



# Hildegarda

Katalóg prírodných produktov  
podľa originálnych receptúr  
sv. Hildegardy



## Ponuka prírodných produktov vyrábaných podľa receptúr Sv. Hildegardy z Bingenu



Sv. Hildegarda z Bingenu (1098-1179) bola jednou z najvýznamnejších osobností európskej kláštornej medicíny. Bola abatyšou nemeckého kláštora na Ruppertsbergu, významnou teologičkou, mystičkou, prírodovedkyňou, botaničkou a lekárkou. Jej učenie je založené na komplexných štúdiách o zdraví tela a duše. Sv. Hildegarda bola v roku 2012 vyhlásená pápežom Benediktom XVI. za učiteľku Cirkvi.

Doktor medicíny MUDr. Gottfried Hertzka (1913-1997) v minulom storočí objavil a 40 rokov študoval Hildegardine spisy a v Rakúsku rozšíril jej náuku o zdraví. Od roku 1976 spolupracoval s prírodovedcom Helmutom Poschom na založení výroby produktov podľa originálnych Hildegardíných receptúr a postupov. Takmer 40 ročná tradícia týchto bylinných prípravkov je dôsledkom ich pozitívneho vplyvu na zlepšenie zdravia ľudí, ktorí Hildegardinu medicínu užívajú.

Výrobky firmy St. Hildegard – Posch sú dodnes vyrábané farmaceutmi a prírodovedcami z rodiny Poschových. Dlhoročná tradícia a odborné skúsenosti sú zárukou predávania vysokohodnotných prípravkov s overenou kvalitou. Výroba využíva čerstvé byliny z vlastných bio-záhrad rodinnej firmy. Pôvod spracovávaných bylín je podmienkou zaručenej kvality, rovnako ako aj komplexné znalosti z botaniky, výroby a Hildegardinho komplexného učenia.

Produkty podľa receptúr sv. Hildegardy nepatria k moderným, rýchlo sa meniacim trendom, ale sú nadčasovou liečebnou kultúrou, založenou na dlhoročnej tradícii. Ich čiste prírodný pôvod, prísne podmienky pestovania a patentované receptúry zásadne podľa originálnych Hildegardíných spisov sú zárukou žiadaných účinkov. Ich pôsobenie a kvalita sú jedinečné.

{bylinné elixíry}



Bylinné vínne elixíry patria v Hildegardinej náuke o zdraví k najdôležitejším. Pôsobia pri rozličných zdravotných problémoch a sú vhodné aj ako prevencia.

{byliny – koreniny}



Sv. Hildegarda vo svojom učení odporúča byliny v našich podmienkach často nedostupné, s dôležitými pozitívnymi účinkami na zdravie, ale aj výbornej chuti.

{bylinné tablety}



Výťažky jednotlivých bylín z náuky sv. Hildegardy môžu byť koncentrované do praktickej podoby pilúl, na aké sme zvyknutí v dnešnej dobe.

{zmesi bylín}



Účinné zmesi bylín podľa náuky sv. Hildegardy sa pravidelne užívajú buď zamiešané v nápojoch, alebo v prípade Hruškového medu špeciálne pripravené.

{bylinné oleje}



Zmes výťažku byliny a prírodného olivového oleja môže vmasírovaním priaznivo ovplyvniť miesta postihnuté bolesťou alebo záťažou.

{bylinné kvapky}



Hildegardine prírodné kvapky, určené k vnútornému užívaniu, svojou intenzitou pôsobia na vybrané problémy či univerzálne posilňujú zdravie.

{bylinné krémy}



Krémy Hildegardinej kozmetiky pôsobia zvonka na pokožku i na vnútorné orgány a sú vhodné aj ako bežný krém pre starostlivosť o peknú a zdravú pleť.

{vlasové prípravky}



Hildegardine prírodné vlasové vody, vyrobené taktiež bez chemických úprav, pomáhajú na problémy vlasov a pokožky hlavy a pre ich zdravý vzhľad.

{potraviný}



Hildegardina bio kuchyňa zahrňuje polievkové bujóny a inštantné polievky s obsahom liečivých bylín, špaldovú kávu a chuťovo výborné a netradičné zmesi bylín a zeleniny vo forme korení do jedál či ochutených solí.

# {bylinné elixíry}



„Toto víno vstrebáva hnev človeka, tiež hnisanie z jeho pľúc a potláča migrénu a čistí oči. Keby ho človek často pil, potom by jeho účinky škodili.“ – Hildegarda z Bingenu

## Alant – Trank bio

Hildegarda odporúča používať: pri ochorení pľúc, Tbc, hnisaní v pľúcach, pľúcnom abscese, migréne, ochorení oka, zápale očnej rohovky (iridocyklitíde)

Zloženie: listy omanu, extrahované víno\*

Objem: 500 ml

Užívanie: 1 likérový pohárik (65 ml) užívať pred jedlom a po jedle

Odporúčané množstvo: 2 – 6 fliaš (pre 8 – 24 dňovú kúru)

Kombinácia: Pelargoni (alebo tablety Pilogrip), vavrínový prášok



„Kto kašle, nech pije tento nápoj a kašeľ ho prejde. Keď má kašeľ pôvod v chorobe pľúc alebo pečene, tieto choroby umierni.“ – Hildegarda z Bingenu

## Andorn – Trank bio

Hildegarda odporúča používať: na prechladnutie, chrípku a kašeľ – i u detí, pľúcne choroby, ochorenia pečene, zažívacie ťažkosti

Zloženie: extrahované víno\*, fenikel\*, kôpor\*, jablčniková vňať\*

Objem: 500 ml

Užívanie: dospelí 3x denne 1 likérový pohárik (65 ml), deti niekoľkokrát denne 1 čajovú lyžičku, resp. 1 polievkovú lyžicu – piť mierne zohriaty

Odporúčané množstvo: dospelí 3 – 4 fľaše

Kombinácia: gaštanový med, Pelargoni (alebo tablety – Pilogrip)



„Človek, v ktorom zúri melanchólia, alebo prchkosť, ktorý má zlú náladu a je vždy smutný, ten nech pije toto víno, to zmizne, rovnako aj horúčka.“ – Hildegarda z Bingenu

## Aruvin bio

Hildegarda odporúča používať: pri melanchólii, depresii, nervozite, zmenách nálady, nespavosti, v klimaktériu, pri návaloch tepla

Zloženie: koreň árona, extrahované víno\*

Objem: 500 ml

Užívanie: 3x denne 1 likérový pohárik (65 ml)

Odporúčané množstvo: 2 – 8 fliaš

Kombinácia: fenikel, špalda



„Keď niekto dostane z jedla, alebo pitia bolesti, potom má na vyváženie s mäsitým jedlom, alebo masťou, alebo v zelenine, alebo s nejakým iným pokrmom uvariť a jesť palinu.“ – Hildegarda z Bingenu

## Beifuss – Trank bio

Hildegarda odporúča používať: pri žalúdočných vredoch, dvanástorníkových vredoch, chybách vo výžive a stravovaní, cukrovke, gastritíde (zápale žalúdočnej sliznice), pálení záhy, citlivosti žalúdka, na ozdravenie črevnej flóry

Zloženie: vylisovaná palinová šťava, víno\*

Objem: 500 ml

Užívanie: 3x denne 1 likérový pohárik (65 ml) po jedle

Odporúčané množstvo: 2 – 6 fliaš (pre 5 – 16 dňovú kúru)

Kombinácia: vavrínové víno a plody



„Keď je niekto chorý na pľúca a z pľúc kašle, nech pije z tohto vína trocha najedený. Môže aj po jednom veľkom jedle, ale potom sa musí veľa napiť. To musí často opakovať a jeho pľúca sa uzdravia a hlien zmizne.“ – Hildegarda z Bingenu

## Brombeer – Trank bio

Hildegarda odporúča používať: pri chronickom kašli, bronchitíde, chrapote hrdla, zahlienení, ochorení pľúc, cystickej fibróze

Zloženie: med\*, bylinná zmes (bertram, yzop, dobromysel obyčajná), ostružinové listy\*, extrahované víno\*

