


DR. WIGHARD STREHLOW



**Hildegardino  
ZDRAVILSTVO  
od A do Ž**

*Zdravi od glave do peta*





**Hildegardino**  
**ZDRAVILSTVO**  
**od A do Ž**

*Zdravi od glave do peta*

## O AVTORJU

Wighard Strehlow je strokovnjak na področju Hildegardinega zdravilstva. Živi in dela kot zdravilec v Allensbachu ob Bodenskem jezeru. Poleg praktičnega dela vodi tudi seminarje in predavanja. Doslej je objavil številne knjige s področja Hildegardinega zdravljenja.

DR. WIGHARD STREHLOW



**Hildegardino**  
**ZDRAVILSTVO**  
**od A do Ž**

*Zdravi od glave do peta*



ZALOŽBA  
DRUŽINA



*»V vseh bitjih: živalih, pticah, ribah, zeliščih  
in sadnem drevju ležijo skrivnostne zdravilne moči,  
ki jih človek ne bi mogel spoznati, če mu jih  
Bog ne bi razkril.«*

# KAZALO

Janez Špringer:

Zahvala Hildegardinemu zdravilstvu od A do Ž 7  
Predgovor 9  
Uvod: Celostno zdravilstvo svete Hildegarde 13

## BOLEZNI OD A DO Ž

Seznam bolezni in vzrokov zanje 21  
Seznam zdravilnih sredstev in načinov zdravljenja 27

Bolezni dihal 35  
Očesne bolezni 55  
Golenja razjeda 63  
Ženske bolezni 67  
Žolčne težave 77  
Protin 85  
Kožne bolezni 93  
Bolezni srca in ožilja ter motnje krvnega obtoka 111  
Glavoboli 125  
Rak in predrakave spremembe 133  
Želodčne in črevesne bolezni ter  
Hildegardini prehranski nasveti 145  
Bolezni vranice 173  
Bolezni živcev 179  
Ledvične bolezni 187  
Ušesne bolezni 193  
Začarani krog revmatizma 197  
Bolezni spolnih organov 209  
Zastrupitev 211

Srčno popuščanje 213  
Zdravljenje zob 215

#### DODATEK

Zdravljenje z dragimi in poldragimi kamni 221  
Prehranski načrt svete Hildegarde 229  
Pirina kaša (habermus) 231  
Pirine juhe 231  
Napotki za post po Hildegardi 233  
Napotki za psihoterapijo po Hildegardi 241  
Napotki za puščanje (čiščenje) krvi po Hildegardi 247  
Vakuumski kozarčki (ventuze) – hitra pomoč 255  
Moksibustija s tlečim stožcem za boljšo prekrvavitev 257  
Hildegarda iz Bingna – kratek življenjepis 261

# ZAHVALA HILDEGARDINEMU ZDRAVILSTVU OD A DO Ž

**H**ildegardinemu zdravilstvu »Od glave do peta« ni niti kaj odvzeti niti kaj dodati, kaj šele ga pisati na novo. Še več, ob drugačnem poimenovanju štirih Hildegardinih elementov celostnega zdravljenja prepoznamo tudi sodobna zdravilska načela. Zdravljenje mora namreč vedno imeti razlog (zrak), biti učinkovito (ogelj), biti varno (voda) in izvedljivo (zemlja). Tu naj poudarimo le še zdravilca, ki štirim elementov vdihne smisel (peti element), s tem, da jih celostno poveže. Tedaj bolnik (p)ostane zdrav, zdravilec pa vreden svojega imena. Zato s pesmijo "Peti element" zahvala gospe Hildegardi za bogato izročilo.

Janez Špringer

## Peti element

Zrak za zdrav dih v nov dan.

Ogenj, da boleznj dan naj bo odvrnjen in pregnan.

Voda, da ogenj v škodo ne zagori.

Zemlja, da se zdrav dan kje zares zgodi.

Peti element vsakršno zlorabo otopi,  
kjer ogenj sebe požge in voda sebe utopi,  
da zemlja kot milni mehurček se razpoči  
v privid belega dne ponoči.

Peti element štiri elemente skup drži,  
da se zdravo življenje obdrži,  
prihaja z zdravilcem naproti,  
kot ptič Feniks iz pepela kvišku na zdravilski poti.



