

DIETETYKA JAKO JEDEN Z FILARÓW PROFILAKTYKI I TERAPII W MEDYCYNIE NATURALNEJ



Dorota Łapa

**Dietetyka TMC, św. Hildegardy,
Ziołolecznictwo**

PROGRAM KURSU ON-LINE	8
CEL KURSU	8
PLAN KURSU	8
1. O HILDEGARDZIE I WŁAŚCIWYM ODŻYWIANIU ZGODNYM Z PRAWAMI NATURY	9
1.1. O ŚW. HILDEGARDZIE	9
1.2. DZIEŁA WIZYJNE ŚW. HILDEGARDY	9
1.3. ODKRYCIE ŚW. HILDEGARDY	10
1.4. MEDYCYNĄ ŚW. HILDEGARDY	10
1.5. ZŁOTE REGUŁY ŻYCIA WEDŁUG ŚW. HILDEGARDY	11
1.6. CZŁOWIEK NAJWAŻNIEJSZY ZE STWORZEŃ BOSKICH	12
1.7. JEDZENIE MA ZNACZENIE	12
1.8. WPŁYW ŻYWIENIA NA ZDROWIE	12
1.9. CHOROBY ZALEŻNE OD ODŻYWIANIA	13
1.10. CHOROBY CYWILIZACYJNE	13
1.10.1. PRZYCZYNY ZGONÓW W WYNIKU CHORÓB CYWILIZACYJNYCH	13
1.10.2. EPIDEMIOLOGIA NOWOTWORÓW	14
1.11. PRAWIDŁOWA DIETA DOSTARCZA	14
1.12. BŁĘDY W ŻYWIENIU	14
1.13. PRODUKTY „PRAWDOPODOBNIENIE” LUB „NA PEWNO” SZKODLIWE W XXI WIEKU	15
1.13.1. WIEPRZOWINA	15
1.14. ŚW. HILDEGARDA Z BINGEN	16
1.15. 4 ELEMENTY ŚWIATA - 4 ŻYWIOŁY	16
1.15.1. PORY ROKU	16
1.15.2. ZMIANY TERMICY W PORACH ROKU	17
1.15.3. ELEMENTY/ŻYWIOŁY/TEORIA HUMORALNA	17
1.16. PROCES POWSTAWANIA CHOROBY – MOTYWU DO DZIAŁANIA	18
1.16.1. ŹRÓDŁO CHORÓB – ZŁE SOKI	18
1.17. PRZYCZYNY CHORÓB W MEDYCYNIE NATURALNEJ	18
1.18. PROCES ZDROWIENIA	19
1.19. PROGRAM ZDROWIA WG ŚW. HILDEGARDY Z BINGEN	19

1.20. WEGETARIANIZM, WEGANIZM	20
1.21. ZDROWIE ZGODNE Z GRUPĄ KRWI	20
1.22. MEDYCYNY WSCHODU	20
2. MEDYCYNA ŻYWIENIOWA ŚW. HILDEGARDY. ENERGETYKA POKARMÓW	21
2.1. DIETA WG ŚW. HILDEGARDY	21
2.2. DIETA WG ŚW. HILDEGARDY C.D.	21
2.2.1. 3-4 PRODUKTY W 100% WARTOŚCIOWE	22
2.2.2. DOBRY ORKISZ	23
2.2.3. ŚW. HILDEGARDA I JEJ DIETETYKA - ANTIDOTUM NA PROBLEMY W XXI WIEKU	23
2.2.4. ORKISZ W BADANIACH NAUKOWYCH	24
2.2.5. RHODANID (THIOCYANAT)	24
2.2.6. NIESŁUŻĄCE ZDROWIU PRODUKTY WG ŚW. HILDEGARDY	25
2.2.7. POLECANE ŚRODKI ŻYWNOŚCI	25
2.2.8. NIEKTÓRE PRZYPRAWY I ZIOŁA	26
2.3. CIEPŁO I ZIMNO – TERMICZNA NATURA POKARMÓW I LUDZI	26
2.4. ŚW. HILDEGARDA Z BINGEN	26
2.5. PŁYNY USTROJOWE I JAKOŚCI	27
2.6. PRZYCZYNY I LECZENIE CHOROÓB WG ŚW. HILDEGARDY	27
2.7. 4 ODMIANY SOKÓW – NAUKA O SOKACH CIAŁA WG HILDEGARDY	27
2.7.1. SOK LETNI	27
2.7.2. SOK SUCHY	28
2.7.3. SOK WILGOTNY	28
2.7.4. SOK PIENISTY	28
2.7.5. ŚW. HILDEGARDA O SUCHEJ FLEGMIE	28
3. JAK STWORZYĆ PRAWIDŁOWĄ DIETĘ WSPIERAJĄCĄ LECZENIE CZŁOWIEKA	29
3.1. INTUICJA CZŁOWIEKA PROWADZI DO PRAWIDŁOWEGO WYBORU TERMICZNYCH WŁAŚCIWOŚCI PRZYRODY	29
3.1.1. CZOSNEK, KMINEK, SZAŁWIA	29
3.1.2. WINO	29
3.1.3. WODA A ZIMNO	30