Objem: 500 ml

Užívanie: 3x denne 1 likérový pohárik (65 ml) po jedle

Odporúčané množstvo: 4 – 6 fliaš

Kombinácia: Palinový hrudný olej, vavrínový prášok, šalviový prášok (alebo tablety)



Oman pravý (*Inula helenium*)



Yzop lakársky (*Hyssopus officinalis*)



Ostružina černicová (*Rubus fruticosus*)

# {bylinné elixíry}



„Kto trpí bolesťami v chrbte, alebo v boku od zlých štiav, nech pije často galgantové víno a bolesti ho prejdú.“ – Hildegarda z Bingen

## Galgant – Trank bio

Hildegarda odporúča používať: pri bolesti chrbta, krížov, pichaní v boku, pásovom opare, poškodení platničiek, bolesti svalov, nervov, prekyslení organizmu (zlé šfavy), reumatických ťažkostiach

**Zloženie:** koreň galgantu, extrahované víno\*

**Objem:** 500 ml

**Užívanie:** 3x denne 1 líkérovy pohárik (65 ml) – piť mierne zohriaty

**Odporúčané množstvo:** 3 – 8 fliaš

**Kombinácia:** zelerová zmes (alebo tablety), dulové plody, Ružový masážny olej



„Ješ lopúchové listy je nebezpečné okrem tých ľudí, v ktorých rastie močový kameň. Preto treba pred jedlom a po jedle piť teplý odvar a kameň sa pod touto silou rozomelie.“ – Hildegarda z Bingen

## Kletten – Trank bio

Hildegarda odporúča používať: pri močových kameňoch, obličkových kameňoch, močovom piesku

**Zloženie:** lopúchové listy, extrahované víno\*

**Objem:** 500 ml

**Užívanie:** 2x denne 1 líkérovy pohárik (65 ml), pred jedlom a po jedle – piť mierne zohriaty

**Odporúčané množstvo:** 4 – 8 fliaš

**Kombinácia:** elixír Maitrunk (pre posilnenie obličiek), diptamový prášok na chlieb, špaldová strava, Hildegardina pôstna polievka, jantárové mlieko (pri zadržiavaní moču)



„Keď má niekto hlas a hrdlo zachrípnuté, keď má bolesť v prsiach, nech pije často divozelové víno a jeho hlas bude opäť čistý a prsia vyličené.“ – Hildegarda z Bingen

## Königskerzen – Trank bio

Hildegarda odporúča používať: pri bolesti v hrdle, zachrípnutí, chraptivosti (pri prechladnutí a po prílišnej hlasovej námahe), hrubom hlase, zápale hrtanu (laryngitíde), zápale hrtanu, hlasoviek a priedušiek (broncholaryngitíde), prechladnutí, ako pomôcka pre spevákov

**Zloženie:** divozel\*, feniklový plod a bylina\*, extrahované víno\*

**Objem:** 500 ml

**Užívanie:** 3x denne 1 líkérovy pohárik (65 ml) – piť mierne zohriaty

**Odporúčané množstvo:** 2 – 6 fliaš

**Kombinácia:** Pelargoni (alebo tablety Pilogrip)



„Koho trápi dna alebo reuma, ten má toto víno piť ráno, večer a v noci, a reuma ho prejde.“ – Hildegarda z Bingen

## Krauseminzen – Trank bio

Hildegarda odporúča používať: pri reumatických bolestiach, svalovom reumatizme, nervovo–svalovom reumatizme, reume mäkkých tkanív

**Zloženie:** víno\*, vylisovaná šfava z mäty kučeravej

**Objem:** 500 ml

**Užívanie:** 3x denne 1 líkérovy pohárik (65 ml) – ráno, večer a na noc

**Odporúčané množstvo:** 6 – 8 fliaš

**Kombinácia:** zelerová zmes (alebo tablety), zelerový miešavý prášok, Hruškový med, masť z jarabiny a ruty, vavrínová masť, Ružový masážny olej



„Kto má okolo zubov skazené ďasná alebo má zuby slabé, nech dá do vína teplý popol z vínnej révy, a potom nech si týmto vínom umýva zuby.“ – Hildegarda z Bingen

## Lixivum Dentale bio

Hildegarda odporúča používať: pri paradentóze, zubnom kaze (nelieči ho však), zabraňuje vzniku áft, posilňuje ďasná, ako prevencia proti vzniku zubného kazu

**Zloženie:** víno\*, popol z vínnej révy\*

**Objem:** 500 ml

**Užívanie:** Aspoň 2x denne (ráno a večer) odlejeme menšie množstvo a s týmto obsahom si dôkladne, aspoň 1 minútu čistíme zuby. Obsah vyplujeme, ale ústa nevyplachujeme.

**Odporúčané množstvo:** 3 – 8 fliaš



Galgant, *Alpinia liečivá (Alpinia officinarum)*



Vinič hroznorodý (*Vitis vinifera*)



Fenikel obyčajný (*Foeniculum vulgare*)

# {bylinné elixíry}



## Maitrunk – bio

**Hildegarda odporúča používať:** pre posilnenie srdca, pľúc, žalúdka, očí, čriev, obličiek, imunitného systému a tráviaceho ústrojenstva, na prevenciu arteriosklerózy, pri náchylnosti k nachladnutiu (bronchitída, chrípka), črevných ochoreniach, zápale žalúdka, ako jarná kúra na posilnenie a detoxikáciu všetkých orgánov, najmä obličiek, proti predčasnemu starnutiu organizmu, pre celkové zdravie

**Zloženie:** víno\*, med\*, jarná šťava z paliny pravej\*

**Objem:** 500 ml

**Užívanie:** pri poruchách trávenia 3x denne 1 likérový pohárik (60 ml) po hlavnom jedle

**Odporúčané množstvo:** 2 – 6 fliaš

**Užívanie pri jarnej očistnej kúre od mája do októbra:** každý tretí deň pred raňajkami nalačno 1 likérový pohárik (60 ml); odporúčané množstvo – 8 fliaš



Palina pravá (*Artemisia absinthium*)

**Kombinácia:** Galgant (alebo tablety Pilogal), feniklové tablety (Pilofen), Horké kvapky

*„Palina je majster na všetko vyčerpanie. Pi palinové víno od mája do októbra každý tretí deň na lačno, odstráni v tebe obličkové ťažkosti, melanchóliu a vyčistí tvoje oči a posilní tvoje srdce a nedovolí, aby boli tvoje pľúca choré. Zohrieva žalúdok, vyčísí vnútornosti a upraví trávenie.“ – Hildegarda z Bingenu*



## Meluvin – bio

**Hildegarda odporúča používať:** pri bolestiach srdca, na rehabilitáciu po srdcovom infarkte, pri zlyhávaní srdcovej chlopne, na starecké srdce, pri únave, vyčerpanosti, opuchoch, na reguláciu krvného tlaku, pri bolesti v boku, na detoxikáciu, odkyslenie srdcového svalu, dobrý spánok, posilnenie srdcového svalu a obehového systému, ako univerzálny liek na srdce

**Zloženie:** med\*, vínny ocot\*, prírodný bylinný extrakt z petržlenovej byliny\*, extrahované víno\*

**Objem:** 500 ml

**Užívanie:** 3x denne 1 likérový pohárik (60 ml)

**Odporúčané množstvo:** 4 – 8 fliaš

**Kombinácia:** Galgant (alebo tablety Pilogal), Jastrabník, feniklové tablety (Pilofen), Horké kvapky, masť z olivových listov



Petržlen (*Petroselinum crispum*)

*„Kto má bolesti v srdci, slezine alebo v boku, nech toto víno často pije a to ho vylieči.“ – Hildegarda z Bingenu*

*„Kto vás a pravidelne pije víno na srdce, ten si pravdepodobne ušetrí v starobe choroby srdca.“ – Dr. med. Gottfried Hertzka*

*Vynikajúci prostriedok na srdce pre všetkých ľudí (od 20 rokov života). Podľa Hildegardy z Bingenu je Meluvin jedným z najlepších prírodných prostriedkov, ktoré podporujú funkciu sleziny, srdca a krvného obehu a prebúdzajú životnú silu. Objaviteľ Hildegardy, Dr. med. Hertzka poukázal na to, aké je dôležité včas sa postarať o zdravie srdca. Posilnený srdcovo-obehový systém pomáha zvládaniu každodenných aktivít a je základom zdravia a pocitu blaha v pokročilom veku.*