## PREDGOVOR

**O**semstoletno spanje Trnuljčice, ki je prispodoba za zdravilstvo svete Hildegarde, se je končalo s senzacionalnim odkritjem: pred približno sto leti so v Kraljevi knjižnici v Kopenhagnu našli edini rokopisni primerek njenega učbenika zdravilstva z naslovom *Causae et curae*, ki govori o vzrokih in načinih zdravljenja bolezni. Prvi celoviti prevod tega dela je iz leta 1932, opravil pa ga je dr. Hugo Schulz iz Greifswalda. Vendar tudi ta knjiga ne bi vzbudila drugega kot teoretično zanimanje, če salzburški zdravnik dr. Gottfried Hertzka ne bi z njo postavil temelja svojega novega naravnega zdravilstva, ki je postalo širom sveta poznano kot Hildegardino zdravilstvo.

Tudi delo, ki ga imate pred seboj, temelji na spoznanjih *Cause et curae*. V njem so zaobsežene dolgoletne raziskave in vsakodnevne izkušnje z omenjenim zdravljenjem tisočernih bolnikov. Iz tega izhaja, da so najbolj preizkušeni recepti iz Hildegardine knjige o zdravilstvu *Physica* našli svoje mesto tudi v njem. Rezultat je praktični priročnik za bolnike, vendar tudi za zdravnike in zdravilce odprtega duha, ki bi želeli uporabljati spoznanja Hildegardinega zdravilstva.

V skladu s petimi čutili, katerih pravilno delovanje je osnova zdravja, je učbenik *Causae et curae* razdeljen na pet delov.

V prvem delu so opisane pomembne povezave med človekom in kozmosom, kajti »človek je nebo, zemljo in vse, kar je ustvarjeno, združil v svoji podobi, in vse to je v njem zaobseženo«. K temu sodi tudi človekova harmonična usklajenost s štirimi elementi življenja – ogenj, zrak, voda in zemlja –, kajti ti »štiri elementi so v človeku in v njem delujejo«. Hildegarda opisuje vplive kozmosa na človekovo zdravje: vplive sonca, lune, zvezd, vetra, vremena, strele, groma, kakor tudi obratno, vplive človekovih dejanj na vesolje. »Če bi človek ravnal tako, kakor bi pravzaprav moral, bi bili letni časi in ozračje v njih vedno enaki – vse pomladi bi bile npr. enake. Ker pa je človek neposlušen, tudi naštetih elementi prekoračijo svoje pristojnosti.«

Človek si večino bolezni priključuje z načinom življenja, ker ne upošteva prave mere. Kdor pa je zmeren, npr. pri jedači in pijači, bo imel dobro kri in zdravo telo. Hildegarda je bila prepričana, da Bog sodeluje pri vsakem zdravilnem procesu, četudi je človek še tako »brezupno« bolan. Kajti skozi »Božjega duha se bo še tako zavrženo človekovo početje preoblikovalo v boljše. Narava človeka se bo spremenila, kajti to, kar je nebeško, bo premagalo in oplemenitilo, kar je zemeljsko.«

V drugem delu *Causae et curae* je opisana Hildegardina diagnostika od glave do pete, kakor jo tudi uporabljamo v vsakodnevni praksi. K temu sodi nauk o štirih vrstah temperameta: štirih ženskih in štirih moških tipih; nauk o telesnih sokovih; nasveti v zvezi s spolnostjo, spočetjem in porodom; pomembna spoznanja o odvajanju in čiščenju – puščanje krvi, nameščanje vakuumskih kozarčkov, moksibustija (*glejte* Dodatek) – kakor tudi nasveti v zvezi s prehrano.

V tretjem delu opisuje Hildegarda načine zdravljenja: obsežne kure zdravljenja organov, ki imajo to sposobnost, da človeka v temelju osvobodijo trpljenja. O teh zdravilnih sredstvih pravi Hildegarda, da so »od Boga razodeta in človeka osvobodijo bolezni, ali pa tudi ne«. Bog namreč ne bo nikogar pozdravil, ki se za to ne potruji in si sam postavlja ovire; ki ni pripravljen odpraviti razlogov, ki so privedli do njegovega trpljenja. K temu sodijo predvsem nezmernost pri jedi in pijači kakor tudi zloraba drog in poživil, kot so tobak, alkohol, škodljiva zdravila na osnovi kemičnih sredstev in drugo.