3.2. INTUICJA CZŁOWIEKA PROWADZI DO PRAWIDŁOWEGO WYBORU TERMICZNYCH WŁAŚCIWOŚCI PRZYRODY C.D.	30
3.2.1. OGRZEWAJĄCE I OCHŁADZAJĄCE WŁAŚCIWOŚCI POKARMÓW	31
3.2.2. OGRZEWAJĄCE WARTOŚCI OBRÓBKI TERMICZNEJ POKARMÓW	31
3.2.3. OGRZEWAJĄCE WŁAŚCIWOŚCI ZALEŻNE OD RODZAJU OPAŁU	31
3.2.4. BEZENERGETYCZNE POKARMY PO OBRÓBCE W MIKROFALI	32
3.2.5. OGRZEWAJĄCE I OCHŁADZAJĄCE WŁAŚCIWOŚCI POKARMÓW	32
3.3. „SUBTELNOŚCI” TYPÓW POŻYWIENIA U ŚW. HILDEGARDY	33
3.4. NATURA POŻYWIENIA	33
3.5. KLASYFIKACJA PRODUKTÓW ŻYWNOŚCIOWYCH	34
3.6. KIERUNEK DZIAŁANIA SMAKÓW	35
3.7. DZIAŁANIE SMAKÓW	35
3.7.1. SŁODKI	35
3.7.2. OSTRY	35
3.7.3. SŁONY	35
3.7.4. KWAŚNY	36
3.7.5. GORZKI	36
3.8. CHARAKTERYSTYKA STANU ENERGETYCZNEGO CZŁOWIEKA	36
3.9. GORĄCO W ORGANIZMIE	37
3.9.1. GORĄCO W ORGANIZMIE I JEGO PRZYCZYNY	37
3.9.2. OBJAWY GORĄCA	38
3.9.3. ZALECENIA W PRZYPADKU GORĄCA	38
3.9.4. OSTRE STANY GORĄCA Z NIEDOBOREM	39
3.9.5. ZALECENIA ŻYWIENIOWE W PRZYPADKU GORĄCA Z NIEDOBORU PŁYNÓW	40
3.10. ZIMNO W ORGANIZMIE	40
3.10.1. PRZYCZYNY I OBJAWY	40
3.10.2. ZALECENIA W PRZYPADKU ZIMNA	41
4. OPIS DZIAŁANIA I TERAPEUTYCZNE ZASTOSOWANIE POKARMÓW	41
4.1. ZBOŻA	41
4.2. WARZYWA I OWOCE	42
4.2.1. KOPER WŁOSKI	42