# {bylinné elixíry}



Mäta sivá  
(*Mentha pulegium*)

„Pi toto víno často a vyčistí ti žalúdok, črevo a vyjasní tvoje oči, pretože mäta má príjemné teplo a silu 15 bylínok v sebe.“ – Hildegarda z Bingenu



Broskyňa obyčajná  
(*Prunus persica*)

„Koho trápi dna alebo reuma, ten má piť toto víno ráno, večer a v noci, a reuma ho opustí.“ – Hildegarda z Bingenu



Vratič obyčajný  
(*Tanacetum vulgare*)

„Ten, kto sa nemôže vymočiť, ale netrpí pritom na močový kameň, nech často pije tento nápoj a zadržovanie moču sa uvoľní.“ – Hildegarda z Bingenu



Šalvia muškátová  
(*Salvia sclarea*)

„Pi víno zo šalvie muškátovej často po jedle a na noc. Tvoj žalúdok sa tým posilní a očistí, víno vypudí zatažujúci hlien zo žalúdka a čriev. Žalúdok sa vylieči, vyčistí a budeš mať chuť do jedla.“ – Hildegarda z Bingenu

## Menthapul – Trank bio

**Hildegarda odporúča používať:** pri chvení žalúdka, nervozite žalúdka, každodennom strese, pálení záhy, odgrgávaní, na reguláciu žalúdočnej kyseliny a ozdravenie čriev, strate chuti do jedla (nechutenstvo, znížená chuť do jedla, anorexia), nadúvaní a potravinovej intolerancii (neznášanlivosti potravín), pre zdravie žalúdka a čriev

**Zloženie:** bylinný extrakt z fenikla, galgantu a sladkého drievka, šťava z mäty sivej, med, vínny ocot, trstinový cukor, šťava z paliny

**Objem:** 500 ml

**Užívanie:** 3x denne 1 líkérový pohárik (65ml)

**Odporúčané množstvo:** 2 – 8 fliaš (pre 1 – 3 týždňovú kúru)

**Kombinácia:** galgant a fenikel (tablety Pilogal plus), prášok z mäty vodnej, prášok z paliny, prášok z mäty sivej, špaldová strava

## Pfirsichblätter – Trank bio

**Hildegarda odporúča používať:** pri zápachu dychu, hnisavom zápale (bronchitíde), pľúcnom abscese, zápale prínosových dutín, hnisavom zápale stredného ucha

**Zloženie:** med\*, broskyňové listy, koreň sladkého drievka, čierne korenie, extrahované víno\*

**Objem:** 500 ml

**Užívanie:** 2x denne 1 líkérový pohárik (65 ml) po obede a po večeri (dobré premiešať so slinami)

**Odporúčané množstvo:** 4 – 6 fliaš, dĺžka užívania pri silnom zápachu z úst až 2 mesiace

**Kombinácia:** feniklové tablety (Pilofen)

## Prostavin bio

**Hildegarda odporúča používať:** pri zväčšenej prostate, adenóme (nezhubnom nádore) prostaty, zápale v močovode, zápale močového mechúra, zadrživaní moču s kamienkami, všeobecne pri chorobách prostaty

**Zloženie:** víno\*, vylisovaná šťava z vratiča bez kvetov\*

**Objem:** 500 ml

**Užívanie:** 4x denne 1 líkérový pohárik (65 ml)

**Odporúčané množstvo:** 4 – 8 fliaš (pre 1 – 2 týždňovú kúru), podľa potreby opakovať

**Kombinácia:** šalviový čaj, vínny ocot, teplé víno

## Sclarea bio

**Hildegarda odporúča používať:** pri gastritíde (zápale žalúdočnej sliznice), žalúdočných vredoch, dvanástorníkových vredoch, sťaženom trávení, slabosti žalúdka, hnisaní v žalúdku, na ozdravenie žalúdka a čriev

**Zloženie:** včelí med\*, listy šalvie muškátovej\*, mäta sivá\*, feniklové plody\*, extrahované víno\*

**Objem:** 500 ml

**Užívanie:** 2x denne 1 líkérový pohárik (65 ml) po jedle a na noc

**Odporúčané množstvo:** 5 – 8 fliaš

**Kombinácia:** galgantovo-feniklové tablety (Pilogal plus), Bertram, palina, mäta vodná, špaldová diéta

# {bylinné elixíry}



## Scolovin – Trank bio

**Hildegarda odporúča používať:** pri slabosti pľúc, chronickom kašli, bronchitíde, zahlienení pľúc, chorobách pečene, črevných chorobách, endometrióze (zápale maternice), výtokoch, menštruačných ťažkostiach, poruchách regulácie hormónov, poruchách štítnej žľazy, pankreasu, v období klimaktéria u žien

**Zloženie:** extrahované víno\*, med\*, jelení jazyk\*, dlhé korenie\*, cejlónska škorica\*

**Objem:** 500 ml

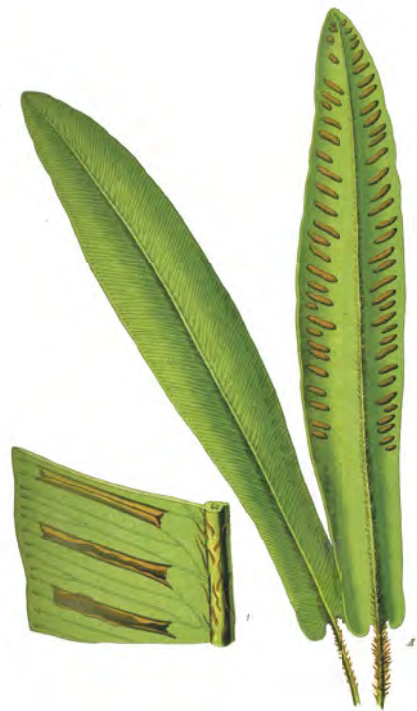
**Užívanie:** 3x denne 1 líkérový pohárik (60 ml) rozdeliť pred jedlom a po jedle

**Odporúčané množstvo:** 3 – 10 fliaš

**Užívanie pri chronických ochoreniach:**

Prvý týždeň – 3x denne 1 líkérový pohárik (60 ml) po jedle, druhý až šiesty týždeň – 3x denne 1 líkérový pohárik (60 ml) rozdeliť pred jedlom a po jedle; odporúčané množstvo pri chronických ochoreniach – podľa potreby až 24 fliaš

**Kombinácia:** vavrínové ovocie, gaštanový med (pri chorobách pečene), feniklové tablety (Pilofen)



Jelení jazyk celolistý (*Phyllitis scolopendrium*)

„Vino z jelenieho jazyka pi často pred jedlom a po jedle. Pomáha pečeni, čistí pľúca, lieči vnútornosti a odstraňuje vnútorné hnisanie a zahlienenie.“ – Hildegarda z Bingenu



Škoricovník cejlónsky (*Cinnamomum verum*)



„Keď je niekto zatážený melanchóliou a mrzutosťou zmyslov a poškodzuje si pľúca, nech to pije často a potlačí melanchóliu, rozveselí sa a vyliečia sa aj jeho pľúca.“ – Hildegarda z Bingenu

## Veilchen – Trank bio

**Hildegarda odporúča používať:** pri melanchólii, zádumčivosti, sklúčenosti, apatii, depresii

**Zloženie:** fialkové kvety\*, fialkové listy\*, galgantový koreň\*, koreň sladkého drievka\*, extrahované víno\*

**Objem:** 500 ml

**Užívanie:** 3x denne 1 líkérový pohárik (65 ml)

**Odporúčané množstvo:** 4 – 8 fliaš

**Kombinácia:** feniklové tablety (Pilofen), sušienky na nervy



Žaburinka menšia (*Lemna minor*)

„Keď sa žaburinka pripojí k iným silným prostriedkom, mierni neužitocné šťavy u človeka. Ten nech pije žaburinkový nápoj často na lačný žalúdok a večer, keď si ľiha do postele. Tým sa zabráni, aby zlé šťavy vznikali.“ – Hildegarda z Bingenu

