

Helmut Posch

**CO TO JEST
MEDYCYNĄ
HILDEGARDY?**

wydane przez

Powrót do Natury
Katolickie publikacje

80-345 Gdańsk-Oliwa ul. Pomorska 86/d
tel/fax. (058) 556-33-32

Spis treści

Przedmowa	s. 6
Prawdy zawarte w medycynie św. Hildegardy	s. 6
W Babilonie odżywiania	s. 7
Nauka o odżywianiu zgodnym z Hildegardą z Bingen	s. 8
Jabłko	s. 9
Gruszka	s. 9
Śliwka	s. 10
Środek na porost włosów	s. 11
Drzewo brzoskwińowe	s. 11
Drzewo daktylowe	s. 12
Drzewo oliwne	s. 12
Drzewo kasztanowca szlachetnego „Maroni”	s. 12
Pieczone kasztany	s. 12
Gotowane kasztany „Maroni”	s. 13
Surowe kasztany „Maroni”	s. 13
Szlachetne kasztany „Maroni” z miodem	s. 13
Papka kasztanowa „Maroni”	s. 14
Kasztanowa sauna „Maroni”	s. 15
Laska z kasztanowca „Maroni”	s. 16
„Maroni” w medycynie zwierzęcej	s. 16
Drzewo migdałowe	s. 17
Drzewo orzecha laskowego	s. 17
Niepozorne jest najdroższe	s. 17
Dereń właściwy	s. 17
Drzewo nieszpułki zwyczajnej	s. 18
Drzewo pigwy pospolitej	s. 19
WARZYWA	s. 19
Naturalna uprawa, to za mało?	s. 19
Koper włoski	s. 20
Koper włoski, warzywo	s. 21
Rzodkiewka	s. 21
Fasola zwykła	s. 22
Groch	s. 22
Cebula	s. 23
Czosnek	s. 24
Szczypiorek	s. 24
Por ogrodowy	s. 24
Kapusta	s. 25
Bylica pospolita	s. 25
Dynia	s. 26
Salata	s. 26
Przyprawy – „hormony” naszej kuchni	s. 27
Sól	s. 28
Ocet	s. 28
Gatka muszkatolowa	s. 29
Zupa z gałki muszkatolowej	s. 29
Szałwia lekarska	s. 29
Szałwia lekarska przeciw reumatyzmowi tzw. „Gicht”	s. 30
Szałwia lekarska na choroby układu moczowego	s. 30
Macierzanka piaszkowa	s. 30

Macierzanka piaskowa odżywką dla mózgu!	s. 30
Cudowny narkotyk, galgant chiński, „alpinia lekarska”	s. 31
Galgant chiński „alpinia lekarska” na serce	s. 31
Alpinia lekarska przeciw kolce serca	s. 31
Alpinia lekarska to środek przeciw chorobom wirusowym ...	s. 32
Alpinia lekarska przy bólach kręgosłupa	s. 32
Gulasz z alpinia lekarską	s. 32
Hyzop lekarski	s. 33
Koper ogrodowy	s. 33
Pokrzywa zwyczajna	s. 33
PIĄTA ODMIANA ZBOŻA!	s. 33
Orkisz najlepszym ze zbóż	s. 34
Leukemia „białaczka” wyleczona orkiszem	s. 35
Oddziały intensywne - orkisz	s. 35
Ryż z ziarna orkiszu	s. 36
Zupa kremowa z orkiszu	s. 36
Zupa grysikowa z orkiszu	s. 36
Życiodajna papka „Habermus”	s. 37
Kawa z orkiszu	s. 37
Chleb z orkiszu	s. 37
Orkisz – sposobem ucieczki przed erozyjnym procesem genetycznym	s. 37
Orkisz – arka Noego rolnika?	s. 38
JAGODY I GRZYBY	s. 38
NIEULECZALNE?	s. 39
Co potrafi wino z trzmielina zwyczajnej	s. 40
Bomba zegarowa wino z cedru himalajskiego	s. 41
Rozedma płuc	s. 42
Hildegarda poleca wino z miodunki plamistej	s. 42
Bóle płuc	s. 43
Migrena	s. 43
Gruszki z miodem	s. 44
Łuszczycyca	s. 44
Wrzody na nogach	s. 45
Choroba Parkinsona	s. 46
Profilaktyka rakowa	s. 46
Eliksir z rzęsy trójrowkowej	s. 47
Rak	s. 47
DROBNE „BOLAĆZKI” CZY TEŻ ŚMIERTELNE CHOROBY? ...	s. 48
Brak oddechu	s. 48
Choroby oczu	s. 48
Biegunka	s. 48
Kamienie żółciowe	s. 48
Choroby uszu	s. 49
Grypa	s. 49
Meisterwurzwein	s. 49
Półpasiec	s. 50
Hemoroidy	s. 51
Przełącznik bobrowniczek	s. 51
Zupa grochowa „bez grochu”	s. 51
O hemoroidach	s. 52
Rak skóry	s. 52
Kaszel	s. 53

Złocień	s. 53
Wino z pestek śliwy	s. 53
Olej z absyntem (piołunówką)	s. 54
„Kiedy jakikolwiek człowiek... kaszle”	s. 55
Katar	s. 55
Melancholie i depresje	s. 55
Krwotoki z nosa	s. 55
Ciastka na nerwy „szczęśliwe ciasteczka”	s. 55
„Dzwonienie” w uszach	s. 56
Bóle uszu	s. 56
Zmystowość	s. 56
Zapalenie żył	s. 56
Dolegliwości okresu przekwitania	s. 57
Opatrywanie ran	s. 57
Pierwsza pomoc przy bólach zębów	s. 57
Jęczmień jako kosmetyk	s. 58
LEKARSTWA ZE ŚWIATA ZWIERZĘCEGO	s. 58
Owca	s. 58
Zaburzenia w układzie krwionośnym	s. 59
Na żołądek	s. 59
Brak powietrza – „duszności”	s. 59
Owacza skóra	s. 59
Koza	s. 60
Na polowanie wieczorem?	s. 60
Sarna	s. 61
Skóra z sarny	s. 61
2 x gęś i 1 x inaczej!	s. 61
1 x gęś domowa	s. 62
Dzika gęś	s. 62
Wątroba gęsi – delikates	s. 62
Zupa z gęsi	s. 62
A może coś z wieloryba?	s. 63
Bolące nogi i bolące stopy	s. 63
Borsuk	s. 63
Jeleń	s. 64
Wszystkie wątroby dla porównania	s. 64
SŁODYCZ ROBI SŁODKIM	s. 64
Miód	s. 65
CIEMIĘŻCA NARODU – REUMATYZM TZW. GICHT	s. 65
Nauka o „sokach”	s. 65
Nie istnieją choroby z powodu wyeksploatowania	s. 67
Maść na artretyzm	s. 67
Pszenica dobra przy bólach „krzyża”	s. 67
Postrzał lumbago	s. 68
O reumatyzmie tzw. „Gicht”	s. 68
Maść z sępa „maść Mikołaja”	s. 69
Jako środek uniwersalny	s. 70
Paproć	s. 70
Paproć jako ochrona przed promieniowaniem?	s. 71
Na poprawę pamięci	s. 71
Przy chorobach oczu	s. 71
Przy chorobach uszu	s. 71

Dla niemówiących	s. 71
Dla sparaliżowanych	s. 71
ALKOHOL WINOWAJCĄ	s. 72
Cytaty z Biblii	s. 72
Wino	s. 72
Piwo	s. 73
Woda	s. 73
ELIKSIRY	s. 74
Środek do higieny ust, „lauga do zębów”	s. 75
Wino ze śliwy tarniny	s. 75
Złote wino	s. 75
Wino z wrotyczu pospolitego	s. 75
Jezycznik pospolity	s. 76
Napój majowy Hildegardy. „Kuracja wiosenna”	s. 76
Objawy zwapnienia żył, arterioskleroza	s. 76
Wino na wątrobę z lawendy szerokolistnej	s. 77
Wino z lauru szlachetnego (wawrzynu)	s. 77
Eliksir na żołądek z szałwi szkarłatnej	s. 77
Wino na serce	s. 78
Nie mi pomoże Bóg	s. 79
KAMIENIE SZLACHETNE	s. 79
Agat	s. 80
Kryształ górski	s. 80
Jaspis	s. 80
Diament	s. 81
Pomoc przy wylewie krwi do mózgu	s. 81
Systematyka zawarta w medycynie Hildegardy	s. 82
Nauka o typach ludzi	s. 83
Na zakończenie	s. 84
Indeks	s. 84
Skorowidz roślin polsko-łaciński	s. 84

Przedmowa

Wiedza o zdrowiu stała się w naszych czasach pytaniem egzystencjalnym. Tradycyjne struktury społeczne oraz służba zdrowia są zbyt drogie i skomplikowane. Nadchodzi czas, w którym zdrowe życie w świecie jutrzejszym będzie niemożliwe do sfinansowania. Dzisiaj jest już problemem dla nas wszystkich, aby żyć zdrowo. Medycyna urosła niezauważalnie do potęgi, jak przemysł czy też polityka, lecz oderwała się od realnych potrzeb ludzi chorych. Narastające nadużywanie leków we wszystkich sytuacjach życiowych doprowadza w końcu do całkowitej utraty nadziei. Szukamy w tej krytycznej sytuacji rozszerzonych koncepcji, aby stworzyć ekologiczny „naturalny” program, który pozwoliłby na ujęcie człowieka wraz z otaczającym go środowiskiem i światem uczuciowym jako całość. Prastary program medycyny Hipokratesa, który uznawał człowieka jako nierozłączną część świata, w którym żyje, jest celem i zadaniem na przyszłość. Na tym tle będziemy się starać zwrócić uwagę na pożytkłe stronicie ksiąg medycznych **świętej Hildegardy z Bingen**. Przy pomocy tych tekstów stanie się dla nas możliwe dokonanie zmian w otaczającym świecie.

Tematyka tej książki prowadzi nas będzie poprzez zdrowe sposoby życia, pomoże nam w odkryciu dotychczas nieznanymi „nowymi” zasadami i sposobami leczenia, stosując metody medycyny naturalnej. W ten sposób otworzą się dla nas nowe bogate perspektywy. Otrzymamy możliwości spojrzenia na ekstremalne sposoby odżywiania a także dotychczasowe dogmatyczne poglądy pochodzące z naszej szkolnej medycyny tradycyjnej.

Uznana oraz zaakceptowana przez Kościół, jako największa profetka i mistyczka Niemiec, pozostawiła nam w obszernej bibliografii dwie księgi medyczne oraz wiele innych dzieł, o których się mówi, że powstały przy pomocy boskiej inspiracji. Zgodnie z wypowiedziami zawartymi w tekstach, otrzymała ona od Boga konkretne zadanie: *Pisz, co widzisz i słyszysz, rozgłaszaj cuda, które doświadczasz. Pisz o nich i mów...* (H. z B.).

Przez około 800 lat ta dziedzina wiedzy medycznej pozostawała nieznaną. Prawdopodobnie w tym czasie nie znalazł się nikt, kto potrafiłby z niej skorzystać. Pierwszym lekarzem na świecie, który podjął się badania oraz praktykowania tych metod był żyjący w Konstancji dr med. Gotfryd Hertzka. Przeprowadzając próby w praktyce, był zaskoczony siłą, z jaką środki te działają. Dodatkowo objawił mu się dotąd nieznaną zamkniętą w sobie system medycyny. Po paru latach praktykowania metod św. Hildegardy stwierdził, że wyniki leczenia są bardzo dobre, a metody te szybko działają. Po paroletnim okresie badań oraz praktykowania, podjął decyzję o rozpowszechnieniu tej wiedzy oraz napisaniu książki pt.: *Tak leczy Bóg*. Dzięki temu duża grupa ludzi zwróciła uwagę na te właśnie naturalne metody leczenia. Jego książka, o której wspominałem, przypadkowo wpadła mi w ręce. Oczarowany zawartą w niej wspaniałą wiedzą postanowiłem utworzyć klub dla przyjaciół św. Hildegardy. Klub ten postawił sobie za cel propagowanie sposobu życia i leczenia zgodnie z tekstami św. Hildegardy. Klub nasz rozpoczął wydawanie biuletynu pt.: „Kurier św. Hildegardy”, w którym publikowaliśmy przepisy oraz spostrzeżenia praktyczne. Artykuły w tym biuletynie były częściowo pisane przez dr. Hertzkę, a pozostałe pisałem ja sam, z punktu widzenia „dojrzałego pacjenta”. Cały wydany nakład biuletynów został wykupiony przez rosnącą grupę przyjaciół św. Hildegardy z Bingen. Wiele osób zwracało się do mnie z prośbą o ponowne wydanie biuletynów lub o wydanie ich w oparciu o wydane wcześniej artykuły w formie książki. W późniejszym czasie zrodził się pomysł napisania tej książki. Większość artykułów zostało na nowo zredagowanych i uzupełnionych.

W tym wydaniu słowa dr. Hertzki napisane są kursywą, a słowa św. Hildegardy czcionką pogrubioną.

Prawdy zawarte w medycynie św. Hildegardy

Prawdziwe rzeczy pozostają zawsze niezmiennie. Do prawdziwych niezmiennych wypowiedzi należy np. w Biblii cytata z Ewangelii św. Mt 24, 35: „Niebo i ziemia przeminą, ale słowa moje nie przeminą”. Słowom zawartym w Biblii można zaufać. Zgodnie z wypowiedzią św. Hildegardy teksty zawarte w pozostawionych przez nią księgach powstały pod inspiracją Boską i dlatego posiadają nieograniczoną czasowo ważność. Jak wiemy, nie zawsze przyjęte przez ogół prawdy, są prawdziwe. Każdy czas składa się z niezależnej mozaiki wpływów, wiedzy czy też dążeń. Jak duża przestrzeń pozostawiona jest dla miłości lub prawdy jest uzależnione od wpływu istniejącej epoki. Bywały na ziemi czasy np. w których palono na stosie żywych ludzi, albowiem głosili oni prawdy, które były niewygodne w danym czasie. Jak przedstawia się ta sprawa w naszych czasach? Jesteśmy gotowi słuchać prawdy? Medycyna św. Hildegardy, stać się może dla nas testem prawdziwości. Wie-

dza, którą nam pozostawiła jest prawdziwa, nawet wtedy, kiedy nie jesteśmy w stanie jej pojąć. My uważamy, że św. Hildegarda pisze o prawach, które są niezaprzeczone, na dodatek brak nam odpowiedniej wiedzy. Proponowany przez nas sposób spostrzegania prowadzi do zrozumienia, że ograniczające nas horyzonty nie są absolutne. Nie wszystkie zjawiska, które wydają się niezrozumiałe są fałszywe! Zbyt często w historii świata zdarzało się, że ludzie posiadający władzę rozsądali o rzeczach, nie mając o nich żadnego pojęcia. My otrzymaliśmy szansę przy pomocy „kompasu” Hildegardy, aby przyjrzeć się metodom leczenia, co pozwoli nam na nowo ukierunkować nasze zdanie na temat dzisiejszych metod leczenia, które prawdopodobnie nie są całkowicie zgodne z naturą człowieka. Dla lepszego zrozumienia przyjrzyjmy się różnicom pomiędzy zawsze aktualną medycyną Hildegardy w porównaniu do nowoczesnej medycyny. Oto jedna z typowych recept Hildegardy:

Kiedy ktoś jest tak słaby, że nie może już jeść chleba, niech odważy równe części owsa, jęczmienia i doda trochę kopru włoskiego, zagotuje wszystko w wodzie, przecedzi przez płótno, powstałą papkę niech spożywa w miejsce chleba i niech tak robi, aż odczuje poprawę (H. z B.).

Zwróćmy uwagę: jeśli ciężko chora osoba nie może spożywać nawet chleba, bliskie jej osoby powinny ugotować zupę owsianą zgodnie z receptą. Papkę należy podawać do momentu znacznej poprawy stanu zdrowia pacjenta! Regułą naszych czasów stało się to, że pacjenci ciężko chorzy nie przebywają w domu, lecz na ogół znajdują się w szpitalu na oddziale intensywnej terapii. Prawdę mówiąc wiemy wszyscy, że nikt z nas nie podjąłby się opieki nad chorym pacjentem w stanie ciężkim. Nawet gdyby był to jedyny sposób na uratowanie tego człowieka. Nie zrobilibyśmy tego, bo oddaliśmy w ręce lekarzy odpowiedzialność za nasze zdrowie i życie. Czy nie jesteśmy osobiście odpowiedzialni za stan naszego zdrowia? Hildegarda odpowiada na to pytanie: TAK! Mówi ona: **choroba jest twoim osobistym problemem**. Każdy z nas ponosi osobiście odpowiedzialność za stan swojego zdrowia! Najczęściej mówi ona w swoich receptach: **...zrób sobie czy też przygotuj to czy tamto i będziesz uleczony...** Zwraca się do nas na ty, a do chorych mówi „osobiście”. W jej wypowiedziach ukrywa się więcej, niż przypuszczamy w naszym negatywnym nastawieniu do nowych nieznanym nam rzeczy. Każda choroba ma nam coś do powiedzenia i prowadzi nas do postawienia własnej diagnozy oraz podjęcia próby samowyleczenia. Postarajmy się polepszyć naszą sytuację, likwidując nadmierną ilość pigułek, nie zapominając jednak o przyczynach, które zwykle zostają dla nas nieznanymi i niezrozumiałymi. Tutaj trzeba przyznać, sposób ten nie pasuje do dzisiejszych czasów i metod leczenia, ale może się okazać, że jest systemem bardziej celowym. Hildegarda pozwala nam samym leczyć nie tylko drobne choroby:

Kto ma żółtaczkę, tę królewską chorobę, czy też gorączkę, niechaj podsmaży na patelni rukiew wodną i je ją ciepłą, a będzie on uleczony (H. z B.).

Tak, św. Hildegarda pisze recepty przeciwko lekkim i ciężkim chorobom, bez robienia różnic na jednej i tej samej stronnicy. Ona też proponuje nam abyśmy stosowali te recepty sami. A może żółtaczka nie jest ciężką chorobą? Czy żółtaczka jest ciężką chorobą? W zależności od wirusa A albo B – powiecie państwo. Przy pomocy nowoczesnych metod leczenia żółtaczka trwa kilkanaście tygodni. Przy pomocy metod Hildegardy tylko kilka dni niezależnie od rodzaju wirusa. Jeżeli kamień żółciowy zablokuje przewód żółciowy to nawet rukiew wodna (łac. *Nasturtium officinale*) nie będzie w stanie nam pomóc, jedynym możliwym wyjściem będzie wezwanie lekarza. Przy czym taka sytuacja zdarza się raz na sto przypadków. Nie należy przypuszczać, że u Hildegardy nie ma miejsca dla lekarzy, przeciwnie ona jest w stanie przeszkolić całe rzesze lekarzy specjalistów. My natomiast musimy sami rozstrzygnąć, czy z każdym delikatnym katarem, będziemy odwiedzać naszego lekarza. Nad tym pytaniem powinniśmy się poważnie zastanowić!

W Babilonie odżywiania

Opinie fachowców na całym świecie są zgodne i brzmią: „błąd musi znajdować się w sposobie naszego odżywiania”. W jaki inny sposób moglibyśmy wytłumaczyć olbrzymią ilość chorób takich jak: zła przemiana materii, choroby serca czy też choroby nowotworowe? Pytanie, które samo się nam nasuwa: który ze znanych nam systemów odżywiania jest prawidłowy? Zdania fachowców są tutaj podzielone. Niektórzy przysięgają, że najzdrowsze jest spożywanie surowych owoców i jarzyn, inni twierdzą, że taki sposób odżywiania jest przez dłuższy czas niemożliwy. Jeden twierdzi: sól jest największym wrogiem



człowieka! Nie, to cukier rafinowany, przekrzykuje go następny rzeczoznawca. Specjalista odżywiania sposobem Jin-Jang kończy problematyczną dyskusję; sól musi być morska, bo ona jest Jang. Warzywa i owoce przeciwnie są Jin i dlatego nie powinno się ich unikać. Tutaj protestują polujący na witaminy: świeże warzywa i owoce zawierają tak niezbędne witaminy i związki potrzebne do przemiany materii, a w marchewce jest przecież tak duża ilość witaminy A. Natychmiast pojawia się nowy filozof i wysuwa tezę, według której wszystkie warzywa rosnące pod ziemią wywołują stany osłabiające organizm. To niesamowite stwierdzenie wywołuje u smakoszy ziemniaków sprzeciw. Powinniśmy gotować ziemniaki w łupinach i wypijać wodę, ponieważ zawiera ona nieskończoną ilość dobrych dla człowieka substancji. Następny rzeczoznawca wysuwa hipotezę, że człowiek jest istotą wszystkożerną i przytacza przykłady, w jaki sposób ukształtowany jest zgryz czy też nos. Natychmiast pojawia się nowa opinia: nie należy spożywać masła, bo ono wywołuje zakłócenia w jelicie grubym. Na plakatach reklamowych w przeciwieństwie czytamy: „masło jest niezastąpione!” Co jest prawdą? Nie powinniśmy wszystkiego pasteryzować, homogenizować, aromatyzować, konserwować, to mówi inny rzeczoznawca. Wypluwajcie wszystko, co jest słodkie, to następna teoria. Na dodatek jakby na zawołanie dowiadujemy się o wynikach testu klinicznego: na większość smaków niemowlęta reagują z odrazą lub plują. Tylko przy słodkim smaku śmieją się! Błąd, jak twierdzi wiele osób, znajduje się gdzie indziej: należy jadać śniadania jak księżę... – to jest jajko Kolumba! Odwrotnie: rano należy jeść jak żebrak, a wieczorem jak księżę, to jest najlepszy sposób – twierdzi ktoś inny. Wystarczy? Czy chcecie państwo doprowadzić ten spór o surowkach, pełnym ziarnie, occie z jabłek lub odmianami zbóż do końca? Każdy dobrze poinformowany czytelnik wie o tym, jak wiele ekstremalnych sposobów odżywiania powstało w ostatnich latach, a to z powodu przepływu informacji. W ten sposób znaleźliśmy się w punkcie, w którym tak naprawdę nikt nie wie, kto ma rację! Zwróćmy uwagę na pozytywną stronę fenomenalnego rozwoju oraz szybkości, z jaką nasze nastawienia oraz sposoby odżywiania się zmieniają. Ten stały proces powstawania i rozwijania nowych teorii prowadzi do sytuacji, która zmusza nas do zastanowienia się nad naszym sposobem odżywiania.

W przypadku, kiedy proponowane tezy nie osiągną pożądanego efektu, pozwolą one, co najmniej na rozbudzenie naszego społeczeństwa. Jeszcze do niedawna polowaliśmy na witaminy, tłuszcze nienasycone, minerały, elementy śladowe lub enzymy. Wyścig ten można sprowadzić do jednego z niego wynikającego stwierdzenia: wartość naszego pożywienia nie zależy tylko i wyłącznie od ilości w nim zawartego, białka, tłuszczu lub węglowodanów, ważne jest ile posiada ono w sobie materii witalnej. To znaczy ile w sobie zawiera, minerałów, elementów śladowych lub też innych substancji. Ten moment wydaje się być właściwy, by stwierdzić, że człowiek nie jest zwierzęciem przetwarzającym materię na energię, czy amebą, nie jest też fabryką chemiczną. Sami dobrze znamy wiele reakcji chemicznych lub procesów przemiany materii. Znamy także wiele analiz, które z dokładnością co do milionowej części grama opisują, wyjaśniają nasze pożywienie. Przypuszcza się też, że wiemy, co wspomaga lub też zakłóca przemianę materii. Sensem naszego życia nie jest napełnienie zbiornika, jak się to dzieje przy tankowaniu samochodu na stacji benzynowej. Pomimo dostępnych nam technologii oraz analitycznego sposobu rozpoznawania złożonych procesów badawczych, w końcowym efekcie nikt nie wie, jakie produkty czy też napoje są dla nas odpowiednie i zdrowe. Znamy wszyscy takie hasła jak: „Jedzmy wiele owoców, jarzyn, chleba razowego, produktów zbożowych, pszenicy, owsa, jęczmienia, ryżu, kukurydzy; nie należy przy tej okazji zapominać o konieczności picia napojów takich jak: soki owocowe, woda mineralna, tylko nie alkohol; na dodatek nie należy spożywać zbyt wiele mięsa”. Takie wypowiedzi przypominają nam opis programu tuczenia trzody chlewnej łącznie z jej efektami ubocznymi. Takie spojrzenie na sposób odżywiania nie może być najlepszym dla nas.

O tym, co jest naprawdę ważne i dobre dla nas, dowiemy się od Hildegardy z Bingen.

Nauka o odżywianiu zgodnym z Hildegardą z Bingen

Sposoby naszego odżywiania zawierają jeszcze wiele błędów, które można porównać do oceny człowieka jako istoty złożonej. Dzisiaj wpływają na naszą ocenę takie rzeczy jak: tytuły, zarobki, wielkość konta bankowego, marka lub model samochodu, który posiadamy. Dobroć, trwałość, prawdomówność czy inne pozytywne i ważne cechy charakteryzujące wielkich, wybitnych ludzi nie grają najmniejszej roli. Każdy, kto posiada dużo, jest traktowany poważnie i wszyscy się z nim liczą, natomiast biedny traktowany jest jak gdyby w ogóle nie istniał. Ocena zgodnie z zasadą „od stóp do głów” jest dzisiaj podstawową. Taką samą metodę stosuje się przy

ocenie owoców ziemi. Witaminy stały się dzisiaj dla nas czymś w rodzaju kapitału i są w podobny sposób oceniane – dlatego są „bardzo dobre”. Co jest jeszcze cenione wiemy wszyscy: białko, tłuszcze, węglowodany, elementy śladowe itd. Nikt z nas nie pomyśli o charakterze czy usposobieniu danego człowieka bądź też jego terażniejszej sytuacji życiowej. Tutaj musimy powiedzieć, że św. Hildegarda rozróżnia bardzo subtelnie poszczególne istoty i zwraca uwagę na ich charakter. Od św. Hildegardy uczymy się rozpoznawania olbrzymich różnic pomiędzy jabłkiem a brzoskwinia, uczy nas ona nowego sposobu spostrzegania. Będziecie państwo zadziwieni tym, że niektóre owoce mogą leczyć, natomiast inne mogą być szkodliwe i nam zaszkodzić. Tendencja do twierdzenia: owoc to owoc, orzech to orzech, jest największym błędem naszych czasów! Jeden gatunek mięsa nie jest równy innemu, nie każda wieprzowina jest dobra czy też zdrowa. Hodowla i sposób odżywiania trzody chlewnej nie ma nic wspólnego ze sposobem odżywiania się zwierząt w warunkach naturalnych. W tym miejscu rozpoczyna się wyższa szkoła św. Hildegardy, nowego sposobu myślenia, odżywiania, leczenia oraz zdrowego życia. Jestem w stanie obiecać, że w tej książce poznacie państwo i usłyszycie, jak wiele owoców, jarzyn uważanych do dzisiaj za zdrowe są dla nas naprawdę trucizną. Poznacie państwo w tej książce dotychczas nieznaną, a pomimo to bardzo zdrowe rodzaje pożywienia! Nasza św. Hildegarda jest sama w sobie wielką niespodzianką. Na początku proponowany przez nią sposób oceny świata wygląda, jak gdyby chciała wprowadzić całkowity chaos. Po bliższym zapoznaniu się z jej metodami, da się z nią całkiem nieźle żyć np.: piwo lub wino należą u niej do jednych ze zdrowszych napojów. Nasz sposób życia uczy, że spożywanie napojów alkoholowych to najgorsze, co może nam się przydarzyć, a na dodatek to grzech. Powodem takiego sposobu myślenia jest to, że nauczyliśmy się wszystko wrzucać do jednego garnka – to „diabelskie koło”. Pomiędzy winem a rumem istnieją całe wszechświaty. To, że dowiadujemy się o tych różnicach dopiero od św. Hildegardy potwierdza tylko jak bardzo jesteśmy krótkowzroczni. PozwólmY więc dać się oczarować naszej świętej.

Jabłko

rodz. łac. *Malus*

Owoc tego drzewa delikatny i lekkostrawny – nie zaszkodzi zdrowemu. Jabłka rosną i żywią się nocną rosą od pierwszego snu aż do porannej jutrzeńki. Dlatego są dobre do jedzenia dla zdrowego nawet na surowo, bo ugotowała je poranna rosa (H. z B.).

Chorowitemu surowe jabłko zaszkodzi w niewielkim stopniu, bo chory jest osłabiony. Gotowane czy smażone jest dobre dla mocnych, ale i dla słabych. Kiedy jabłko nie jest już świeże czy też jest spierzchnięte, w okresie zimy (kiedy nie jest już całkiem świeże), jeść go może zdrowy czy też chory na surowo (H. z B.).

Codziennie jedno jabłko oszczędzi lekarza – mówi stare przysłowie ludowe. Benedykt, założyciel klasztoru Benedyktynów, wprowadził w swoim klasztorze przepis – każdy mnich ma otrzymać codziennie jedno jabłko do spożycia. Powinniśmy pozostawić więcej miejsca w naszym planie żywieniowym dla jabłek. Jak dawno temu jedliście państwo ostatni raz pieczone jabłka? Przed rokiem, bo zapach pieczonych jabłek jest nostalgiczny i przypomina nam ogniska, biwaki czy wiejskie piece. Jak często mamy na stole, na podwieczorek, kompot z jabłek, ciasto z jabłkami czy też papkę z jabłek, której już prawie nikt nie zna? Europejczycy zastosowali środki wspomagające trawienie gumą do żucia, solonymi orzeszkami, słonymi paluszkami czy CHIPSAMI z papryką, itp. Jedynie od czasu do czasu spotykamy się jeszcze z rafinowanym sokiem jabłkowym.



Gruszka

rodz. łac. *Pyrus*

Grusza względem jabłoni ma więcej chłodu niż ciepła i jest tak ciężka i twarda jak wątroba w porównaniu z płucami. Podobnie jak i wątroba przynosi więcej szkód. Korzenie, liście i sok nie nadają się na lekarstwo w przeciwieństwie do jemioli (łac. *Viscum*) na niej rosnącej. Owoc gruszy jest ciężki i szorstki (H. z B.).

Owoc ten spożywany w nadmiarze spowoduje bóle głowy i wywoła dusz-



ności w płucach, sok z gruszki pobudzi w twojej piersi opary, one zatrują wątrobę i płuca, tak powstanie osad na podobieństwo kamienia winnego, który twardnieje. Tak też powstaną złe soki w płucach i wątrobie. Podobnie, kiedy człowiek, który wacha wino może stać się «syty», tak też miesza się sok gruszki z oddechem i tak staje on się szorstkim. Dlatego oddychanie stanie się uciążliwym po surowych gruszkach, stąd wywodzą się także choroby płuc. (H. z B.)

W czasie poranka, kiedy siły rosy opadają – dopiero rozbudza gruszki. Wywołują one w człowieku złe soki, bo nie są (ugotowane) przez rosę poranną, rosły one, bowiem kiedy siła rosy malała. Tak też, kto chce spożywać gruszki, niech je gotuje w wodzie lub upiecze na ogniu. Są one lepsze ugotowane niż pieczone, bo woda w nich zawarte złe soki wyciąga powoli, a ogień działa zbyt szybko i podczas pieczenia nie wyciągnie z nich wszystkich złych soków. Gotowane w niewielkim stopniu obciążają jedzącego, bo odwiedzają w nim zgniliznę, zmniejszają, przełamują ją, odprowadzają ją (ze) sobą (H. z B.).

Zwróćmy uwagę na to, że można gotować! Co stanie się z witaminami – zostaną rozpuszczone? Każdy tak myśli. Nie powinniśmy bać się gotowania, smażenia, parowania czy też suszenia. Od najdawniejszych czasów pokolenia naszych rodziców korzystając z tych metod dożywały do poważnego wieku, ciesząc się długowiecznością i zdrowiem. Podczas pierwszej lekcji dowiedzieliśmy się od Hildegardy o tym, że gruszki spożywane na surowo wpływają negatywnie na klatkę piersiową i wywołują bóle głowy. Gotowane natomiast oczyszczają naszą florę w jelicie grubym i pomagają w wydalaniu wszystkich niedobrych dla nas substancji. Każdy z nas, kto chciałby zostać przyjacielem Hildegardy musi zmienić swój sposób myślenia. Podczas częstego spożywania surowych gruszek substancje szkodliwe przedostają się do wątroby i płuc.

Słyszeliście państwo o czymś takim? Z tego powodu powstaje wiele cierpień. Który z lekarzy ostrzegł pacjenta z chorobą wątroby czy też płuc przed spożywaniem surowych gruszek? Z dużą pewnością nie ma takiego. Podobnie przedstawia się sprawa dla chorego, jabłka pieczone czy też pomarszczone są zdrowsze dla niego niż świeżutkie prosto z drzewa! Jabłko rośnie poprzez siłę rosy nocnej, gruszka pobiera swą moc nad ranem w momencie, w którym rosa wysycha w pierwszych promieniach słońca i dlatego powoduje w człowieku powstawanie „złych soków”. Rosa potrafi „obudzić” gruszę dopiero nad ranem, ale nie jest w stanie jej (zgotować), wschodzące słońce odbiera swym ciepłem siłę zawartą w rosie. Tutaj z pewnością nie znajdziemy rzeczoznawcy, który mógłby coś mądrego wtrącić czy wytłumaczyć. Kto z nas wie dzisiaj, co, jak i dlaczego rośnie? Czy takie spojrzenie nie jest zupełnie nowym nieznanym punktem widzenia? Powinniśmy się w tym momencie głębiej zastanowić, jaki wpływ mają chemiczne środki owadobójcze, jeśli taki olbrzymi wpływ na owoce ma poranna rosa?

Śliwka

rodz. łac. *Prunus*

Owoce tego drzewa tak dla zdrowego, jak i chorego są szkodliwe i niebezpieczne, bo budzą one w człowieku „nałóg żółciowy”, wzmagają gorzkie soki i pomnażają je. Wspomagają też budzące się choroby, spożycie ich podobne jest do jedzenia chwastów.

Komu smakują śliwki i chce je spożywać, niech to robi z umiarem. Zdrowy upora się z tym owocem, ale słaby będzie cierpiał (H. z B.).

Ten wyrok wydany jest na wszystkie owoce z grupy brzoskwiń i im podobnych. W dalszym tekście czytamy:

Wszystkie brzoskwinie, śliwki, tak duże, jak i małe, oraz podobne im, a i dzikie mają niedobrą siłę w korze, liściach i owocach. Z taką różnicą, że im większy owoc tym więcej zawartej w nim szkodliwej siły (H. z B.).

To następny owoc, na który Hildegarda popsowała nam apetyt. Ciężko w to uwierzyć, co nasza św. Hildegarda stara się nam przekazać. Przyjmując tylko zrozumiałą dla nas część przekazanej nam przez Hildegardę wiedzy, część, która jest dzisiaj rozumiana, zamknęlibyśmy sobie drogę do dalszego zrozumienia mechanizmów rządzących przyrodą.

Zaakceptujmy to, że św. Hildegarda nie czerpała swoich wiadomości ze źródeł dostępnych normalnym ludziom w jej czasach. Wiedza jej pochodzi od Stwórcy. Powinniśmy być wdzięczni za możliwość poznania oraz zrozumienia podstawowych stanów i praw działania otaczających nas w naturze. Pomimo że uważamy się za nieskończenie mądrych, bez nauk i pomocy Hildegardy nie wiedzielibyśmy nic o tak ważnych dla nas rzeczach. Tylko i wyłącznie przez zachwyt i miłość do natury nie bylibyśmy w stanie zdobyć tej tak bardzo ważnej

wiedzy. Komu mogłaby pomóc książka zielarska napisana bez odpowiednio ugruntowanej wiedzy. Komu pomógłby cytat w jednej z wielu książek zielarskich: "...śliwki są pomocne w dietetyce w wypadku chorób nerek, reumatyzmu, chorej wątroby, dodatkowo są one przyjemną odmianą w nudnym jadłospisie pacjenta..." itd.

Z pewnością to niezły cytat napisany w dobrej wierze, ale niestety całkowicie fałszywy. Prawdą jest, że śliwki nie są dobre dla chorych ani dla zdrowych ludzi. O tym mówi nam tylko i wyłącznie Hildegarda. Kto dzisiaj jest w stanie powiedzieć, jakie owoce są dla nas zdrowe czy też nie? Panujące zdanie o owocach i jarzynach czy też witaminowa histeria jest z pewnością tylko częścią prawdy.

Dowiadujemy się tutaj o tym, że przekonanie o dobrym wpływie śliwek na trawienie i przewód pokarmowy nie jest prawdą. Wielokrotnie spotykany sposób moczenia śliwek w wodzie przez noc można porównać do zjedzenia niedojrzałych zielonych owoców! Od takich sposobów możemy dostać np. biegunki – przy czym w takim wypadku każdy z nas powie: „To jest bardzo zdrowe!”

Postaram się na koniec przekazać pozytywną wiadomość dotyczącą śliwek. Wyleczą one i pomogą wtedy, gdy wypadają włosy i gdy występuje łupież.

Środek na porost włosów

Spal korę i liście tego drzewa, zrób z nich popiół, rozpuść go w wodzie «płyn ługowy», kiedy głowa twoja gubi łupież czy też wysycha często, myj ją tym płynem, wyzdrowieje ona, a włosy będą ładne, zdrowe i rosnać będą (H. z B.).

Nie wierzcie państwo w takie rzeczy? a może tak? Ile zapłaciłyby firmy produkujące szampony za działający środek na porost włosów? Ja osobiście mogę zapewnić, że wielu z przyjaciół Hildegardy przeżyło z tym płynem ługowym zaskakujące efekty. Niektórym zaczęły wyrastać nowe drobne włosy „na oczach” zaskoczonych fryzjerów. Paru innych stwierdziło, że nie mają już łupieżu! Sposób przygotowania tego środka jest niestety trochę niewygodny. Dla otrzymania popiołu z liści i kory należy pozbierać, okorować, wysuszyć gałęzie i liście a następnie je spalić.

Po spaleniu uzyskany popiół należy pomieszać z wodą i często myć sobie tym płynem głowę.

Pani St. z Nidersdorfu napisała do mnie:

...na temat tego płynu z kory, liści śliwy mogę powiedzieć z uwagi na własne obserwacje w praktyce. Osiągnęłam wspaniałe wyniki podczas jego stosowania. Miałam mocny łupież i swięd skóry głowy i pomimo wykorzystania szamponów znanych firm farmaceutycznych łupież nie znikał. Po parokrotnym zastosowaniu przez pana proponowanego płynu ługowego stan ten zmienił się diametralnie. Tutaj chciałabym dodać, że moja siostra, która od niedawna zaczęła ten środek używać stwierdziła: ...nie potrzebuję już żadnych dodatkowych środków (pomocniczych) do pielęgnacji włosów. Włosy utrzymują dłużej formę, są mocniejsze i nie wypadają a chusteczka nie ślizga się na głowie tak jak to się działo dawniej.

Jak państwo myślicie – czy śliwki są zdrowe? A jeżeli tak, to dlaczego?

Drzewo brzoskwiniowe

rodz. łac. *Myrobalane*

Owoc tego drzewa nie jest ani dla zdrowego, ani dla słabego dobry do jedzenia, owoc ten rozkłada dobre soki w człowieku i wzbudza w nim «zły śluz» (H. z B.).

Przed chwilą straciliśmy część tak ważnych pełnych witamin owoców z naszego planu odżywiania. Pozytywnym efektem ubocznym jest to, że z pewnością nie powinniśmy oceniać produktów żywnościowych bez zastanowienia się, jak one na nas wpływają. W jednym zdaniu św. Hildegarda wypowiada rzeczy, które zmuszają nas do myślenia. Od nas samych zależy, czy jesteśmy gotowi uwierzyć w jej wiedzę i zawartą w niej moc lub też czy, nie wierząc, będziemy postępować dalej, nie zastanawiając się nad konsekwencjami. Do dzisiejszego dnia nie wiemy, jak i dlaczego powstają choroby. Wiemy tylko dobrze o tym, że coś nie jest tak, jak powinno być – ale co? Uparci nie będą mieli łatwo z Hildegardą, jeżeli brzoskwinią rozkłada w organizmie „dobre soki”, wpływa negatywnie na przemianę materii, utrudniając oczyszczanie komórek i na dodatek wytwarza śluz w żołądku. Ta wypowiedź jest dobrym przykładem na myślenie, że witaminy są



ważne, nie mogą one być wystarczającym powodem do oceny owoców i ich wartości odżywczych dla naszego zdrowia. W słowach Hildegardy ukryta jest wiedza, której nie można rozpoznać na pierwszy rzut oka. Hildegarda pokazuje nam powiązania, a także ważne fakty, o których nie mamy dzisiaj zbyt wiele pojęcia.

Drzewo daktylowe

rodz. łac. *Phoenix*

Jest znakiem szczęścia, kto gotuje owoc tego drzewa i będzie go jadł, temu doda tyle siły, jak gdyby jadł chleb, w nadmiarze spożyty owoc ten przytłumia i obciąża (H. z B.).

Nareszcie owoc, który nadaje się do jedzenia i jest zdrowy. Nie wolno się nim przejadać – to ważne! Umiar był zwykle dobrym doradcą w każdym przypadku. Zwróćmy uwagę – owoce te są tak dobre jak chleb. Jeżeli Hildegarda nam to mówi, wypowiedź ta ma z pewnością sens. Tutaj możemy porównać, które owoce są dla nas zdrowe, a jakie szkodzą. Dla lepszego rozpoznania co przynosi nam korzyści, porównajmy śliwki i daktyle, zbadajmy je dokładniej. Wszystkie owoce posiadają witaminy. Muszą istnieć inne namacalne różnice. Niestety nie ma wielu naukowców, którzy staraliby się poznać pozostawioną nam świętą wiedzę.

Drzewo oliwne

łac. *Olea europaea*

Jest znakiem współczucia, drzewo to nie nakarmi nas swoimi owocami (olej z oliwek), a po ich zjedzeniu wywoła u nas mdłości. Dodany do innego pożywienia utrudni jego trawienie. Pożyteczne jest do sporządzania substancji leczniczych (H. z B.).

Nie będzie można używać tego oleju nawet do gotowania. Olej z oliwek nie jest zdrowy, obniża jakość potraw, w których występuje. Jak można zdrowo gotować? Przy pomocy masła! Masło jest niezastąpione – wypowiedź ta się zgadza, także olej słonecznikowy jest dobry. Piszę to, abyście państwo nie stracili całkiem nadziei. Olej z oliwek należy raczej wykreślić z listy zakupów. Jesteście państwo zrezygnowani, czy też zaczęliście powoli odkrywać, jak wiele trucizn jest nam jeszcze nieznanych. Osoby ze słabym żołądkiem w miarę szybko rozpoznają, co szkodzi, a co jest dobre. Nawet po tak lubianych frytkach czują się niedobrze. Z książek kucharskich lub zielarskich nie dowiemy się, co nam szkodzi, nawet specjaliści od diety mówią i uczą nas wielu bezsensownych rzeczy.

Drzewo kasztanowca szlachetnego „Maroni”

rodz. łac. *Castanea*

Słyszeliście państwo o tym, że w wielu krajach ludzie jedzą pieczone kasztany. Nie wiemy jeszcze o tym, że owoce te posiadają zdrową energię, której siłę porównać można do energii atomowej.

Wszystko, co pochodzi z drzewa kasztanowca «Maroni» jest zdrowe, a owoc ten jest dobry przeciw każdej słabości, która powstaje w człowieku (H. z B.).

Dobrze państwo zrozumieliście: przeciw każdej słabości! To rodzaj środka uniwersalnego. Jeżeli Hildegarda wystawia dla tego drzewa tak dobre świadectwo, powinniśmy to sobie dobrze zapamiętać. Kto posiada własny ogród, niech w miejsce brzoskwini lub innego ozdobnego drzewa zasadzi sobie kasztanowca. To drzewo jest zdrowe, a może z czasem przyniesie nam korzyści, jeśli będzie bardziej znane. Zwróćmy uwagę na niezliczone możliwości wykorzystania tego zdrowego drzewa.

Pieczone kasztany

rodz. łac. *Castanea sativa*

Kogo boli trzustka, niech upiecze pestki tego drzewa na ogniu, jada je często, kiedy jeszcze są ciepłe. a trzustka ogrzeje się i powróci do całkowitego zdrowia (H. z B.). To naturalne lekarstwo na trzustkę. W nowoczesnej medycynie nie ma wiele informacji na temat trzustki. Poprosiłem znanego nam już dr. Hertz-

ka o przejście tego tekstu. *Pomimo że trzustka jest jednym z głównych organów, uczeni nie wiedzą, co mają z nią począć. Prawdopodobnie, dlatego, że wiemy jeszcze o wiele za mało o reakcjach występujących we krwi gazów. Zgodnie ze słowami Hildegardy gazy z przewodu pokarmowego doprowadzane są poprzez krwioobieg do trzustki i prowadzą do stanów chorobowych tego organu. Chora trzustka wpływa w znacznym stopniu na serce, wywołuje «anginę pectoris», bóle serca oraz wszystkie pozostałe dolegliwości o podobnych cechach. Tak więc ten tzn. «szcurzy ogon» w nowoczesnej medycynie odpowiedzialny jest za dolegliwości sercowe tak rozpowszechnione i uciążliwe. Tutaj powinniśmy wziąć pod uwagę, że zgodnie z Hildegardą wszystkie surowe produkty żywnościowe wpływają negatywnie na trzustkę.*

Z tego powodu nie mogę się przekonać do fanatycznego ruchu «surowych pokarmów» pomimo tego, że wielu apostołów zdrowia tego ode mnie oczekuje, dodając, jakie ilości surowych owoców i warzyw ze względu na «zdrowie» w siebie wciskają. Dr Hertzka.

Gotowane kasztany „Maroni”

rodz. łac. *Castanea sativa*

Człowiek, którego mózg poprzez wyschnięcie jest osłabiony i pusty, niech ugotuje wewnętrzną część owocu w wodzie, nic nie dodając. Po odciedzeniu wody niech je zje na pusty żołądek, ale i po jedzeniu, a jego mózg będzie rósł i się napelni, a nerwy jego będą mocne tak też odejdą od niego bóle głowy (H. z B.).

Jaką chorobę opisuje tutaj nasza święta – dość trudno zrozumieć, pomimo to nie zrobimy z pewnością błędu, jeżeli przyjmiemy za podstawę (hipotonię), czyli niskie ciśnienie. Ludzie chorzy na hipotonię skarżą się przy szybkim wstawaniu z pozycji siedzącej, leżącej lub po długotrwałym bezruchu, na uczucie pustki w głowie, plamy przed oczami, zawroty głowy, mdłości i bóle głowy – to są bardzo przykre i męczące dolegliwości. Najczęściej chorzy ci mają bladą cerę, zimne ręce i nogi, problemy z koncentracją. Są też osłabieni czy nawet tracą przytomność. Te objawy pasują do opisanej wcześniej choroby. Z pewnością nikt nie poniesie szkody, jeżeli zje od czasu do czasu ugotowane kasztany! Mogę z pewnością stwierdzić, że z przepisów Hildegardy można by było wydobyć o wiele więcej wiedzy o różnych chorobach, niestety znajdujemy się w początkowej fazie poznawania systemu medycyny naturalnej Hildegardy i dlatego nie jesteśmy w stanie stwierdzić, co jeszcze pozostaje przed naszymi oczyma ukryte w głębi tej nieograniczonej wiedzy.

Surowe kasztany „Maroni”

rodz. łac. *Castanea sativa*

Kogo boli serce i cierpi, a serce jego nie robi postępów i jest smutne, niech je często surowe pestki kasztana «Maroni» i w ten sposób napelni się jego serce, jak wypełnia roztopiony metal formę, da mu to siłę i zadowolenie (H. z B.).

Przypomnijmy sobie: trzustka działa w systemie podobnym do gry w bilard. Posyła trucizny dalej i w ten właśnie sposób atakuje serce, powodując nieodwracalne szkody. Jako środek zapobiegawczy proponuje nam Hildegarda smażone kasztany. W przypadku słabego serca poleca nam surowe kasztany, w tej formie rozwiną one lepiej swoje działanie. Słowami świętej: **...w ten sposób napelni się jego serce, jak wypełnia roztopiony metal formę, da mu to siłę i zadowolenie.** Czy nie zaskakują nas takie słowa? Jak genialna musi być wiedza, która pozwala na takie wypowiedzi? Kto z nas o tym wiedział? Należy zjeść surowe kasztany a serce zostanie uzdrowione i na dodatek tego będzie radosne! W tak prosty sposób możnaby było pomóc. Gotowe lekarstwo wisi już zapakowane na kasztanowcu „Maroni”. Wydaje się zbyt prostym ów sposób w naszym tak skomplikowanym świecie.

Szlachetne kasztany „Maroni” z miodem

rodz. łac. *Castanea sativa*

Kogo boli wątroba, niech rozgniecie drobno te pestki, pomiesza je z miodem, spożywa je często, a wątroba będzie uzdrowiona (H. z B.).

Recepta ta znajduje się w książce pt. *Tak leczy Bóg*, napisanej przez dr. Hertzkę. W niej znajdziemy też następujący tekst:

Całkowite wyleczenie od bóli wątroby przy pomocy kasztanów z miodem podkreśla Hildegarda. Rozróżnia w swoich wypowiedziach bardzo dokładnie czy przy pomocy danego środka rezultatem będzie: chwilowa ulga, poprawa samopoczucia, czasowa poprawa stanu zdrowia czy też jak w przypadku kasztanów w miodzie całkowite uzdrowienie. Kiedy mamy bóle po prawej stronie tuż pod żebrami, należy leczyć wątrobę. Możesz stać się własnym lekarzem, ale tylko przy pomocy lekarza, któremu ufasz, zwracając uwagę na twoje słabe strony oraz choroby. Należy kupić sobie pestki kasztanów «Maroni» rozgnieść lub poprosić aptekarza, żeby je rozgniół i połączyć je z miodem. Sporządzając należy je zgodnie z podaną receptą, aby zawsze były świeże, miksturę «kasztany w miodzie przyrządzaj sobie często, a twoja wątroba będzie uzdrowiona». Bolącą wątrobę możemy najlepiej wyleczyć sami. Cytat z książki pana dr. Hertzka.