4.2.2. KASZTAN JADALNY (ŁAC. CASTANEA SATIVA)	42
4.3. PRZYPRAWY W KUCHNI HILDEGARDY	43
4.4. INNE TRUCIZNY KUCHENNE	44
4.5. OWOCE	44
4.6. GRZYBY	46
4.7. WARZYWA	46
4.8. MIĘSO	47
4.8.1. MIĘSO - DLA CHORYCH	48
4.8.2. RODZAJE MIĘSA A CHOROBY	48
4.8.3. OWCZA SKÓRA	49
4.9. NAPOJE	49
4.9.1. DZIAŁANIE LECZNICZE HERBAT	50
4.9.2. KAWA ORKISZOWA	50
4.9.3. SOKI OWOCOWE I WARZYWNE	51
4.9.4. WODA	51
4.9.5. PIWO ORKISZOWE	52
4.9.6. WINO	52
5. PRAWIDŁOWY RYTM POSIŁKÓW	53
5.1. ŁĄCZENIE POKARMÓW I JEGO ZNACZENIE DLA TRAWIENIA	53
5.1.1. UMIAR – TO CNOTA NAD CNOTY	53
5.1.2. EFEKTY NADMIERNEGO PRZYJMOWANIA POKARMÓW	54
5.1.3. FIZJOLOGIA TRAWIENIA	54
5.1.4. ZASADA	54
5.1.5. ŁĄCZENIE POKARMÓW DLA LEPSZEGO TRAWIENIA	55
5.1.6. ŁĄCZENIE POKARMÓW DLA NAJLEPSZEGO TRAWIENIA	56
5.2. DEKALOG NATURALNEGO ŻYWIENIA	58
6. BIODOSTĘPNOŚĆ SKŁADNIKÓW MINERALNYCH Z POŻYWIENIA	59
6.1. OGRZEWAJĄCE I OCHŁADZAJĄCE WŁAŚCIWOŚCI POKARMÓW	59
6.2. DZIĘKI PRZYPRAWOM DOSTĘPNOŚĆ SKŁADNIKÓW POKARMOWYCH ZWIĘKSZA SIĘ	60
6.3. METODY OBRÓBKI TERMICZNEJ	60

7. POST ŚW. HILDEGARDY JAKO NARZĘDZIE LECZNICZE	61
7.1. ZŁOTE REGUŁY ŻYCIA WG ŚW. HILDEGARDY I ICH ROZUMIENIE PODCZAS POSZCZENIA	61
7.1.1. WŁAŚCIWIE JEŚĆ I PIĆ	61
7.1.2. CZERPAĆ ENERGIĘ ŻYCIOWĄ Z CZTERECH ŻYWIOŁÓW ŚWIATA	61
7.1.3. PRZESTRZEGAĆ ROZSĄDNEJ RÓWNOWAGI MIĘDZY RUCHEM I SPOKOJEM, CZYLI PRACĄ I ODPOCZYNKIEM	62
7.1.4. ODNALEŹĆ NATURALNY RYTM SNU I CZUWANIA JAKO RÓWNOWAŻĄCYCH SIĘ SIŁ	62
7.1.5. PRAKTYKOWAĆ SZTUKĘ WYDALANIA SOKÓW POWODUJĄCYCH CHOROBY	62
7.1.6. PODTRZYMYWAĆ UZDRAWIAJĄCE SIŁY DUCHOWE POPRZEZ PEŁNIENIE CNÓT CHRZEŚCIJAŃSKICH	63
7.2. POST JAKO OCZYSZCZANIE	64
7.2.1. ODMIANY POSTU	64
7.2.2. PRODUKTY ZAKAZANE	65
7.2.3. PRODUKTY, KTÓRYCH NALEŻY UNIKAĆ	65
7.2.4. ROZKŁAD POSIŁKÓW W TRAKCIE TRWANIA POSTU	66
7.2.5. WERSJA POSTU – 3 POSIŁKI	66
7.2.6. DLA WYGŁODNIAŁYCH – DODATKOWE PRZEKĄSKI	67
7.2.7. PRODUKTY STOSOWANE W TRAKCIE POSTU ŚW. HILDEGARDY	67
7.2.8. ZIOŁA DO HERBATEK ZIOŁOWYCH	67
7.2.9. REAKCJE OZDROWIENICZE	67
7.2.10. WAŻNE ELEMENTY POSTU	68
7.3. CO O SWOJEJ WĄTROBIE WIEDZIEĆ MUSISZ? – WG ŚW. HILDEGARDY	69
7.3.1. CHORA WĄTROBA BOLI	69
7.3.2. LECZENIE WĄTROBY	70
7.3.3. JAK STOSOWAĆ KASZTANY?	70
7.3.4. MIÓD KASZTANOWY	70
7.3.5. WINO LAWENDOWE	71
7.4. WĄTROBA W UJĘCIU MEDYCYNY WSCHODU	71
7.4.1. WĄTROBA I NERKI - ZALEŻNOŚĆ	72
7.4.2. ŻÓŁĆ PRODUKOWANA W WĄTROBIE	72