## Vichtosan – bio

**Hildegarda odporúča používať:** pri stavoch signalizujúcich možnosť rakovinového ochorenia (prekanceróza), preventívne pri rakovinovom ochorení v rodine, na detoxikáciu organizmu (zbavenie jedov), pri reumatických bolestiach, na posilnenie obranyschopnosti po operácii nádoru, proti zlým šťavam v organizme

**Zloženie:** žaburinka menšia\*, včelí med\*, cejlónska škorica\*, koreň zázvoru\*, šťava z listov vratiča, feniklové plody\*, šťava z listov šalvie lekárskej, horčica roľná, lipkavec, biele korenie, extrahované víno\*

**Objem:** 500 ml

**Hildegarda odporúča používať:** 2x denne 1 líkérový pohárik (60 ml) pred raňajkami a pred spaním

**Odporúčané množstvo:** 6 – 8 fliaš Podľa závažnosti zdravotných problémov by sa užívanie elixíru malo predĺžiť až na 3 mesiace. Po 3 mesačnej kúre je treba urobiť 3 mesačnú prestávku a potom je možné kúru opakovať. Odporúčané množstvo na preventívnu detoxikáciu – 8 fliaš (pre 1 mesačnú kúru).

**Kombinácia:** šalviový prášok (alebo tablety), Jastrabník, Hruškový med



# {bylinné elixíry}



„Keď človek môže len s veľkými ťažkosťami dýchať, potom nech pije z tohto vína nie príliš veľa, na lačno počas dvoch alebo troch týždňov.“ – Hildegarda z Bingenu



„Vezmi skorocelové víno a daj ho piť tomu, kto je utrpený reumou / dnou. Reuma ustúpi.“ – Hildegarda z Bingenu

## Wacholder – Trank bio

Hildegarda odporúča používať: pri bronchiálnej astme

Zloženie: koreň bertram, divozel veľkokvetý, borievka obyčajná, oman pravý, extrahované víno\*

Objem: 500 ml

Užívanie: 3 týždne 1 líkierový pohárik (65 ml) nalačno pred raňajkami a pred obedom, potom 2 týždne 1 líkierový pohárik po obede

Odporúčané množstvo: 6 – 8 fliaš, podľa potreby vyššie uvedené kúru zopakovať

Kombinácia: Palinový hrudný olej

## Wegerich – Trank bio

Hildegarda odporúča používať: pri dne, chronických reumatických ochoreniach

Zloženie: víno\*, med\*, vylisovaná šťava zo skorocelu

Objem: 500 ml

Užívanie: 3x denne 1 líkierový pohárik (65 ml)

Odporúčané množstvo: 4 – 8 fliaš

Kombinácia: zelerová zmes, dulové tablety (Quitten), elixír Krauseminzen, palinová masť, Hruškový med



Skorocel kopijovitý (*Plantago lanceolata*)



Divozel veľkokvetý (*Verbascum densiflorum*)

# {byliny – koreniny}



„Pre zdravého človeka je dobré bertram jesť, pretože zamedzuje v človeku hnilobu, množí dobrú krv a upravuje jasnú myseľ. Toho, ktorý už vo svojom tele takmer zomrel, privedie zase k sile.“ – Hildegarda z Bingenu

## Bertram

Balenie: 100 g sáčok 50 g dóza

Hildegarda odporúča používať: pri poruchách trávenia, podvýžive, zhubnej anémii (chudokrvnosti), cukrovke, znižuje zlé šťavy a tvorí dobrú krv, slúži ako resorpčný prostriedok na príjem a premenu životu dôležitých vitálnych látok

Zloženie: trahok rímsky (bertram)

Užívanie: ako koreniaci prípravok na posypanie jedál

Užívanie ako terapia: 2 – 3x denne v množstve na špičku noža nasypať na kúsok chleba a zjesť

Hmotnosť: 100 g / 50 g



„Keď v človeku začínajú rásť močové kamene, nech rozbije na prášok diptam a je ho často so pšeničným chlebom. To zabrzdí ďalšiemu rastu kameňov. Ak je v človeku kameň už vyrastený, dá prášok z diptamu do vínného octu zmiešaného v mede a pije to často a močové kamene sa rozpadnú. Ale aj keď niekto trpí na srdce, zje z diptamu takto urobený prášok a bolesť srdca ustúpi.“ – Hildegarda z Bingenu

## Diptam

Balenie: 100 g sáčok 40 g dóza

Hildegarda odporúča používať: na arteriosklerózu, poruchy krvného obehu, trombózu, močové kamene, močový piesok, koronárnu aterosklerózu, žľzníkové kamene, poruchy metabolizmu tukov, vysokú hladinu cholesterolu

Zloženie: jasenec biely (diptam)

Užívanie: viackrát denne konzumovať v množstve 3 špičiek noža s kúskom pšeničného chleba, alebo 3 x denne dať 1 špičku noža do čajovej lyžičky vínného octu s medom a zjesť

Hmotnosť: 100 g / 40 g



Bertram, Trahok rímsky (*Anacyclus pyrethrum*)



Diptam, Jasenec biely (*Dictamnus albus*)

# {byliny – koreniny}



„Kto trpí bolesťami srdca a komu zo strany srdca hrozí záchvat slabosti, nech zje dostatočné množstvo galgantu a bude mu lepšie. A človek, ktorý má v sebe horúčku, nech vypije galgantový prášok rozpustený v pramenitej vode, a ten ju uhasí.“ – Hildegarda z Bingenu



„Ked' má človek chorú kožu, nech vezme materinu dúšku a je ju s mäsom alebo zeleninou často varenú, a koža jeho tela od toho ozdravie a očistí sa.“ – Hildegarda z Bingenu

## Galgant

Balenie:  
100 g sáčok  
40 g dóza

Hildegarda odporúča používať: pri srdcovej slabosti, záchvatoch angíny pectoris, prevencii proti infarktu myokardu a po liečbe, pri stavoch vyčerpania, slabosti krvného obehu, únavy, žalúdočných a črevných ťažkostiach, nadúvaní, nevoľnosti, menštruačných ťažkostiach, poruchách prekrvenia, chrípke, horúčke, pre zlepšenie imunity

**Zloženie:** alpinia liečivá (galgant)

**Užívanie:** galgantový prášok na 1 – 2 špičky noža rozpustiť v malinovej šťave, alebo v pramenitej vode a vypiť podľa potreby viackrát denne; alebo ho použiť ako korenie pre zdravú kuchyňu nasypaním na hotové jedlo

**Hmotnosť:** 100 g / 40 g

## Quendel

Balenie:  
100 g sáčok  
40 g dóza

Hildegarda odporúča používať: na vyrážky, akné, neurodermatitídu, prečistenie krvi

**Zloženie:** materina dúška (quendel)

**Užívanie:** variť so zeleninou a mäsovými pokrmami tak často ako je to možné – na podporu čistej pokožky

**Hmotnosť:** 100g / 40g

**Kombinácia:** na vyrážky  
Kré z materinej dúšky



Galgant, Alpinia liečivá  
(Alpinia officinarum)



Materina dúška vajcovitá  
(Thymus pulegioides)

# {bylinné tablety}



## Pilogal {galgantové tablety}

„Kto trpí bolesťami srdca a komu zo strany srdca hrozí záchvat slabosti, nech zje dostatočné množstvo galgantu a bude mu lepšie. A človek, ktorý má v sebe horúčku, nech vypije galgantový prášok rozpustený v pramenitej vode, a ten ju uhasí.“ – Hildegarda z Bingenu

Hildegarda odporúča používať: pri srdcovej slabosti, záchvatoch angíny pectoris, prevencii proti infarktu myokardu a po liečbe, pri stavoch vyčerpania, slabosti krvného obehu, únavy, žalúdočných a črevných ťažkostiach, nadúvaní, nevoľnosti, menštruačných ťažkostiach, poruchách prekrvenia, chrípke, horúčke, na zlepšenie imunity

**Zloženie:** galgantový koreň (65%), maltodextrín, protihrudkujúca látka magnéziumstearát, absorpčná látka oxid kremičitý; neobsahuje laktózu

