektórych przypadkach z leczniczego punktu widzenia wskazane jest podwyższenie dawki i przyjmowanie leku co drugi dzień, a nawet codziennie. W żadnym przypadku nie stwierdzono negatywnego wpływu kuracji na zdrowie. Dozowanie indywidualne należy jednak uzgadniać z lekarzem lub bioterapeutą.

Proszek Sivesan

(mieszanka kopru włoskiego i innych ziół)

Proszek z kopru włoskiego stosuje się w stanach wyczerpania, chudnięcia, wyniszczenia organizmu, w niestrawności, zaparciach, hipotonii, niewydolności krążenia, wrażliwości na zmiany atmosferyczne, w zaburzeniach hormonalnych i przemianie materii, ogólnie w celu zachowania zdrowia. Polecamy zatem także i ten uniwersalny środek leczniczy wszystkim, którzy pragną wyzdrowieć lub zachować zdrowie.

Należy wziąć nasiona kopru włoskiego, połowę tego co kopru - galgantu, dyptamu jesionolistnego o połowę mniej niż galgantu i jastrzębca o połowę mniej niż dyptamu. Wszystko zetrzeć na proszek, przesiać przez płótno, godzinę po obiedzie wsypać proszek do podgrzanego wina i wypić. Proszek ten podtrzymuje zdrowie u zdrowego, wzmacnia zdrowego, poprawia trawienie i daje siłę człowiekowi, nadaje też twarzy piękny i dobry kolor. Każdy człowiek, czy zdrowy, czy chory, odniesie korzyść, zażywając proszek po jedzeniu.

Przepis:

32 g nasion kopru włoskiego

16 g korzenia galgantu

8 g dyptamu jesionolistnego

4 g jastrzębca

Zmieszać składniki, sproszkować i przesiać jak najdrobniej. Około godziny po obiedzie zażyć 1/2 łyżeczki do herbaty proszku rozpuszczonego w podgrzanym winie w ilości 1 kieliszka do likieru. O zaletach Sivesanu przekonała mnie jedna z moich pacjentek, opowiadając o swojej pierwszej podróży do Grecji (miała już wtedy sześćdziesiątkę na karku).

Z utęsknieniem czekała na te dni, które miała spędzić na Południu. Zobaczy wreszcie Grecję! Słońce, piasek, morze...

Niestety pogoda pokrzyżowała urlopowiczom plany: znad Sahary napłynęły do Grecji masy gorącego powietrza. Upalne wiatry dały się wszystkim mocno we znaki.

A moja pani L. z S. dzięki Sivesanowi, który piła codziennie, zwiedzała kraj nawet w największy skwar, gdy ulice były jak wymiecione z ludzi, a wszyscy inni odbywali sjęstę. Cała grupa podziwiała jej żywotność i każdy chciał mieć choć cząstkę jej energii.

Orkisz

Orkisz jest uniwersalnym środkiem na złe krążenie krwi, wspomaga przemianę materii w komórkach nerwowych, dostarcza energię do tkanki mięśniowej, łącznej i zrębowej itp. Pszenica orkiszowa to podstawowy produkt żywnościowy w kuchni Hildegardy.

Orkisz to najlepsze zboże, jest on ciepły i tłusty, i mocny, i łagodniejszy niż inne gatunki. Temu, kto go je, daje dobre mięśnie i dobrą krew i wywołuje w duszy człowieka pogodę i radość.

Orkisz jest zawsze dobry i łagodny niezależnie od postaci, w jakiej go spożywamy, czy to w chlebie, czy w innych potrawach.

"Orkisz to najlepsze zboże..."

Być może ktoś zada sobie pytanie: A czy pszenica orkiszowa jest w ogóle osobnym gatunkiem zboża? Tak jest u świętej Hildegardy. Gdyby było inaczej, Hildegarda na pewno napisałaby: orkisz to gatunek pszenicy, przyswajalny lepiej niż... czy coś w tym rodzaju. Orkisz pszeniczny to zboże o najlepszej, najbardziej przyjaznej i pożytecznej dla człowieka strukturze. Nie ma lepszego zboża od orkiszu! We współczesnym żywieniu zakorzenił się fatalny zwyczaj mieszania zbóż do wypieku chleba. Chleb wieloziarnisty zawsze mi się kojarzy z bajką o Kopciuszku. Na jaki to pomysł wpadła zła macocho, by uniemożliwić Kopciuszkowi pójście na bal do księcia? Wsypała oczywiście miskę soczewicy do popiołu i kazała biednej dziewczynce wybrać ją co do ziarenka. W podobny sposób postępuje współczesna dietetyka. Miesza różne gatunki zbóż, a nasz żołądek - biedny Kopciuszek! - musi najpierw z powrotem oddzielić substancje o różnej strukturze, by je następnie przetworzyć i spożytkować dla organizmu. Nietrudno zauważyć, że jest to katorga.

Jeśli chcemy się żywić zgodnie z zasadami medycyny Hildegardy, to powinniśmy spożywać albo czysto pszeniczny chleb razowy (bez domieszki nasienia lnu), albo chleb z orkiszu pszenicznego.

Jak wiadomo, siła łańcucha jest równa sile najsłabszego ogniwa. Dlatego nie będziemy psuć chleba orkiszowego przez jakieś domieszki, gdyż sam orkisz jest stuprocentowo dobry.

Jest on ciepły...

Ludziom o złym krążeniu orkisz bardzo szybko ogrzewa ciało. Rozgrzewająca jest zwłaszcza ciepła zupa orkiszowa.

„...i tłusty...”

Tłuszcz jest bardzo ważnym składnikiem dla przemiany materii w komórkach nerwowych i dla przewodnictwa bodźców. Nerwy są umieszczone w osłonach mielinowych, zbudowanych z substancji białkowo-tłuszczowych. Jeśli podstawą żywienia będzie orkisz, wówczas "tłuszcz orkiszowy" wzmocni osłony mielinowe i sprawi, że człowiek będzie miał silniejsze nerwy. Nie na darmo Cezar powiedział: "Chcę, by mnie otaczali ludzie grubi".

Dobrze wiedział, że osoby "przy kości" są spokojniejsze i nie tracą tak szybko panowania nad sobą.

„...i mocny...”

Orkisz zaopatruje całe ciało w energię. Nie tylko tkanka mięśniowa, ale także tkanka łączna i zrębowa, komórki nerwowe, narządy wewnętrzne, narządy zmysłu, każda komórka ludzka, krótko mówiąc, cały człowiek zostaje wewnętrznie wzmocniony na skutek spożywania orkisz.

„i łagodniejszy niż inne gatunki zbóż...”

Jedząc chleb orkiszowy, czy to pełnoziarnisty, czy z białej mąki orkiszowej, lub orkiszowe podkłomyki, od razu zauważamy, jaki łagodny i przyjemny smak ma to zboże. Bardziej cierpki jest już pełnoziarnisty chleb pszenny, choćby nawet ziarno było jak najdrobniej zmielone. Najszybciej zauważają tę różnicę dzieci. Jeśli mają do wyboru różne rodzaje pieczywa, prawie zawsze wybierają pieczywo orkiszowe. Ale nie tylko człowiek wie, co dobre i pożyteczne. Również zwierzęta wolą pszenicę orkiszową. Jeśli rzucimy kurom mieszankę z ziaren pszenicy i orkisz, wydziobią najpierw wszystkie ziarenka oriszowe.

To dopiero reklama orkisz!

„...temu, kto go je, daje dobre mięśnie...”

Dieta, oparta wyłącznie na orkisz, na pewno nie powoduje nadwagi. Przy jej zastosowaniu również tkanka mięśniowa, łączna i zrębowa oraz wszystkie narządy odżywiane są we właściwym stosunku. Jest to odżywianie zdrowe i pełnowartościowe. Cały organizm zostaje tak wzmocniony, że może optymalnie spełniać swoje funkcje.

„...i dobrą krew...”

Poprawia się również skład krwi, która u wielu ludzi zawiera nadmiar tłuszczów. Dieta orkiszowa w połączeniu z dietą Hildegardy zapobiega wysokiemu poziomowi cholesterolu i wszelkim anomalom.

"...i wywołuje w duszy człowieka pogodę i radość..."

Kto nie wierzy, niech się sam o tym przekona, jedząc orkisz. Rodziny moich pacjentów często mnie pytają: "Co pan takiego dał naszemu dziadkowi, że znowu się śmieje i nie jest już taki zgryźliwy jak dawniej, znowu odpowiada uprzejmie na pytania".

U wielu pacjentów dieta orkiszowa wpłynęła na zmianę usposobienia, co wyszło na dobre i im, i ich rodzinom.

Orkisz jest pierwszorzędnym lekiem psychotropowym, nie powodującym szkodliwych działań ubocznych. W każdej klinice chorób nerwowych, w każdym sanatorium i każdym szpitalu powinno się stosować dietę orkiszową tak w karmieniu pacjentów, jak personelu.

A w ogóle w każdej rodzinie orkisz może być najlepszym środkiem do poprawy nastroju.

„...niezależnie od postaci, w jakiej go spożywamy...”

Wiemy, że pszenica jest stuprocentowo zdrowa i dobra tylko w postaci chleba i ciasta razowego.

Wszelkie inne i inaczej przyrządzane potrawy z pszenicy powodują chorobę.

Orkisz jest zupełnie inny. Niezależnie od tego, czy używamy go w stanie surowym czy gotowanym, w całych ziarnach czy jako śrutę, zmielony grubo czy drobno, jako kaszkę, kleik czy białą mąkę wyborową - zawsze zachowuje swoje uzdrawiające właściwości.

"...czy to w chlebie, czy w innych potrawach ..."

To samo można powiedzieć o sposobach użycia: czy to w postaci chleba czy ciasta, potrawy mącznej lub jako wkładka do zupy (naleśniki, łazanki, kluski, całe gotowane ziarna)

- orkisz jest zawsze dobry i w każdej postaci wychodzi na zdrowie.

"...orkisz jest zawsze dobry i łagodny..."

Orkisz nazywany jest "przedłużeniem mleka matki", gdyż zapewnia optymalne odżywianie zdrowym i chorym, starym i młodym, tak jak mleko matki w przypadku niemowlęcia. Krótko mówiąc, orkisz powinien być obecny w każdej kuchni.

W każdym przepisie mąkę pszenną można spokojnie zastąpić mąką orkiszową. W każdym przypadku potrawa będzie smaczniejsza, łatwiej przyswajalna i zdrowsza.

Medycyna świętej Hildegardy w praktyce

Środki lecznicze

Poniższe środki lecznicze, które są jedynie małą częścią z bogatego skarbca medycyny Hildegardy, zostały z powodzeniem wypróbowane w praktyce i jeśli będziemy je stosować zgodnie z zaleceniem, mogą bez szkody służyć jako domowe leki.

Przed każdym użyciem leku na własną rękę należy się jednak poradzić lekarza, aby wykluczyć błędną diagnozę, a tym samym nie zaszkodzić sobie.

BIEGUNKA (wszelkiego pochodzenia)

Kto cierpi na biegunkę, niech weźmie żółtko, oddzieli od białka i ubije w misce. Potem doda czarnuszki i trochę utłuczonego pieprzu i włoży z powrotem do skorupki od jajka, przysmaży na ogniu i poda choremu po zjedzeniu niewielkiego posiłku.

Przepis:

1 żółtko

20 g zmielonej czarnuszki

5 g zmielonego białego pieprzu

Szczyptę proszku przeciwko biegunce wymieszać z żółtkiem, wlać do skorupki od jajka i przypiec. Kiedy chory zje trochę białego chleba orkiszowego, podać mu upieczone i pokruszone jajko. W zależności od potrzeby powtórzyć kurację 2-3 razy w ciągu dnia, aż biegunka minie, ewentualnie przez kilka dni. Doskonale pamiętam pierwsze upieczone przeze mnie jajko przeciwko biegunce. Ze zmielonymi ziołami, żółtkiem i połówką skorupki jajka nie było problemu, ale jak to upiec nad ogniem, żeby nie poparzyć palców. Wziąłem stare sitko do herbaty, które odpowiednio wygiąłem, aby zmieściło się w nim pół skorupki. Na koniec upiekłem jajko nad płomieniem świecy, cały czas mieszając zawartość trzonkiem łyżeczki. Udało się!

Ten mały cudowny środek chciałbym polecić wszystkim podróżnym, którzy cierpią na chorobę lokomocyjną. Nie powinno go też zabraknąć w żadnej apteczce podróжной. Możecie przyrządzić ten środek w domu i gotowy zabrać na urlop.

BÓLE BRZUCHA

Jeśli ktoś ma bóle w trzewiach, niech ugotuje fasolę w wodzie i doda trochę tłuszczu i oleju, a po wyjęciu fasoli niech popija ciepły wywar. Powinien tak czynić jak najczęściej, to go wewnętrznie uzdrowi

Przepis:

10 dkg fasoli

11 wody

2 łyżki masła

Fasolę gotować przez 15-20 minut w wodzie, następnie dodać masło. Przyprawić solą i sproszkowaną gałką muszkatołową. Fasolę odcedzić i popijać wywar. **Uwaga!** Obserwowałem już zwolenników metody świętej Hildegardy, którzy swoją "zupę fasolową bez fasoli" próbowali przyrządzić z wody, w której gotowali zielony groszek (w dodatku z puszki). Nie muszą dodawać, że taki eksperyment nie przynosił spodziewanych efektów.

BÓLE GŁOWY

Weź kadzidło i utrzyj na proszek, dodaj trochę mąki i białko, zrób torcik i ususz go na słońcu albo w piecu, następnie przytykaj często do nosa, wówczas zapach ciastka wzmocni cię, rozjaśni oczy i napełni mózg. Jeśli zaś kogoś tak boli głowa, że czuje, iż za chwilę mu pęknie, niech przed snem położy gotowy torcik na obu skroniach i przewiąże mocno chustką, wówczas ból głowy osłabnie.

Przepis:

1 łyżka stołowa sproszkowanego kadzidła

2 łyżki stołowe mąki orkiszowej

1 białko

Wymieszać sproszkowane kadzidło z mąką orkiszową, następnie dodać białko z jednego jajka i dobrze wymieszać. Z ciasta uformować małe ciasteczka i wysuszyć je na słońcu.

Jeśli słońce nie świeci albo zimą jest zbyt słabe, rozgrzać w piekarniku cegłę, po czym ją wyjąć i suszyć na niej ciasto. Wąchanie świeżo ususzonego ciasta wzmacnia organizm i powoduje dobre ukrwienie głowy. Na okłady nadają się tylko świeże ciasteczka. W przypadku bólu głowy wziąć przed snem dwa ciastka, położyć na skroniach i mocno zawiązać chustką.

Ważne!

Ciasto należy tylko suszyć, nie wolno go piec.

Wiele osób cierpiących na bóle głowy, szczególnie w okolicach skroni, chętnie wciera masę, aby złagodzić ból. Również Hildegarda zaleca tu odpowiedni środek: masę jodłową.

Jodła jest bardziej ciepła niż zimna i ma w sobie dużo mocy. Oznacza dzielność... Weź korę i liście tego drzewa, utnij także małe kawałki drewna wtedy, kiedy drzewo nie traci soku, a więc w marcu i w maju, i dodaj połowę tego szalwi, następnie gotuj wszystko w wodzie, aż zgęstnieje. Dodaj do tego masła, które zostało przyrządzone w maju z mleka krowiego (majowe masło krowie), następnie przecedź przez szmatkę i sporządź masę.

Przepis:

100 g kory jodłowej, igieł i drewna 50 g liści szalwii

500 ml wody

150 g majowego masła z mleka krowiego

Korę jodłową, igły i trochę drewna oraz liście szalwii drobno pokroić i zagotować w wodzie. Do napęczniałej papki jodłowo-szałwiowej dodać masło i stale mieszając, stopić. Masę będzie bardziej trwała, jeśli dodamy około 50 g tłuszczu koziego. Na końcu przecedzić wszystko przez szmatkę i wlać do pojemników na krem.

Masę jodłową najlepiej przechowywać w lodówce albo w zamrażarce.

Smarować codziennie czoło w poprzek po 2-3 razy. Również wśród kamieni szlachetnych znajdziemy środek przeciwko bólom głowy.

Jeśli kogoś boli głowa, niech przyłoży do ciemienia rubin i trzyma tak długo, aż skóra w tym miejscu się rozgrzeje od kamienia (około godziny). Potem niech go od razu zdejmie, ponieważ siła kamienia szybciej i bardziej przeniknie jego głowę niż najcenniejsza masę albo balsam i chory poczuje się lepiej na głowę.

Przepis:

Położyć rubin na ciemieniu i trzymać 1/2 -3/4 godziny albo tak długo, aż chory poczuje na głowie ciepło, wtedy szybko zdjąć kamień.

Niemal każdy ogrodnik uważa bluszcz kurdybanek za chwast. Rośnie on głównie na wilgotnym podłożu.

Również to ziele może się okazać skuteczne na tępy ból głowy połączony z szumem w uszach.

Ale jeśli głowę człowieka dręczą złe soki i szumi mu przy tym w uszach, niech zagotuje bluszcz kurdybanek w wodzie i po odcedzeniu przyłoży ciepłe ziele do głowy, złagodzi ono tępy ból w jego głowie i poprawi słuch.

Przepis:

Świeży albo suszony bluszcz zagotować w wodzie, odcedzić i ciepłe ziele przyłożyć do głowy. Można okład przycisnąć czapką. Na początek robić okłady codziennie, po tygodniu już tylko 3-4 razy na tydzień. Należy tego stanowczo przestrzegać. Środkiem przeciwko bólom głowy jest także masę fiołkowa. Należy ją wcierać w czoło (zob. choroby skóry owrzodzenia). Zob. kasztany jadalne (osłabienie koncentracji).

Zalecenia dodatkowe;

puszczanie krwi,

stawianie baniek,

miód z gruszkami.

BÓLE KRZYŻA (ból pleców)

Jeśli ktoś odczuwa ból pleców lub bioder, niech zagotuje w wodzie ziarna pszenicy i nałoży na bolące miejsce, wówczas ciepło pszenicy wypędzi z niego zarazę.

Przepis:

1 kg ziaren pszenicy

Zagotować w wodzie pszenicę (ziarna nie powinny być bardzo miękkie). Na łóżku albo na leżance rozłożyć podkład z folii, na nim duży ręcznik, na którym rozprowadzić ugotowane i dobrze odcedzone ziarna pszenicy. Pszenica nie może być przedtem preparowana, a więc nie wolno używać pszenicy marynowanej ani łuskanej. Nie można też stosować płatków pszennych. Zanim położysz się gołymi plecami na ziarnach, skontroluj ich temperaturę. Ziarna nie mogą być za

gorące, żeby nie spowodowały powstania pęcherzy.

Kiedy już leżysz na ziarnach, owiń się lnianym prześcieradłem i dobrze przykryj. Pozostań tak 3-4 godziny. Stosuj okłady przez trzy kolejne dni.

Po trzech dniach zrób jeden dzień przerwy. W razie potrzeby powtórz kilkakrotnie trzydniową kurację. Nawet pacjenci z dyskopatią odczuwają ulgę po tym zabiegu. Wśród kamieni szlachetnych pomocnym w bólach krzyża i pleców jest jaspis.

A kiedy w sercu albo łędźwiach, albo w innych członkach człowieka wzburzą się soki, czyli wystąpi dna, niech położy na tym miejscu jaspis, przycisnie go i trzyma tak długo, aż się rozgrzeje, wówczas dna osłabnie, ponieważ dobre ciepło i dobra siła wyleczy i uspokoi owe fałszywie ciepłe i zimne soki.

Przepis:

Położyć jaspis na bolącym miejscu i przycisnąć. Jaspis jest cudownym środkiem. Przynosi ulgę w bólach pleców, rwie kulszowej, kłuciach w okolicy serca, ogólnych bólach serca i bólach w boku. Pomocny jest zresztą na wszelkie dolegliwości.

