

weitere BASISPAKETE:

**Fordern Sie auch unseren
Produktkatalog an!
online-sopping:
www.maria-adam.com**

...alles für die gesunde Ernährung
...Grippe - Erkältung - Husten
...Herz und Kreislauf
...alles für die Leber und Lunge
...Nerven und Depressionen
...Rheuma und Gicht

Enzianwurzel gemahlen
Eisenkraut geschnitten
Fenchel ganz
Fenchel-Tabs (Presslinge)
Fenchel pikant (eingelegt)
Gemüsecremesuppe mit Fenchel
Flohsamen ganz
Iris-Gesichtswasser
Quitten-Peelingmaske
Maulbeerblätter geschnitten
Mutterkümmel gemahlen
Quendelcreme
Quendel gemahlen
Quendelsalzgebäck
UR-Dinkel Bandnudeln mit Roter Bete
Veilchencreme
Amethyst-Donat
Herba mellis

(fordern Sie vom Herba mellis unsere Erfahrungs-
berichte an oder informieren Sie sich auf unserer
Internetseite)



Altes Wissen – neu entdeckt

Wie erreiche ich eine
**gesunde und
schöne Haut**

Was schreibt
**Hildegard
von Bingen**

**NATÜRLICH
besser**
...für mehr Lebensfreude!

Diese Produkte sind zusammengestellt nach der Subtilitätslehre der Hildegard v. Bingen

BASISPAKET

...alles für die gesunde, schöne Haut

Hildegardzentrum
 Maria Adam Naturprodukte
 Au bei der Traun 44, 4623 Gunskirchen, Austria
 Tel. +43 (0)7246 - 84 51, Fax +43 (0)7246 - 20 168
 Mobil +43 (0)676 - 840 260 444
 E-mail maria.adam@inode.at, www.maria-adam.com

Fenchel ganz ...was sagt Hildegard v. Bingen

Der Fenchel zählt zu den Optimisten. Er ist eine Frohnatur und hat ausschließlich positive Eigenschaften.

„Wie immer gegessen, macht er den Menschen fröhlich und vermittelt ihm eine angenehme Wärme (Durchblutung), guten Schweiß (Antitranspirant) und verursacht gute Verdauung.“

Auch der Fenchelsamen ist nützlich für die Gesundheit. „Wer den Fenchel oder seinen Samen täglich nüchtern isst, dem vermindert er üblen Schleim und die Fäulnis in ihm und er unterdrückt den üblen Geruch seines Atems.“ Deshalb ist es zu empfehlen morgens nach dem Zähneputzen ein paar Fenchelkörner oder Fencheltabletten zu sich zu nehmen. (HvB, gr. Apotheke Dr. Hertzka)

Fenchelpresslinge

Fenchelsalat

Fenchelcremesuppe

Flohsamen ganz ...was sagt Hildegard v. Bingen

Bei den immer häufiger auftretenden Allergien ist es gut, ein „Hausmittel“ dagegen zu kennen. Hildegard gebraucht dafür einen anderen Ausdruck, nämlich den Begriff „Magenfieber“. Wenn Speisen im Magen-Darmtrakt nicht richtig verarbeitet werden, dann kommt es zu Appetitlosigkeit, Magenverstimmung (Gastritis) und nicht selten auch zu allergischen Hautausschlägen. Der Körper will offenbar etwas loswerden, abstoßen. Diese Vorgänge können mit feuchtwarmen Flohsamenkompressen behandelt werden. Man kocht den Flohsamen in Wein, schlägt den abgetrennten Samen in ein Tuch und bindet es so warm auf den Nabel. Erwachsenen trinken den Wein noch warm. (HvB, gr. Apotheke Dr. Hertzka)

Mutterkümmel gemahlen ...was sagt Hildegard v. Bingen

Allergie, Käseunverträglichkeit, Lebensmittel-(Eiweiß!)Allergie
 Der Mutterkümmel enthält ätherische Öle, die durch ihre krampflösenden Eigenschaften auf die glatte Muskulatur des Magen-Darmtraktes einwirken und die allergieauslösenden Nahrungsmittel verträglicher machen. Mutterkümmel immer über Käse und Käsegerichte streuen. (HvB, gr. Apotheke Dr. Hertzka)

Quendel gemahlen ...was sagt Hildegard v. Bingen

Akne, Neurodermitis, zur Blutreinigung.