V četrtem delu učbenika opisuje notranje bolezni, npr. revmatizem, kolike, srčno popuščanje, predrakave spremembe in rakave bolezni ter ustrezna zdravilna sredstva zanje. Velik del tega poglavja je namenjen ženskim boleznim, še posebno tistim, ki so posledica izostanka menstruacije, ter navodilom za zdravljenje, da bi se menstruacija ponovno normalizirala.

V petem, to je zadnjem delu, opisuje Hildegarda znake dobrega zdravja in znake, ki napovedujejo bolezni; še posebno pa znake smrti. Napovedovanje teh znakov pozna vsako starodavno zdravilstvo in tudi Hildegarda jim posveča ustrezno pozornost. V tem poglavju je namenila poseben pomen vplivu lune na trenutek spočetja: razvoj človeka je v veliki meri odvisen od tega, v kateri meni je bila v trenutku spočetja luna.

Iz ozadja čudovitih uspehov zdravljenja, ki so jih izkusili naši bolniki, ki smo jih zdravili po receptih svete Hildegarde, sili spor med znanstvenim in samostanskim prepričanjem o pristnosti ali o vizionarskem izvoru Hildegardinega učbenika zdravilstva. Vendar pa je ta spor brezpredmeten, saj se vsebina učbenika ujema z idejnim svetom svete Hildegarde.

Američanka Ruth Marie Walker-Moskop je leta 1985 v svojem doktorskem delu z naslovom *Health and Cosmic Continuity in Hildegard of*

*Bingen* (University of Texas, Austin) s pomočjo teorije o elementih prepričljivo dokazala, da zavzema v vseh Hildegardinih delih od prvega z naslovom *Scivias* pa do zadnjega o Božjem delu *Liber divinatorum operum* zdravilstvo osrednje mesto: celotno veselje ima eno samo nalogo, in to je obdržati človekovo zdravje. »V vseh bitjih: živalih, pticah, ribah, zeliščih in sadnem drevju ležijo skrivnostne zdravilne moči, ki jih človek ne bi mogel spoznati, če mu jih Bog ne bi razkril,« piše Hildegarda v predgovoru svoje knjige *O Božjih delih*. V tem smislu je njeno zdravilstvo medicinsko razodetje, osnovano na temeljih zdravilnih moči narave.

Allensbach am Bodensee, junij 1993  
 Dr. Wighard Strehlow

## UVOD: CELOSTNO ZDRAVILSTVO SVETE HILDEGARDE

**P**o Hildegardinem prepričanju je zdravljenje celosten proces, ki mora hkrati potekati na štirih področjih – bolezni teh področij namreč nastanejo oziroma se v njih manifestirajo: v Božjem (religioznem), kozmičnem (vesoljnem), telesnem in duševnem.



### BOŽJE PODROČJE

Po Hildegardinem zdravilstvu je treba vse bolezni razumeti v posebno tesni povezavi človeka z Bogom. Bolezni nastanejo, če je ta odnos moten ali prekinjen. Čeprav pomena, ki se skriva za boleznimi, prav tako sporočil, namenjenih ljudem, ni mogoče z gotovostjo prepoznati, se s sklicevanjem na Boga porajajo neslutene možnosti; pretakajo se energije, ki omogočajo preobrat v poteku zdravljenja. Kakor je bilo zapisano v uvodu, so vsa zdravilna sredstva »od Boga razodeta« in človek bo ali ozdravel ali pa ga »Bog ne more osvoboditi njegovih bolezni«. Božja volja ima na potek zdravljenja odločilen vpliv. Če je rečeno, da Bog človeka »še ne more« pozdraviti, to pomeni: Človek mora vzroke bolezni, ki so nastali zaradi njegovega lastnega načina življenja, sam odpraviti in lastnemu zdravljenju ne sme sam postavljati ovir.



