

Hildegards Heilgewürze

Die Vorzüge von Bertram, Galgant & Co.

Gewürze wie Zimt, Fenchel und Diptam spielen in den Rezepten der Äbtissin Hildegard von Bingen eine große Rolle.



GUTES AUS DER NATUR

Hildegard von Bingen setzte schon vor mehr als 800 Jahren auf die ganzheitliche Heilung aus der Natur und trifft damit heute genau den Nerv jener bewussten Lifestyle-Bewegung, die auf Achtsamkeit und Selbstbestimmung Wert legt. Erlesene Kräuter, Regionalität, ein Leben „in Maßen“ und Dinkel sind Grundlage für die Lehre der Visionärin aus dem Mittelalter, nach der auch Andrea Fend aus Überzeugung lebt. Die Ernährungsberaterin und geprüfte Hildegard-Lehrende leitet zusammen mit ihrem Mann das „moor&mehr Bio-Kurhotel“ in Bad Kohlgrub und bietet ihren Gästen dort die gesundheitsfördernde Symbiose des regionalen Heilmittels Moor und der Hildegard-Heillehre.

BERTRAM

Das Universal-Heilgewürz. Der Freund der Bauchspeicheldrüse.

Bei Störungen von Verdauung, Darm und Bauchspeicheldrüse, bei Diabetes, Verschleimung (Asthma), Bluterkrankungen, Borreliose. Bertram gehört zur Familie der Korbblütler. Wobei nur der ECHTE Bertram seine Heilkraft entfalten kann. Er besitzt eine heilende Wirkung durch die enthaltenen Gerbstoffe, Mineralien, Spurenele-

mente. Er entfernt freie Sauerstoffradikale und wirkt entzündungshemmend und -heilend.

- regt die Speichelproduktion bei Mundtrockenheit an
- wirkt schleimlösend bei Erkältungen, Asthma, Husten
- mobilisiert die Leber und Bauchspeicheldrüse zur Bildung von Verdauungssäften
- steuert die Aufnahme von Vitalstoffen durch Magen- und Darm-schleimhaut
- leitet die schlechten Säfte aus und stärkt die Sehkraft
- schützt das Gehirn vor vorzeitiger Demenz und verbessert das Gedächtnis
- ist ein wichtiges Heilgewürz zur Blutverbesserung
- aktiviert die Gehirnleistung und optimiert Gedächtnis und Konzentration uvm.

Anwendung: Über Essen streuen oder mitkochen (aufs Butterbrot, in Saucen, Suppen, Dinkelgerichte).

Tipp: Nicht mitbraten, sondern erst am Ende der Zubereitung zugeben.

DIPTAM

Der Gefäßputzer. Der natürliche Entkalker.

Bei Arteriosklerose, Durchblutungsstörungen, Thrombosen, Gallen-, Blasensteine, Fettstoffwechselstörungen (z. B. hohes Cholesterin). Diptam öffnet die Gefäße.

- besitzt eine blutfett- und cholesterinsenkende Wirkung
- fördert die Ausscheidung
- reinigt den Geist

Anwendung: 2-3 Msp. über Butterbrot oder 1 Msp. in 1 TL Essig-Honig (Diptam-Essig-Trank) oder in Tropfenform.

Achtung: Nicht in der Schwangerschaft! Nicht bei Leberschwäche bzw. Lebererkrankungen! Nicht bei Lichtempfindlichkeit.



FENCHEL

Der Säurebremsler. Der Fröhlichmacher.

Bei Sodbrennen, Blähungen, Völlegefühl, Übersäuerung, Schweißgeruch, Verstopfung, Magengeschwüren und Gastritis. Ein Universalheilmittel bei Magen- und Darmleiden. Fenchel besitzt krampflösende Eigenschaften, reinigt den Darm von Fäulnisstoffen.