Nawet na zapalenie pochewki ścięgna. Wiem to z własnego doświadczenia. Przymocowałem kamień plastrem do chorego przedramienia i w ciągu kilku dni minęły mi silne bóle.

Również galgant chiński pomaga przy bólach pleców.

Jeśli ktoś cierpi wskutek bólów pleców albo w boku z powodu złych soków, niech zagotuje galgant w winie i popija często ciepły, wówczas ból ustąpi.

Przepis:

1/2 łyżeczki do herbaty sproszkowanego galgantu

150 ml wina

Galgant zagotować krótko w winie i pić ciepły 2 razy dziennie. Wino z galgantem ma wprawdzie okropny smak, ale pomaga. Trzeba jednak pamiętać, że środek ten nie ma tak natychmiastowego działania jak proszek galgantowy w przypadku dolegliwości sercowych i rozstroju żołądka. Wino z galgantem trzeba pić często, aby dolegliwości ustąpiły. Inne leki pomagają wprawdzie szybciej, ale jeśli mamy pod ręką tylko galgant, również on spełni swoje zadanie.

Zalecenia dodatkowe;

stawianie baniek, odpowiedni materac do spania, stosowanie wełny owczej jako podkładu do łóżka.

BÓLE ŚLEDZIONY

Śledziona jest narządem związanym z układem naczyniowym. Znajduje się z boku za lewym łukiem żebrowym, mniej więcej na wysokości dziewiątego do jedenastego żebra.

Jej zadaniem jest wytwarzanie czerwonych krwinek, filtrowanie krwi, usuwanie zanieczyszczeń z krwi (np. bakterii), tworzenie fagocytów i substancji ochronnych, które mają duże znaczenie dla sił obronnych organizmu. Poza tym śledziona stanowi spichlerz na krew, którą w zależności od potrzeb oddaje do krwiobiegu albo magazynuje.

Oto, co medycyna Hildegardy mówi na temat śledziony:

Jeśli człowiek zjadł surowe jabłka albo gruszki oraz surowe jarzyny czy inne niegotowane potrawy bez dodatku przypraw, mogą one okazać się ciężkie do strawienia dla żołądka, ponieważ nie były właściwie przyrządzone.

Tak więc złe soki z potraw, które powinny być gotowane albo przyprawiane solą i octem, a nie były... dostają się do śledziony i przemieniają ją w bolący guz. Ponieważ śledziona jest wilgotna i soki utrzymują ją w wilgoci, przyjmuje zarówno złe, jak i dobre soki.

Jeśli zatem zwiększy się ilość wspomnianych złych soków, dostają się one do śledziony, uszkadzają ją i powodują ból. Jest ona wskutek tego wzdęta, obrzękła i obolała, a z powodu opuchnięcia i bólu śledziony również serce jest obolałe i otacza je ten sam śluz.

Śledziona jest stacją filtrującą przed sercem. Chroni ona, według Hildegardy, serce przed substancjami toksycznymi. Pełni więc bardzo ważną rolę.

Jak wynika dalej z tekstu Hildegardy, codzienne pożywienie musi być odpowiednio przygotowane, bo tylko to gwarantuje, że będziemy mieć zdrową śledzionę. Dlatego ostrzegam przed spożywaniem nadmiernej ilości produktów surowych (zob. także bóle żołądka).

Jeśli jednak śledziona zaboli, możemy złagodzić ból maścią jodłową.

Przepis:

Jeśli ktoś odczuwa ból w żołądku albo w śledzionie, niech najpierw posmaruje maścią serce, następnie żołądek, jeśli boli żołądek, albo śledzionę, jeśli to ona boli; maść dzięki swej sile przeniknie całą skórę i człowiek szybko wyzdrowieje.

Skład i sposób przyrządzania maści jodłowej zob. bóle głowy.

Przy bólach śledziony wcierać maść 2-3 razy dziennie:

1. w okolicę serca,
2. w okolicę śledziony.

Zapamiętaj:

Najpierw smaruj serce, potem śledzionę.

W dziele Causae et curae znajdujemy następujący środek na śledzionę:

Jeśli człowiek zje surowe pożywienie, które nie zostało niczym przyprawione, wówczas z takiej potrawy wydzielają się złe soki, które niekiedy dochodzą do śledziony i powodują ból. Dlatego ten człowiek powinien wziąć trybulę i trochę mniej kopru, chleba pszennego, octu i przyrządzić z tego ciasto piernikowe i zjeść je... Po jakimś czasie niech zagotuje w tyglu siemę lniane, odcedzi i włoży do małego woreczka. Gorący woreczek z siemieniem niech położy na śledzionie.

Przepis:

20 g trybuli

15 g kopru

100 g chleba pszennego ocet winny

Trybulę i koper drobno posiekać i wymieszać. Chleb pokroić w drobną kostkę, dodać zioła i dolewając ocet zagnieść ciasto uformować rodzaj knedla. Jeść po trochu 2-3 razy dziennie. 2 godziny po zjedzeniu kawałka „knedla” powinno się zrobić okład z siemienia lnianego.

Przepis:

150 g siemienia lnianego

500 ml wody

woreczek lniany

Siemę lniane zagotować w wodzie, odcedzić i włożyć do lnianego woreczka.

Gorący woreczek (możliwie jak najgorętszy) przyłożyć do bolącej śledziony (trzymać około 1/2 godziny).

Oba środki ("knedel" i okład z siemienia lnianego) należy stosować razem!

W medycynie Hildegardy znajdujemy jeszcze jeden prosty, ale bardzo skuteczny lek na śledzionę:

Jeśli kogoś boli śledziona, niech upraży lekko na ogniu kasztany jadalne i niech często pojada jeszcze ciepłe; również śledziona rozgrzeje się od tego i będzie całkowicie zdrowa.

Przepis:

Upiec na ogniu 10 jadalnych kasztanów, trochę ostudzić i jeść jeszcze ciepłe.

Środek ten jest nie tylko prosty w przyrządzaniu, ale również bardzo smaczny i - o czym niewielu z nas wie - leczy śledzionę. Jednak kasztany muszą być pieczone koniecznie na ogniu (jeśli nie masz pieca na drewno, możesz piec kasztany także na blasze kuchennej w folii do pieczenia).

Inaczej przyrządzone kasztany (gotowane, w miodzie) działają na inne narządy (głowa, wątroba, żołądek). Te środki na śledzionę można stosować również przy leczeniu białaczki.

BÓLE USZU

Po przycięciu winorośli należy od rana do wieczora zbierać do naczynia krople soku, które wypływają z gałązek. Do soku dodać oliwę z oliwek. Jeśli kogoś bolą uszy albo głowa, niech wciera płyn, wówczas mu się polepszy.

Przepis:

10 ml soku z winorośli

10 ml oliwy z oliwek

Krople z oliwy i winorośli są doskonałym środkiem przeciwbólowym, stosowanym przy zapaleniu ucha środkowego i bólach uszu u zębujących dzieci.

Można go z łatwością przyrządzić samemu. W czasie przybywającego Księżyca - bo w tej fazie wszystkie rośliny mają najwięcej soku - należy przyciąć pędy winorośli i spływający sok zebrać do butelki przywiązanej do gałęzi. Następnie wymieszać go z taką samą ilością oliwy z oliwek. Ponieważ oliwa wypływa na wierzch, trzeba mieszanę mocno wstrząsnąć przed użyciem, a potem wetrzeć krople w okolicę ucha; nie wkraplać do środka. Aby zapobiec zapaleniu ucha środkowego, zaleca się wykreślić z jadłospisu wszelkie trucizny kuchenne, a szczególnie truskawki.

BÓLE ZĘBÓW, PIELEGNACJA ZĘBÓW I ZANIK DZIAŚEŁ (parodontoza)

Jeśli... ktoś cierpi na ból zęba, niech weźmie piołun i werbenę w jednakowych ilościach i zagotuje w czystym dobrym winie. Ugotowane wino niech precedzi przez szmatkę, doda trochę cukru i wypije. Jeszcze ciepłe gotowane zioła, jak podano wyżej, niech przed snem położy na szczęcie, w miejscu, gdzie boli ząb, i przycisnie chustką. Niech to robi tak długo, aż się wyleczy.

Przepis:

25 g piołunu

25 g werbeny

250 g wina cukier trzcinowy

1 czubatą łyżkę mieszanki ziołowej zagotować w 1/4 l wody, odcedzić, dodać 2 łyżeczki do herbaty cukru trzcinowego i wypić. Ciepłe zioła przyłożyć do bolącego miejsca, przykryć chustką i przymocować. Kiedy ząb rozboli już po zamknięciu apteki, można sobie pomóc w następujący sposób:

Jeśli ktoś cierpi na ból zęba, niech małym nożykiem do puszczenia kiwi albo kolcem lekko zadraśnię dziąsło wokół zęba, aby mogła stamtąd wypłynąć ropa, wówczas poczuje się lepiej.

Przepis:

kolec róży

albo nożyk do puszczenia krwi

Kolcem róży albo nożykiem drasnąć lekko dziąsło, aby popłynęła krew. Na koniec wypłukać usta kilkakrotnie wodą. A oto, co radzi Hildegarda, aby mieć zdrowe mocne zęby i zachować je jak najdłużej:

Kto chce mieć zdrowe i mocne zęby, niech rano, kiedy wstanie z łóżka, weźmie do ust czystą zimną wodę i potrzyma ją przez jakiś czas, aby śluz, który znajduje się na zębach, zmiękł. Wodą, którą trzyma w ustach, niech umyje zęby i niech tak robi często, wówczas śluz nie będzie przyrastał na zębach, a zęby pozostaną zdrowe.

Przepis:

Każdego ranka po wstaniu z łóżka nabrać do ust zimnej wody i umyć nią zęby. Jeśli ktoś po raz pierwszy zastosuje zimną wodę, będzie zdumiony, jak wrażliwe na zimno mogą być zęby. Ale już po krótkim czasie przywyknie i nie będzie się mógł obyć bez tego odświeżającego zabiegu.

Na zanik dziąseł (parodontoza), krwawienie albo zapalenia dziąseł Hildegarda radzi stosować taką oto doskonałą wodę do ust.

Przepis:

Jeśli komuś gniją dziąsła wokół zębów i ma słabe zęby, niech wsypie do wina trochę popiołu z winnej latorośli, jak gdyby chciał przyrządzić ług, a potem niech umyje tym winem zęby i dziąsła. I niech czyni jak najczęściej, wówczas jego dziąsła będą zdrowe, a zęby mocne. A jeśli zęby są zdrowe, takie mycie przyniesie im korzyść i staną się piękne.

Przepis:

2 łyżki stołowe popiołu z winorośli

500 ml wina

Spalić suche kawałki szczepu winnego bez innych dodatków (kostek na podpałkę, papieru, chrustu).

Wsypać do wina 2 łyżki popiołu i mocno potrząsnąć. Na koniec przefiltrować wino przez sitko, aby usunąć większe kawałki popiołu, albo wcześniej przesiać gorący popiół.

Ponieważ ług z popiołu z winnej latorośli może skwaśnieć, wskazane jest przygotowanie zapasu tylko na jeden miesiąc. Resztę popiołu przesiać przez sito i przechowywać w chłodnym miejscu. Można z niego w każdej chwili przyrządzić świeży ług winny; należy w tym celu rozgrzać 2 łyżki popiołu (ok. 15 minut w temp. 220°C) i wsypać do wina.

Środek stosować po każdym posiłku. Należy wziąć do ust mały łyk i szczotkować zęby oraz dziąsła. Ługu nie należy połykać, wypłuć, ale nie płukać ust wodą.

BÓLE ŻOŁĄDKA (Castritis)

Jeśli ktoś często cierpi na bóle żołądka, powinien koniecznie zbadać przyczynę (aby wykluczyć np. nowotwór). Niekiedy bóle powodują troski dnia codziennego. Jeśli nie występuje żadna poważna choroba, ból żołądka można leczyć kozią wątrobą.

Człowiek, który cierpi na ból brzucha, niech usmaży wątrobę kozy i je często (smażoną) aż do połowy sierpnia, a oczyści ona żołądek i wyleczy jak dobry trunek.

Przepis:

Wątrobę drobno pokroić, przyprawić (galgant, krwawnik, sól) i dobrze usmażyć na maśle. Niejeden czytelnik z pewnością pokręci nosem, kiedy usłyszy o kozach, ale gdy zastosuje kurację z wątroby młodego kozła, przekona się o jej dobroczynnym działaniu.

Jeśli nie mamy wątroby koziej albo z jakiegoś powodu nie chcemy jej jeść, możemy sporządzić lek wegetariański, mianowicie gotowaną bylicę.

Bylica jest ziołem bardzo ciepłym, a jej sok bardzo użyteczny. Jeśli się ją ugotuje i spożywa jako mus, leczy trzewia i ogrzewa chory żołądek. Jeśli komuś szkodzi jedzenie i picie i cierpi przez to bóle, niech gotuje bylicę z mięsem, Z tłuszczem, na mus albo w przyprawach i je, wówczas zgnilizna, której się nabawił [chory] wskutek wcześniej spożytych potraw i napojów, wyjdzie z niego.

Przepis:

świeże albo suszone ziele bylicy

Gotować bylicę we wszystkich potrawach jako środek leczniczy i przyprawowy albo jeść jak warzywo. Do przyrządzenia sałatki nadaje się tylko świeża bylica; jako przyprawy można używać także bylicy suszonej. Bylica jest jednym z najlepszych ziół na żołądek. Nie powinno jej zabraknąć w żadnym warzywniku, ponieważ jej pozytywne działanie na nasze zdrowie jest nieocenione.

Bylica rozrasta się tak szybko jak chwasty z tą różnicą, że jest pożyteczna. Tak więc jeśli ktoś raz ją posadzi, będzie miał jej niewyczerpane źródło.

Innym dobrym zalecanym przez Hildegardę środkiem na chory żołądek jest zupa z wrotyczu.

Jeśli ktoś czuje ciężar w żołądku z powodu rozmaitych złych potraw, niech do zupy ugotowanej bez warzyw i przypraw doda wrotycz i zagotuje jeszcze raz i niech spożywa często, wówczas zmiękczy ona żołądek, a człowiek poczuje się lekko i będzie dobrze trawił.

Przepis:

świeże liście wrotyczu

albo sproszkowany wrotycz bez kwiatów

rosół z kury bez warzyw

i przypraw

Z kury albo wołowego mięsa gotujemy klarowną zupę, przyprawiamy do smaku odrobiną soli. Do zupy dodajemy 1 łyżeczkę do herbaty drobno posiekanych liści wrotyczu albo dużą szczyptę sproszkowanego wrotyczu bez kwiatów i jeszcze raz gotujemy. Do zupy należy jeść chleb orkiszowy

Ból żołądka można zmniejszać nie tylko dzięki odpowiedniej diecie i lekarstwu, ale także stosując zewnętrznie maść jodłową. Sposób przyrządzania i działanie maści jodłowej zob. bóle śledziony.

Zapamiętaj!

Przy bólach żołądka nacierać 3 razy dziennie maścią najpierw okolice serca, a dopiero potem nadbrzusze.

BRAK APETYTU (zob.również chudnięcie)

Kto odczuwa wstręt do jedzenia, niech weźmie szalwię, trochę trybulę i trochę czosnku i niech rozgniecie to z dodatkiem octu. W ten sposób powstanie przyprawa. Niech zanurzy w niej po trawę, którą chce zjeść, wówczas wróci mu apetyt.

Przepis:

30 g liści szalwii

15 g trybuli

1 ząbek czosnku

100-150 ml octu winnego

Zioła rozgniatamy wraz z octem winnym i stosujemy jako przyprawę. Mieszanina nadaje się raczej do potraw pikantnych niż słodkich. Na pobudzenie apetytu zanurzyć w mieszance kawałek chleba orkiszowego i zjeść.

Używać przyprawy z umiarem, aby zawarta w niej szalwia nie spowodowała uczulenia.

Zalecenia dodatkowe;

puszczanie krwi.

BRODAWKI

Jeśli ktoś zjadł albo wypił coś nieczystego, wstrętnego lub dotknął czegoś, od czego ma na ciele wrzody, niech weźmie stary tłuszcz, doda do niego jaskółczego ziela i utrze. I tak (wymieszane) niech stopi na patelni. Następnie niech

się tym wysmaruje, a będzie zdrowy.

Przepis:

10 g soku jaskółczego ziela

50 g starego tłuszczu wieprzowego

Sok i tłuszcz utrzeć w makutrze, następnie stopić na patelni, ostudzić i znów wymieszać. Smarować brodawki 1-2 razy dziennie.

Maść jest skuteczna nie tylko na brodawki, ale także na inne uszkodzenia skóry, na przykład wypryski, zapalenie skóry, kontaktowe zapalenie skór i wykwity skórne na tle alergicznym.

CELIAKIA (choroba trzewia)

Owoc tego drzewa [dereń jadalny] nie szkodzi człowiekowi, który go je, ale oczyszcza i wzmacnia chory i zdrowy żołądek (układ pokarmowy) i służy zdrowiu człowieka.

Przepis:

Zjadać codziennie porcję owoców derenia, obojętne w jakiej postaci, na surowo albo gotowane, jako marmoladę, mus lub galaretkę. Owoce derenia oczyszczają i wzmacniają oraz leczą osłabiony układ pokarmowy.

Nie należy jednak oczekiwać cudu. Jest to terapia długoterminowa. Dereń trzeba jeść codzien nie przez parę miesięcy. Drzewa oraz krzewy derenia rosną u nas bardzo dobrze i można je kupić u ogrodnika. Jeśli nie mamy ogrodu, powinniśmy się rozejrzeć po parkach. Rosną tam często wspaniałe derenie, z których korzystają jedynie ptaki. Przy celiakii podstawą terapii jest także dieta orkiszowa.

Na początku włączamy orkisz do jadłospisu w niewielkiej ilości, ponieważ zawiera on szczególnie dużo białka.

Po jakimś czasie zastępujemy wszelkie inne zboża orkiszem, aż wreszcie przestawiamy się wyłącznie na dietę orkiszową, ale musimy bardzo powoli włączać orkisz do jadłospisu, aby nie wywołać uczulenia.

Zalecenia dodatkowe;

puszczanie krwi,

stawianie baniek

leki uniwersalne,

dieta.

CHORE STOPY - ZIMNE STOPY

Zrób także buty z futra borsuka i noś je, wówczas twoje nogi będą zdrowe, ponieważ w futrze borsuka kryje się wielka siła

Przepis:

buty ze skóry borsuka

wkładki do butów ze skóry borsuka

W każdej chorobie stóp i nóg dobrze jest nosić jak najczęściej buty ze skóry borsuka. Nawet "chronicznie zimne stopy" można rozgrzać w pantoflach z borsuczej skóry.

Środek ten jest także skuteczny na zwężone naczynia krwionośne nóg, ponieważ poprawia ukrwienie.

CHOROBLIWE ŁAKNIENIE I INNE NAŁOGI

Jeśli ktoś nie potrafi powstrzymać się od jedzenia niech włoży diament do ust, osłabi to głód, tak że będzie on mógł dłużej pościć.

Przepis:

Nieoszlifowany diament włożyć do ust.

Diament można stosować przy wszelkiego rodzaju nałogach, czy będzie to palenie, lekomania czy nadmierny apetyt. Należy użyć większego kawałka diamentu, aby go przez nieuwagę nie połknąć.

CHOROBY SKÓRY

Rozdział o chorobach skórnych spędza mi sen z powiek, ponieważ właśnie skóry - podobnie zresztą jak innych narządów nie można traktować w oderwaniu od reszty organizmu. Jest to narząd wydalniczy, o czym się dziś zapomina. Substancje toksyczne, które nie zostały wydalone przez narządy wewnętrzne, jak wątroba, nerki, jelita i płuca, albo są wydalone przez skórę, albo gromadzą się w organizmie. Toteż lecząc skórę, należy leczyć jednocześnie narządy

wewnętrzne, aby możliwie szybko usuwać z organizmu substancje toksyczne, złe soki itd. Dlatego tak ważne jest pobudzenie wszystkich organów wewnętrznych do wzmożonego wydalania.