DIETETYKA JAKO JEDEN Z FILARÓW PROFILAKTYKI I TERAPII W MEDYCYNIE NATURALNEJ

7.5. SIŁA NEREK	72
7.5.1. SIŁA NEREK - ROLA	72
7.5.2. SIŁA NEREK - PATOLOGIA	73
7.5.3. WZMACNIANIE NEREK	73
7.5.4. IGNIPUNKTURA – LECZENIE CIEPŁEM	73
GOTOWANIE ZE ŚWIĘTĄ HILDEGARDĄ	74

PROGRAM KURSU ON-LINE

- O św. Hildegardzie i jej medycynie.
- Właściwe odżywianie zgodne z prawami natury. Teoria żywiołów i temperamentów.
- Medycyna żywieniowa św. Hildegardy. Energetyka pokarmów.
- Opis działania i terapeutyczne zastosowanie pokarmów:
 - warzywa, owoce, zboża,
 - ryby, mięso,
 - napoje, zioła i przyprawy,
 - produkty mleczne, orzechy, kasztany i migdały.
- Prawidłowy rytm posiłków (pory i liczba posiłków, pory roku, nieumiarkowanie).
- Biodostępność składników mineralnych z pożywienia, zasady obróbki termicznej z zachowaniem wartości odżywczych (gotowanie, duszenie, smażenie, pieczenie, suszenie, peklowanie, kiszenie, itd.).
- Post św. Hildegardy jako narzędzie lecznicze.

CEL KURSU

Przedstawienie kompletnej podstawowej wiedzy o żywieniu w medycynie św. Hildegardy z uwzględnieniem niektórych nowoczesnych aspektów zdrowego odżywiania.

PLAN KURSU

- O Hildegardzie i właściwym odżywianiu zgodnym z prawami natury.
- Jak stworzyć prawidłową dietę wspierającą leczenie człowieka.
- Opis działania i terapeutyczne zastosowanie pokarmów.
- Prawidłowy rytm posiłków.
- Post św. Hildegardy jako narzędzie lecznicze.

1. O HILDEGARDZIE I WŁAŚCIWYM ODŻYWIANIU ZGODNYM Z PRAWAMI NATURY

POTRZEBY I DIETOZALEŻNE PROBLEMY CZŁOWIEKA W XXI WIEKU A TEORIA ŻYWIŁÓW I TEMPERAMENTÓW.

1.1. O ŚW. HILDEGARDZIE

- żyła w latach 1098 – 1179,
- benedyktyńska mniszka, mistyczka i wizjonerka,
- autorka prac teologicznych, medycznych, kosmologicznych, ziołoleczniczych,
- kompozytorka i poetka,
- otrzymała od Boga polecenie spisania wszystkiego co widzi, zgodnie z wolą Boga.

1.2. DZIEŁA WIZYJNE ŚW. HILDEGARDY

SCIVIAS	czyli poznaj drogi Pana, a w nim nadrzędnie walka dobra ze złem , czyli cnoty moralne przeciwstawione wadom.
PHYSICA	przedstawia świat natury nieożywionej (elementy, minerały, kamienie szlachetne) oraz ożywionej – rośliny i zwierzęta.
CAUSE ET CURAE	o przyczynach i leczeniu chorób , a w nim biologiczno – fizjologiczny wymiar życia ludzkiego.