Pozwolę sobie w tym miejscu skorzystać z okazji i odpowiedzieć na często zadawane przez czytelników pytanie: bardzo irytującą sprawą jest, iż w podawanych przez pana receptach nie ma dokładnych opisów ilości czy też sposobów na ich wykonanie". Nigdy nie wiem, ile mam wziąć danej substancji i jak długo gotować itd. itp.? Dobrze państwo zaobserwowaliście – w receptach podawanych przez św. Hildegardę brakuje tych danych. Nasza święta przyjmuje, że mamy na tyle zdrowego rozsądku, abyśmy mogli oszacować ilość potrzebnego nam leku. Jak można zrobić kasztany z miodem „Maroni?” Kupilibyście państwo kilogram kasztanów i kilogram miodu na próbę? Nie! Byłoby to za dużo, a poza tym mogłyby się skwasić lub być za słodkie. Spróbujmy na początek przepisu z sześciu kasztanów, po rozdrobnieniu dodajmy dużą łyżkę miodu, aby nasze lekarstwo się nie zepsuło. Ze względu na niewielką ilość zjemy je i nie będą zbyt słodkie. Po pewnym czasie nawet najmniej zręczni z nas dojdą do wprawy. Nie ma tu się czego bać, nawet słaby kucharz dochodzi kiedyś do wprawy.

Aby rozproszyć obawy nieufnych i podać dowód na siłę działania środków proponowanych przez św. Hildegardę, podam poniżej przykład: Pan dypl. V.W. P.T. pisze w swoim liście i dnia 21.05.1982 r.: „...wyniki badań mojej wątroby nie były dłuższy czas w porządku”.

Wyniki badań wątroby

Wartości normalne:	transaminazy	
	GOT 0-17	GTP 0-23
01.08.1979	19	23
16.11.1979 kumcja-Mayr	19	26
20.02.1980 po zabiegach HOT	16	18
16.12.1980	20	22
03.04.1981 po kuracji Maroni	13	21
22.02.1982 po kuracji Maroni	12	16

Po zastosowaniu kuracji – Mayr, nastąpiła znaczna poprawa wyników z dodatkowymi objawami zwiększenia się ilości tlenu zawartego we krwi tak zwana HOT- terapia. Pomimo to, dopiero długotrwałą poprawę można było stwierdzić po przeprowadzeniu kuracji – Maroni, Hildegardy, która trwała 3-4 miesiące, przygotowywałem sobie przez 4-5 razy tygodniowo 5-6 kasztanów z miodem.

Papka kasztanowa „Maroni”

rodz.łac. Castanea sativa

Kto ma bóle w żołądku, niech gotuje pestki tego drzewa mocno w wodzie i w tej wodzie ugotowane rozgniecie na papkę. Następnie niech pomiesza w misce trochę mąki pszennej z wodą, niechaj doda lukrecji gładkiej w proszku oraz trochę mniej proszku z korzenia paprotki zwyczajnej. Niechaj pomiesza wszystko z pestkami kasztana «Maroni» i ponownie zagotuje tak, aby powstała papka. Kiedy będzie jadł ją często, to oczyści jego żołądek, rozgrzeje i stanie on się mocnym (H. z B.).

Uzdrowienie od wrzodów żołądka. Z tą niezbyt dobrze smakującą papką z kasztanów „Maroni” spotkałem się na początku praktykowania medycznymi metodami św. Hildegardy. Wypróbowałem tę papkę sam na sobie. Przy okazji kolejnej wizyty u lekarza, na zdjęciu rtg żołądka zobaczyłem dwa piękne wrzody – jeden był w żołądku, a drugi w dwunastnicy. Są one bardzo dokuczliwe – proszę mi wierzyć. Czy udało mi się państwa rozczarować? Myśleliście sobie, że autor tej książki, apostoł natury jest „nieuleczalnie” zdrowy. Dokładnie rzecz biorąc, „zawdzięczam” to mojej gospodarce rabunkowej, którą uprawiałem na moim organizmie i wspomnianej chorobie – odkrycie Hildegardy. Będąc szefem działu komputerowego średniej wielkości firmy, w której pracowałem dzień i noc, odżywiałem się codziennie 5 kawami i co najmniej 30 papierosami. Stan ten trwał parę lat. Dopiero po wizycie u lekarza zrozumiałem, że zdrowia nie posiada się za darmo, ale trzeba za nie drogo płacić. No cóż, ziołami zajmowałem się od dłuższego czasu, teraz nadeszła odpowiednia chwila, aby wyleczyć męczące mnie wrzody żołądka. Wszystkie zastosowane recepty ziołowe nic mi nie pomogły. Stałe wiosenne i jesienne nawroty dokuczliwego bólu przypominały mi o tym, że nie należę już do grona ludzi zdrowych. W międzyczasie moja biblioteka zielarska urosła do pokaźnych rozmiarów. Byłem zdecydowany, żeby powiedzieć moim „ziółkom” – do widzenia. W jednej z gazet zobaczyłem notatkę o książce pt. *Tak leczy Bóg*, pomyślałem sobie – tę książkę jeszcze kupię. Ale jeśli w niej nie znajdę nic, co by mi pomogło; wyrzucę całą moją zielarską bibliotekę na śmieci. Tak też powiedziałem do mojej żony, która od jakiegoś czasu zwróciła uwagę, że moje próby samoleczenia nie mają żadnego sensu. Mój wybór okazał się bardzo trafny, wprawdzie nie znalazłem w niej recepty na rozwiązanie mojego problemu, ale doszedłem do wniosku, że na tej medycynie można polegać. Podjąłem próbę skontaktowania się z panem dr. Hertzką, by zdobyć tę receptę na papkę kasztanową „Maroni”, którą wcześniej opisałem. Kasztany kupiłem u handlarza, a sproszkowane zioła zamówiłem w drogerii. Następnie przystąpiłem do zrobienia papki, 5-6 kasztanów obranych, 1/4 litra wody pod pokrywką mocno zagotowałem, do momentu, w którym można je było łatwo rozgnieść. W międzyczasie moja żona przygotowała kopiastą łyżeczkę lukrecji gładkiej (łac. *Glycyrrhiza glabra*) w proszku oraz płaską łyżeczkę proszku z paprotki zwyczajnej (łac. *Polypodium vulgare*), następnie pomieszała je z 3 łyżeczkami mąki pszennej w małej misce, dodając trochę ciepłej wody, ugniotła ciasto, które dodałem do poprzednio rozgniecionych kasztanów „Maroni”. Po dokładnym wymieszaniu krótko zagotowałem i papka była gotowa. Na samym początku smak ten nie przypadł mi do gustu. Po trzech dniach bóle żołądka ustąpiły bez śladu. Dla pewności przedłużyłem kurację o cały tydzień, bo, jak to się mówi, strzeżonego Pan Bóg strzeże. Choroba odeszła, jak ręką odjął. Byłem znowu zdrowy i mógłbym nawet strawić gwoździe! Wszystkim, o których wiedziałem, że są chorzy na wrzody, polecałem tę receptę, która mi tak pomogła. Niektórzy, jak się później dowiedziałem, przeprowadzili kasztanową kurację i wyzdrowieli tak jak i ja. Po tym zdarzeniu uwierzyłem znowu w uzdrawiające siły natury. Oczywiście bardzo zaciekała mnie Hildegarda i jej medycyna. Tak rozpoczęła się moja przygoda z Hildegardą. Piszę o tym zdarzeniu, ponieważ wiele osób zadaje pytania, jak poznałem te sposoby leczenia, a także po to, by wiele chorych osób szukających pomocy mogło ją znaleźć.

W najciemniejszym kącie mojej duszy podejrzewałem zawsze, że Bóg pozostawił w naturze środki mogące wyleczyć każdego człowieka. Każdy, kto ich wystarczająco długo będzie szukał, ten znajdzie. Ja też szukałem, jak i tysiące innych chorych, i miałem szczęście, bo znalazłem odpowiedni dla mnie lek. Z tym, że w moje ręce wpadnie tak wspaniała rzecz, nie liczyłem się wcale.

Zgodnie z ogólnie znanym przysłowiem: „Komu będzie wiele dane, od tego będą wiele wymagać”, poczułem się zobowiązany napisać o tym pomimo tego, że nie jestem człowiekiem do tego celu stworzonym. Nie jestem ani lekarzem, ani aptekarzem, ani pisarzem – jedynie człowiekiem oczarowanym, zwolennikiem Hildegardy.

Kasztanowa sauna „Maroni”

rodz. łac. *Castanea sativa*

Kto zniewolony jest przez tzw. «Gicht» (grupa chorób reumatycznych), budzi się w nim złość, bo «Gicht» i złość to para. Gotuj łupiny, korę, owoce i liście kasztana szlachetnego w wodzie i zrób sobie kąpiel parową, ale rób to często, a «Gicht» od ciebie odejdzie i staniesz się spokojny (H. z B.).

Wypowiedzi Hildegardy brzmią poetycznie np. „zniewolony, powiązany” to znaczy ograniczony w swobodzie ruchowej. Obojętnie, w którym miejscu jesteśmy „zniewoleni” czy to w rękach, w szyi, na plecach – „po-

wrozy" te możemy usunąć kasztanową sauną. Aby sobie przygotować taką saunę, potrzebne nam będą kasztany „Maroni” całe z kolczastą skorupką.

Uzyskanie owoców w całości nie jest sprawą łatwą. Sadźcie państwo częściej drzewka „Maroni” w zamian za ozdobne krzewy czy drzewa! Drzewo to jest prawdziwą naturalną apteką. Jak już wcześniej powiedziałem – liście, łupiny i owoce wygotować w wodzie, a tak powstały wywar używać do polewania gorących kamieni w saunie (tutaj w praktyce wykazały się jako najlepsze – pokruszone wypalone cegły). W taki sposób sauna stanie się lekarstwem dla chorych na reumatyzm tzw. „Gicht”. Odważnie stwierdza Hildegarda to, że reumatyzm jest bliźniaczym bratem złości.

Można z niego wywnioskować, że większość odmian reumatyzmu „Gicht” powstaje poprzez złość lub wściekłość. Odwrotnie – ludzie łagodnie usposobieni – winni być wolni od tej choroby. Tutaj możnaby wysunąć tezę, że większość chorób wynika z rozstrojenia systemu nerwowego, główną rolę musimy przypisać jednak ludzkiej duszy, bo to właśnie ona gra główną rolę.

Laska z kasztanowca „Maroni”

rodz. łac. *Castanea sativa*

Kto by zrobił laskę z tego drzewa «Maroni» i nosił tak, aby ręka jego się od niej ogrzała, tętnice jego się rozgrzeją, a siła jego ciała będzie wzmocniona. Wdychaj często zapach tego drewna, a on przyniesie zdrowie dla twego mózgu (H. z B.).

Interesujące, że przy opisie figowca dowiadujemy się rzeczy wprost przeciwnych:

Ktokolwiek nosi laskę zrobioną z drzewa figowca w ręce, siły jego odejdą od niego i zemdleje... (H. z B.).

Nawet dym z tego drzewa jest szkodliwy! Większość z państwa powie tutaj „czary-mary”, a może są to nam do dzisiaj nieznanne przepisy natury? Słyszeliście już państwo o tym, że nasza reprezentacja narciarska ma kijki do jazdy na nartach z kasztanowca? Pewne jest, że nie! Mają oni sprzęt z plastiku i metalu.

Najwyraźniej nie jest to całkiem obojętne, jakie materiały znajdują się w naszym otoczeniu. Co wiemy na ten temat? Niektórzy prekursorzy naturalnych materiałów budowlanych zrozumieli najwyraźniej te zależności kryjące się w materiałach. Czy nie chcielibyście państwo mieć w swoim samochodzie kierownicy z kasztanowca wiedząc o tym, że wzmacnia żyły i dodaje sił?

„Maroni” w medycynie zwierzęcej

rodz. łac. *Castanea sativa*

Kiedy zwierzę się nadweręży, czy to koń, krowa, osioł, a także każde inne zwierzę, to znaczy poprzez zbyt szybkie żarcie lub picie spowoduje bóle, daj temu zwierzęciu, jeżeli to możliwe, do żarcia liście kasztanowca, a kiedy by nie chciało, sproszkuj te liście i dodaj do wody, którą pije, a będzie uzdrowione (H. z B.).

To byłoby tyle o kasztanie szlachetnym „Maroni”.

Drzewo to tak bogate w pozytywne cechy zasługuje, abyśmy je częściej sadzili. Wystarczy dobrze nasłonecznione miejsce osłonięte od zimnych wiatrów, a drzewo to będzie rosło prawie wszędzie.

Drzewo migdałowe

łac. *Amygdalus communis*

Kora, liście i jego sok nie nadają się do leczenia, cała siła tego drzewa znajduje się w owocach! Kto ma słabe płuca lub uszkodzoną wątrobę, niech te owoce spożywa surowe czy też gotowane, przyniosą one i dodadzą płucom siły, bo nie powodują w człowieku w ogóle żadnych oparów czy osłabień, przeciwnie – zrobią go mocnym (H. z B.).

To pocieszające. Możemy jeść słodkie migdały bez szkody dla zdrowia. Owoce tego drzewa wzmacniają płuca i cały organizm człowieka. Hildegarda „pozwala” nam być silnymi, pomimo naszych słabostek. Daje nam do zrozumienia, że w zależności od natury ludzie są różni, jedni są mocni, inni są słabi i chorobliwi. Słod-

kie migdały wspomagają nas abyśmy nie popadali w słabości, mówiąc językiem Hildegardy. Dla ludzi z chora wątrobą lub płucami to dieta „obowiązkowa”.

Drzewo orzecha laskowego

łac. *Corylus avellana*

**...nie nadaje się do uzdrawiania i jest znakiem rozpusty. Owoce ich, orzechy laskowe nie zaszko-
dzą, co i nie pomogą zdrowemu, dla słabego są szkodliwe, bo w chorej piersi utworzą opary (H. z B.).**

Tutaj spotykamy się z odwrotnością migdałów. Migdał nie wytwarza ani trochę pary, a w człowieku orzech laskowy z pewnością. Co można zrozumieć pod nazwą „opary” w słowach Hildegardy? Tutaj można powiedzieć – jak i w gorącej saunie po dłuższym czasie (wzrasta zmęczenie, tracimy siły) podobnie się to dzieje, kiedy woda paruje podczas gotowania! W organizmie człowieka występują podobne reakcje zwłaszcza w płucach. Pozostawmy orzechy wiewiórkom, bo nam szkodzi, zgodzą się na to chyba wszyscy.

Mówiąc o drzewach, dr Hertzka używa często zwrotu: Bóg kocha wszystko, co „proste” i nieskomplikowane. Przyjaciele św. Hildegardy dobrze wiedzą o tym, że Bóg nie potrzebuje reklamy. Jezus także zabraniał swoim uczniom, aby mówili, o tym, że jest Mesjaszem (Mk 1, 34; Łk 4, 41; Mt 16, 20). Urodziny Chrystusa w stajni Betlejemskiej nie były z pewnością reklamą dla króla żydowskiego. Z tego można wysnuć wniosek, że Bóg nie musi się reklamować. Boskim prawem jest to, że prawda zawsze zwycięża, łac. *Boni rumares* – dobra nowina, to jedyna rzecz, na którą się zgodził, Ewangelia św, Mt 11, 4: *A Jezus im odpowiedział «Idźcie i oznajmijcie Janowi to, co słyszycie i na co patrzycie: niewidomi wzrok odzyskują, chromi chodzą, trędowaci zostają oczyszczeni, głusi słyszą, umarli zmartwychwstają, a ubogim głosi się Ewangelię».*

Dlatego „boskiej sprawie” jest trudno dotrzeć do nas, bo nie jest reklamowana. Nie martwcie się: po nas przyjdą inni! To jest tak pewne jak prawa Hildegardy.

Niepozorne jest najdroższe

Nie będę pisał o orkiszu. Natomiast opiszę tutaj trzy niepozorne drzewa, które pomiędzy innymi drzewami zasługują na pochwałę, nie robiły one dla siebie reklamy: dereń właściwy (łac. *Cornus mas*), nieszpuka zwyczajna (łac. *Mespilus germanica*), pigwa pospolita (łac. *Cydonia oblonga*). Ze względu na to, że czas byłby odpowiedni, aby sadzić te drzewa, każdy z przyjaciół Hildegardy powinien znaleźć miejsce w swoim ogrodzie. Dlaczego? Dereń właściwy – owoce tych drzew dojrzewają bardzo późno podobnie jak pigwa pospolita czy nieszpuka zwyczajna. Jeżeli Hildegarda ma rację to botaniczna klasyfikacja drzew i roślin nie gra żadnej roli. Powinniśmy o tym wiedzieć. Ale skąd moglibyśmy wiedzieć o tym, że:

Dereń właściwy

łac. *comus mas*

Pomaga i służy ludzkiemu zdrowiu, bo owoc ten nie zaszkodzi, ale pomaga choremu, jak i zdrowemu żołądkowi (jelitu grubemu), on oczyści je i doda im siły (H. z B.).

Zapamiętajmy tę uwagę, że ten owoc nie ma żadnych działań ubocznych. Wszystkie osoby, którym doleczą dolegliwości pochodzące od układu pokarmowego, mogłyby zaczerpnąć z tej „skarbnicy” nieograniczonych korzyści. Przypuszczam, że do grupy tej należą także diabetycy, którzy byliby gotowi podporządkować się normom odżywiania proponowanego przez Hildegardę. Ale skąd moglibyśmy o tym wiedzieć, jeżeli by nam tego nie powiedziała Hildegarda? Nie znalazłem w literaturze fachowej żadnych informacji na temat tego drzewa. Dodatkowo wspomnę o tym, że z kory, gałęzi i liści można uzyskać idealny środek do kąpieli dla cierpiących na reumatyzm. Korę, gałęzie i liście tego drzewa gotuj: **kto chory jest na reumatyzm – czy dziecko, młodzieniec, czy starzec, niech kąpie się w tym wywarze często i niech robi z tego wywaru okłady. Niech robi to w lecie, kiedy drzewo jest jeszcze zielone. Dla dzieci czy młodzieży jest najlepszym środkiem ku zdrowiu. Ale też starszemu człowiekowi, nieco mniej niż dzieciom czy młodzieży, ale z pewnością wszystkim się polepszy (H. z B.).**

Kiedy zna się grupę chorób reumatycznych, kąpiel ta byłaby dużą pomocą w wypadku np. dzieci z zapaleniem migdałów – jest pierwszym krokiem w kierunku leczenia chorób reumatycznych. Tak jak duże migdały, należą także do tej grupy i dokuczają często limfatykom. Cóż mogłoby im pomóc lepiej niż dereń właściwy, z pewnością będą się czuć lepiej. Wiadomości na temat derenia właściwego znajdziemy w tekstach św. Hildegardy pod starą niemiecką nazwą „ERLITZENBAUM”.

Drzewo nieszpułki zwyczajnej

łac. *Mespilus germanica*

Nie należy go pomylić z jemiolą zwyczajną. Nie znajdziemy tego drzewa w żadnej książce zielarskiej czy też poradniku naturalnych sposobów leczenia. Duża ilość zdrowych sił tych drzew jest charakterystyczną cechą Hildegardy i dobrym przykładem przeciw duchowi badań naukowych. Dla medycyny ludowej ani też dla uczonych nie było powodu, żeby się tym tematem intensywniej zająć. Ale Bóg nie zapomniał o nich, nawet o tak skromnie odzianej w „sutannę” nieszpułce, inaczej nie da się opisać wyglądu tego drzewa. Prawdopodobnie drzewo to zostało przywiezione przez Rzymian do Niemiec, w języku włoskim nazywa się „Nespolo”, Włosi kochają to drzewo. Kiedyś pokazałem jednemu z włoskich turystów, który nas odwiedził to drzewo, a on wykrzyknął „Nespli!, Nespli!”. Owoce te są tak w sam raz dla dziecięcych dusz. Dzieci rozpoznają z łatwością bez zastanowienia, co jest dla nich dobre, nie dają się osłepić zewnętrznym wyglądem. Właśnie dzieciom i młodzieży pomaga ona najbardziej: **...pomoże ich ciału rosnąć i oczyści krew (H. z B.)**.



Jak wielkiej ilości szczupełnych, osłabionych dzieci, mógłby ten owoc pomóc, które słabiej się rozwijają? Zgodnie z ludowymi przekonaniem zanieczyszczenia skóry wywodzą się z „brudnej krwi”. Hildegarda nie pisze tylko o dzieciach, wyraża się ogólnie, że nieszpułka z wcześniej podanych powodów jest dobra do jedzenia dla wszystkich ludzi, zdrowych czy też chorych. Przyjaciele Hildegardy zapamiętują dobrze takie „stuprocentowe” porady i znajdują szybko miejsce w swoich ogrodach, aby zasadzić to drzewo. Drzewo to nie wymaga zbyt wiele opieki, na dodatek, co roku ma zawsze taką samą ilość owoców. Jest bardzo ładne, kiedy kwitnie. Zwykle wygląda, jakby było „sparaliżowane”, może wygląd tych drzew zależy od sprawności ogrodników, którzy przycinają je tak, aby rosły raczej w poziomie, a nie wznwyż. Może ze względu na dzieci, by mogły one lepiej dostać się do owoców. Od właścicieli sadów dowiaduje się, że najczęściej sadzili oni te drzewa ze względu na ich nostalgiczne wspomnienia z lat dziecięcych. Drzewo to swoim kwieciami umiła mało urozmaicony jesienny wygląd ogrodów. W czasie, kiedy pod koniec roku zaczynają się przymrozki, to jest godzina nieszpułki. Tak jak i głóg, owoce te podobne do małych gruszek, muszą najpierw zmarznąć, żeby były smaczniejsze. Po udanych zbiorach należy je przechowywać w chłodnym miejscu, ponieważ szybko się psują. Sztuka jedzenia tych owoców polega na tym, aby paznokciami oderwać „czuprynę”, a następnie wyssać zawarty w owocu miąższ. Pestki utrudniają nam to zadanie, one stanowią dużą część tego owocu, ale po wypluciu ich pozostały miąższ smakuje wspaniale. Z pewnością wiedzą o tym także ptaki i dlatego należy na nie uważać, aby nie pozostawiły po sobie zbyt wielu śladów. Jakie siły znajdują się jeszcze w nieszpułce?

Kora i liście niewiele pomogą, bo cała siła znajduje się w owocach (H. z B.)

Tutaj możemy z dużą pewnością stwierdzić ów fakt, Hildegarda nie mogła o tym wiedzieć z praktyki czy jakichkolwiek badań. Wiedza o tym, że: „cała siła tego drzewa znajduje się w owocach” dotarła do nas za pomocą jasnowidzenia z woli Boskiej. Dobrze jest też wiedzieć na dodatek o sproszkowanym korzeniu nieszpułki: **...przed jedzeniem i po, a także przed nocą oraz kiedy masz gorączkę pij często (sproszkowany korzeń) z ciepłym winem, wyleczy on dreszcze i gorączkę (H. z B.)**. Napady tej nieznannej już dzisiaj gorączki musiały być często spotykane. Do grupy tych chorób należą wszystkie, które nawiedzają nasze dzieci, a zwłaszcza w zimie i na początku wiosny „skurcze dziecięce”. Wspominam tutaj o tej chorobie, ponieważ kompletne wyjaśnienie XII-wiecznego słownictwa używanego przez Hildegardę nie jest jeszcze całkowicie zakończone. Hildegarda nie opisuje objawów chorób, podaje jedynie ich nazwy i niezawodne sposoby leczenia przyjmując, że każdy wie, o jakiej chorobie jest mowa. Jak dalece nastawienie to zmieniło się w praktyce, tego nie możemy powiedzieć. Tutaj dodam, że Hildegarda pozostawiła swoje receptyraczej dla lekarzy ludowych, ale oni nie chcieli o nich nic wiedzieć.

Drzewo pigwy pospolitej

łac. *Cydonia oblonga*

Owoce tego drzewa nie należą do najpiękniejszych, a samo drzewo nie zachęca nas, abyśmy go polubili. Pomimo wszystko przypominam zawsze każdemu z pacjentów cierpiących na reumatyzm i polecam kurację z pigwy pospolitej, o której skuteczności jestem przekonany. Niestety większość ludzi kupuje brzoskwinie czy śliwki, które są prawdziwą trucizną dla organizmu. Pigwa pospolita czeka bez nadziei na gospodynie domowe, które by się nad nią zlitowały. Po co ją kupować? Spróbujmy tych owoców jako odmiany naszego nudnego planu odżywiania, można z nich też zrobić marmoladę czy nawet ser, a najlepszym powodem byłoby nasze zdrowie!

U Hildegardy czytamy:

...surowo spożyty dojrzały owoc pigwy pospolitej nie zaszkodzi żadnemu człowiekowi, ugotowany czy pieczony jest dobry do jedzenia dla zdrowego i chorego. Reumatyk, który spożywa ten owoc gotowany czy pieczony, wyczyści z «Gicht» tak, że ani jego zmysły ani stawy nie poniosą żadnej szkody. Dla człowieka cierpiącego na ślinotok gotowany lub pieczony owoc wysuszy go wewnątrz, a ślinotok się zmniejszy. Dla wszystkich ludzi mających wrzody albo nie gojące się rany, ugotowany czy pieczony owoc ten pomieszaj z innymi gojącymi substancjami i rób okłady, a będziesz uleczony (H. z B.).

W prostych słowach dochodzimy do wniosku, że pigwa pospolita jest bardzo dobrym środkiem na „arteriosklerozę” – zwapnienie żył. Dolegliwość ta może doprowadzić do chorób oczu, słuchu, a także innych organów. Do podobnych chorób tej grupy należą także zmiany zwyrodnieniowe stawów. A to dopiero nowości! Musimy tylko wiedzieć o tym, że nie należy długo czekać z początkiem leczenia. Nie zapominajmy, że każda jesień to najlepszy czas na rozpoczęcie kuracji z pigwy pospolitej. Notatka dotycząca ślinotoku wydawać by się mogła śmieszna, jednak ten, kto jest chory, myśli całkiem inaczej. Na dodatek ślinotok jest jednym z objawów ubocznych przy chorobie Parkinsona, która jest pokrewną arteriosklerozy. Nasza św. Hildegarda zapewnia nas o tym, że pigwa pospolita jest najlepszym środkiem na zwapnienie żył przed czosnkiem! Dopiero, kiedy uznamy Hildegardę za wystarczającą i pewne źródło informacji dotyczących naszego zdrowia, będziemy w stanie w pełni skorzystać z jej przepisów. Co się tyczy wrzodów, najczęściej jest mowa o tych spowodowanych złym ukrwieniem np. nóg. Krótko i zwięźle powiedziawszy, dbajcie państwo o to drogocenne drzewo i proszę wykorzystujcie dla siebie jego siłę i leczcie się. Kto może dzisiaj z całą pewnością stwierdzić, że Hildegarda, mówiąc „Gicht”, nie myślała o tej dzisiaj rozpowszechnionej chorobie, której podstawowym objawem jest zatrucie krwi kwasem moczowym. Proszę przy tej okazji wszystkich farmakologów eksperymentalnych o próbę wyjaśnienia kwestii kwasu moczowego i jego roli we krwi. Nie może być to zbyt ciężkie zadanie, aby w drodze badań, sprawdzić czy podczas diety z pigwy pospolitej zawartość kwasu moczowego we krwi się obniża czy też nie. Jeśli się zastanowimy, jak wielkie sumy pieniędzy przeznaczane są na znalezienie nowoczesnego środka na tę dolegliwość, powinniśmy także skorzystać z nadarzającej się okazji i wziąć pod uwagę medycynę Hildegardy. Czy jesteście państwo takiego samego zdania?

Tym sprawozdaniem dr. Heretzki chciałbym zakończyć część tej książki dotyczącej drzew, z nadzieją, że udało mi się w niewielkim stopniu przekonać niektórych z państwa. W następnym rozdziale przyjrzymy się naszym ogródkom pod kątem widzenia Hildegardy.

Warzywa

Naturalna uprawa to za mało?

W dzisiejszej ocenie owoców i jarzyn dominuje wiara w witaminy. Dla Hildegardy moda ta nie ma żadnej wartości. Witaminy są konieczne dla organizmu, to sprawa bezsporna. Niestety same witaminy nie są najważniejsze, jest to nam wmawiane. To tak często używane słowo „biologicznie czyste” nie jest też gwarancją na zdrowie. Przyglądniemy się tak jak poprzednio naszym owocom w ogródku warzywnym, zgodnie ze skalą proponowaną nam przez Hildegardę, weźmiemy pod „lupe” nasze warzywa. Jestem pewien, że spotkacie się państwo z nieznanymi do dzisiaj, ukrytymi w naturze tajemnicami. Poznacie także całkiem nowe i nieznanne



wam do dziś sposoby gotowania. Każdy, kto jest gotów posłuchać Hildegardy, będzie miał w przyszłości możliwości przekształcenia swojego ogródka. Dla wyjaśnienia chciałbym tutaj powiedzieć: jestem przekonany i myślę, że św. Hildegarda poparłaby moje zdanie – powinniśmy uwolnić ogrody i pola od stale narastającej lawiny i potoków chemicznych środków, nawozów itp. trucizn! Po wprowadzeniu sztucznych środków chemicznych doszło do gwałtownego wzrostu wielu chorób.

Na polach, w ogrodach, w stajniach, a w końcu u każdego z nas, narażeni jesteśmy na kontakt z tymi truciznami. Wiemy o katastrofalnych skutkach tego postępowania z naturą, a swą prawdziwą wielkość ujawnią dopiero w następnych generacjach. Stopień wyniszczenia pól, lasów i rzek pokazuje się na całym świecie w formie katastrof ekologicznych. W ten sposób każdy z nas może rozpoznać, jak daleko posunęliśmy się, wyniszczając naturę i tym samym samych siebie. Nadejdzie dla nas piękny czas, w którym będą istnieć tylko sztuczne rośliny, sztuczne zwierzęta we wspaniałej sztucznej atmosferze. Będziemy także mieli nowe nieznanne jeszcze choroby, o których dzisiaj jeszcze nikt nawet nie śni, ale zostaną one zniszczone przez nowe sztuczne wspaniałe super trucizny, jak się to już dzieje z rakiem, którego zwalczamy energią atomową. W ten sposób powstało „diabelskie koło”, w którym środki chemiczne stają się nieodzowne i konieczne do utrzymania tego sztucznego stanu. Sytuacja w której się znajdujemy, wydaje się wykluczać każdy inny sposób postępowania. Większość ludzi jest przekonana o tym, że każdy inny sposób postępowania doprowadziłby do całkowitego załamania się tej i tak ponad stan nadwerżonej sytuacji. Jednym z pozytywnych przykładów możliwego powstrzymania tego „diabelskiego koła” mógłby być młody rolnik, który kupił całkowicie zatrute chemią gospodarstwo. W nabytym przez niego sadzie, na jabłoniach były niesamowite ilości szkodników, przeróżne choroby, grzybnice drzew oraz prawie żadnych owoców. Co może zrobić w takiej sytuacji młody rolnik, który chciałby się nazywać ekologicznym? Postanowił wybrać głęboko dokoła drzew, zatrutą chemią ziemię, a na jej miejsce dać czarnoziem z kompostem. Skutki jego działania były niespodziewane, po krótkim czasie choroby drzew oraz szkodniki znikły bez śladu, a to wszystko stało się bez udziału jednego grama chemii. Ten młody rolnik jest dobrym przykładem na to, że istnieje wiele rozwiązań, jeżeli się tego bardzo chce. Po tej kuracji drzewa zregenerowały się, świadectwem tego była duża ilość nowych pędów i zdrowych owoców. Na tym przykładzie chciałbym zakończyć, abyśmy mogli przyjrzeć się bliżej naszemu ogródkowi warzywnemu.

Koper włoski

łac. *Foeniculum vulgare*

Koper włoski nie szkodzi żadnemu człowiekowi jedzony na surowo. W każdej postaci spożyty uszczęśliwi człowieka, nada on skórze ładnego koloru i przyjemnego zapachu, wspomaga też trawienie (H. z B.).

W tym tekście jest mowa o koprze włoskim – całej roślinie, nie tylko o ziarnie. W jednym zdaniu opisuje nam Hildegarda zdrowego jak rzepa człowieka zadowolonego, szczęśliwego o przyjemnym zapachu i pięknym kolorze skóry, jak modelka z katalogu turystycznego. Dobry wygląd i rajskie zdrowie to marzenie większości z nas. W naszym codziennym szarym życiu, widzimy najczęściej ludzi o szarych, smutnych twarzach, zafrasowanych i zmęczonych. Większość z nich kąpie się w perfumach, używa środków przeciwpotnych, aby zneutralizować nieprzyjemne zapachy, które wydobywają się z głębi ich zatrutego organizmu. Wielu nie znajduje już pomocy w miętowych wodach do płukania ust i gumach do żucia, aby stłumić przykry zapach. Nasz czarodziejski środek na zadowolenie i ładny wygląd, czysty, świeży oddech, ładny zapach, dobre trawienie nazywa się koper włoski. Powinniśmy cenić go jak złoto, bo jest doprawdy tego wart.

Kto spożywa koper włoski lub jego owoc codziennie na czczo, on zmniejszy «zły śluz» oraz zgniliznę, w oddechu zniszczy zły zapach, a i oczy błyszcząły się będą, ma on bowiem w sobie dobre ciepło i szlachetne siły (H. z B.).

Powinniśmy bezspornie wprowadzić do naszego sposobu życia, zaraz rano po umyciu zębów zimną wodą, spożywanie paru ziarenek kopru włoskiego, ile da się wziąć w trzy palce. Kto tak będzie robił przez jakiś czas, nie będzie w stanie wrócić do starych zasad. Kiedy wybijemy parę nowych okien w ścianach, będziemy mieli jaśniej, przyjemniej i milej. Zadowolenie i ładna cera nie będą przywilejem tylko w niedzielę. Koper włoski jest najlepszym ze środków „piorących”, pozwala on oczyścić w organizmie wszystkie „brudne plamy”. Kiedy św.



Hildegarda mówi, należy uważnie się wstuchać: **...codziennie na czczo, zmniejszy on «zły śluz» oraz «zgniliznę»... (H. z B.).**

Możnaby tu przytoczyć porównanie do brudnej sadzawki pełnej robaków, glonów i mułu. Z naszym organizmem ma się podobnie, wszystkie złośli i trucizny pozostają w nas i są bardzo ciężkie do usunięcia. Substancje takie nie atakują naszego organizmu, ale rozprzestrzeniają się i gromadzą wewnątrz nas, co doprowadza w niektórych przypadkach do ciężkich chorób wirusowych. Jedną z takich chorób jest rak, ale także wszelkiego rodzaju zapalenia jak np. chroniczne zapalenie zatok oraz podobne wywodzą się z tego śmietnika. Sama możliwość pozbycia się tego śmietnika jest olbrzymią wygraną dla nas.

Tutaj z praktyki odważyłbym się stwierdzić, że osoby spożywające codziennie koper włoski niełatwo chorują, a jeżeli w ogóle, to na pewno nie na choroby nowotworowe. Konieczne wyjaśnienia znajdziecie państwo w rozdziale o tzw. „prekacerozie”. Wielu przyjaciół Hildegardy spożywa koper włoski. Piszą oni do mnie listy o swoich obserwacjach, które posiadają z codziennego życia.

Moja córka rozpoczęła tak jak ja spożywać ziarenka kopru włoskiego przed śniadaniem. Muszę iść do pracy wcześnie, na godzinę 5 rano, tzn. muszę wstać już o godzinie 4. Pierwszą rzeczą, którą robię jest płukanie ust i mycie zębów zimną wodą. Nigdy nie jadam tak wcześnie rano. Ale moje ziarenka są stałym punktem programu. Około godziny 9 w pracy mam przerwę śniadaniową. Od czasu do czasu biorę parę ziarenek do ust. Niekiedy czuję dokładnie jak rozjaśniająco wpływa na mnie koper, nie potrafię tego dobrze wyrazić, ale czuję się wolna i zadowolona. Niekiedy modłę się i myślę, jakie to wspaniałe, że Bóg dał nam możliwość poznania medycyny Hildegardy i dziękuję mu w głębi mojej duszy, z całego serca za ten dar. O takiej cichej rozmowie z Bogiem nikt nie wie i nawet podczas pracy można z nim porozmawiać...

Jednemu z moich znajomych z naszej miejscowości, który pracuje jako kierowca ciężarówki, powiedziałam, żeby spróbował kopru włoskiego. Kiedy ostatnio się z nim spotkałam, opowiedział mi, że od czasu naszego poprzedniego spotkania jego ciężka praca zaczęła mu sprawiać przyjemność.

Przy następnym spotkaniu powiedział mi, że od czasu, kiedy pierwszy raz spróbował ziarenek kopru, robi to do dzisiaj. Zamiast gumy do żucia używa ziaren kopru włoskiego. Mnie osobiście rzuciło się wtedy w oczy, jak dobrze wygląda, i zapytałem czy był na urlopie. Odpowiedzią jego było: „już dawno nie byłem na urlopie, to może te ziarenka, czy ja wiem?”

Koper włoski, warzywo

łac. *Foeniculum capillaceum*

Nie szkodzi jedzony na surowo. To byłoby coś dla ludzi zachwycających się jedzeniem surówek! Nawet ci, którzy odżywiają się przede wszystkim wyrobami mięsnymi, mogliby od czasu do czasu, dodać to warzywo do swojego planu odżywiania.

Kto z nas posiada własny ogródek, może ugotować sobie zupę czosnkowo-koperkową? Dla odmiany w miejsce zupy z porów. Dobrej kucharce nie sprawia większego kłopotu sporządzenie zamiast sosu chrzanowego, sosu z koperku włoskiego, a dla ludzi zachwycających się jedzeniem surówek koper świeży, czyli na surowo. Czy to zupa jarzynowa, czy też kotlety, w odpowiedniej ilości można go dodać do wszystkich potraw.

Rzodkiewka

łac. *Raphanus sativus*

Po wykopaniu położyć ją w wilgotnym miejscu na dwa dni, aby utraciła nieco ze swojej ostrej świeżości i stała się łagodna. Spożywana czyści mózg i usuwa szkodliwe soki z wnętrzości. Każdy mocny, zdrowy i tłusty człowiek, który ją je, uzdrowi i oczyści się wewnętrznie. Ale słabego i suchego człowieka zrani. To, że po jedzeniu w nas mocno pracuje, odczuje każdy, pochodzi od tego, że wyniszcza złe soki i złość w człowieku. Kto ją je, niechaj weźmie Kardamon (alpinia lekarska łac. *Aplinia galanga*), a on pomniejszy złe gazy. I tak też nie zrani człowieka(H. z B.). Rzodkiewka jest dla ludzi otyłych odpowiednią dietą. Lecz dla tych, którzy „nie rzucają cienia” szczupłych, jest zbyt mocna. Osłabiony lub szczupły powinien:

...wysuszyć ją na gorącym kamieniu, sproszkować, a tak przyrządzoną z dodatkiem szczypty soli i kopru włoskiego z chlebem spożywać, to oczyści także chudzielca wewnętrznie i go wzmocni (H. z B.).

Jeden do zera dla korpulentnych, mogą sobie zaoszczędzić suszenia itd. Chory i zdrowy powinien ją spożywać zgodnie z podanym przepisem, aby nie ponieśli szkody. Jak widać w załączonym przykładzie, Hildegarda wie bardzo dokładnie, o czym pisze. Do czasu Hildegardy nikt nie rozgraniczał potraw w ten sposób, dla szczupłych czy też korpulentnych. Zapamiętajmy, co jednemu pomaga, to drugiemu zaszkodzi!

Fasola zwykła

łac. *Phaesollus vulgaris*

...jest ciepła, zdrowa dla mocnych, dobra do jedzenia i lepsza niż zielony groszek. Niewiele zaszkodzi choremu, kiedy ją je, bo przywiedzie ze sobą mniej «łoj» niż zielony groszek. Sproszkowana (groch) jest dobra dla zdrowych, jak i chorych, bo jest lekka i łatwo strawna (H. z B.).

Uwaga: nie jak w przypadku rzodkiewki, jest tutaj mowa o osobach mocnych i zdrowych. Dla takich ludzi groch jest zdrowy, „nie zaszkodzi zdrowemu ani silnemu”. Zgodnie z wypowiedzią mogą go jeść wszyscy. Najlepszy jest dla zdrowych i mocnych bez łupinek groszek w proszku.



Wiemy o tym wszyscy, jak wiele istnieje różnych odmian owoców i warzyw. Podobnie jest w grupie warzyw strączkowych z rodziny bobowatych (motylkowatych).

Najlepszą w tej grupie jest fasola japońska – soja. Wiele zostało już na jej temat powiedziane i napisane. W wielu sklepach z pozywieniem ekologicznym soja jest polecana. Nie tylko dla ludzi jest ona dobra, nadaje się też jako karma dla zwierząt hodowlanych. Zgodnie z Hildegardą jest grochem jak wszystkie inne fasole. Wspominam tutaj o soi, aby zwrócić uwagę rolników; mogliby częściej zamiast drogiej soi, sadzić fasolę, podobno jest ona wydajna i można zebrać z hektara około 20 ton. Takie ilości mogą wykarmić całkiem poważną ilość zwierząt.

A gdyby zostało jej trochę, to można ją przecież sprzedać w sklepach czy na straganach, bo fasola jest też dobra dla człowieka.

Groch

łac. *Pisum sativum*

Jest zimny i w niewielkim stopniu «błotnisty», powoduje w płucach parę. Człowiek z natury «cieplej» może jeść ten groszek, ale spowoduje u niego nerwowość. Ludziom o zimnym, słabym usposobieniu, nie służy, bo wywołuje w nich «śluz». Groch ma w sobie dużo siły, by wyprzeć słabość z człowieka (H. z B.).

Nasz zielony groszek (łac. *Cicer arietinum*) musimy obronić.

On jest ciepły, lekki i przyjemny do jedzenia, nie powoduje jakichkolwiek złych soków (H. z B.).

Tutaj zadacie państwo z pewnością pytanie, kiedy lub który człowiek jest „ciepły”, a który „zimny”? Odpowiedź na to pytanie jest zaskakująco prosta. W momentach wściekłości, na jaki kolor zabarwia się państwa twarz, na czerwony czy też biały. Ludzie z czerwoną przekrwioną twarzą są „ciepli”, a z białym (bladym) odcieniem twarzy „zimni”.

To są różnice, o których nie zdawaliśmy sobie sprawy do dnia dzisiejszego. Hildegarda rozróżnia pomiędzy: grubego i chudego, ciepłego i zimnego, zdrowego lub chorego, dodatkowo mocnego lub słabego itp. Wyliczyłem tutaj dotychczas użyte cechy, abyśmy mogli sobie lepiej zdawać sprawę, bo mogłoby to ująć naszej uwadze. U Hildegardy stanowią tylko zarysowanie drobnych różnic. Przy okazji zwrócę jeszcze uwagę, że Hildegarda nie mówi w ogóle przy owocach i warzywach o witaminach.

Rozróżnia ona z dużą dokładnością przydatność czy też szkodliwość, każdego produktu. Tutaj dowiadujemy się o tym, że ogólnikowe spoglądanie na rzeczy nie pomaga (np. witaminy), nie pomaga i nie prowadzi nas do poznania prawdy. Tutaj dobrze widzimy jak wygląda sprawa z naszymi półprawdami. Bez pomocy Hildegardy nie dowiedzielibyśmy się w ogóle o tych rzeczach.

Cebula

łac. *Allium cepa*

Jedzona na surowo szkodzi i zatrująca na równi sokom z nieprzydatnych ziół, gotowana leczy, bo szkodliwy jej ogień jest ugaszony. W człowieku o słabym i delikatnym żołądku powoduje bóle, bo jest wilgotna (H. z B.).

To obraz dla wszystkich surówkowych artystów i balsam dla chorego żołądka? Surowa cebula doprowadziła wiele kucharek do łez. Czy te ostre i gryzące soki są dobre i zdrowe? Każdy człowiek ze słabym żołądkiem mógłby na temat cebuli z pewnością nam wiele opowiedzieć. Nie wierzycie państwo w to, co mówi Hildegarda? Prawdopodobnie jestem ignorantem i nie wiem, jak dobra jest cebula i jak wiele posiada takich witamin jak: A, B1, B2, E, H, K oraz P, a ile z nich pozostanie po gotowaniu?

Jedzcie państwo dalej cebulę jak jabłko.

Każdy postępuje zgodnie ze swoimi poglądami. Nie zapominajmy, że cebula została już dokładnie zbada-
na i znaleziono w niej szkodliwe substancje jak: glikozydy, kwas karboksylowy, a na dodatek całą grupę „derywatów” eterycznych o bardzo żrących właściwościach. Nie spierajmy się dalej. Zapamiętajmy tylko to, że cebula gotowana jest dobra dla ludzi ze zdrowym żołądkiem, bo przez gotowanie staje się delikatniejsza i łatwiej przyswajalna. Tylko dla ludzi ze słabym żołądkiem jest szkodliwa w obu postaciach.

Zanim poznałem Hildegardę politykałem wszystkie nowości naszej nauki, zagłębiałem się w nowe jak i stare książki zielarskie, aż do momentu, w którym chodziło o praktyczne sprawdzenie. Straciłem bardzo szybko wiarę, moje głębokie przekonanie o ich pozytywnym funkcjonowaniu, a przy okazji zwróciłem uwagę jak często opisy w różnych książkach powtarzają się i to słowo w słowo. Całe rozdziały przejmowane są do następnych wydań. Herbaty ziołowe pomagają nie z jednego, ale 36, 66 czy też 99 ziół, z których musi być zrobiona, wtedy dopiero działa. To jest bardzo dobry sposób na utratę wiarygodności. Takie właśnie – przesadzone opinie wzmagają jeszcze ten efekt. Tak też cebula w stanie surowym wzmacnia serce, jest dobra na historię, wzdęcia, nadkwasotę, robaki, zapalenie macicy, ale też na kaszel i chrypkę. W innej książce dodaje do tego inny autor: *jeżeli powiemy, że sok z cebuli wpływa pozytywnie, oczyszcza krew, wzmacnia apetyt, wzmacnia wydalanie moczu, działa rozkurczowo, to nie są jeszcze wszystkie jej zalety, które możnaby wyliczać w nieskończoność.*

Jako początkującemu podobał mi się ten rodzaj interpretacji i imponował, nie wiedziałem jeszcze wtedy, co w tej grze nie gra i co jest fałszywe. Surowa cebula lub też jej sok pomaga na wszystko, jeżeli ktoś tak pisze to nie powinien się dziwić, że po pewnym czasie zostanie wyśmiany i wyjdzie na błąd!

Nie dajmy się zwariować, nie każde zielsko w naturze jest lekarstwem. Głównym punktem, na który kładą nacisk „uzdrowiciele” naturalnymi metodami to profesjonalność, której tutaj najwyraźniej brakuje. Takie postępowanie rzuca zły cień na leczenie metodami naturalnymi przy tym jest nieodpowiedzialne.

Najczęściej to właśnie lekarze leczący sposobami naturalnymi przykładają wagę, aby metody stosowane przez nich były prawdziwą sztuką. Takie nastawienie jest dobre, niestety wymaga dogłębnych porządków.

Musimy pozbyć się zawartości tej szuflady, przepełnionej balastem „naturalnych środków”. Należy pozostawić w niej tylko naprawdę dobre recepty.

W czasach, w których nawet Kościół ma odwagę na wprowadzanie porządków i zmian w swoich zastarzałych strukturach, nie powinno to być problemem abyśmy wprowadzili porządek w naszych własnych sprawach. Takie postępowanie pozwoli na lżejszy wgląd do naszych recept, a na dodatek będzie bliższe prawdy.

Cytat pani Sonnhilde B., która pisze do mnie na ten temat:

Muszę powiedzieć, że sprawdziłam o czym pan pisze – jest to prawda. W książkach zielarskich szukałam dobrego środka na kamienie żółciowe oraz bóle serca i znalazłam ich bardzo dużo. Od 8 lat wypróbuję je kolejno: soki, wywary, herbaty. Na samym początku byłam do nich przekonana, ale po pewnym czasie, zwróciłam uwagę na fakt, że nie jest to możliwe, aby te różne choroby można było wyleczyć jednym i tym samym ziołem. Powoli doszłam do wniosku, że nie jest to możliwe i wiele z tych przepisów się nie zgadza!

Jak związane i krótkie są informacje, które podaje Hildegarda. Mówi ona w jednym zdaniu więcej niż naukowe wypowiedzi i prace naukowe. Lepiej jest wiedzieć niewiele, ale prawdziwych rzeczy niż znać wszystkie półprawdy.



Czosnek

łac. *Allium sativum*

...jest lepszy do jedzenia dla zdrowych i słabych niż por. Spożywaj go surowym, bo gotowany jest jak zepsute zwietrzałe wino, korzystaj z niego z umiarem, rozgrzewa zbytnio krew człowieka. Stary czosnek stracił siły, a leczące dobre działanie utracił, dodany do potraw przychodzi znowu do sił (H. z B.).

Jak należy spożywać czosnek surowy czy gotowany? Kiedy jest świeży, surowy, bo gotowany jest jak zepsute zwietrzałe wino, a kiedy jest starszy, otrzyma swą siłę z powrotem, jeśli się go gotuje. Jak to należy rozumieć? Kiedy przynosimy go z ogródka, gdy jest jeszcze świeży, należy go jeść na surowo. Dwa lub trzy miesiące nie zmieniają sytuacji. Z czasem stanie się stary i gdy straci siły zaczyna się kurczyć. Przebudzić go można, gotując, bo tak wraca do sił, tak to należy rozumieć. Należałoby czosnek pytać ile ma lat? Jest starszy niż 3 miesiące, to będzie gotowany. Jest to teraz jasne dla wszystkich?