Choroby skórne i podrażnienia mogą wywoływać nie tylko substancje toksyczne, ale także zakłócenia w gospodarce hormonalnej, w przemianie materii i życiu seksualnym. Nie wolno też zapominać o sferze duchowej jako możliwej przyczynie chorób. Jak groźne mogą być skutki zaburzeń w funkcji wydalania skóry, pokażemy na przykładzie *Ulcus cruris*. Otwarte rany na nogach stanowią tak zwany wentyl bezpieczeństwa, przez który organizm odprowadza trujące substancje. Jest to ostatnie ogniwo w układzie wydalniczym. Jeśli więc rany "na siłę wyleczymy", wówczas pacjent nie będzie wprawdzie odczuwał dolegliwości nóg, ale trujące substancje pozostaną w organizmie. Zwiększą się one w człowieku w krótkim czasie tak znacznie, że cały organizm osłabnie i pacjent może umrzeć wskutek "wewnętrznego zatrucia". Jako przyczynę śmierci podaje się wówczas często niewydolność serca albo innych narządów.

Ale nie tylko "nieczystości wewnętrzne" szkodzą skórze, również wszelkie zanieczyszczenia i wpływy z zewnątrz zagrażają zdrowiu skóry i zakłócają jej funkcje.

Kosmetyki, zanieczyszczenie powietrza, zwiększone promieniowanie ultrafioletowe, środki czyszczące (np. wybielacze optyczne), częste prysznice i wiele innych zewnętrznych bodźców każdego dnia bardzo obciążają naszą skórę. Dlatego powinniśmy unikać przynajmniej tych czynników ryzyka, zarówno wewnętrznych, jak i zewnętrznych, których możemy.

Jak podają media, powiększa się coraz bardziej dziura ozonowa. "Warstwa ochronna" Ziemi każdego dnia jest niszczona przez lotnictwo, samochody, przemysł i sprzęt gospodarstwa domowego. Specjaliści ostrzegają przed bezpośrednim promieniowaniem słonecznym, ponieważ natężenie promieni ultrafioletowych znacznie wzrosło. Niemowlęta i małe dzieci nie powinny w ogóle być wystawiane na działanie promieni słonecznych.

Jak możemy przeciwdziałać tym wpływom z pomocą świętej Hildegardy? Na oparzenia słoneczne i inne dolegliwości spowodowane przez słońce Hildegarda zaleca wywar z siemienia lnianego (zob. rozdział *Oparzenia*). Tak jak warstwa ozonu okrywa Ziemię jakby ochronnym płaszczem, tak ochronny płaszcz z kwasu otacza ciało człowieka i chroni go przed wpływami z zewnątrz (np. bakteriami). Płaszcz ten niszczy częste mycie skóry mydłem i innymi produktami, a odbudowa tej osłony trwa dość długo. Nadmierna dbałość o higienę ciała jest więc tak samo niewskazana jak wszelkie zaniedbanie. Również tu należy zachować umiar.

Ogólne wskazówki dotyczące leczenia chorób skóry:
puszczanie krwi i stawianie baniek,
"dieta Hildegardy",
kuracja miodem z gruszkami.

ŁUSZCZYCA

Polej żółcią zająca trąd człowieka i wcierać często, wówczas strupy odpadną i człowiek w zdrowie, ponieważ żółć zająca nadaje się do tego celu.

Przepis:

1 raz dziennie skropić żółcią zająca zaatakowane łuszczycą miejsca i wetrzeć żółć w skórę. Zabijając zająca, trzeba pamiętać o fazie Księżyca. Podczas Księżyca rosnącego pęcherzyk zająca jest bowiem wypełniony żółcią, natomiast podczas Księżyca malejącego znajduje się w nim zaledwie kilka jej kropli.

Żółć można wydobyć z pęcherzyka za pomocą strzykawki i przechowywać jakiś czas w lodówce w specjalnych buteleczkach. Środek ten jest skuteczny nie tylko na łuszczycę, ale na każdą chorobę skóry, kiedy tworzą się strupy. Dość często wywołuje ostre pieczenie, które ustępuje dopiero po paru godzinach. Jeśli organizm dobrze znosi ten środek wówczas już po kilku dniach zauważa się wyraźną poprawę.

CHOROBY SKÓRY – OWRZODZENIA

Jeśli kogoś boli głowa, zżerają go raki albo ma wrzody na całym ciele, niech weźmie sok fiołkowy jedną trzecią oliwy z oliwek i łoju wołowego tyle co soku fiołkowego, niech zagotuje wszystko w garnku i przyrządzi maść.

Jeśli kogoś boli głowa, niech wciera tę maść w czoło, wówczas poczuje ulgę. Jeśli człowieka toczy rak albo inny wrzód, niech się posmaruje maścią wówczas rak (najmniejsze robaczki) obumrze, ja tylko tego spróbuje.

Przepis:

Wszystkie składniki stopić w garnku, ostudzić, mieszając, i przechowywać w lodówce w naczyniu kamionkowym. 1-2 razy dziennie smarować maścią chore miejsca. W przypadku ran powierzchownych stosowanie maści zapobiega powstawaniu blizn; z powodzeniem można jej używać także na znamiona, które od tego bledną. Innym środkiem przeci-

wko owrzedzeniom skóry jest chleb żytni pod warunkiem jednak, że został upieczony w całość z mąki żytniej. Nie wolno do wać do niego innego rodzaju mąki - nawet orkiszowej. A zatem żadnych chlebów mieszanych

Jeśli raki, te najmniejsze robaczki, nadgryzą (człowieka, należy przyłożyć kawałek ciepłego żytniego chleba, wówczas od delikatnego ciepła robaczki zginą.

Przepis:

3 razy dziennie rozgrzać na kuchence albo w piecyku kawałek chleba żytniego bez skórki i przykładac do chorego miejsca.

Nie stosowałem jeszcze tego środka w mojej praktyce, ale wspomInam o nim, ponieważ może on komuś pomóc wyjść z beznadziejnej na pozór sytuacji, jaką jest "nieuleczalna" choroba. Ogólnie przy leczeniu owrzedzeń skóry konieczne jest konsekwentne przestrzeganie diety (orkisz) i sposób życia zgodny z zaleceniami świętej Hildegardy.

PLAMY NA TWARZY - plamista i sucha skóra twarzy

Jeśli człowiek ma plamy na twarzy, niech poślina ametyst i posmaruje nim plamy. Następnie niech podgrzeje wodę na ogniu i potrzyma kamień nad wodą, a skroploną parę, która z niego spływa, doda do wody. Potem niech włoży kamień jeszcze raz do wody. I tą wodą niech często przemywa twarz; wówczas skóra stanie się gładka i będzie miała ładną barwę.

Przepis:

Ametyst zwilżyć śliną i posmarować nim plamy na twarzy. Potem zagotować wodę i potrzymać kamień nad parą, aż pokryje się wilgocią, następnie włożyć go do wody. "Wodę ametystową" stosować 2 razy dziennie do zmywania twarzy.

Ten kamień szlachetny może być bardzo pomocny przy zwalczaniu trądzika młodzieńczego. Po pierwsze, ametyst nie jest drogi, nie zużywa się i jest wygodny w stosowaniu.

Wszelkie inne płyny i maści przeciwko trądzikowi mają tę wadę, że zużywają się szybko, a kosztują sporo.

Poza tym są najczęściej bardzo ostre, za bardzo oczyszczają skórę i powodują, że staje się szorstka.

Również kosmetyki można zastąpić wodą ametystową - "skóra twarzy będzie wówczas gładka, a jej kolor piękny".

Wodę ametystową możemy traktować jako wkład w ochronę zwierząt. Lek ten bowiem produkuje się bez uprzednich doświadczeń na zwierzętach! - Możemygo mianowicie każdego dnia sami sporządzić. Przy trądziku i innych schorzeniach skóry trzeba jednocześnie stosować środki do wewnątrz, używając jako przyprawy ziela macierzanki.

Człowiek, który ma chorą skórę i wygląda, jakby miał świerzb, niech jada macierzankę ugotowaną z mięsem albo mus, wówczas jego organizm zostanie wyleczony wewnętrznie i oczyszczony.

Przepis:

sproszkowane ziele macierzanki

Każdą potrawę mięsną i jarzynową przyprawiać macierzanką(wedle uznania).

Ważna informacja

Macierzanki nie wolno dodawać do potraw tuż przed jedzeniem, tylko trzeba ją gotować od początku. Wówczas leczy wewnętrzne narządy.

Jeśli skóra na twarzy jest twarda i szorstka, i pierzchnie na wietrze, trzeba zagotować jęczmień w wodzie i obmywać delikatnie twarz przecedzonym przez szmatkę i średnio ciepłym wywarem, wówczas skóra stanie się delikatna i gładka i będzie miała piękną barwę.

Przepis:

10 dkg jęczmienia niełuskanego

11 wody

Jęczmień gotować w wodzie 10-15 minut, przecedzić przez szmatkę i ostudzonym wywarem obmywać delikatnie twarz. Jeśli myjemy twarz myjką, powinna ona być wykonana z czystego lnu. Najlepiej napełniać dłonie wywarem - wówczas nie będzie on za gorący - obmywać twarz i jeszcze wilgotną lekko masować. Wywar, stosowany 2 razy dziennie, pomoże nie tylko na szorstką wysuszoną skórę, ale nada również twarzy piękną barwę.

CHOROBY SKÓRY

ULCUS CRURIS (otwarte rany na nogach i ropienie)

Jeśli człowiek ma wrzody i ropienie, niech ugotuje albo upiecze owoc pigwy i przyłoży do chorego miejsca razem z innymi ziołami leczniczymi (rozgnieciony świeży krwawnik i malwa), a wrzody znikną.

Przepis:

1 pigwa
30 g ziela krwawnika
30 g ziela malwy

Gotowaną pigwę rozdrobnić, wymieszać ze świeżo rozgniecionymi ziołami i przyłożyć na wrzód albo ropień. 1-2 razy dziennie robić świeży okład.

Jeśli ta czynność jest dla kogoś zbyt absorbująca albo nie ma on pod ręką surowych ziół, może do otwartego wrzodu przyłożyć kamień szlachetny.

Jeśli człowieka gryzą robaki, niech położy na wrzód lnianą szmatkę, na niej szmaragd i przykryje inną szmatką, tak jak to się robi z zielem bylicy. Aby kamień pozostawał ciepły, trzeba go przykrywać przez 3 dni albo jeszcze dłużej, wówczas robaki zginą.

Przepis:

szmaragd
6-10 szmatek lnianych

Wrzód przykryć świeżo wypraną i wyprasowaną szmatką (wyjałowioną). Następnie - dokładnie w miejscu wrzodu - położyć na niej szmaragd, po czym jeszcze 5-6 szmatek i owinąć bandażem elastycznym. W zależności od potrzeb zmieniać okład 1-2 razy dziennie.

Używać wyłącznie czystego lnu, ponieważ tylko on wykazuje działanie lecznicze. Okład z lnu i szmaragdu można stosować na każdą otwartą i ropiejącą ranę.

Zalecenia dodatkowe

Może pomóc puszczenie krwi, tak że ulcus w krótkim czasie przestaje dokuczać. Zdumiewające rezultaty osiąga się także dzięki rzadko już dziś stosowanym pijawkom. Bardzo skuteczne w leczeniu wrzodów podudzia okazały się okłady z mączki fasolowej.

Jeśli ktoś ma pulsujący ból ciała, świerzb i wrzody, obojętne jakiego pochodzenia, niech weźmie mączkę fasolową, doda trochę sproszkowanych nasion kopru włoskiego i wymiesza z najlepszą mąką pszenną, dolewając wodę, tak aby wszystko się posklejało, i niech upiecze ciasteczka na ogniu albo na słońcu. Niech je często przykłada, a okłady wyciągną z chorego ból i będzie zdrowy.

Przepis:

100 g mączki fasolowej
20 g sproszkowanych nasion kopru włoskiego
100 g mąki pszennej

Składniki dobrze wymieszać, dodać wody, zagnieść gęste ciasto, cienko rozwałkować i pokroić w kwadraty (w zależności od wielkości okładu). Kwadraty położyć na słońcu i poczekać, aż się "upieką", albo lekko podpiec w piekarniku, tak aby ciasteczka były miękkie i można je było przyłożyć do wrzodu. Ciasteczka przyłożyć bezpośrednio do chorego miejsca i owinąć bandażem elastycznym. Zmieniać okład 3-5 razy dziennie.

W tym tekście bardzo ważny wydaje mi się następujący fragment ...okłady wyciągną z chorego ból...

Wrzodu nie leczy się zatem w sposób drastyczny, lecz trujące substancje są usuwane za pomocą okładu. Tak oczyszczony wrzód wyleczy się, nie powodując żadnych następstw (z powodu wewnętrznego zatrucia).

CHOROBY WĄTROBY

Jeżeli kogoś boli wątroba, niech rozgnieć pestki (kasztanów jadalnych), włożyć je do miodu i pojada często razem z miodem, wówczas jego wątroba się wyleczy.

Przepis:

100 g mączki z kasztanowca jadalnego
500 g miodu

Dziś nie musimy sami rozgniatać pestek kasztanów jadalnych. Można już bowiem kupić gotową, drobno zmieloną mączkę kasztanową, którą mieszamy z lekko podgrzanym miodem. Zążywać 3 razy dziennie 1-2 łyżeczki do herbaty po jedzeniu.

Środek ten łagodzi wszelkie bóle wątroby nawet może przynieść poprawę w marskości wątroby. Nie pomaga jednak na zapalenie pęcherzyka żółciowego, na kamienie żółciowe itd.!

Jest to wyłącznie lek na wątrobę. Hildegarda wymienia wiele środków na wątrobę. Miód kasztanowy jest bardzo prosty w przyrządzaniu, a poza tym bardzo skuteczny.

Wątroba daje najczęściej znać o sobie tępy ból pod prawym łukiem żebrowym. Jednakże prawidłową diagno-

zę może postawić tylko lekarz.

Na ból Hildegarda zaleca wino lawendowe.

Jeśli ktoś zagotuje lawendę (L. spica - dzika lawenda) Z winem, a jak nie ma wina, to z miodem i wodą, i pije często letni napój, złagodzi ból wątroby i płuc i uczucie duszności w piersiach, ziele sprawi też, że będzie miał czysty rozum i jasny umysł.

Przepis:

20 g lawendy

1000 ml wina

Świeżą albo suszoną lawendę gotować 5-10 minut w winie, przecedzić i przelać do wygotowanych butelek. Pić 2-3 razy dziennie 1 kieliszek do likieru letniego wina z lawendą.

Zamiast chrupać chipsy ziemniaczane, słone paluszki... (przed telewizorem), zaleca się chorym na wątrobę i płuca jedzenie migdałów.

Jeśli ktoś jest chory na płuca albo ma uszkodzoną wątrobę, niech często je te pestki [migdały], surowe albo gotowane, dodadzą one jego płucom sił, zapobiegą astmie i suchotom i tylko go wzmocnią.

Przepis:

Należy zjadać dziennie co najmniej 20 słodkich migdałów, także w cieście migdałowym. Jeśli z powodu smutku, np. po śmierci kogoś bliskiego, człowiek zachoruje na wątrobę, należy go leczyć następująco:

Jeśli wątroba człowieka jest chora wskutek tragicznego wydarzenia, powinien, zanim choroba całkowicie nim zawładnie, zagotować młode kurczęta z hyzopem i jeść często zarówno hyzop, jak i kurczęta. Ale niech jada także często surowy hyzop namoczony w winie, a wino niech pije, ponieważ hyzop bardziej pomoże w chorobie jemu niż temu, kogo bolą płuca.

Przepis:

1 kurczak

1 łyżka stołowa hyzopu

Ugotować zupę z kurczęcia i hyzopu (nie dodawać innych warzyw) i doprawić lekko do smaku. Zjeść hyzop i mięso.

W przepisie nie ma nic o tym, czy należy także zjeść zupę, ale sądzę, że na pewno nie zaszkodzi. Można ją zjeść z makaronem orkiszowym. Prócz tego musimy jeszcze sporządzić wino z hyzopem.

Przepis:

200 g gałązek świeżego hyzopu

1 l. wina

Gałązki świeżego hyzopu włożyć do wina i pozostawić na 1 dzień, aby naciągnęły. Zjadać 1-2 łyżeczki liści hyzopu i wypijać 2 razy dziennie 1 kieliszek do likieru wina hyzopowego.

Do celów leczniczych nadaje się nie tylko mięso kurczęcia, ale także wątróbki drobiowe.

Wątroba kury i koguta skuteczna jest na choroby narządów wewnętrznych w człowieku, ale trzeba ją często jadać.

Przepis:

50 g (albo więcej) wątróbki drobiowej na obiad

Z wątróbki drobiowej ugotować zupę z kluskami albo przyrządzić inne specjały. Zaprawić albo zagęścić oczywiście mąką orkiszową. Kurze wątróbki musimy jeść dość często, tzn. co najmniej 2-3 razy w tygodniu.

Spożywanie wątróbek drobiowych wspomaga leczenie schorzeń innych narządów wewnętrznych. Chorzy na wątrobę muszą przestrzegać diety mało solnej, ponieważ nadmiar soli im szkodzi; nie należy jednak całkowicie jej unikać.

Zalecenia dodatkowe;

puszczanie krwi,

dieta świętej Hildegardy,

gorące okłady na wątrobę.

CHRYPKA (bezglós)

Kiedy ktoś ma chrypliwy głos i boli go w piersiach, niech weźmie dziewannę i koper włoski w jednakowej ilości i zagotuje w dobrym winie. Na koniec niech przecedzi wywar przez szmatkę i często popija, wówczas na nowo odzyska głos i wyleczy piersi.

Przepis:

25 g kwiatów dziewanny

25 g ziela kopru włoskiego

3 łyżki stołowe tej mieszanki gotować około 5 minut w szklance wody. Przyrządzić rano wywar, wlać do termosu i pić po trochu przez cały dzień.

Często chrypka pojawia się w czasie grypy albo potem. Mieszanekę polecamy szczególnie tym osobom, które w ciągu dnia muszą dużo mówić.

Jeśli ktoś był kiedyś naprawdę zachrypiony, ten wie, jak często rudno mu jest cokolwiek powiedzieć. Podczas chrypki czuje się dosłownie każde słowo w gardle, a każda odpowiedź na pytanie, nawet najkrótsza, może stać się udręką.

CHUDNIĘCIE

Owoc tego drzewa [nieśplika] jest odpowiedni zarówno dla ludzi zdrowych, jak i chorych, ponieważ oczyszcza krew i człowiek nabiera ciała, cała bowiem siła tego drzewa tkwi w owocu.

Przepis:

10 owoców nieśplika japońskiego dziennie

Nieśplik jest u nas, niestety, rośliną zapomnianą. Można jednak znaleźć tu i ówdzie szkółkę, gdzie sprzedają to drzewko. Jeśli ktoś ma koło domu niewielki ogródek, polecamy nieśplik. Moje drzewko już w drugim roku miało około 10 owoców, w trzecim zaś całe było nimi obsypane.

Przed pierwszymi mrozami owoce stają się twarde jak kamień i są niejadalne, po mrozach mięknią i wtedy je spożywamy, wysysając miazgę, który ma bardzo przyjemny smak.

Aby owoce nieśplika dłużej zachowały świeżość, można je zebrać przed nastaniem mrozów i przechować w zamrażalniku. Te, które mamy spożywać rano, wyjmujemy wieczorem z lodówki.

W ten sposób mamy codziennie świeże nieśpliki. Można też je zagotować albo przyrządzić z nich mus lub marmoladę.