Quendel ist das klassische Hautgewürz und sollte bei keiner Hautkur fehlen. „Wenn ein Mensch krankes Fleisch (Gewebe) hat, sodass es wie rüdig ausblüht, der nehme Quendel und esse es mit Fleisch oder Gemüse gekocht und das Gewebe seines Körpers wird von innen heraus geheilt und gereinigt werden.“ (HvB, gr. Apotheke Dr. Hertzka)

UR-Dinkel Nudeln m. Rote Bete ...was sagt Hildegard v. Bingen

Unsere UR-Dinkel Bandnudeln mit Roter Bete sind aus reinem ungekreuzten UR-Dinkel ohne Ei gefertigt. Der verarbeitete UR-Dinkel ist hochwertiger als alle anderen gekreuzten Dinkel und alle anderen Getreidesorten. Im Vergleich zu allen anderen Lebensmitteln verursacht der verwendete UR-Dinkel keine Allergien und sorgt für eine gute Verdauung. Dieser UR-Dinkel, in jeder Form genossen steigert das Allgemeinbefinden sowie die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Er ist reich an lebensnotwendigen Mineralien wie: Natrium, Kalium, Calcium und Magnesium, Mangan, Eisen, Kupfer, Zink und Phosphor. Die Beigabe von Roter Bete sorgt für eine schöne rote Farbe, ist ein natürlicher Farbstoff und außerdem hilft Rote Bete auch bei Allergien. (HvB, gr. Apotheke Dr. Hertzka)

Enzianwurzel gemahlen ...was sagt Hildegard v. Bingen

„Man trinke oft vom Enzianpulver in noch warmen Wein (1 Stamperl).“
 Fast jede (Haut, Darm) Allergie -sogar Sonnenbrand- geht mit leichtem Fieber einher. Außerdem sind fast alle Allergien „Eiweißkrankheiten“, wobei offenbar irgendein „unverdauliches“ Makromolekül in den Lungenkreislauf kommt und dort die sogenannte Allergie auslöst. (HvB, gr. Apotheke Dr. Hertzka)

Maulbeerblätter geschnitten ...was sagt Hildegard v. Bingen

Hautausschlag, Scabies (Räude), Allergien, Juckreiz, Neurodermitis, Schuppenflechte
 „Wer einen juckenden Hautausschlag hat, der koche Maulbeerblätter in Wasser und bade in diesem Wasser, oder er wasche sich in einem Dampfbad mit diesem Wasser kräftig ab. Er soll es oft machen und seine Haut wird geheilt.“

Eisenkraut geschnitten ...was sagt Hildegard v. Bingen

Das abgekochte Eisenkraut wird bei eitrigen Entzündungen (Abszess) als feuchtwarmer Umschlag angewendet. (HvB, gr. Apotheke Dr. Hertzka)

Iris-Gesichtswasser ...was sagt Hildegard v. Bingen

„Wer im Gesicht eine raue Haut hat, wie eine Rinde, oder wer dort eitrig Blasen hat oder wer eine schlechte Gesichtsfarbe hat, der verwende dieses Gesichtswasser und wasche damit oft sein Gesicht. Das macht die Haut glatt und gibt ihm eine gute und schöne Farbe im Gesicht.“
 (HvB, gr. Apotheke Dr. Hertzka)

Quendelcreme ...was sagt Hildegard v. Bingen

Die Creme wird meist bei Hautausschlägen, schorfigen Flechten mit Pustelbildung angewendet. Zu einer umfassenden Behandlung sollte man auch Quendel in Speisen mitkochen und essen. (HvB, gr. Apotheke Dr. Hertzka)

Veilchencreme ...was sagt Hildegard v. Bingen

Die Veilchencreme kann bei leichten seborrhoischen Hauterkrankungen angewendet werden. Sie hat sich auch bei Wundheilung bewährt, wobei besonders ein reizloser Wundverschluss ohne Narbenbildung beobachtet wurde.

„Wenn jemand Kopfweh hat, oder wenn er irgendwelche Geschwüre in seinem Körper hat..., der salbe sich - bei Kopfweh die Stirn und es wird ihm besser gehen.“ (Als Geschwür ist ein Krebsgeschwür, Haut oder Brust, gemeint). (HvB, gr. Apotheke Dr. Hertzka)

Amethyst-Donat ...was sagt Hildegard v. Bingen

„Wenn einem Menschen irgendwo frisch an seinem Körper eine Schwellung auffährt, dann befeuchte er den Amethyst mit seinem Speichel und bestreiche die Stelle der Schwellung überall, und das Geschwulst wird kleiner und vergeht.“
 Solche spontanen Schwellungen gibt es erstaunlich häufig, und der Amethyst hat bisher immer dagegen geholfen. Bei Schleimbeutelentzündungen an den Gelenken, Schmerzen am Überbein oder Arthritis hat sich eine zusätzliche Amethystbehandlung bewährt. (HvB, gr. Apotheke Dr. Hertzka)

Jeden Montag, 19.00 Uhr Fastenseminar mit Verkostung, Tipps und Informationen im Hildegard-Zentrum, Au bei der Traun 44, 4623 Gunskirchen. Neueinstieg wöchentlich möglich. Telefonische Anmeldung erbeten! Unkostenbeitrag € 15,00.

Einzelberatungen nur nach telefonischer Terminvereinbarung!