**Užívanie:** 3x denne po 2 tablety nechať rozpustiť v ústach alebo v tekutine (v malinovej šťave, pramenitej vode, bylinnom elixíri Meluvin)

**Odporúčané množstvo:** denná dávka max. 6 tabliet (1050 mg galgantového koreňa)

**Hmotnosť:** 25 g (100 tabliet)

**Kombinácia:** galgantový med, galgantové kvapky, bylinný elixír Meluvin, prášok horca, Horké kvapky



Fenikel obyčajný  
(Foeniculum vulgare)

## Pilogal plus {galgantovo-feniklové tablety}

Hildegarda odporúča používať: pri srdcovej slabosti, záchvatoch angíny pectoris, prevencii proti infarktu myokardu a po prekonaní infarktu, pri žalúdočných a črevných kŕčoch, menštruačných ťažkostiach, obehových poruchách, vyčerpaní a slabosti, zápachu z úst pri zlom trávení, nevoľnosti, zápche, pre všeobecné zdravie

**Zloženie:** galgantový koreň (30%), fenikel (20%), maltodextrín, protihrudkové činidlo magnéziumstearát, absorpčná látka oxid kremičitý; neobsahuje laktózu

**Užívanie:** 3x denne 1 – 3 tablety nechať rozpustiť v ústach alebo v tekutine (v malinovej šťave, pramenitej vode, bylinnom elixíri Meluvin)

**Odporúčané množstvo:** denná dávka max. 9 tabliet; 1 denná dávka 9 tabliet obsahuje galgantový koreň 675 mg a feniklové plody 450mg

**Hmotnosť:** 25 g (100 tabliet)

**Kombinácia:** Horké kvapky, bylinné elixíry Meluvin, Sclarea, Menthapul

# {bylinné tablety}



Fenikel obyčajný  
(*Foeniculum vulgare*)



Pelargónia  
(*Pelargonium graveolens*)



Dula podlhovastá  
(*Cydonia oblonga*)

# {zmesi bylín}



Kôprovník štetinolistý  
(*Meum athamanticum*)

## Pilofen {feniklové tablety}

„Časté užívanie feniklu urobí človeka šťastným a sprostredkuje mu príjemné teplo, dobré potenie a dobré trávenie. Pretože kto fenikel alebo jeho semienka denne je, zníži sa mu zlý hlien alebo hniloba v ňom a potlačí zlý zápach svojho dychu.“ – Hildegarda z Bingenu

**Hildegarda odporúča používať:** na voňavý dych (pri zápachu z úst), pri pálení záhy, nadúvaní, potení, obehových poruchách, zápche, poruchách trávenia a kŕčoch žalúdka

**Zloženie:** bio-feniklové plody\* (40%), absorpčná látka oxid kremičitý; neobsahuje laktózu

**Užívanie:** 3x denne 1 – 4 tablety nechať rozpustiť v ústach alebo v tekutine (v malinovej šťave, pramenitej vode, bylinnom elixíri Meluvin)

**Odporúčané množstvo:** denná dávka max. 12 tabliet; 1 denná dávka 12 tabliet obsahuje 1200 mg feniklových plodov

**Hmotnosť:** 25 g (100 tabliet)

**Kombinácia:** bylinné elixíry Sclarea a Menthapul

## Pilogrip {pelargóniové tablety}

**Hildegarda odporúča používať:** pri chrípke, nádche, chraptivosti, záchrípnutí, kašli, bolestiach hlavy, srdcových bolestiach, žalúdočnom katare, chrípkovej infekcii

**Zloženie:** bylinná zmes Pelargoni 65% (pelargónia, bertramový koreň, muškátový orech), strúhanka, kamenná soľ, protihrudkujúca látka oxid kremičitý; neobsahuje laktózu

**Užívanie:** 3x denne 1 – 3 tablety nechať rozpustiť v ústach

**Odporúčané množstvo:** denná dávka max. 9 tabliet; 1 denná dávka 9 tabliet obsahuje 730 mg pelargónie, 486 mg koreňa bertram, 243 mg muškátového orecha

**Hmotnosť:** 25 g (100 tabliet)

„Kto je chorý na dnu, nech je často uvarené alebo opečené dulové plody a oni v ňom odstránia dnovú hmotu.“ – Hildegarda z Bingenu

## Quitten {dulové tablety}

**Hildegarda odporúča používať:** pri dne, reume, zvýšených hodnotách kyseliny močovej, prekyslosti (zabezpečenie rovnovážneho stavu kyslost–zásada), artritíde (zápale kĺbov)

**Zloženie:** prášok z dulových plodov\* (70%), galgant, maltodextrín, leštiaca látka karnaubský vosk, absorpčná látka oxid kremičitý

**Užívanie:** 4x denne 5 tabliet nechať rozpustiť v ústach

**Odporúčané množstvo:** denná dávka max. 20 tabliet; 1 denná dávka 20 tabliet obsahuje 3,5 g dulových plodov

**Hmotnosť:** 25 g (100 tabliet)

**Kombinácia:** zelerový prášok alebo tablety, bylinný elixíry Galgant, Krauseminzen, Hruškový med, špalda, jedlý gaštan, Galgant (alebo tablety Pilogal), Bertram, fenikel, dulový sirup, dulové želé (rôsol), huspenina

„Toto je najzväčnejší odvar z bylín hodnotný ako zlato, pretože odháňa migrény a znižuje dýchavičnosť a ničí všetky zlé šťavy v človeku. Človeka tak vyčistí, ako keď sa umyje hrniec od plesne.“ – Hildegarda z Bingenu

## Hruškový med

**Hildegarda odporúča používať:** na detoxikáciu, polyartritídu, migrénu, dýchavičnosť, reumatické ťažkosti, ako univerzálny prostriedok na čistenie krvi

**Zloženie:** kôprovník štetinolistý, alpinia liečivá, sladké drievko, žerucha širokolistá

**Príprava:** 1 kg olúpaných hrušiek bez jadrovníku uvaríme na mätko. Zlejeme vodu a hrušky roztlačíme na kašu. 70 – 100g medu mierne prihrejeme (max. do 50° C) v hrnci nad vodným kúpelom (zberáme penu), k tomu pridáme bylinnú zmes a premiešame. Pridáme hrušky, všetko zmiešame a ešte raz iba krátko prevaríme. Nadávkujeme do malých fliaš (napr. od detskej výživy), ktoré sme predtým vysterilizovali vriacou vodou alebo vo vyhriatej rúre. Po vychladnutí udržiame v chlade.

**Užívanie:** 1 čajovú lyžičku (zarovno) ráno na lačno, 2 čajové lyžičky poobede a 3 čajové lyžičky pred spaním

**Hmotnosť:** 70g

# {zmesi bylín}



Jastrabník  
(*Hieracium vulgatum*)



Diptam, Jasenec biely  
(*Dictamnus albus*)

„Jastrabník pri jedení posilňuje srdce a znižuje zlé šťavy, ktoré sú uväznené v človeku na jednom mieste. Ale keď človek chce jesť jastrabník, mal by pridať niečo z koreňa diptamu alebo trochu galgantu alebo trochu cicváru a jesť to spolu s tým.“ – Hildegarda z Bingenu

„Jednu hodinu po obede dať takýto zmiešaný prášok do teplého, ale nie horúceho vína a vypíť. Tento prášok udrží človeka, ktorý je zdravý pri zdraví, chorého urobí silným a dá mu aj dobré trávenie, dodá silu a dobrú a peknú farbu tváre.“ – Hildegarda z Bingenu

## Jastrabník

**Hildegarda odporúča používať:** na chorobné zvýšené krvné tuky (cholesterol, triglyceridy), arteriosklerózu, zriedenie krvi, koronárnu trombózu, mozgovú porážku, poruchy prekrvenia, poruchy látkovej výmeny tukov, vysoký krvný tlak

**Zloženie:** jastrabník, jasenec biely, alpinia liečivá

**Užívanie:** 2x denne 2 – 3 špičky noža na jedlo, alebo zamiešať v líkérovom poháriku (60 ml) bylinného elixíru Meluvinu a vypíť