Innym środkiem przeciwko chudnięciu, chorobom płuc, spadkowi sił, osłabieniu fizycznemu jest masło. Możemy je spożywać codziennie wraz z chlebem

Masło robione z mleka ma łagodne ciepło. Ale masło krowie jest lepsze i zdrowsze niż owcze i kozie. Człowiek, który jest chory na płuca i chudnie, powinien jeść jak najwięcej masła, wówczas ono go uzdrowi wewnętrznie i ożywi. Również dla osób zdrowych, które nie mają nadmiaru tkanki tłuszczowej, masło jest dobre i zdrowe. Jeśli jednak ktoś jest gruby, musi spożywać masło z umiarem, aby więcej nie przytyć.

Przepis:

Masła z mleka krowiego używać codziennie do gotowania i smarowania chleba. Niedawno w Niemczech prowadzona była kampania - oparta jednak na wyrywkowych tylko badaniach - że masło podwyższa poziom cholesterolu we krwi. Jak wynika z tekstu świętej Hildegardy, masło ma lecznicze działanie w chorobach płuc, a dla osób zdrowych jest korzystne w umiarkowanych ilościach. Bardzo tęgie osoby powinny jednak jeść mało masła, ponieważ mogą jeszcze bardziej przybrać na wadze.

W stanach chudnięcia, spadku sił, zaniku mięśni i w okresie rekonwalescencji Hildegarda zaleca kąpiel z jęczmienia.

Chory, który jest wyczerpany, niech zagotuje pszenicę w wodzie, po czym wleje wodę do beczki i wykąpie się w niej; niech tak czyni często, wówczas się wyleczy, a jego organizm znów będzie sprawny i zdrowy.

Przepis:

10 kg pszenicy

50 l wody

Niehuskaną pszenicę gotować w wodzie co najmniej 15 minut i kąpać się w wywarze początkowo dwa razy w tygodniu w temperaturze około 37-40°C przez 15-20 minut.

Nawet jeśli następują postępy w leczeniu, można dalej kąpać się dwa razy w tygodniu albo ograniczyć się do jednej kąpieli tygodniowo.

Do przyrządzania wywaru z pszenicy można użyć starego kotła do prania z paleniskiem na drewno (jeszcze można je znaleźć w niejednym wiejskim gospodarstwie). Jeśli ktoś jest tak słaby, że prawie nie może jeść, przyrządzmy dla niego następującą zupę:

Jeśli ktoś jest tak chory, że nie może nawet jeść, weź całe ziarna orkisz i zagotuj w wodzie, dodając tłuszcz albo żółtko, tak aby potrawa miała lepszy smak, i daj choremu, wówczas zupa go uzdrowi wewnętrznie jak dobrotliwa maść.

Przepis:

2 łyżki stołowe ziaren orkisz w całości

250 ml wody

1 żółtko

1-2 łyżki stopionego masła

Orkisz ugotować na miękko w wodzie, dodać żółtko i tłuszcz, przyprawić do smaku solą i winem. Zupa przeznaczona jest przede wszystkim dla osób, które wskutek choroby opadły z sił. Ale ze względu na jej dobre właściwości wszyscy mogą ją jadać codziennie.

Znakomite działanie tej zupy obserwuje się u bardzo wychudzonych, słabych chorych, którzy prawie że niczego nie mogą jeść.

CZKAWKA

Jeśli ktoś cierpi na czkawkę, niech weźmie sporą ilość cukru, rozpuści w ciepłej wodzie i pije...(...) Można jeść również suchy cukier oraz często żuć na czczo goździki, a po śniadaniu zjadać trochę cytwaru. Kurację należy stosować przez miesiąc.

Przepis:

2 łyżeczki cukru trzcinowego

Cukier rozpuścić w filiżance ciepłej wody i wypić. Jako środek leczniczy należy stosować nie rafinowany cukier trzcinowy, nie używać cukrów buraków cukrowych. Na ogół wystarczy się napić ciepłej osłodzonej wody.

Gdyby jednak czkawka nie ustępowała, trzeba sięgnąć po inny środek.

Przepis: I

1 łyżeczka do herbaty cukru trzcinowego

2-3 goździki

Zuć rano na czczo.

Przepis: II

1 duża szczypta cytwaru

Po śniadaniu rozpuścić na języku. Czkawka jest z pozoru niewinną dolegliwością, jednak zbyt częste i ostre ataki mogą wskazywać na nowotwór i należy koniecznie to zbadać.

DEPRESJA

Człowiek, którego dręczy melancholia, niech rozgniecie koper włoski na sok i smaruje często czoło, skronie, piersi i żołądek, wówczas melancholia w nim osłabnie.

Przepis:

sok z ziela kopru włoskiego

Świeżo wyciśniętym sokiem z kopru włoskiego nacierać 2-3 razy dziennie czoło, skronie, piersi i okolice żołądka. Leczenie depresji jest z reguły długotrwałe i musi się odbywać z zastosowaniem wszystkich możliwych środków.

Dlatego dbajmy o zdrowe, wzmacniające i rozweselające pożywienie:

orkisz, koper włoski, kasztany jadalne.

Można je łączyć z nasionami babki. Przygnębioną duszę człowieka ta przyjemna mieszanka rozweseli, a także ożywi i wzmocni jego umysł.

Przepis:

5 łyżeczek do herbaty nasion babki płesznika

Podzielone na porcje jeść przez cały dzień na chlebie albo posypywać gotowe potrawy. Należy pamiętać, aby 1 łyżeczkę babki popijać szklanką płynu.

Przepis:

1 łyżeczka nasion babki płesznika 150 ml wina

1-2 razy dziennie zagotować babkę w winie i pić ciepłe, ponieważ, kiedy ostygnie, staje się gęste i kleiste i nie nadaje się do spożycia.

Jeśli kogoś boli serce i jest wciąż słaby oraz smutny, niech jada często te surowe pestki (kasztany jadalne), dostarczą one jego sercu soków i przybędzie mu sił, przywróci mu też radość życia.

10-20 kasztanów jadalnych pojadać przez cały dzień. Kasztany jadalne zbiera się od końca września do grudnia. Może dlatego pomagają szczególnie na „depresję jesienną”.

Zalecenia dodatkowe;

puszczanie krwi,

stawianie baniek,
kuracja wiosenna.

Osoby depresyjne powinny jadać potrawy lekkostrawne. Jeśli chcą wyzdrowieć, nie mogą, według Hildegardy, spożywać pietruszki, selera, bukwicy zwyczajnej, lubczyka ogrodowego i plastrów miodu z woskiem, ponieważ artykuły te wywołują melancholię, przygnębienie i inne podobne uczucia.

Zob. wino nasercowe

- wino z pietruszką i miodem (dolegliwości sercowe).

Zob. także neurastenia.

DNA (REUMATYZM)

Kto cierpi na dnę, niech je często ten owoc [pigwę] gotowany i pieczony, wówczas zwalczy on w nim dnę w takim stopniu, że nie stępi jego zmysłów ani nie uszkodzi jego członków, ani nie pozostawi go bezradnym.

Przepis:

Jeść codziennie owoce pigwy (1-2 sztuki), gotowane, duszone, również w postaci marmolady (ograniczyć ilość cukru, albo przyprawiać owoce sproszkowanym galgantem).

Dnę według Hildegardy powoduje zakłócenie równowagi soków w organizmie, które może być wrodzone albo nabyte. Występuje także w wyniku częstego i nadmiernego picia "ciężkiego wina".

Jeśli "odrobina za wiele" okazuje się czynnikiem sprzyjającym dnie, Hildegarda ma pod ręką następujący środek:

Człowiek, który ma słabe ciało, a w wyniku nad. miernego picia któryś z jego członków dręczy dna, powinien wziąć pietruszkę, cztery razy większą ilość ruty i upiec w misce z oliwą z oliwek. Jeśli nie ma pod ręką oliwy, niech zioła usmaży z łojem wołowym. Jeszcze gorące niech położy na bolącym miejscu i owiąże chustką.

Przepis:

20 g pietruszki

80 g ruty

oliwa z oliwek albo łój wołowy

Zioła (świeże nieco rozdrobnić) przesmażyć na oliwie z oliwek albo na łoju (tyle ile konieczne). Jeszcze ciepłe położyć na bolącym miejscu i przymocować chustką albo bandażem. Taki okład z ziół pomaga również na ból spowodowany rwą kulszową. Chory na dnę powinien unikać wieprzowiny w każdej postaci, zarówno smażonej, jak wędlin i innych wyrobów.

Wskazana jest natomiast sałatka z przetacznika.

Przetacznik jest rośliną ciepłą i ten, kto ugotuje z niego mus, dodając tłuszcz albo oliwę, i zje, ulży swojemu brzuchowi, będzie miał bowiem wypróżnienie, tak jakby się napił płynu. Leczy on również dnę.

Przepis:

Przetacznik zblanszować, drobno pokroić, przesmażyć na maśle i doprawić do smaku solą. Mus jadać 1-2 razy w tygodniu. Ponieważ dna (reumatyzm) zawsze wiąże się z porywcznością, należy leczyć również tę negatywną cechę. Na porywczność skuteczne jest polewanie wodą z jadalnymi kasztanami:

Człowiek, który cierpi na dnę i jest porywczy, ponieważ dna zawsze idzie w parze z porywcznością, niech zagotuje w wodzie liście i łupiny kasztanów jadalnych i niech sobie zrobi kąpiel parową; powinien to czynić często, wówczas dna będzie mniej dokuczać, a człowiek będzie miał łagodne usposobienie.

Przepis:

20 liści kasztanów jadalnych

10 kasztanowych łupin z kolcami

2 l wody

Liście i łupiny gotować 10 minut na małym ogniu. Odwarem polewać się w saunie.

Zaleca się dwa dni sauny w tygodniu, każdego dnia 2-3 zabiegi po 5-10 minut. Polewanie ma być punktem kulminacyjnym sauny, dlatego nie należy się wcześniej rozgrzewać, natomiast od początku trzeba polewać gorące kamienie wodą z kasztanami, aby przez cały czas przebywać w parze, która oddziałuje na całe ciało. Po zabiegu należy wziąć ciepły prysznic i w zależności od potrzeby zrobić gorącą kąpiel stóp. Na koniec w specjalnym pomieszczeniu odpoczywać pół godziny aż do następnej rundy. Na bóle i skrzywienie kręgosłupa święta Hildegarda zaleca wino miedziane. Środek ten jest skuteczny również przy zniekształcającym zapaleniu stawów.

Jeśli zaś ktoś ma tak silną dnę, że jest całkiem pokurczony, niech weźmie kawałek czystej miedzi, wrzuci do ognia i poczeka, aż się rozżarzy, następnie wyjmie i ostudzi. I niech znów wrzuci miedź do ognia i poczeka, aż się rozżarzy,

a potem niech wyjmie i ostudzi, i po raz trzeci niech włoży miedź do ognia, a kiedy się rozżarzy, wrzuci ją do dobrego wina, naczynie zaś, w którym znajduje się wino, niech przykryje, aby nie uchodziło z niego ani ciepło, ani para. Następnie niech popija powoli ciepłe wino, wówczas dna przestanie mu dokuczać.

Przepis:

plytka miedziana wagi ok. 200 g albo kawałek czystej miedzi

500 ml wina

Kawałek miedzi wrzucić dwukrotnie do ognia, aby się rozżarzył, za każdym razem wyjąć i ostudzić. Wrzucić po raz trzeci do ognia, a następnie - rozżarzony - włożyć do dobrego wina i natychmiast przykryć, aby nie ulatniało się ciepło ani para. Wino pić 2 razy dziennie 1 kieliszek do likieru (lekko podgrzane), aż nastąpi poprawa.

Jeśli ktoś nie ma w domu paleniska na drewno, może zanieść kawałek miedzi do kuźni i tam ją rozżarzyć albo zrobić to w grillu. Sposobów jest bez liku. Wino wlewamy do weków z zamknięciem z gumką, ponieważ po włożeniu rozżarzonego kawałka miedzi trzeba naczynie szybko i szczelnie zamknąć. Jeszcze jedna wskazówka dotycząca chorych na dnę:

Pierze kurze nie nadaje się na poduszki, ponieważ wywołuje dnę u osób, które na nich śpią. Na poduszki najlepsza jest gręplowana wełna owcza albo plewy orkiszowe. Dnę można leczyć także maścią przeciwreumatyczną albo przeciwartretyczną (zwaną także maścią piołunową).

Piołun rozgnieć na sok w moździerzu, dodać sadła wołowego, jeleniego łoju i jeleniego szpiku, tak żeby soku piołunowego było dwa razy tyle co łoju, a łoju dwa razy tyle co szpiku, po czym wszystko wymieszać. Człowiek, którego nęka silna dna i jego członkom grozi połamanie, niech smaruje maścią ognisko bólu, wówczas poczuje się lepiej.

Przepis:

80 g świeżego ziela piołunu

20 g sadła wołowego

20 g łoju jeleniego

20 g szpiku jeleniego (jeśli to możliwe 100 g tłuszczu koziego)

Świeży piołun rozgnieść w moździerzu na sok albo zmiksować na papkę. Sadło wołowe, łój jeleni, szpik jeleni i tłuszcz kozi (Hildegarda o nim tu nie wspomina, ale wzmacnia on działanie każdej maści) rozpuścić w garnku i wymieszać z papką piołunową. Smarować maścią bolące miejsca 2 razy dziennie, stojąc w pobliżu ognia.

Najlepiej jeśli do palenia użyjemy drewna wiązowego, ponieważ ogień z tego drewna działa łagodząco na dnę i reumatyzm.

Jeśli ktoś cierpi na dnę, niech rozpali ogień jego drewnem [wiązu] i grzeje się bezpośrednio przy ogniu. Wówczas dna na jakiś czas osłabnie.

W kominku należy palić tylko drewnem wiązowym, ponieważ inne rodzaje drewna osłabiają lecznicze działanie płomieni, a nawet mogą je zmienić. Dobrze jest mieć kominek albo inne palenisko. Urządziliśmy kiedyś w domu takie "naświetlanie ogniem" przy otwartych drzwiczkach pieca. Obejmowało ono jednak zbyt małą powierzchnię ciała. Można także posłużyć się grillem. Każdy pomysł jest dobry.

Jednym z najlepszych środków na dnę i reumatyzm, zalecanych przez świętą Hildegardę, jest mieszanka z owoców selera.

Kto cierpi na dnę tak bardzo, że aż zaciska zęby i przygryza wargi, a jego członki drżą, inne zaś kurczą się z bólu, niech weźmie sproszkowane nasiona selera i doda do niego jedną trzecią sproszkowanej ruty oraz trochę mniej gałki muszkatołowej, a goździków nieco więcej niż gałki muszkatołowej i skalnicy mniej niż goździków. I niech to wszystko zmieli i zjada ten proszek na czczo jak również po posiłku, wówczas choroba ustąpi, ponieważ jest to najlepszy środek przeciwko dnie...

Przepis:

60 g owoców selera

20 g ruty ogrodowej

15 g gałki muszkatołowej

10 g goździków

5 g ziela skalnicy

Składniki razem zmielić. Zążywać przed i po jedzeniu 1/2 łyżeczki do herbaty na bułce albo na chlebie (ew. z marmoladą pigwową). Również wśród kamieni szlachetnych znajdziemy lekarstwo na dnę.

Niezależnie od tego, które członki człowieka dręczy dna, niech przyłoży chryzopraz na gołą skórę, wówczas dna ustąpi.

Przepis:

4-5 razy dziennie położyć chryzoprazu na bolącym miejscu i pozostawić przez krótki czas. Nie każdy pacjent jest podatny na leczenie kamieniami szlachetnymi. Bywa, że okłady z chryzoprazu działają od razu, ale niekiedy dość długo trzeba czekać na poprawę. Na dnę można też z powodzeniem stosować jaspis

Jeśli w sercu albo w łędźwiach, albo w jakimkolwiek innym członku wystąpi u człowieka stężenie soków, czyli dna, niech położy na to miejsce jaspis i przyciska go, aż stanie się ciepły, wówczas dna ustąpi, ponieważ dobre ciepło i dobra siła wyleczy i uspokoi owe fałszywie ciepłe i fałsze zimne soki.

Przepis:

Przyłożyć jaspis (najlepiej płaski) do bolącego miejsca i przycisnąć, aż stanie się ciepły, następnie zdjąć, poczekać, aż ostygnie, i znów przyłożyć. To zdumiewające, jak szybko kamienie szlachetne potrafią zwalczać chorobę. Oczywiście u każdego człowieka wygląda to inaczej.

Zauważyłem, że wielu moich pacjentów chętnie stosuje kamienie szlachetne w celach leczniczych. Nie tylko dlatego, że tę "kamienną aptekę" można dziedziczyć przez pokolenia i że nie tracą one wartości leczniczych ani się nie zużywają; przede wszystkim pacjenci są zafascynowani ich szybkim działaniem.

Dodatkowe zalecenia w przypadku reumatyzmu i dny:

1. radykalna zmiana sposobu odżywiania, w przeciwnym razie nie ma widoków na sukces,
2. żadnych trucizn kuchennych!,
3. puszczenie krwi / stawianie baniek (ważne),
4. kuracja złotem, kuracja miodem z gruszkami, kuracja wiosenna, proszek Sivesan (mieszananka kopru włoskiego),
5. spożywanie w celach leczniczych 2-3 razy w tygodniu mięsa wieloryba (jeśli jest dostępne),
6. zob. także porożność.

DOLEGLIWOŚCI SERCOWE (ból serca, serce starcze, zaburzenia krążenia)

Jeśli kogoś boli serce i robi mu się słabo, niech jak najszybciej zje galgantu, wówczas poczuje się lepiej.

Przepis:

tabletki galgantu O, 1 i 0,2 g

W zależności od potrzeb 1-2 tabletki galgantu rozpuścić na języku, nie połykać.

Uwaga! Galgant ma bardzo ostry smak.

Galgant jest środkiem łagodzącym wszelkie bóle serca, osłabiającym ataki dusznicę bolesną i usuwającym stany słabości, których przyczyną jest serce. Tabletki galgantu należy rozpuścić powoli na języku. Jednak galgant nie likwiduje chorób serca, tylko osłabia ból i poprawia samopoczucie. Jeśli po 5 minutach od zażycia leku nie nastąpi poprawa, można powtórzyć lek jeszcze jeden albo dwa razy. Jeśli i wówczas ból nie słabną, radzę jak najszybciej udać się do lekarza, aby zbadać przyczyny. Tabletek galgantu nie powinno zabraknąć w żadnej apteczce domowej, a każdy człowiek, cierpiący na dusznicę bolesną, powinien je zawsze nosić przy sobie, aby w razie ataku mieć je pod ręką, ponieważ mogą one doskonale zastąpić działanie nitrogliceryny. Aby wyleczyć chorobę serca, musimy sięgnąć po inny środek z arsenału medycyny Hildegardy, który w dodatku jest bardzo smaczny. Jest to wino z pietruszką i miodem.

Jeśli kogoś boli serce albo śledziona, albo czuje ból w boku, niech zagotuje w winie pietruszkę, doda trochę octu i sporo miodu, następnie przecedzi wywar przez szmatkę i często popija, wówczas ów napój go wyleczy

Przepis:

7-8 łydóg pietruszki

1-2 łyżki stołowe octu winnego 50-15 g miodu

1 l wina

Pietruszkę gotować 5 minut w winie zmieszonym z octem winnym. Dodać miód i gotować 10 minut na słabym ogniu. Następnie wino nasercowe przecedzić przez szmatkę wlać do wygotowanej butelki i od razu zamknąć.

Pić 2-3 razy dziennie po 1 kieliszku do likieru. Przy zaburzeniach snu można wieczorem zwiększyć dawkę do 1/2 filiżanki, ponieważ skutek gotowania zawartość alkoholu bardzo się zmniejsza. Jak podaje Hildegarda, wino nasercowe smakuje znakomicie i leczy. Dla osób zestresowanych jest prawdziwym eliksirem, ponieważ leczy i chroni serce, dzięki czemu problemy w miejscu pracy oraz kłopoty dnia codziennego nie dręczą tak bardzo człowieka i nie działają mu na nerwy. Czymże byłaby medycyna Hildegardy bez kamieni szlachetnych?