Jeżeli nie będziemy go nadużywać, można go podawać tak chorym, jak i zdrowym. Często się zastanawiam, jak wielu rzeczy zabraniają lekarze spożywać pacjentom. Z punktu widzenia Hildegardy postępowanie takie jest zbyt częste i z pewnością jest fałszywą metodą.



Szczypiorek

łac. *Allium schoenoprasum*

Wszystkie odmiany, które są puste w środku, są delikatniejsze, mniej szkodliwe i nie wywołają takich burz. Surowy zdrowemu nie szkodzi, dla chorego gotuj go, aby jego wilgoć nie połączyła się z wilgocią chorego, bo chory ma i tak za dużo różnych złych soków w sobie (H. z B.).

Zupy należy posypywać szczypiorkiem świeżym. Dla chorych dodawać do zupy i z nią gotować. Niezdrową odmianą jest por, znajdziemy go w każdej „jarzynie” na „zdrową” zupę. Wiele osób jada por, a następnie narzeka na otrzymaną odpowiedź, którą daje żołądek. Tutaj wiele osób powie z pewnością: ja jadam często por i pomimo to jestem zdrowy! To znaczy, że Hildegarda się pomyliła?! Odpowiedzią na to pytanie może tu być wypowiedź Hildegardy, która mówi: **...jeżeli więcej niż połowa potrawy jest dobra w daniu, to organizm upora się z pozostałą częścią bez szkód" (H. z B.).**

Nie każdy z nas będzie natychmiast chory po zjedzeniu czegoś, co szkodzi. Zaszkozić może długotrwałe grzeszenie przeciw swojemu zdrowiu i jedzenie potraw, które doprowadzą z pewnością po pewnym czasie do choroby. Ryzyko takiego postępowania zwiększa się w przypadku, kiedy nie wiemy, które produkty są dobre i zdrowe, a które najwyraźniej nam szkodzą. Nasze zdrowie zależy w końcowym efekcie od tego, czy uda nam się znaleźć odpowiednią dla nas dietę, wybraną w taki sposób, aby zawierała wszystkie naprawdę potrzebne nam do życia substancje, które są dla nas dobre.

O szkodliwej jarzynie opowie nam dr Hertzka:

Por ogrodowy

łac. *Allium porrum*

Przyjaciele Hildegardy wiedzą z książki pt. *Tak leczy Bóg o tym, że por powinien być wydalony z kuchni. Ta wypowiedź wywołała bardzo ostrą reakcję u pewnego niemieckiego reformatora kuchni, do tego stopnia, że napisał on serię artykułów w swojej gazecie, broniąc swojego „pupilka”, przytaczając wiele prawdopodobnych, ale i nieprawdopodobnych przykładów. Wielu przyjaciół Hildegardy zwróciło się do mnie po tym dezorientującym artykule z pytaniem: W której metodzie leży prawda? Biedny apostoł pora nie spotkał się z Hildegardą i dlatego nie mo-*



żemy mu tego wziąć za złe. Przytoczę ze względu na zaistniałą sytuację cały tekst napisany przez Hildegardę dotyczący pora. Przypuszczam, że po przeczytaniu tych tekstów dojdziecie państwo sami do wniosków, z których nie zdawaliście sobie wcześniej sprawy. Myślę, że sposób postrzegania warzyw znacznie poszerzy się i w wielu wypadkach ulegnie diametralnej zmianie. Tutaj dowiemy się o rzeczach, o których nie mieliśmy zielonego pojęcia.

Por ma w sobie szybkie i nieprzydatne ciepło podobne do młodych pędów drzew rosnących szybko, ale i szybko usychających. U każdego człowieka sprowadzi on niepoohamowany niepokój. Surowy budzi wstręt, jest zły do spożycia na podobieństwo nieużytecznych trujących roślin. Przewraca on soki w człowieku w przeciwne, tzn. wytwarza wiry tak, że w człowieku krew nie przyrasta i nie oczyszcza się. Kto por chce jeść, niech go zabajkuje posolonym winem albo octem, należy go tak pozostawić, aby jego soki utraciły moc. Tak należy zrobić od poranka do południa lub od teraz aż do nocy. Tak zabajcowany może go jeść zdrowy z niewielką korzyścią, ale nawet tak przygotowany jest lepszy surowy do jedzenia niż gotowany (H. z B.) Poprzez gotowanie traci przypuszczalnie swoje szkodliwe substancje, cytat: **Niedobry jest dla chorego surowy ani gotowany, bo krew ich nie ma dobrego ciepła, a ich złe soki (łac. *tabes*, prawdopodobnie jedna z form leukocytów) tak poruszone zapieni. Tak robi por w chorym, gdy się go zje. Kiedy chory go żąda, niech go je w stanie surowym zgodnie z receptą, ale z umiarem. Na lekarstwo por nie jest przydatny, bo czerpie swą siłę i wzrost ze zmiennej pogody, gdy ciepło powietrza z wilgocą i wilgoć z ciepłem się mieszają (H. z B.).**

Jak widzimy z tego tekstu, nie możemy osądzać Hildegardy, zanim nie poznamy jej złożonego systemu medycyny. W opracowaniach wydanych do dnia dzisiejszego na ten temat nie poznamy całkowicie tego problemu. Aby można było coś na jej temat powiedzieć, nieodzowna jest głębsza wiedza oraz praktyka. W powyższym tekście sprawa pora jest w miarę skomplikowana. W naszym szalonym świecie nikt nie ma czasu na zastanawianie się nad tym, co pobudza niepokój w człowieku? Właściwie powinno się polecać takie działanie wszystkim ludziom w naszych czasach. Z punktu widzenia Hildegardy jej twierdzenia powinny spowodować nieograniczoną falę badań, dotyczących wpływu substancji zawartych w warzywach na równowagę psychiczną człowieka. Hildegarda, twierdzi także, że por ma pokaźny wpływ na układ krwionośny oraz system wytwarzania krwi. Do takich badań konieczne są skomplikowane metody i technologie oraz pokaźne nakłady finansowe. Tutaj muszę stwierdzić, iż spory dotyczące poglądów Hildegardy nie mają sensu, albowiem na temat sposobów odżywiania, musimy zdobyć jeszcze wiele wiadomości, aby móc podjąć jakąkolwiek dyskusję.

Kapusta (wszystkie jej odmiany)

rodz. łac. *Brassicaceae*

Sok z niej jest nieprzydatny, wywoła on w człowieku słabości i zrani jego wnętrzności. Zdrowy mający mocne żyły oraz dużo tłuszczu, upora się z silnymi sokami w niej zawartymi. Tłustemu zaszkodzi, bo wzburzy ich ciało, dlatego jedzenie kapusty szkodzi tak chorym, jak i zdrowym. Kapusta jako warzywo dodawane do mięsa, szkodzi i rozmnaża złe soki bardziej niż usuwa (H. z B.).

W tym momencie powinniśmy zapłakać! Jedno z najważniejszych warzyw z naszego ogródka nie jest zdrowe? Muszę przyznać, że dużo czasu upłynęło, zanim zacząłem całkowicie wierzyć w przepisy Hildegardy. Kapusta nie jest moim ulubionym warzywem, bardziej zmartwiło mnie, że bez czarny (łac. *Sambucus nigra*) też nie jest tak zdrowy, jakby się wydawało. Wróćmy do kapusty – atletyczny typ człowieka o odpowiedniej wadze i z mocnymi żyłami nie będzie miał z nią problemów. Słabym ludziom rani ona wnętrzności. Innymi słowy – tacy ludzie powinni się trzymać z daleka od kapusty. Prawdopodobnie mogą za swój stan zdrowia podziękować temu gatunkowi warzyw. Kto może wiedzieć, z jakiego powodu powstają hemoroidy? **Pozostali ludzie będą od niej tyć.** Chcecie państwo tego?

Bylica pospolita

łac. *Artemisia vulgaris*

..jej duże ciepło oraz sok są z niej użyteczne. Warzywo to wyleczy, gdy będzie gotowane, wnętrzności, i ogrzeje każdy zimny żołądek. Kto je lub pije, a od tego boli go żołądek, niech doda do mięsa, wa-

rzyw lub innej potrawy bylicę pospolitą. Można ją spożywać bez dodatków, a wszystko zgnilizna, którą człowiek miał w sobie z powodu jedzenia lub picia, odejdzie i wygnana będzie z niego (H. z B.).

To trochę za wiele. Ten uprzykrzony chwast ma być o wiele lepszy niż nasza ładna kapusta? To chyba jest anegdota. Porównajmy wypowiedzi dotąd przytoczone.

Kapusta: sok ma niewielką siłę.

Bylica pospolita: sok ma wielką siłę.

Kapusta: z mięsem gotowana szkodzi.

Bylica pospolita: z mięsem gotowana wygna zgniliznę.

Kapusta: rani słabe wnętrzości.

Bylica pospolita: leczy słabe wnętrzości.

Dlatego należy hodować w miejsce niepożytecznej choć o różnych odmianach kapusty, bylicę pospolitą, która należy do grupy przypraw. Nie! Bylica pospolita jest dobrym ziołem, znośną przyprawą, a dodatkowo jest bardzo dobrym naturalnym środkiem leczniczym. Roślina ta spokrewniona jest z absyntem, piołunówką (łac. *Artemisia absinthium*) pomimo to śpi jeszcze (jak królowa Śnieżka) i nie zajęła dla niej odpowiedniego miejsca w książkach zielarskich. Zioło to jest jednym z lepszych na dolegliwości żołądka. Jeżeli św. Hildegarda wystawia tak dobre świadectwo bylicy, to z pewnością możemy na niej polegać. Pan dr Hertzka radzi pacjentom z wrzodami żołądka dodawanie odrobiny bylicy pospolitej do potraw przez rok. Odrobina tego zielska czyni każdą potrawę lekkostrawną, jeżeli będzie ona w niej gotowana. Tak wyglądają chwytły dla każdej dobrej gospodyni. Właśnie o taką wiedzę powinny zabiegać panie, a większość rodzin żyłaby zdrowiej. Czy nie myślicie państwo tak samo? Bylica pospolita jest bardzo odporną rośliną i rośnie dobrze nawet w złych warunkach. W zależności od naszych potrzeb możemy zrywać jej liście od wiosny do końca lata, pokrojone można dodawać do większości potraw. Na zimę liście można podsuszyć i w małych porcjach przechowywać w zamrażarce. Jeżeli państwo nie wiecie gdzie zdobyć krzew bylicy pospolitej, na końcu książki podam adresy, pod którymi otrzymać można wiadomości, gdzie są do nabycia: nasiona lub krzewy. Polecam także ten kontakt w wypadku innych ziół lub przypraw.

Klub Hildegardy składa się z ludzi, którzy od lat znają te metody, zioła. Większość ziół podanych w tej książce jest już w miarę łatwo dostępna.

Dynia

rodz. łac. *Cucurbita*

Tekst Hildegardy na jej temat jest krótki i brzmi:

„dynia jest sucha i zimna, rośnie z powietrza, dobra dla chorego, ale i zdrowego do jedzenia” (H. z B.).

Wybermy sobie jeden z 25 gatunków. Największe z gatunku dyń (łac. *Cucurbita maxima*) ważą 60 do 100 kg. Tutaj nasuwa się pytanie, skąd bierze ta roślina tyle sił, aby wydać tak wielkie owoce? Hildegarda odpowiada jakby znała wcześniej nasze pytania. **Dynia odżywia się powietrzem i rośnie z «wilgoci» zawartej w powietrzu (H. z B.).** Znam osobiście wiele recept na jej przyrządzanie: moglibyśmy dynię częściej spożywać w miejsce niezdrowych ogórków, a może smażoną? Dynia jest smaczna i zdrowa. Czego można jeszcze wymagać.



Sałata

rodz. łac. *Lactuca*

„sprawi bez przyprawy swym niedobrym sokiem mózg człowieka pustym, a żołądek wypełni słabością. Kiedy ją chcesz jeść, przypraw ją, zamocz z koprem ogrodowym (łac. *Anethum graveolens*) i octem lub w innej bejcy, aby tak namokła. Tak namoczona i spożyta, wzmacnia mózg i wspomaga trawienie (H. z B.).

Przykład ten uwidacznia jak blisko siebie znajdują się choroba i zdrowie, oraz jak dużą rolę odgrywa sposób przyrządzania potraw. Sałata surowa bez odpowiedniego przygotowania, napełnia żołądek słabością

i szkodzi mózgowi. Dobrze przyrządzona, wspomaga mózg i ułatwia trawienie. Tak wygląda sztuka przyprawiania a la Hildegarda. Należy się jeszcze wiele nauczyć! W następnym rozdziale zajmiemy się dokładnie tym tematem.

Przyprawy – „hormony” naszej kuchni

Długi czas przyprawianie potraw było traktowane jak kopciuszek do tego stopnia, że sztuka ta została doprowadzona do przysłowiowej „szczypty soli”. Dzisiaj nasze panie widzą sens przypraw jedynie wtedy, kiedy potrawy nie mają już żadnego smaku, jak doda się czegoś ostrego, to jakoś się da zjeść. W jaki sposób powinniśmy zestawiać czy też sporządzać potrawy, tego większość z nas już nie wie. Czy są dla nas zdrowe, to mało interesujące, byleby zapchać żołądek. Każdy wie, że ilość chorób serca oraz układu krążenia stale rośnie, ale co się dzieje w naszej własnej kuchni, to nas mało interesuje. Kobiety nie doceniają wielkiej odpowiedzialności, jaka spoczywa na kuchni. Zajmuje ona coraz mniej miejsca w naszym życiu, została sprowadzona do minimum. Kuchnia jest miejscem gdzie odgrzewa się kielbaski lub gotowe potrawy przemysłowe.

Ta zabawa „w kurę domową i mamę” nie jest modna, dużą rolę odgrywa tutaj z pewnością to, że panie nie widzą w kuchni żadnego systemu czy też sensu. Otwarcie puszek i ich podgrzewanie lub posolenie czegoś, nie jest poważnym zadaniem, na które należy poświęcać czas. Powinniśmy się starać o powrót do starych wypróbowanych tradycyjnych metod i przy okazji odświeżyć wiadomości o przyprawach i ich wartości. Sztuka przyprawiania potraw musi stać się dla nas na nowo ważną rzeczą.

Wystarczy sobie przypomnieć, jak wiele krwi przelano na szlakach, po których transportowano przyprawy. Hildegarda przypomina o tym w swoich tekstach. Przy dogłębnym badaniu tego tematu dojdziemy do wniosku, że nasza apteka wywodzi się z kuchni. W ten właśnie sposób kuchnia jest już od dawna naszą apteką!

O tym mówi Hipokrates, autor *Corpus Hippocraticum*, który żył 400 lat przed narodzinami Chrystusa. My pozostaniemy przy wypowiedziach Hildegardy, bo w jej systemie znajdziemy wszystkie sztuki: gotowania, przyprawiania i uzdrawiania. Wszystkie te wspaniałe umiejętności znajdują się w dłoniach mądrych, odpowiedzialnych kobiet i matek. Przemysł spożywczy pokazuje nam na przykładzie gotowych produktów paletę metod, w jak skomplikowany sposób przy pomocy chemii, energii atomowej, zamrażania, konserwacji z dodatkiem substancji smakowych, farbowania – można z rzeczy nie nadających się do spożycia, zrobić ładnie zapakowane produkty „Fast food” na szybko. Ta sytuacja pozwala uświadomić sobie mądrość bejcowania lub przyprawiania w celu usunięcia szkodliwego wpływu potraw. W przeciwieństwie do przemysłu widzimy mądrość bejcowania i przyprawiania. Takie postępowanie wyklucza negatywne skutki zastępowania „słabego – mocnym, a mało wartościowego – niewłaściwym” w celu zapewnienia połączeń między produktami, które nie pasują do siebie. Wiedza o tym, co może mocnego osłabić a słabego wzmocnić, staje się tak znaczącą rzeczą, że powinno się wydawać w zamian za dyplomy pozwolenia na broń. Dzisiaj używamy tylko soli i pieprzu, bo nie wiemy, co kryje się w przyprawach.

Poprzez ogrzewanie substancje chemiczne wpływają na siebie, łącząc się lub rozkładając – tworzą nowe substancje, o których działaniu nie mamy nawet zielonego pojęcia. Jakie będą następstwa takiego postępowania, okaże się w najbliższej przyszłości. Dokładniejszy opis takich reakcji mógłby nam przedstawić chemik. Nam wystarczy wiedza o tym, że nie powinno nam być całkiem obojętne, co spożywamy. Hildegarda nie była chemiczką, a może właśnie dlatego była w stanie pokazać nam prostymi środkami źle na nas wpływające substancje oraz ich działanie. Zdrowy nie powinien jeść fig bez uprzedniego ich bejcowania w winie lub occie winnym. Słabemu pomogą i są dla niego dobre. Spożywać je powinien tak długo aż wyzdrowieje; po wyzdrowieniu niech ich unika.

W taki sposób dotyka Hildegarda „klawiszy natury”, można by było ją porównać do muzyka. Zna ona najsłabszy nawet ton, tępy, słaby, gorzki, delikatny czy też miękki. Dla każdej rośliny i każdej potrawy zna odpowiedni ton. To jest muzyka, o której my cywilizowani ludzie dwudziestego wieku zapomnieliśmy. Struny naszych instrumentów smakowych są całkiem rozstrojone. Kucharze oraz kucharki powinni powoli zacząć zdrać sobie sprawę z odpowiedzialności, jaka leży w ich rękach. Osoby stojące przy piecu kuchennym mogą



Najlepsza z przypraw – alpinia lekarska (łac. *Alpinia galanga* lub *officinarum*)

w znacznym stopniu wpływać na zdrowie i samopoczucie osób, dla których gotują. W ten sposób możemy sobie pozwolić zacząć zdawać sprawę z błędów, które popełnialiśmy latami, podczas zestawiania naszych potraw.

Obojętność, dezorientacja oraz rozczarowanie są składową częścią naszego społeczeństwa, jednym z powodów jest z pewnością kuchnia. Teraz spróbujmy temu zapobiec. Mamy tutaj olbrzymie pole do popisu i szerokie horyzonty. Gotowanie powinno przestać być uważane za męczące, bezsensowne zajęcie, a zacząć być znowu jak dawniej, sztuką godną władców oraz możliwością zaspokojenia naszych potrzeb. Będziemy mogli gratulować osobom, które zostaną zaproszone do nas, będą one zdrowe i zadowolone z życia.

Sól

„Sól jest dobra” – to można wyczytać w Biblii (Łk 14, 34).

Już tylko z tego punktu widzenia dr Hertzka mówi: *nie mogłem się zaprzyjaźnić z fanatycznym nastawieniem, nawet w momencie, gdzie solone potrawy zaczęto nazywać bez użycia soli kamiennej czy też soli bez sodu: sól jest solą i nią pozostanie. Dzisiaj powoli zaczynamy wracać do starych metod, bo rozpoznaliśmy, że organizm po prostu potrzebuje soli. Możliwe, że zaoszczędzić tych ciągłych zmian, słuchając Hildegardy i w jej słowach zawartej mądrości.*

Każdą potrawę należy tak solić, aby zyskała na smaku, tak by nie było jej czuć.

Innymi słowy: należy tak solić, aby nie można było soli wyczuć w smaku potrawy. Właściwy smak potrawy musi być wyczuwalny, a nie smak samej soli. Po prostu nie ma smakować słono. Hildegarda mówi, też o następstwach niedosolenia oraz nadmiernego solenia. Dokładnie jak dość znana na świecie dieta „Gerson-Hermannsdorfer-Sauerbruch”, która pomaga płucem, jeżeli ktoś choruje ze względu na nadmiar soli, tak też pisze ona, tylko o 700 lat wcześniej.

Nadmiar soli

...kto potrawy w nadmiarze soli, ten wewnętrznie schnie, a sól spadnie na płuca jak piasek i je wysuszy, bo płuca chcą wilgoci, suchość następnie spadnie na wątrobę, mimo że jest mocna i przerabia ją (H. z B.).

Słyszeliśmy już o tym, że wątrobie może zaszkodzić alkohol, ale że można mieć „słoną wątrobę”, to wywoła z pewnością ironiczny uśmiech u wielu. Wiele chorób wątroby można było przypisać soli, bo pijacy lubią ostro przyprawione potrawy. W następnym tekście ostrzega nas Hildegarda o skutkach niesolenia potraw.

Niedobór soli

Kiedy człowiek je bez soli, nie ma w sobie wiele sił wewnętrznych. Kiedy soli z umiarem, będzie mocny i zdrowy. Sól suszona «prażona» przez ogień jest zdrowa, zwykła sól kamienna mniej (H. z B.).

Ta pewna metoda solenia: należy solić, ale tak, aby soli nie dało się wyczuć w daniu – musimy ponownie zacząć myśleć, przygotowując potrawy. Nasze nerwy smakowe są tak nadwężone poprzez gotowe produkty, które mają w sobie więcej przypraw niż to konieczne.

Słone paluszki, orzeszki solone itd. Przykładowo odpowiednio solony jest chleb oraz bułki z solą, ale np. obwarzanki są robione z tego samego ciasta, ale w chlebie nie wyczuwamy soli. W obwarzankach natomiast tak! Dokładnie o tę ilość soli, którą dodaje się ekstra, jest jej w naszych potrawach za dużo.

Ocet

Ocet z wina pomaga potrawom, kiedy jest dodany nie przytłumia smaku potrawy. Powinno go być tyle, by można go wyczuć. To oczyści człowieka od środła, umniejszy złych soków, a potrawy podążają dobrą drogą. Kto dałby go na tyle, że wygra nad strawą i tak będzie mu szkodził, jego ciepło gotuje strawę dwa razy i stanie się tak twardą, że nie do strawienia (H. z B.).

Przyjaciele Hildegardy używają tylko octu winnego, ocet piwny jest matowy i słaby – pisze Hildegarda. W człowieku wywoła gorączkę, zrobi żołądek twardym i dlatego niedobry jest do potraw. Jak wygląda sprawa z innymi odmianami octu? Nawet tak lubiany ocet z jabłek nie stoi na pierwszym miejscu. Zwycięzcą jest ocet winny. Octu nie powinno się wyczuwać w potrawach, o tym każdy chyba wie. Ocet jest dobry i przydatny z umiarem. Wiemy o tym z nauk Hildegardy. Nikt nie powinien bać się soli czy też octu.

Gałka muszkatołowa

łac. *Myristica*

Kiedy człowiek zje ten orzech, idzie on do serca i oczyści jego pięć zmysłów, i przynosi przejrzyste myślenie (H. z B.).

To, czego się nie domyślamy w tej wypowiedzi, okazało się w praktyce. Jest to jeden z lepszych środków przeciw ogólnemu zmęczeniu, jeśli nie jest spowodowane prawdziwą chorobą. Substancje, które prowadzą do uczucia zmęczenia (wielu mówi o zanieczyszczeniu wewnętrznym poprzez szlaki), wyczerpaniu ogólnym (co nie jest całkowicie zgodne z prawdą), zostaną usunięte przez gałkę muszkatołową. Tak więc bez obawy! Jeśli Hildegarda nie mówi nam o złych wpływach, wie dokładnie, o czym pisze. Korzystać codziennie, dłuższy czas, kiedy się tylko da. Dodawać do wszystkich potraw. Jest tylko przyprawą i nie będziemy z niej w stanie upiec placka. Smak potrawy musi przeważać, przyprawy są w małych ilościach „hormonami” kuchni. Muszę to stale powtarzać? Najlepsze rezultaty możemy osiągnąć tylko z naturalnych czy też sproszkowanych orzechów gałki muszkatołowej. Nie używamy dodatków, środków chemicznych czy sztucznych aromatycznych olejków itp. Używajmy tylko naturalnych orzechów, one posiadają odpowiednie siły i temperament jak pisze Hildegarda i nic oprócz tego. We wcześniejszych czasach używanie orzechów gałki muszkatołowej było uciążliwe, a ich ceny były dla normalnych ludzi niedostępne. Sytuacja ta doprowadziła do tego, że zaczęto szukać innych sposobów i możliwości zdobycia tych tak drogocennych orzechów. Ta właśnie sytuacja stała się motywem napędzającym, która doprowadziła do odkrycia Ameryki. Można podwyższyć moc tego orzecha, proszkując go. Hildegarda pisze o ciastkach w rozdziale poświęconym gałce muszkatołowej. Niekoniecznie muszą to być ciastka na nerwy, aby uzyskać pożądany efekt. Możemy dodać sproszkowanego orzecha do innych ciast, gdzie równie dobrze rozwinie swoje właściwości. Ciastka te należy jadać często.

Zupa z gałki muszkatołowej

łac. *Myristica*

Istnieje przepis na zupę przeciw zwapnieniu żył oraz mózgu, u osób starszych. Do tej recepty potrzebujemy orzechów gałki muszkatołowej, podwójną ilość alpinii lekarskiej w proszku. Pomieszany proszek dodajemy do zupy, którą gotujemy z rozgniecionych korzeni Icosaćca niemieckiego (łac. *Iris germanica*), z niewielką ilością soli. Wspominam o tej receptce, ponieważ istnieją, także inne prostsze. Ale jeżeli ktoś chciałby sobie zadać ten trud to proszę bardzo.

Szałwia lekarska

łac. *Salva officinalis*

Jak dotąd wszyscy zajmujący się naturalnymi metodami leczenia byli zgodni w tym punkcie: szalwia lekarska powinna znajdować się u każdego w ogródku przy domu.

...rośnie ona więcej z ciepła słońca niż z wilgoci ziemi i jest przeciwna bezsilnym sokom, bo jest sucha. Surowa czy gotowana jest dobra, kogo szkodliwe soki męczą, ona je wyniszczy (H. z B.).

Zwróciliście państwo uwagę? Surowa czy gotowana jest dobra do jedzenia! Mówiąc o ziołach, nie mam na myśli jedynie herbatek. Pić? Nie, należy ją jeść, bo to ona pożera soki, które nas wyczerpują.

Płukać? Nie, należy ją jeść surową lub też gotowaną, kiedy nas szkodliwe soki wyczerpią. Co Hildegarda rozumie, mówiąc „szkodliwe soki”. Prawdopodobnie choroby z grupy złej przemiany materii, jak reumatyzm tzw. „Gicht”, nieświeży oddech, nadmiar śluzu. Z pewnością nie zaszkodzi nam przy okazji spaceru przez ogródek, parę listków na surowo „skosztować”. W zimie należy jeść sproszkowane liście z chlebem. Ze względu na to, że jest dobra surowa, ale i gotowana, „dobra” mama, może jej dodać do wszystkich potraw. Dodana do pieczeni czy też zup szalwia lekarska wzmocni i oczyści każdego.



Szałwia lekarska przeciw reumatyzmowi tzw. „Gicht”

Chory na «Gicht», kiedy jest jak gdyby sparaliżowany, niech gotuje szalwię lekarską w wodzie i pije. Ujmie ona choremu niedobrych soków i złego śluzu, bo jej przez wodę (ważone) ciepło, zniszczy w człowieku paralizę (H. z B.).

Coś podobnego – Hildegarda podaje herbatę. To się nieczęsto zdarza. Należy mocno gotować, nie polewać wrzątkiem, nie wkładać do zimnej wody, nie ma się gotować! Należy gotować to zielisko, a otrzymamy lek przeciw „Gicht”, zapaleniu pęcherza i pomocny przy słabym pęcherzu.

Szałwia lekarska na choroby układu moczowego

Kto z powodu zimnego żołądka nie może utrzymać moczu, niech gotuje szalwię lekarską w wodzie, cedzi i pije często ciepłe, a zostanie uzdrowiony (H. z B.).

Dla pewności dodam, tutaj mówimy nie o prostacie, ale o chorobach takich jak: moczenie nocne, popuszczanie moczu. Z takimi dolegliwościami spotykamy się u mężczyzn, kobiet, a także u dzieci. Niekiedy wystarczy chłodny napój, aby doprowadzić chorego do natychmiastowej reakcji.

Dla wszystkich, których brzuch jest zimny i „muszą” często (zbyt często). Taki pacjent powinien pić ciepłą herbatkę z szalwii lekarskiej. Nie miałem zbyt często możliwości polecać szalwii lekarskiej, ale z praktyki wiem, że pomaga i działa w miarę szybko. Po paru dniach z herbatką zgodnie ze sprawozdaniami, nastąpił koniec z kropelkami, ciągłym naciskiem i tym ogólnie nieprzyjemnym stanem.

Macierzanka piaskowa

łac. *Thymus serpyllum*

Nie należy pomylić tego zioła z tymianem (łac. *Thymus vulgaris*). Macierzanka piaskowa jest rośliną pokrewną, nazywaną potocznie macierzanką.

Człowiek, którego ciało jest chore tak, że się wstrętnie wzburza, niech je to zioło często z mięsem czy też warzywami ugotowane, a ciało jego wewnętrznie się wyleczy i oczyści” (H. z B.).

Tutaj jest okazja, dla wszystkich gospodyń domowych, które mogą zmienić się w lekarza chorób skórnych. W niektórych rodzinach, choroby skórne są jakby tradycją, cała rodzina ma wysypki, zaczerwienioną skórę lub plamy. Prawdopodobnie dłużej trwająca terapia w domu jest jedynym naturalnym sposobem, aby zakończyć taką sytuację, w której nikt nie czuje się dobrze. Poprawa powinna nastąpić, jeżeli będziemy dodawać do naszych potraw macierzankę piaskową w proszku. Nie mówię tutaj o dwóch lub pięciu dniach, często a jeśli to konieczne przez parę miesięcy.



Macierzanka piaskowa odżywką dla mózgu!

łac. *Thymus serpyllum*

Kiedy mózg jest słaby, a również jakby pusty, ususz macierzankę piaskową (łac. *Thymus serpyllum*), pomieszaj ten proszek z wodą i drobno tartą bułką i jedz tak zrobione ciastka często, a twój mózg wyzdrowieje (H. z B.)

To byłby dobry środek na wysychanie mózgu, zanik mózgu oraz wszystkie schorzenia mózgu (łac. *centra cerebri dolorem*). Prawdopodobnie pomagają ciastka z macierzanki piaskowej naszym zapominalskim, chorym od stresu i nerwowości. To dopiero dobry łakoć. Dla managera, ale też dla chorych ze zwapnieniem (mózgu). Zdrowemu konieczny jest zdrowy „chłopski” rozum, powinniśmy z tej recepty skorzystać, zanim sobie o niej zapomnimy. Do znalezienia jest macierzanka piaskowa na suchych łąkach, nasłonecznionych zboczach i wyższych regionach i w górach.

Cudowny narkotyk, galgant chiński, „alpinia lekarska”

łac. *Alpinia galangae*

Słyszeliście państwo o alpinii lekarskiej? Możecie sobie państwo zaoszczędzić szukania w książkach o naturalnym sposobie odżywiania czy też ziołolecznicych. Będziecie szukać na darmo! Jak ważne jest, aby znać tę roślinę, postaram się przedstawić to na przykładzie prawdziwego zdarzenia. Pewnego dnia w niedzielę popołudniu byliśmy w odwiedziny u teściów i rozmawialiśmy jak zawsze na różne tematy. W pewnej chwili jednej chwili teść zbladł jak ściana, chwycił się za pierś, próbując złapać powietrze. Ze względu na to, że teściowa ugościła nas po królewsku, myśleliśmy że teść zakrztusił się ciastem. Pytaliśmy go czy to ciasto? Zaprzeczył, mamy dzwonić na pogotowie „ach nie, już jest o wiele lepiej, jakoś to będzie” powiedział, zaciskając z bólu wargi.

Uprzymnieliśmy sobie dopiero po jakimś czasie: to musiał być po prostu zawał serca. „Dajcie mi lepiej jakiegoś kielicha”, powiedział po chwili wychnienia. Po paru tygodniach dotarła do nas smutna wiadomość – teść nagle zmarł. Miał następny atak serca, tym razem już go nie przeżył. Nie mogłem przez dłuższy czas dojść do siebie, pamiętam o nim, był z wyglądu mocnym zdrowym mężczyzną, a tu nagle coś takiego! Parę lat później spotkałem się z medycyną Hildegardy i dowiedziałem się o wspaniałych właściwościach działania alpinii lekarskiej zwłaszcza w przypadku chorób serca.

Wielka szkoda, że o tym nie wiedziałem wcześniej, jestem tego pewien, że losy teścia potoczyłyby się inaczej i byłby może jeszcze z nami do dziś. Po tym wypadku prosiłem pana dr. Hertzkę, aby wziął choroby serca pod uwagę. Napisał na ten temat zgodnie z obietnicą w następnym wydaniu.

Galgant chiński „alpinia lekarska” na serce

łac. *Alpinia galangae*

Roślina, o której będzie tutaj mowa, jest znana pod nazwą alpinia lekarska i należy do grupy kłączy imbirowatych (łac. Zingiberaceae), nie pomylić z imbirem (łac. Zingiber officinale). U Hildegardy imbir jest opisany jako szkodliwy. Nie należy ich już dłużej mylić! W przeciwieństwie do alpinii lekarskiej znajdziemy go w co najmniej 10 lekarstwach, u Hildegardy jest on jednym z ważniejszych środków przy chorobach serca. To dziwne, że oficjalna medycyna nie ma pojęcia, jak olbrzymia siła tkwi w tym zielsku, kiedy chodzi o choroby serca. Hildegarda wypowiada się bardzo prosto i mówi np.:

...kto ma bóle w sercu, niech weźmie wystarczającą ilość alpinii lekarskiej, a będzie mu lepiej (H. z B.).

W pierwszej chwili nie przyszłoby nikomu do głowy, że tylko w jednym zdaniu może być tak wiele możliwości, jeżeli chodzi o choroby serca. Ze względu na moją pracę, utworzyłem sobie mnemotechniczny system, który pomaga mi łatwiej zapamiętywać, tak też mogę się lepiej uporać z dużą ilością informacji potrzebnych w praktyce lekarskiej.

Ważne słowa jak: zawroty, słabość, ból. Jeżeli się takie trzy słowa razem spotkają, to jest to znak, że najlepszym środkiem jest alpinia lekarska. Nie jest ona środkiem leczniczym do stosowania przez dłuższy okres czasu. Natomiast jest bardzo dobra i skuteczna przy osłabionym sercu, niepokoju serca i bólach serca.

Alpinia lekarska przeciw kolce serca

To dobry środek na tak często występujące bóle serca np. przy angina pectoris, za pomocą alpinii lekarskiej można ich się całkowicie pozbyć, podobnie jak kolki w przewodzie pokarmowym, kiedy zjemy coś niewłaściwego.

Najczęściej zaczyna się coś dziać w okolicach żołądka. Ból może pochodzić od kolki woreczka żółciowego lub zawału serca, w wypadku, kiedy nie mamy pod ręką alpinii lekarskiej mielonej lub sprasowanej w tabletkach. Wielokrotnie po zażyciu jednej do najwyżej trzech tabletek alpinii uczucie bólu w klatce piersiowej znika po odejściu gazów. To może być bardzo wyzwalające uczucie.

Alpinia lekarska to środek przeciw chorobom wirusowym

Najbardziej znaną chorobą wirusową jest grypa. Bardzo dobrym środkiem są tabletki z proszku alpinii lekarskiej rozpuszczone w wodzie. Należy rozpuścić tabletkę w wodzie, można dodać trochę soku malinowego. Innym sposobem jest alpinia lekarska z miodem rozpuszczonym w wodzie. Choroby wirusowe najczęściej nie zagrażają życiu.

Moim zdaniem (także nauka doszła do tego wniosku), że niektóre choroby wirusowe mają znaczny wpływ na rozwój chorób nowotworowych. Nie znalazłem przeciwników, głosząc, że choroby wirusowe, które nie zostały do końca wyleczone, działają jak czynnik wspomagający. Choroby wirusowe w okresie rekonwalescencji, leczenia raka, działają negatywnie, zwalniając proces rekonwalescencji.

Praktykujący lekarz metodami naturalnymi, B. H. z Mannheimu, napisał do nas 7 grudnia 1980 r. Opisał chorobę cierpiącą na półpasiec.

Poleciłem mojej pacjentce picie wody z alpinią lekarską codziennie, małymi łykami. Dodatkowo poradziłem, aby robiła sobie okłady z alpinii lekarskiej. Jej lekarz wyraził się, że: «jedynym sposobem są środki przeciwbólowe, należy przeczekać, innego sposobu nie ma».

Tygodniowy okres kuracji okazał się skuteczny, nastąpiła znaczna poprawa, bóle ustąpiły, a po 10 dniach pacjentka zakończyła kurację i była zdrowa. Z trzech miesięcy czasu przewidzianych przez medycynę na wyleczenie tej tak uciążliwej choroby, przy pomocy metod Hildegardy kuracja skróciła się do 3 tygodni. Pozytywną stroną jest to, że pacjentka nie musiała dwa miesiące cierpieć. Ta choroba jest bardzo uciążliwa i bolesna. Moim zdaniem był to bardzo pozytywny «efekt uboczny».

Zakonnica z Klagenfurtu pisze do nas:

Większość starszych siostr nie wyobraża sobie życia bez alpinii lekarskiej. Codziennie jedna tabletką – tak można się pozbyć drobnych dolegliwości oraz słabości w szybkim tempie. Wszystkie siostry są w stanie uczestniczyć w porannych modlitwach i tak stałyśmy się gorącymi wielbicielkami św. Hildegardy.

Jeden z księży zakonnych, który już dłuższy czas zażywał alpinie lekarską, stwierdził: «tak dobrze się czuję, że trudno mi jest to opisać», mam 76 lat i dwa zawały za sobą. Teraz czuję się zdrowy, biorę udział w codziennych pracach. Mnie pomaga on przy drobnych dolegliwościach, zażywam alpinie lekarską z miodem. Przy bólach związanych ze zmianą pogody, wpływa on na mnie pozytywnie i jest mi bardzo pomocna.

Alpinia lekarska przy bólach kręgosłupa

łac. *Alpinia galangae*

Kiedy boli kręgosłup czy mięśnie, przez nadmiar złych soków, weź alpinie lekarską z ciepłym winem i pij często, a ból odejdzie od ciebie (H. z B.).

Przy pomocy wina z alpinie lekarską (łac. *Alpinia galangae*) możemy pozbyć się bóli kręgosłupa, skurczy jak np. lumbago, wypijając codziennie 1/8 litra tego wina grzanego, jest ono ostre „ogniste” i wywoła poty. Wiele osób zadaje mi pytanie: Czy ostrość tego zioła nie zaszkodzi? Nie ma się czego bać. Dla uspokojenia:

Alpinia lekarska jest pełna ciepła, w niej nie ma zimna, tylko siła (H. z B.).

Gulasz z alpinie lekarską

łac. *Alpinia galangae*

Jeśli państwo użyjecie w zamian za pieprz alpinie lekarską do gulaszu, będzie on miał odpowiednią pikantność, a dodatkowo będzie zdrowy. Kiedy go używam, po zjedzeniu uczucie przesyty oraz senność nie dają się we znaki, tak jak to było wcześniej.

Podczas prac nad budową mojego domu, często podawano na obiad gulasz z alpinie lekarską i o dziwo, żaden z robotników nie okazywał zmęczenia, a po przerwie natychmiast zabierano się do pracy, bez ociągania się i marudzenia! Jeżeli istnieje eliksir życia, to z pewnością zawiera on alpinie lekarską. Każda dobra i mądra gospodyni domowa będzie go używać, znając jego pozytywne cechy i wpływ, jaki ma na nasz organizm, dla dobra całej rodziny!

Hyzop lekarski

łac. *Hyssopus officinalis*

Spożywany często oczyści słabnącą "śmierdzącą pianę" tych "złych soków" falujących, niczym ciepło w garnku, pomaga każdej potrawie. Gotowany w proszku, lepszy jest surowy (H. z B.).

Hyzop lekarski jest jak proszek do prania organizmu. Jego działanie podobne jest do oszczędnego programu w pralce i to przy temperaturze 36°C. Bez wcześniejszego moczenia, ale z dodatkiem środka rozpuszczającego tłuszcz. Z pomocą tego wspaniałego proszku wywabimy wszystkie „plamy”. Tę roślinę można zdobyć niedrogo u ogrodnika. Nie zapomnijmy, hyzop lekarski powinno się gotować włącznie z daniem. Z herbatą i winem nie byłby zdrowy.

Kto by hyzop lekarski z wodą czy winem spożywał, szkody więcej poniesie niż otrzyma pomocy (H. z B.).

W Biblii możemy przeczytać: „pomocz mnie hyzopem, a stanę się czystym!” Hyzop lekarski powinien znaleźć się w domu każdej ceniącej się gospodyni domowej, bo zioło to posiada oczyszczające siły. Przy dzisiejszym stanie produktów spożywczych, z pewnością będzie nam potrzebny!

Koper ogrodowy

łac. *Anethum graveolens*

W każdej formie spożywany sprowadza smutek na człowieka. Na surowo nie nadaje się do jedzenia, ma w sobie więcej wilgoci ziemi niż koper włoski, przyciąga też wilgoć do siebie. Gotowany przeciwnie wyniszczy reumatyzm tzw. „Gicht” tak najbardziej pomoże (H. z B.).

Lubiany jest u nas sos z kopru, dobry dla reumatyka, leczniczy! Wszystkim innym nie zaszkodzi, ale wywołuje smutek w każdej istocie. Wyjątkiem jest to, że jest lekarstwem na reumatyzm tzw. „Gicht” w taki sposób możemy użyć go w odpowiednim celu i czasie.

Pokrzywa zwyczajna

łac. *Urtica dioica*

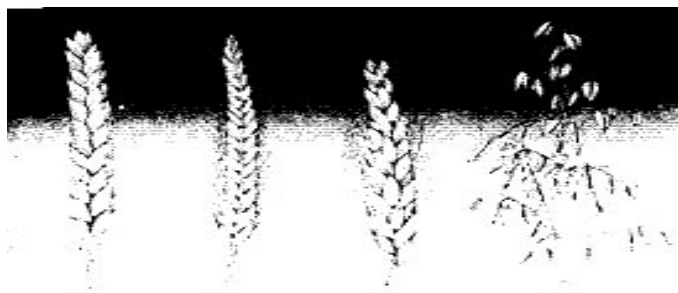
Kiedy z ziemi wyrasta (wiosną), pomaga gotowanym potrawom, od człowieka odbiera i czyści w nim śluz w żołądku (H. z B.).

Tutaj poznajemy prawdziwą zasadę przyprawiania. Uwaga: pokrzywa podnosi wartość potrawy, jeżeli jest w niej gotowana „...pomaga potrawom!...” Nie w formie herbaty, gotowana w świeżych daniach, oczyszcza żołądek i jest dobrą dietą. Nie powinniśmy pokrzyw wyniszczać środkami chemicznymi w naszym ogródku. Powinniśmy nazbierać sobie (w rękawiczkach) listków i drobno posiekanych dodać np. do knedli. Takie „knedle z pokrzywy” będą z pewnością dumą kucharza, który o tym wie, przy pomocy czego potrawy stają się lekkostrawne i zdrowe. Pokrzywa da lepszą pamięć, tak wiele wiemy z lektury o pokrzywach, ale o tym, że może ona wspomóc pamięć, tego nie wie nikt!

Człowiek, który zapomina, niech weźmie pokrzywę, zgniecie na miazgę, doda niewiele oleju drzewnego (oleju z oliwek) i niech naciera przed snem mocno piersi, a i skronie, niech to powtarza, a zapominanie osłabnie i ustąpi. Ostre ciepło pokrzyw i ciepło oleju drzewnego, zwężone naczynia w piersi i skroni pobudzą, bo one śpią, kiedy człowiek nie śpi (H. z B.).

Piąta odmiana zboża!

Poświęcę w tej książce parę stron owej nieznanej odmianie zboża. Pomimo swoich zalet jest mało znaną i lubianą odmianą. Zboża są podstawowym produktem naszej cywilizacji. Poświęcę 13 stron tej książki, aby napisać o najważniejszych cechach tej odmiany zboża. W wielu krajach jest to odmiana nieznana, co pokazuje powyższy przykład. Cytat z leksykonu i komentarz pod powyższą grafiką brzmiał „Najważniejsze odmiany zbóż”. Niestety nie jest to prawdą, ponieważ najważniejszego i najlepszego z nich tutaj nie widzimy. Oprócz pszenicy, żyta, owsa i jęczmienia jest jeszcze jedna odmiana orkisz. Dlaczego chcę poświęcić, tak wiele miejsca dla tak mało znanej niepozornej rośliny – dowiemy się w dalszej części tej książki!



Najlepszego ze zbóż brakuje – Orkiszu łac. *Triticum aestivum ssp. speltum*

Orkisz najlepszym ze zbóż

W ostatnim czasie poświęca się zbyt wiele czasu zdrowym sposobom odżywiania. Dodatkowe dyskusje nie przynoszą ze sobą naprawdę niczego nowego! Do momentu poznania Hildegardy nikt nie zwracał uwagi na fakt, że są nam znane tylko cztery rodzaje zbóż. Najlepsze zaś ze zbóż, orkisz (łac. *Triticum speltum*) jest nam nieznane. Odmiana ta jest pokrewną pszenicy, pomimo to nie da się jej z nią krzyżować. To sprawiło, że nie nadaje się do przemysłowej eksploatacji czy też klonowania. Dlatego właśnie została wyeliminowana i stała się nieinteresująca dla nowoczesnego rolnictwa.

Dodatkowym problemem jest to, że niedobrze znosi metody sztucznego nawożenia, rośnie gorzej i się „przewraca”, a słoma staje się zbyt cienka. Jeżeli spróbujemy zbliżyć się ze środkiem owadobójczym „padnie” bezpowrotnie, nie znosi chemii! W niemieckim języku ludowym ma wiele różnych nazw Spelz, Vesen czy Schwabische Alb. To ulubione zboże starogermańskich narodów, rolnicy w większej części Europy siali go jako najważniejsze ze zbóż. Świat nie poznał się na orkisz, wystarczy pomieszać w karmie: pszenicę, owies i orkisz, w zamian za to, tak bezmyślne zwierzęta jak kury wybierają jako pierwsze to nieznane, niedoceniane ziarno. Wszystkie inne pozostawiają na koniec. Przed około 200 laty cała fala nieurodzajów zmuszała rolników do przedwczesnego zbioru, tych na wpół dojrzałych kłosów. Nazwano je też wtedy „zielonym ziarnem”. W tamtych czasach siano go dużo, to uratowało wielu ludzi przed śmiercią głodową. Z tej katastrofy ludzie wyciągnęli wnioski, a to spowodowało, że w przyszłości w sklepach ze zdrowym jedzeniem, widzimy lawinę produktów opartych na zielonym orkisz. Do dzisiejszego dnia dojrzały orkisz nie jest nikomu dobrze znany.

Tutaj można podziękować panu dr. Hertzka, który przyczynił się do rozpropagowania, tego tak dobrego zboża, znalazł on opisy tego zboża w tekstach św. Hildegardy. Mówi ona o orkisz, że jest najlepszym ziarnem. Pisał on też w swoich książkach i mówił często podczas wykładów o tym zbożu. Co mówi Hildegarda na temat orkisz? **Orkisz jest najlepszy, ciepły, tłusty, mocny, najprzyjemniejszy ze zbóż. Da temu, kto go spożywa, dobre ciało, dobrą krew, wesołość i przyjemne myśli. W każdej formie, czy to chleb, czy gotowany, jest dobry i przyjemny. Orkisz jest dobry i delikatny (H. z B.).**

Kiedy się oswoimy z krótkim i precyzyjnym sposobem wypowiedzi Hildegardy, dopiero wtedy zaczynamy się dokładnie zastanawiać nad jej każdym słowem. Na początku nie zwraca się uwagi na mądrość i głębię zawartą w jej wypowiedziach. Wysoka wartość wypieków z orkisz, które możemy z niego uzyskać, można porównać do pszenicy australijskiej czy też amerykańskiej o dużej kleistości. Jest on najzdrowszym pożywieniem na świecie. Orkisz jest najlepszym ziarnem. Żadne ze znanych nam odmian: pszenica, jęczmień, owies czy też żyto nie dorównuje jakością ani działaniem, ani też siłą odmianie zboża orkisz. Można się nim odżywiać bez obaw. Nie ma tutaj mowy o witaminach czy też elementach śladowych i innych rzeczach, które się często wymienia, mówiąc o wartości pożywienia. Nawet u niemowląt nie wywołuje szkód jak pszenica, wspomaga zdrowych, chorych, starych czy też młodych w uzyskaniu „zdrowego ciała i zdrowej krwi”, nie tuczy, lecz uzdrowia. Tylko w przypadku orkisz ziarno czy też mąka z niego są niezmiernie wartościowe. Dodatkowy efekt sprawia, że człowiek staje się wesołym, ma lepszy humor oraz słoneczną naturę, do tego jak wszyscy dzisiaj wiemy, potrzebne są zdrowe nerwy. Wszystkie te pozytywne cechy zawiera w sobie orkisz. Orkisz jest jedną z fundamentalnych podpór kuchni à la Hildegarda. Wiele innych systemów odżywiania, pozostawia bardzo wiele otwartych pytań i nie pokrywa wszystkich potrzeb zdrowego sposobu życia człowieka.

Tu należy przytoczyć cytaty dr. Hertzki na zadane mu pytanie:

..jak wygląda taki sposób odżywiania w przypadku chorób nowotworowych? Ja osobiście jestem gotów wycofać się do szałas w Alpach z workiem orkisz będąc chorym na raka, żeby przekonać się, kto wygra, rak czy też orkisz. Ja, znam z góry wynik!

Podczas wykładów dla lekarzy St. Georgen, dr Hertzka stwierdził:

...wiecie państwo sami z praktyki, jak wielu pacjentów, kiedy są chorzy na raka lub ich pokrewne choroby układu pokarmowego, umiera w końcowym efekcie z głodu. Powinniśmy właśnie takim pacjentom zaaplikować sondę, ponieważ nie są oni w stanie łykać ze względu na brak śliny, nie mają siły aby gryźć ani też siły połykać. Praktycznie rzecz biorąc, umierają z głodu. A teraz posłuchajmy Hildegardy, co mówi na ten temat:

..Tak! Jest to praktycznie pożywienie dla każdego. Tak przygotowany orkisz nie musi być pogryziony, obsuwa się do żołądka jakby sam i trawi sam siebie.