**Hmotnosť:** 50g

## Sivesan

**Hildegarda odporúča používať:** na posilnenie imunitného systému a zdravotného stavu, pre zdravú pleť, zabezpečuje dobré trávenie a vstrebávanie živín, pomáha metabolizmu a zlepšeniu krvného obehu infarktovým pacientom, pri angíne pectoris, trombózach, vysokom krvnom tlaku, nadmernom potení, nadúvaní, manažérskych chorobách

**Zloženie:** fenikel, jastrabník, jasenec biely, alpinia liečivá

**Užívanie:** 2 – 3 špičky noža práškovej zmesi bylín jednu hodinu po obede zamiešať v 1 líkérovom poháriku (60 ml) teplého bylinného elixíru Meluvinu a vypíť

**Hmotnosť:** 100g



Pelargónia (*Pelargonium graveolens*)

## Pelargoni

**Balenie:**  
100 g sáčok  
40 g dóza

**Hildegarda odporúča používať:** pri chrípke, nádche, chraplavosti, záchrípnutí, kašli, bolestiach hlavy, srdcových bolestiach, žalúdočnom kataré, chrípkovej infekcii

„Kto trpí bolesťou v srdci, nech je tento prášok s chlebom, alebo samotný a bude sa cítiť lepšie, pretože je to najlepší prášok pre zdravie srdca.“ – Hildegarda z Bingenu

„Kto má nádchu, nech vdychuje prášok Pelargoni do nosa a nádcha ho rýchlo prejde.“ – Hildegarda z Bingenu

„Kto kašle a pobolieva ho na prsiach, nech z prášku a múky urobí malé placky a opečie na panvici s maslom, alebo tukom a toto nech často je pred a po jedle. Kašel a hlien na prsiach sa rozpustia.“ – Hildegarda z Bingenu

„Kto má pri chrípke žalúdočno-črevné ťažkosti, alebo nepríjemné pocity v žalúdku (žalúdočné nadúvanie), má jesť okamžite tento suchý prášok a bude mu ihneď lepšie.“ – Hildegarda z Bingenu

**Zloženie:** bylina pelargónia 50%, trahok rimsky, muškátový orech

**Užívanie:** Pri chrípke, zachrípnutí a bolesti v krku šálku vína krátko povaríme, dobre ho okoreníme bylinnou zmesou Pelargoni, necháme chvíľu pôsobiť a po dúškoch pijeme. Pri bolesti hlavy prášok Pelargoni alebo rozdrvené tablety Pilogrip posypať na chlieb a jesť.

**Kombinácia:** Pri chrípke a srdcovej bolesti – bylinný elixír Meluvinu, Galgant (alebo tablety Pilogal)  
**Pri nádche** – Pelargoni – Duft spray  
**Pri kašli** – bylinné elixíry Andorn a Sclarea, Palinový hrudný olej  
**Pri chrípke, zachrípnutí a bolesti v krku** – divozelový bylinný elixír Königskerzen  
**Pri bolesti hlavy (migréne)** – Hruškový med  
**Pri črevnej chrípke** – fenikel, Galgant (alebo tablety Pilogal plus), bylinný elixír Sclarea

**Hmotnosť:** 100g / 40g

# {bylinné oleje}



Ruža damascénska  
(*Rosa Damascena*)



Pestrec mariánsky  
(*Silybum marianum*)



Palina pravá  
(*Artemisia absinthium*)

## Ružový masážny olej

„Keď niekoho trápi dna, nech sa namastí ružovým olejom a bude mu lepšie. A keď niekoho na tele trápia krčie, nech zoberie olej a silno trie miesto, kde ho bolí.“ – Hildegarda z Bingenu

**Hildegarda odporúča používať:** na krčie (i v lýtku), neuralgiu (bolest' nervu), má upokojujúci a spazmolytický (uvoľňujúci) účinok, na svalovú napätosť, dnu, reumu

**Zloženie:** ružový olej, olivový olej lisovaný za studena

**Používanie:** jemne vmasírovať na postihnuté miesta každé tri hodiny, kým sa stav nezlepší

**Objem:** 50 ml

## Pestrecový olej na nohy

**Hildegarda odporúča používať:** pri zápale žíl, kĺbových žilách, oslabených žilách, starostlivosti o žily (posilnenie), poruchách krvného obehu – bolesti v nohách, ako univerzálny prostriedok na žily

**Zloženie:** šťava z pestreca mariánskeho, olivový olej

**Používanie:** v hojnej miere naniesť na boľavé miesta nôh a jemne masírovať

**Objem:** 100 ml

## Palinový hrudný olej

„Keď nejaký človek trpí bolesťami v alebo okolo hrudníka tak, že z toho začína kašľať, potom nech si s týmto masť na hrudníku. Keď ho to bolí na strane, nech sa natrie tam a bude to vyličené zvnútra aj zvonka.“ – Hildegarda z Bingenu

**Hildegarda odporúča používať:** pri kašli, bolesti na hrudi z prechladnutia, bronchitíde, zápale kože

**Zloženie:** šťava z paliny pravej, olivový olej, denaturovaný alkohol

**Používanie:** 2 – 3x denne masáže hrudníka a chrbta, najmä na noc. Na noc upokojuje hrud' a umožňuje ľahšie zaspáť, najmä pri dráždivom kašli. Dôležité pri liečbe je hrudník a chrbát udržiavať v teple.

**Objem:** 50 ml

# {bylinné kvapky}



Vinié hroznorodý  
(*Vitis vinifera*)



Orlíček lekársky  
(*Aquilegia vulgaris*)



## Réový ušný olej

„Keď niekto trpí bolesťou ucha alebo hlavy, tak by si mal vmasírovať tento olej okolo uší a bude mu lepšie“ – Hildegarda z Bingenu

**Hildegarda odporúča používať:** pri bolestiach uší, zápale stredného ucha, bolestiach hlavy, bolestiach prínosových dutín

**Zloženie:** šťava z vinnej révy, olivový olej

**Používanie:** pri bolestiach uší kvapky vmasírujeme pred uchom a za uchom, v ostatných prípadoch vmasírujeme na postihnuté miesto

**Objem:** 10 ml

## Orlíčkové kvapky

**Hildegarda odporúča používať:** pri ochorení, preťažení alebo opuchu lymfatických uzlín, pri polykoch, vírusovej chrípke, angíne, horúčke

**Zloženie:** orlíček lekársky, alkohol (obsah alkoholu 40%)

**Užívanie:** dospelí 3 x denne 5 – 10 kvapiek, deti 3 x denne 3 – 5 kvapiek

**Objem:** 20 ml

**Kombinácia:** Galgant (alebo tablety Pilogal)

## Horké kvapky

„Toto tá vzbopí zázračným, podivuhodným spôsobom a urobí ťa silným, ako keď sa slnko prerezáva do pochmúrneho dňa. Chorého to urobí zdravým a zdravého ešte silnejším.“ – Hildegarda z Bingenu

**Hildegarda odporúča používať:** ako univerzálny prostriedok pre zachovanie zdravia, na stimuláciu obranných látok tela, posilnenie krvného obehu, pri slabosti, vyčerpanosti, únave

**Zloženie:** alkoholický bylinný výťažok, med

**Užívanie:** podľa potreby 10 – 15 kvapiek samostatne alebo v čaji

**Objem:** 20 ml

**Kombinácia:** Galgant (alebo tablety Pilogal), Bertram, elixíry Maitrunk, Meluvin

## {bylinné krémy}



Fialka (*Viola hirta*)

### Fialkový krém

Hildegarda odporúča používať: na vredy na koži (rakovina kože, rakovina prsníka, hemoroidy), choroby prsníkových žliaz, pri bolestiach hlavy, na ochorenia lymfatických uzlín, hojenie rán (napr. po operácii), pri liečbe myómov, na zapálené miesto po uštipnutí hmyzom, ako univerzálna ochrana pre tvár a telo

**Zloženie:** šťava z kvetov fialky, olivový olej, kozí tuk

**Použitie:** masť vtierame na postihnuté miesto viackrát denne. Pozor – nie do rany, ale len okolo rany!

**Objem:** 50 ml

### Fialkový krém intensive

Hildegarda odporúča používať: pri rakovine pokožky, rakovine hrudníka, hemoroidoch, bolestiach hlavy, ochorení lymfatických uzlín, pre upokojenie podráždenej pokožky