Moim najlepszym przyjacielem spośród kamieni szlachetnych jest jaspis. Pomógł mi już na wiele dolegliwości jak żadne inne lekarstwo.

Czy to na ból serca, czy na zapalenie pochewki ścięgna, czy na ból pleców albo przewlekły nieżyt nosa - zawsze

jaspis mi pomagał i nigdy nie zawiodł

Jeśli u kogoś wystąpi zaburzenie soków w sercu, w łędźwiach albo w innych członkach ciała, to znaczy, że cierpi na dnę, niech więc położy na bolącym miejscu jaspis i mocno go przycisnie, aż będzie ciepły, wówczas dolegliwość się zmniejszy, ponieważ dobre ciepło i dobre siły działają leczniczo przeciwko owym fałszywie ciepłym i fałszywie zimnym sokom.

Przepis:

Przyłożyć jaspis do bolącego miejsca i trzymać, aż się rozgrzeje, następnie zdjąć, ostudzić znów położyć. Na okład najlepiej nadaje się płaski kawałek oszlifowanego jaspisu, o grubości 4-8 mm i średnicy około 5-7 cm. Skuteczny jest także kamień oszlifowany tylko z jednej strony. Najważniejsze, żeby był to prawdziwy jaspis. Forma i wielkość nie odgrywają decydującej roli. Powinniśmy też zwracać uwagę na to, aby nie był za duży, bo będzie się zbyt długo nagrzewał.

Jaspis powinien mieć temperaturę pokojową, kiedy kładziemy go na bolącym miejscu, w naszym przypadku - w okolicach serca. Nie wolno go trzymać w lodówce. Pozostawiamy kamień tak długo na skórze, aż się rozgrzeje. Następnie zdejmujemy go z chorego miejsca i znów chłodzimy w temperaturze pokojowej. Chłodny powtórnie kładziemy na bolącym miejscu i znów trzymamy dotąd, aż się ogrzeje. Powtarzamy tę czynność 2-3 razy.

Jaspis pomaga również na arytmie, chyba że spowodowały ją leki. Wówczas przykładanie jaspisu raczej nic nie da. Jeśli cierpisz na bardzo silne bóle serca i zdaje ci się, że śmierć zagląda ci w oczy, wówczas święta Hildegarda proponuje ci następujący lek:

Kto zaś cierpi silny ból serca i ma wrażenie, że jego życie wisi na włosku, niech zetrze na proszek goryczkę, wsypie do zupy i zje, wówczas jego serce znów nabierze sił.

Przepis:

proszek goryczkowy

1 płaską łyżeczkę do herbaty proszku wsypać do zupy z kaszy orkiszowej, po czym najpierw zebrać z wierzchu proszek i zjeść. Proszek można stosować 1-2 razy dziennie. Jeśli sam sporządzasz proszek z goryczki, ususz tylko ziele, korzeń pozostaw w ziemi, aby znów wypuścił pędy. W ten sposób będziesz miał w ogrodzie nigdy nie wysychające źródło leku, które uśmierzy silny ból twojego serca.

W aptekach można już kupić korzeń goryczki. Również on jest skuteczny przeciwko temu "destrukcyjnemu bólowi".

DRŻENIE (choroba parkinsona)

Kiedy człowiekowi drżą członki, to znaczy trzęsie się i traci siły, niech włoży do wina trochę pokrojonego cytwaru, doda nieco mniejszą porcję galgantu, zagotuje wino i pije ciepłe, to znaczy letnie, wówczas drżenie ustąpi i powrócą mu siły.

Przepis:

20 g korzenia cytwaru

15 g korzenia galgantu chińskiego

100 g miodu

1 l. wina

Składniki gotować około 5 minut w winie i rozlać do wygotowanych butelek. Pić codziennie 1 kieliszek do likieru. W rzadkich przypadkach drżenie ustępuje już po krótkim czasie stosowania leku.

Najczęściej jednak dopiero po kilku miesiącach można stwierdzić widoczną poprawę. W żadnym jednak razie nie należy tracić nadziei, gdyż nawet po 1-2 latach może nastąpić poprawa. Jeśli drżenie obejmuje tylko jedną połowę ciała, można dodatkowo włączyć do kuracji wodę diamentową (zob. udar mózgu).

GORĄCZKA (wszelkiego pochodzenia)

Na gorączkę, obojętne jakiego rodzaju, weź korzeń goryszu i lekko rozkrusz. Na ugnieciony albo pokruszony korzeń wlej pół kubeczka wina, tak żeby go przykryć, i pozostaw na noc... Nazajutrz dolej jeszcze trochę wina i podawaj choremu napój przez trzy albo pięć dni, wówczas wyzdrowieje.

Przepis:

1-2 łyżeczki korzenia goryszu lekko pokruszonego

1 szklanka wina gronowego

Korzeń zalać wieczorem 1/8 l wina i pozostawić na noc. Następnego ranka dolać jeszcze 1/8 l wina. Popijać w jednakowych ilościach przez cały dzień przed każdym posiłkiem, poczynając od rana. Jest to cudowny środek na wszelkie

stany gorączkowe. Napój musi być świeży, tak że należy go przyrządzać każdego wieczoru na nowo.

Uwaga!

Nie zapomnij rano dolać świeżego wina, w przeciwnym razie lek będzie niekompletny. W każdym przypadku należy stosować wino przez 3 albo 5 dni. Również niemowlętom i małym dzieciom można podawać wino w postaci kropli.

Jeśli dziecko jeszcze ssie pierś, można mu dostarczać wino z mlekiem matki. Matka powinna wypijać podczas gorączki dziecka 2-3 razy dziennie 1 kieliszek do likieru tego wina. Inny środek przeciwko gorączce rośnie na skraju niemal każdego lasu. To malina.

Jeśli ktoś ma gorączkę i wstręt do jedzenia, niech zagotuje w wodzie niewielką ilość liści malinowych i pozostawi ziele w wodzie. Nazajutrz niech pije ciepłą wodę rano i wieczorem, a zagotowane zioła niech na godzinę położy ciepłe na żołądek; powinien tak czynić przez trzy dni, wówczas gorączka ustąpi.

Przepis:

1 łyżka liści malinowych

250 ml wody

Liście malinowe zagotować krótko w wodzie. Zostawić na noc. Pić ciepłe rano i wieczorem. Ciepłe zioła stosować jako okład na żołądek (okład trzymać około godziny).

KASZEL

Jeśli ktoś ma suchy kaszel, niech weźmie pestki śliwki i odrzuci łupiny nasienne. Następnie je włoży do wina, tak żeby się zanurzyły i napęczniały. Napęczniałe niech pojada często w ciągu dnia. Potem z namoczonych śliwek i dobrego wina niech przyrządzi zupę i wypije, wówczas szybko wyzdrowieje.

Nie ma chyba środka, który tak szybko usuwałby kaszel jak pestki śliwek i zupa z pestek śliwek. Nawet chronicznego kaszlu, który utrzymuje się przez dwa lata, można się pozbyć w ciągu 14 dni. Podczas tej kuracji konieczna jest też konsekwentna dieta i zmiana nawyków życiowych. Nałogowi palacze, jeśli chcą się uwolnić od kaszlu, muszą zrezygnować ze swoich ulubionych papierosów. Ponieważ wiele osób nie radzi sobie z oryginalnym tekstem świętej Hildegardy, podaję dokładny opis kuracji pestkami śliwek.

Przepis:

40 pestek śliwek

250 ml. wina

Około 40 łuskanych pestek śliwek (najlepiej zgnieść łupiny dziadkiem do orzechów) namoczyć w winie pod przykryciem, aż napęcznieją (1-2 dni). Zjadać 2-6 sztuk dziennie (dzieci mniej, dorośli więcej).

Poza tym, posiekać drobno 6 napęczniałych pestek i przyrządzić zupę z 3 łyżek stołowych wina (w którym moczyły się pestki), drobno posiekanych pestek, mąki orkiszowej i wody. Zupę jadać raz dziennie przez około 3-7 dni, aż kaszel ustąpi. Nie należy się obawiać zatrucia kwasem pruskim, który znajduje się w pestkach. Rozpuszcza się on bowiem w dużej części w winie. Prawdopodobnie pozostały w pestce kwas działa łagodząco na kaszel.

Tę kurację śliwkową możesz znacznie wzmocnić, stosując zewnętrznie oliwkę piołunową.

Do oliwy z oliwek dodaj soku piołunu, tak aby ilość oliwy była o dwie części większa niż ilość soku. Mieszanek postaw w słoiku na słońcu, aby się ogrzała, i przechowuj ją przez rok. Jeśli ktoś ma bóle w piersiach i zaczyna kaszleć, posmaruj mu piersi mieszanką. Jeśli ma bóle w boku, natrzyj mieszanką bok, wówczas uzdrowi go ona wewnętrznie i zewnętrznie.

Przepis:

20 ml świeżego soku piołunowego

60 ml oliwy z oliwek

Mieszanek soku i oliwy trzymaj przez lato w zamkniętym słoiku na słońcu, potem oliwka będzie gotowa do użycia. Oliwkę piołunową od kaszlu można również kupić w aptece.

Nacieraj nią 2 razy dziennie piersi i plecy, ewentualnie inne bolące miejsca.

W żadnym razie nie stosować oliwki wewnętrznie!

Oliwka piołunowa bardzo pomaga dzieciom. Jeśli u dzieci albo u osób, które mają wrażliwą skórę, oliwka wywołuje zaczerwienienie, swędzenie, pieczenie itd., można ją pól na półrozczyć wodą.

Jeśli ktoś ma kaszel, można również wziąć koper włoski i koper zwykły w takich samych ilościach i dodać jedną trzecią szanty. Zagotować mieszanek w winie, przecedzić przez szmatkę i wypić, wówczas kaszel się zmniejszy.

Przepis:

15 g ziela kopru włoskiego

15 g kopru ogrodowego

5 g ziela szanty lekarskiej

1 l wina

Mieszanek ziół gotować około 5 minut w winie, odcedzić i przelać do butelki. Podgrzaną mieszanek dorośli powinni zażywać 3 razy dziennie 1/8 l, dzieci w zależności od wieku - 3 razy dziennie 1 łyżeczkę do herbaty, ewentualnie 1 łyżkę stołową.

Ponieważ trudno jest kupić ziele kopru włoskiego (handel najczęściej oferuje nasiona), zaczęliśmy suszyć i używać ziele kopru warzywnego, który łatwo można uprawiać w ogrodzie. Bardzo dobre wyniki w leczeniu mokrego kaszlu daje stosowanie wyciągu z liści jeżynowych.

Jeśli ktoś cierpi na płuca i dręczy go głęboki kaszel z płuc, niech weźmie trochę krwawnika, liści jeżyny nieco mniej niż krwawnika, hyzopu zaś jeszcze mniej niż liści jeżyny, oregano jeszcze mniej i niech doda miodu i rozgotuje mocno w dobrym winie. Na koniec niech przecedzi eliksir przez szmatkę. Jeśli trochę zje, niech popije odrobiną płynu, jeśli dużo zje, niech wypije więcej, i powtarza to często, wówczas płuca wyzdrowieją, a śluz odejdzie z piersi.

Przepis:

30 g korzenia krwawnika

25 g liści jeżynowych

20 g ziela hyzopu

15 g oregano

150 g miodu

3 l wina

Mieszanek ziół gotować z miodem około 10 minut w winie, odcedzić i gorący wywar przelać do butelek. Popijać po każdym posiłku: - po małych posiłkach: 1-2 łyżeczki, - po dużych posiłkach: 1-2 łyżki do likieru.

Lek działa znakomicie na mokry kaszel. Wywar, tylko w mniejszych dawkach, można podawać również dzieciom, ponieważ w wyniku gotowania z wina wyparowała duża ilość alkoholu. Małym dzieciom można dawać 1/2 łyżeczki do herbaty, dzieciom w wieku szkolnym - 1 łyżeczkę po jedzeniu. Na suchy kaszel powinno się dodatkowo jeść zupę z wrotyczu.

Jeśli ktoś ma suchy kaszel, niech przyrządzi zupę z dobrej mąki i wrotyczu i niech ją często jada, płwocina wówczas się rozrzedzi, człowiek ją wypluje i poczuje się lepiej.

Przepis:

2 szczypty sproszkowanego wrotyczu bez kwiatów albo

1-2 łyżeczki do herbaty świeżych posiekanych liści wrotyczu

2 łyżki mąki orkiszowej

1-2 łyżki stołowe masła

Mąkę dobrze wymieszać ze sproszkowanym wrotyczem i dodać do gotującej wody, zupę doprawić do smaku solą i masłem. Zupa ma cierpki korzenny smak i jest bardzo dobra. Należy ją jeść co najmniej raz dziennie.

Zalecenia dodatkowe;

stawianie baniek,

unikanie zimnych potraw i napojów,

miód z gruszkami.

KATAR

Kadzidło jest bardziej ciepłe niż zimne, a jego zapach unosi się wraz z dymem w górę; rozjaśnia ono wzrok i oczyszcza mózg.

Przepis:

2-3 ziarna białego kadzidła

Kadzidło spalać na gorącej cegle albo na gorącym blacie kuchennym i wdychać powoli dym.

Jeśli katar jest silny, a nos zatkany, wówczas pomoże jaspis.

Na katar w stadium początkowym pomaga kadzidło, o czym się sam przekonałem.

Ten, kto ma katar, niech trzyma jaspis przy ustach i chucha na niego, aby stał się ciepły i wilgotny. Tak rozgrzany kamień niech wsadzi do nosa i zatka dłońią dziurki, aby jego ciepło dostało się do głowy. Dzięki temu soki w głowie szybciej i łagodniej się rozpuszczają, a chory poczuje się lepiej.

Przepis:

Chuchać na jaspis, aż się rozgrzeje i pokryje wilgocią; wilgotny kamień wsadzić do dziurki i zatkać nos. Po 5 minutach kamień wyjąć, umyć, ostudzić i zrobić to samo z drugą dziurką.

Stosować zabieg 3 razy dziennie, w razie potrzeby nawet częściej. Jest najskuteczniejszy przy przewlekłym nieżycie nosa i zapaleniach zatok; prócz tego należy stosować kadzidło, zioła pachnące i wrotycz jako przyprawę do zup.

Jeśli kogoś boli nos z powodu nadmiaru wypływającego śluzu, niech weźmie koper włoski i czterokrotnie więcej kopru ogrodowego, położy na kamiennej dachówce albo na cegle rozgrzanej w piecu i niech często odwraca zioła, tak aby unosił się z nich dym. Dym i zapach należy wciągać przez nos i usta, następnie zjeść rozgrzane zioła z chlebem. Powtarzać czynność cztery albo pięć razy w ciągu dnia, aby śluz łatwiej wypływał z nosa.

Przepis:

10 g ziela kopru włoskiego

40 g gałązek kopru ogrodowego

Zioła zmieszać i spalić 2 łyżeczki do herbaty na gorącej cegle, stale odwracając. Można też użyć glinianej doniczki rozgrzanej na elektrycznej płycie.

Przy spalaniu ziół należy uważać, aby nie zrobiły się czarne. Trzeba więc przerwać spalanie wtedy, kiedy są gorące, ale jeszcze zielone, i zjeść na chlebie. Stosować zioła 2-3 razy dziennie przez 4-5 dni.

Podczas kataru i w innych chorobach, w których wydobywa się z organizmu wydzielina, np. przy ropiejących wrzodach, należy spożywać liście wrotyczu albo sproszkowany wrotycz bez kwiatów.

Wrotycz jest ciepły, trochę wilgotny i dobry na wszelkie wypływające soki. Jeśli ktoś ma katar i z tego powodu kaszle, niech je wrotycz w zupie albo w ciastkach, albo z mięsem, albo w jakikolwiek inny sposób. Stłumi on soki, także nie będą się w człowieku powiększały, tylko będzie ich coraz mniej.

Przepis:

liście wrotyczu.

albo sproszkowany wrotycz bez kwiatów

Dużą szczyptę sproszkowanego wrotyczu zagotować i użyć jako przyprawy do posiłku.

Pragniemy przypomnieć, że komisja zdrowia nie zalecała dotąd stosowania wrotyczu w terapii. Przed użyciem tego oraz innych środków należy więc koniecznie skonsultować się z lekarzem, który poinformuje o stopniu ryzyka i działaniach ubocznych leku; należy indywidualnie ustalić dawkowanie, aby uniknąć komplikacji zdrowotnych z powodu niekontrolowanego leczenia.

KRWAWIENIE Z NOSA

Jeśli komuś leci krew z nosa, trzeba podgrzać wino i włożyć do niego karneol. Następnie podać choremu do picia, wówczas krew przestanie lecieć.

Przepis:

karneol

100 g wina

Wino podgrzać, do naczynia z winem włożyć karneol. Pić ciepłe, karneol pozostawić w kieliszku. Jest to wypróbowany środek tamujący krew z nosa. Wino z karneolem jest środkiem łagodniejszym niż stosowane często przypalanie naczynek krwionośnych i pomaga na dłużej; w zależności od potrzeb można kurację dowolnie powtarzać.

KURCZE - KURCZE MIĘŚNI ŁYDEK

Jeśli człowiekowi w jakiegokolwiek części ciała dokucza kurcz, niech weźmie oliwę i wetrze mocno w bolące miejsce. Zamiast oliwy może użyć także innej dobrej maści. Jeśli nie ma pod ręką żadnego z tych środków, powinien silnie masować bolące miejsce.

Przepis:

Miejsca dotknięte kurczem mocno masować oliwą.

W medycynie klinicznej za częstą przyczynę kurczów uznaje się niedobór niektórych substancji mineralnych i dlatego zaleca się przyjmowanie odpowiednich preparatów.

Powodem kurczów mogą być również: zaburzenia przemiany materii, gospodarki hormonalnej i układu nerwowego, a także zatrucia. W każdym przypadku należy się udać do lekarza.

Zalecenia dodatkowe;

puszczanie krwi,

bańki.

LĘKLIWOŚĆ, TREMA, STRACH PRZED EGZAMINEM

Jeśli człowiek ma przy sobie ten kamień [agat] i położy go na gołej skórze, tak aby się rozgrzał, wówczas natura jego sprawi, że ów człowiek będzie zdolny, rozumny i mądry we wszystkim, co mówi, ponieważ agat powstaje z Ognia, Powietrza i Wody. Podobnie bowiem jak złe ziele, położone na skórze, powoduje pęcherze i wrzody, tak niektóre kamienie szlachetne, kiedy się je położy na skórze, swoją mocą czynią człowieka zdrowym i mądrym.

Przepis:

Naszyjnik z agatów nosić na gołej skórze.

Noszenie agatów zaleca się szczególnie uczniom, którzy ze strachem podchodzą do egzaminów ustnych. Agat nie zaszkodzi też w codziennej nauce. Przydałby się również politykom. Może ich przemówienia staną się bardziej zrozumiałe i skuteczne, jeśli będą wygłaszane "z głowy", a nie czytane z kartki.

Na strachliwość pomaga także poranna "modlitwa z topazem":

Przepis:

Codziennie rano należy przycisnąć do serca topaz i odmówić następującą modlitwę: „O Boże, który jesteś nad wszystkim i we wszystkim, nie opuszczaj mnie ku swojej chwale, tylko zachowaj i umocnij swoim błogosławieństwem”.

MIGRENA

Jeśli ktoś ma bóle głowy z powodu dolegliwości wątroby i śledziony albo złych soków w brzuchu i żołądka, a także skutek migreny, niech zerwie pierwsze pędy, czyli pąki jabłoni, włoży je do oliwy z oliwek i rozgrzeje w naczyniu na słońcu, a wieczorem, kiedy będzie się kładł spać, niech posmaruje głowę tą oliwą i niech czyni to często, a poczuje się lepiej.

Przepis:

100 g świeżych wiosennych pąków liści jabłoni

500 ml oliwy z oliwek

Do słoika włożyć pąki liści jabłoni, zalać oliwą, zamknąć i postawić na słońcu na

1 tydzień.