W ten sposób pytania czy powinniśmy gryźć 1000 razy każdy kęs, tracą swój sens!

Jak wszyscy państwo dobrze wiecie, w tej chwili nowoczesna medycyna oraz nauka dotycząca raka, znajduje się w ślepej ulicy. Po odwiedzeniu wszystkich oddziałów specjalistycznych, wysyła się pacjentów do domu. Dla wielu, dni te są policzone. Rak nie jest najgorszym problemem, lecz utrata sił spowodowana wyniszczeniem nowoczesnymi metodami np. chemioterapią itp. krwi, tkanki tłuszczowej, komórek oraz szpiku kostnego. Tutaj należałoby powiedzieć: aby pacjenta znajdującego się w takim stanie „nad grobem” uratować, konieczny jest cud lub nadludzki wysiłek. Przy pomocy orkiszu, szansę na ponowną próbę leczenia lub ogólną poprawę stanu zdrowia zwiększają się niewspółmiernie, dlatego należy z niej koniecznie skorzystać!

Leukemia „białaczka” wyleczona orkiszem

Z poprzednio przedstawionego wykładu dr. Hertzki:

Niedawno temu przyszedł do mnie pacjent chory na białaczkę. Zgodził się na moją propozycję, aby spróbował przestawić się na dietę opartą na orkisz. Postawił na dobre i złe – oddać się w ręce Hildegardy. Oczywiście rzecz, że współpraca oraz przekonanie pacjenta to niezbędne elementy dla osiągnięcia sukcesu. Pacjent dostał się w nie byle jakie ręce! Ten człowiek jest dzisiaj całkowicie zdrowy!

Od orkiszu nie można oczekiwać zbyt wiele. Jeżeli Hildegarda mówi o zdrowym ciele i krwi, to należy oczekiwać tego zdrowego ciała oraz krwi. Orkisz jest jednym z podstawowych produktów spożywczych. Dodatkowo wykorzystywany jest do diet przy chorobach żołądka, przewodu pokarmowego, nerek oraz przemiany materii. Orkisz powinien należeć do podstaw wszystkich diet. Powinien on stać się podstawowym elementem kart dietetycznych. Nie musimy się już zastanawiać, co dla chorego jest najlepsze. W każdej formie, grysik, naleśnik, ryż, ciasto czy też chleb z orkiszu, jest on po prostu dobry. Dla diabetyków proponuje całe ziarno do jedzenia. Mąka przetwarzana jest w skrobię i cukier, o tym dobrze wiemy.

Oddział intensywne – orkisz

Jak strasznym jest znaleźć się na oddziale intensywnym, wie niewiele ludzi z własnego doświadczenia. Być całkowicie uzależnionym od urządzeń, które utrzymują ciało przy życiu poprzez kable i rury, być odżywianym kroplówką, to najgorsze, co nam się może w życiu przydarzyć. Nie ma chyba nic bardziej niehumanego, jak stać się całkowicie uzależnionym od robotów, komputerów, urządzeń pomiarowych, które rejestrują słabnące znaki życia. Bezskutecznie będziemy oczekiwać przyjaznych twarzy, uśmiechu czy też kojących dotyków ukochanych rąk lub współczucia. Chory słyszy, widzi i odczuwa bezduszne cienie lekarzy, pielęgniarek – odczuwa i odbiera obco mu brzmiące łacińskie nazwy określające jego zły stan. Jak gdyby Bóg się zlitował nad naszym chorym, słyszymy od Hildegardy, co należałoby zrobić w takim przypadku:

Kiedy jesteś bardzo chory, tak że nie możesz już jeść, weź całe ziarno orkiszu, gotuj w wodzie, dodaj tłuszczu albo żółtko, tak aby smak stał się lepszy i daj choremu, a wyleczy cię jak dobra maść (H. z B.).

Gdybyśmy mieli więcej wiary do słów Hildegardy, czy ostatnie zdanie nie zawiera w sobie głębszej wymowy? „...wyleczy cię jak dobra maść”. Hildegarda nie stawia pytań „umierającemu”, co mu dolega. Mówi ona tylko: „...bardzo chory, tak że nie możesz już jeść, gotuj orkisz... a on wyleczy cię jak dobra maść” (H. z B.). Domowa kuchnia zajmuje miejsce stacji intensywnej bez aparatów technicznych, kabli komputerowych i bolesnych zastrzyków. Nie ma koło chorego obcych obojętnych twarzy, jest we własnym domu pod opieką przyjaznego lekarza domowego, otaczają go znane mu twarze najbliższych ukochanych osób. W takich warunkach w sferze pełnej życzliwości ma z pewnością większe szansę dojścia do zdrowia, niż w sterylnych, obcych, zimnych, przytłaczających psychicznie „nowoczesnych” oddziałach intensywnej opieki.

Ryż z ziarna orkiszu

To nic innego jak w wodzie z solą ugotowany namoczony orkisz. Te całe namoczone ziarna je się jak ryż. Dla zdrowego wystarczy jako dodatek do diety, a dla chorego powinien stanowić podstawę jego odżywiania. Leczniczy wpływ na przewód pokarmowy oraz jelito grube jest doskonały. Obstrukcje rozwiewają się po zaledwie paru dniach w normalnym wypróżnieniu. Dobre trawienie staje się mocnym fundamentem kuracji. Kuracja oparta o sam orkisz, rozwiązuje nawet ciężkie problemy z trawieniem. W zamian za nowoczesne środki przeczyszczające lub namoczonych śliwek, siemienia lnianego czy też innych środków, powinniśmy spróbować 3-4 tygodniowej kuracji, mała miseczka orkiszu wystarczy. W ciężkich przypadkach można dodatkowo spożywać suszone ćwiartki jabłka.

Zupa kremowa z orkiszu

Składniki: 1 l wody, 50 g masła, 4 łyżeczki orkisz, szczypta soli, gałka muszkatołowa (łac. *Myristica*), pietruszka (łac. *Petroselinum sativum*), bazylija pospolita (łac. *Ocimum basilicum*). Na początek należy rozmieszać w zimnej wodzie mąkę z orkisz, następnie dodawać pozostałe składniki, gotować parę minut, ciągle mieszając i delikatnie odparowując. Ta tak prosta w przygotowaniu zupa dobrze smakuje, kto chciałby wpłynąć pozytywnie na system trawienia, powinien gotować ją, dodając parę łyżek całych ziaren orkisz. Orkisz zawiera w sobie dużą ilość białka, dlatego nie powinno się go przygotowywać z mlekiem. Taka sytuacja mogłaby doprowadzić do przesylenia. Kiedy się ją ugotuje na wodzie z dnia na dzień, zyskuje ona na smaku.

Kto się raz do niej przyzwyczai, nie będzie się z nią chciał rozstać, zwłaszcza kiedy będzie ją jadał wieczorem. Z chlebem z orkisz jest ta zupa całkowicie wystarczającą pożywną kolacją. Komu zależy na zdrowiu – powinien tę zupę spożywać często. Tu należy powiedzieć, że to bardzo proste danie. Może właśnie dlatego utrzymanie zdrowia stało się problemem, bo porzuciliśmy właśnie proste sposoby oraz potrawy. Nie zapominajmy, że proste rzeczy są najlepsze. Nie widzę możliwości pomocy, jeżeli taka kolacja z prostej zupy na orkiszu i kawałkiem świeżego chleba z orkiszu, jest niewystarczającą.

Zupa grysikowa z orkiszu

Składniki: 1 l wody, 50 g masła, 4 łyżeczki grysiku orkisz, 1 cebula, szczypta soli, gałka muszkatołowa, pietruszka. Drobną posiekaną cebulę należy podsmażyć na maśle do jasnożółtego koloru, następnie zalewamy ją dopóki jest gorąca, 1 litrem wody. Kiedy woda jeszcze jest zimna, wsypujemy do niej 4 łyżki stołowe grysiku. Następnie dodajemy sól, gałkę muszkatołową, pietruszkę oraz niewiele alpinii lekarskiej i krwawnika pospolitego. Te dwa ostatnie zioła nie są konieczne. Należy tę zupę gotować parę minut, ciągle mieszając, delikatnie odparowując. Tak przygotowana zupa jest mocna, działa delikatnie wstrzymująco. Każdy, kto chce otrzymać zupę pobudzającą trawienie, powinien dodać parę łyżeczek całego ziarna. Zgodnie z Hildegardą nerka jest organem odpowiedzialnym za starzenie się.

Źle funkcjonujące nerki przyspieszają proces starzenia. Inaczej powiedziawszy, ludzie ze źle funkcjonującymi nerkami, mogą wyglądać starzej niż są naprawdę i odwrotnie. Każdy, kto spożywa grysik orkisz przed głównym daniem, wspomaga „nawadnianie” nerek. Tak często cytowana woda mineralna zgodnie z wypowiedzią dr. Hertzki powoduje dokładnie przeciwną reakcję. Każdy powinien o tym wiedzieć, że częste picie wody mineralnej może ze względu na zawarte w niej duże ilości soli mineralnych, dwutlenku węgla oraz elementów śladowych doprowadzić do szkód w nerkach.

Tutaj zacytuję kilka podstawowych zasad podanych przez Hildegardę: „zbyt gorące, lodowato zimne, gorzkie jak żółć lub zbyt słodkie!” Zupy czy też każda inna potrawa nie powinny być jedzone, kiedy są zbyt gorące. Podobnie ma się sprawa z herbatą z lodu – „prosto z lodówki”. Zbyt ostre, przesadnie przyprawione potrawy nie są dla nas dobre. Nie przesadzajmy z octem, solą czy też innymi przyprawami, powinny one poprawić smak potraw, ale nie na miejscu jest przesada, gdy czujemy tylko przyprawy i nic oprócz nich. Przy wszystkich chorobach nerek i im pokrewnych, nie znajdziemy nic lepszego niż talerz zupy grysikowej z orkisz, nawet ugotowany na wołownię.

Życiodajna papka „Habermus”

Poprzez stulecia była ta odmiana pszenicy – orkisz – znana także pod nazwą „pszenica galicyjska” (łac. *Triticum speltum*) – podstawowym produktem żywnościowym pogodnych i zdrowych narodów germańskich. Do potraw tamtych czasów należał także tzw. „Habermus” – nie należy go pomylić z naszą owsianką na mleku. „Haber” tak nazwane było źródło życia. W starych legendach i opowiadaniach „Habermus” był duchem dającym życie. Pewien poeta żyjący w tamtych czasach napisał:

Chõmmet, Chinder, esset, Habermus, wachset und trüeiheit (gedeiht). „Chodźcie, dzieci, jedzcie «Habermus» tę życiodajną papkę, rośnijcie i rozwijajcie się”.

Podobnie wyraża się znany zielarz – ksiądz Kunzle:

«Habermus» to pożywienie naszych ojców. Przyzwyczajeni do niego ludzie zdrowi, jak Bułgarzy z humorem jak pastuch, śpią jak niedźwiedzie, ale nie mają niedźwiedziego usposobienia i nie są zgryźliwi. Dzieci które jedzą «Habermus» mają różowe buzie i spoglądają jak boscy synowie «Henet» w ludzkiej skórze. Spróbuj ją zjeść przez osiem dni, a polubisz tę papkę «Habermus» i będziesz cenił nad wszystkie potrawy”.

„Habermus” u starogermańskich narodów składał się z orkiszu wraz z jego otrębami, rozgotowanego w mleku. Tylko z taką strawą mogli pacholkiwie przetrwać, bo praca w tamtych czasach była ciężkim „kawałkiem chleba”. Z jakich potraw można było w tamtych czasach wydobyć tyle energii?

W naszych czasach praca fizyczna staje się coraz lżejsza, ponieważ stosuje się wiele narzędzi oraz technicznych udogodnień. Wystarczającym dla nas sposobem jest gotowanie zupy z orkiszu razem otrębami na wodzie. Dla dzieci i młodzieży przygotowujemy „Habermus” jak grysik, z tą różnicą, że zamieniamy grysik na orkisz z otrębami, utarte jabłko, trochę cynamonu, miodu i będzie smakował tak jak budyń. To jest najlepsza potrawa dla dzieci na śniadanie. Po takim posiłku z pewnością będą się lepiej uczyć, bo staną się spokojniejsze, a ich koncentracja się poprawi.

Kawa z orkiszu

Prażone ziarna pozwalają na wykonanie smacznej kawy, jeżeli zalejemy ją wodą po zmieleniu i precedzimy przez filtr do kawy. Smakosze mogą dodać prawdziwej kawy ziarnistej, ale nie jest to konieczne.

Chleb z orkiszu

Do czasu, kiedy będziemy mogli kupić na rogu u piekarza taki chleb, spróbujmy sami upiec go w domu, podam przepis na chleb: 500 g mąki z orkiszu, jedną kopiatą łyżeczkę soli „może być prażona”, 1/2 kostki drożdży około 80 g, 1/4 l letniej wody. Mąkę, przesypując przez sito, wysypujemy na stolnicę, nalewamy następnie w zagłębienie w mące wodę, dodajemy drożdże i szczyptę soli „nie zapomnieć”. Następnie należy dokładnie zagnieść ciasto, około dziesięć minut. Gotowe ciasto kładziemy na poprzednio przygotowaną blachę, pozwalamy mu rosnąć w temperaturze około 70°C przez 1 1/2 godziny. Następnie pieczemy go w temperaturze 230°C około 1/2 godziny. Można do tego chleba dodać otręby z orkiszu, kopru włoskiego jako przyprawy. Ziarna lnu nie będziemy używać.

Orkisz – sposobem ucieczki przed erozyjnym procesem genetycznym

W sektorze ziarna siewnego w ostatnim czasie jest duży ruch. Rolnicy czy też ogrodnicy nie wiedzą wiele, w jakim stopniu rozwój oraz uprzemysłowienie produkcji rolnej się zmieniło. Nikomu z pewnością nie zaszkodzi, kiedy rozszerzy swoje horyzonty. Dzisiaj nie jest złym nawykiem spojrzeć od czasu do czasu przez płot do ogródka sąsiada, co u niego w trawie piszczy. W pracach naukowych dotyczących genetycznie przekształconych materiałów siewnych, pisze dr Margery Lee Oldfield: *Firmy oraz handel zajmujący się sprzedażą i rozprowadzaniem genetycznie przekształconych ziaren siewnych posiadają wprost nieograniczone wpływy i możliwości na rynku oraz możliwości wywierania nacisku na politykę. Za późno rozpoznano ten stan rzeczy. Rolnicy na ślepo grali w grę prowadzoną przez managerów takich koncernów. Na początku odebrano rolni-*

kom od pokoleń ulepszone i strzeżone ziarno siewne przy pomocy bardzo taniego importu z USA i Kanady, gdzie znajdują się pola orne o wielkościach przekraczających wielkość całych województw. Podbito następnie ceny rynkowe na ziarno, które było selekcjonowane od około 5000 lat kultury rolnej. Po paru latach nadawało się to ziarno tylko na paszę dla zwierząt, gdzie się też w szybkim tempie znalazło. Następnie podniesiono ceny i tak w szybki sposób powstał monopol zbożowy. W kolorowych ładnych broszurach zachęcano do kupna nowych odmian. Zaniedbane rodzime ziarno siewne nie nadawało się do odbudowy straconych na zawsze odmian. Ziarno zdobyte metodą kazirodstwa, tzw. „Hybrydy”, nie nadają się do niczego. Zapomniano o tym poinformować rolników, ze zrozumiałych względów. W zamian za to, informacje o odmianach przynoszących lepszą wydajność z hektara była odpowiednia, pomocne tutaj okazały się oczywiście nawozy sztuczne! By handel tymi materiałami był ożywiony, krzyżuje się mało odporne np. na szkodniki tzw. „Milby” odmiany, aby dodatkowo sprzedać odpowiednie środki chemiczne do zwalczania tych uciążliwych chorób zbóż. W taki sposób powstaje w szalonym tempie handel ziarnem siewnym, nawozami oraz środkami chemicznymi do ich opryskiwania, z którego nie ma już dzisiaj żadnej możliwości wycofania się. W ten sposób właśnie zostały zniszczone miliony hektarów, które rodziły genetycznie czyste zboża, zgodnie z ich gatunkiem i zamienione w genetycznie skażone monokultury. Dalsza droga przedstawia się następująco: ze względu na wydajność muszą te osłabione odmiany być krzyżowane z następnymi słabymi odmianami, środki ochronne oraz nawozy staną się mocniejsze. A koniec będzie marny!

W latach 70-tych nastąpiła już raz krytyczna sytuacja. W Ameryce producenci zielonego grochu i szpinaku uniknęli katastrofy, którą spowodowały banki nasion, to one kontrolują wszystkie rodzaje nasion! Rolnicy minęli się z całkowitą utratą zbiorów, jedynie przy pomocy na szybko sprowadzonych z Indii genetycznie zdrowych odmian, udało się tę katastrofę w ostatniej chwili powstrzymać.

Dopuszczamy sam przemysł chemiczny do słowa:

Z powodu redukcji kosztów badań, będziemy prawdopodobnie zmuszeni ograniczyć nasze badania dotyczące rozmnażania gatunków do koniecznych, tak wytrzymałość na choroby oraz szkodniki, a to kosztem wyższej jakości oraz ilości. W zamian za to będziemy zmuszeni skoncentrować się nad metodami i środkami insektobójczymi, które zostaną zintegrowane w te procesy. (Horst Metger z firmy BASF w czasopiśmie „Chemia i Postęp”)

Orkisz – arka Noego rolnika?

Pomimo prób nie udało się doprowadzić do zwiększenia wydajności orkiszu z hektara, co spowodowało jego całkowite usunięcie, aby mogły zająć jego miejsce wysoko wydajne pszenice. W ten sposób został orkisz wyparty i rośnie na obrzeżach i niedostępnych polach jako mało odporna odmiana zboża dla małych, niewydajnych gospodarstw rolnych. Wszędzie tam, gdzie pszenica nie jest w stanie rosnąć, sieje się dzisiaj orkisz. Dzięki Bogu, należałoby tu powiedzieć, ze względu na trudność krzyżowania z innymi zbożami, pozostaje on poza listami (genetycznego banku nasion). Orkisz ze względu na jego sposób owocowania można sadzić na tym samym polu pięć, dziesięć razy bez ryzyka. Wystarczy po paru latach zamienić ziarno siewne z zaprzyjaźnionym rolnikiem. Pozytywnym dodatkiem jest tutaj fakt, że jest najodporniejszą, najzdrowszą i mało wymagającą odmianą zboża. Ze względu na nasze postępowanie nie jestem pewien czy zasługujemy na tak wielką nagrodę ze strony Boga, którą podał nam przy pomocy św. Hildegardy. Pewną rzeczą jest natomiast to, że orkisz będzie nam jeszcze potrzebny.

Jagody i grzyby

Należy im poświęcić choćby parę słów, aby cokolwiek się dowiedzieć o tej grupie, podobnie jak w przypadku roślin, drzew, przypraw i warzyw. Do zdrowych należą tutaj malina (łac. *Rubus idaeus*), borówka (łac. *Vaccinium myrtillus*), porzeczka czarna (łac. *Ribes nigrum*). Truskawki, a zwłaszcza te duże odmiany nazywane potocznie „ananas”, o nich mówi Hildegarda: **...nie jest lekarstwem, a spożywanie tych owoców szkodzi, bo pobudzą «Gicht» (H. z B.).** Niewiele lepiej wyraża się dalej o truskawkach: **Truskawka wywołuje u jedzącego śluz i nie jest lekarstwem. Nie jest dobra dla zdrowego ani słabego, bo rośnie blisko ziemi w wilgotnym zgniłym powietrzu (H. z B.).**

Mimo dobrego smaku powinniśmy zrezygnować z nich ze względów zdrowotnych. Dzieci bardzo często dostają wysypek po spożyciu truskawek. Zbierajcie państwo lepiej jeżyny lub maliny właściwe, te smakują tak samo dobrze, ale służą naszemu zdrowiu. Do dobrych odmian zalicza się porzeczka czarna, mniej znaną odmianą jest morwa biała i czerwona (łac. *Morus alba i rubra*). Jeden z przyjaciół Hildegardy po znalezieniu drzewa morwy wyraził następujące zdanie: „...nikt ich nie zbiera”. Tak to już jest, że dobre owoce leżą odłogiem i gniją, a na polach truskawkowych, gdzie każdy musi sam zbierać „truciznę”, stoją kolejki i nie mogą się doczekać na swoją porcję.

O drzewie morwy (łac. *Morus*) mówi św. Hildegarda: **W owocu tym jest bogactwo i nie szkodzi ani zdrowemu ani osłabionemu, pomaga człowiekowi więcej niż szkodzi (H. z B.).**

A teraz przejdźmy do tak przez nas ulubionych grzybów: **Grzyby, które rosną ponad ziemią, niezależnie od rodzaju, są jak piana i pot ziemi, zrania one jedzącego niewiele, robią w człowieku pianę i śluz (H. z B.).**

Dlaczego nie wpadliśmy na ten pomysł sami, że tak przez nas lubiane grzybki, są „trujące” i nie nadają się dla nas do spożycia – wszystkie grzyby na ziemi. Te z grzybów, które rosną na drzewach, są zdrowe! Przykładem jest żagiew okółkowa (łac. *Polyporus umbellatus*) rosnąca na drzewach bukowych (łac. *Fagus*).

Zbieracze grzybów przebiegają koło tych grzybów, grzybiarze Hildegardy nie spoglądają pod nogi, podnoszą wzrok i spoglądają na „zdrowe grzyby” i przynoszą je do domu. Te grzyby, które pozostawili inni, bo niedobre.



Nieuleczalne?

Jak straszna i zaskakująca dla człowieka musi być wypowiedź, kiedy słyszy od prowadzącego go lekarza „niestety, ta choroba jest nieuleczalna!” Dla większości z nas taka wypowiedź brzmi jak wyrok śmierci. U niektórych pacjentów takie stwierdzenie prowadzi do całkowitego załamania, ale są i tacy, u których taka wypowiedź budzi rodzaj buntu. Tacy pacjenci mobilizują nagle niesamowite siły i stawiają czoła bezlitosnemu przeznaczeniu. Jednym z przykładów mógłby tu być człowiek z naszej miejscowości. Po długotrwałym okresie leczenia lekarze stwierdzili, że nie ma dla niego ratunku. Mój znajomy miał wtedy zaledwie 40 lat, a był już rencistą ze względu na marskość wątroby, dni jego były policzone. Nie poddał się i pomimo to, że nie miał zielonego pojęcia o medycynie, podjął próbę ratowania samego siebie. Przy okazji odwiedzin u lekarza, w poczekalni wyczytał w jednej z gazet o przepisie ziołowym, który mógłby mu pomóc. Zorganizował sobie podane w przepisie zioła i pił tę „herbatkę” 1-2 litrów dziennie i to przez prawie rok. Cud – śmiertelnie chory wyzdrowiał! Po pewnym czasie wrócił do pracy i pracował jeszcze długi czas. Obecnie jako emeryt jest zdrowy jak „rydz”. Pomimo tak daleko posuniętych badań i nowoczesnych technologii, medycyna nie znalazła jeszcze żadnych środków na znaczną liczbę chorób. Nie jest to z pewnością dowód na to, że nie ma w naturze lekarstwa na te choroby. Osobiście jestem przekonany o tym, że jeżeli są choroby nieuleczalne, to tylko dlatego, że nie odnaleziono jeszcze odpowiedniej rośliny na tę „nieuleczalną” chorobę.

Bardzo wiele chorób nawet tych śmiertelnych, zaraźliwych, które dawniej zbierały syte żniwo i były nieuleczalnymi, są dzisiaj uważane za lekkie i są leczone w szybkim tempie. Obecnie nie są one żadnym problemem. Większość z nich została skreślona z list chorób „nieuleczalnych”, ponieważ zrozumiano jak się rozwijają i znaleziono substancje, które pomagają je zwalczać.

Czy uznacie mnie państwo za ignoranta tylko dlatego, że jestem przekonany o tym, że nie ma chorób nieuleczalnych? Dlaczego nie miałyby istnieć środki na leczenie, tzw. „nieuleczalnych” chorób na całym stworzonym przez Boga świecie? Powiecie państwo: lekko jest panu mówić, kiedy zna pan system medyczny oświeconej św. Hildegardy, który otrzymała z inspiracji Stworzyciela. Macie państwo rację. Bóg musi wiedzieć, co pomaga i uzdrowia. Zgoda: w tym systemie leczenia nie ma nieuleczalnych chorób, dla Boga nie ma rzeczy niemożliwych. Prostej i skromnej Hildegardzie objawił Bóg tajemnice natury, sposób ich funkcjonowania

w ludzkim ciele oraz powody i sposoby ich leczenia. Każdy człowiek powinien to zrozumieć, że niezależnie od poświęconego czasu czy też nakładów finansowych, ta wiedza pozostanie niemożliwa do zbadania, nawet przyszłym pokoleniom. Doprawdy jest opłaczalne uczyć się od Hildegardy. Dla lekarzy leczących naturalnymi metodami podwójnie. Moim zdaniem, powinniśmy więcej czasu poświęcić naszemu Stwórcy i postarać się znowu usłyszeć, co do nas „mówi”. „Bez Boga ani do proga”, to znane przysłowie zawiera w sobie wszystko. Bez Boga nie znajdziemy zbawienia, ani w nauce, ani w medycynie czy też gdzie indziej. Nie istnieje nic w całym wszechświecie bez jego woli. Za każdym razem, kiedy uznajemy, że Bóg nie istnieje dosłownie w tym momencie rozpoczyna się nieuleczalność, niemożliwość oraz wiara w czystą śmiertelną materię.

Na podstawie wieloletniej praktyki mogę zaświadczyć o tym, że kto oddał się w ręce Hildegardy i stosował się do jej recept, z pewnością na tym nie stracił. Nie wychwalając się zbyt, ciężkie czy też „nieuleczalne” choroby w normalnej medycynie, przy pomocy środków i metod Hildegardy są uleczalne. W następnym rozdziale wskażę parę „nieuleczalnych” chorób, które zostały w praktyce wyleczone. Nie stanowi to oczywiście stuprocentowej gwarancji na wyleczenie, na cuda nie ma recept! „A co jeżeli nie pomoże?”

Zmiana zapatrywań, odświeżenie czy też większa płynność poznania i postrzegania z pewnością nam nie zaszkodzi. Możliwości jest więcej niż moglibyśmy sobie wyobrazić. Kiedy powiem, że możecie żyć 100 lat, i nie będziecie musieli ani jednego dnia spędzić chorzy w łóżku, z pewnością nie wierzycie.

Czy uwierzycie państwo w słowa księdza, które napisał w książce pt. *Idźcie wszyscy do Józefa* autor: A. M. Wegel (Wydawnictwo St. Grignionhaus, D-8262 Altötting):

...czuję się z moimi 92 latami tak dobrze jak w latach mojej młodości. Wiecie dlaczego? Jako młody ksiądz, mając niespełna 25 lat, modliłem się do św. Józefa, aby sprawił bym był zdrowy, jako podziękowanie będę się codziennie modlił w intencji św. Józefa. Zrobiłem tak też jak powiedziałem i robię nadal, codziennie do dzisiejszego dnia. Ze swojej strony św. Józef nie opuścił mnie ani przez jeden dzień. Przez całe moje życie nie byłem chory i mogłem brać udział w codziennych modlitwach. Tak postępuję już od 67 lat, półtorej godziny dziennie się modlę, dodając modlitwę w intencji św. Józefa, a on ze swojej strony utrzymuje mnie przy zdrowiu tak długo jak tego zechce Bóg (17.04.1980).

Co potrafi wino z trzmielina zwyczajnej

łac. *Euonymus europaea*

Z sąsiedztwa przysłano do mnie małego chłopca blondynka, abym przyszedł do pani J. z naszej miejscowości, leży ona ciężko chora w łóżku i dlatego nie może sama do mnie przyjść. W tym momencie miałem kłopoty, w firmie zamieniano stary system komputerowy na nowy i odwiedziny moje przesunęły się o dwa tygodnie. Odwiedziłem tę panią dopiero po ponownych odwiedzinach małego „blondasa”, co zmusiło mnie do porzucenia wszystkiego, co tak strasznie ważne. Zmuszony sytuacją podążyłem niepewnym krokiem z nieprzyjemnym uczuciem w żołądku na odwiedzinach. Nie mogłem sobie na dodatek wyobrazić, jak mógłbym jej pomóc. Zaprowadzono mnie wprost do pokoju, gdzie leżała chora. W pierwszym momencie atmosfera panująca w pokoju zaniepokoiła mnie. Nie było wystarczająco powietrza, aby można było oddychać. Prawdopodobnie można było odczytać wszystkie myśli i uczucia na mojej twarzy. Po spojrzeniu na chorą oblał mnie zimny pot. W łóżku leżała kobieta, która wyglądała jak napompowana powietrzem pod dużym ciśnieniem, spoczywała na poduszkach w półleżącej pozycji.

Mój Boże, czego ja tutaj szukam, to była moja pierwsza myśl. Po drugie postanowiłem, że już nigdy więcej nie dam się na coś podobnego namówić. Kobieta wskazała na stojące koło łóżka krzesło i usiadłem, ociągając się. Teraz dopiero zwróciłem uwagę, jak mokre były poduszki i pierzyna dookoła niej. Cała twarz i ręce pokryte były kropelkami potu, wyglądało to tak, jak gdyby chora przed momentem wyszła z sauny. To z pewnością puchlina wodna w najgorszym stadium – pomyślałem.

Kobieta ta przyduszonym głosem opowiadała mi o jej dolegliwościach. „...Przez wiele lat byłem pielęgniarką w szpitalu i wiem, że nie ma dla mnie żadnej pomocy, wolę umierać we własnym domu”. W czasie kiedy opowiadała, przyglądałem się zarówno jej, jak i pozycji, w jakiej się znajdowała. Zwróciłem uwagę, że jej pozycja nie była przypadkowa, pozwalała jej bowiem utrzymać głowę ponad poziomem wody, która była w jej ciele, aby się nie udusić. Jak gdyby czytając moje myśli, powiedziała: „...muszę tak wysoko leżeć, bo inaczej



nie mogę złapać powietrza i bym się udusiła... Jedna z moich koleżanek mówiła mi o tym, że zajmuje się pan ziołolecznictwem i widziała też jak pan zbierał zioła. Wie pan, ja wierzę w zioła i wiem, że potrafią pomóc, nie miałby pan jakiegoś sposobu, żeby mi pomóc...".

W domu przerażenie siedziało mi jeszcze w kościach, wziąłem książkę św. Hildegardy pt. *Phisika*, szukając z zaciętością jakiegokolwiek sposobu na wyleczenie puchliny wodnej. Boże, ta biedna kobieta – myślałem – oczekuje ode mnie pomocy, „muszę coś znaleźć”, nie mogę jej przecież rozczarować.

Zdejmij korę z tego drzewa i spal jego drzewo, a z niego zrób popiół, nie dodając innego popiołu. Ten popiół włóż do czystego płótna, a następnie do dobrego czystego wina, gotuj popiół od poranka do południa. Pij płyn ten często i każda choroba zniknie (H. z B.).

To musi pomóc! Natychmiast udałem się nad rzeczkę, bo widziałem, że rosną tam drzewa trzmieliny zwyczajnej. W jesieni pełna jest biskupich kapturków, trujących owoców. Scyzorykiem obciąłem parę gałęzi, obrałem je z kory i wróciłem do domu. Małe gałązki powiązałem w pęczek i wysuszyłem w piekarniku. W sobotę rozpałem ogień w specjalnie na tę okazję dokładnie oczyszczonym ruszcie i spaliłem całość łącznie z paroma zielonymi gałązkami.

Zbyt wiele popiołu nie było. Pomyślałem – żeby tylko wystarczyło. W czystej szmatce lnianej zawiązany popiół, na następny dzień od samego rana do południa zamoczyłem w starym czystym winie. Gotowe, należy teraz tylko wlać eliksir do flaszki i jak najszybciej zanieść chorej.

Parę tygodni przeminęło, nie słyszałem nic o mojej sąsiadce, O tym, że umarła także nie plotkowano. Oczekiwanie na jakąkolwiek wiadomość stało się dla mnie tak nieznośne, że postanowiłem z ciekawości, wstąpić do chorej tak „przypadkiem”. Nagle, co to?

Moja pacjentka siedzi na tarasie przed domem! Niech będzie pochwalony, Szczęść Boże pani J.! Wygląda na to, że pani się lepiej czuje?! „...Tak, prawie cała woda ustąpiła. Proszę spojrzeć, na rękach, na nogach, straciłam parę kilo na wadze”. „...Wie pan, mogę już wstawać i spaceruję po ogródku, wreszcie mogę odechnąć świeżym powietrzem”. Parę tygodni później przyszedł do mnie mały „blondasek” i powiedział, że pani J. przysłała go po wino, bo „bardzo jest jej potrzebne”. Bardzo mi przykro, ale nie mam więcej, muszę znowu zrobić, ale jak będę miał to przyniosę.

Nie ciesz się za wcześnie! Jako następną porcję, przygotowałem dwulitrową flaszkę i z pewnością by wystarczyła. Niestety: domowemu lekarzowi obsunęła się igła „nieszczęśliwy wypadek”, stało się to przy okazji robienia zastrzyku. W krótkim czasie ramię tej pani napuchło i zmieniło kolor, pacjentka wyładowała w szpitalu i nie widziałem jej od tego czasu nigdy więcej, zmarła. Nie wróciła już nigdy do domu. Próby z tym eliksirem uratowały w międzyczasie niejednej osobie życie, wiem o tym z praktyki.

Dr Hertzka zadzwonił do mnie i prosił o ekspresową porcję eliksiru, bo przypadek był ostry. Ten pacjent dostał w odpowiednim czasie wino, w wystarczającej ilości, z tego co wiem, żyje on do dzisiejszego dnia i do-
brze się czuje.

Bomba zegarowa – wino z cedru himalajskiego

łac. *Cedrus deodara*

Mój ojciec był ciężko ranny podczas drugiej wojny światowej. Nosi on w sobie relikwie tego czasu. Przed paroma laty bez większego powodu, zaczęła puchnąć mu noga, boleć i na dodatek ropieć. W szpitalu odkryto przyczynę i usunięto odłamki operacyjnie. Wszystko byłoby dobrze, gdyby nie fakt dodatkowej diagnozy. „Osteomyelitis”! Co oznacza w prostych słowach – ropienie szpiku kostnego. Nasz lekarz domowy powiedział do mojego ojca: „...tak jak to wygląda, może się zdarzyć, że się ta sytuacja powtórzy i to na całym ciele raz tu, raz tam”. No to ładnie! Jak długo będzie trwało, aż się coś znowu pojawi? Nie trwało to zbyt długo. Po roku się znów zaczęło, szpital, operacja itd... Co można tu poradzić? Przyglądać się cierpieniu własnego ojca nie jest naprawdę miłe. Dokładne studiowanie literatury fachowej nic nie przyniosło. „Osteomyelitis” nie znajdziemy nawet u Hildegardy. Pewnego dnia, co robiłem dość często w ciągu ostatnich paru lat, zadzwoniłem do pana dr. Hertzki. ...*Zajrzyj do książki pt. Phisika pod cedr* – brzmiała jego odpowiedź, tam też znalazłem cytaty, co następuje: **Kto wewnątrz ciała słaby jest i wewnątrz gnije, niech położy zielone drzewo cedru himalajskiego (łac. *Cedrus deodara*) przez noc w czystym winie, tak, aby nabrało smaku wina i po jedzeniu, ale z umiarem pije to wino. Słabość i zgnilizna w twoim wnętrzu się oczyści i zostaniesz uzdrowiony, kiedy odczujesz wewnątrz poprawę, nie pij go więcej. Zdrowy, który weźmie i będzie pił z tego wina, jego**

wnętrze stanie się twarde, nieugięte i człowiek jak drzewo upadnie, bo siła tego drzewa jest tak duża, że szkodę wywoła wewnątrz człowieka...(H. z B.).

Ten środek jest mocny, nawet niebezpieczny!

Oprócz problemu ze zdobyciem zielonego materiału z cedrowego drzewa, jest jeszcze problem dawkowania. Jak długo i w jakich ilościach, należy takie wino pić bez szkody? Najlepiej będzie, jeśli dam ojcu kompletny tekst Hildegardy do przeczytania. Zapytałem go też: *...mimo wszystko, chciałbyś spróbować?*

Dobrze, postaram się w takim razie o potrzebne drzewo cedrowe. Mój najlepszy przyjaciel, Józef, studiował teologię w tym właśnie czasie w Rzymie. Napisałem do niego list z prośbą o pomoc. W krótkim czasie nadeszła paczka z ładnymi gałązkami. Po całonocnej „kąpieli” mój ojciec zaczął to wino pić po jedzeniu. Za każdym razem po około pół lampki 1/8 l. Jak się czujesz? – spytałem. Czułeś się już lepiej? Nic na to pytanie nie odpowiadał. Po pewnym czasie nastąpiła poprawa i wino zostało odstawione. Gdybym był człowiekiem przesądnym, musiałbym teraz „odpukać w niemalowane drewno”. Od około pięciu lat z moim ojcem jest wszystko w najlepszym porządku. Każdego, kto by chciał spróbować tej metody ostrzegam i proponuję wykonać kurację tylko po uprzednim skonsultowaniu się z lekarzem.

Środki tego typu są niebezpieczne i dlatego wymagają stałej kontroli lekarskiej. Na tym przykładzie widzimy, że nie wszystkie środki Hildegardy są z grupy „nie zaszkodzi, nie pomoże” – o takich sposobach myślenia należy zapomnieć. Kto by tego trunku wypił za dużo – może zaszkodzić swojemu zdrowiu. W odpowiednich ilościach potrafi wyleczyć nieuleczalną chorobę. Przykład ten może być też przydatny dla badań i zgłębienia zasad działania oraz zwalczania podobnych ciężkich chorób. Na wszelki wypadek podaję ten przykład, że względu na to, że uzdrowiciele i lekarze leczący naturalnymi metodami mogą z takich praktycznych przykładów, wyciągnąć odpowiednie wnioski i wykorzystać je dla dobra swoich pacjentów. Hildegarda nie pisze o tym, że można tym środkiem wyleczyć tzw. „Osteomyelitis”, pisze ona: **Kto wewnątrz ciała słaby jest i wewnątrz gnije....**

O leczących właściwościach tego drzewa nie znajdziecie państwo nic w książkach zielarskich, możliwe, że niektórzy z państwa rozumieją, jak wielką siłę mają środki Hildegardy, jeżeli chodzi o nasze zdrowie.

Rozedma płuc

Większości z nas nie interesuje problematyka chorób płuc do momentu, w którym sami nie będziemy przez nie zaatakowani np. w starszym wieku. Wtedy, kiedy serce łomocze jak oszalone i nie można złapać powietrza, wtedy będziemy zainteresowani sposobem leczenia. Choroba ta została zapomniana przez medycynę czy też mało się nią interesowano. Zostało to prawdopodobnie spowodowane nastawieniem, że raz uszkodzone pęcherzyki w płucach są nieodwracalnie zniszczone.

Choroba ta jest szeroko rozpowszechniona w gronie ludzi ciężko pracujących, doprowadza ona do sytuacji, w której 20-30% chorych na nią odchodzi na przedwczesną rentę. Pierwszym z objawów jest brak powietrza oraz często suchy chroniczny kaszel.

Hildegarda poleca wino z miodunki plamistej

łac. *Pulmonaria officinalis*

Kiedy w człowieku płuca są rozdęte tak, że kaszle i z wysiłkiem oddycha, niech gotuje miodunkę w winie i pije często na czczo, a będzie uzdrowiony (H. z B.).

Z tego objaśnienia można wywnioskować, że opisana tutaj choroba to rozedma płuc. Nie należy się spodziewać przy naszym patologiczno-analitycznym sposobie myślenia zmian w terażniejszej sytuacji. Będziemy jeszcze długo czekać na odpowiedni lek.

Kiedy Hildegarda pisze: **...a będzie uzdrowiony**, można się spodziewać znormalizowania zdeformowanych i rozdętych płuc. Gotujmy więc miodunkę (łac. *Pulmonaria officinalis*) w winie, a będziemy mieć odpowiednie lekarstwo. W czasie, kiedy rozkwita śnieżyczka przebiśnieg (łac. *Galanthus nivalis*), w mowie potocznej w Niemczech „Jaś i Małgosia”, znajdziemy miodunkę plamistą w pobliżu lasu pod krzakami. Kto z nas ich nie zna, to właśnie one zapowiadają swoim czerwonym i niebieskim kwieciami wiosnę! Zbieramy bukiet i już mamy dla dziadka lekarstwo na starcze płuca, natychmiast po zagotowaniu w winie. Z praktyki wiem od

dwóch starszych panów to, że wyleczyli się z rozedmy płuc, przy pomocy tego wina. Pensjariusz z Salzburga pił przez rok codziennie na czczo kieliszek tego wina. Po około ośmiu miesiącach mógł powrócić do normalnego życia. Schody i poruszanie się, nie „odbierają” mu już tchu. Można by było tutaj powiedzieć, jest wyleczony. Pan B. G. z Mannheim pisze:

Wina z miodunki opisane przez Hildegardę używam już od paru miesięcy. Choruję od 10 lat na astmę i oskrzela, a lekarze podczas pobytu w klinice stwierdzili w moich płucach rozedmę. Przed siedmioma tygodniami byłem operowany i przy tej okazji zrobiono zdjęcia rentgenowskie płuc, lekarze stwierdzili, że nie ma nic w płucach oraz dowiedziałem się: „wszystko jest w porządku”. Wynikałoby z tego, że recepta na wino była dobrym środkiem: moja astma nie jest tak dokuczliwa i ogólnie czuję się o wiele lepiej.

Bóle płuc

Jeżeli bolą płuca, a nie ma się kaszlu, nie powinno się tego wina pić. W tym przypadku to nie rozedma płuc, w takim przypadku należy gotować miodunkę w wodzie. Spożywać należy tak przygotowaną herbatę na czczo oraz po jedzeniu do momentu, aż nastąpi poprawa. Często zdarza się, że płuca „przejmują” bóle przy chorobach serca poprzez „sekret” (substancje fermentujące) z okolic żołądka czy też jelit, tutaj zimny delikatny wpływ elementu zawartego w herbacie, uspakaja oraz powstrzymuje rozwój choroby i leczy. Tak dokładnie Hildegarda rozróżnia, pomiędzy rozedmą płuc (tutaj potrzebny jest mocny środek), ale gdy płuca bolą i są nadwerżone konieczna jest delikatna metoda leczenia.

Migrena

Bóle te zajmują najczęściej połowę głowy – u Hildegardy należą do ciężko uleczalnych dolegliwości. W swoich tekstach pisze na ten temat: **O bólach połowy głowy. Także bóle w jednej połowie głowy wywodzą się jak i inne z czarnej żółci i wszystkich złych soków, które są w człowieku. Kiedy tych soków jest za dużo, ból zajmuje prawą połowę głowy, a kiedy jest za dużo czarnej żółci, lewą stronę głowy. Bóle te są tak silne, że człowiek nie wytrzymałby, kiedy zajęłyby ją całą. Ciężko jest tego bólu się pozbyć, bo co usuwa czarną żółć, porusza złe soki, a wszystko, co złe soki uspakaja, porusza i wzmacnia czarną żółć. Uspokoić złe soki i czarną żółć równocześnie jest ciężko (H. z B.).**

Powstaje pytanie – kto dzisiaj byłby w stanie wytłumaczyć podstawy i zależności w podobny sposób? A sama wiedza, jak powstają bóle głowy, byłaby też niewielkim pocieszeniem dla nas, bez znajomości sposobów na ich wyleczenie. Przepis przeciw migrenowym bólom głowy znajdziemy w *Phisika*, tam gdzie jest mowa o gruszkach: **Weź gruszki, pokrój je, usuń z nich pestki, gotuj je długo i zgnieć na papkę. Dodaj wszewłoga, następnie kardamon, «alpinę lekarską» mniej niż wszewłoga, lukrecji gładkiej mniej niż kardamonu «alpinii lekarskiej», a na koniec cząber ogrodowy mniej niż proszku z lukrecji gładkiej, daj następnie proszek do ciepłego miodu, mocno mieszając, dodaj wymienione wcześniej gruszki, mieszając (np. mikserem), na koniec gotową miksturę włóż do słoika. Używaj codziennie: 1 łyżeczkę na czczo, po jedzeniu 2 łyżeczki, a wieczorem 3 łyżeczki przed snem. To wspaniały środek, lepszy od złota, bo on od ciebie odsunie ból głowy (migrenę). Zmniejszy też złe opary w płucach podobne tym, gdy zjesz surowe gruszki. Wyniszczy i usunie wszystkie złe soki w człowieku, tak jak się to dzieje, kiedy myjesz naczynia (H. z B.).**

Lepiej jest spróbować niż studiować! Przy tak obiecujących słowach zapewniających wyzdrowienie z pewnością wiele osób skorzysta z niego – kto cierpi z powodu migreny? Spróbuj, gruszek z miodem.

Pierwszą relacją wynikającą z takiej kuracji był list, który napisała do nas pani M. B. z Pettnau, dnia 2.06.1981 roku.

Szanowny panie Posch!

W tym liście chciałabym krótko napisać o cudownym wyleczeniu przy pomocy gruszek z miodem. Moja szwagierka cierpiała na migrenę od 20 lat. Ataki nękały ją 2-3 razy na tydzień, żaden ze środków leczniczych nie pomógł do momentu, kiedy zorganizowałam opisane przez pana sproszkowane zioła. Szwagierka rozpoczęła kurację w grudniu 1980 i dostała ostatniej migreny w styczniu 1981, do dnia dzisiejszego nie ma już bóli głowy. Jest bardzo, bardzo szczęśliwa z tego powodu. Ja sama cieszę się z nią. Nasz ojciec w niebie, za-

dbał o nas w tak wspaniały sposób. Ja dziękuję mu często w duchu, że pozwolił mi poznać św. Hildegardę.

Kiedy dostaję takie listy, a nazbierała się ich pokaźna ilość, prawie cała szuflada, nasuwa mi się zawsze cytat z Biblii „...każdy, kto wiele otrzyma, od tego będą wiele wymagać”. Hildegarda nie jest już pracą, stała się dla mnie przeznaczeniem i wypełnia moje życie. Musimy wszyscy postępować zgodnie z naszym sumieniem. Chciałbym zaoszczędzić sobie, żeby ktoś mi powiedział: „mógł mi pan pomóc, a nie zrobił pan tego”. To zadanie nie jest rzeczą łatwą, jak wszystko – podlegam przepisom, urzędom, nakazom, co bardzo zawęża moje pole działania. Dzięki Bogu! Sanatorium odległe zaledwie o kilometr od miejscowości, w której mieszkam, podjęło się wprowadzić do swojego programu terapię według Hildegardy, taki stan rzeczy zapewnia, że Hildegarda i jej metody nie będą rozpowszechniane przez szarlatanów. Powróćmy do tematu:

Recepta na papkę z gruszek z miodem jest wspaniała i jeżeli zwróciliście państwo dokładnie uwagę na tekst Hildegardy – środek ten nie jest wyłącznie dla cierpiących na migrenę, ale także dla wszystkich, którzy chcą się oczyścić wewnętrznie. Wszystkie złe soki w człowieku zostaną zniszczone, a pozostałe będą oczyszczone, tak jak się to dzieje, kiedy zmywamy naczynia! To stwierdzenie ma w sobie moc, kiedy Hildegarda mówi: **To wspaniały środek, droższy i lepszy od złota**. Ja porównuję działanie tego środka do serwisu przy samochodzie dotyczącego smarowania, zmiany oleju, filtra olejowego, plus mycie silnika razem z woskowaniem karoserii. Znane jest to, że kiedy dbamy o coś, to możemy się z takiej rzeczy dłużej cieszyć. Dobry właściciel długie lata utrzyma swój pojazd w dobrym stanie, zły natomiast zniszczy pojazd po zaledwie paru latach i będzie on nadawał się tylko na złom. Czy z organizmem człowieka nie ma się sprawa podobnie? Jeden człowiek, mając 40 lat, zostanie wysłany na rentę, wygląda dodatkowo na starca, inny, mając 70 lat, czuje się jak gdyby miał 50 lat i tak też wygląda. Przy pomocy tego „proszku do prania” – gruszki z miodem, moglibyśmy od czasu do czasu wykonać „serwis” w naszej chemicznej fabryce zwanej organizmem, aby utrzymać w niej porządek. Aby nie było problemów z przygotowaniem tego środka we własnym zakresie, podam receptę na gruszki z miodem łącznie ze sposobem przygotowania, aby nie zdarzył się błąd:

50 g proszku wszewłoga (łac. *Meum anthamanticum*)

40 g proszku kardamonu alpinii lekarskiej (łac. *Alpinia galangae*)

30 g proszku lukrecji gładkiej (łac. *Glycyrrhiza glabra*)

20 g proszku cząbrzu ogrodowego (łac. *Satureia hortensis*)

140 g

Gruszki z miodem

Weź 1 kg gruszek, należy je obrać, pokroić, usunąć pestki, następnie mocno gotować w wodzie, na końcu należy rozgnieść je na papkę. Wszystkie sproszkowane zioła należy dodać do 50 g rozgrzanego poprzednio miodu, rozgotowane gruszki należy, mocno mieszając, połączyć z miodem. Gotowe tak przygotowane gruszki z miodem włożyć do słoika. Należy zażywać codziennie 1 łyżeczkę na czczo, po obiedzie 2 łyżeczki, wieczorem 3 łyżeczki przed snem.