- wirkt entzündungshemmend, unterstützt die Verdauung und stärkt den Magen
- enthält reichlich ätherische Öle und Antioxidantien, Vitamine und Eisen
- gleicht durch die enthaltenen Phytohormone Hitzeattacken aus und macht fröhlich
- schenkt guten Atem

Anwendung: In Form von Fenchelsamen, Fencheltabletten, Fenchel-Balsam-Tee (Nerventee), frischem Fenchel.

Tipp: Nach üppiger Mahlzeit 3 Fencheltabs und das Völlegefühl verschwindet.

GALGANT

Der Nothelfer. Der Alleskönner.

Bei Herzschmerzen, Herzschwäche, Kopfschmerzen, Migräne, Angina-Pectoris, Durchblutungsstörungen, Magen-Darm-Krämpfen, Erschöpfungs- und Schwächezustände, Burn-out-Syndrom, drohende Ohnmacht. Nachbehandlung und Verhütung von Infarkten, Wetterfühligkeit, Völlegefühl, Blähungen, grippalen Infekten uvm. Die „richtige“ Galgantwurzel enthält ätherische Öle, Scharfstoffe, Flavonoide. Sie wirkt krampflösend, wärmend und gefäßerweiternd. Sie ist das beste Herzschmerzmittel in der Hildegard-Medizin und hat sich als Nothelfer bewährt. Sie verbessert die Blutfließeigenschaft, öffnet die verkrampften Blutgefäße und Blutdruck normalisiert sich. Sie unterstützt die Verdauungsleistung aufgrund seiner krampflösenden Wirkung. Sie ist ein Energielieferant für die Nervenzellen und steigert sofort spürbar die Leistungsfähigkeit.

Anwendung: Bei akuten Beschwerden sofort 1-2 Galant-Tabletten auf der Zunge zergehen lassen (wahlweise Galganttropfen). Würzen Sie Ihr Essen pikant. Galgant schmeckt scharf und pikant und wärmt sofort!

Tipp: Galgantwein bei Rückenschmerzen! Alternativ Fenchel-Galgant für all jene, denen der Galgant zu scharf ist. Die Kombination hat eine stärker reinigende und entsäuernde für Magen und Darm.

Tipp: Galgant als Herzschutz vor sportlichen Aktivitäten immer in der Hosentasche parat halten!

PELARGONIENMISCHPULVER

Das natürliche Antibiotikum.

Bei Grippe, Schnupfen, Husten, Heiserkeit, Kopfschmerzen, Nebenhöhlenentzündungen, Verschleimung, grippalen Herzbeschwerden. Pelargonienmischpulver wirkt antiviral, antitoxin und antibakteriell.

- hat sich bei Grippe und Heiserkeit bewährt
- stärkt die Immunabwehr und beschleunigt den Genesungsprozess
- rechtzeitig eingesetzt, kann der grippale Infekt abgewendet werden

Anwendung: Aufs Butterbrot bei Grippe-Herzschmerz. Als Glühwein gegen Schüttelfrost und Kältegefühl.

Tipp: 1/2 TL Pelargonienmischpulver auf ein 1/2 Glas heißes Wasser mehrmals am Tag stärkt die Abwehrkraft bei akuter Erkältung oder grippalem Infekt. Oder als Glühwein 1 TL Pelargonienmischpulver mit 1 Tasse Bio-Weißwein 2 Minuten lang aufkochen, schluckweise warm trinken.

ZIMT

Der Erwärmer.

Bei Diabetes, Hormonregulationsstörungen, Stoffwechselstörungen, Harnsäure-Gicht und Cholesterin.

- wirkt regulierend auf den Blutzuckerspiegel
- besitzt entzündungshemmende Eigenschaften
- beeinflusst positiv die Cholesterinwerte
- beruhigt das vegetative Nervensystem

Anwendung: Auf Müsli, Joghurt oder Brot. Zum Backen.

Achtung: Nicht während der Schwangerschaft. Zimt kann Wehen auslösen!

Tipp: Nur hochwertige Qualitäten verwenden.