Aby oliwa bardziej się rozgrzała, można jedną stronę słoika pomalować na ciemno, ponieważ ciemna farba lepiej pochłania promienie słoneczne. Codziennie przed snem nacierać głowę oliwą. Należy ten zabieg powtarzać przez dłuższy czas, nawet wtedy kiedy głowa nie boli. To zewnętrzne działanie możemy znacznie wzmocnić, pijąc wino z omanu.

Przez cały rok dodawaj oman zarówno suchy, jak i zielony do czystego wina. A kiedy się skurczy w winie i straci siły, wówczas wyrzucić go i włożyć nowy. Jeśli kogoś bolą płuca, niech pije wino codziennie w umiarkowanej ilości przed i po jedzeniu, wówczas trucizna - czyli ropa - odejdzie z płuc, wino przytłumi migrenę i oczyści oczy.

Ale jeśli ktoś będzie pił zbyt często wino z omanem wówczas jego siła mu zaszkodzi. Jeśli nie masz wina, przyrządź napój z miodu i wody, dodaj omanu i pij, jak zostało powiedziane wyżej.

Przepis:

50 g ziela omanu z korzeniem

1 l wina

Świeży albo suszony oman włożyć do wina i w zależności od potrzeb pić przed i po jedzeniu po 1 łyżce stołowej, ale tylko do czasu, kiedy nastąpi poprawa albo całkowite wyleczenie. Przedłużanie kuracji może zaszkodzić.

Zalecenia dodatkowe;

miód pszczeli,

puszczanie krwi,

stawianie baniek,

dieta orkiszowa,

pożywienie wolne

od "trucizn kuchennych".

Najskuteczniejszym środkiem na migrenę jest miód pszczeli z dodatkiem wszewłogi górskiej. Kurację można łączyć z puszczeniem krwi, ponieważ w znacznej mierze przyspiesza ono odtrucie, a tym samym wyzdrowienie.

NEURASTENIA

Spożywanie muszkatu otwiera serce człowieka i oczyszcza zmysły, a dzięki dobremu ciepłu i łagodnej sile rozjaśnia umysł.

Przepis:

Przyprawiać potrawy jak najczęściej zmieloną gałką muszkatołową.

I dalej Hildegarda pisze:

Można też wziąć mielony muszkat, tyleż samo cynamonu i trochę goździków. Z tego proszku i mąki oraz niewielkiej ilości wody sporządzić torcik i jeść po kawałku, dzięki temu z serca i umysłu człowieka wyparuje gorycz, ożywią się przytłumione zmysły, a dusza nabierze pogody, zanikną też w człowieku wszelkie szkodliwe soki,

NIEDOSŁUCH

Jeśli słuch człowieka jest osłabiony wskutek flegmy albo innego schorzenia, niech weźmie kadzidło i spala je na żarzących się węglach. Dym niech skieruje do zatkanego ucha. Nie powinien jednak robić tego zbyt często, bo może poczuć się gorzej, jeśli będzie powtarzał czynność bez umiaru.

Przepis:

4-5 ziaren kadzidła węgiel na podpałkę

Kadzidło położyć na rozżarzonych węglach i skierować dym do chorego ucha.

Zalecenia dodatkowe;

puszczanie krwi,
stawianie baniek.

NIEKONTROLOWANE ODDAWANIE MOCZU (nietrzymanie moczu, moczenie nocne)

Jeśli ktoś z powodu zimnego żołądka nie może utrzymać moczu, powinien często pić wino podgrzane na ogniu, przyprawiać wszystkie potrawy octem (winny) i tak często, jak to tylko możliwe, pić ocet (winny). Dzięki temu jego żołądek i pęcherz staną się ciepłe... Powinien też zagotować szalwią w wodzie, przelać zioła przez szmatkę i często ciepło popijać.

Przepis:

Dzieci:

Pić 1-2 razy dziennie 1 łyżeczkę do herbaty podgrzanego wina; wszystkie potrawy przyprawiać niewielką ilością octu winnego; podawać dziecku na język 3-5 razy dziennie 3-4 krople octu winnego; pić 1-2 filiżanki herbaty miętowej dziennie.

Dorośli:

Pić 3-5 razy dziennie 1 kieliszek do likieru grzanego wina; wszystkie potrawy przyprawiać octem winnym i - w miarę możliwości - spożywać po parę kropel octu winnego; pić 1-2 duże filiżanki herbaty szalwiowej dziennie. Przyrządzając herbatę szalwiową, należy pamiętać, aby gotować ją około 5 minut, a nie tylko zalewać wrzątkiem.

Przyczynę nietrzymania moczu święta Hildegarda opisuje następująco:

Człowiek, który nie może utrzymać moczu, ma zimny żołądek i pęcherz, dlatego mocz wypływa jak letnia woda... Tak samo jest u małych dzieci, które nie mogą utrzymać moczu, ponieważ ani żołądek, ani pęcherz nie mają w sobie ciepła, tylko są zimne.

Pewien mały pacjent (3 i pół roku) borykał się z tym problemem. Rodzice wędrowali z nim od urologa do urologa, od kliniki do kliniki. Wszystko na nic. Wreszcie wyznaczono termin operacji mięśni pęcherza. Nie namyślając się długo, babcia wsadziła wnusia do auta i przywiozła do mnie. Małego pacjenta przestawiono na dietę orkiszową i rozpoczęto zaleconą terapię. Picie octu winnego odbywało się w ten sposób, że podawano mu go codziennie - kiedy tylko chłopiec chciał - kroplami na język. Po trzech tygodniach zatelefonowała szczęśliwa babcia. Wnuczek był zdrowy - bez operacji, bez konieczności dalszych badań. Czyż Hildegarda nie jest cudowna?

Zalecenia dodatkowe;

dieta orkiszowa,
unikanie wszelkich trucizn kuchennych,
spożywanie rano i wieczorem ciepłych posiłków orkiszowych, unikanie zimnych potraw i napojów, bo inaczej nie ma widoków na poprawę.

NIEPRZYJEMNY ZAPACH Z UST I NIEPRZYJEMNY ZAPACH CIAŁA

Kiedy człowiek sobie podje, robi się wesoły i odczuwa w całym ciele przyjemne ciepło, wytwarza się w nim dobry pot i dobrze trawi... Należy codziennie na czczo jeść koper włoski albo jego nasiona, przez co zmniejsza się w człowieku ilość złego śluzu i zgnilizny oraz osłabia się nieprzyjemny zapach z ust...

Przepis:

nasiona kopru włoskiego albo tabletki z kopru lub
bulwy kopru włoskiego

Codziennie na czczo żuć 1-2 łyżeczki do herbaty nasion kopru włoskiego albo ssać 3-5 tabletek z kopru.

Również koper włoski zalicza się w medycynie Hildegardy do leków uniwersalnych, ponieważ: "jest dobry w każdej postaci, w jakiej go zjadamy..."

Nasiona kopru włoskiego można więc jeść na surowo i pić jako ziółko, a bulwy zjadać pod dowolną postacią: surówek, zupy, warzywa oraz zapiekane jako suflet. Koper zawsze jest dobry dla człowieka, ale tylko spożywany na czczo usuwa nieprzyjemny zapach z ust. Według Hildegardy tylko trzy rośliny spożywcze i lecznicze są bezwarunkowo dobre dla człowieka i można je spożywać bez ograniczeń. Ten "triumwirat" to:

orkisz - koper włoski - kasztany jadalne.

Żadnych innych produktów spożywczych nie można opatrzyć taką etykietką.

NUDNOŚCI, WYMIOTY CIĘŻARNYCH

Ten, kto cierpi na nudności (i wymioty), niech weźmie czarnuszkę, pieprzu w jednej trzeciej i biedrzeńca (anyżu) w jednej czwartej ilości czarnuszki. Niech tę mieszankę utrze na proszek i wsypie do czystej mąki. Niech zrobi torcik z żółtka i niewielkiej ilości wody. Niech go upiecze albo w rozgrzanym piecu, albo w gorącym popiele i zje. Wspomnianym wyżej proszkiem może też posypać chleb. W ten sposób zlikwiduje w jelitach ciepłe i zimne soki, które są przyczyną nudności.

Przepis:

mąka pszenna

36 g sproszkowanej czarnuszki

12 g mielonego pieprzu

9 g sproszkowanego biedrzeńca (anyżu)

Wszystko razem wymieszać i utrzeć na proszek.

Dwie trzecie proszku wymieszać z mąką pszenną, żółtkiem i niewielką ilością wody, zagnieść ciasto. Uformować placuszki i piec w folii (ok. 10 minut w temperaturze 200°C). Jedną trzecią mieszanki zachować do posypania chleba. Jest to wypróbowany środek przeciwko nudnościom, mdłościom pochodzenia trawiennego albo związanym z zaburzeniami hormonalnymi. Za pomocą tego prostego środka można likwidować nawet nudności spowodowane ciążą.

OPARZENIA

Jeśli ktoś się oparzy, niech rozgotuje mocno siemę lniane, odcedzi nasiona i zanurzy w wodzie lnianą szmatkę. Następnie niech przyłoży szmatkę do oparzonego miejsca, wówczas wyciągnie ona oparzenie (soki).

Przepis:

siemę lniane (całe ziarna)

Nasiona lnu (ok. 3 łyżek stołowych na 1/2 l wody) gotować 10 minut i odcedzić. Zanurzyć w ciepłej galarecie świeżo uprasowaną (jałową) szmatkę z czystego lnu (ważne!) i przyłożyć na oparzenie.

Na początku często zmieniać okład, aby nie przykleił się do rany.

Ten cudowny środek miałem okazję przetestować z powodzeniem na sobie. Również moi pacjenci potwierdzali jego skuteczność nie tylko w przypadku oparzeń, ale także czerwonej, piekącej wysypki, spowodowanej uczuleniem na niektóre materiały. Ból bardzo szybko ustępował, a po wyleczeniu nie pozostawały blizny - albo były prawie niewidoczne.

Jak dziś wiemy, wszystko zależy nie tylko od rozległości i stopnia oparzenia, ale także od powstałych w jego wyniku toksyn, od produktów rozpadu komórek białkowych, które zalewają organizm, zatrują go i powodują zaburzenia przemiany materii.

Być może okład z siemienia lnianego neutralizuje te toksyny. Siemieniem lnianym można także leczyć inny rodzaj oparzeń, a mianowicie oparzenia spowodowane promieniowaniem. Bogu dzięki, nie zetknąłem się jeszcze w mojej praktyce z podobnym typem oparzeń, ale przy zagęszczeniu w Europie zakładów produkujących energię jądrową nawet najmniejsza katastrofa nuklearna może mieć groźne skutki dla zdrowia ludzi. Jako pierwszą pomoc podaję tu terapię gotowanym siemieniem lnianym.

Przepis:

Zmywać ciało prysznicem przez około 10 minut, następnie obmyć się od stóp do głów gotowanym siemieniem lnianym, zanurzyć lnianą szmatkę w wodzie, w której gotowało się siemę, i owinać się nią. Zabieg powtarzać 2-3 razy

dziennie.

Sposób ten jest skuteczny również przy oparzeniach słonecznych. Można dzięki niemu uniknąć wielu nieprzespanych nocy.

OSŁABIENIE KONCENTRACJI ZAPOMINANIE

Również człowiek, którego mózg wskutek wysuszenia stał się pusty i który dlatego ma słabą głowę, powinien zagotować w wodzie pestki owoców kasztana jadalnego i nie dodawać niczego więcej; następnie niech odleje wodę i zażywa środek na czczo i po jedzeniu, wówczas jego mózg przyrośnie i wypełni się, nerwy zaś się wzmocnią, a ból głowy osłabnie.

Przepis:

10-15 kasztanów jadalnych

Kasztany pokroić na ćwiartki (albo użyć suszonych pestek) i ugotować w wodzie do miękkości.

Zjadać około 5 sztuk przed i po jedzeniu.

Gotowane kasztany jadalne szczególnie zaleca się uczniom, których czekają egzaminy. Przy intensywnej nauce często występują trudności z koncentracją, osłabienie pamięci i bóle głowy. Nieraz uczymy się dzień i noc, a mamy wrażenie, że bardzo niewiele zapamiętaliśmy. To oczywiste, że w okresie stresu, związanego z nauką, nerwy wymagają wzmocnienia. Oprócz kasztanów mamy jeszcze inny środek, który stosuje się tylko zewnętrze

...człowiek, który wbrew swojej woli zapomina, niech rozgniecie pokrzywę na sok i doda trochę oliwy z oliwek, a kiedy się kładzie spać, niech posmaruje tym piersi i skronie, i niech czyni to często, a dolegliwość znacznie się zmniejszy...

Przepis:

30 g świeżo rozgniecionej papki z pędów pokrzywy

50 g oliwy z oliwek

Pierwsze wiosenne pędy pokrzywy rozgnieść na papkę i wymieszać z oliwą z oliwek.

Przed snem smarować:

1. okolicę mostka około 5 kroplami,

2. każdą skroń 2-3 kroplami.

Oba środki przeciwko zapominaniu można łączyć z dobrym skutkiem.

Ale uwaga: kasztany należy zjadać, oliwkę z pokrzywą wcierać, a nie odwrotnie!

Zalecenia dodatkowe;

puszczanie krwi,

stawianie baniek,

pożywienie oparte na orkisz,

kuracja wiosenna

OSŁABIENIE KRĄŻENIA

Drzewo kasztanowca jest bardzo ciepłe, ma też wielką moc, która wiąże się z ciepłem i oznacza mądrość. A to, co się w nim znajduje i stanowi także jego owoc, jest skuteczne przeciwko każdej słabości.

Przepis:

kasztany jadalne

Ugotować na miękko kasztany w wodzie i jeść po około 5 sztuk przed i po posiłku.

Gotowane kasztany nie tylko wypełniają na powrót "pusty mózg", to znaczy pobudzają krążenie w głowie, ale wzmagają siły całego organizmu.

Jeśli człowiek zrobi sobie z jego drewna laskę i będzie tę laskę trzymał w ręku, tak że ręka się rozgrzeje, wówczas od tego ciepła wzmocnią się naczynia krwionośne i siły życiowe... A jeśli będzie często wahał zapach drewna, uzdrowi ono jego głowę.

Przepis:

Trzymać drewno kasztanowca w ręku i wahać.

Często zastanawiałem się, w jaki sposób w codziennym życiu można by zastosować drewno kasztanowca. Mój dobry znajomy obudował nim kierownicę w swoim samochodzie; teraz jeżdżąc, prawie nie odczuwa zmęczenia. Dobrze by było, gdyby przedmioty codziennego użytku, np. laski, łyżki, trzonki narzędzi i przyrządów, uchwyty tacek, uchwyty kierownicy rowerów... były wykonane z drewna kasztanowca jadalnego. Praca takimi narzędziami nie powodowałaby prawie

zmęczenia, ponieważ drewno dostarczałoby wciąż nowych sił.

Niestety z wyjątkiem np. lasek i zabawek dla dzieci wszystkie te narzędzia i przyrządy jak dotąd trzeba sobie robić samemu.

Zob. także chalcedon (porywczość) .

Zalecenia dodatkowe;

puszczanie krwi,

stawianie baniek,

sproszkowany koper włoski,

kuracja wiosenna.

OSŁABIENIE PERYSTALTYKI JELIT I ZABURZENIA TRAWIENIA

Zanim sięgniemy po tabletki albo przeczyszczające ziółka, musimy się najpierw przez chwilę zastanowić nad przyczynami osłabienia perystaltyki jelit i zaparc. Obie te dolegliwości nie objawiają się z dnia na dzień, o czym wie każdy, kogo trapią. Schorzenia te mają wiele przyczyn, i sędzę, że równie wiele jest metod ich leczenia.

Jeśli chcecie uniknąć stosowania środków farmakologicznych, zwróćcie uwagę na następujące sprawy:

1. Dla dobrego trawienia ważne jest zdrowe odżywianie. Dbajcie o pełnowartościowe pożywienie bogate w błonnik. (Produkty pełnoziarniste orkiszowe, pełnoziarniste pieczywo pszenne.)

2. Pożywienie dobrze pogryzione to pożywienie w połowie strawione. Nie połykajcie dużych kęsów, tylko gryźcie je dokładnie.

Jeśli rozpoczynamy trawienie już w ustach, ułatwiamy pracę żołądkowi i jelitom. Wydalanie następuje wówczas również szybciej i łatwiej.

3. Układ trawienny potrzebuje do trawienia płynów. Hildegarda zaleca pić podczas jedzenia, bo inaczej człowiek staje się ociężały na ciele i duszy i w rezultacie nie będzie prawidłowo trawił. Jedzenie należy popijać herbatą z kopru włoskiego, rozcieńczonego sokiem, kawą orkiszową, rozcieńczonym winem i piwem (najlepiej piwem orkiszowym). Nie należy spożywać wody w nie ograniczonych ilościach.

4. Następnym czynnikiem, który wpływa na trawienie i którego nie możemy lekceważyć, jest nasza psychika. Ludzie mocno przeciążeni (stres, zmartwienia, troski, lęki) często cierpią - w zależności od typu reakcji - na zaparcia albo biegunki. U tej grupy pacjentów obok leczenia dolegliwości trawiennych trzeba jednocześnie leczyć nerwy.

5. Aby żołądek dobrze trawił, konieczna jest odpowiednia ilość ruchu i świeże powietrze. Hildegarda zaleca na przykład po kolacji krótki spacer.

6. Unikajcie silnie działających środków przeczyszczających. Jak mówi Hildegarda, pozbawia ją one człowieka soków, które są niezbędne do odżywiania wewnętrznych narządów. Tak więc częste stosowanie środków przeczyszczających może spowodować dolegliwości sercowe (wskutek niedoboru składników mineralnych) .

Również ten, kto ma zimny żołądek i nie może strawić pokarmu, niech jada miętę pieprzową na surowo albo w potrawach rybnych i mięsnych, rozgrzeje ona żołądek i spowoduje prawidłowe trawienie.

Przepis:

świeże albo suszone liście mięty pieprzowej

Miętą pieprzową należy przyprawiać wszystkie potrawy mięsne i rybne. Ale można ją stosować także jako przyprawę do sałatek, ponieważ nadaje im świeży smak.

Mięta pieprzowa pobudza trawienie i wzmacnia żołądek, ponieważ zimny żołądek jest także zawsze słaby i wykazuje niedobór soków trawiennych. Wiele osób cierpiących na osłabienie perystaltyki jelit spożywa siemię lniane. W leczeniu Hildegardy jest ono stosowane tylko zewnętrznie, mianowicie na oparzenia (zob. tamże). W terapii Hildegardy siemię lniane zastępuje nasienie babki.

Ziele babki ma naturę zimną i dlatego tworzy przyjemne mieszanki. Ten, kto gotuje ją w winie i pije to wino ciepłe, pozbywa się gorączki. Człowiek przygnębiony po wypiciu tej łagodnej mieszanki staje się wesoły. Pobudza ona i wzmacnia mózg. Dzieje się tak zarówno z powodu zimna, jak też dzięki zachowaniu właściwej miary.

Przepis:

nasiona babki płesznika (semen psyllii)

Pić 1-2 łyżki dziennie albo jeść na chlebie, do tego 1 raz dziennie 1 łyżkę zagotować w 250 ml wina i pić ciepłe wieczorem.

Wino z babką należy koniecznie pić ciepłe, ponieważ zimne przypomina klej do tapet z powodu dużej ilości substancji kleistej. Tym tłumaczy się także łagodne przeczyszczające działanie babki. Można też spożywać nasiona babki na sucho, a więc nie gotując ich w winie. Ale wtedy na 1 łyżeczkę do herbaty nasion trzeba wypić szklankę płynu. W prze-

ciwnym razie żołądek się "wysusza", może też dojść do niedrożności jelit. Zob. także przetacznik lekarski (dna).