Łuszczyca

Ta choroba nazwana łuszczycą (łac. *Psoriasis*) jest dobrotliwą, lecz bardzo trudną do wyleczenia chorobą skóry. Objawami są zaczerwienienie się skóry, łuszczące się miejsca, niekiedy choroba może się rozprzestrzenić po całym ciele. Dokuczliwa, atakuje całe ciało i nie daje się zwalczyć za pomocą: maści, naświetlań, kąpieli. Takie zabiegi są w stanie tylko zatrzymać jej dalszy rozwój. Nieznane są sposoby jej leczenia ani powstawania. Hildegarda mówi, nie nazywając jej po imieniu, w niektórych tekstach przy opisie zajęcy:

Należy polać zajęczą żółcią po skazie, gdzie jest trąd na skórze człowieka i niech smaruje te miejsca w miarę często, a choroba skóry, parch czy też trąd z niego opadnie i będzie uzdrowiony, bo żółć wystarczającą jest do leczenia (H. z B.).

Dr Hertzka podejrzewa pod powyżej podanym opisem łuszczycę i tak też leczy swoich pacjentów. Osiągnięte rezultaty oraz obserwacje opisał w książce pt. *Cudowna medycyna Hildegardy*. Po jej wydaniu został zasypany korespondencją dotyczącą tej metody, przez lekarzy i tak jeden z nich napisał:

...z tej książki dowiedziałem się o żółci zajęczej jako środka leczącym łuszczycę (łac. Psoriasis). W niedługim czasie przyjąłem pacjenta w mojej praktyce z łuszczycą na całym ciele. Pacjent lat 39 cierpiał na tę chorobę od dzieciństwa. Nawroty choroby powtarzały się w 6 tygodniowych ostrych atakach, następnie niewiele ustępując po upływie 6 tygodni następował powrót objawów. Najbardziej zaatakowane miejsca na ciele to: pośladki, kolana, łokcie oraz głowa. Wyjaśniłem mojemu pacjentowi, że jest mi znany pewien środek na wyleczenie tej choroby, dodatkowo wspomniałem opisany przez pana sposób św. Hildegardy. Przy tej okazji zaznaczyłem, że nie ma żadnej gwarancji i nie znam zbyt dokładnie sposobu jej działania. Pacjent wyraził się, że jest mu to zupełnie obojętne. Po tylu latach ma już dość i jak przysłowiowy tonący chwyciłby i za brzytwę gdyby pomogła. Pacjent znał mnie od lat i wiedział, że nie polecam nigdy czegoś, co jest fałszywe lub recept, które nie pomagają.

Mój pacjent po przyjeździe do domu, gdzie hodował króliki, trzy z nich musiały zapłacić swoim życiem, a ich żółć znalazła się na chorych miejscach na skórze. Na następny dzień otrzymałem telefon z powyższą relacją a także dowiedziałem się, że procedura wywołała dwugodzinne mocne pieczenie skóry. Następnego dnia 70% skazy znikło. Procedurę tę powtórzył pacjent jeszcze dwukrotnie, zawsze wieczorem. Po trzech dniach skóra była czysta i choroba nie pojawiła się do dnia dzisiejszego. Leczenie, pacjenta rozpocząłem w lutym 1979 i do dzisiaj – czerwiec 1980 tj. przez półtora roku, choroba się nie pojawiła. Skóra pozostała czysta bez skazy, a podczas choroby rozdrapane do krwi miejsca zagoiły się całkowicie. To był pierwszy przypadek. W mojej późniejszej praktyce spotykałem się jeszcze dość często z tą chorobą, ale z tak szybkim i skutecznym wyleczeniem nie spotkałem się do dzisiaj. Prawdopodobnie nie wszyscy pacjenci zabierają się za terapię, jak to było w przypadku mojego pierwszego pacjenta. Możliwe jest, że ten fakt miał duży wpływ na osiągnięte wyniki.

Sprawozdanie o leczeniu metodami naturalnymi lekarza, pana pułkownika z Lichtenberg.

Stan pacjenta może wywierać pozytywny wpływ na przebieg leczenia. Pomocne mogłyby tutaj być np. odpowiedni sposób odżywiania. Przy chorobach skórnych powinniśmy zrezygnować z wieprzowiny, kiełbas, które zawierają dużo tłuszczu itd. Niekiedy głodówka może okazać się bardzo pomocna przy większości kuracji. Co do żółci – to nie gra większej roli, czy będzie to zajęć czy też królik (musi być świeży), zdobyć ją można za pomocą strzykawki, należy ją przechowywać we flaszce w lodówce.

Jeden z moich dobrych znajomych, którego spotkałem w kawiarni, zapytał mnie, czy nie znam jakiegoś sposobu na łuszczycę skóry. Jego żona była na nią chora i nie mogła się jej pozbyć. Powiedziałem mu o żółci, on jednak mi nie uwierzył. Pomimo niewiary opowiedział o tym sposobie swojej żonie. Pani ta zorganizowała sobie żółć i po parokrotnym zastosowaniu sama się wyleczyła. Mój znajomy był do tego stopnia niedowiarkiem, że postanowił fotografować chore miejsca na skórze, a po stwierdzeniu, że środek działa, obiecał mi je dostarczyć, niestety nie zobaczyłem ich do dnia dzisiejszego.



Wrzody na nogach

Grupa ludzi cierpiących na tę chorobę jest dość duża. Niektóre z przypadków można z powodzeniem wyleczyć nowoczesnymi środkami. Z mojej wieloletniej praktyki wiem, że są też ciężkie przypadki trudne do wyleczenia. W takim wypadku możemy skorzystać z metod Hildegardy:

Kto w ciele ma powracające bóle czy też bołą go mięśnie lub ma wrzody, niezależnie od ich natury, niech weźmie sproszkowanej fasoli zwyczajnej, doda zmielonych ziaren kopru włoskiego i pomiesza z bardzo drobno zmieloną mąką pszenną z wodą. Tak zlepione ciastka niech wysuszy na kamieniu roz-

grzany na słońcu lub na ogniu. Niech przykładą je często na bolące miejsca, a one odbiorą ból choremu i go wyciągną, a chory zostanie uzdrowiony (H. z B.).

Zgodnie z obserwacjami dr. Hertzki te okłady to najlepszy sposób na wyleczenie wrzodów nóg. Nawet starszych pacjentów udaje się z nich wyleczyć. Okłady te mają tę pozytywną cechę, że nie przyklejają się do ran, co przy normalnych metodach jest częstym zjawiskiem utrudniającym leczenie.

Jeżeli sami się leczymy lub leczeni jesteśmy w sanatorium należy zwrócić uwagę na: fasolę zwyczajną w proszku, dodać następnie zmielonego kopru włoskiego i pomieszać z bardzo drobno zmieloną mąką pszenną, dodając odrobinę wody wyrabiamy ciasto, które należy rozwałkować cienko i pokroić na paski o odpowiedniej szerokości i długości.

Po wykonaniu tej całej pracy wkładamy ciasto do piekarnika i pieczemy do tego stopnia, aby było na tyle miękkie by można go było formować, aby łatwiej było nam robić okłady. Ciasto to przykładamy tak długo, wymieniając je na nowe, aż wrzody się zagoją. Dla wygody można ciasto przytwierdzić bandażem, aby się nie obsuwało.

Choroba Parkinsona

Pomiędzy listami, które otrzymuję, znajdują się często listy napisane drżącą ręką. Nigdy się nie zdarza, aby moi pacjenci-korespondenci pytali o to – czy istnieją metody Hildegardy, leczenia tej dolegliwości. Nie oczekują już żadnej pomocy lub spodziewają się, że po sposobie i wyglądzie ich pisma da się dokładnie stwierdzić, co im dolega. O tej chorobie, tym niekończącym się drżeniu, w literaturze fachowej pod nazwą łac. *Paralysis agitans*, można przeczytać, że jest to chroniczna choroba układu nerwowego, przyczyny jej powstawania nie są do dzisiaj dobrze znane. Zainteresowałem się tą chorobą i szukałem środka, co mówią o tej chorobie teksty Hildegardy: **Kiedy człowiek cały się trzęsie i jest słaby, niech potnie ostrzyż płamisty** (łac. *Decoctum zedoaviae*) **da do wina, doda alpinę lekarską** (łac. *Alpinia galanga*) **i gotuje to wino z miodem. Niech pije ciepłe, powoli, a drżenie odejdzie od niego i siła znowu powróci (H. z B.).**

Moim pierwszym „pacjentem” był pewien pijak. Nie potrafił się nawet podpisać, bo tak mu się trzęsły ręce. Przyszedł do mnie oczywiście ze względu na swoją wątrobę. Pomyślałem, że łyczek wina z ostrzyżem płamistym nie będzie dla niego zbyt dużym obciążeniem przy tych ilościach alkoholu, które wypijał dziennie, to też było powodem, że trzęsły mu się ręce. Po tygodniu pacjent przyszedł do mnie, aby mi pokazać jego spokojne ręce. Dr Hertzka może podać tutaj inny przypadek, który był opisany w naszym biuletynie pt. „Kurier”:

Praktyka pokazała, że terapia przeciwko chorobie Parkinsona trwa w miarę długo i musi być doprowadzona do końca. Jeden z przypadków trwał cały rok. Ciekawostką jest tutaj to, że pacjent zaczął pić wino z ostrzyżem płamistym, a dopiero po pół roku nastąpiło całkowite wyleczenie. Zauważyłem, że u niektórych pacjentów ilość oraz częstotliwość używanego środka jest diametralnie różna dla uzyskania tych samych efektów.

Profilaktyka rakowa

Wiadomą i znaną rzeczą jest, że we wstępnym stadium u pacjentów zagrożonych chorobą nowotworową występuje stan przedrakowy tj. rak we wczesnym stadium. Po pierwszym stadium, dopiero po upływie miesięcy czy też lat zaczyna powoli narastać tkanka rakowa. W dzisiejszej medycynie nie stosuje się tutaj żadnych terapii zapobiegawczych. W zamian za to lekarze ostrzą sobie skalpele i przygotowują zastrzyki np. chemioterapia. Hildegarda podejmuje próby powstrzymania raka, nazywanego przez nią „Vicht”. W tej właśnie fazie następuje rozprzestrzenienie raka wraz z nagromadzonymi jeszcze prawie niewidzialnymi substancjami po całym organizmie poprzez węzły limfatyczne i komórki krwionośne. W przypadku pozostawienia pacjenta w takim stanie, potop ten przeznaczonych początkowo dla budowy ciała białek przedostaje się do układu trawiennego, gdzie rozwija się do wirusowych ciał rakotwórczych. Tak też dobre białka zamieniają się i rozwijają do formy wirusów „rakotwórczych”. Gdybyśmy w tym wczesnym stadium w wypadku tych delikatnych bóli „brzucha” reagowali bardziej zdecydowanie, likwidując je, przy pomocy naturalnego sposobu wydalania nie dochodziłoby prawdopodobnie do późniejszego wybuchu tej tak często kończącej się śmiercią choroby.

Opis tzw. „Vicht” raka zaczerpnięty z książki dr. Hertzki pt. *Cudowna medycyna Hildegardy*.

„Vicht” nie należy pomylić z chorobą reumatyczną „Gicht”, w staroniemieckim języku słowo to oznaczało

„skurcze”, bóle brzucha przy biegunce lub też ostre rwące bóle brzucha i głowy. Lekarze nie znajdowali początkowo u chorych pacjentów, niekiedy nawet bardzo chorych – żadnej przyczyny. Następnie umieszczali chorobę w okolicy serca ze względu na występujące często nagłe bóle, aż w końcowym efekcie chorzy dostawali raka. Niektóre objawy są zbliżone do objawów przy chorobach o podłożu reumatycznym. Hildegarda w swojej książce opisuje bardzo dokładnie, w jaki sposób pracują i powstają ogniska choroby kancerogennej zwanej „Vicht”: są to lokalne ogniska rozwijającej się choroby. Na podobieństwo ciasta drożdżowego znajdują się w zanieczyszczonych miejscach w człowieku (pomiędzy skórą i centrum ciała) miejsca tam, gdzie gromadzą się pewne odmiany białka. „Molekuły” te poprzez „pewnego rodzaju” dojrzewanie, przyjmują raz okrągłą, a następnie eliptyczną formę. Niekiedy ogniska te pękają, rozsiewając już dojrzałe łac. Bovist. Rozsyłają całą chmurę tych maleńkich nasion, które się roznoszą po całym organizmie. Człowiek taki cierpi następnie bóle reumatyczne, a także skurcze podobne do uczucia, jak gdyby coś gryzło czy nadgryzało człowieka od środka. Te łac. Agentien nie mają w sobie jeszcze (prawdziwego życia), tak brzmią słowa rzeczoznawcy w tekstach Hildegardy. Tutaj z pewnością jest mowa o wczesnym stadium raka „Prekancerosa”, jest ona chorobą samą w sobie i wywołuje objawy typowe dla reumatyzmu. Choroba ta jest też tak długo poszukiwanym stadium początkowym raka. W wielu przypadkach testy przeciw rakowe wypadają pozytywnie, ale nie znajdziemy w organizmie jeszcze nigdzie tzw. „Tumorów”.

Eliksir z rzęsy trójrowkowej

łac. *Lemna trisulca*

Eliksir ten przeciw rakowi tzw. „Vicht” jest skomplikowany do wykonania. Tekst Hildegardy z jego opisem brzmi: **Kto cierpi na wymienione bóle niech pije ten napój na czczo, tyle ile może na jeden łyk zmieścić w ustach, tak też na noc, kiedy idzie do łóżka, tak długo aż wyzdrowieje (H. z B.).**

Należy kurację powtarzać i przeprowadzać przez dłuższy czas – może to trwać rok lub krócej, kiedy objawy na to wskazują. Nie spotkacie państwo z pewnością lekarza, który by powiedział – ta choroba to rak „Vicht”. Medycyna oficjalna nie zna tej choroby praktycznie wcale. Tutaj można sobie pomóc samemu, trzeba się tylko zatroszczyć i zorganizować sobie eliksir. Jeśli stwierdzicie państwo, że macie odpowiednie objawy tutaj opisane, a wasz wiek (zgadza się), w rodzinie były przypadki raka, a ciśnienie oraz krzepliwość krwi wzrastają, to dobry moment na rozpoczęcie leczenia. No, ale co to jest za cudowny napój. Znajdziemy go u Hildegardy, mówi ona o kolce:...**człowiek, którego męczy kolka niech weźmie imbir i dużą porcję cynamonu, niech je sproszkuje. Następnie niech weźmie szalwię mniej niż imbir i więcej kopru włoskiego niż szalwia, następnie wrotycz pospolity mniej niż szalwi i pomiesza w moździerz tak, aby sok się wy dostał i przecedzi wszystko przez płótno. Następnie niech krótko zagotuje miód z winem i doda pieprz biały jak go nie ma w zamian może dać to jeść rozesełana «pieniężnik» w proszku, niech pomiesza wszystko z wymienionym wcześniej sokiem. Następnie niech weźmie rzęsę, dwa razy tyle pięciornik kurze ziele, te zioła, na którym rosną całkiem małe «dziady» niż rzęsa, tyle samo gorczyca, tej, która rośnie na polu, co pięciornik kurze ziele niech rozgniecie je na papkę, włoży do małego woreczka i poleje wcześniej przygotowanym winem z miodem tak, aby powstał rodzaj nalewki. Tak powstały napar niech pije na czczo, ile mu się do ust zmieści... (Jak już wcześniej zacytowano) (H. z B.).**

Takie to proste, jeśli wydaje się państwu, że ten przepis jest zbyt skomplikowany, dla tych z państwa podam jeszcze dwa inne środki Hildegardy. Z sarniej i gęsiej wątroby. O ich działaniu powiem więcej w rozdziale o dziczyźnie.

Rak

Większości z lekarzy zapiera dech, kiedy słyszą o nowej metodzie leczenia raka i spoglądają sceptycznie na podobne „sensacyjne” sprawozdania. Ja osobiście staram się nie wywoływać zamieszania lub zostać znanym czy też sławnym, chciałbym tylko spowodować, aby ten temat pozostał nam w pamięci. Św. Hildegardzie został objawiony zamknięty w sobie system medyczny. W nim zawarta jest wiedza o większości chorób oraz środków pozwalających na ich wyleczenie. Są w tym systemie lekkie i ciężkie choroby, ale nie ma w nim żadnej choroby nieuleczalnej. Dlatego znajdujemy między innymi także środek na raka. Ja osobiście jestem dale-

ki od jakiegokolwiek nielegalnego postępowania. Ostateczne rozwiązanie problematyki tej choroby, pozostaje w końcowym efekcie w kompetentnych rękach. Pewnego dnia, kiedy Hildegarda i jej metody zostaną zaakceptowane, zajmie ona należne jej miejsce w medycynie i my z pewnością przestaniemy się jej bać.

Drobne „bolączki” czy też śmiertelne choroby?

Hildegarda czy nie Hildegarda: co by było, kiedy bym się dowiedział, że moja chrypka to nie lekki ból gardła i nie mam jej od picia zimnego piwa, tylko okaże się rakiem krtani, który do dziś się ukrywał? Na dodatek jest możliwe, że na operację jest już za późno, czy mam jeszcze wystarczającą ilość czasu na eksperymentowanie i stratę tak drogiego mi czasu? Czy nie jest to niebezpieczne i nieodpowiedzialne rozpowszechnianie takich „domowych” recept na „drobne” dolegliwości? Czy jest to możliwe, że za każdą drobną dolegliwością kryje się jakaś ciężka choroba? Zadaję te pytania, aby było jasne, jakie ryzyko jest związane z próbami samoleczenia. Korzystanie z domowej apteczki musi być podparte wiedzą, jakie lekarstwo i na jaką chorobę sobie zaaplikować. W wypadku, jeżeli mamy „coś w krtani” (aby zostać przy podanym przykładzie) nie powinniśmy zbyt długo zwlekać z następną wizytą u lekarza. Należy wiedzieć, co i kiedy jest dla nas dobre. Do naszego zaufanego lekarza, którego znamy, można zawsze powiedzieć: „Aha, jak to tylko chrypka, to wezmę sobie dodatkowo lekarstwo św. Hildegardy”. Lekarz, który ma na uwadze dobro swojego pacjenta nie będzie miał nic przeciwko tym „śmiesznym ziółkom”. Chciałbym, aby dokładnie w tej formie zostały przez państwa zrozumiane recepty podane w tej książce. Takie zrozumienie dotyczy przede wszystkim zawartych na kolejnych 20 stronkach recept Hildegardy. Są to recepty szczególnie na te drobne „dolegliwości” od A do Z.

Brak oddechu

Komu od dużej ilości jedzenia i picia żołądek ciąży, a on od tego ma «parność» w sobie i krótki oddech, niech zje z umiarem na surowo miętę wodną (łac. *Mentha aquatica*) lub ugotowaną je z mięsem, w sosie albo jak jarzynę przygotowaną, a parność ustąpi (H. z B.).

Choroby oczu

Kiedy przez starość czy chorobę, woda czy krew w oczach człowieka są zbyt nadwyrężone, niech idzie na zieloną łąkę i patrzy na nią, aż lzy staną w jego oczach, bo zieleń tych traw odbierze, co jego oczy mąci i staną się oczy jego czyste i błyszczące (H. z B.).

Kiedy wie się o tym, że „zaćma starcza” pochodzi od zmiany ilości wilgoci w oku, można tę metodę polecić w początkowym stadium tej choroby. Nie należy niedoceniać tej tak śmiesznie brzmiącej rady. Przy początkowym stadium katarakty, można przypuszczać, że wywodzi się ona z patologicznego niedokrwienia oka.

Biegunka

Potrzebny będzie nam kminek zwyczajny (łac. *Carum carvi*) nazywany też kminkiem, 17 gramów oraz 3 gramy białego pieprzu. Należy wszystko sproszkować i pomieszać. Będzie nam potrzebna ilość na szpicu noża, którą dodajemy do żółtka, które pozostawiamy w skorupce. Przy rozbijaniu jajka zostawiamy w jednej połowie skorupki żółtko, następnie stawiamy tę skorupkę koło ognia tak, aby żółtko podeszło do takiego stopnia aż się go da pokruszyć. Podajemy pacjentowi kawałek białego chleba, a następnie „jajko przeciw bieguncce”. Należy tę procedurę powtarzać, ale nie częściej niż trzy razy dziennie!

Kamienie żółciowe

Nie należy ich usuwać, tylko postarać się, aby pozostały „ciche i nieme”. Tak można zinterpretować Hildegardę. Kamienie te są czymś w rodzaju sygnału alarmowego, aby ostrzegły nas przed gorszymi następstwami.

mi. W ten sposób mają nas nauczyć abyśmy nie jadaliby więcej produktów, które nam szkodzą. Powinniśmy na nie zwrócić uwagę, aby nie dążyć o sobie znać, to najlepszy sposób. Gdybyśmy dostali kolki, skorzystajmy z alpinii lekarskiej.

Choroby uszu

Kiedy słuch człowieka z powodu śluzu czy też innego, zniszczony zostanie, weź białego kadzidła i nad żywym ogniem np. z węgla drzewnego pozwól, aby unoszący się dym dostał się do chorego ucha. Nie rób tego zbyt często, aby nie stało się, że się pogorszy (H. z B.).

Grypa

Środek przeciw grypie nr 1 Hildegardy, dr Hertzka:

Abyśmy się dobrze zrozumieli na wstępie parę słów o grypie. Rozpoczyna się ona zwykle wyraźnym uczuciem choroby: bólami stawów, ogólnym osłabieniem, temperaturą, kaszlem, chrypką. Ból gardła oraz problemy z przełykaniem są także objawami z nią związanymi.

W takim przypadku każdy wie – mam grypę. O temperaturze wiedzieli nasi przodkowie i bez termometrów. Gorąca głowa i przyspieszony puls tych objawów nie należy zapomnieć wymienić. Grypa „napada” nas dosłownie z dnia na dzień. Zgodnie z Hildegardą należy ona do grupy chorób, przy których występuje temperatura. Zostańmy przy grypie, chorobie, przy której wysoka temperatura jest głównym objawem. Nie musimy się też zbyt długo zastanawiać, który z wielu środków Hildegardy przeciw temperaturze powinniśmy użyć. Przy grypie najlepszym będzie (Meisterwurzwein).

Przy grypie należy tak długo pozostać w łóżku, aby co najmniej dwa dni temperatura była normalna. W pierwszym dniu chory nie powinien nic jeść. Do picia ze względu na pragnienie używać niesłodzonej herbaty z kopru włoskiego.

Meisterwurzwein

łac. *Radix imperatoria*

Sposób wykonania tego wina jest prosty i sprawdził się już w praktyce z bardzo dobrymi wynikami. Kiedy mamy go w domu jest bardzo dobrym uniwersalnym środkiem przy wszystkich chorobach z podwyższoną temperaturą. Występujące przy grypie: katar i kaszel należy zwalczać przy pomocy innych środków. Temperatura oraz zły stan ogólny oraz złe samopoczucie i osłabienie ustępują w miarę szybko przy użyciu ww. wina. Możliwe, że alpejskie zioło (Meisterwurz) nosi właśnie dlatego tę nazwę, bo działa po „mistrzowsku” łac. *Radix imperatoria*. Przygotowując wino należy proszek z (Meisterwurz) i małą łyżeczkę dać do pół szklanki dobrego wina i pozostawić przez całą noc, rano na drugi dzień dodajemy następnie pół szklanki świeżego wina i odcedzamy płyn przez czysty lniany materiał. W ten sposób powstaje to tak pomocne nam wino. Należy je pić na pusty żołądek, przed jedzeniem. Kuracja powinna trwać od trzech do pięciu dni.

Et curabitur tzn. uzdrowiony zostanie, kto miał gorączkę niezależnie od jej rodzaju (H. z B.).

Najlepiej pomaga to wino przygotowane i pozostawione przez noc, jeżeli jest pite na czczo małymi łykami. Spożywane podczas dnia może wywołać lekkie objawy uboczne jak katar czy też kaszel.

Środek uniwersalny na grypę nr 2.

Następny środek na grypę składa się z następującej mieszanki: iglica pospolita (łac. *Erodium cicutarium*), krwawnik pospolity (łac. *Achillea millefolium*), gałka muszkatołowa (łac. *Ma moschata*) w proszku.

Proszek ten działa na sześć różnych sposobów:

1) PRZY KASZLU: Proszek ten spożywamy w omlecie z jabłkiem i cukrem (proszek dodajemy do ciasta). W oryginalnej receptce jabłko i cukier nie są podane, ale tak przygotowane lepiej smakują. Dodatkowo cukier zwłaszcza nie rafinowany jest dobrym lekarstwem. Dodatkowo można wzmocnić jego działanie, kiedy się go podsmaży, „upraży”. W ten sposób otrzymamy środek przeciwkaszlowy pt. „jedz na zdrowie”.

2) PRZY BÓLU GŁOWY: należy proszek ten spożywać z odrobiną soli na kromce chleba. Prawie każda grypa jest powiązana z bólami głowy. To jeden z typowych objawów następujących przy wirusowym podrażnieniu opon mózgowych.

3) PRZY ZAZIĘBIENIACH: proszek ten należy pić z gorącym winem. To grzane wino należy pić wieczorem, działa bardzo dobrze. Jest jednym z lepszych środków zapobiegawczych. Tak przygotowane nie jest zbyt smaczne!

4) PRZY KATARACH: Proszek umieścić na czystej bezwonnej powierzchni, a następnie wachać. W czasach jesiennych katarów można używać go profilaktycznie do „impregnacji” błon śluzowych. Należy wdychać tylko sam zapach! Tak delikatnie działa ten środek. W ten sposób można „przekonać” nos, aby był suchy.

5) PRZY PROBLEMACH Z TRAWIENIEM: proszek ten można w stanie suchym zażyć po jedzeniu przy ostrych bólach brzucha. Jeżeli byśmy nic w tym kierunku nie robili, mogą się one rozprzestrzenić, a następstwem może być kolka lub zawał serca. Podstawowym działaniem tego proszku jest to, że pozwala on usunąć zbędne gazy, które zostaną wydalone, a tym samym niebezpieczeństwo usunięte. Podobnie działa recepta kardamon (alpinia lekarska) w proszku z miodem.

6) PRZY PROBLEMACH Z SERCEM: proszek w stanie suchym spożywać należy na chlebie. Wzmacnia on ze względu na grypę osłabione serce. Wiemy o tym wszyscy, że grypa pozostawia ślady w organizmie i osłabia serce. Dla starszych osób jest to niebezpieczny stan, w tym przypadku należy ten proszek spożywać sam lub z chlebem.

Proszek przeciw grypie ma dodatkowo pozytywny wpływ przy wzdęciach, kiedy dodamy (2%) na czubku noża kardamon (alpinia lekarska). Jeżeli chcielibyśmy mieć w domu funkcjonującą aptekę Hildegardy, proszek ten powinien zająć drugie miejsce zaraz za alpinia lekarską. Kiedy okaże się, że zdobycie środków Hildegardy jest trudne, musimy sami postarać się o wykonanie proszku na własną rękę. Suszymy na początku liście z iglicy pospolitej i organizujemy sproszkowany np. z apteki krwawnik pospolity, gałkę muszkatołową (można ją kupić w sklepie spożywczym). Tak możemy uzyskać wszystkie potrzebne nam składniki. Wysuszone liście iglicy pospolitej rozgniatamy w moździerzu lub mielimy je w młynku do kawy. Następnie mieszamy sproszkowane składniki:

40 g iglicy pospolitej
35 g krwawnika pospolitego
25 g gałki muszkatołowej

= 100 g Uniwersalny środek na grypę.

Przed chwilą nasze dziecko biegało po mieszkaniu ze „zdrowym” katarzem. Moja żona dodała do flaszki łyżeczkę proszku przeciw grypie, a na następny dzień przeziębienie znikło bez śladu. W znanej anegdocie o grypie mówi się: „Grypa leczona przez lekarza trwa tylko dwa tygodnie, a nie leczona aż 14 dni”. Przy pomocy proszku Hildegardy przeciw grypie znika ona po trzech dniach! Za każdym razem, kiedy złapię grypę, słychać w całym domu kichanie, ale niedługo, wacham i zażywam ten proszek i po dwóch czy trzech razach katar odchodzi w zapomnienie. Pani Kronsteiner napisała do mnie.

Drogi panie Posch! Piszę do pana, aby podzielić się radosną nowiną. Przed miesiącem wypróbowałam proszek na grypę. Byłam zaziębiona do tego stopnia, że już prawie nic nie widziałam, miałam katar, bóle głowy i wysoką temperaturę. Przy pomocy proszku przeciw grypie pozbyłam się jej w ciągu dwóch dni. Użyłam tego proszku: po pierwsze do wachania, po drugie piłam go z grzanyim winem, po trzecie jadłam go z chlebem, to pomogło mi szybko przy bólu głowy. Wierzyłam w to, że mi pomoże i pomógł, i to w tak krótkim czasie... Proszek ten działa niezależnie od tego czy się w niego wierzy czy też nie. Najlepiej widzi się to u dzieci. Z pewnością same słowa ich nie wyleczą i nie są w stanie ich o tym przekonać, aby wyzdrowiały!

Półpasiec

Przeciw wysypkom czy też drobnym skazom dobrze działa werbena pospolita (łac. *Verbena officinalis*) (wygotowane zioło używamy do wykonania okładów) sposób ten sprawdził się wielokrotnie przy półpaścu. Wygotowane zioło należy delikatnie wycisnąć na lnianej szmatce i przykładać jako okład.

Hemoroidy

To bardzo nieprzyjemna dolegliwość. Objawy są różne, od lekkiego świądu do dokuczliwego bólu połączonego z krwawieniem. Czopki czy też maści pomagają tylko chwilowo. Każda osoba chora wie dokładnie, jak się człowiek czuje, kiedy ma się tego typu dolegliwość. Dlatego jest dla nas mało interesujące, jak i dlaczego powstają, nas interesuje jak można najlepiej i najszybciej się od nich uwolnić.

Przetacznik bobrowniczek

łac. *Veronica beccabunga*

O przetaczniku znajdziemy tylko parę słów:

Kto z niej zrobi papkę (ugotowaną jak warzywa), niech ugotuje potrawę, z zasmażką, czy też z olejem i często je, uwolni ona jego brzuch podobnie do znanego płynu. Odbierze spożyta od ciebie tzw. «Vicht» (H. z B.).

Hildegarda nie mówi nic więcej. Nie ma tu mowy o hemoroidach czy też o nieprzyjemnym swędzeniu lub o krwawieniu. Jak można sobie pozwolić na proponowanie tego środka na hemoroidy i to krwawiące? Pomimo to nie dodajemy nic do tekstów i nie interpretujemy ich dowolnie. Należy się tylko trochę głębiej zastanowić co znaczy dosłownie „uwolni jego brzuch?” Do brzucha przynależą wszystkie wnętrzości to znaczy także kiszka stolcowa.

Dokładnie tutaj leży problem, który możemy rozwiązać przy pomocy przetacznika bobrowniczka. Żyłki to stężała krew. „Rozwiązać” to znaczy: ułatwić nie zakłócony przepływ krwi. Rozwiązać u Hildegardy dotyczy także, doprowadzić do możliwości swobodnego wypróżnienia, inaczej mówiąc, wysprzątać jelito grube. Znana jest metoda pod niemiecką nazwą „Subaquale”, płukanie jelita grubego, która umożliwia oczyszczenie jelita grubego ze złożeń, które zatrzymały się. Są one nie do oczyszczenia. Przy pomocy tego procesu zostają one wypłukane.

Przetacznik bobrowniczek działa w ten sam sposób tylko z tą różnicą, że w bardzo elegancki sposób (bez płukania tzw. „irygacji”), każdy z nas, kto wie, w jaki sposób hemoroidy uniemożliwiają wypróżnianie się, będzie z pewnością drogo sobie cenił ten wspaniały środek. Środek ten dodatkowo działa przeciwrakowo! Przeciw tzw. „Vicht”.

Znaną rzeczą jest, że ilość chorób układu pokarmowego stale wzrasta, w równym stopniu przyrasta także grupa chorych na hemoroidy. Statystyki dotyczące tej dolegliwości nie są prowadzone. Kiedy większa grupa ludzi dowie się o działaniu przeciwrakowym przetacznika bobrowniczka, będzie trzeba założyć hodowlę tej rośliny, aby pokryć zapotrzebowanie ludzi chorych. Przetacznik bobrowniczek zwany inaczej „przetocznik” rośnie w całej Europie w wilgotnych miejscach.

Przetacznik bobrowniczek (łac. *Veronica beccabunga*) wygląda następująco: niebieskie kwiaty, roślina wysoka często rosnąca do wysokości 50 cm, od marca do czerwca dobrze widoczna. Liście i łodygi możemy wykorzystywać do sporządzania leków od wiosny do jesieni. Kto tej rośliny nie zna, podam dodatkowo inną dobrą metodę Hildegardy przeciw hemoroidom.

Zupa grochowa „bez grochu”

Należy mocno gotować w wodzie fasolę tyczkową, następnie wyjmujemy groch i spożywamy tak przygotowaną zupę wieczorem. Jedząc tę zupę często, pozbędziemy się hemoroidów. Zupa ta, to właściwie woda po gotowaniu grochu, coś w rodzaju herbaty. Taką wodę można przy pomocy dodatków, zamienić w smaczną zupę. Hildegarda podaje bardzo dokładnie powody powstawania i leczenia hemoroidów.

Niekiedy przybierają w nadmiarze «złe soki» w człowieku, są wodniste i cienkie. Stają na drodze krwi w naczyniach krwionośnych w taki sposób, że krew nie wydalona z pożywieniem, z człowieka wy-

Przetacznik bobrowniczek
łac. *Veronica beccabunga*



chodzi przez (odbyt), zagraża to człowiekowi utratą sił życiowych. Kiedy zostaną one wydalone z pokarmem oczyszczają wielokrotnie człowieka i powróci do on zdrowia (H. z B.).

Jak „naukowo” wyglądają opisy Hildegardy wyjaśni nam dr Hertzka:

Te dwa zdania – nie ma ich więcej – należą do jednych z wyczerpujących ściśle naukowych wypowiedzi na temat dolegliwości występujących w „fałszywych miejscach” (krew w kale, wymioty krwią, kaszel z krwią, krew w moczu i wiele innych). Jest to jeden z tekstów Hildegardy, który powinien doprowadzić każdego z dzisiejszych profesorów do zzielenienia z zazdrości, kiedy by pomyśleli, że tekst ten zostanie znaleziony przez jednego z kolegów po fachu. Jeden z wielu przykładów, w których Hildegarda potwierdza jej kompetencje, opisując sposoby działania przemiany materii, włącznie z systemem hormonalnym. Tak dokładne opisy nie są nam znane do dnia dzisiejszego. Jest to jeden przykład spośród setek innych, który nam udowadnia, że teksty Hildegardy muszą wywodzić się z Boskiej wiedzy. Z pewnością nie pochodzą z jakichkolwiek źródeł wiedzy lekarskiej pomiędzy Hipokratesem czy Paracelsusem i z jeszcze większą pewnością z jej własnych badań, praktyki czy też obserwacji Hildegardy. W powyższych teoretycznych wypowiedziach (o powodach) Hildegardy, należy zwrócić uwagę na fakt, że święta mówi o stałych oraz sporadycznych krwawieniach hemoroidalnych oraz innych, drobnych krwawieniach, które występują np. przy okazji wydalania.

Te drobne krwawienia mogłyby być uznane za „lecnicze”, jeżeli pozostaną one sporadycznymi, jak to wynika z dosłownego brzmienia jej słów. Naturalnie musimy też wiedzieć o tym, że niektóre z nich mogą być spowodowane rakotwórczymi zmianami w jelicie grubym. Sytuacja taka nie jest jednak często spotykana, każdy z lekarzy jest w stanie stwierdzić z dużą pewnością ich podłoże. Nie należy się zbytnio przejmować krwawieniem żylaków hemoroidalnych. Nie należy też natychmiastowo zatrzymywać krwawień, co postaram się wytłumaczyć na podstawie następujących tekstów:

O hemoroidach

Kiedy przybierają wodniste i cienkie soki w człowieku w nadmiarze i przeważają, bez równoczesnego wypróżnienia wraz ze spożytym pożywieniem, spowodują wystąpienie krwawień z odbytu, nie należy starać się takiego krwawienia w sobie zatrzymywać, ponieważ może to spowodować we krwi panikę i wywołać jeszcze większy upływ krwi (H. z B.).

Nie chcę tego przez profesora Hugo Schulz Griswald przetłumaczonego tekstu dokładnie analizować. Postarajmy się tylko zwrócić uwagę na fakt, że nie należy starać się powstrzymać tego typu krwawień hemoroidalnych za wszelką cenę. Zwróćmy uwagę na następujący dalej tekst. Dalej w tekście czytamy:

Kiedy krew człowieka przez złe oraz wodniste soki, poprzez odbyt wychodzi wraz z kałem, niech jej nie powstrzymuje, bo wspomaga to oczyszczenie człowieka. Kiedy krwawienie jest zbyt mocne, niech weźmie przetacznik ożankowy doda do jarzyn czy też innych dobrych ziół, zrobi z nich potrawę i spożywa z umiarem. Przetacznik ożankowy zatrzyma upływ krwi, a jarzyny i inne dobre zioła pomogą choremu tak, że powróci do sił (H. z B.).

Rak skóry

Kto w głowie ma bóle, komu raki zżerają ciało czy też, kto ma na ciele wrzody, niech weźmie sok z fiołków, trzecią część oleju z oliwek i talk capa, tyle co soku z fiołków i gotuje to wszystko w czystym naczyniu i niech tak robi maść. Kto ma bóle w głowie, niech posmaruje w poprzek czoło, a ulży mu to. Tam gdzie są «raki» czy też wrzody, namaść to miejsce, a one umrą, jak tylko jej skosztują (H. z B.).

To byłby odpowiedni opis raka skóry, do tej grupy można zaliczyć także raka piersi. Bardzo obiecująca maść przy chorobach skóry. Cytat dr. Hertzki. Tutaj należałoby rozpocząć hodowlę śmierzdzących capów (koźłów), abyśmy mieli dostęp do talku z capa.

Niestety wykorzystanie innych składników do produkcji maści nie ma sensu, musi to być zgodnie z przepisem talk z capa. Zgadzam się ze zdaniem: aby uzyskać np. 250 ml czystego soku z fiołków potrzebna jest pokaźna ilość fiołków do tego celu. Ciężko dostępne składniki powodują, że maść ta będzie droga. W niektórych przypadkach będzie konieczne kupno całego capa, aby uzyskać potrzebny nam talk.

Kaszel

Obserwując działanie niektórych syropów, możnaby „wyjść z siebie” – w jak niewielkim stopniu przynoszą poprawę. Ojcowie rodzin wielodzietnych mogliby nam wiele opowiedzieć na ten temat. Najwyraźniej nie interesuje producentów tych syropów, jak one naprawdę działają. Lekarze domowi wypisują syropy z wielką przyjemnością. Nie może mi się osobiście pomieścić w głowie, aby w całej naturze nie było odpowiedniego środka na kaszel. Pierwsza recepta, którą znalazłem u Hildegardy, sprawdziła się natychmiast. Jest to wino na kaszel, składa się ono z następujących ziół: szanty zwyczajnej (łac. *Marrubium vulgare*), kopru włoskiego (łac. *Foeniculum vulgare*) i kopru ogrodowego (łac. *Anethum graveolens*).

W sąsiedztwie mamy takiego człowieka, który swoim głośnym kaszlem budził pół miejscowości i to zwykle nad ranem. Domy są pobudowane blisko siebie, niemożliwe jest nie słyszeć jego przenikliwego kaszlu. Pewnego dnia kaszlu nie było słychać i każdy myślał, że „mu się zmarło”. Co było przyczyną? Dostał gdzieś, zrobiony przeze mnie syrop i w krótkim czasie prawie połowa miejscowości przyszła do mnie i każdy chciał właśnie „ten” syrop!

Następnym dobrym środkiem na kaszel jest:

Złocień

łac. *Chrysanthemum vulgare*

Kto ma katar i na dodatek kaszle, niech ugotuje złocień w zupie, cieście lub w mięsny daniu (H. z B.).

Kto ma ostry kaszel, niech przygotuje sobie zupę z pszenicznej mąki i złocienia (łac. *Chrysanthemum vulgare*), je ją często a suchość i wrzody wewnętrzne oraz kaszel się rozproszą, każdy człowiek pełen zanieczyszczeń zostanie oczyszczony i będzie mu lepiej (H. z B.).

Złocień ma podobne liście do paproci, ale oprócz tego nic z paprocią wspólnego. Ta do wysokości 1 m rosnąca roślina z rodziny (roślin koszykowych), w niektórych okolicach gdzie występuje nazywana jest Wilder wermut „dzikim wermutem” czy też „robaczym ziołem”. Kwiaty koloru złotego są trujące! Do środków leczniczych wykorzystuje się tylko liście. Przeciw kaszlowi gotuje się je z potrawami. Najlepszym środkiem na kaszel jest znalezione przez pana dr. Hertzkę:



Wino z pestek śliwy

Jest to mocny środek przy nagle występujących napadach kaszlu (nie należy stosować przy kaszlu chronicznym), sprawdziłem w praktyce – jest bardzo dobrym środkiem na kaszel.

Śliwy tak niekorzystnie ocenione i szkodliwe, pomimo to są często spożywane przez większość z nas chętnie, w dużych ilościach. A najlepsze, co ma ten owoc do zaproponowania wyrzuca się na śmieci. Należałoby pestki zbierać, umyć i mieć pod ręką w słoiku. W momencie, kiedy zaczyna nas atakować mocny, suchy, ostry kaszel, słaby kaszel ignorujemy po prostu. Pozbyć się takiego kaszlu przy pomocy: zupy z złocienia lub też wina z złocienia, można też zrobić omlęt z pelargonii. Wino przeciw kaszlowi. Przepis: 30-50 pestek (suszonych ziarenek z pestek śliwek, po rozłupaniu ich skorupki), wkładamy do 1/2 kieliszka dobrego wina. Pestki pozostawiamy przez całą noc w winie do momentu ich napęcznienia. W czasie pęcznienia ulatnia się w skutek działania wina w nich zawarty kwas pruski, który wyparuje. Można ten fakt stwierdzić, kiedy przykryjemy kieliszek i po paru godzinach go odkryjemy. Można wyraźnie wyczuć unoszący się zapach kwasu pruskiego.

Minimalna część tego kwasu przechodzi do wina i to taka ilość, jaka jest nam potrzebna do wyzdrowienia. Nie należy się obawiać tej minimalnej ilości trucizny zawartej w winie. Wiem z prac naukowych, że w (gorzkich migdałach) np. zawarty jest tzw. „Ferm” jest to mocna trucizna. Ta minimalna ilość kwasu zawarta w pestkach śliwek jest wspaniałym lekarstwem przy kaszlu. Lekarze w dawniejszych czasach znali działanie kwasu pruskiego i przepisywali często na kaszel syrop wykonany z wiśni i liści bobkowych. Hildegarda podaje dokładny sposób użycia pestek w wypadku mocnego kaszlu.

Z tych nabrzmiąłych pestek śliwy, zjedz parę (garść) lub rozdrobnij parę (5-8 sztuk) całkiem drobno i gotuj (mączną) zupę, dodaj też niewiele wina, w którym pęczniały (H. z B.).

Kiedy nasze wino na kaszel się kończy, należy wziąć nowe pestki zalać winem, aby na nowo napęczniały. łac. *et cito curabitur* – i będzie szybko uzdrowiony. Ta wypowiedź jest poprawna, dzieje się to, w miarę szybko, nie trwa dłużej niż trzy dni. Podobnie jest też przy kokluszu. Jest to dobry środek przy drażniącym kaszlu. Do mikstury można używać tak białego, jak i czerwonego wina. Ważne jest, aby wino było dobre i czyste.

Uniwersalnym środkiem przy chorobach płuc — także przeciw gruźlicy jest:

Olej z absyntem (piołunówka)

łac. *Artemisia absinthium*

Wlej soku z absyntu (Wermut), do oleju drzewnego (oleju z oliwek), dwa razy tyle oleju z oliwek, co soku, pozostaw w szkle przez rok na słońcu. A kiedy jakikolwiek człowiek cierpi ze względu na płuca czy też koło płuc, tak że od tego kaszle, smarować nim powinien piersi, a i kiedy go boli bok, niech i tam posmaruje, a wyleczy go wewnątrz i z zewnątrz (H. z B.).

Wiedza o tym, że gruźlica staje się niebezpieczna dopiero w momencie, kiedy stały nieprzerwany kaszel rozprowadzi prątki (wirusy gruźlicy) po płucach zgadza się to z obserwacjami nowoczesnej medycyny. Likwidując kaszel, zapobiegamy dalszemu rozwijaniu się gruźlicy, roznoszeniu się po całych płucach i zapobiegamy roznoszeniu się wirusów (TBC / tuberkulozy) w organizmie. Dzisiejsze metody leczenia (tuberkulozy) polegają na długotrwałym podawaniu pacjentom mocnych trucizn, które wprowadzane są do organizmu. W czasach wcześniejszych leczono pacjentów na nią chorych: światłem, spokojem, świeżym powietrzem i słońcem. Olej z absyntu piołunówka „wermut” powstaje poprzez długotrwałe nasłonecznianie tego roztworu na słońcu. Pytanie, które się tutaj nasuwa: Absorbują olej z oliwek z wermutem promienie słońca, co powoduje podwyższenie ilości witaminy D3 w roztworze? Tak nasz roztwór staje się skondensowanym światłem słonecznym!

Praktyczne sprawdzenie działania tego środka w wypadku gruźlicy nie jest możliwe ze względu na służbę zdrowia, która wychwytuje wszystkie przypadki choroby. Państwowa służba zdrowia przejmując natychmiast chorego pacjenta, który pozostaje pod stałą kontrolą do momentu wyzdrowienia.

Uważam ten środek za bardzo dobry przy (chronicznym) kaszlu naszej młodzieży, ze względu na wspaniałe słowa św. Hildegardy:

Kiedy jakikolwiek człowiek... kaszle

Podczas używania tego oleju zdarza się niekiedy, że podrażnia skórę, jeżeli się go zbyt często używa. Skóra się zaczerwienia i powstają na niej „węzłki”, jeżeli nie przestanie się tego oleju używać (natychmiast), może to doprowadzić do sytuacji powodującej swędzącą wysypkę na całym ciele. Nie jest niestety sprawdzone, czy u młodych pacjentów oraz ludzi chorych na gruźlicę występuje nadwrażliwość na witaminę D3. Proponuję ze względu na tę możliwość używanie niewielkiej ilości tego oleju lub stałe zmienianie miejsc nacierania.

Obserwacje dr. Hertzki sprawdziły się w naszej rodzinie: u mojej szwagierki lekarz stwierdził cień na płucach przy okazji kontrolnych badań ze względu na parę przypadków „tuberkulozy” w naszej miejscowości. Moja szwagierka nie chciała zażywać tej dużej ilości przepisanych jej ciężkich leków ze względu na działania uboczne. W zamian za lekarstwa szwagierka używała codziennie oleju z wermutem. Po pewnym czasie przy okazji badań kontrolnych lekarz stwierdził, że stan płuc jest normalny i szwagierka może przestać zażywać lekarstwa.

Pan F. z Linzu pisze do mnie 14.10.1982 r. ...Andreas przebywał przez parę miesięcy w szpitalu ze względu na ciężko uleczalną chorobę skóry oraz zapalenie płuc oraz znaczne „dziury” w lewym płucu. Ta ostatnia powstała ze względu na błędnie zastosowane metody leczenia przez lekarzy w szpitalu. Tutaj możnaby godzinami opisywać cierpienia, które przechodził, prawie co noc ataki astmatycznego kaszlu, a najmocniejsze z nich od listopada do późnej zimy. Syn mój miał wtedy dwa latka i strasznie cierpiał. Przez przypadek dowiedziałem się o medycynie Hildegardy i napisałem list do pana dr. Hertzki. Polecił mi on olej z wermutem. Działanie tego środka było zaskakujące. Przez trzy kolejne dni smarowałem syna tym olejem, kiedy budził się w nocy i zaczynał kaszleć, po czym przykrywałem go, aby było mu ciepło i za chwilę kaszel ustawał. Napady kaszlu astmatycznego ustały. Dopiero przy okazji rentgena płuc okazało się, że płuca są zdrowe. Niech będzie pochwalony Bóg. Alleluja. Pozdrowienia z serdecznymi życzeniami... itd..

Katar

Przy chronicznym zapaleniu migdałów, krtani, a także zapaleniu gardła oraz zapaleniu zatok, sprawdziła się w praktyce zupa z szanty zwyczajnej (łac. *Matrubium vulgare*). Przy ostatnich dwóch dolegliwościach należy wziąć podwójną ilość szanty zwyczajnej, gotować 1-2 łyżek stołowych lub garść pociętego zioła szanty zwyczajnej w 1/4 l wody. Wygotowane zioło należy odcedzić, a do pozostałego płynu dodać podwójną ilość białego wina. Tutaj należy do 1/3 części tego roztworu dodać 2-3 łyżek stołowych słodkiej śmietany i rozmieścić. Po zabieleniu należy połączyć go z pozostałą częścią i krótko zagotować, zupę spożywać ciepłą.

Kiedy ją będziesz często pić, uzdrowia ona górne drogi oddechowe (H. z B.).

Melancholie i depresje

Ludzie, którzy cierpią ze względu na depresję, są naprawdę „biedni”. Choroba ta potęguje się często do tego stopnia, że pacjent, który nie otrzyma szybko pomocy potrafi popełnić nawet samobójstwo. Jeżeli powodem choroby nie jest ciężka choroba psychiczna, można bardzo szybko i skutecznie pomóc choremu winem z korzenia szanty zwyczajnej (łac. *Marrubium radix*).

W każdym człowieku, w którym żółć się zbiera «melancholia» i się burzy, taki człowiek ma ostre usposobienie i jest zawsze smutny. Niech pije często wino gotowane z korzenia szanty zwyczajnej, a zmniejszy się w nim ilość żółci i zniknie ona wraz z gorączką (H. z B.).