**Zloženie:** vysoký podiel čistej fialkovej šťavy, kozí tuk, pravý éterický ružový olej, olivový olej

**Použitie:** masť vtierame na postihnuté miesto viackrát denne. Pozor – nie do rany, ale len okolo rany!

**Objem:** 50 ml



Materina dúška vajcovitá (*Thymus pulegioides*)

### Krém z materinej dúšky

Hildegarda odporúča používať: pri znečistenej pokožke, vyrážkach, neurodermatitíde, akné

**Zloženie:** rozdrvená materina dúška, éterický levandulový olej

**Použitie:** postihnuté miesta na pokožke natierať niekoľkokrát denne

**Objem:** 50 ml



Jedľa biela (*Abies alba*)

### Jedľový krém

Hildegarda odporúča používať: pri bolesti žalúdka a čriev, ochorení pankreasu a sleziny, žlčníkovom záchvate, kŕčovitých bolestiach, žalúdočno-črevnej kolike, na bolesti hlavy pri vysokom krvnom tlaku, zápale prínosových dutín

**Zloženie:** extrakt z jedle (ihličie, kôra, mladé vetvičky), májové maslo

**Použitie:** natierať niekoľkokrát denne; najprv rozotrieť okolo srdca a potom nad žalúdkom alebo okolo sleziny; musí prenikať svojou silou do celej kože a potom má rýchly účinok

**Objem:** 50 ml

## {vlasové prípravky}



„Keď je tvoja hlava šupinatá, umy ju často s týmto lúhom, korenky vlasov budú posilnené a na hlave bude rásť veľa pekných vlasov.“ – Hildegarda z Bingenu

„Umy si hlavu s jedličkovou vlasovou vodou, to ju ošetrí.“ – Hildegarda z Bingenu

### Vlasová voda zo slivky

Hildegarda odporúča používať: pre podráždenú pokožku a lupiny vo vlasoch, pri vypadávaní vlasov na posilnenie vlasových korenkov, tonizuje pokožku hlavy a vlasom dodáva zdravý vzhľad

**Zloženie:** popol z kôry slivky, popol z listov slivky, alkohol, voda; neobsahuje chemické, farebné, vôňové a konzervačné látky

**Použitie:** po umytí vlasov jemne vmasírovať až ku končekom vlhkých vlasov, hlavne na postihnuté miesta; nechať pôsobiť a potom vlasy krátko opláchnuť

**Objem:** 200 ml

### Vlasová voda z jedly

Hildegarda odporúča používať: pre zdravie hlavy a jasné oči, tonizuje pokožku hlavy a vlasom dodáva zdravý vzhľad

**Zloženie:** popol z jedľového dreva, alkohol, voda; neobsahuje chemické, farebné, vôňové a konzervačné látky

**Použitie:** po umytí vlasov jemne vmasírovať do vlhkých vlasov, nechať pôsobiť a potom krátko opláchnuť

**Objem:** 200 ml

# {potraviny – polievky}



## Bylinné polievkové kocky

Tieto bylinné polievkové kocky sú vhodné na jednoduché a rýchle zhotovenie zdravej polievky, ale aj do základov najrôznejších jedál. Majú čisto rastlinné zloženie s prídavkom odporúčanej Hildegardinej koreniny – alpinie liečivej (galgantu). Sú vhodné aj do základov omáčok a jedál.

**Zloženie:** kamenná soľ, yzop\*, fenikel\*, petržlen\*, galgant\*, výťažok z droždia, škrob\*, palmový tuk

**Príprava:** 1 kocku rozpustiť v 0,5 l vriacej vody; na prípravu polievky stačí pridať cestovinu alebo opečené kúsky chleba

**Dávkovanie:** jedna kocka na dva tanier

**Hmotnosť:** 98 g (8 kociek x 0,5 l = 16 tanierov)

## Hildegardina delikátna polievka

Hildegardina delikátna polievka je prírodný zeleninový pokrm, vyhovujúci zásadám správnej výživy. Neobsahuje živočíšne zložky, stužené tuky, pór, kapustu, droždie ani cukor, žiadne látky zlepšujúce chuť a konzervačné látky. Dodáva energiu a posilňuje zdravie človeka. Je obľúbená pre rýchlu prípravu a prírodnú chuť. Je možné ju použiť aj ako bio vegetu do základov pre polievky, omáčky, mäsové a zeleninové jedlá.

**Zloženie:** zelenina (mrkva\*, cibuľa\*, zeler\*), byliny (fenikel\*, yzop lekársky\*, petržlen\*, palina dračia\*, ligurček lekársky\*), korenie (muškát\*, kurkuma\*), kvasnicový extrakt, kamenná soľ, škrob\*, uhličitan vápenatý, rastlinný tuk\*

**Príprava:** 1 čajovú lyžičku polievky zamiešame v 250 ml vlažnej vody, necháme zovrieť a na nižšej teplote varíme ešte cca 5 min. Podľa chuti pridáme cestovinu alebo inú prísadu a môžeme podávať! Tiež ju môžeme použiť na dochucovanie zeleninových polievok, omáčok, alebo mäsových jedál.

**Hmotnosť:** 240 g (40 tanierov / 10 litrov)

## Hildegardina pikantná polievka

Hildegardina pikantná polievka je prírodný zeleninový pokrm, vyhovujúci zásadám správnej výživy. Neobsahuje živočíšne zložky, stužené tuky, pór, kapustu, droždie ani cukor, žiadne látky zlepšujúce chuť a konzervačné látky. Dodáva energiu a posilňuje zdravie človeka. Je obľúbená pre rýchlu prípravu a prírodnú chuť. V porovnaní s delikátnou polievkou obsahuje extra porciu galgantu (alpinia liečivá), ktorý jej dodáva pikantnejšiu chuť a viac sily. Je možné ju použiť aj ako bio vegetu do základov pre polievky, omáčky, mäsové a zeleninové jedlá.

**Zloženie:** zelenina (mrkva\*, cibuľa\*, zeler\*), byliny (galgant\*, fenikel\*, yzop lekársky\*, petržlen\*, palina dračia\*, ligurček lekársky\*), korenie (muškát\*, kurkuma\*), kvasnicový extrakt, kamenná soľ, škrob, uhličitan vápenatý, palmový tuk\*

**Príprava:** 1 čajovú lyžičku polievky zamiešame v 250 ml vlažnej vody, necháme zovrieť a na nižšej teplote varíme ešte cca 5 min. Podľa chuti pridáme cestovinu alebo inú prísadu a môžeme podávať! Tiež ju môžeme použiť na dochucovanie zeleninových polievok, omáčok, alebo mäsových jedál.

**Hmotnosť:** 240 g (40 tanierov / 10 litrov)

## Hildegardina pôstna polievka

Hildegardina pôstna polievka sa skladá z vysoko hodnotných prírodných látok, ktoré boli svedomito vybrané podľa nauky o správnej výžive sv. Hildegardy z Bingenu. Uvedomelé zrieknutie sa zaťažujúcich potravín a vyvážená strava sú dôležité pre stabilné zdravie. Hildegarda preto odporúčala priramaný pôst, napríklad aj s touto pôstnou polievkou na špaldovej báze a s Hildegardinými bylinami. Tento pôst nemá nič do činenia s hladom, práve naopak, podporuje správne fungovanie organizmu prostredníctvom príjmu priramaných a plnohodnotných potravín.

**Zloženie:** zelenina (mrkva\*, cibuľa\*, zeler\*), byliny (galgant\*, fenikel\*, petržlen\*, materina dúška\*, yzop lekársky\*), špaldová krupica, prírodná kamenná soľ

**Príprava:** 1 až 2 polievkové lyžice (10 g) nechať zľahka 5 minút variť v 250 ml vody

**Hmotnosť:** 230 g (23 – 46 tanierov)

{káva}

{potraviny – koreniny}



Špalda  
(Triticum spelta)



Palina dračia  
(Artemisia dracunculus)



Muskát  
(Myristica fragrans)



Ligurček lekársky  
(Levisticum officinale)



Cesnak  
(Allium porrum)



### Špaldová káva

„Špalda je najlepšie obilie. Je teplá, masťná, plná sily a príjemnejšia ako ostatné druhy obilia. Vytvára u človeka, ktorý ju konzumuje, správne sily a dobrú krv, veselé zmysly a radostnú myseľ.“ – Hildegarda z Bingenu

**Zloženie:** špalda 80 %, cigória (čakanka) 20%; neobsahuje kofeín

**Príprava:** 1 až 2 čajové lyžičky špaldovej kávy zalejeme 2 dcl horúcej, nie prevarenej vody, alebo horúcim mliekom a dobre zamiešame. Osladíme podľa chuti, najlepšie medom.