Zalecenia dodatkowe;

puszczanie krwi,
stawianie baniek,
pożywienie bogate w błonnik (produkty z pełnoziarnistej mąki), kuracja złotem,
kuracja wiosenna,
piwo orkiszowe, kawa orkiszowa.

OWRZODZENIE ŻOŁĄDKA

Jeśli kogoś boli żołądek, niech zagotuje kasztany jadalne w wodzie i niech je w tej wodzie ugniecie na papkę. Następnie niech wymiesza w misce trochę mąki pszennej z wodą i doda do tej mąki sproszkowanej lukrecji i trochę mniej proszku Z korzenia paprotki pospolitej, następnie niech zagotuje to raz jeszcze ze wspomnianymi kasztanami i przyrządzi mus, potem niech go je, a środek ten oczyści żołądek, ogrzeje go i wzmocni.

Przepis:

5 kasztanów jadalnych albo
2 łyżki stołowe mączki kasztanowej
woda
2-3 łyżki stołowe mąki orkiszowej
1 czubata łyżeczka do herbaty sproszkowanej lukrecji
1 płaska łyżeczka sproszkowanej paprotki pospolitej

Środek ten można przyrządzić jako papkę albo jako zupę. Obrane z łupiny kasztany ugotować na miękko w wodzie i roznieść w niej albo rozpuścić w wodzie mączkę kasztanową i krótko zagotować; do przyrządzenia papki wziąć około 1/2 l wody, do przyrządzenia zupy około 1/2 l wody. Wymieszać w misce mąkę orkiszową, sproszkowaną lukrecję i sproszkowaną paprotkę, i dodając niewielką ilość wody, wyrobić na gęstą papkę. Ciasto mieszać z papką kasztanową i jeszcze raz zagotować albo - jeśli przyrządzamy zupę - dodać papkę do gotującej zupy z kasztanów. Smacznego!

W medycynie Hildegardy papka kasztanowa albo zupa jest jednym z najlepszych leków na owrzodzenie żołądka i zaburzenia trawienia. Wiem od pacjentów, że papka kasztanowa albo zupa ma wstrętny smak, toteż każdy musi sam dobrać dla siebie właściwą dawkę. Stosunek poszczególnych składników musi się zgadzać, natomiast ilość mieszanki można w zależności od gustu zwiększać albo zmniejszać.

Medycyna Hildegardy jest pod tym względem niepowtarzalna. Nie opiera się na ściśle ustalonej ilości, tylko na właściwym stosunku poszczególnych składników. Często tylko to jest decydujące. Ile tej mieszanki zażyję, zależy tylko ode mnie.

Zalecenia dodatkowe przy dolegliwościach żołądkowych:

puszczanie krwi,
stawianie baniek,
kuracja złotem,
wiosenna kuracja piołunem,
w codziennym jadłospisie orkisz, koper włoski, dereń, pokrzywa, mięta polna, mięta wodna, krwawnik, lebioda, mięso jelenie, sarnie i kozie.

PODBIEGNIĘCIA KRWawe

Kiedy człowiek źle stąpnie albo uderzy się tak, że na skórze pojawią się siniaki, niech zagotuje w wodzie mokrzycę, a po odlaniu wody położy ziele na chorym miejscu i obwiąże je szmatką. Ziele wypędzi substancje, które się tam zebrały.

Przepis:

mokrzyca (ilość zależy od wielkości podbiegnięcia)

Ziele zagotować w wodzie, odcedzić, ciepłe kłaść na chorym miejscu i obwiązać bandażem. Zmieniać okłady 3-4 razy dziennie.

Za pomocą okładu z ziół można zlikwidować podbiegnięcia spowodowane kruchością naczyń, a także szybciej wyleczyć bolesne krwaki po zastrzykach.

PORONIENIE

Weź dwie gałązki grabiny, kiedy liście są jeszcze zielone, i zagotuj w mleku krowim lub owczym, byle nie w kozim. Wyjmij gałązki i liście z mleka i wymieszaj owo mleko z mąką albo jajkami, tak aby nadawało się to do jedzenia. Tak przyrządzone mleko niech spożywają kobiety, które mają skłonności do poronień, ale które nie są nieplodne, tylko płodne. To pomoże im zachować płód.

Przepis:

3-4 gałązki grabiny (ok. 15 cm) 100-200 ml mleka

Gałązki krótko gotować w mleku, następnie przecedzić. Dodając do mleka np. płatki orkiszowe, można przyrządzić słodką albo pikantną papkę, dodając jajka - omlet, a dodając mąkę orkiszową i jajka - pączki. Potrawę z mleka grabowego powinno się spożywać podczas pierwszych trzech miesięcy ciąży co najmniej dwa razy w tygodniu.

Kurację tę stosuje się także w celach profilaktycznych. Należy ją wówczas przeprowadzać przez trzy miesiące wiosną, kiedy grab wypuszcza pierwsze liście.

Dodatkowe zalecenia:

puszczanie krwi,
stawianie baniek przed planowanym zajściem w ciążę,
dieta orkiszowa,
proszek Sivesan.
Rada

Aby mieć przez cały rok do dyspozycji mleko grabowe (na początku ciąży), można dodać do mleka także wyciąg z grabu (50 kropli), zagotować i przyrządzać z niego posiłki. Zimą zaleca się ścinanie gałęzi grabu i wstawianie do wazonu z wodą w ciepłym pomieszczeniu, jak to się robi z gałązkami brzozy. Po kilku tygodniach pąki wypuszczą delikatne zielone listki, których można używać. Dziś u wielu kobiet podczas pierwszych trzech miesięcy ciąży następuje poronienie na skutek obumarcia płodu. W większości przypadków medycyna kliniczna mimo przeprowadzenia wielu badań nie potrafi odkryć przyczyn tego stanu rzeczy, a tym samym zaproponować leczenia. Na pociechę pozostaje nam rada świętej Hildegardy, która już niejednej rodzinie pomogła zachować potomstwo.

PORYWCZOŚĆ

Kiedy człowiek nosi ten kamień [chalcedon], niech go trzyma przy sobie w taki sposób, aby dotykał skóry i aby leżał na naczyniu krwionośnym. Przez naczynie i krew, które wskutek tego nabierają ciepła i mocy, siły dostaną się do innych naczyń i do reszty krwi. Dzięki temu kamień odwróci od człowieka choroby i da mu siłę do walki z porywcznością, tak że stanie się łagodny w obyczajach i żaden inny człowiek swą niesprawiedliwością nie wzbudzi w nim sprawiedliwej złości.

Przepis:

Cienkie kawałki chalcedonu przykleić bezpośrednio do zegarka na rękę albo przywiązać do paska od zegarka w taki sposób, aby znajdowały się na naczyniu krwionośnym. Płytki chalcedonu wrabia się już także w wełniane ocieplacze na puls. Przyczynę porywczości święta Hildegarda upatruje w burzeniu się soków. Ludzi porywczych opisuje w następujący sposób:

Jeśli w człowieku letniość przewyższa wilgotność, a wilgotność suchość i pianę, wówczas staje się on podstępny, stroni od pokoju i uwielbia waśnie i spory. Jest chudy, ale kocha jedzenie, nie jest zdrowy, jednak nie kładzie się do łóżka, tylko chodzi w kółko. Mógłby długo żyć, nie osiąga jednak sędziwego wieku, ponieważ umiera, zanim się zestarzeje. Przez jakiś czas dane mi było obserwować z bliska porywczego człowieka. Trudno byłoby go trafniej scharakteryzować. Osoby porywcze mogą być dla otoczenia prawdziwą udręką - choć nie są tego wcale świadome. Również dla nich Hildegarda ma pod ręką lekarstwa, mianowicie saunę (zob. dna), chalcedon, diament i "chrzczone wino". Ludzie porywczy mogą z nich skorzystać z pożytkiem dla własnego zdrowia i dla dobra bliźnich oraz członków rodziny, albowiem są oni tak samo nieobliczalni, jak ludzie znajdujący się pod wpływem alkoholu.

Ale również wówczas, kiedy ktoś jest obłąkany i porywczy oraz kłamliwy, powinien ten kamień stale trzymać w ustach, a dzięki jego sile zło się odwróci.

Diament należy stosować w następujący sposób:

Przepis:

Podczas "ataku" włożyć diament do ust. Diament potrafi odwrócić od człowieka te trzy rodzaje zła (porywczność, obłąkanie i kłamliwość); ale człowiek, zanim sięgnie po ten środek, musi najpierw sam być świadomy swoich wad! Aby opanować złość i żal, które ściśle następują po sobie, ponieważ jedno wyzwala drugie, Hildegarda daje jeszcze następującą radę:

Jeśli człowiek zostanie doprowadzony do złości albo do smutku, powinien szybko podgrzać na ogniu wino, dolać trochę zimnej wody i wypić. Wówczas czarna żółć, która wzburzyła się w jego wnętrzu, zostanie zahamowana.

Przepis:

50 ml wina

20 ml zimnej wody

Wino zagotować, mieszać z wodą i pić w zależności od potrzeb. Osoby porywcze powinny pić wino codziennie jako lekarstwo rano i wieczorem. Można to czynić bez obaw, ponieważ z powodu gotowania alkohol w większości się ulatnia.

W zależności od potrzeb można zwiększać albo zmniejszać ilość Wina.

Zalecenia dodatkowe;

puszczanie krwi,

proszek Sivesan,

potrawy orkiszowe,

ciastka na nerwy.

Zob. także dna, ponieważ dna i porywczosć z reguły występują razem.

PÓŁPASIEC

Werbeną jest bardziej zimna niż ciepła i jeśli z powodu wrzodów albo robaków ciało człowieka gnije, zagotuj w wodzie werbenę, następnie połóż lnianą szmatkę na gnijącej ranie albo na gnijących miejscach z robakami, potem wyścisnij lekko werbenę i średniociepłą połóż na lnianej szmatce umieszczonej na chorym miejscu. Kiedy kompres wyschnie, połóż nowo ugotowaną werbenę i rób tak, aż rany się zagoją.

Przepis:

100 g werbeny

szmatka z czystego lnu

Położyć na skórze czystą szmatkę lnianą (wyjałowiony lniany kompres). W zależności od wielkości chorego miejsca zagotować w wodzie 30-50 g albo więcej werbeny (ok. 5 minut), odcedzić i lekko odcedzone ziele położyć na kompresie. Okład może trochę przemoknąć. Jeśli wyschnie, zdjąć go, zagotować w wodzie świeżą werbenę i zrobić nowy okład, aż skóra się wyleczy. Zob. okład z mączki fasolowej (choroby skóry - Ulcus cruris). Zob. maść fiołkowa (owrzodzenia).

Zalecenia dodatkowe;

puszczanie krwi,

sproszkowane ziele macierzanki (wewnętrznie).

Również kilkakrotne przyłożenie jaspisu (zob. dna) łagodzi piekący ból.

RANY

(leczenie wewnętrzne, rany operacyjne)

Jeśli ktoś ma ranę w środku, na przykład został przekłuty dzidą, albo ma skaleczenia wewnątrz niech sproszkuje krwawnik i pije proszek rozpuszczony w ciepłej wodzie. A kiedy mu się polepszy niech wsypuje proszek do ciepłego wina, aż się wyleczy.

Przepis:

2 duże szczypty sproszkowanego krwawnika

1/8 l wody, a później wina

Pić 2 razy dziennie sproszkowany krwawnik wymieszany z ciepłą wodą. Kiedy nastąpi poprawa, wymieszać proszek z ciepłym winem i pić 2 razy dziennie.

Na tydzień przed planowaną operacją można zacząć pić sproszkowany krwawnik z wodą (1 raz dziennie duża szczypta na 1 kieliszek do likieru ciepłej wody).

Po operacji przez 3-4 dni zażywać proszek w ciepłej wodzie. W przypadku wyraźnej poprawy pić proszek w winie, tak jak zostało opisane. To wewnętrzne leczenie ran powinno się łączyć z okładami z krwawnika. Na ogół lekarze dziwią się, że tak szybko postępuje gojenie, jeśli zastosuje się krwawnik. Można sobie dzięki temu oszczędzić co najmniej kilku dni pobytu w szpitalu.

RANY (leczenie zewnętrzne)

Krwawnik jest ciepły i suchy i ma szczególne moce leczące rany. Jeśli człowiek skaleczy się wskutek uderzenia, niech obmyje ranę winem, położy na nią szmatkę i przymocuje lekko przegotowany w wodzie i dobrze odsączony krwawnik. Wówczas zioło oczyści ranę ze zgnilizny i czerni, to znaczy wrzodu. i wyleczy ranę. I niech robi to tak często, jak długo jest to konieczne.

Ale kiedy rana trochę się zrośnie i zagoi, należy zdjąć szmatkę i przyłożyć krwawnik bezpośrednio do rany, wówczas zasklepi się ona jeszcze szybciej.

Przepis:

świeże albo suszone ziele krwawnika

ok. 100 ml wina, jałowe kompresy

Ranę przemyć czystym gronowym winem i położyć wyjałowiony kompres (najlepiej ze świeżo uprasowanej lnianej tkaniny). Krwawnik gotować 2-3 minuty w wodzie, wodę lekko odcisnąć, krwawnik położyć na kompresie i okręcić bandażem z gazy.

Od rodzaju i stopnia zranienia zależy częstotliwość zmiany okładów (ok. 3-10 razy dziennie). Kiedy zauważymy, że rana zaczyna się goić, można zaniechać kompresów i kłaść gotowany krwawnik bezpośrednio na ranę. To zewnętrzne stosowanie krwawnika należy koniecznie łączyć ze sproszkowanym krwawnikiem (rany wewnętrzne).

Przepis:

Przed zastosowaniem maści fiołkowej rana musi się najpierw dobrze wykrwawić. Kiedy na ranie utworzy się strup, cienką warstwą maści fiołkowej i raz dziennie smarujemy okolice rany i nieco maści kładziemy na strup

Do leczenia niewielkich ran powierzchownych (skaleczenia, otarcia, zadrapania) i pielęgnacji blizn najlepiej nadaje się maść fiołkowa (owrzodzenia skóry). Rany goją się wówczas bardzo szybko i najczęściej nie pozostawiają blizn. Dlatego maść fiołkowa jest bardzo dobra na świeżo zagojone blizny na twarzy, należy jednak pamiętać, aby nie nakładać jej na otwarte rany. (strupa nie należy zdrapywać, gdyż leczenie jest wtedy skuteczniejsze). Rana będzie się goiła jeszcze szybciej, jeśli wewnętrznie zastosujemy sproszkowany krwawnik.

SCHORZENIA PŁUC

ASTMA

Jeśli ktoś czuje ból w płucach, niech pije często mleko kozie, wówczas wyzdrowieje.

Mleko kozie okazało się skuteczne na bóle płuc i stosowane jest jako środek wspomagający w leczeniu astmy i chorób płucnych.

Ma ono specyficzny smak, którego wiele osób nie toleruje i którego nie da się niczym zabić w świeżym mleku. Dopiero po dwóch, trzech dniach znika. Dlatego warto znaleźć sobie jak najbliżej domu gospodarstwo, w którym można by kupować świeże mleko w niewielkich ilościach. Hildegarda poleca również odpowiednią dietę przy bólach płuc:

Jeśli ktoś cierpi na jakiegokolwiek bóle w płucach, niech unika tłustego mięsa i powstrzymuje się od potraw, które zawierają dużo krwi i są niegotowane, ponieważ wyniszczają one płuca.

Niech unika także grochu, soczewicy, surowych owoców, surowych warzyw, orzechów i oliwy, ponieważ powodują one szlam w płucach.

Jeśli człowiek chce jeść mięso, niech je chude. Jeśli ser, niech nie je gotowanego, surowego, tylko suchy {twardy}, bo inaczej powstanie w nim zły śluz.

A jeśli ktoś chce posmakować oleju, niech to czyni z umiarem, aby do płuc nie dostał się szlam. Wody niech nie pije, ponieważ powoduje ona śluz w płucach.

Niech nie pije także świeżego moszczu (soku z owoców i warzyw), Z którego nie wytrącił się jeszcze osad w procesie fermentacji, ponieważ taki moszcz nie jest jeszcze czysty.

Piwo zbyt mu nie zaszkodzi, ponieważ jest gotowane. Wino zaś może pić, ponieważ z uwagi na dobre ciepło pomaga ono na płuca.

I niech się wystrzega wilgotnego i mglistego powietrza, ponieważ wilgoć szkodzi płucom.

Zob. także wino lawendowe (choroby wątroby).

SCHORZENIA PŁUC

PRZEWLEKŁE ZAPALENIE Z NADMIERNYM WYDZIELANIEM

Jeśli ktoś wyrzuca z siebie wiele śluzu, niech włoży ziele orlika do miodu i często je. Zmniejszy to zaflegmienie i oczyści płuca.

Przepis:

50 świeżych liści orlika

500 g miodu

Liście orlika drobno pokroić i wymieszać z miodem (miód można przechowywać rok, dzięki temu jest zawsze pod ręką). Środek pomocny przy zapaleniu migdałków, przewlekłym zapaleniu dróg oddechowych z nadmiernym wydzielaniem, polipach nosa i gardła.

Miód z orlikiem można łatwo przyrządzić samemu. Najlepiej posadzić w ogrodzie kilka sadzonek orlika. Roślina ta nie przysparza żadnych kłopotów. Rozrasta się prawie jak chwast, cieszy oko wspaniałymi barwnymi kwiatami, a jednocześnie jest znakomitą środkami leczniczym.

Nadmierne wydzielanie:

Zob. także wyciąg z liści jeżyny (kaszel).

Ropne zapalenie płuc:

Wino z omanu górskiego (zob. migrena).

Bóle w płucach:

Migdały (zob. choroby wątroby).

Zalecenia dodatkowe przy wszystkich schorzeniach płuc:

puszczanie krwi,

stawianie baniek,

dieta orkiszowa.

Uwaga!

Unikaj truskawek i wszelkich innych kuchennych trucizn, bo inaczej będziesz miał słabe widoki na polepszenie albo wyzdrowienie.

SCHORZENIA PŁUC

ROZEDMA PŁUC

Jeśli człowiek ma rozdęte płuca i z tego powodu kaszle i z trudem oddycha, niech ugotuje miodunkę w winie i pije napój jak najczęściej na czczo, wówczas wyzdrowieje.

Przepis:

3 czubate łyżki stołowe miodunki plamistej

1 l wina

Miodunkę gotować w winie około 5-10 minut, odcedzić i gorący napój wlać do wygotowanych butelek.

Wino z miodunką należy spożywać przez kilka miesięcy, warto również je stosować przy leczeniu astmy.

Pić wino codziennie przed jedzeniem w ilości 1 kieliszka od likieru.

UDAR MÓZGU

Jeśli ktoś jest chory na dnę albo ma udar mózgu, czyli chorobę, która obejmuje połowę ciała, tak że człowiek nie może się ruszać, niech na cały dzień włoży diament do wina albo do wody i niech popija [płyn]. Wówczas dna ustąpi, nawet jeśli jest tak silna, że grozi połamaniem kości; zmniejszy się również udar mózgu.

Przepis:

Włożyć rano nieszlifowany diament do dużej szklanki i zalać winem albo wodą. Ten "diamentowy napój" jest gotowy po 24 godzinach i można go popijać w ciągu dnia (można to robić także w szpitalu). Diament należy trzymać cały czas w szklance i wypijać to, "co jest nad nim".

Zalecenia dodatkowe;

puszczanie krwi (niezbędne również w celu zapobieżenia udarowi mózgu).

UKĄSZENIA OWADÓW

Kiedy ugryzie człowieka pająk albo użądli jakiś owad, należy miejsce ukłucia natychmiast posmarować sokiem z babki, wówczas człowiek poczuje ulgę.

Przepis:

sok babki

świeżo wyciśnięte liście albo nalewka z gotowego wyciągu

Natychmiastowe posmarowanie ukłutego miejsca sokiem babki sprawia, że ból szybko mija, a opuchlizna szybko schodzi. Na ukąszenia owadów pomaga zarówno babka lancetowata, jak i babka szerokolistna. Liście należy rozgnieść

w palcach i przyłożyć do ukłutego miejsca. Pierwszy okład zmienia się po około 4-5 minutach, drugi po 10 minutach, jeśli w ogóle jest jeszcze potrzebny; okłady z babki bardzo szybko bowiem łagodzą ból.