Niektórzy biolodzy uznają to zioło za trujące. Nie jest to całkowicie zgodne z prawdą, jeżeli chodzi o korzeń tej rośliny. We wcześniejszych czasach jedzono to zioło gotowane i można je znaleźć w leksykonach zielarskich. Pierwszy raz sporządziłem ten napój dla pewnej pani gospodyni w pobliskiej wiosce, która wpadała w stany depresyjne, płakała z byle jakiego powodu itd.

Jej ciągły stan zdenerwowania doprowadzał całą rodzinę do „szaleństwa”, a pacjentka nie wychodziła z domu ze względu na jej stan depresyjny. Piła przygotowane przeze mnie wino po parę łyków dziennie około tygodnia. Po tym czasie można było stwierdzić, że jej stan się polepszył. Po następnym tygodniu stany depresyjne przeminęły i rozwiały się jak gdyby przez wiatr. Zgodnie z Hildegardą nadmiar „czarnej żółci” prowadzi do zatrucia krwi.

Ten składnik krwi, „derywat”, który znajduje się w różnych ilościach w każdym człowieku, jest podstawowym składnikiem każdej cięższej choroby. Uczucia odgrywają dużą rolę, jak i wpływy zewnętrzne oddziałują na organizm, co jest powodem przybierania tej substancji w organizmie np. sytuacje stresowe jak śmierć członka rodziny czy też egzaminy w szkole. Opisane tutaj wino redukuje „czarną żółć” w organizmie oraz usuwa złe samopoczucie, melancholię łac. *Melancholia agita*, depresyjne rozstrojenie czy też pocenie się na tle nerwowym. Nikt, kto nie przeżył stanów depresyjnych na własnej skórze nie jest w stanie sobie wyobrazić jak się czuje człowiek w takim stanie. Dlatego z tak dużą dezaprobatą i niezrozumieniem, traktowane są osoby w takim stanie. Współczucie i zrozumienie jest bardzo potrzebne podczas leczenia tej tak poważnej choroby ducha.

Krwotoki z nosa

Zagrzej wino, włóż karneol (kamień półszlachetny) do wina, podaj choremu to wino (bez karneolu) do picia, a krwawienie z nosa ustanie (H. z B.)

Ciastka na nerwy „szczęśliwe ciasteczka”

Recepta na ciastka:

45 g orzecha muszkatołowego (w proszku), łac. *Myristicae semen*

45 g cynamonu (w proszku), łac. *Cinnamomi cortex*

10 g goździków (w proszku), łac. *Caryophyllus aromaticus*

1 kg mąki z orkiszu, łac. *Triticum speltum*

1/2 kg masła
30 dkg cukru
4 jajka

Wszystkie produkty należy wymieszać tak, aby powstało jednolite ciasto. Następnie rozwałkować ciasto jak np. w przypadku makaronu. Wykrawa się następnie ciastka, które należy piec w temperaturze 190°C około 15 min. Dlaczego są one dobre?

Jedz je często i cała gorycz twego serca i myśli się rozproszy, twoje myśli będą wesole, uczucia czyste, ubędzie szkodliwych soków w tobie. Dodają twojej krwi dobrych soków i staniesz się mocnym (H. z B.).

„Dzwonienie” w uszach

Te dźwięki mogą mieć różne powody. Bywają przypadki, które są ciężkie i wyleczenie trwa niekiedy bardzo długo. Spróbować można tutaj następującego środka:

Kiedy fałszywe soki w głowie wywołują mgły, tak że w uszach szum wód słyszysz, weź zioło bluszczu kurdybanka (łac. *Glechoma hederacea*), ugotuj w gorącej wodzie, wyciśnij wodę i przyłóż do głowy. Dobre siły tego zioła ujmą «mgły» w jego głowie, a uszy będą wolne od szumu (H. z B.).

W tym opisie chory rozpoznaje natychmiast swoje objawy. Szum podobny do szumu wody w uszach jest jedną z częściej spotykanych form, czy powodem tego szumu jest zbyt wysokie ciśnienie krwi, w jaki sposób on powstaje, to nie jest dla nas ważne, dzisiejsza medycyna nie wie tego dokładnie. Kiedy piszę o możliwości wykorzystania tego zioła, mogą państwo wykorzystać ten przepis bez jakiegokolwiek ryzyka. Należy zwrócić tylko uwagę, aby nie przeziębic głowy kiedy jest „przeciąg”, bo okład na naszej głowie jest wilgotny, to jest zrozumiałe chyba dla każdego. Okład należy robić co drugi dzień, w późniejszym czasie zmniejszamy częstotliwość do momentu, aż szum w uszach ustanie. Ważne jest, aby zioła zostały wrzucone na gorącą wodę. Nie należy ich wkładać do zimnej wody.

Bóle uszu

Zbieraj od poranka do późnego popołudnia sok płynący z krzewów winorośli (łac. *Vitis vinifera*), dodaj oleju z oliwek, a otrzymasz bardzo dobry środek przeciw bólom uszu (H. z B.).

To niezastąpiony środek przy bólach uszu oraz zapaleniach ucha środkowego. Nie należy wkładać go do uszu! Smarować należy wokół uszu.

Zmysłowość

Kiedy porządnie w człowieku się zapalą, niech nasmaruje piersi i brzuch Mirrą (łac. *Commiphora abyssynica*), a ona odpędzi od niego nadmiar zmysłowości (H. z B.).

Mirra działa, gdzie inne środki nie są w stanie ugasić wewnętrznego „ognia” pożądania. Działa tak przez parę godzin, nie dłużej. Wyhamowuje popęd, który wzrasta niezdrowo, ponad miarę, w krytycznych momentach, kiedy się w nas budzi.

Zapalenie żył

Przy zapaleniu żył mogą nam pomóc okłady z konopi siewnych (łac. *Cannabis sativa*) moczonych w naparze z pokrzywy zwyczajnej (łac. *Urtica dioica*), przycięte na odpowiednią długość konopie nawilżamy w tym wywarze, a następnie przykładamy na bolące miejsca, dodatkowo owijając lnianym płótnem. Po wykonaniu okładów dodatkowo dla pogłębienia działania można nacierać bolące miejsca ostropest plamisty (łac. *Silybum marianuni*) lub nalewką z niej. Zabieg ten pomaga w przypadku wszystkich dolegliwości żył jak np. żylaki. Nogi stają się mocniejsze, a żyły się kurczą. Naciągnięte żyły się skurczą. Nalewka ta działa także przeciwbólowo.

Przy wyjątkowo delikatnych tematach jak choroby kobiece, posłuchajmy wypowiedzi pana dr. Hertzki.

Dolegliwości okresu przekwitania

Grupa przyjaciółek Hildegardy zwróciła się do nas o wyjaśnienie oraz sposoby pomocy przy dolegliwościach związanych z okresem przekwitania. Hildegarda nie pisze na ten temat nic. Wszystkie występujące w tym wieku choroby traktujemy jak normalne przypadki. Ważną rzeczą przy tym jest każda drobnostka. Depresje to jeden z podstawowych objawów występujących w tym okresie. Pomocne mogą tu być wino z korzenia szanty zwyczajnej (łac. *Marrubium radix*) i ciastka na nerwy. Występujące oznaki uderzania krwi do głowy, poty. Poprawę można tutaj uzyskać przy pomocy absyntu piołunówki (łac. *Artemisia absinthium*), można także po jedzeniu żuć jej świeże liście. Ważniejsze niż wszystko jest stwierdzenie Hildegardy o tym, że powodem tych dolegliwości jest przedwczesne zakończenie menstruacji. Powód tego stanu rzeczy nie został dokładnie zbadany, a jednak wydaje się prawdopodobnym. Istnieją cztery typy kobiet i zgodnie z nimi cztery metody leczenia, które są do danych typów pasujące. Podam tutaj dwa sposoby, te najprostsze z lubczykiem ogrodowym (łac. *Levisticum officinale*). Przepis: wziąć 3 jaja, 2 łyżki stołowe masła, 1 łyżkę stołową lubczyku ogrodowego, należy ugotować z tych składników zupę, można ją lekko solić czy też dodać inne składniki (oprócz warzyw), zupę tę spożywać przed i po posiłkach (dodatkowo). Podane ilości składników są orientacyjnymi. Można je zmniejszyć lub rozłożyć na parę kolejnych dni.

Dieta

Nie należy spożywać: ciężkostrawnych potraw, wołowiny, chleba żytniego, mięsa wędzonego, knedli ze skwarkami lub mięs pieczonych na smalcu, czosnku, truskawek, czarnych jagód, czerwonej kapusty. Można natomiast jeść: ciasta, kurczaki, indyki, jajecznice, mleko z ryżem oraz wszystkie podobne dania lekkostrawne. Hildegarda zabrania pić wody (również wody mineralnej). Tylko przy pomocy tych prostych zasad, można by zapobiec późniejszym problemom. Wino nie jest zabronione. Zgodnie z zasadami Hildegardy wino należy rozcieńczyć niewielką ilością wody.

Opatrywanie ran

Świeżą ranę przemyć czystym winem. Następnie ugotowany w wodzie krwawnik pospolity (łac. *Achillea millefolium*) umieścić w lnianym materiale i ciepły położyć na ranę. Kiedy rana zaczyna się goić, kładziemy zioło wprost na ranę. Przy wewnętrznych ranach (np. pooperacyjnych) należy krwawnik pospolity zażywać, rozpuszczając proszek z tego zioła w ciepłej wodzie. Przy znacznej poprawie to samo zioło zażywać z winem, aż do momentu całkowitego wygojenia ran.

Pierwsza pomoc przy bólach zębów

Istnieje wiele środków Hildegardy przeciw bólowi zębów. Najlepszym jest upuszczenie krwi „mały upust krwi”. Zgodnie z Hildegardą bóle zębów powodują zbierające się złe soki wokół zęba, to one właśnie wywołują i powodują bóle. Aby te „złe soki” mogły się wydostać, należy nakłuć, kolcem z krzewu maliny lub róży czy też sterylną igłą powyżej bolącego zęba dziąsło. W najlepszym przypadku po obu stronach z przodu i z tyłu, dodatkowy niewielki ból przy nakłuciu nie powinien sprawić większej różnicy. Nakłucie powinno spowodować drobny upływ krwi. Najczęściej bóle ustępują już po krótkim czasie. Nie będzie trzeba przez całą noc zażywać tabletek przeciwbólowych. Dentyści wierzą dziury w zębach, my powodujemy upływ krwi z dziąseł. W końcowym efekcie czy to przez ząb czy też przez otaczającą go tkankę „złe soki” muszą się wydostać, jaką drogą, jest to obojętne. Nakłucie po jednej stronie zęba jest chyba najprostszym sposobem.

Pomimo że znałem ten „trik” z nakłuwaniem, nie wpadła mi od razu do głowy ta myśl, kiedy miałem pewnego razu ból zęba. Byłem o tym przekonany że ząb musi zostać wyrwany bez dyskusji. Pierwszą rzeczą była myśl, że jutro jako pierwszy będę u dentysty i ząb natychmiast usunę. Zęby potrafią człowiekowi nadszarpać ostatniego „nerwa”. Wiele osób wie, jak może taki mały ząb „męczyć”. W nocy, nie mogąc spać, przypominałem sobie o możliwości „upuszczenia krwi”.

Wybiegłem przed dom, pierwszy z krzaków róży, który napotkałem, wybrałem szybko „igłę” i przyłożyłem ją do dziąsła, parę kropli krwi wypukałem z ust. No więc do dzieła – muszę wypróbować tę metodę. Nakłułem delikatnie, żeby można było kolec wyciągnąć, i natychmiast jeszcze raz z drugiej strony zęba, tak że popłynę-

ła krew. Wypłukałem po tym zabiegu usta i nie usnąłem natychmiast, ale w miarę szybko. Rano nie miałem już żadnych bóli i do dzisiaj nie mam problemów z tym zębem. Metoda ta działa nie tylko u mnie, u państwa z pewnością będzie tak samo.

Skutkiem upuszczania krwi jest prawdopodobnie to, że, odwiedzając lekarza, będziecie państwo mogli powiedzieć: nie bolą mnie zęby, przyszedłem tylko skontrolować, czy wszystko jest w porządku. Możliwe jest też, że będziecie mogli pokazywać własne zdrowe zęby do późnych lat, „nie te z ubezpieczalni”. Zdrowym sposobem higieny jamy ustnej jest (mówią to nawet dentyści) mycie zębów rano zimną wodą! Jeden łyk wody nabieramy do ust, następnie po przepłukaniu ust przy pomocy szczoteczki myjemy samą wodą zęby. W taki sposób zęby stają się twarde i zdrowe. Ciepła woda powoduje, że zęby stają się miękkie i bardziej podatne na psucie. Te wszystkie wypowiedzi nie są moimi prywatnymi pomysłami, pochodzą one wszystkie z tekstów św. Hildegardy.

Jęczmień jako kosmetyk

Kosmetyki – tych nie znajdziemy wiele u Hildegardy. Jednym z nich jest kąpiel jęczmienna. Należy myć twarz w wodzie przygotowanej z 3 łyżek stołowych jęczmienia gotowanych w dwóch litrach wody. W ten sposób otrzymany odporną na zmiany pogody skórę, mocną, ładną i zdrową.

Lekarstwa ze świata zwierzęcego

Naturalne metody leczenia Hildegardy nie są ograniczone tylko do ziół, o których dowiedzieliśmy się w poprzednich rozdziałach. Podobnie jak w świecie roślin, tak i w świecie zwierząt znajdziemy dużą ilość wspaniałych leczących substancji. Zioła w połączeniu z produktami zwierzęcymi mogą znacznie wzbogacić naszą domową aptekę. A czego nie będziemy w stanie wykorzystać, znajdzie się na patelni jako delikatne danie lecznicze. Leczenie środkami ze świata zwierząt przybliży nam Hildegarda z Bingen, nikt do dzisiaj nie proponował nam takich metod.

Wszystko, co nie zostanie wykorzystane na maści lub inne leki, znajdzie się jako specjał na naszym talerzu. Tak jak w wypadku drzew owoców i jarzyn, musimy nauczyć się rozróżnić o wartości zwierząt. Nie jest zupełnie obojętne, czy do sporządzania maści wykorzystamy talk z capa czy też talk z jelenia. Kiedy jest nam potrzebny tłuszcz z niedźwiedzia, to nie można używać smalcu. W innych przypadkach potrzebny jest nam szpik kostny z jelenia, składniki te mają z pewnością głębszy sens. Nie można używać jakichkolwiek tłuszczu. Niektóre z tych produktów są prawie niedostępne i dlatego produkcja takich leków będzie zawsze ograniczona. Kiedy chory wie, co mu może pomóc, będzie szukał poprzez znajomych, rodzinę, kontaktu z myśliwymi, aby otrzymać potrzebną dla jego zdrowia substancję, jest to sposób dla pojedynczych ludzi. Zdobycie małych ilości tak niedostępnych produktów jest łatwiejsze.

Od znajomego myśliwego nie będzie trudno uzyskać kość, z której będziemy mogli sobie zrobić maść na artretyzm. Z drugiej strony ciężko będzie nam znaleźć kogoś, kto by był gotów duże ilości kości przerabiać, aby uzyskać zawarty w nich szpik kostny. Może zainteresowałem państwa, abyście mogli dowiedzieć się więcej, co jest zdrowe i może nam służyć. Ilość informacji na ten temat jest ograniczona, ze względu na to, że większość z państwa już przyzwyczała się do niespodzianek, możemy przejść spokojnie do następnego rozdziału.

Owca

Mięso owcy – czy to koziorożca, czy też z lamy – jest dla zdrowego i słabego dobre do jedzenia (H. z B.).

Baranina zyskuje na znaczeniu w ostatnich czasach. Niewiele osób wie, jak to mięso jest zdrowe. Zgodnie z Hildegardą powinniśmy spożywać ją w lecie, bo jest ogrzana letnim słońcem. W zimie owca nie nadaje się do jedzenia, bo w tym czasie mięso jest zbyt zimne. Na te reguły powinniśmy zwracać uwagę. Naukowcy badają sposoby życia i odżywiania, aby dowiedzieć się, co powoduje, że niektórzy ludzie żyjący w prostych warunkach są bardzo zdrowi oraz żyją dłużej. Bardzo dobre wyniki osiągają narody koczownicze przenoszące

się wraz ze swymi stadami z miejsca na miejsce. Pożywieniem narodów koczowniczych są najczęściej zwierzęta np. owce, z którymi żyją oraz którymi się odżywiają. Wiemy teraz o tym, że baranina jest zdrowa, ale w jaki sposób może ona nam pomóc – tego nie wiemy.

Zaburzenia w układzie krwionośnym

Czyje ciało jest słabe i nieposłuszne, a jego żyły zwapniały niech «chlipie» często sos z owcy, a i zupę na takim mięsie gotowaną, niech zje też mięsa z tego zwierzęcia, a wzmocni go to, kiedy ozdrowieje może go jeść, kiedy zechce (H. z B.).

Czy znajdzie się jeszcze ktoś, komu baranina nie smakuje? Gdyby choć jeden z trenerów sportowych ten cytat przeczytał, to z pewnością zawodnicy dostawaliby na obiad pięć razy na tydzień dania z baraniny. Jeżeli to mięso potrafi postawić na nogi człowieka, który jest całkiem osłabiony (co przyniesie taka dieta wysportowanym zdrowym sportowcom). Babciu a co z tobą? Nie masz już siły utrzymać się na nogach, masz złe krążenie krwi. Co by się stało gdybyś spróbowała zupy na baraninie? Jeszcze byś się zdziwiła! Nie musiałybyś już skarżyć się na zimne nogi czy też zwapnienie żył.

Twoje samopoczucie mogłoby się znacznie poprawić. Skąd wywodzi się złe krążenie krwi? To po prostu niedobrze funkcjonujące zaopatrzenie naczyń krwionośnych w krew, kiedy brakuje krwi wokół komórki, robi się zimno.

Na żołądek

Ten człowiek niech jada w odpowiedniej ilości i często wątrobę barania. Ta zmniejszy śluz w nim, a i oczyści ona brudny żołądek (H. z B.).

Niespodzianka za niespodzianką. Z jednej strony wegetuje armia ludzi z chorobami żołądka, nie wiedząc, co należy jeść, wykreślili oni wszystko z jadłospisu, bo nie jest dobre. Egzystują na diecie głodowej, nie mając siły i nie mogą nic zmienić w swoim życiu. A więc moja droga gospodyni domowa. Przy okazji odwiedzin w masarni należałoby kupić wątróbki baraniej i zrobić knedle z wątróbki. Dla całej rodziny czy też dla cierpiących z powodu słabego żołądka. Nie powinniście państwo oczekiwać od lekarzy lub dietetyków, że powiedzą oni coś na ten temat, po prostu nic lub też bardzo mało na ten temat nie wiedzą. W tej chwili jest możliwe tylko samoleczenie.

Brak powietrza – „duszności”

Kiedy jeden z naszych znajomych zaprosił nas na wieś, nie będziemy już mówić „niestety nie mogę, bo mam zajęte płuca i kaszle”, właśnie dlatego powinniśmy za wszelką cenę się do niego wybrać, bo:

Kto w piersiach ma kaszel czy też oddech mu ciężko przychodzi, a nie ma bólu w płucach, niech je często z tego (barana) płuca, a da mu to ulgę w piersi (H. z B.).

Takie płuca to dopiero odpowiednie danie dla wszystkich znajomych, którzy „ledwo zipią”. Powinniśmy przy takiej okazji kupić sobie całe płuca. Jak często gospodynie domowe nie wiedzą, co mają gotować? Przy zastosowaniu metod Hildegardy dla całej rodziny znajdzie się z pewnością parę dobrych recept. A u rzeźnika wnętrzności z barana nie są cenione i dlatego tanie. Czy można chcieć czegoś więcej?

Owczą skórą

Skóry z owiec są dobre na ubranie dla człowieka, bo nie budzą w człowieku nadgorliwości i nie wzbudzają namiętności, nie sprowadzą żadnej zarazy, jak skóry innych zwierząt, dlatego pan Bóg dał Adamowi ubranie ze skóry owczej (H. z B.).

Był świat naszych dziadków jeszcze w porządku? Nasze babcie robiły swetry, czapki, rękawiczki, skarpety na drutach z wełny. Z pewnością to dobry materiał do produkcji zdrowych ubrań. Jak szczęśliwi byli żołnierze

na froncie, kiedy dostali z domu paczkę, w której były wełniane skarpety czy też szal. Dawały one uczucie ciepła i pokoju. Możliwe jest, że ubiory dla dzieci z wełny ułatwiają ich wychowywanie, bo dzieci nie są wtedy zbyt psotne, a w okresie młodocianym, kiedy się rozwijają, są z nimi mniejsze problemy. Pomimo wszystko wierzę Hildegardzie nawet, kiedy nie opisuje wszystkich pozytywnych stron ze zbyt wielką dokładnością. A więc piękne sztuczne plastikowe ubrania należałoby dać na szmaty i zacznijmy od nowa ubierać się w wełnę. Nie jest też wstydem, kiedy kobieta robi coś na drutach.

Koza

Kiedy poznamy bliżej materiał dotyczący zwierząt pozostawiony przez Hildegardę, zaczynamy rozumieć, że tak wiele rzeczy „postawionych jest na głowie” w naszym nowoczesnym życiu codziennym. Najbardziej szkodzące nam mięso wieprzowe jest produkowane masowo. Baranina czy też mięso kozy nie znajdują kupców. Jeleń czy też sarna zostały skazane i osądzone jako szkodniki lasu i sprowadzone do minimalnego stanu z przeznaczeniem dla bogatych myśliwych i to ze względu na poroża. Kilka egzemplarzy zamknięto w ZOO, aby dzieci mogły je sobie pooglądać. Nie dziwny się więc, jeżeli coraz częściej i głośniejszy słychać głosy o ochronie przyrody, natury czy też zwierząt. Nie spodziewajmy się cudownych natychmiastowych zmian, żaden z managerów nie stanie się dobrym rolnikiem. Z pewnością nie będzie żaden z tych ludzi hodował zwierząt i żył w prostych warunkach, ale szczęśliwie pasąc kozy czy też owce. Któregoś pięknego dnia dojdzie do sytuacji, kiedy tak o sobie przekonani przemysłowcy, którzy dążą do zorganizowania zamkniętego systemu opartego na chemii i metalu staną przed wyhodowanym przez siebie „złotym cielcem” i zrozumieją, że tego zwierzęcia nie da się zjeść. Z myślą o przyszłych hodowcach owiec i kóz, opowiem więcej o wartości tych zwierząt. Zapamiętajmy, co Hildegarda nam przekazuje: **Koza ma w sobie szybkie ciepło i jest nieopamowana z natury. Mięso z niej zdrowemu i choremu dobre do jedzenia (H. z B.).**

Kiedy kto ma bóle w płucach niech pije często mleko kozie, a będzie uzdrowiony. Zdrową mocną kozę można spożywać do sierpnia, capa do września można zjeść. Młode są dobre do jedzenia dla ludzi do jesieni, często jedzone uzdrowią naderwane wnętrzości i wzmacnia żołądek jedzącego (H. z B.).

Przed dwoma laty spotkałem kobietę, która narzekała na problemy z oberwanymi wnętrzościami i nie mogłem jej w tym momencie pomóc, bo nie znałem jeszcze Hildegardy. Mięso to pomaga przy słabych wnętrzościach i słabym żołądku. Hildegarda mówi o tym, że mięso to leczy, można na jej słowie polegać. Ona nie zadaje pytań, z jakiego powodu żołądek jest chory. Kozie mięso musi być bardzo dobre dla żołądka, przypomina nam o tym nasza święta w innym fragmencie swojego tekstu: **Człowiek, który ma bóle żołądka, niech smaży kozią wątrobę i je ją często do połowy sierpnia. Oczyści i wyleczy to jego żołądek, jak gdyby pił lekarstwo (H. z B.).** Jak jeszcze będziemy słyszeć, prawie każda wątroba jest zdrowa. Niezależnie czy z gęsi, owcy czy też kozy. Nawet wieprzowa jest bardzo dobra dla chorych ludzi. Ten organ, który odtruwa wewnętrznie ma dobre właściwości. Dzięki zdrowej wątrobie sami możemy poradzić sobie z truciznami, które nas ciągle w dzisiejszych czasach atakują. Niestety nie znajdziemy mądrego właściciela restauracji czy też jadłodajni, który proponowałby potrawy à la Hildegarda. Zgodnie z przepisami niedozwolone jest reklamowanie substancji oraz zdrowego jedzenia czy też leczniczo działających środków i potraw. Tak też nie można na spisie dań opisać np. kozia wątroбка — bardzo zdrowa (leczy żołądek), to znaczy nie wolno pożywienia lub potraw nazywać zdrowymi. Możliwe jest, że mają one być właśnie niezdrowe. Dlatego przestępstwem jest pokazywanie konsumentom odpowiedniej klasyfikacji produktów ze zwróceniem szczególnej uwagi na ich zdrowe działanie. Na ten stan rzeczy nie mogę do dzisiejszego dnia znaleźć odpowiedzi. Najprawdopodobniej jesteśmy zbyt prości, aby takie rzeczy zrozumieć. Jak państwo widzicie, pieczeń z koziego mięsa zaczyna działać. Jeszcze dobrze nie została strawiona, a już zaczynam „beczeć”.

Na polowanie wieczorem?

Hildegarda z Bingen szokuje nas swoimi niektórymi wypowiedziami. Myślę, że możecie państwo to potwierdzić. Z drugiej strony staje się ona coraz bardziej sympatyczna, bo pozwala nam na jedzenie takich wspaniałych „delikatesów”. Na polowaniach atmosfera jest odpowiednia dla sposobu odżywiania à la Hildegarda. Im częściej dziczyzna, tym lepiej. Nie chcę nikogo namawiać do obżarstwa, Hildegarda mówi zawsze

o umiarze jako jednym z głównych przepisów, mimo to proponuje nam tak przeróżne specjały, które są na do-datek zdrowe i dobre. Jeżeli macie państwo możliwości, nie spędzajcie wolnego czasu przy telewizorze, z kielbasą, ogórkiem i „setką” w domu. Należy wybrać się do znajomego leśniczego czy też na wieś do rodzi-ny na dziczyznę i nie zapomnijcie państwo o dobrym winie.

Kto wmówił w nas, że nie wolno jeść wieczorem? Zgodnie z Hildegarda nie jest to zabronione. Przy śnia-daniach owszem kawa, dobra szynka, masło, sery, boczek, jajka, koszyk bułek i chleb. Tutaj przytoczę, co mówi na ten temat nasza święta:

Zdrowemu na ciele człowiekowi jest dobre, a i leczące ze względu na dobre trawienie, aby wstrzy-mał się ze śniadaniem na krótko przed południem czy też w południe (H. z B.).

Sarna

Mięso to jest zdrowe i dla chorych, i dla szczupłych. Kto często spożywa to mięso, oczyści go ono z brudów, kogo męczy (Vicht) niech je często wątrobę z niej, a zniszczy w nim chorobę tzw. prekance-roze (H. z B.).

Wiele osób tak chorych czy też zdrowych zadaje mi pytanie: „Jak pan myśli? Mogę to czy tamto jeść? Z tego strachu, że mogłoby im się coś stać, kiedy zjedzą pieczeń, jadają cienkie zupki i stają się coraz bardziej słabi. Tutaj powiem – pieczeń sarnią mogą jeść nawet chorzy. Jednym słowem danie dietetyczne. Nawet czę-sto jedzone wpływa dobrze, bo działa oczyszczająco. Gotowana wątroba zniszczy w nim raka, tzw. prekance-rozę. Mięso to jest zdrowe, dlatego że: **sarna pasie się na zdrowych łąkach (H. z B.).**

Skóra z sarny

Jako młody chłopiec nosiłem zawsze ze sobą dwie chusteczki, jedną do nosa, drugą do czyszczenia bu-tów. Wiele osób wie z pewnością, jak to wygląda na wsi po deszczu. Zwykle w domu bywały awantury o pla-my z pasty do butów na chusteczkach, bo: „jak ty możesz używać chusteczki do nosa, do czyszczenia bu-tów!” Dzisiaj pytam się ja, czym wycieracie państwo karoserię waszego nowego auta – sarnią skórą? Nie wie-cie, do czego jest naprawdę dobra.

Z tej skóry niech człowiek zrobi pasek i rękawice oraz rodzaj koszuli i naciągnie na ciało albo na lnianą koszulę i jak długo nosić ją będzie, tak długo żadna choroba mu nie zaszkodzi (H. z B.).

Taka wypowiedź pasuje do nowej fali biologicznie czystych produktów. Wiele osób stara się odżywiać zdro-wymi biologicznie owocami, warzywami. Biologiczne systemy budowania oraz mieszkania są w modzie. Dla-czego nikt nie proponuje biologicznego sposobu ubierania. To byłby dobry sposób na zapewnienie nowych miejsc pracy i poprawę stanu zdrowia.

2 x gęś i 1 x inaczej!

Co to ma znaczyć? Proszę o moment cierpliwości, już wyjaśniam. Jak państwo myślicie, jest gęś czy kaczka dobra i zdrowa do jedzenia, czy też nie? Jako dobry jasnowidz widzę, co państwo myślicie. Przy sarni-nie była mowa o tym, że jej mięso jest zdrowe. Jak przedstawia się sprawa z gęsią: raz je ona zdrowe raz mniej zdrowe rzeczy. Zgodnie z tym powinna być jadalna. Jeżeli wszyscy przyjaciele Hildegardy by tak myśle-li, to robią poważne postępy w nauce. To czy dane zwierze jest dla nas dobre czy nie (uczy nas nasza święta), zależy często od tego, czym się żywi. Jeżeli przypadkowo dobry kurczak „pachnie rybą” to nie ze względu, że jest niezdrowy tylko ze względu na chciwość ludzką! Są one trzymane tysiącami ściśnięte na niewielkiej po-wierzchni, są żywione przy pomocy komputerowo sterowanych karmideł, maszynowo zabijane i patroszone. To nie ma nic wspólnego z naturą kury, aby była pompowana mączką rybną czy też mączką z „Bakutilu” ze zdechłych zwierząt, nie mówiąc o chemicznych środkach wspomagających wzrost. W takich warunkach ho-dowane zwierzęta smakują dosłownie tak samo jak się „czują”, wstrętne. Chemia jest jednym z lepszych przykładów na to, jak nierozumną istotą jest człowiek. Kiedy mówimy tutaj o zwierzętach oraz ich przydatności jak np. gęsi, to mam na myśli te hodowane w naturalnych warunkach stworzenia boskie.

1 x gęś domowa

Hildegarda mówi: **ona pasie się na dobrych, ale i złych pastwiskach. Ze względu na tę dwojakość, nie jest dobra dla człowieka. Dla zdrowego jest dobra, ale ... tylko kiedy jest dobrze przyrządzona.**

A tak przygotowana tuczy. Dobry sposób przyrządzania rozpoczyna się od dwudniowej głodówki (gęsi): **Dwa lub trzy dni nie dawaj jej karmy, aby złe soki się ulotniły, a po tym czasie żyw ją tylko zbożem (H. z B.).** Co?! Najpierw głodówka, a później zboże? Większość hodowców nie byłaby z tego sposobu karmienia zadowolona: mniej karmy, mniejsza waga, mniej pieniędzy. Jak należy dalej postępować zgodnie z Hildegardą?

Tak przygotowaną piec na ogniu z dodatkiem szałwi i innych dobrych ziół np.: hyzopu lekarskiego, cząbrzu ogrodowego itd. Nadzianą w ten sposób, polewać i smarować stale kropidłem pomocznym w sosie z winem i octem (H. z B.).

Gęś należy smażyć, nie gotować. Nadzienie powinno zawierać wiele ziół. Dlaczego? Nabierze dobrych soków z ziół i nimi przesiąknie, a jej mięso stanie się smaczne i zdrowe, **aby cała krew z niej uszła, której ze względu na zawarty w niej tłuszcz (we krwi) nie powinna być spożywana, bo powoduje przez swoje złe i tłuste soki choroby (H. z B.).**

Spróbujcie państwo poszukać podobnych recept po książkach kucharskich! Dlaczego nie należy gęsi gotować, argumentuje Hildegarda tym, że: **złych soków woda nie wyciągnie, w taki sposób jak to się dzieje przy pieczeniu. Gotowana jest wstrętną potrawą (H. z B.).**

To by było na tyle, na temat gęsi i 1 x inaczej niż zwykle. Jeżeli wszystkie świąteczne gęsi byłyby w taki sposób przygotowywane z pewnością podczas świąt byłoby potrzebne o wiele mniej karetok pogotowia na sygnale, aby ratować pacjentów. Teraz jeszcze powiem o gąsce numer dwa.

Dzika gęś

Gęś to gęś, wszystkie są na równi głupie, chciałoby się powiedzieć. Inaczej mówi Hildegarda:

Dzika gęś jest szybka. Latając w powietrzu przez ruch traci swą złą siłę i dlatego jest dobra dla chorych i zdrowych do jedzenia (H. z B.).

To dopiero w umiejętności latania leży cała różnica! Hildegarda musiała wiedzieć, jaką minę będziemy mieli, słuchając jej wypowiedzi i dlatego mówi nam, że dzika gęś poprzez ruch nie jest tak tłusta i leniwa jak gęś domowa, bo zużywa wiele energii i jest zdrowa. Mimo że dzikie gęsi pasą się mniej na nieczystych łąkach, należy dziką gęś przygotować do spożycia tak jak domową.

Wątroba gęsi – delikates

Wspominałem już, że z Hildegardą możemy stać się smakoszami. Wątróbka z gęsi jest delikatesem w jadłospisach. Coś dla rozpieszczonych smakoszy, wątróbkę z dzikiej gęsi zjemy z jeszcze większą przyjemnością i smakiem, to przysmak dla krezusów? Nie, wątróbkę z dzikiej gęsi zjemy chętnie i my. Ma to swój głębszy sens: **Kto cierpi bóle ze względu na «Vicht», niech ugotuje jej wątróbę i jada ją często, a będzie mu lepiej (H. z B.).** Inaczej powiedziawszy, likwiduje wczesne stadia prekancerozy. Tutaj następna recepta Hildegardy: **Kto kaszle - niech jada gotowaną wątróbę a kaszel się skończy (H. z B.).** No jasne! Normalnie i to z taką łatwością mówi: **...a kaszel się skończy!** Czy ona tego sama kiedyś próbowała? Z pewnością nie. Ta wiedza jest boską wiedzą. Podać jeszcze jeden przykład?

Zupa z gęsi

Przeciw bólom żołądka weź dziką gęś bez głowy i wnętrzności. Gotuj ją mocno w wodzie, wyjmij ją i oddziel wszystkie kości od mięsa, rozgnieć mięso w moździerzu i wyciśnij przez płótno. Następnie dodaj drobnej mąki z orkiszu i zrób zupę. Na pusty żołądek chlip ją, ale nie tak głośno, by ktoś słyszał, z lekkością odbierze zły sok i śluz twego żołądka (H. z B.).

A może coś z wieloryba?

To by dopiero było po teatrze w wytwornej restauracji, stek z wieloryba i to smakowicie podany! A dlaczego, z jakiego powodu: zapobiega reumatyzmowi: **W tym mięsie jest taka siła, że da sobie radę ze wszystkimi przeciwnymi i złymi sokami i pozbędzie się ich. Mięso tej ryby jest zdrowe dla szczupłych, tak jak i zdrowych. A «duchy powietrzne» uciekają rozczarowane ze względu na jego siłę. Kto jest chorowity, niech go je często, a «Gicht» reumatyzm który jest w człowieku od niego się usunie (H. z B.).**

O wielorybie pisze Hildegarda bardzo dużo. Ale skąd go wziąć? To prawda, że z Hildegarda to przygoda w niektórych sklepach. Na Zachodzie można spotkać mięso z wieloryba nawet w dużych sklepach spożywczych. Tutaj chciałbym powiedzieć: istnieje duża grupa ludzi przekonanych i zachwyconych Hildegardą i jej metodami. To nastawienie spowodowało, że wszyscy ci ludzie, tworzą grupę pod nazwą „Przyjaciół Hildegardy”. Czy ktoś z nich jest nowy i dopiero poznaje metody, czy też zajmuje się już nią długo, wszyscy rozumieją się dobrze między sobą. Każdy z nich jest przekonany o prawdziwości recept Hildegardy i stara się pomagać innym ludziom gdzie się tylko da. Wszyscy którzy zrozumieli jak wspaniałym prezentem jest wiedza Hildegardy i jak należy postępować, ten pomaga gdzie się tylko da. Mnie samemu takie podejście ludzi daje: siłę, wytrzymałość i radość z tego, że mogę pracować i żyć dla sprawy, propagując sprawę Hildegardy dla dobra wszystkich ludzi. Tutaj muszę wspomnieć o przyjaciołach Hildegardy, jak wiele pracy i trudu biorą na siebie tylko dlatego, aby pomóc innym cierpiącym ludziom. Jeden z nich np. przysłał mi gotowy szpik z kości sarny, inny organizuje fiolki, które zbierają jego znajomi itd. W ten właśnie sposób jesteśmy w stanie robić rzeczy, których jeden człowiek w żadnym wypadku by nie wykonał ze względu na brak czasu.

Bołące nogi i bołące stopy

*To właśnie nogi dają starszym ludziom wyczuć to, że lata młodości już mają za sobą. To niekiedy bardzo uciążliwe, kiedy ludzie ogólnie zdrowi, przykuci są do łóżka i czterech ścian, cierpią z powodu unieruchomienia. Muszą spędzać większość czasu w łóżku lub fotelu. Ta przymusowa sytuacja wpływa bardzo źle na samopoczucie, a po pewnym czasie i na układ krążenia ze względu na zbyt małą ilość ruchu. Jak wiele z tych osób poszłoby na spacer, na świeże powietrze, słońce czy też do lasu - ale te czasy niestety już się skończyły. Częstą przyczyną dolegliwości aparatu ruchowego u kobiet są wcześniejsze ciążę, niestety nie jedyną. Cechy dziedziczne mają tutaj duży wpływ w takich właśnie wypadkach widząc zbliżające się nieszczęście, należy skorzystać z rad Hildegardy. **Zrób buty ze skóry wieloryba i noś je, a nogi twoje będą zdrowe i mocne (H. z B.).** Chciałbym w tym miejscu rozbudzić państwa ciekawość. Wiem o tym dobrze, że większość z nas nie widziała skóry z wieloryba nawet z daleka, nie mówiąc już o wielorybich butach. Ale może uda się państwu w jakiś sposób taką skórę zorganizować, tak było w przypadku sępa, którego musieliśmy za wszelką cenę uzyskać. Mnie zwykle zaskakuje, co potrafią zorganizować przyjaciele Hildegardy. Skórę tę można z powodzeniem zastosować do innych metod leczenia. Dla pocieszenia wszystkich cierpiących na bóle nóg inny przepis Hildegardy: **Zrób takie buty i buty z cholewą ze skóry borsuka i noś je, a ty i twoje nogi będą zdrowe (H. z B.).** Tak długo, jak nie jest możliwe kupno gotowych butów, można samemu sporządzić sobie chociażby pantofle po domu. Sam noszę wkładki do butów z borsuka i dlatego je polecam. Skórę na wkładki do butów należy tak przyciąć, aby włos był skierowany do góry i leżał w kierunku palców nóg. O długotrwałym działaniu nie mogę wiele powiedzieć, ale z pewnością trzymają nogi w cieple, a to też jest ważne. Odczucie siły i zdrowia które wędrują po nogach w kierunku do góry, potwierdziło się.*

Borsuk

...Duża siła jest też w jego futrze, zrób z niej pasek i noś go na skórze, a każdą zarazę od ciebie odsunie, na równi z mocnym wiatrem, który przynosi świeże powietrze, żadna zaraza nic ci nie robi, jak długo nosić go będziesz (H. z B.).

Jak to ma funkcjonować? Nie da się tym smarować ani tego zażyć w dzisiejszych czasach i naszym nastawieniem do leków nie do pomyślenia. Nieprawdopodobne! To coś „paranormalnego”, nie ma prawa istnieć

i funkcjonować. Wystarczy ubrać pasek i być zdrowym, dodatkowo zarazy się człowieka nie tykają. Coś w rodzaju pasa bezpieczeństwa przed chorobami, nawet w wypadku epidemii. To naprawdę znaczące słowa Hildegardy, które wypowiada.

Całkiem nielogiczna ta wypowiedź, nie jest, jak to by się mogło wydawać na pierwszy rzut oka, kiedy mówi o sile zawartej w skórze dorosłego borsuka. Gdybym opowiadał o skórze z kota w knajpie przy piwie: że ją noszę i bóle krzyża mi minęły" (o takim działaniu Hildegarda nic nie pisze), z pewnością nie uznałby mnie nikt za wariata, jestem przekonany że wielu stałych bywalców podało by mi wiele przykładów na to, że mam rację. Wielu z nas z pewnością wielokrotnie słyszało o podobnych przepisach ludowych i ich działaniu. Jestem tego pewien, że wiele osób spośród państwa mogłoby przytoczyć tutaj opowieści i anegdoty o podobnych przypadkach i sposobach leczenia.

Jeleń

Jego mięso jest dla zdrowych i dla szczupłych dobre do jedzenia (H. z B.).

Krótko mówiąc, to mięso może spożywać każdy człowiek, niezależnie od tego czy jest zdrowy czy też chory. Można by powiedzieć, że mięso z jelenia jest mięsem „dietetycznym”. Często słyszę takie pytanie: „A czy ja też mogę to mięso jeść?” Tak, możecie państwo. Jelenie nie są specjalnie karmione lub tuczone przy pomocy chemicznych substancji jak inne zwierzęta.

Tak czysty kawałek mięsa jest rarytasem i zjemy go z podwójną ochotą. Podobnie ma się sprawa z baranią, kozim mięsem – wszystkie te zwierzęta są jeszcze zdrowo odżywiane. Dziczyzna przysparza trochę więcej problemów, bo trzeba ją umieć przyrządzić. Aby spróbować dziczyzny, dobrze jest pierwszy raz iść do dobrej restauracji i zamówić sobie sarnią pieczeń. W późniejszym czasie, przygotowana przez nas samych pieczeń powinna smakować podobnie, a nawet o wiele lepiej, to jasne!

Kiedy człowiek je ciepłe, niezbyt gorące mięso jelenia, czyści ono jego żołądek i robi go gładkim (H. z B.).

Tylko zdrowy żołądek jest wewnątrz gładki. To znaczy jest dobrze chroniony przez śluz żołądka tak, aby do jego ścianki nie mogło się nic „przykleić” lub też jej uszkodzić. Dobrym „smarem” jest tutaj wątróbka z jelenia.

Wszystkie wątroby dla porównania

Jelenia: ...kto często spożywa wątrobę jelenią, odbierze ona tzw. „Gicht” reumatyzm, oczyści żołądek....

Barania: Człowiek, który je dużo i często wątrobę owcy, zmniejszy ona śluz i oczyści jego wnętrzności.

Kozia: Człowiek, którego boli żołądek, niech upiecze i często spożywa kozią wątrobę do sierpnia. To oczyści i uzdrowi jego żołądek na podobieństwo lekarstwa.

Kurza: ...często jedzona wspomaga człowieka i broni od chorób w nim powstających.

Wieprzowa: ...kto jest bardzo słaby, niech je często gotowaną, a to ożywi go i wzmocni.

Wołowa: ...wzmacnia swoimi dobrymi właściwościami.

Gęsia: ...kto cierpi od tzw. „Vicht”, niech je ją często, a będzie mu lepiej.

Samy: ...komu dokuczają tzw. „Vicht”, a ona wyniszczy go w człowieku.

To by było na tyle ze zwierzęcej apteki.

Słodczyk robi słodkim

Całkiem bei cukru też się nie da żyć, o tym wiedzą nie tylko lekarze. Człowiek potrzebuje cukru. Słyszysz się równocześnie, że cukier przemysłowy jest jak trucizna. Co z tym tematem począć? Co mówi na ten temat Hildegarda?

Kiedy surowy, jest dla człowieka nieprzydatny, susz go na słońcu, a w zimie na gorącym kamieniu. Tak stanie się suchy i ożywia tego, kto go je, czy pije (H. z B.).

Prawdopodobnie jest tutaj mowa o nieprzetworzonym (nie rafinowanym) cukrze. Podobne jest zdanie Hildegardy na temat buraka, kiedy jest suszony na słońcu, nie ma nasza święta, (burakowi) nic do zarzucenia.

Miód

Ludzie często jedzący miód, mają od niego gnijące soki. Kiedy jest gotowany, porani on szczupłego i grubego, kiedy jest tak jedzony (H. z B.).

Nowy policzek! Ten tak przez wszystkich wychwalany miód, nie jest tak dobry, jak by się nam wydawało. Hildegarda wymienia w swoich receptach miód, ale do słodzenia. W tym zastosowaniu jest godny polecenia.

W następnym rozdziale poświęcimy więcej uwagi grupie chorób pochodzenia reumatycznego, które są bardzo rozpowszechnione w społeczeństwie. Wiele osób choruje na tego typu schorzenia w naszym społeczeństwie tzw. „dobrobytu”, również wiele osób należy do tej grupy i cierpi.

Ciemieżca narodu – reumatyzm tzw. Gicht

Ze względu na tę grupę chorób reumatycznych zostało już zużyte wiele atramentu oraz wydano wiele pieniędzy. Medycyna przyznaje, że do dzisiaj nie znaleziono przyczyn jej powstawania. Prawdopodobnie ważnym punktem są tu cechy dziedziczne oraz fałszywy sposób odżywiania, mają one z pewnością duży wpływ. Choroba ta ma wiele twarzy i imion np. artretyzm. Główną chorobą zgodnie z Hildegardą jest tzw. „Gicht” reumatyzm. Nazywa wszystkie choroby tej grupy słowem „Gicht”. Dzisiejsza medycyna mówi o chorobach z grupy form reumatycznych, czyli reumatyzm. Jedyną z tej grupy to podagra – reumatyczne schorzenie nóg, które wyróżnia się typowymi dla niej zylakami „węzłami” reumatycznymi oraz napadami ostrych bóli. W nowoczesnej medycynie mówi się wtedy o przypadku tzw. „Gicht”. Typową diagnozą dla tej dolegliwości jest zbyt duża ilość kwasu moczowego we krwi.

Choroby reumatyczne należą u Hildegardy do tej właśnie grupy chorób pod nazwą tzw. „Gicht” reumatyzm. Hildegardą na dodatek przyporządkowuje choroby nerwów oraz choroby o podłożu nerwowym – włącznie z chorobami, w których występują skurcze czy też paraliże, do grupy „form pochodnych” reumatyzmu. Tak na przykład wady wymowy nazywa tzw. „Gicht” reumatyzmem języka, a osoby często przebywające w szpitalach psychiatrycznych nie muszą być „wariatami”, mogą mieć po prostu tzw. „Gicht”, reumatyzm głowy.

Aby zrozumieć sposób powstawania tych chorób, musimy zmienić metodę spostrzegania oraz zwrócić uwagę na powód powstawania wszystkich chorób.

Tutaj musimy skorzystać z literatury Hildegardy, która udzieli nam lekcji o powstawaniu chorób.

Tak jak obszerna jest grupa chorób pochodzenia reumatycznego, tak też obszerna jest ilość środków leczniczych dobrych do zwalczania tego typu schorzeń. Zanim przejdziemy do środków leczniczych à la Hildegarda, przyglądnijmy się krótko gruntowi powstawania tego typu schorzeń. Nie będzie to łatwe, wiedząc o dzisiaj tak rozpowszechnionym nastawieniu „remontowym”. Hildegarda wymaga od nas nie tylko zmiany sposobu spostrzegania, więcej jeszcze – stara się dogłębnie wyjaśnić powody powstawania wszystkich chorób. Tutaj jest konieczny wgląd do książek jej szkoły postrzegania, a przede wszystkim na:

Nauka o „sokach”

Gdyby człowiek pozostał u Boga w raju, żyłby do dzisiejszego dnia w zupełnie niezmiennym stanie zdrowia i szczęścia. Poprzez grzech Adama i Ewy, wszystko się przemieniło na inny gorzki rodzaj (H. z B.). Tutaj następuje istnienie i rozpad, powstawanie i umieranie, nieodwracalny stan dla człowieka. Śmierć jest źródłem życia, a życie stało się początkiem śmierci.

Po spożyciu zakazanego owocu, krew potomków Adama została skażona i zamieniona w truciznę «nasienie». Z niego narodziły się pokolenia ludzi. Powodem chorób, ich powstawania w człowieku jest nadmiar «flegmy». Tak ma człowiek w sobie truciznę i «flegmę», a z nimi wszelkie choroby. «Flegma» składa się z czterech odmiennych soków, dwa nazywane są «flegmą», inne dwa «śluzem». Kiedy w ilości są sobie równe, człowiek jest zdrowy. Kiedy jedna z nich ma przewagę, druga zaczyna jej służyć. Każdy z tych soków podlega czterem elementom: ogień, powietrze, woda i ziemia. Z ognia jest suchość, z wilgoci powietrze, z wodnistej krwi pienista, a z ziemistego ciała, ciepła «flegma» (H. z B.).

Z tych mało mówiących nazw: sucha, wilgotna, pienista, ciepła – powstaje precyzyjny system. W zależno-

ści od ilości danego elementu, który przybiera, powstają podstawowe choroby. I tak z matematyczną dokładnością można znaleźć powód ich powstawania w człowieku. Zademonstruję za pomocą początkowych liter podstawowych substancji, w jaki sposób można zbudować formułę, która pozwala znaleźć powód choroby.

Tę metodę zaprezentował mi dr Hertzka:

O = ogień, P = powietrze, W = woda, Z = ziemia
(O) , (P) , (W) , (Z)
O > P lub W / Z itd.
W / Z lub F > P

Hildegarda opisuje ten proces następująco:

U każdego, kiedy wilgoć przeważa nad suchym, a suche ciepło wraz z „pianą”, która jeszcze pozostała, człowiek taki nie może ani u siebie ani u innych znieść złości i staje się smutny, nie ma dużo złości w sobie i jest znośny w swojej istocie. Nie jest zbyt chorobliwy, przez tzw. Gicht reumatyzm jest męczony, będzie długo żył (H. z B.).