**Hmotnosť:** 100 g – cca 65 šálok

### Bylinná soľ

Tento prírodný produkt je vhodnou prísadou do jedál. Pridané byliny podporujú rovnováhu štiav v človeku a napomáhajú tráveniu jedál. Výhodou je všestranne jeho použitie pri mäsových i vegetariánskych jedlách. Využíva sa aj na zlepšenie a zjemnenie cestovinových jedál či nátierok na chlieb. Prírodná soľ s pridanými bylinami neobsahuje látky zlepšujúce chuť.

**Zloženie:** kamenná soľ, petržlen\*, palina dračia\*, yzop lekársky\*, galgant\*, uhličitan vápenatý; podiel bylín 15 %

**Hmotnosť:** 200 g

### Šalátové korenie

Táto koreninová zmes obsahuje starostlivo získavané byliny doporučené sv. Hildegardou a prírodnú kamennú soľ. Jedinečné zloženie prísad slúži a prispieva k plnohodnotnému zdraviu, pritom má výbornú a netradičnú chuť. Korenie je vhodné na šaláty, ale aj do ďalších jedál.

**Zloženie:** kamenná soľ, petržlen\*, trebuľka\*, bazalka\*, cesnak\*, fenikel\*, galgant\*, muskát\*, palina dračia\*, uhličitan vápenatý

**Hmotnosť:** 130 g

### Jemné bylinné korenie

Pre zdravú a výživnú kuchyňu je jemné bylinné korenie vhodné na prípravu najrôznejších jedál, napríklad na mäso, zeleninu, cestovinové pokrmy, do omáčok či polievok. Vyznačuje sa delikátnou a príjemne zvláštnou chuťou, ktorá pochádza z netradičných bylinných prímiesí odporúčaných sv. Hildegardou z Bingenu. Tieto byliny slúžia ako základ pre prírodnú výživu a robia pokrmy delikátne a lahodné.

**Tip:** Použite jemné bylinné korenie v rozpustenom masle na cestovinové pokrmy, alebo si vychutnajte jeho prírodnú arómu na chutnom maslovom chlebe.

**Zloženie:** kamenná soľ, zeler\*, mrkva\*, cibuľa\*, petržlen\*, fenikel\*, ligurček lekársky\*, yzop lekársky\*, galgant\*, bertram\*; podiel bylinných korenín 48 %

**Hmotnosť:** 130 g

### Jemné šalátové korenie

Jemné šalátové korenie sa skladá zo zdravie podporujúcich prírodných látok, ktoré boli starostlivo vybrané podľa nauky o správnej výžive podľa sv. Hildegardy z Bingenu. Je čisto rastlinného pôvodu a neobsahuje látky podporujúce chuť. Sú v ňom obsiahnuté rastlinné vitálne látky, ktoré robia šalát chutným a lahodným.

**Tip:** Na prípravu šalátového dressingu možno zamiešať podľa obľuby s octom, olejom, alebo jogurtom.

**Návrh na recept:** 1 čajovú lyžičku šalátového korenia, 2 polievkové lyžice oleja, 2 polievkové lyžice octu, 10 polievkových lyžíc vody premiešať a nechať niekoľko minút odstáť. Vleje ako dressing na šalát a premiešame.

**Zloženie:** kamenná soľ, fenikel\*, galgant\*, bertram\*, cesnak\*, petržlen\*, bazalka\*, ligurček lekársky\*, muskát\*; podiel bylinných korenín 55 %

**Hmotnosť:** 170 g



# {obsah}

Alant – Trank bio . . . . .	2	Quendel . . . . .	14
Andorn – Trank bio . . . . .	2	Quitten {dulové tablety} . . . . .	17
Aruvin bio . . . . .	2	Révoový ušný olej . . . . .	21
Beifuss – Trank bio . . . . .	3	Ružový masážny olej . . . . .	20
Bertram . . . . .	13	Šalátové korenie . . . . .	26
Brombeer – Trank bio . . . . .	3	Sclarea bio . . . . .	9
Bylinná soľ . . . . .	26	Scolovin – Trank bio . . . . .	10
Bylinné polievkové kocky . . . . .	24	Sivesan . . . . .	18
Diptam . . . . .	13	Špaldová káva . . . . .	26
Fialkový krém . . . . .	22	Veilchen – Trank bio . . . . .	11
Fialkový krém intensive. . . . .	22	Vichtosan – bio . . . . .	11
Galgant . . . . .	14	Vlasová voda z jedly . . . . .	23
Galgant – Trank bio . . . . .	4	Vlasová voda zo slivky . . . . .	23
Hildegardina delikátna polievka . . . . .	24	Wacholder – Trank bio . . . . .	12
Hildegardina pikantná polievka . . . . .	25	Wegerich – Trank bio . . . . .	12
Hildegardina pôstna polievka . . . . .	25		
Horké kvapky . . . . .	21		
Hruškový med . . . . .	17		
Jastrabník . . . . .	18		
Jedľový krém . . . . .	23		
Jemné bylinné korenie . . . . .	27		
Jemné šalátové korenie . . . . .	27		
Kletten – Trank bio . . . . .	4		
Königskerzen – Trank bio . . . . .	4		
Krauseminzen – Trank bio . . . . .	5		
Krém z materej dúšky . . . . .	22		
Lixivum Dentale bio . . . . .	5		
Maitrunk – bio . . . . .	6		
Melugin – bio . . . . .	7		
Menthapul – Trank bio . . . . .	8		
Orlíčkové kvapky . . . . .	21		
Palinový hrudný olej . . . . .	20		
Pelargoni . . . . .	19		
Pestrecový olej na nohy . . . . .	20		
Pfirsichblätter – Trank bio . . . . .	8		
Pilofen {feniklové tablety} . . . . .	16		
Pilodal {galgantové tablety} . . . . .	15		
Pilodal plus {galgantovo-feniklové tablety} . . . . .	15		
Pilogrip {pelargóniové tablety} . . . . .	16		
Prostavin bio . . . . .	9		

Dodávateľ:



Dovoz a distribúcia pre SR:

Hildegarda s. r. o.  
Farská 20, 949 01 Nitra  
tel.: 0903 604 490  
email: hildegarda@hildegarda.sk

Kamenná predajňa:

Viriditas, Farská 20, 949 01 Nitra  
tel.: 0903 922 711  
email: viriditasnitra@gmail.com

Internetový predaj:

[www.hildegarda.sk](http://www.hildegarda.sk)

Nájdete nás aj na:

[www.facebook.com/hildegarda.sk](http://www.facebook.com/hildegarda.sk)

Všetky fotografie produktov podliehajú autorským právam dodávateľa St. Hildegard - Posch.

Použitie ilustrácie pochádzajú z verejne prístupných zdrojov a spadajú pod Creative Commons licencie.

Grafické prvky a logá Hildegarda s. r. o. podliehajú autorským právam spoločnosti Hildegarda s. r. o.



 **Hildegarda**  
S. R. O.

\*Suroviny označené hviezdíčkou pochádzajú z kontrolovaného biologického pestovania AT-O-02-BIO a AT-BIO-402

[www.Hildegarda.sk](http://www.Hildegarda.sk)

## Garancia

- ▶ takmer 40 ročná skúsenosť s Hildagardovým učením v oblasti prírodnej medicíny
- ▶ originálne receptúry podľa spisov sv. Hildegardy
- ▶ farmaceuticky kontrolovaná výroba
- ▶ biokvalita surovín
- ▶ rodinná tradícia výroby
- ▶ skúsenosťou overené účinky
- ▶ komplexné učenie o zdraví tela a duše podľa Hildegardy