WYPADANIE WŁOSÓW

Sporządzić popiół z kory i liści tego drzewa [śliwa], a z popiołu ług. Jeśli skóra na głowie się łuszczy albo marszczy (włosy wypadają), myć często głowę tym ługiem, wówczas włosy się wyleczą i będą ładne, i wyrosnie dużo pięknych włosów.

Przepis:

kora i liście śliwy

Spalić korę i liście w palenisku na wolnym powietrzu. Popiół rozdrobnić i przechować w słoiku. Z tego zapasu można w razie potrzeby przyrządzić popiół ługowy.

W tym celu należy rozpuścić 1 łyżkę popiołu w 1 litrze wody i potrząsać wiele razy w ciągu dnia. Większe kawałki popiołu można przefiltrować albo ostrożnie zlać z wierzchu wodę.

Z ługu robić okład na głowę po każdym umyciu. Poza tym ług można wykorzystać jako płukankę, której nie zmywamy, tylko pozostawiamy do wyschnięcia. Lepiej jest suszyć włosy na powietrzu niż suszarką albo pod aparatem, ponieważ urządzenia te podrażniają skórę i włosy. Jeśli ktoś koniecznie chce używać suszarki, niech potrzyma na głowie okład z ługu przez 20 minut, mokre włosy powinny być okręcone ręcznikiem. Przed użyciem suszarki włosy koniecznie dobrze przesuszyć.

Popiół ługowy można z łatwością przyrządzić samemu, jeśli się ma korę i liście śliwy oraz odpowiednie miejsce, gdzie można je spalić.

ZABURZENIA MOWY (jąkanie)

Jeśli ktoś pragnie mówić wyraźnie, nie zacinając się, niech potrzyma w ręku chalcedon i rozgrzeje go chuchaniem, aż będzie wilgotny. Następnie niech go polizze, wówczas będzie mógł rozmawiać z innymi ludźmi i nie będzie się jąkał.

Przepis:

Zwilżyć chalcedon, chuchając, i lizać wilgotny kamień. Jest to środek, który warto wypróbować w przypadku jąkających się dzieci, a także dorosłych. Powodem jąkania prawie zawsze jest jakieś duchowe przeżycie w przeszłości. Być może chalcedon oddziałuje na te procesy i dzięki temu wymowa się poprawia. Zaleca się ten środek również tym, którzy muszą przemawiać publicznie.

ZABURZENIA SNU

Jeśli we śnie pojawiają się błyskawice i grzmoty, człowiek powinien mieć przy sobie jaspis, wówczas będą go omijały zmyły i omamy.

Ludzie, którzy mimo wystarczającej ilości snu wstają rano rozbici, powinni nosić bezpośrednio na skórze jaspis. Działa on bowiem na nocne koszmary, które ich zapewne dręczą, choć nie pamiętają ich treści.

Również sny o błyskawicach i grzmotach będą wtedy omijały śpiącego. Dzieci i niemowlęta, które śpią niespokojnie, powinny mieć zawsze w łóżeczku jaspis albo poduszkę wypchaną bukwicą lekarską.

Przepis:

Trzymać jaspis przez noc na skórze (można go przykleić plastrem albo przymocować bandażem elastycznym w okolicy serca, a także nosić na łańcuszku wisiorek z jaspisu).

Jeśli kogoś dręczą złe sny, powinien mieć przy sobie ziele bukwicy lekarskiej zarówno wieczorem przed snem, jak i w czasie snu, wówczas złe sny będą go rzadziej nawiedzały.

Przepis:

100 g świeżej albo suszonej bukwicy lekarskiej

Świeże ziele bukwicy nosić bezpośrednio na skórze albo uszyć niedużą poszewkę z rzadkiej tkaniny, aby mógł się z niej wysypywać pył z bukwicy, wypchać ją suszonymi ziołami i trzymać przy sobie w łóżku. Niecierpliwi mogą użyć do tego celu starej pończochy. Trzeba ją napełnić suszoną bukwicą i zawiązać na końcu. Oto jak w prosty sposób można sporządzić lek nasenny. A jeśli ktoś mimo to nie może spać, temu zalecam następujący środek:

Również skóra owcza nadaje się na ubrania, ponieważ nie powoduje u człowieka ani pychy, ani chciwości, ani choroby, jak to się dzieje w przypadku skór innych zwierząt. Dlatego Bóg dał Adamowi odzienie ze skóry owczej.

Przepis:

Używać skóry owczej naturalnie garbowanej zamiast prześcieradła. Skóra owcza jest szczególnym środkiem na-

sennym. Jeśli ktoś cierpi na złe krążenie i ma chronicznie zimne stopy, powinien zacząć się leczyć, ale zanim to uczyni, może od razu zastąpić prześcieradło skórą owczą. Będzie zdumiony, jak szybko jego ciało się rozgrzeje i jak wspaniale będzie mu się spało na owczej skórze.

Nie tylko dorośli, ale również dzieci potrafią docenić ten znakomity środek. W przypadku noworodków i małych dzieci w miejscu, gdzie leży głowa, należy rozesać miękką chustę, aby wełna nie wchodziła im do ust. Noworodki w pierwszych tygodniach życia potrzebują szczególnie dużo ciepła (zob. żółtaczka). Również wcześniaki rozwijają się szybciej, jeśli śpią na owczej skórze.

Na trudności z zaśnięciem pomagają środki nie wykazujące działań ubocznych, np. takie, które nie uzależniają jak leki chemioterapeutyczne.

Mak jest zimny i umiarkowanie wilgotny, a jeśli spożywanie jego ziaren powoduje sen i zapobiega swędzeniu... lepiej jeść mak na surowo niż ugotowany.

Przepis:

3-4 łyżeczki do herbaty nasion maku spożywczego

Posypywać wieczorem potrawy mączne albo kompot. Kurację makiem zalecamy przede wszystkim osobom, które nie mogą spać z powodu swędzenia skóry. Ale jest ona skuteczna również w każdej innej formie bezsenności. Jeśli nie możesz zasnąć, ponieważ czujesz ucisk w sercu, wówczas polecam ci filiżankę wina z pietruszką i miodem (wino nasercowe). Wino nasercowe nie tylko jest dobre w smaku, ale i dobrze robi. Również po męczącym i denerwującym dniu pomoże ci się odprężyć, ukoić nerwy, a tym samym spokojnie zasnąć.

ZABURZENIA WYDZIELANIA ŚLUZU W PRZEWODZIE POKARMOWYM

Jeśli ktoś ma nadmiar śluzu albo jeśli jego oddech jest cuchnący, niech zagotuje szałwię w winie. Następnie niech odcedzi płyn przez szmatkę i pije często, uwolni się wówczas od złych soków i śluzu.

Przepis:

20 liści szałwii

albo 20 g suszonej szałwii

500 ml wina

Szałwię gotować w winie na małym ogniu około 5 minut, gorący napój przelać do wygotowanych butelek i pić często, to znaczy 3-4 razy dziennie 1-2 pełne kieliszki do likieru. Szałwia odgrywa ważną rolę w redukowaniu "wewnętrznej śluzu".

Wino z szałwią pomaga również na nieświeży oddech, którego przyczyną jest często nadmierna ilość śluzu w organizmie. Pamiętajmy, że:

Wino po gotowaniu zawiera niewiele alkoholu (1-2%), dlatego można je pić bez obaw. Dawkę (ilość płynu i częstotliwość zażywania) określa się oczywiście indywidualnie.

ZABURZENIA ŻOŁĄDKOWE

Jeśli ktoś ma zaburzenia żołądkowe, niech usmaży na ogniu tarninę albo zagotuje ją w wodzie. Niech ją często je, wówczas usunie z niego nieczystości i śluz. Nie zaszkodzi mu także, jeśli będzie jadł pestki tarniny.

Przepis:

Codziennie albo 3-4 razy w tygodniu jeść smażone lub gotowane owoce tarniny. Krzaki tarniny można spotkać często nad rzekami albo w parkach. Owoce powinno się zbierać po pierwszych mrozach, a więc dopiero od listopada.

Nieraz w żołądku gromadzi się śluz, który przeszkadza w trawieniu spożytych pokarmów. Dochodzi wówczas często do wymiotów, ponieważ w ten sposób śluz wydostaje się z żołądka. Pacjentom oprócz spożywania tarniny i radykalnego ograniczenia mięsa zaleca się sproszkowany galgant.

W zależności od potrzeby należy rozpuścić na języku dużą szczyptę proszku galgantu albo 1-2 tabletki. Galgant jest wprawdzie ostry jak pieprz, ale bardzo szybko pacjent poczuje w żołądku jego dobroczynne działanie. Przekonałem się o tym osobiście. Po obfitym posiłku, składającym się z pizzy, zaczął mnie nagle boleć żołądek. Gospodyni, zagorzała zwolenniczka medycyny Hildegardy, podała mi natychmiast tabletkę galgantu. Rozpuściłem ją na języku, początkowo odnosząc się sceptycznie do leku. Po niecałych 5 minutach ból całkowicie minął.

Było to moje pierwsze spotkanie z medycyną Hildegardy, i Bogu dzięki nie ostatnie. Postanowiłem zagłębić się w tę medycynę i zastosować ją w mojej praktyce.

ZAPALENIE JELITA GRUBEGO

Owoc tego drzewa [dereń] nie szkodzi człowiekowi, tylko oczyszcza i wzmacnia żołądek zarówno chory, jak i zdrowy, służy także ogólnemu zdrowiu człowieka.

Przepis:

Owoce derenia spożywać na surowo, jako marmoladę, galaretkę, mus albo przyrządzić w dowolny sposób. Owoce derenia oczyszczają i wzmacniają układ trawienny. W ciągu kilku miesięcy za pomocą derenia, produktów z orkisz i towarzyszącej terapii świętej Hildegardy można złagodzić zapalenie jelita grubego, a nawet je wyleczyć.

Zalecenia dodatkowe;

kuracja złotem,
puszczanie krwi,
stawianie baniek,
sproszkowany krwawnik,
szałwia.

ZAPALENIE MIGDAŁKÓW - ZAPALENIE GARDŁA

Jeśli ktoś ma słabe gardło, niech ugotuje w wodzie szantę pospolitą i przecedzi przez szmatkę. Do tego niech wleje dwa razy tyle wina i podgrzeje to jeszcze raz w garnku, dodając sporo smalcu, i pije często, wówczas gardło się wyleczy.

Przepis:

1 łyżka szanty pospolitej
1/4 l wody
1/4 l wina

1-2 łyżki stołowe stopionego masła, smalcu albo śmietany

Ziele gotować około 5 minut w wodzie, odcedzić. Odmierzyć 1/8, dodać wino i smalec i jeszcze raz krótko zagotować. Pić 2 razy dziennie około 1/4 l. Ja sam również miałem "przyjemność jeść zupę z szanty. Ma dość gorzki smak, ale dodanie tłuszczu sprawiło, że poczułem łagodne głaskanie i palący ból ustąpił.

Zalecenia dodatkowe;

puszczanie krwi,
dieta orkiszowa,
unikanie potraw zimnych, szczególnie truskawek,
miód orlikowy (zob. schorzenia płuc, przewlekłe zapalenie).

ZAPALENIE POCHEWKI ŚCIEGNA

A kiedy w sercu albo w łędźwiach lub w jakimkolwiek innym członku wystąpi zaburzenie soków, czyli dna, przyłoż jaspis do tego miejsca i trzymaj tak długo, aż kamień się ogrzeje, wówczas dna się zmniejszy, ponieważ dobra siła wyleczy i uspokoi owe nieprawidłowo ciepłe i zimne soki.

Przepis:

Przyciskać jaspis do bolącego miejsca, aż zrobi się ciepły...

O skutecznym działaniu jaspisu w leczeniu zapalenia pochewki ścięgna dowiedziałem się po raz pierwszy od przyjaciółki, która pracuje na poczcie. W Boże Narodzenie, kiedy miała dyżur, poczuła w przedramionach pierwsze objawy choroby. Po krótkim namyśle przykleiła sobie plastrem na bolące miejsce płaski kawałek jaspisu. Nazajutrz bóle minęły.

Również ostre zapalenie pochewki stawowej jaspis likwiduje skutecznie w ciągu czterech dni.

W tym celu należy przymocować do bolących miejsc płaskie kawałki jaspisu i zdjąć je dopiero wówczas, kiedy dolegliwości miną (po 4 dniach!).

ZATRZYMANIE MOCZU

Jeśli ktoś nie może oddać moczu i ma wrażenie, że uciska go kamień, niech rozgniecie wrotycz i przecedzi sok przez szmatkę, następnie doda trochę wina i popija często, a dolegliwość ustąpi.

Przepis:

50 g wyciągu z wrotyczu (Tanacetum vulgare L)

500 ml wina

Wyciąg z wrotyczu wymieszać z winem i przechowywać w chłodnym miejscu.

Na początku pić 3 razy dziennie po 3 kieliszki do likieru (60 ml); kiedy nastąpi poprawa - 3 razy dziennie po 1 kieliszku. Jeśli ktoś cierpi na tę dolegliwość (zatrzymanie moczu, uczucie kamienia w pęcherzu), powinien pić wino z wrotyczem co najmniej przez 4 tygodnie. Często kuracja wrotyczem zapobiega operacji

Wrotycz uważany jest za roślinę trującą. Dotyczy to tylko kwiatów, a nie liści.

Jeśli zatem w przepisie występuje wrotycz, należy sporządzić proszek tylko z liści bez kwiatów. Jeśli potrzebny nam jest sok, zastosujemy gotowy homeopatyczny wyciąg z apteki.

Pamiętajmy, że wrotycz nie jest wpisany na listę leków. Dlatego stosowanie tego, jak i innych przepisów należy koniecznie skonsultować z lekarzem, który indywidualnie określi dawkowanie. Niekontrolowane stosowanie wrotyczu może bowiem zaszkodzić choremu.

Kiedy człowiek złamie kość wskutek nieszczęśliwego wypadku, niech pokroi drobno korzeń babki szerokolistnej, wymiesza z miodem i zjada po trochu w ciągu dnia.

Przepis:

100 g korzenia babki szerokolistnej

500 g miodu

Korzenie babki umyć, osuszyć i drobno pokroić (zimą stosować korzenie suszone), następnie wymieszać z miodem. Codziennie przed każdym posiłkiem rozpuszczać na języku 1 łyżeczkę mieszanki.

Jeśli dziś ktoś złamie kość, to mu ją nastawiają i zakładają gips. Leczenie złamania możemy jednak wspomóc, zażywając codziennie mieszankę miodu i babki szerokolistnej.

Jeśli na złamaną kość nie został założony gips, można stosować okłady z malwy i babki szerokolistnej.

Niech zagotuje również w wodzie niewielką ilość zielonych liści malwy (ślazu leśnego) i pięć razy tyle liści albo korzeni babki szerokolistnej i niech robi z tego jak najczęściej ciepły okład na bolące miejsce, wówczas złamana kość się wyleczy.

Przepis:

10 g liści malwy

50 g liści albo korzenia babki szerokolistnej

Liście malwy i babkę wymieszać i lekko zagotować, odsączyć i położyć na złamanym miejscu. Jeśli to możliwe, okład przymocować chustką i zmieniać 2-3 razy dziennie.

ZŁAMANIA KOŚCI

Kiedy człowiek złamie kość wskutek nieszczęśliwego wypadku, niech pokroi drobno korzeń babki szerokolistnej, wymiesza z miodem i zjada po trochu w ciągu dnia.

Przepis:

100 g korzenia babki szerokolistnej .

500 g miodu

Korzenie babki umyć, osuszyć i drobno pokroić (zimą stosować (korzenie suszone), następnie wymieszać z miodem. Codziennie przed każdym posiłkiem rozpuszczać na języku 1 łyżeczkę mieszanki. Jeśli dziś ktoś złamie kość, to mu ją nastawiają i zakładają gips. Leczenie złamania możemy jednak wspomóc, zażywając codziennie mieszankę miodu i babki szerokolistnej.

Jeśli na złamaną kość nie został założony gips, można stosować okłady z malwy i babki szerokolistnej.

Niech zagotuje również w wodzie niewielką ilość zielonych liści malwy (ślazu leśnego) i pięć razy tyle liści albo korzeni babki szerokolistnej i niech robi z tego jak najczęściej ciepły okład na bolące miejsce, wówczas złamana kość się wyleczy.

Przepis:

10 g liści malwy

50 g liści albo korzenia babki szerokolistnej

Liście malwy i babkę wymieszać i lekko zagotować, odsączyć i położyć na złamanym miejscu. Jeśli to możliwe, okład przymocować chustką i zmieniać 2-3 razy dziennie.

ŻÓŁTACZKA

Jeśli ktoś ma żółtaczkę, niech włoży aloes (wieczorem) do zimnej wody i pije wyciąg rano i przed snem. Powinien to powtarzać trzy, cztery razy, wówczas wyzdrowieje.

Przepis:

0,5 g proszku aloesowego

250 ml wody

Proszek wsypać wieczorem do wody, rano wodę ostrożnie zlać, aby proszek pozostał w naczyniu. Wodę popijać rano i wieczorem przed snem. Woda aloesowa często czyni cuda u chorych na żółtaczkę.

Kiedy po raz pierwszy zaleciłem ten środek, miałem jeszcze wątpliwości, czy zmniejszy on żółte zabarwienie skóry. Ale rezultat przeszedł moje najśmielsze oczekiwania.

U pacjenta, który przez dwa tygodnie był leczony w szpitalu na żółtaczkę bez skutku (nie poprawiły się ani próby wątrobowe, ani barwa skóry), już po pierwszych trzech dniach stosowania wody aloesowej żółta barwa niemal ustąpiła. Cóż za znakomita reklama medycyny Hildegardy!

Innym środkiem, który Hildegarda zaleca na żółtaczkę, jest diament. Do naszych celów wystarczy diament nie oszlifowany. Jest on znacznie tańszy, a tym samym dostępny dla każdego, niż diament szlifowany albo przezroczysty.

Jeśli ktoś ma żółtaczkę, niech włoży diament do wody albo do wina i popija nalewkę, wówczas wyzdrowieje.

Przepis:

Nieoszlifowany diament włożyć do dzbanka i napełnić dzbanek wodą. Chory powinien pić wodę tylko z tego dzbanka, dlatego trzeba go na świeżo napełniać. Wodę diamentową można stoso-

wać również w przypadku żółtaczki poporodowej. Jeśli dziecko jest karmione piersią, matka powinna pić wodę diamentową, wtedy dziecko otrzymuje lek wraz z mlekiem matki.

Jeśli jest karmione mlekiem w proszku, to spokojnie można je przyrządzać, używając wody diamentowej. Często przyczyną żółtaczki u noworodków jest wychłodzenie dziecka.

Dlatego noworodki powinny być ubierane w szczególnie ciepłą bieliznę z miękkiej naturalnej owczej wełny i leżeć w łódeczku na owczej sierści, z ciepłą butelką w nogach. Ubranie i kołderka z włókien naturalnych nie powodują gromadzenia się ciepła, ponieważ tkaniny te oddychają, w przeciwieństwie do tkanin syntetycznych.

Trzymajmy się ściśle tych reguł, dzięki temu ustrzeżemy noworodki przed wzdęciami i żółtaczką. Hildegarda opisuje następująco przyczyny żółtaczki:

Epidemia, którą nazywają żółtaczką, powstaje z nadmiaru żółci, kiedy z powodu chorych soków, gorączki i gwałtownych oraz częstych wybuchów złości wylewa się żółć. Ten nadmiar żółci przyjmuje wątroba i reszta trzewi, przenika on też całe ciało człowieka ... i szkodzi człowiekowi. Można to poznać po nienormalnym zabarwieniu skóry.