W wielu tego typu opisach znajdujemy nie tylko opis choroby, ale także powód jej powstawania oraz podatność danego człowieka na daną chorobę. Dodatkowo w tych „formułach” znajdujemy tutaj typ człowieka oraz genetyczny klucz mówiący o długości jego życia i wiele innych ważnych informacji o tej osobie. Nie ma chyba jeszcze człowieka, który by dogłębnie zrozumiał i znał całą naukę o „sokach”. Niewykluczone jest, że kiedyś stanie się ten temat obiektem badań naukowych. Wynikiem takiego działania byłaby patologia, jakiej do dzisiaj nie znamy. Każdy, kto by chciał się poważnie zająć medycyną Hildegardy, powinien co najmniej mieć jakiegokolwiek pojęcie, aby każdy wiedział, kiedy jest mowa o sokach.

Każdy, kto chciałby poważniej poznać medycynę Hildegardy i jej nauki, powinien co najmniej o tym systemie mieć wyobrażenie i go choć trochę znać. W rafinerii nazwanej człowiekiem, produkt pod nazwą zdrowie, zależy od bardzo dokładnej równowagi soków w człowieku. Tutaj znajduje się klucz do zdrowia, tutaj też znajdują się plany oraz rysunki techniczne o sposobie oddziaływania oraz działaniu organizmu, jak na technicznym stole rysunkowym. Hildegarda mówi z dużą dokładnością, co się stanie, kiedy ten czy inny sok przekroczy przewidziane dla niego granice.

Kiedy piana «pianistość» i ciepło tworzące «śluz», który powstaje w wilgotnym i suchym – w nadmiarze się rozwiną, tak że piana «pianistość» unosi się do góry, powoduje powstawanie w płucach wodnistej opary, która kroplami opada, powodując burzę, która ugnie plecy człowieka i będzie «półamany przez reumatyzm» aż do momentu wyzwolenia, może on jednak tak żyć długo (H. z B.).

Forma reumatyzmu, która powstaje z powodu złej przemiany materii nie jest dziedziczna. Tutaj winny jest nieodpowiedni sposób odżywiania. Zwróćmy uwagę na następny przykład chorób dziedzicznych z grupy opartej o tzw. „Gicht” reumatyzm.

W kim «wilgość» przekroczy «lekkie» ciepło, a «lekkie ciepło» przekroczy suchość i piana «pianistość», które jeszcze istnieją w człowieku, taki typ człowieka potrafi swoje oraz innych ludzi humory wytrzymać i jest smutny z natury, nie ma dużo złości w sobie i jest znośny w swoim zachowaniu. Nie jest on zbyt chorowity, niekiedy męczony jest przez tzw. «Gicht» reumatyzm. Będzie ten człowiek żył długo (H. z B.).

Tutaj należałoby poradzić, aby człowiek tego typu przestawił swój sposób odżywiania na dietę antyreumatyczną. W ostatnim przykładzie zobaczymy jak duży może być rozmiar zniszczeń w człowieku, kiedy pozwoli, aby taki stan zagrażający na początku, rozwijał się bez przeszkód: **Ludzie mający miękkie, pełne porów ciało, pijąc dużo ciężkiego wina, będą często chorzy na tzw. «Kroplę». Ludzie z miękkim ciałem popadają w następstwie w obżarstwo, soki, które w nich są, opadają w ich kończyny i niszczą je jak płonące strzały lub niespodziewane duże wylewy rzek niszczące wszystko, co znajduje się na ich drodze, jak młyny lub inne budowle, które stoją w ich zasięgu. Podobnie niszczą też członki te krople, na które spadną, jeżeli miłosierdzie i duch życia, które są w człowieku by ich nie powstrzymały. Tak też niszczą one wiele rąk, nóg czy innych organów tak, że staną się nieużyteczne, jak gdyby były martwe (H. z B.).**

Nie istnieją choroby z powodu wyeksploatowania

Możliwe, że państwo zrozumieliście: to co tutaj zostało napisane dowodzi, że nie istnieją tzw. choroby „zwyrodnieniowe”, nie istnieją choroby ze względu na zużycie się np.: organów czy kości. Formy myślenia technicznego nie da się przenieść na organizm ludzki. Możliwe, że dla pacjenta ze zdeformowanymi stawami o podłożu reumatycznym będzie pocieszeniem wypowiedź lekarza specjalisty: *niestety zbyt ciężka praca i dlatego wszystkie stawy są zrujnowane. Niestety oprócz środków przeciwbólowych nie można tutaj już nic więcej poradzić.* Prawda brzmi inaczej: nie istnieje coś, co nazywa się „zużycie”, tylko nieleczone zdeformowane stawy. To nie praca zniszczyła stawy czy też kości, to był długo nieleczony reumatyzm „Gicht”. Innymi słowy choroba zniszczyła zdrowe struktury, bo nie została zatrzymana jej niszczyielska działalność w odpowiednim czasie. Tak jak przysłowiowa kropla wody „draży” kamień, tak też choroba spowodowana nieprawidłowym stanem soków tym się zajęła. Smutnym jest tutaj to, że ludzie ci nie dowiedzieli się o tym przed 10-15 laty, co się dzieje w ich organizmie i o chorobie, która przyniesie ze sobą tyle cierpień. Kiedy ostre bóle dają o sobie znać myślimy, że są one wynikiem nadwerężenia lub przepracowania. Nikt nie myśli o tej małej kropli, która nas „draży”, np. wieloletnie spożywanie niedobrych czy też niezdrowych potraw. W podobny sposób rdza niszczy tak metale, tzw. „Gicht” reumatyzm niszczy człowieka i powoli go „przeżera” od środka. Dzisiejszej medycynie zawdzięczamy te wspaniałe stawy z plastiku lub metalu, niestety nie zmieniają one nic! Choroba będzie z jeszcze większą siłą niszczyć pozostałe stawy i kręgosłup. Nieszczelny kran, który ciągle kapie, a „łoskot” kropli wody doprowadza nas w nocy do szaleństwa. Tutaj nie pomogą pigułki na utratę słuchu czy też zastrzyki, w tym przypadku najlepszym możliwym sposobem byłoby wezwać instalatora, aby wymienił uszczelkę. Istnieją możliwości wyleczenia z tzw. „Gicht” reumatyzm. Zgodnie z Hildegardą, potrzebna jest tutaj wytrwałość i regularność. Musimy spowodować, aby zawarte w organizmie złe soki rozpuścić, rozbić i usunąć. Hildegarda podaje tutaj całą masę środków leczniczych. Jednym z lepszych środków jest tu maść na artretyzm ze szpiku kostnego jelenia, jeleniego talku oraz papki z bylicy piołun.

Maść na artretyzm

Rozgnieć liście bylicy piołun w moździerz, weź jedną część szpiku kostnego jelenia i dwie części talku jeleniego i cztery części soku z bylicy piołun. Zrób z tego maść. Człowiek, którego męczy najcięższy reumatyzm tak, że jego stawy lub kości wydają się pękać, niech smaruje siedząc w pobliżu ognia, tam gdzie ma największe bóle, a będzie uzdrowiony (H. z B.).

Tak łatwe jest leczenie reumatyzmu deformującego stawy (łac. *Arthritis deformans*). Reumatyzm tzw. „Gicht” może zaatakować także mięśnie czy też ścięgna, które nie należą do grupy chorób reumatycznych. W tym przypadku pomaga bylica boże drzewko (łac. *Artemisia abrotanum*): **Gdy na człowieka ciele powstają zgrubienia lub kiedy człowiek czy część jego ciała się kurczą, obłożyć należy dookoła rozgniecioną bylicą boże drzewko (łac. *Artemisia abrotanum*) i nacierać to miejsce jej sokiem, a będzie lepiej. Leczyć kiedy nie ustępuje to skurczenie, przestań okładać, bo wtedy może zaszkodzić (H. z B.).**

Pszenica dobra przy bólach „krzyża”

Kogo nie bolały jeszcze plecy tzw. „krzyże?” Wiele osób ma prawie nieustające bóle krzyży, a lekarstwa czy też zastrzyki pomagają tylko chwilowo. Z Hildegardą jest inaczej. Tutaj pozwolę sobie powiedzieć, dotychczas nie było krzyża, który by się tym okładom przeciwstawił:

Kogo bolą plecy lub biodra, niech położy ziarna pszenicy ugotowane w wodzie, póki ciepłe na bolące miejsce, a ciepło pszenicy przełamie siłę tej dolegliwości (H. z B.).

Należy znać sposoby! Jak prosty jest sposób na bóle krzyży. Hildegarda pisze, że jest to choroba bolesna i długotrwała. Długo nie leczony reumatyzm chroniczny jest dość ciężki do uleczenia. Dzięki Hildegardzie dowiadujemy się, że istnieją środki, które potrafią przełamać siłę tej uciążliwej choroby. Aby nie pozostało zbyt dużo otwartych pytań, podam tutaj przepis na okłady: 2 kg pszenicy należy mocno gotować w wodzie, wykładamy następnie na czysty materiał, np. czystą lnianą szmatkę warstwę ziarna o grubości 2-3 cm. Przykładamy tak przygotowany okład na bolące miejsce na plecach. Należy następnie około 1-2 godzin pozostawić ten

okład na bolącym miejscu, aby mógł działać. Zabieg należy powtarzać, aż bóle całkiem ustąpią. W ciężkich przypadkach należy dodatkowo pić grzane wino z kardamonem (alpinia lekarską).

Postrzał lumbago

Rok temu odbył się w sanatorium St. Georgen-Hof turnus reumatyczny Hildegardy połączony ze szkoleniem. W czwartek miałem prowadzić wykład o terapiach reumatycznych, którego termin został ustalony w sobotę. Dwa dni przed wykładem pracowałem w ogródku, nagle poczułem ostry ból w plecach, a następnie mogłem się poruszać tylko w pozycji na wpół zgiętej. Każdy kto miał już taki postrzał, wie jak szybko on następuje.

Moja żona była zaskoczona, kiedy zobaczyła mnie idącego w tym żalonym stanie po schodach. Co się stało – brzmiało jej pytanie – uderzyłeś się? „Nie, to lumbago akurat mnie załapało”. Postaw szybko pszenicę i zagrzej wina z kardamonem (alpinia lekarską), proszę – brzmiała moja odpowiedź. „Ładnie będziesz wyglądał na seminarium, prowadząc wykład na temat reumatyzmu”. Pomimo okładu poprawa była nieznaczna. Tym sposobem nie uda mi się pozbyć lumbago tak szybko. Czy to nie byłby wstyd, kiedy bym musiał iść do lekarza po zastrzyk przeciwbólowy? Nie, to byłaby zdrada, i nie byłbym w porządku do Hildegardy. „Droga Hildegardo musisz mi pokazać środek, który natychmiast pomaga!”

Większość recept nie przepowiadała odpowiednio szybkiego powrotu do zdrowia. Do innych recept brakowało mi składników. Wreszcie znalazłem okład z ruty zwyczajnej (łac. *Ruta graveolens*), tego okładu muszę po prostu spróbować, przepis mówi:

O reumatyzmie tzw. „Gicht”

Człowiek, którego ciało jest miękkie i w następstwie przesady w picciu na jednym ze swoich członków jest męczone przez tzw. „Gicht” reumatyzm. Niech taki weźmie pietruszkę, cztery razy tyle ruty zwyczajnej do miski i z olejem z oliwek piecze, kiedy by nie miał oleju, niech weźmie talku z capa (kozła) i na nim smaży. Zioła powinien położyć na bolącym miejscu, póki ciepłe i przywiązać na sobie. Zimno zawarte w soku pietruszki powstrzyma rosnące tzw. „Gicht” reumatyczne „soki”. Sok z ruty zwyczajnej (łac. *Ruta graveolens*) utrzyma je w jednym miejscu. A olej przeniknie je i rozpuszcza, a tak to wszystko zrobia, kiedy pomieszane będą zgodnie z tym przepisem (H. z B.).

Przy pomocy tego okładu postanowiłem pozbyć się bóli. Dwie godziny leżałem z tym tłustym okładem z ciepłych ziół. Nadeszła chwila prawdy: w czasie, kiedy wstawałem jeszcze się zastanawiałem jak najlepiej się ustawić, wstając, żeby ból był jak najmniejszy, kiedy zrobię „falszywy” ruch. Nagle zwróciłem uwagę, że to wcale niepotrzebne. Moje zaskoczenie było duże do tego stopnia, że zacząłem dla „sprawdzenia” robić różne ćwiczenia gimnastyczne i podskoki. W tym momencie zobaczyła mnie moja żona i stwierdziła: „...to niemożliwe, przed zrobieniem okładu nie mogłeś się ruszyć, a teraz skaczesz jak gdyby nic nie było”. Moją odpowiedzią było to: „...żeby tylko chciało tak pozostać”. Bóle nie powróciły do dzisiejszego dnia! Tak też mogłem na następny dzień prowadzić wykład o prawdziwości i sile działania środków przeciwreumatycznych Hildegardy. Dzisiaj należą te okłady do podstawowych metod przy terapiach reumatycznych i pomagają wielu pacjentom.

Zioło ruty zwyczajnej (łac. *Ruta graveolens*) jest znanym ziołem leczniczym, można je hodować w każdym ogródku. U ogrodników można kupić nasiona lub gotowe sadzonki. W przypadku, kiedy nie jest możliwe nabywanie nasion, pozostaje nam apteka, gdzie powinniśmy bez większego trudu nabyć zioła w stanie suchym. W przypadku ziół suchych należałoby używać także suszonej pietruszki (to chyba jest jasne!). Nie zapomnijmy o podanych w receptce ilościach 1 do 4 ma wynosić odpowiednia mieszanina ziół.

Ważne jest, aby okłady były ciepłe. W wielu innych terapiach tak zwane rozgrzewanie, „palenie” jest ważnym punktem, nie tylko u Hildegardy. Niektórzy pacjenci biją się pokrzywami, aby pozbyć się reumatyzmu, inni wkładają ręce czy też nogi do mrowisk, a wielu innych przykleja sobie plastry rozgrzewające na bolące miejsca. Tutaj można by powiedzieć, że chorzy instynktownie szukają ciepła, ponieważ pomaga, uspakaja i leczy. U Hildegardy jest rzeczą bardzo ważną, aby ciepło było odpowiednie.

Prawdopodobnie ogień lub ciepło posiadają nieznanne nam cechy oraz właściwości, które dla właściwego działania są bardzo ważne. Ciepło pomaga i uśmierza ból. Reumatycy nie powinni się poddawać. Hildegarda wymienia ponad sto recept na reumatyzm. Należy spróbować kilku, a z pewnością między nimi znajdzie się

odpowiednia. Wpływ na terapię ma także budowa człowieka i tak np. ludzie otyli reagują dobrze na saunę ze szlachetnych kasztanów „Maroni”. Nie należy się zniechęcać i poddawać tylko i wyłącznie środkom chemicznym. One nie są tak dobre jak by się nam wydawało. Mój znajomy opowiadał mi:

Ojciec mój był mocny jak niedźwiedź, taki typowy «chłop jak dąb». Pewnego dnia dostał ischias, do dzisiaj nie może się go pozbyć. Przez dziesięć lat zażywał tabletki: czerwone, żółte, zielone i te przeciwbólowe. Po dziesięciu latach leczenia «wysiadły» mu nerki. Znalazł się szybko na oddziale intensywnej opieki i tam też zmarł.

Tak, nie zawsze jest dobrze wierzyć tylko w chemię. Prawie każde lekarstwo przy dłuższym okresie zażywania ma działania uboczne. Niech państwo kiedyś zwrócą uwagę na opisy lekarstw. Nawet w przypadku słabych preparatów, można tam znaleźć następujące informacje:

Działania uboczne

Wszystkie „sztuczne” lekarstwa mają mocne działania uboczne, na co należy zwracać szczególną uwagę przy długotrwałych chorobach. Należy dokładnie czytać opisy lekarstw, a szczególnie teksty dotyczące działań ubocznych, w których znajdziecie państwo przy słabych środkach takie jak bóle głowy, zaburzenia świadomości, opóźniony czas reakcji, odmienne stany świadomości, stany depresyjne, osłabienie, łaknienie, mdłości, torsje itd. itp. Niebezpieczne reakcje są podawane w opisach po łacinie, tak żeby pacjent nie zrozumiał, co mu grozi. Wzajemne wpływy oraz oddziaływanie kilku lekarstw na siebie i organizm nie są w ogóle opisywane, bo: „kto by mógł je wszystkie znać” i co wywołują w człowieku. Czy jest to dobra droga prowadząca w przyszłość medycyny? Ja osobiście wierzę w to: żeby takie ilości trucizn przeżyć i wytrzymać, trzeba być jak „dąb”. Zakładam się, że... Byłbym gotów się założyć o to, że wielu z państwa na pytanie: W wypadku choroby, mając możliwość wyboru między środkiem naturalnym np. ziołami a środkami farmaceutycznymi – co by państwo wybrali? W przypadku, gdy obydwa te środki dobrze działają, są sprawdzone i w działaniu nie ma najmniejszej różnicy. Przeważająca liczba osób zdecydowałaby się na środek naturalny. Innymi słowy wiele osób dostrzega przewagę środków naturalnych nad chemią.

Maść z sępa „maść Mikołaja”

Pomiędzy ptakami sęp jest jednym z bardziej interesujących ptaków, które są interesujące pod względem medycyny. Ptaki te to „policja zdrowia” pustyni i stepów, posiadają specyficzne siły przeciwdziałające zarazkom itp., z tych sił możemy skorzystać ze względu na ich system odżywiania się padliną. Dr Hertzka pisał na ten temat w naszym „Kurierze”:

*Z sępa można otrzymać drogocenną maść, przy pomocy której uzyskaliśmy zadowalające wyniki w przypadku ludzi sparaliżowanych. Działa ona pozytywnie i daje dobre rezultaty także przy porażeniu opuszkowym. Choroby te są za pomocą nowoczesnych środków praktycznie nieuleczalne. Staraliśmy się o zdobycie odpowiednich materiałów do produkcji tej maści dla naszych pacjentów. W opisach Hildegardy w wypadku tych chorób znajduje się wypowiedź: **Albo Bóg nie chce uzdrowić**. Zgodnie z tą wypowiedzią nie powinniśmy się poddawać, bo nikt nie może od początku wiedzieć czy środek ten pomoże czy też nie. Będziemy tę maść wykorzystywać przy wszystkich ciężkich formach chorób reumatycznych. Grupy daleko posuniętych zniekształceń stawów i kości itp. Słowo „Gicht” reumatyzm u Hildegardy jest do zrozumienia jako opis całej grupy stanów chorobowych o podobnych cechach. Opis ludzi z bólami pleców (łac. dorsum) skoncentrowanych miejscowo można leczyć tą maścią. Możliwe przyjąć z wypowiedzi Hildegardy, że mówi ona o chorobach szpiku kostnego, ale do tej grupy należą wszystkie choroby szpiku w kręgosłupie. Z dużą pewnością możemy przyjąć, że maść ta dawać może pozytywne rezultaty przy stwardnieniu rozsianym (SM) (łac. sklerosis multiplex) i należy skorzystać z niej ze względu na cierpienia, przez które przechodzą chorzy na nią pacjenci. Metoda wytwarzania tej maści jest bardzo skomplikowana, dodatkowo maść ta staje się bardzo drogą, ze względu na trudność otrzymania potrzebnych do jej wykonania składników oraz czasu potrzebnego do jej produkcji. Tekst Hildegardy mówi:*

Nasmaruj całą głowę, jeżeli tracisz rozum. Jeżeli kogoś «Gicht» reumatyzm przeniknął na wskroś i jest tym stanem zmęczony, niech namaści całe ciało tą maścią. Ale każdy, kto ma bóle w plecach, biodrach czy w ciele, niech się nasmaruje, a zostanie uleczony. Maść ta jest droższą od wszystkich maści, bo szybko przenika skórę i go wyleczy (H. z B.).

Jako środek uniwersalny

Cytat: **...każdy, kto ma bóle w plecach, biodrach czy w ciele niech się nasmaruje a zostanie uleczoney.**

To stwierdzenie pozwala na szerokie zastosowanie tej maści w wielu przypadkach. W międzyczasie dowiedziałem się o zaskakujących rezultatach jej działania. Kucharka pracująca na plebani opowiedziała mi, że maść ta usunęła narośl rakową wewnątrz ciała w ciężko dostępnym miejscu pomiędzy płucem a przeponą, „po parokrotnym namaszczeniu jak ręką odjął” i ksiądz był zdrowy. O wpływie, jakie ma ta maść na guzy, przekonałem się we własnej rodzinie. Mój ojciec pewnego dnia stwierdził, że na jego głowie pokazała się bolesna narośl. Nasmarował sobie to miejsce maścią z sępa i w ciągu nocy narośl znikła.

Pan H. T. z Hollersbach pisze:

Po paraliżu w lewej nodze przeszedłem operację kręgosłupa, która nie przyniosła spodziewanych wyników. Po parokrotnych pobytach w szpitalu lekarze zawiadomili mnie o tym, abym «pogodził się z faktem, że bóle oraz paraliż mojej lewej nogi są nie do wyleczenia». Jest to opisane w historii choroby ze szpitala. Tak też brzmi diagnoza mojego stanu zdrowia po zwolnieniu ze szpitala. W 1980 roku rozpoczęły się bóle w prawej ręce powiązane z utratą czucia w tejże. Musiałem dodatkowo podtrzymywać sobie głowę od czasu do czasu, bo kręgi szyjne po operacji nie były już całkiem w porządku. Po zrobieniu zdjęć Rtg dowiedziałem się, że muszę być ponownie operowany. W styczniu 1981 roku ponownie byłem operowany, ale uczucie bezwładu i bóle pozostały. Lekarze próbowali temu zapobiec szokami elektrycznymi, bez osiągnięcia jakichkolwiek efektów. Diagnoza pozostała bez zmian. Przy okazji urlopu u pani N. N. dowiedziałem się, że mogłaby mi pani pomóc. Pani N. N. zastosowała mi masaże maścią z sępa i nastąpiła niewielka poprawa. W tej chwili mogę ruszać palcami lewej nogi, a bóle ustąpiły. Stan odrętwienia ręki zmniejszył się. Jestem bezgranicznie szczęśliwy itd....

Pani M. Sch. Z Lassnitzhohe pisze:

Tą maścią z sępa natarłam mężczyznę chorego na tzw. «Gicht» reumatyzm, rezultaty były widoczne dość szybko. Pacjent na następny dzień był wolny od boli i znowu mógł spokojnie spać i pracować. Dziękujemy za to Bogu!

Przy pomocy tej maści można leczyć z dobrym skutkiem wiele dolegliwości, o nieznanym przyczynach. To pokazuje praktyka.

Paproć

Opisem paproci zakończę rozdział dotyczący reumatyzmu. Kąpiel zrobiona z paproci jest dobrym środkiem przy reumatyzmie. Przed około dziesięciu laty wielu specjalistów od promieniowania widziało powody chorób reumatycznych w żyłach wodnych. Dzisiaj doszło do tego, że promieniowanie to jest odpowiedzialne za powstawanie takich chorób. Ja osobiście stwierdzam tylko histerię „żył wodnych”. Wielu łatwowiernych ludzi popadło w ręce szarlatanów. Zgadzam się z tym, że istnieją żyły wodne, a nawet powiem więcej, prawdopodobnie istnieje jeszcze bardzo duża grupa promieniowań, o której nie mamy pojęcia. Problemem jest tutaj to, że materia styka się na swoich niewidzialnych granicach ze światem niematerialnym. Poruszanie się po tak mało poznanych i niezbadanych terenach duchowych nie jest całkiem niebezpieczne. Dla laików wystarczy, aby wiedzieli, jak można zabezpieczyć się przed negatywnymi wpływami – paproć zabezpiecza!

Zawiera w sobie siły i to takiego rodzaju, że nawet diabeł od niej ucieka. Niektóre z tych sił są podobne do siły słońca. Przegonią strachy i mary, tak jak słońce rozpuszcza ciemność, dlatego tej siły złe duchy nie znoszą. Tam gdzie rosną, kusiciel nie przychodzi. Miejsca gdzie rośnie nie są tak często nawiedzane przez pioruny jak pola uprawne. Po człowieku, który go nosi «spływają» złe życzenia, czary, diabelskie przeklęcia i inne strachy. Kiedy, przeciw komu został zrobiony obraz czy figurka nie jest to w stanie zaszkodzić, kiedy ma paproć przy sobie. Zdarza się przez figury lub obrazy, że będzie cierpiał i może stracić rozum (H. z B.).

Bywa, że człowiek dostępuje przez obraz lub figurkę dobre siły i zdrowie. Poprzez nienawiść i złość może stać się tak, że przekleństwo do przekleństwa wiązać się będą. Diabelski wpływ rozpoczyna się przy poczuciu człowieka i łączy się z nim. A tak prowadzi człowieka do złego i łańcuch złego nieprzerwalnym się staje, kiedy człowiek ma wiedzę o dobrym i złym, tak też są stworzone dobre i złe zioła. Sok z paproci stoi po stronie wiedzy, a jej wyższa wiedza znakiem paproci jest dobroć i świętość. Dlatego unika i ucieka od niej wszelkie zło i czary. W domu, w którym jest trucizna, nie rozwija się, a i złe

czyny powstrzyma. Dlatego połóż paproć wokół kobiety, która rodzi dziecko, w kołysce i wokół niej, a diabeł nie będzie mógł zaszkodzić. Bo kiedy diabeł ujrzy twarz dziecka tak jej nienawidzi, że próbuje maleństwu zaszkodzić (H z B.).

Paproć jako ochrona przed promieniowaniem?

Niech państwo zwrócą uwagę na anteny dachowe telewizorów i zastanowią się, jakie fale przewodzi taka antena. Potrafi ona doprowadzić do mieszkania ostre obrazy z odległości do paru set kilometrów, które wysyłane są z innego technicznego „cuda” – stacji nadawczej. Zastanówmy się dalej – wszystkie te wspaniałe wynalazki, które powstają przy pomocy mądrości i wynalazczości ludzi, są jedynie próbą skopiowania istniejących w naturze sił lub energii. Tutaj staje się zrozumiałe, że natura może nam objawić jeszcze wiele nieznanymi nam energii czy też zasad. Na podobne tematy znajdziemy całą masę książek, które pozwalają nam się zachwycać światem stworzonym przez Boga i nauczyć się go od nowa. Dodatkowo dowiadujemy się prawie codziennie w telewizji lub w gazetach, co nauka „wydobywa” w swoich badaniach natury na światło dzienne. Czy wydaje się to niemożliwe, aby natura „wynalazła” środek na odpychanie piorunów? To nie jest wytwór ludzkich rąk, co wcale nie znaczy, że nie działa, a nazywa się paproć. Gdyby taki środek lub urządzenie zostały wynalezione przez człowieka pod nazwą np. „asymilator antyblyskawicowy – konwersyjno-modulujący” to byłoby to bardziej prawdopodobne? To, co napisała św. Hildegarda o paproci, jest twardym orzechem do zgryzienia, bo „jest oddzielnym światem zamkniętym w sobie”. Nie należy zapominać faktu, że prawda nie jest zmuszona do korzystania przez nas, aby być poznana. Hildegarda pisze o paproci: **Wykorzystać ją można do leczenia.**

Na poprawę pamięci

Kiedy człowiek często zapomina (jest jakby śpiący), niech weźmie do ręki ziarna paproci, a pamięć i rozum wrócą do niego, tak będzie mógł zrozumiałym zrobić, co dotąd było niezrozumiałe (H. z B.).

Przy chorobach oczu

Kiedy paproć jest jeszcze zielona w lecie, kładź jej liście na oczy, a odbierze im mętność (H. z B.).

Przy chorobach uszu

Kto głuchy, tak że nie słyszy, niech zawiąże ziarenka paproci w szmatkę i da do ucha często, niech to robi uważnie, aby nie uszkodził ucha i nie włożył do głowy, a słuch do niego powróci (H. z B.).

Dla niemówiących

Połamany przez tzw. «Gicht» reumatyzm człowiek, tak że nie mówi, niech kładzie to ziarno na języku a tzw. «Gicht» reumatyzm ustąpi w języku i będzie znów mówił (H. z B.).

Dla sparaliżowanych

Połamany przez tzw. «Gicht» reumatyzm człowiek, niech weźmie paproć kiedy jest zielona, gotuje ją w wodzie, a często się kąpie w tej wodzie, a tzw. «Gicht» reumatyzm odejdzie od niego (H. z B.).

Uwaga! Nie należy wody z paproci wlewać do wanny i jej rozcieńczać „kąpać się w niej” to znaczy tyle paproci i wody należy ugotować, aby wystarczyło na całą kąpiel – w miesiącach od kwietnia do połowy lipca, późnym latem jest już za „stara”.

Alkohol winowajcą

Zakaz spożycia alkoholu to stały punkt programu u naszych wspaniałych lekarzy. „Proszę nie spożywać żadnego alkoholu... itd.” Z tym zdaniem każdy się już zapoznał, większość z nas wypowiedź tą już słyszała. Od dziecka jest nam wpajane to, że alkohol szkodzi zdrowiu! Kiedy lekarz spotka się z antyalkoholikiem, muszą to być papierosy, brak żelaza lub witamin. Takie wypowiedzi nie mają nic wspólnego z prawdą, to raczej pranie mózgu czy też mania prześladowcza na punkcie alkoholu. „Co ja uważam za niedobre i nie spożywam, tobie nie wolno używać!” Jeżeli eksperci mieliby rację, to wszyscy ludzie, którzy hodują winogrona powinni się natychmiast przestawić na warzywa, a wszystkie browary powinno się pozamieniać w mleczarnie.

Przy takim podejściu do sprawy powinno się wprowadzić przepisy zabraniające spożycia i produkcji alkoholu. A choroby zniknęłyby automatycznie z powierzchni ziemi. Każdy normalnie myślący człowiek zdaje sobie dobrze sprawę z tego, że takie stawianie sprawy nie ma najmniejszego sensu. Nie chciałbym, aby ktoś mnie źle zrozumiał. Alkoholizm jest problemem i poważną chorobą w naszych czasach. Największym jednak problemem jest nasz sposób myślenia. Przykładowo mówimy: piwo to nie jest alkohol, niestety różnica między piwem a wódką jest taka jak między panem Kowalskim a nami. Wprawdzie pan Kowalski jest też człowiekiem, ale jego cechy charakteru są całkowicie odmienne od naszych, taka też jest między piwem a wódką. Obydwa produkty zawierają alkohol, pomimo to różnica między nimi jest olbrzymia. Przykładem może tu być wino tak często wymieniane w receptach Hildegardy. Dobrze, że Chrystus żył przed 2000 lat, bo dzisiaj z pewnością zabroniono by mu zamieniania wody w wino! Stałby się też z pewnością człowiekiem drugiej klasy, ponieważ należy do grupy, która nie pije tak zachwalanej wody mineralnej, tylko wino. Coś się tutaj najwyraźniej nie zgadza. Spróbujmy, tak jak to już zrobiliśmy z owocami i warzywami, postarać się podzielić i rozpoznać, które z napojów alkoholowych są dobre, a które mogą nam poważnie zaszkodzić. Regułą jest młode wino. Wino i piwo u Hildegardy należą do zdrowych dla człowieka. To stwierdzenie zadziwi z pewnością wiele osób. Tutaj podam parę cytatów z biblii potwierdzających prawdę zawartą w słowach Hildegardy.

Cytaty z Biblii

Pobłogosławi owoc twojego łona i owoc twojego pola; twoje zboże, moszcz (wino), oliwę. (por. Księga Powtórzonego Prawa 7, 13).

A twoje spichlerze napelnia się zbożem i z tłoczni moszcz się przeleje (por. Księga Przysłów 3, 10).

I wino, co rozwesela serce ludzkie, by oliwą rozpogadzać twarze, a serce ludzkie chleb krzepi (por. Księga Psalmów 104, 15).

Pan Zastępów przygotowuje dla wszystkich ludów na tej górze ucztę z tłustego mięsa, ucztę z wybornych win, z najpożywniejszego mięsa, z najwyborniejszych win (por. Księga Izajasza 25, 6).

O, wszyscy spragnieni, przyjdźcie do wody, przyjdźcie, choć nie macie pieniędzy! Kupujcie i spożywajcie, bez pieniędzy i bez płacenia za wino i mleko (por. Księga Izajasza 55, 1).

I nie upijajcie się winem, bo to jest przyczyna rozwiązłości, ale napelniajcie się Duchem (por. List św. Pawła do Efezjan 5,18).

Wino

Wino czyste z winorośli – daje pijącemu dobrą i zdrową krew, rozcieńczane czy też podrabiane – da złą krew i staje się tak jak gdyby było posypane popiołem (H. z B.).

(Frankenwein) jest mocne i robi burze we krwi. Dlatego kto takie pije powinien pić z dodatkiem wody. (Hunsruckenwein) do niego nie musisz dodawać wody, bo jest już wodniste (H. z B.).

Hildegarda mówi dalej:

Wino jest jak krew ziemi i jest w ziemi jak krew w człowieku, ma wiele podobieństw do krwi człowieka. Człowiek pijąc dobre, mocne wino powinien dodawać do niego wody, aby ona odebrała siły i goryczy, tak żeby wino nie szkodziło. Poruszy swoim ciepłem jak koło kręcące się z dużą prędkością od pęcherza, do szpiku kości i tak doprowadza do olbrzymiego gorąca. Tak też szpik kostny oddaje krwi

to ciepło w nim zawarte i budzi ochoczość. Dlatego każdy człowiek, kiedy chce pić dobre mocne wino, powinien mieszać go z wodą, aby zmniejszyć w nim zawarte ciepło i siłę, aby stały się umiarkowane. Do wina zwanego „Hunrsrückem” należy też dodać niewiele wody, na tyle, aby zawartą w nim cierpkość i kwaśność, podobnie do krwi, która jest sucha i nie płynie bez dodatku wody, zaszkodzi człowiekowi i go wysuszy, wpłynie na jego stan zdrowia i popęd w niego weprze. Różne potrawy oraz trunki należy spożywać niezbyt gorące i z umiarem (H. z B.).

Co na takie wypowiedzi powiedzą twórcy nowych sposobów oraz metod życia? Doprowadzi to do nowej mody picia, w każdej restauracji powinna być podawana wraz z winem karafka z wodą. W dobrych kawiarniach otrzymamy szklankę wody, kiedy zamówimy kawę. Nie będzie wino wtedy szkodzić człowiekowi.

Hildegarda pisze dalej o winie:

Kiedy rośnie na ziemi gdzie dobrze wschodzi zboże, jest dla chorych tak dobre do picia jak wino, które rośnie na ziemi gdzie rosną ogrody i mimo to że pozwala wzrastać tylko niewielkiej ilości zboża, nawet kiedy bardziej cenione od wcześniejszego. Wino takie leczy i pociesza człowieka swoim dobrym ciepłem i swą dużą siłą (H. z B.).

Nie chciałbym nikogo przekonać do picia alkoholu, a w szczególności kiedy jeździ samochodem. W takim przypadku odpowiedzialność jest zbyt duża i jest to dobrym zjawiskiem, że stworzono odpowiednie ograniczające nas przepisy. Nikt nie powinien się upijać. To musiało zostać powiedziane, całkowite natomiast wykreślenie wina i piwa z jadłospisów nie jest dobre i zgodne z prawdą.

Jedna czy też dwie lampki wina, od czasu do czasu, po wystawnym obiedzie rozcieńczone wodą nie zaszkodzą chyba nikomu. Przykładem mogą tutaj być Francuzi, którzy w większości musieliby być alkoholikami. Dla osób starszych lampka wina mogłaby się okazać się zdrową. Dodaje przecież siłę i wspomaga krew. Tak, wino wspomaga powstawanie krwi. Jestem o tym przekonany, że większość tabletek przynosi więcej szkód (ze względu na działanie uboczne) niż dwie lampki wina rozcieńczonego wodą – musi być tylko dobre i czyste, nieskażone. Reklama antyalkoholowa jest dobrą rzeczą, jeżeli chodzi o wódki, rum itp. Nie mogę jednak zaakceptować myślenia jednostronnego. Kiedy wreszcie porzucimy metodę uogólniania i wrzucania wszystkiego do jednego rondla! Hildegarda często poleca wino, jednak w żadnej z recept nie znajdziemy wódki czy też rumu, a i wody nie znajdziemy u niej często. Hildegarda ostrzega nas przed podrabianym złym winem. Nie powinniśmy się narażać na niepotrzebne niebezpieczeństwo niezdrowego popędu i rozcieńczać go wodą. Należy zawsze we wszystkim, co robimy mieć umiar. Zbyt wiele jest tak samo niedobre, jak zbyt mało.

Hildegarda mówi w swoich receptach zwykle o wywarach na bazie wina, niekiedy tylko są one robione z wodą jak herbata. Wino jest nośnikiem bardziej pasującym ze względu na to, że ma podobne właściwości jak krew. Wielu ludzi oczekuje ziół na wodzie i są rozczarowani kiedy dowiadują się o tym, że recepty te opierają się na winie. „Na Boga, to alkohol, czy ja mogę coś takiego pić”. Tak, można. Nawet na chorą wątrobę poleca Hildegarda eliksiry na winie. Więcej o eliksirach dowiemy się w następnych rozdziałach.

Piwo

Piwo robi ciało człowieka tłustym i daje twarzy ładny kolor, przez dobrą siłę ziarna w nim zawartego (H. z B.).

Aby wykluczyć wszelkie negatywne wpływy przy spożyciu piwa, dodatkowo podaje nam przepis na: „zdrowe piwo”

Kiedy zrobisz piwo bez chmielu, z owsa, gotuj go tylko z jęczmienia (łac. *Hordeum vulgare*) i wieloma liśćmi jesiony wyniosłej (łac. *Fraxinus excelsior*), a oczyści ono żołądek pijącego, a i pierś jego będzie lekka i odprężona (H. z B.).

Chwilowo musimy się zadowolić normalnym piwem, nikt nie robi piwa z jęczmienia, owsa i liści jesiony wyniosłej. Będąc spostrzegawczy, stwierdzimy, że piwosze mają często okrągły brzuch i ładny kolor twarzy a wszystko to, od dobrej siły zawartej w ziarnie używanym do produkcji piwa. Na zdrowie!

Woda

Bez wody nie ma życia! Woda wodzie jednak nierówna. Są dobre, ale i mniej dobre odmiany wody. Począwszy od wody źródlanej do tęczy, tak rozległa jest jej paleta. Hildegarda wymienia nawet miejsca, gdzie woda jest zdrowa i dobra, ale mówi też, gdzie nie ma dobrej i zdrowej wody.

Interesującą rzeczą jest, że Hildegarda odradza chorym picie wody.

Woda osłabia człowieka, kiedy jesi chorym i wytwarza chwilowo wokół płuc «śluz», bo woda jest słaba i nie ma dużej siły w sobie. Kiedy człowiek jest zdrowy i pije ją od czasu do czasu, nie zaszkodzi mu ona (H. z B.).

Eliksiry

Środek do higieny ust, „lauga do zębów”

łac. *Lixivum dentale*

Ten eliksir uratował już wielu ludzi od „zębów z ubezpieczalni” oraz od paradontozy. Nie ma w tej wypowiedzi żadnej przesady, jest ona prawdą. Podam przykład, który może być charakterystyczny dla tego środka. Ładna kobietka z Saltzburga, około 40 lat, której zęby były całą dumą, cierpiała w ostatnich latach na zanik dziąseł i paradontozę. Wszystkie pasty i metody leczenia nic nie pomagały, a zęby zaczynały się coraz bardziej chwiać. Ugryźć twarde jabłko stało się dla niej – niemożliwe. Zęby pozostałyby z pewnością w jabłku. Pani ta miała już zamówiony termin u dentysty do rwania i była na ten zabieg przygotowana i oczywiście na „nowe” trzecie zęby. Lekarz wyraził się, że nie widzi innych możliwości, aby ten stan powstrzymać. Kiedy kobiety mają problemy, jako pierwsza dowiaduje się o nich najczęściej jej najbliższa przyjaciółka. Ta natomiast wiedziała o tym wspaniałym środku do mycia zębów á la Hildegarda. Po zorganizowaniu płynu, pacjentka płukała i myła zęby codziennie. Po paru dniach mogła myć zęby, a dziąsła nie krwawiły. Kiedy przybliżył się termin do rwania zębów poszła do dentysty, aby stwierdzić, czy to konieczne, bo w międzyczasie zęby były mocne, jak gdyby były przyklejone do kości. Lekarz natomiast zaskoczony, przerwał wizytę i chciał natychmiast wiedzieć, jak ona to zrobiła. Kobieta ta zaoszczędziła sobie nie tylko dużo pieniędzy, cierpień, czasu, ale na dodatek zatrzymała swoje piękne zęby. Wiele osób zapewnia mnie, że próbowali różnych metod, jedyna, która działa to „lauga do zębów”.

Nie są to pojedyncze „szczęśliwe przypadki”, ten eliksir po prostu pomaga. Każdy cierpiący na paradontozę może się o tym przekonać sam. Przy paradontozie dziąsła odchodzą od szkliwa, a w ten sposób bakterie i zanieczyszczenia dostają się do powstałych przestrzeni, gniją tam, powodując w końcu paradontozę, na którą nie ma rady i zęby wypadają jak perły, które nie są już na nitce. Jeżeli nie macie państwo możliwości zorganizowania tego eliksiru, można go sobie zrobić samemu. Na początek będzie nam potrzebna mała wiązka gałązek z krzewów winogronowych, które należy wysuszyć.

Następnie musimy położyć te gałązki na różnie, które powinno być czyste i oddalone od ziemi. Palić należy te gałązki na otwartej przestrzeni, nie w domu ze względu na ogień i dym. Pod rusztem stawiamy miskę z dobrym białym winem. Należy podpalić gałązki bez pomocy benzyny, papieru lub innych środków pomocniczych. Podczas spalania popiół z gałązek wpadać ma do miski z winem. Po zakończonej procedurze spalania zanosimy miskę do kuchni, gdzie mamy uprzednio przygotowane wysterylizowane butelki. Podczas ciągłego mieszania (aby popiół nie pozostał w misce), zlewamy ten roztwór do butelek. Aby zapobiec zanieczyszczeniu wina niedopalonymi lub niecałkowicie spalonymi gałązkami potrzebne będą nam: lejek i drobne sitko. Należy zwracać uwagę, aby wino nie zagrzało się ponad 80°C, podczas kiedy popiół wpada do miski, ogrzewając wino! Puste butelki oraz cała procedura powinna być w miarę sterylna, by zapobiec szybkiemu kwaśnieniu i „zepsuciu” się eliksiru.

Ważną rzeczą jest, aby popiół był gorący w momencie, kiedy łączy się z winem, albowiem wtedy powstaje odpowiednia reakcja chemiczna. Nie jestem chemikiem, ale kiedy Hildegarda mówi o tym w ten sposób zrób „laugę”, to musi tak być. Popiół musi pochodzić z winorośli, nie może to być jakikolwiek popiół z dowolnego drewna. Kiedy eliksir jest gotowy, sposób jego używania jest prosty. Wstrząsamy mocno butelką tak, żeby popiół zawarty we flaszcze pomieszał się z winem.

Następnie nabieramy do ust mniej więcej pół kieliszka tego płynu. Usta należy płukać 1 do 2 minut, następnie myjemy tym samym płynem zęby. Po takiej procedurze zęby stają się czyste, białe i lśniące. Płyn po całej procedurze należy wypluć, nie połykać, usta przepłukać czystą wodą. Ta metoda jest najlepszą znaną mi higieną ust, dlatego ten eliksir powinien zająć główne miejsce w łazience obok szczoteczki do zębów. Zęby stają się gładkie, białe, dziąsła jak nowe, a na dodatek zdrowe. Kto spróbuje tego eliksiru, nigdy więcej nie bę-

dzie chciał innych środków. Pomimo że w naszych czasach ilość dentystów jest duża, stan zębów pacjentów jest często katastrofalny. Dlatego polecam ten środek, tak aby każdy mógł mieć piękne, zdrowe i ładne zęby. Hildegarda pisze:

Komu zęby lub ich mięso gnije, a są one słabe, niech myje je często tym winem, a tak staną się zęby i dziąsła zdrowe i mocne. Kiedy zęby są zdrowe, pomaga im i daje im to wino piękno (H. z B.).

Wino ze śliwy tarniny

40 g popiołu śliwy tarniny (łac. *Prunus spinosa*) (spalone drzewo, patyki ze śliwy tarniny), pomieszane z 20g cynamonu, 10 g proszku z goździków. Połączyć należy z 1400 ml dobrego czystego wina (dwie flaszki). Po pięciu minutach gotowania dodajemy 200 g czystego miodu.

Ponownie gotujemy i następnie jak najszybciej filtrujemy np. przez filtr do kawy. Gotowe wino wlewamy do wysterylizowanej flaszki. Pomaga przy tzw. „Gicht” reumatyzm, arteriosklerozie i przy zaburzeniach narządu ruchu, **...pij to wino rano z umiarem, więcej w południe i to często a tzw. «Gicht» reumatyzm, odejdzie od ciebie tak, że powróci czucie i zdrowe kończyny, bo trunek ten lepszy jest od złota (H. z B.).** Zgodnie z Hildegardą złoto jest też dobrym środkiem przeciw tzw. „Gicht” reumatyzmowi.

Złote wino

Zgodnie z przepisem należy czyste złoto rozgrzać do czerwoności i za jego pomocą rozgrzewać wino: **...tak rozgrzane i pite pomaga przeciw tzw. «Gicht» reumatyzmowi (H. z B.).** Jedynym problemem jest skąd wziąć złoto?

Możnaby tutaj domowym sposobem dać do pozłocenia małe sitko i kazać złotnikowi do niego przylutować złotą monetę lub położyć ich parę na nim tak, aby można było ogrzać wino. Złoto jest dobrym środkiem dla reumatyków, metoda „zrób to sam” ułatwia nam wykonanie takiego wina w domu.

Wino z wrotyczu pospolitego

łac. *Tanacetum vulgare*

Jest to dobry środek dla starszych panów, którzy mają problemy z prostatą, a na dodatek jest już wypróbowany. Kto pije to wino przez okres paru dni, problem z gruczołem krokowym zostanie rozwiązany i oddawanie moczu powróci do normy.

Jęczyznik pospolity

łac. *Phyllitis scolopendrium*

Okazało się że to wino jest ciepłe oraz pomocne, kiedy chodzi o wątrobę, płuca lub bolące wnętrzości.

Tak też weź jęczyznik pospolity gotuj mocno w winie, dodaj czystego miodu i zagotuj ponownie, dodaj pieprz długi (łac. *Piper longum*), dwa razy tyle cynamonu i ponownie zagotuj. Kiedy się zapieni precedź go przez lniane płótno. A tak zrobione pij przed jedzeniem, to pomaga wątrobie, oczyści płuca, wnętrzości, odbierze też twemu ciału zgniliznę" (H. z B.).

Eliksir z jęczyznika zwyczajnego pomógł już wielu osobom z chorą wątrobą. Do produkcji tego eliksiru należy wykorzystywać tylko czyste i dobre wino, a eliksir wykonać dokładnie z podanym przepisem. Słyszając o tym, że miód należy gotować (zakochani w witaminach) cierpią mocno, niestety jeżeli ma pomóc, to miód musi być gotowany z winem. Zgodnie z receptą 3 razy należy wino zagotować. Eliksir, kiedy jest gotowy zawiera mało alkoholu, ponieważ większość z niego wyparowała. Wino to sprawdziło się w praktyce przy chronicznych schorzeniach: oskrzeli, chorobach układu trawiennego, dodatkowo w dolegliwościach wątroby, problemów z żółcią, ner-kami, pęcherzem, czy też chorobach kobiecych.

Napój majowy Hildegardy „Kuracja wiosenna”

Jednym z dobrze działających środków uniwersalnych jest napój majowy na bazie wina z sokiem wiosennym z absyntu (łac. *Artemisia absinthium*) z miodem. Dowiadujemy się z opisu, że jest to wspaniały środek przeciwko zwapnieniu żył.

Pij go od maja do października, co trzeci dzień. Wyniszczy w tobie tzw. «Lanksucht», melancholię i oczyści twoje oczy. Wzmocni serce, nie pozwoli chorować twoim płucom. Rozgrzewa żołądek i wspomaga trawienie (H. z B.).

Znawca, badacz praktykujący metody Hildegardy, dr Hertzka, odnajduje w tym opisie działanie przeciw arteriosklerozie. W swojej książce pt.: *Cudowna medycyna Hildegardy* napisał na ten temat:

Znaczącym jest słowo „Lanksucht” – można by go inaczej opisać, giętkość pomiędzy, pasem a biodrami. Hildegarda mówi o okolicach nerek czy też wszystkich narządów przynercznych. U naszej świętej nerka to organ starości, źle funkcjonujące nerki przyspieszają proces starzenia, zwapnienia. W taki sposób dochodzi do chronicznych stanów nerek. Zwapnienie żył tzw. arterioskleroza szkodzi w znacznym stopniu sercu, wzrokowi oraz układowi trawiennemu. Zgodnie z Hildegarda cierpią na tym wszystkie organy wewnętrzne, ale także płciowe i gruczoły wydzielające hormony do krwi. Wiemy o tym dobrze, że źle funkcjonująca trzustka przy arteriosklerozie doprowadza do cukrzycy. Elixir działa zapobiegawczo na całą przedstawioną tutaj grupę schorzeń. Eliminuje on czarną żółć, która jest powodem oraz podstawą powstawania wszelakich chorób. Majowy eliksir jest wspaniałym sposobem na przeciwdziałanie arteriosklerozie oraz procesom starzenia się, działa profilaktycznie przeciw cukrzycy.