FLOHSAMEN

Natürliche Hilfe bei Reizdarm und Darmproblemen.

Bei Gallensteinen, Darmerkrankungen, Verstopfung (abführend), Depressionen, Schwermut, bei Allergien. Flohsamen enthält Schleimstoffe, die im Magen- und Darmtrakt stark aufquellen. Er bündelt Gift- und Schlackenstoffe und scheidet dieses über den Darm aus.

- reinigt den Darm von Darmgasen und krebserregenden Fäulnisstoffen
- schützt die Darmschleimhaut vor Verletzungen
- fördert das Wachstum von darmfreundlichen Bakterien
- senkt den erhöhten Cholesterin- und Blutzuckerspiegel

Anwendung: Beim Verzehr von 1 TL Flohsamen unbedingt ein großes Glas Wasser dazu trinken. Achten Sie darauf, dass der Flohsamen nicht „außerhalb“ aufquillt.

Achtung: Bei Medikamenten-Einnahme soll der Flohsamen 2 Stunden vor bzw. nach der Einnahme eingenommen werden. Nicht bei chronischen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn, Morbus Colitis.

Tipp: Ersetzen Sie Leinsamen mit Flohsamen. Leinsamen ist ein Nährstoff-Räuber von Vitaminen und Kalzium und verhindert die Aufnahme der Nährstoffe durch die Darmwand.

DINKEL

Die Basis. Das wärmste Urgetreide.

Bei Magen-Darm-Erkrankungen, Hämorrhoiden, Allergien, Stoffwechselerkrankungen, Diabetes, rheumatische Erkrankungen, Gewebsveränderungen, vorbeugende Wirkung gegen Krebs, Nervenleiden uvm. Dinkel enthält Eiweiß, Vitamine, Mineralien und ungesättigte Fettsäuren sowie das körpereigene Antibiotikum Rhodanid und „frohmachende“ Botenstoffe. Dinkel unterstützt die Ausleitung von Schlacken über die Nieren sowie das Zellwachstum (Haut, Haare, Nägel, Muskelzellen, Blutzellen). Dinkel schafft eine gute Verdauung und bringt Ruhe in den Magen-Darm-Trakt. Dinkel trägt zur Normalisierung von Blutzucker und Cholesterin bei. Und vieles mehr ...

Anwendung: Z. B. als Dinkelhabermus – die warme Kraftmahlzeit am Morgen. Dinkelbier – zur Ausleitung von Quecksilber. Dinkelkaffee – glutenfrei, beruhigend, wärmend, ohne Koffein. Dinkelreis, Dinkelkernotto, Dinkel-Gemüsesuppe für Eilige. Dinkel-Energiekekse für gute Nerven und gute Laune uvm.

Tipp: Diabetiker nehmen 1-3 EL pro Mahlzeit weich gekochte Dunkelkörner und sparen deutlich Insulin. Verwenden Sie generell reinen Dinkel!

GELÖSCHTER WEIN

Der Schlaftrunk.

200 ml Weiß- oder Rotwein (Hildegard verwendet ausdrücklich Frankenwein) bis zur Blasenbildung kräftig 3 Minuten aufkochen lassen. Der Alkohol verflüchtigt sich durch das Erhitzen. Löschen Sie den gekochten Wein dann mit 2 cl kaltem Wasser ab. Trinken Sie den Trank schluckweise.

Bei Zorn, Stress, Ärger, Trauer, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und Frieren. Der gelöschte Wein sorgt für gute Träume und konsequent eingesetzt für einen guten Schlaf. Er wärmt Magen und Blase und reduziert oder vermeidet das „Aufstehen in der Nacht“. Er beseitigt und neutralisiert die krankmachende „Schwarzgalle“.



**IHRE EXPERTIN BEI FRAGEN UND
FÜR WEITERE TIPPS**

Andrea Fend
moor&mehr Bio-Kurhotel

Tel.: +49 8845 7020
www.bio-kurhotel.de