1.3. ODKRYCIE ŚW. HILDEGARDY

Dr Gottfried Hertzka	<ul style="list-style-type: none"> lekarz, jako pierwszy odkrył dla współczesnej medycyny rewolucyjne metody terapeutyczne opracowane przez średniowieczną mistyczkę, 1913 – 1997 r., więzień obozu koncentracyjnego, miał powiedzieć: <p>"Jeśli przeżyję ten horror, przyniosę ludziom lekarstwo Hildegardy,"</p>
	<p>TERMIN: „MEDYCYNA HILDEGARDY” – 1970 OPRACOWANIE: „TAK LECZY BÓG”</p>
WIGHARD STREHLOW	<ul style="list-style-type: none"> niemiecki neuropata, uczeń Hertzki, przedstawiciel medycyny Hildegardy – autor wielu publikacji:
	<p>"Żywność, która leczy" "Program zdrowia św. Hildegardy z Bingen" "Medycyna dla kobiet" "Cudowna medycyna św. Hildegardy z Bingen"</p>

1.4. MEDYCYNA ŚW. HILDEGARDY

CZŁOWIEKU, TY JESTEŚ NAJWAŻNIEJSZY, ALE TY JESTEŚ ODPOWIEDZIALNY		
UMIAR – TO CNOTA NAD CNOTY		
SPOSOBY NA ZDROWE ŻYCIE		
DUCHOWOŚĆ, PSYCHOLOGIA, CNOTY - WADY,	DIETA, POSTY, PRZYRODA,	SZLACHETNE KAMIENIE

TO ZIOŁOLECZNICTWO, ZASADY ŻYWIENIA, METODY DUCHOWE I LECZENIE KAMIENIAMI SZLACHETNYMI.

- Zasady dotyczące umiarkowanej i zbilansowanej diety – w tym Hildegarda podkreślała zioła i przyprawy.
- Korzystanie z licznych leków ziołowych, minerałów, ale także kamieni szlachetnych, czasami z uwzględnieniem fazy księżyca.
- Metody wymywania, takie jak upuszczanie krwi i bańki, poszczenie, kąpiele, leczenie w wyniku pocenia się.
- Regulowana zmiana odpoczynku i aktywności.
- Duchowe oczyszczenie poprzez miłość i nadzieję, muzykę, modlitwę i medytację.
- Złote reguły życia wg św. Hildegardy.

Zastosowanie tych sześciu nakazów sprawia, że ciało otrzymuje to, co niezbędne do zachowania zdrowia i dobrego samopoczucia, a w przypadku choroby – do zlikwidowania fizycznych i duchowych uwarunkowań dolegliwości.

1.5. ZŁOTE REGUŁY ŻYCIA WEDŁUG ŚW. HILDEGARDY

1. Właściwie jeść i pić.
2. Czerpać energię życiową z czterech żywiołów świata.
3. Przestrzegać rozsądnej równowagi między ruchem i spokojem, czyli pracą i odpoczynkiem.
4. Odnaleźć naturalny rytm snu i czuwania jako równoważących się sił.
5. Praktykować sztukę wydalania soków powodujących choroby.
6. Podtrzymywać uzdrawiające siły duchowe poprzez pełnienie cnót chrześcijańskich.

ZAINWESTUJ W ZDROWIE!

Wykup dostęp do naszego webinaru i uzyskaj dostęp do pełnego, 90-stronicowego materiału!

W materiałach znajdziesz jeszcze takie informacje, jak:

- **przyczyny chorób w medycynie naturalnej i proces zdrowienia,**
- **program zdrowia wg św. Hildegardy z Bingen - jak stworzyć prawidłową dietę wspierającą leczenie człowieka,**
- **opis działania i terapeutyczne zastosowanie pokarmów,**
- **prawidłowy rytm posiłków,**
- **łączenie pokarmów dla lepszego oraz najlepszego trawienia,**
- **Dekalog Naturalnego Żywienia,**
- **biodostępność składników mineralnych z pożywienia,**
- **post św. Hildegardy jako narzędzie lecznicze,**
- **gotowanie ze św. Hildegardą - przykładowy jadłospis oraz przepisy na:**
 - ciepłe śniadania - Habermus,
 - warzywne zupy codzienne,
 - dodatki do kasz - warzywa, sosy warzywne i grzyby,
 - inne przepisy na dania jarskie,
 - sałatki,
 - słodkości hildegardowe,
 - pasty,
 - napoje,
 - pieczenie chleba - przepis przechodni.