Objawy zwapnienia żył, arterioskleroza

Opis tej grupy chorób u Hildegardy jest oryginalny, niespotykany i ciekawy, można by tak powiedzieć. Interesujące są informacje dotyczące „rytmu” tej kuracji co trzeci dzień” oraz czasu jej stosowania od maja do października”. Dr Hertzka mówi o chorobach nerek jako o słabym punkcie organizmu powodującym wiele chorób, to nasz „szcurzy ogon”.

Nerki nie filtrują należycie płynów zawartych w organizmie, a kiedy nie funkcjonują prawidłowo dochodzi z tego powodu do: zwapnienia, zatłuszczenia, stwardnienia narządów wewnętrznych. Początkowe objawy to utrata energii, koncentracji oraz siły do działania, co w końcowym efekcie prowadzi do zaniku pamięci. W ostatnim stadium dochodzi depresja oraz niechęć do życia. Efektem tego są problemy w nawiązywaniu kontaktów oraz ogólny stan rozstrojenia nerwowego. Następstwami są tu: choroby serca, wylew krwi do mózgu czy też dusznica bolesna (łac. *angina pectoris*). Wielu przyjaciół Hildegardy robi kurację wiosenną przy pomocy tego wina, od wielu wiem, że zaczynają ją około 40-stki. Większość z nich wyraża się pozytywnie o jej skutkach. Proszę sobie przeczytać: Pani A. O. z Mannheim (13.10.1981 r.): *Po przeprowadzeniu drugiej już z kolei kuracji, chciałam się podzielić moimi obserwacjami. Kuracja ta przebiegała zgodnie z przypisywanymi jej zasadami. Moje miesiączki stały się regularne, a ostatnio stawały się coraz rzadsze, lekarz stwierdził, że przy 42 latach nie ma się na to już wpływu. Mgła, która wcześniej pokazała się przed moimi oczami znikła. Piśzę do pana, bo pomyślałam, że będzie to pana interesowało...*

Pani Herta W. pisze: *...w uzupełnieniu chciałabym dodać, moja 70-letnia matka nie ma żadnych dolegliwości po przeprowadzeniu tej kuracji w 1980 roku. Wcześniej miała zawsze problemy z wątrobą, żółcią i tarczycą. Oprócz tego ma w tej chwili tak dużo energii, że stan ten jest to już prawie niepokojący.*

Pani Maria K. z Au. k/L pisze: *Jestem bardzo zadowolona z podanej przez pana recepty na kurację wiosenną pomimo tego, że nie dawała początkowo spodziewanych rezultatów. Powoli zaobserwowałam poprawę. Byłam w depresji i nie miałam chęci do życia ani do pracy. W tej chwili czuję się wspaniale i mam dużo energii. Moja siostra dziwi się, skąd biorę te siły i co mnie tak odmieniło. Po wyjaśnieniu powiedziała do mnie, że robi sobie tę kurację na następny rok...* Pani Anna S. z Abfalterbach pisze: *...Jestem bardzo zadowolona z kuracji. Bez niej z moimi 80 latami nie czułabym się chyba tak dobrze.*

Pani Maria L. z Wiednia pisze (31.10.1983 r.): *Wynikiem «kuracji wiosennej» jest to, że jestem nią bezgranicznie zachwycona. Moje samopoczucie poprawia się z miesiąca na miesiąc. Czuję się świeżo, mam dużo siły, już dawno nie czułam się tak dobrze, mimo moich 82 lat, które będę kończyła za parę tygodni. Najbar-*

dziej cieszy mnie, że stan ten spowodował to, że wszystkie przepisane przez mojego lekarza lekarstwa odstawiłam, jedno po drugim, te na serce, ciśnienie, krążenie krwi. Za to bardzo panu dziękuję.

Popularność i działanie środków Hildegardy prawdopodobnie zależą w dużym stopniu od tego, że są przede mnie wytwarzane dokładnie zgodnie z recepturą ze środków naturalnych bez jakichkolwiek zmian receptury. Dodatkowo wykorzystuję wino własnej produkcji z beczki, która stoi u mnie w piwnicy. Wino to jest czyste bez jakichkolwiek dodatków, jak cukier czy inne gatunki win. Takie dodatki są często stosowane w tej branży.

Wino na wątrobę z lawendy szerokolistnej

łac. *Lavandula spica*

Dobrze państwo zrozumieliście, u Hildegardy wino z lawendy szerokolistnej jest lekarstwem.

Kto pije często, wino z lawendy szerokolistnej (łac. *Lavandula spica*) ciepłe, zmniejszy ono bóle wątroby i płuc. Odbierze opary płucem, piersi, a i oczyści jego wiedzę i myśli (H. z B.).

Mówi tutaj Hildegarda o dolegliwościach wątroby, którą czujemy, kiedy boli. Dodatkowo jest dobre dla wszystkich, którzy chcą mieć „dobry łeb na karku”. Wino to przygotowuje się, gotując kwiaty i liście lawendy szerokolistnej (łac. *Lavandula spica*), nie należy jej pomylić z (łac. *Lavandula angustifolia* lub *vera*). Musi to być ta mało spotykana odmiana lawendy.

Wino z lauru szlachetnego (wawrzynu)

łac. *Laurus nobilis*

Pewien przyjazny człowiek, turysta, który często mnie odwiedza, jest także od wielu lat przyjacielem Hildegardy, mówił: „...wie pan, co mi w medycynie Hildegardy najbardziej imponuje? Choroby tracą ich groźę i wrogość, a człowiek już się nie boi, kiedy go coś gniece czy też kłuje. Od czasu, kiedy poznałem Hildegardę, żyję o wiele szczęśliwiej, daje ona człowiekowi uczucie wolności i zdrowia”.

To prawda, wielu ludzi żyje w ciągłym strachu. Zawał serca, rak, pęknięcie żyłki w mózgu; strach, strach! Nie bójcie się! Wiele chorób powstaje właśnie dlatego, bo się boimy, że to właśnie nam mogą się one przydarzyć. Kiedy ze stresu i nerwowego życia zaczyna boleć żołądek, przejdźcie się państwo do apteki i kupcie sobie 100 g liścia laurowego i ugotujcie je razem z dobrym czerwonym winem. Wypij to wino w odpowiedniej ilości, parę lampek w ciągu całego dnia, a bóle żołądka odejdą tak szybko jak przyszły. Hildegarda mówi na ten temat:

Kiedy boli żołądek, pij to wino z liścia laurowego, kiedy jeszcze ciepłe, a usunie ono zły śluz z twojego żołądka, wyniszczy i oczyści przez gorące w nim zawarty (H. z B.).

Większość ludzi jest w stanie ocenić, co mogło im zaszkodzić, zbyt szybkie jedzenie czy też za zimne lub za gorące danie? Może to być kapusta czy też zbyt tłusty boczek. Wino opisane tutaj jest w stanie wyleczyć zaburzenia żołądka. Przy ciężkich stanach chorobowych Hildegarda podaje przepis na:

Eliksir na żołądek z szałwi szkarłatnej

łac. *Salvia sclarea*

Szałwia szkarłatna (łac. *Salvia sclarea*), roślina spotykana w (wschodniej) Europie i tylko ta odmiana nadaje się na eliksir przy chorobach żołądka. Dodatkowo będziemy potrzebowali rodzimą odmianę mięty i koper włoski.

Kiedy żołądek jest słaby, a przez strawę prawie się jadzi, pij to wino często po jedzeniu i na noc. A będzie żołądek przyjemnie wyleczony, oczyszczony i będziesz miał ochotę do jedzenia (H. z B.).

Kto ma problemy z żołądkiem, nie ma apetytu, należy w takim wypadku sięgnąć po eliksir z szaławii. Hildegarda tłumaczy nam, co i jak się dzieje w żołądku. W przypadku, kiedy nie możemy czegoś strawić, rozpoczynają się procesy gnilne. Nasza święta opisuje te procesy, pomimo tego, że nigdy nie zaglądała do żołądka. U innego pacjenta powstaną jadzące się miejsca. Każdy by stracił apetyt w takim przypadku. Lekarze ci z „szybkim nożem” rozwiązują taką sytuację radykalnymi metodami i usuwają po prostu 2/3 żołądka. Hildegarda ma tutaj odmienne zdanie, polecając w zamian chirurgicznego noża napój przy komplikacjach i stanach chorobowych żołądka.

Pan J. P. z Schardingu pisze na ten temat:

Długo mam już wrzody żołądka i jestem pod stałą opieką lekarza, przeprowadziłem już parę poleconych mi kuracji, ale żadna mi nie pomogła. Lekarz stwierdził, że powinienem poddać się operacji. Ze względu na to, że buduję dom, przesunąłem termin operacji na późniejszy termin. W tym czasie mogłem tylko jeść papki i miałem nieprzerwane bóle żołądka. Przez przypadek dowiedziałem się o św. Hildegardzie i jej eliksirze z szałwi szkarłatnej. Już po zużyciu pierwszej flaszki eliksiru odczułem wyraźną poprawę. Dzisiaj mam dobry apetyt i mogę pracować. Nie mam żadnych bóli i chciałbym się dowiedzieć przy okazji tego listu, jak długo powinienem jeszcze ten eliksir zażywać.

„Pij często” mówi Hildegarda. Tak często i tak długo, aż powróci zdrowie! U jednej osoby mogą to być trzy dni, a u innej dwa tygodnie lub dłużej. To straszne, jak mało może nowoczesna medycyna, jeżeli chodzi o choroby żołądka. Po paru proszkach pozostaje najczęściej tylko skalpel. Kto nie podda się operacji, stanie się pacjentem chronicznym ze stałymi objawami choroby oraz bólami. Wiele innych chorób i ich leczenie wygląda podobnie. Czy można się tutaj dziwić, że pacjenci uciekają spod „rąk” lekarzy i próbują się leczyć sami na własną rękę, ziołami czy też innymi środkami.

Ja osobiście nie jestem za ziołolecznictwem ani też po stronie nowoczesnej medycyny. Trzeba uznać, że w ostatnich latach medycyna poczyniła olbrzymie kroki i postępuje coraz to dalej, i dlatego nie można sobie już w dzisiejszych czasach wyobrazić społeczeństwa bez medycyny. Kiedy myślimy o chirurgii, położnictwie, usuwaniu chorób wywołanych niedożywieniem, walka z zakaźnymi chorobami. Metody takie jak naturalny poród stanowią tylko znikomą część, o której należałoby wspomnieć. Niestety ta olbrzymia ilość środków chemicznych, pastylek, aparatury, szpitalnych łóżek, a w następstwie jeszcze więcej aparatów, to wszystko powoduje, że medycyna zbacza z drogi, która rozwiązuje problemy ludzi chorych. W takich szpitalach człowiek staje się przedmiotem i bezimiennym numerem, w którego wbija się igły. Kontakt między pacjentem a lekarzem już prawie nie istnieje i tak stał się stan ten absurdalnym. A z pewnością wielu z państwa słyszało te słowa „jak się nasz pacjent dzisiaj czuje?”, takie podejście nie pomoże żadnemu z pacjentów. Czy państwo nie myślicie podobnie? Nawet znani lekarze zaczynają zastanawiać się nad sensownością tak rozbudowanego systemu medycznego.

Nam potrzebna jest nowa medycyna

Dzisiejsza medycyna jest niewystarczającą, aby zaspokoić potrzeby pacjentów. Wielkość sum, jakie wydaje się na lekarzy, lekarstwa oraz leczenie, stają się nie do zaakceptowania w porównaniu do osiągniętych przy ich pomocy efektów. Nie jest to przypadkiem, że dyskusja dotycząca konieczności zmian w medycynie staje się coraz ważniejsza dla nas wszystkich. Jak długo człowiek istnieje, pomimo dużych postępów i osiągnięć w medycynie i technikach leczenia oraz stopniu ich rozwoju, ludzie leczeni nie stają się zdrowsi, dlatego należy zwrócić większą uwagę np. na homeopatię. Ze względu na zarzuty skierowane w kierunku służby zdrowia, staje się koniecznym, aby przypomnieć i wyjaśnić pacjentom, że mają nieograniczoną wolność, kiedy chodzi o wybór lekarza. Istnieje także wolność wyboru metod leczenia, najlepszych z punktu widzenia pacjenta, o których pacjent jest osobiście głęboko przekonany, wierząc, że właśnie ta, a nie inna metoda jest najbardziej obiecująca i jest najlepszą z możliwych dla osiągnięcia poprawy jego stanu zdrowia.

Wybrane wypowiedzi prymariusza pana Dr. M. Dorcsi.

Wino na serce

Wino to nie powinno być pominięte, albowiem jest ono typowym środkiem Hildegardy. Można go wykonać we własnym zakresie, czyli w domu.

Kto w sercu czy też w trzustce lub w boku ma bóle, niech gotuje pietruszkę w winie i doda trochę miodu, octu, a następnie przecedzi przez płótno. Niech pije często, a będzie ono go leczyć (H. z B.).

Pęczek pietruszki 7-10 sztuk należy gotować w 1 litrze dobrego wina 2-3 min. Zdejmujemy naczynie z ognia, dodajemy 2 duże łyżki octu winnego, 200 g miodu, mocno mieszając. Następnie należy wino krótko jeszcze raz zagotować, tak, aby zawrzało. Wywar odcedzamy, nalewamy do wcześniej przygotowanych flaszek, kiedy przyjdzie dzień, w którym nie czujemy się najlepiej lub kiedy „... serce daje o sobie znać” 1-2 lampek przez kilka dni i bóle znikną, tak jak się pojawiły. Bezsensowność ustępuje, to pewne, wiem o tym z praktyki. Należy przed snem wypić 2-3 kieliszki a liczenie owieczek, aby lepiej można było usnąć, nie będzie już nikomu potrzebne.

Niech mi pomoże Bóg

Dr Rudolf Kirchschrager jako pierwszy wprowadził w Drugiej Republice dodatek formalny do konstytucji. Niech mi Bóg w tym pomoże „So wahr mir gott helfe” przy okazji składania przysięgi. Jest to wspaniały człowiek stojący na czele rządu, jest też głową naszego państwa, stawia sobie jako polityk wysokie wymagania moralne, często pomagając bezradnym, zagubionym obywatelom w ciężkich sytuacjach prawnych lub życiowych. W tym miejscu chciałbym wyrazić podziękowania w jego kierunku i opisać krótko, jak wielką był pomocą dla przyjaciół Hildegardy.

Po zakończeniu pracy, gdzie zajmowałem stanowisko kierownika działu informatyki, podjąłem się produkcji oraz rozpowszechniania metod leczenia, produkowaniem leków oraz propagowania metod Hildegardy.

Pani Ilse Maurer, która pracowała w kancelarii prezydenckiej, także zaawansowana przyjaciółka Hildegardy, zwróciła się do Prezydenta z prośbą o wyznaczenie terminu prywatnej audiencji. Długo nie musiałem czekać. Niestety nie było odpowiednich przepisów dotyczących tego typu produktów naturalnych, nie było lub też były nieodpowiednie i nie pozwalały na rozpowszechnianie takich środków medycyny naturalnej.

Po dokładnym wysłuchaniu przedstawionej problematyki, wykazał dużą wyrozumiałość i zrozumienie naszego położenia, zapewnił nas o tym, że zajmie się osobiście sprawą Hildegardy. Ze względu na wpływ, jaki posiadał pan Dr Rudolf Kirchschrager, pod jego patronatem zostały w krótkim czasie opracowane podstawy prawne umożliwiające rozpowszechnianie naturalnych środków medycznych, co ułatwiło znacznie naszą późniejszą pracę. Dzisiaj moja działalność oparta jest na stworzonych dla tego celu przepisach. Za to dziękuję naszemu Prezydentowi Republiki Dr. Rudolfowi Kirchschrager. W tym miejscu chciałbym również podziękować w imieniu tysięcy pacjentów oraz ludzi chorych, którzy dołączają się z całego serca do moich słów. Dziękuję za większą pomoc, która pozostała nam wszystkim głęboko w pamięci.

Kamienie szlachetne

Można oczekiwać od kamieni działania medycznego czy też jest to tylko wymysł zabobonnych ludzi? Nie będę długo się rozpisywał, ustalmy na wstępie dla jasności: przy pomocy kamieni szlachetnych można leczyć lub też pomagać. Działają leczniczo w takim samym stopniu, jak kiedy leczy się ziołami. Nowoczesna medycyna zna ich działanie i mówi się w tym przypadku o „oligodynamicznym” działaniu. W naszej epoce atomowej podczas badań nad promieniowaniem, zostało udowodnione, że każdy przedmiot posiada oraz wydaje pewnego rodzaju promieniowanie lub takie promieniowanie absorbuje.

Tutaj jak wcześniej, święta Hildegarda, poprowadzi nas poprzez tę nieznaną i mało zbadaną dziedzinę, słowami: **Każdy kamień ma ogień i wilgoć w sobie. Szatan nie znosi i nienawidzi tych wspaniałych i drogocennych kamieni, przypominają mu one, że ich piękno istniało zanim on zbuntował się przeciw Stwórcy, zanim został od niego odtrąconym. Wiele z tych kamieni pochodzi z ognia, w którym on sam się znajdzie za karę. Mają one w sobie wiele sił i działań. Wiele dobrego można przy ich pomocy dokonać, poprzez prawe działanie, które dobre są dla ludzi.**

Inne kamienie nie rosną w opisany sposób i w tych samych górach, powstają one poprzez nieznanne sposoby. Zgodnie z ich budową z pozwoleniem boskim, można przy ich pomocy wykonywać dobre jak i złe rzeczy np. przy pomocy uranu. Bóg ozdobił swoje pierwsze anioły tylko najwartościowszymi kamieniami. Lucyfer, widząc w nich blask boskiego światła, zaczerpnął przy ich pomocy mądrości. Przy ich pomocy też dowiedział się, jak wiele cudów Bóg miał dokonać. Ta sytuacja zawiodła go, jego samolubność ze względu na ubiór, który był zrobiony z kamieni szlachetnych (Js 14,12), w których blask Boga się odbijał, myślał, że zdoła więcej uczynić niż sam Bóg. Wtedy jego blask został ugaszony. Bóg odtworzył go w Adamie, jego lepszą część, nie pozwolił też by siła odeszła od kamieni ani też ich blask. Postanowił pozostawić je na ziemi, na pamiątkę swojej chwały. Mają nam być uświęconymi i służyć nam do uzdrawiania (H. z B.).

Kamiennie szlachetne są pozostałością z rajów, kiedy mówi się o „blasku”, czy nie nasuwają się nam myśli o wszystkim, co dobre, czyste i szlachetne. Kamienie szlachetne są jak zmaterializowane myśli boskie, działają na nas jego siłą w nich zawartą.

Agat

Kiedy człowiek chce ten kamień nosić, niech położy go na dłoni, aby ogrzał się. W taki sposób używany, daje człowiekowi spryt, wyczucie oraz mądrość i rozum, bo zrodzony jest on z ognia, powietrza i wody. W równym stopniu jak złe zioła powodują raka skóry u człowieka, tak też niektóre kamienie szlachetne na skórze człowieka przez działającą w nich moc dodają siły i zdrowia. (H. z B.).

Kiedy człowiek cierpi z powodu choroby, która go przewraca epilepsja, padaczka lub jest lunatykiem, niech nosi agat w ręce ze sobą, a będzie mu przez to lepiej (H. z B.).

Jak często słyszałem już takie zdanie: „nie wiem jak to powiedzieć, ale no... wiesz, o co mi chodzi”. To prawda, że wielu ludzi nie potrafi wymówić tego, co myśli. Ze względu na to, że pomiędzy tym, co myślą i tym, co chcą powiedzieć znajduje się nieprzekraczalna dla nich granica.

Przy pomocy agatu, można się tej wady pozbyć lub co najmniej poprawić terażniejszy stan. Nie należy wy magać, aby milczek stał się w tydzień wspaniałym krasomówcą. Płaski krążek z agatu jako wisiołek na szyi, kiedy ktoś zada pytanie, pozwoli bez trudności na znalezienie odpowiedzi, na każde nawet bardzo trudne pytanie. To jest dobry przepis dla studentów!

Kryształ górski

Komu rośnie guz (wole) na szyi, niech rozgrzeje ten kryształ na słońcu. Na ten tak rozgrzany kamień poleje winem i niech pije często, niech przyciska też tak rozgrzany na słońcu kamień do narośli, ponad nią, a zmniejszy się on (H. z B.).

To dopiero byłby środek na guz. Kryształ górski można kupić w sklepie z minerałami lub u złotnika czy też jubilera. Moja matka zmarła na skutek komplikacji pooperacyjnej takiego guza w wieku 34 lat. O działaniu tego kryształu nie miałem najmniejszego pojęcia. Miałem wtedy zaledwie 4 lata. Ale guzy te ma wiele osób do dziś. Chyba mnie państwo tutaj zrozumiecie, że zaproponuję najpierw kurację kryształową, a dopiero później operację. Na ten temat dr Hertzka:

Choroba ta jest często bolesna, dokuczliwe jej objawy to bóle żołądka, serca itd. Nazywa się ją symptomaticznym kompleksem gastrokardialnym. Pod tą nazwą ukrywa się grupa chorób, spowodowanych zakłóceniem prawidłowego działania wątroby. Nie jest łatwo rozpoznać czy to serce, czy też układ trawienny są bardziej zaatakowane. Przy tej chorobie zdarzyć się może, że kilka organów równocześnie jest zaatakowanych. Rozdęcia należą także do tej grupy chorób.

Jaspis

U kogo w sercu, płucach czy innych częściach ciała budzą się burze soków tzw. «Gicht» niechaj przyciska ten kamień w tym miejscu tak, aby się ogrzał, a tzw. «Gicht» odejdzie poprzez ciepło i dobre siły, które przeciwne są wszystkim fałszywym sokom (H. z B.).

Powikłania pogrypowe to najczęściej: bóle serca, krzyży oraz kończyn. Są to oznaki niewyleczonej grypy. Zjawisko bóli serca u osób starszych oraz młodzieży to objaw źle wyleczonej grypy. Jaspis ma wiele form oraz różne miejsca pochodzenia.

Kupić można następujące jaspisy: niemiecki, francuski, amerykański czy też indyjski. Najbardziej czystą jego odmianą jest indyjski jaspis krwawy. Kamienie rozgrzewają się szybciej, jeżeli przyciskamy je do bolącego miejsca. Wielkość kamienia wybiera się w zależności od ciepłoty ciała. Przy chłodnej skórze stosuje się kamienie o grubości 4-5 mm cztero- lub sześciokątne.

Można użyć także kamieni: szlifowanych oraz polerowanych, działanie ich jest niezależne od powierzchni (ze względów higienicznych proponuję, stronę polerowaną). Przy takich dolegliwościach jak reumatyzm czy też ischias (rwa kulszowa) należy używać grubszych kamieni. Czas trwania oraz długość trwania zabiegu pozostaje w ręku pacjenta. Podam tutaj jeszcze, że zaburzenia rytmu serca, można zaliczyć (przy dłuższym okresie terapii) do chorób uleczalnych. Hildegarda mówi o uzdrowieniu.

Diament

Jest ciepły i rodzi się w niektórych górach, na pokrytych gliną zboczach. Tam rosną też drzewa, które wykorzystuje się do wykonywania dachówek, wyglądają metalicznie i podobne są do szkła. Z tej gliny wydobywa się niekiedy łoskot i huk, jak dźwięk trąb. A poprzez ten przenikliwy łoskot, rozdziera się glina tej góry, zanim w nadmiarze narodzi się. Tak upada on do wody w formie kropli wielkości kamyczka. Następnie jest to miejsce i glina słabsza niż wcześniej, kiedy nastąpi wylew rzek, niosą one te kamienie w inne strony (H. z B.).

Tak są też ludzie, których usposobienie, a i przez wpływ diabelskich sił są milczący, dlatego nic nie mówią, a kiedy mówią mają przenikliwe spojrzenie, a kiedy wyjdą z siebie, zachowują się jak szaleni, ale i szybko się uspokoją. Tacy ludzie powinni często, a najlepiej zawsze mieć diament w ustach. Bo zawarta w kamieniu jest duża siła i moc, tak, że złość oraz wściekłość, które w tym człowieku są, zniszczone będą (H. z B.).

Tak też, kiedy ktoś jest fanatyczny i kłamie, a i pobudliwy jest, niech trzyma ten kamień w ustach. Zło przez siłę tego kamienia się odwróci (H. z B.).

Komu ciężko jest głodować, niech wkłada ten kamień do ust. Zmniejszy to jego apetyt i wytrzyma głód dłużej (H. z B.).

Kto choruje na tzw. «Gicht», arteriosklerozę, artretyzm albo miał wylew krwi do mózgu (łac. *apoplexia*), paraliż który zajmuje pół ciała tak, że nie można nim ruszać, niech włoży diament do wina lub wody i pije ten płyn, który stoi nad kamieniem. Reumatyzm odejdzie od niego, a nawet wtedy, kiedy jego kości zdają się pękać, a po wylewie krwi do mózgu się polepszy (H. z B.).

Kto ma żółtaczkę, niech włoży diament do wina lub wody i pije płyn, który stoi nad kamieniem i będzie uzdrowiony (H. z B.).

Diament jest tak twardy, że żadna twardość mu nie dorówna. Dlatego wcina się w żelazo i go graweruje. Ani żelazo, ani stal nie uszkodzą go tak, bo on robi stal jeszcze twardszą, nie ustąpi ani nie pęknie, zanim nie naostrzy. Diabeł jest mu wrogo nastawiony, bo się mu przeciwstawia, dlatego diabeł ma wstręt do niego tak w dzień jak i w nocy (H. z B.).

Zaznaczone w tekście punkty interpretuje dr Hertzka:

1. Wiemy dzisiaj o tym wszyscy, że sztuczne diamenty można wytworzyć przy pomocy wysokich ciśnień. Prawdopodobnie w tekście Hildegardy opisane są podobne naturalne procesy.

2. Ludzką mowę definiuje Hildegarda jako najwspanialszy instrument umożliwiający chwalenie Boga. Milczenie może być objawem całkowitego wyrzeczenia się wiary w Boga.

3. Zwróciłem uwagę u pijaków kwartalnych na to, że spotyka się u nich objawy: jak milczenie lub też twardą wymowę, jest to często spotykany objaw u osób seksualnie perwersyjnych.

4. Czy pod tym punktem Hildegarda ujęta głodówki ascetyczne czy też stały głód u ludzi np. z cukrzycą, tego nie wiem. Komu sprawia jedno czy drugie uczucie problemy, znajdzie w diamencie pomoc i lekarstwo. To dobry środek przeciw łaknieniu.

5. Choroby reumatyczne działające deformująco: reumatyzm stawów tzw. „Gicht”, artropatia stawów biodrowych oraz stawów kolanowych.

6. Kiedy Hildegarda pisze o tym, że będzie wyleczony pisze o tym, to myśli o wyzdrowieniu, w innych wypowiedziach mówi o poprawie stanu zdrowia czy też o ustąpieniu bóli.

Pomoc przy wylewie krwi do mózgu

Prawda – mogę to potwierdzić osobiście. Pomimo że nie zajmowałem się kamieniami szlachetnymi i półszlachetnymi, mogę tutaj przytoczyć, co najmniej dwa przypadki wylewu krwi do mózgu. Zupełne wyleczenie „diamentową wodą” było skutkiem tej kuracji. Podczas jednego ze spotkań przyjaciół Hildegardy, zwróciłem uwagę na młodą kobietę, która miała sparaliżowane oko wraz z większą częścią twarzy. Mówiąc poruszała tylko połówką ust. Zaobserwowałem, że pół jej twarzy było sparaliżowane. „Miałam niedawno atak”, odpowiedziała na moje pytanie.

W zamian za oczekiwaną przez nią herbatkę ziołową, poleciłem jej diament, tak dla wypróbowania. Parę

tygodni później byłem przypadkowo w sklepie, w którym pracowała. Na jej twarzy nie było śladu po paraliżu i mogła śmiać się bez zasłaniania twarzy ręką. Drugi przypadek zdarzył się przed paroma miesiącami. Jeden z moich znajomych po wypadku w pracy, okazywał symptomy paraliżu, połowa jego ciała była zaatakowana. Jego rodzina przemyślała do szpitala flaszkę z „diamentową wodą”. Po dwóch tygodniach pan ten wstał z łóżka przy pomocy laski i spacerował po szpitalnej świetlicy. Przed paroma dniami przyjechał do mnie na motorowerze i powiedział do mnie, że: „w poniedziałek idę znowu do pracy”.

To by było na tyle o kamieniach

Systematyka zawarta w medycynie Hildegardy

Pod tytułem Co to jest medycyna Hildegardy? należało oczekiwać ogólnego opisu naturalnego leczenia w prostym i dla każdego zrozumiałym języku. Tak też dotychczas napisane teksty nie stawiają czytelnikowi zbyt wysokich wymagań. Poznaliśmy i poruszyliśmy nieskomplikowane podstawowe punkty, nieznanej wiedzy i nauczyliśmy się stawiać „pierwsze kroki”. Hildegarda proponuje także poważniejsze tematy, a nawet ciężkie „do zgryzienia orzechy”. Powinniście się Państwo dowiedzieć o tym, że za tymi pierwszymi wypowiedziami ukrywa się porządek oraz perfekcyjnie opracowany system niewidoczny na pierwszy rzut oka. Im lepiej poznajemy ten system, o tyle bardziej interesująca staje się Hildegarda. W systemie zawartym w pismach pozostawionych przez Hildegardę ukryta jest praca wystarczająca dla całych pokoleń. Dopiero po długoletniej pracy nad dokładnym poznaniem działania tych „nowych” metod, będziemy w stanie rozpoznać te wielokrotnie ze sobą powikłane wpływy o zawłości pojęć oraz ich kompleksowość. O tym nie ma co myśleć w naszych „pionierskich czasach”. Powinniśmy być zadowoleni, jeżeli będziemy w stanie tak z „grubsza” ogarnąć naszym umysłem jej wspaniałą wiedzę.

Dwa dzieła dotyczące tej medycyny to: *Physika* opisująca powstawanie oraz leczenie chorób – podręcznik podstawowy. Znane są jeszcze dalsze dzieła, które obejmują tematy medycyny naturalnej:

LIBER VITAE MERITORUM (Człowiek i jego odpowiedzialność).

DE OPERATIONE DEI (Świat i człowiek).

Dla nas całkiem prywatnie możemy sobie nakreślić plan, który wygląda następująco: *Physika* jest podstawowym dziełem, zawiera ona recepty oraz metody leczenia chorób. Przy dokładnej analizie dojdziemy do wniosku, że znajdujemy w niej także psychoterapię. Człowiek i jego odpowiedzialność otwiera przed nami nowe horyzonty, kosmologia, podstawowe zasady, źródła naszych problemów itd. Rozpoznamy w tym dziele miejsce człowieka w naszym wszechświecie przed obliczem Boskim. My nie będziemy się tutaj zajmować tak trudnymi zagadnieniami. Przyjrzyjmy się szkole średniej w podręczniku, który zawiera podstawy wiedzy. Metody oraz sposoby leczenia w niej zawarte są odpowiednią lekturą dla praktykujących lekarzy czy też praktykujących zielarzy specjalistów. To są odpowiedni ludzie. Oni znajdą tutaj nieograniczone źródło wiedzy, która może im pomóc wyleczyć wielu chorych. Niestety będzie to trudne, wymagana będzie od nich całkowita zmiana sposobów myślenia „patologicznego”. Nowe zrozumienie pozwoli im skorzystać z tych wspaniałych metod. Znacznie łatwiejszą może być ta wiedza do zrozumienia dla ludzi niezbyt obciążonych wiedzą pochodzącą z medycyny uniwersalnej. Nauka o nowym sposobie spostrzegania sprzeciwia się dotychczas poznanej „szkolnej” wiedzy. Kto jest w stanie zrozumieć zawartą w tej książce wiedzę, będzie w stanie leczyć, pozna w niej bowiem powody powstawania chorób i ich leczenia. Hildegarda opisuje procesy, które możemy w dzisiejszych czasach zaobserwować tylko przy pomocy mikroskopów elektronowych! Jest to najlepszym przykładem świadczącym o tym, że nie mogła ona tych procesów znać, zbadać czy też poznać w XII wieku. Główną część pierwszej książki poświęciła Hildegarda powodom powstawania chorób.

Druga część poświęcona jest metodom ich leczenia. Poznając teksty Hildegardy musimy się nauczyć rozszyfrowywać jej wypowiedzi. Jej system podobny jest do programu komputerowego, posiadającego podprogramy. Na podobieństwo systemu przeznaczonego do budowy komputerów, który pozwala poznać ich budowę łącznie z modułami, procesorami oraz planami jego budowy. Wiedza ta opiera się o naukę: „o sokach”, o typach ludzi, naukach o moczu, nauki seksualnej, typach oczu itd. Skomplikowana części nauki o złożonej maszynie, która nazywa się istotą ludzką. System ten składa się z bardzo wielu elementów. Przyjrzyjmy się bliżej jednemu z nich.

Nauka o typach ludzi

Od lekarza praktykującego metody Hildegardy wymagane będzie, aby potrafił rozpoznawać zależności, działania oraz wpływy podawanych substancji na pacjenta. Lekarz powinien w momencie, kiedy przychodzi do niego nowy pacjent, z góry wiedzieć, do jakiego typu ludzi ten człowiek należy.

Hildegarda dzieli kobiety na cztery podstawowe typy:

1) Kobieta pełnokrwista: „Ma ona tendencję do tycia, cienkie naczynia krwionośne, zdrową krew i mocne ciało. Jasny kolor skóry, w miłości jest uległa. Jest ona dokładna przy artystycznych i skomplikowanych pracach. Ma mocną macicę i zachodzi lekko w ciążę. Bez męża będzie chorować. Musi zwracać uwagę na regularność miesiączki, bo w przeciwnym wypadku będzie w jej ciele rósł robak (rak)” (H. z B.).

2) Kobieta flegmatyczna: „Jest szczupła, ma niewiele ciała, ale grube naczynia krwionośne. Wyraz twarzy ma smutny, barwy brązowej. Jest pracowita i zaradna, ale trochę męska. Na mężczyzn działa pociągająco. Lekko zachodzi w ciążę i rodzi. Nie cierpi zbyt, kiedy nie ma mężczyzny, w późniejszych latach staje się trudna i nie do zniesienia. Kiedy pozostanie sama, nie zna umiaru. Rosną jej też włosy na brodzie, kiedy ustana krwawienia, dostaje często migren, wrzodów lub choruje na trzustkę” (H. z B.).

3) Kobieta żółciowa: „Jej ciało jest delikatne, ma grube kości, gęstą krew i ma mocne miesiączki. Jest mądra, delikatna, lekko zachodzi w ciążę, wywołuje u ludzi respekt. Mężczyźni kochają takie kobiety z respektem i strachem. W małżeństwie jest wierna i w wypadku wczesnego ustania menstruacji jest narażona na raka piersi” (H. z B.).

4) Kobieta z czarną żółcią: „Jest szczupła, ma grube naczynia krwionośne. Karnacja jej skóry jest biało-zielista «jasno szara». W myśleniu jest niestała i sprytna, a w chorobach ma zły nastrój. Popada często w depresje, jest mało odporna. Ma słabą macicę, która nie potrafi ogrzać i utrzymać nasienia. Bez mężczyzny byłaby zdrowsza i weselsza, bo kontakt z mężczyzną ją osłabia” (H. z B.).

To wszystko miałyby napisać Hildegarda? Nie tylko to, pisze ona o rzeczach o wiele bardziej intymnych. Podobny podział jak u kobiet istnieje także dla mężczyzn.

U Hildegardy nauka o typach jest ważnym punktem przy diagnozowaniu chorób, ułatwia ona zastosowanie odpowiedniej terapii. Dla lekarzy leczących metodami Hildegardy, nauka o typach jest znaczną pomocą kiedy muszą ustalić diagnozę i przygotować odpowiednią terapię.

Nauka o sokach – z nią spotkaliśmy się już przy dolegliwościach reumatycznych. Pochodzi ona z pierwszej książki, podobnie jak i rozdział o hemoroidach. Kiedy stawiamy sobie pytania: „dlaczego i skąd”, musimy zajrzeć do podręcznego podręcznika. Tam znajdziemy wiele tajemniczych powiązań i uzależnień pomiędzy chorobami oraz odpowiedzi jak one powstają i dlaczego. Żaden ze specjalistów do dzisiaj nie pomyślał o wpływach i powiązaniach chromosomów z fazami księżyca, czy też o procesie rozwoju indywidualnych cech charakteru człowieka czy wpływu czasu podczas poczęcia? Każda z 15 przybierających i 15 ubywających faz księżycowych wpływa na typ człowieka. Daje to możliwość parom małżeńskim już w momencie poczęcia, wpłynięcia na późniejsze cechy charakteru i przyszły los upragnionego potomka. Kiedy zwrócilibyśmy większą uwagę na ten fakt, mielibyśmy wpływ jako rodzice na typ dziecka „chcianego”, jego cechy charakteru itp. Byłyby to nieograniczone możliwości wpływu na rozwój i życie dziecka. Dla porównania podam dwa przykłady:

Każdy, komu urodzi się syn w piątym księżycu, będzie on żył w uznaniu i szczęściu, we wszystkim co będzie robił. Pracowitość go nie opuści, tak w dobrym jak i złym, bo urodził się w czasie pełni księżyca. Będzie zdrowy na ciele, nie będzie żył długo. Kiedy urodzi się dziewczynka będzie kobietą delikatną, interesować ją będą nowości, będzie ceniona za rzeczy, które należne są Bogu, a zgubi się, kiedy Bóg nie da jej mocnego charakteru, lekko popadnie w chorobę, szybko też wyzdrowieje, nie będzie żyć długo (H. z B.).

Dziesiąta faza księżyca. Kiedy się pod nim urodzi chłopiec będzie: prawym, skromnym i pracowitym, szczęśliwym i zdrowym na ciele, a życie jego będzie długie. Kiedy urodzi się dziewczynka będzie prawą, kochaną przez ludzi i pożądaną, jak lilia, zadbana i szczęśliwa. Szybko zachoruje, ale i szybko wyzdrowieje i będzie długo żyła (H. z B.).

Prawdopodobnie prowadziłyby to zbyt daleko, gdybyśmy chcieli poznać jeszcze więcej z tej tematyki. Ważną rzeczą jest to, że przelotnie zapoznaliśmy się z wpływami kosmosu na typy i życie człowieka. Nie znaki zodiaku i nie miesiąc urodzin są rozstrzygające. Fazy księżyca mają duży wpływ na dziecko, tak samo jak dziewięćmiesięczny czas jego rozwoju w łonie matki, czy też jakość nasienia męskiego.

Hildegarda rozróżnia trzy podstawowe duże geny, które odgrywają decydującą rolę w tworzeniu człowieka. Geny te mogłyby być podstawą dla powstania nowej nauki np. seksuologii. Pociuszającym byłoby, gdyby życie ludzkie stało się bardziej cenionym. Niestety do dnia dzisiejszego jest rzeczą mało znaczącą. Faktem jest to, że pisma Hildegardy pozostały przez 800 lat nieznanne, jest to jak gdyby przeznaczenie, musieliśmy dojrzeć do jej wspaniałej wiedzy. Ta wiedza może pomóc nam: wydostać się z panującego dzisiaj fałszywego sposobu życia. Światu potrzebna jest Hildegarda – potwierdzam to i zgadzam się ze słowami szwajcarskiego pisarza Waltera Nigg, który napisał w swojej książce pt. *Blazen chrześcijański*: „Możliwości ratunku dla nas znajdują się w powrocie do naszych starych mistrzów, bez porzucania nowoczesnej wiedzy”.

Książki napisane przez dr. med. Hertzka:

Tak leczy Bóg, Cudowna medycyna Hildegardy, Mała apteka Hildegardy

Pozostałym z Państwa, których zainteresowały wypowiedzi Hildegardy podaję tutaj tytuły dalszych jej książek dotyczących kosmologii oraz psychoterapii. Książki wydane w języku niemieckim:

LIBER VITAE MERITORUM

(Człowiek i jego odpowiedzialność)

DE OPERATIONE DEI

(Świat i człowiek)

PHYSIKA

(Nauka o fizjologii)

Na zakończenie

Tak poznaliście Państwo medycynę św. Hildegardy z Bingen. W przypadku, że jeszcze nigdy nie słyszeliście Państwo o Hildegardzie, była to z pewnością podróż w nieznaną świat oraz nowy system leczenia naturalnymi środkami. Zaciekały Państwa tematy tutaj poruszone? To dobry znak. Każdy powinien zadbać o swoje zdrowie dopóki jeszcze ma na to czas. Ja osobiście powrócę do porządku dziennego do promocji metod i sposobów leczenia naszej świętej. Wiele osób skorzystało już z tej wiedzy, środki Hildegardy pomogły i wyleczyły także wielu ludzi. Hildegarda proponuje nam nie tylko dobre i pewne przepisy leczenia, namawia nas ona do umiarkowanego, mądrego sposobu zdrowego i szczęśliwego życia. Dzisiaj powszechnie panująca sytuacja, w której człowiek prześladowany jest przez trujące substancje chemiczne, nie zostawia nam najmniejszej szansy i prowadzi do całkowitego wyniszczenia (zatrucia wody, wyniszczenie lasów, skażenie powietrza). Ta sytuacja zmusza nas powoli do poszukiwania nowych metod i sposobów dających nam jakąkolwiek możliwość ratunku. W tym miejscu chciałbym podziękować wszystkim, którzy popierali oraz wspomagali moją pracę nad tą książką, ponieważ duża rzesza ludzi oczekuje z niecierpliwością na jej wydanie. Chciałbym wyrazić także podziękowania dla „Doktora Hildegardy” (dr med. Hertzka) za jego pionierską pracę w rozpowszechnianiu metod Hildegardy oraz za pomoc, której udzielał mi podczas pisania oraz redagowania tej książki.

Skorowidz roślin polsko-łaciński

Absynt/ Piołunówka

Alpinia lekarska

Bazylija pospolita

Bluszcz kurdybanek

Borówka brusznica

Bylica boże drzewko

Bylica pospolita

Bylica rupnik

Cebula zwyczajna

Cedr himalajski

Chmiel zwyczajny

Cynamon

Artemisia absinthium

Alpinia galangae

Ocimum basilicum

Glechoma hederacea

Vaccinium myrtillus

Artemisia abrotanum

Artemisia vulgaris

Artemisia cina

Allium cepa

Cedrus deodara

Humulus lupulus

Cinnamomum

Cząber ogrodowy	<i>Satureja hortensis</i>
Czosnek pospolity	<i>Allium sativum</i>
Dereń właściwy	<i>Cornus mas</i>
Dynia olbrzymia	<i>Cucurbita maxima</i>
Dzięgiel	<i>Angelica silvestris</i>
Fasola wielokwiatowa	<i>Phaesolus coccineus</i>
Fasola zwykła	<i>Phaesolus vulgaris</i>
Fiołek polny	<i>Viola arvensis</i>
Galgant chiński/Alpinia lekarska	<i>Alpinia galangae</i>
Gałka muszkatolowa	<i>Myristica</i>
Głóg dwuszyjkowy	<i>Crataegus oxyacantha</i>
Głóg jednolistny	<i>Crataegus monogyna</i>
Gorczyca biała	<i>Sinapis alba</i>
Goździk	<i>Eugenia caryophyllata</i>
Groch	<i>Pisum sativum</i>
Groszek zielony	<i>Cicer arietinum</i>
Gruszka pospolita	<i>Pyrus communis</i>
Grzyby	<i>Protobionta</i>
Hyzop lekarski	<i>Hyssopus officinalis</i>
Iglica pospolita	<i>Erodium cicutarium</i>
Imbir	<i>Zingiber officinale</i>
Jemiolo pospolita	<i>Viscum album</i>
Jesion wyniosły	<i>Fraxinus excelsior</i>
Jeżyna	<i>Rubus fruticosus</i>
Jęczmień zwyczajny	<i>Hordeum vulgare</i>
Jęczyznik zwyczajny	<i>Phyllitis scolopendrium</i>
Kalafior	<i>Brasica oleracea</i>
Kapusta	<i>Brasica oleracea</i>
Kasza jęczmienna	<i>Hordeum vulgare</i>
Kasztań jadalny	<i>Castanea sativa</i>
Kardamon (Alpinia lekarska)	<i>Alpinia galangae</i>
Kminek zwyczajny	<i>Carum carvi</i>
Koper ogrodowy	<i>Anethum graveolens</i>
Koper włoski	<i>Foeniculum vulgare</i>
Krwawnik pospolity	<i>Achillea millefolium</i>
Kuklik pospolity	<i>Geum urbanum</i>
Kurkuma (ostrzyż)	<i>Curcuma domestica</i>
Laur szlachetny	<i>Laurus nobilis</i>
Lawenda szerokolistna	<i>Lavandula spica</i>
Lubczyk ogrodowy	<i>Levisticum officinale</i>
Lukrecja gładka	<i>Glycyrrhiza glabra</i>
Macierzanka piaskowa	<i>Thymus serpyllum</i>
Malina właściwa	<i>Rubus idaeus</i>
Mięta długolistna	<i>Mentha longifolia</i>
Mięta polna	<i>Mentha arvensis</i>
Mięta wodna	<i>Mentha aquatica</i>
Migdał zwyczajny	<i>Prunus amygdalus</i>
Miodunka plamista	<i>Pulmonaria officinalis</i>
Morwa biała	<i>Morus alba</i>
Morwa czerwona	<i>Morus rubra</i>
Nieszpółka zwyczajna	<i>Mespilus germanica</i>
Orkisz (Pszenica galicyjska)	<i>Triticum speltum</i>

Ostryż plamisty	<i>Curcuma zedoariae</i>
Owies głuchy	<i>Avena fatua</i>
Paprotka zwyczajna	<i>Polypodium vulgare</i>
Papryka	<i>Capsicum annuum</i>
Pieprz długi	<i>Piper longum</i>
Pieprz biały	<i>Piper alba</i>
Pietruszka zwyczajna	<i>Peterselinum sativum</i>
Pięciornik wyprostowany „korzeń”	<i>Potentilla erecta</i> „radix”
Pigwa pospolita	<i>Cydonia oblonga</i>
Pokrzywa zwyczajna	<i>Urtica dioica</i>
Por ogrodowy	<i>Allium porrum</i>
Porzeczka czarna	<i>Ribes nigrum</i>
Przetacznik bobrowniczek	<i>Veronica beccabunga</i>
Przetacznik leśny	<i>Veronica officinalis</i>
Przetacznik ożankowy	<i>Veronica chamaedrys</i>
Rukiew wodna	<i>Nasturtium officinale</i>
Rzęsa trójrowkowa	<i>Lemna trisulca</i>
Rzodkiewka	<i>Raphanus radlenia</i>
Rzodkiew zwyczajna	<i>Raphanus sativus</i>
Ruta zwyczajna	<i>Ruta graveolens</i>
Sałata siewna	<i>Lactuca sativa</i>
Szałwia lekarska	<i>Salvia officinalis</i>
Szałwia szkarłatna	<i>Saivaa sclarea</i>
Szanta zwyczajna	<i>Marrubium vulgare</i>
Szczypiorek	<i>Allium schoenoprasum</i>
Śliwa tarnina	<i>Prunus spinosa</i>
Śnieżyczka przebiśnieg	<i>Galanthus nivalis</i>
Truskawka	<i>Fragaria grandiflora</i>
Trzmielina zwyczajna	<i>Euonymus europaea</i>
Werbena pospolita	<i>Vebena officinalis</i>
Winorośl właściwa	<i>Vitis vinifera</i>
Wrotycz pospolity	<i>Tanacetum vulgare</i>
Złocień kichawiec	<i>Chrysanthemum vulgare</i>
Żagiew okółkowa	<i>Polyporus umbellatus</i>
Żywokost lekarski	<i>Symphytum officinale</i>

Klub przyjaciół św. Hildegardy w Polsce

Klub nasz został stworzony przez ludzi zachwyconych środkami leczenia oraz systemem odżywiania i życia zgodnie z zasadami św. Hildegardy. Klub powstał przed wydaniem, pierwszej w Polsce książki o św. Hildegardzie z Bingen pt. *Co to jest medycyna Hildegardy?* autora Helmuta Poscha

Nasz klub powstał, aby ułatwić kontakty osobom zainteresowanym leczeniem, rozwojem własnej osobowości, propagowaniem i rozpowszechnianiem na terenie Polski wiedzy, metod, sposobów oraz naturalnych środków leczniczych pozostawionych w księgach, natchnionej św. Hildegardy z Bingen. Klub dokłada wszelkich starań, aby przekazać jak najszerszej grupie ludzi informacje, wydając biuletyn pt. „Posłaniec św. Hildegardy”, który jest do nabycia w naszym klubie. Oprócz tego staramy się organizować kursy informacyjne, kursy kucharskie oraz akcje takie jak: wycieczki krajoznawcze połączone z poznawaniem ziół w ich naturalnym środowisku. Naszym głównym zadaniem jest działanie mające za cel, doprowadzenie do dzisiaj nie docenionej wiedzy św. Hildegardy, do jej należytej pozycji, pośród naturalnych systemów leczenia. Wiele metod i sposobów naturalnego leczenia zostało porzuconych przez nowoczesną naukę. Prastary sprawdzony system oparty na wiedzy św. Hildegardy z Bingen otwiera nową możliwość poprawienia, tak często zakłóconej równowagi oraz powrotu do łask i podjęcia dialogu pomiędzy człowiekiem (stworzeniem) i naszym Stwórcą. Dla lu-

dzi, którzy w dzisiejszych czasach utracili orientację, oraz wiedzę o wartościowych rzeczach, które są dobre dla każdego człowieka. Te osoby znajdą u Hildegardy z pewnością odpowiedź z każdej dziedziny życia. To pozwoli uporządkować punkty widzenia oraz znaleźć grunt do szczęśliwego, zdrowego, pełnego zadowolenia życia. My z naszej strony zapewniamy, że każda osoba, która postanowi powiększyć grono przyjaciół Hildegardy jest z naszej strony bardzo serdecznie oraz miło widziana w klubie św. Hildegardy z Bingen w Polsce. Składka członkowska za cały rok wynosi: 50 zł