### KOZMIČNO PODROČJE

Človek je ustvarjen po načrtu kozmosa. V njem je predstavljen kot mikrokozmos, ki sprejema vzpodbude od makrokozmosa. V človeku delujejo

štirje elementi: ogenj, zrak, voda in zemlja, ki zavzemajo v Hildegardinem zdravilstvu osrednje mesto. Ti elementi, »ki držijo ves svet skupaj, povezujejo tudi človeško telo. Svojo razširjenost in naloge razporejajo v človeku na tak način, da je človek zaradi njih nenehno v pogonu; so pa ti elementi razširjeni prav tako po vsem svetu in v njem delujejo ...

*Elementi delujejo v človeku na osnovi lastnih sil in se pri tem premikajo kot kolo, ki se vrti v svojem celotnem obsegu (krvni obtok, dihanje, presnova).*

*Ogenj s svojimi lastnostmi domuje v človekovih možganih in mozgu ... Jasno se odraža v živahnem izrazu oči, hladu vonja, vlažnosti okusa, premikanju zraka v sluhu in v sproščenem premikanju človeka.*

*V nasprotju s tem je zrak s svojimi štirimi silami prisoten v dihu in razumskem delovanju človeka. Služi živahnemu dihu, duši, človeku, ki ga nosi v sebi ... ko človek ta dih potegne vase in ga izloči – ko vdihne in izdihne. Duša je ogenj, ki prežema celotno telo in človeka poživlja. Zrak tudi podžiga ogenj in skozi zrak gori ogenj v vseh delih telesa.*

*Voda je s svojimi silami prisotna v človekovih telesnih sokovih in krvi. Voda je namreč v človeku, medtem ko mu tudi krvi ne primanjkuje. To omogoča človekovo vlažnost, da ostaja življenjska sila v njem sveža in da so kosti čvrste ... Tako omogoča voda v krvi človeka toploto, v dihu vsebnost zraka, v celotni zgradbi svojo vlažnost, pri izvedbi svojo sposobnost, da omogoči preplavljanje, v rasti svojo okretnost, v čvrstosti delov telesa svojo zgoščenost, v rodovitnosti svoj okus, v erekciji moško moč, v dejavnosti svojo mokroto in v vseh človekovih sklepih svojo z vlago prepojeno moč.*

*Zemlja je s svojimi lastnostmi prisotna v človekovem mesu in kosteh. Meso je zaradi nje vlažno in raste.«*

Kadar je vse to harmonično prisotno v človeku, takrat izpolnjuje človeka z jasnovidnimi, umetniškimi in ustvarjalnimi močmi. »Ko je bil Adam še zgrajen izključno iz zemlje, mu je ogenj omogočil, da se je dvignil, zrak, da se je zbudil; voda pa ga je tako prepojila, da se je bil sposoben premikati. Potem je Bog spustil nadenj spanec in že je bil s pomočjo vseh teh sil ustvarjen, da se je njegovo meso s pomočjo ognja ogrelo; da je s pomočjo zraka zadihal in da se je voda kot pri vodnem kolesu prelila skozenj. Ko se je zatem zbudil, je bil prerok, ki je obvladal vse moči narave in vse umetnije.«



## TELESNO PODROČJE

Po Hildegardinem prepričanju nastopijo bolezni takrat, kadar postanejo telesni sokovi zaradi »bolezenskih sokov« ali napačnega prehranjevanja ne-

uravnoveženi. Na štiri vrste sokov (*grško phlégma* = *sluz*) delujejo štirje različni elementi:

- suha flegma (*lat. siccum*) iz toplote ognja (*A-flegma*),
- vlažna flegma (*humidum*) iz zračne vlage (*B-flegma*),
- penasta flegma (*spumaticum*) iz razvodenele krvi (*C-flegma*),
- mlačna flegma (*tepidum*) iz zemeljskega mesa (*D-flegma*).

Kadar sokovi v človeškem telesu vzdržujejo »pravilen red« in »pravo mero«, kadar so torej v skladnem razmerju drug z drugim, je človek telesno zdrav. Če pa so se nagrmadili drug na drugega ali pa je ene sestavine nesorazmerno veliko, izbruhnejo telesna, duhovna in razpoloženska bolezen: »Prevladujoči sok prekaša naslednjega za eno četrtno in za polovico tretjega; šibkejši od njiju pa ublaži oba in preostanek tretjega, da ta ne prekorači svoje meje. Kajti tisti, ki je prevladujoč, na ta način prekaša drugega – in ta dva se imenujeta flegma. Drugi sok prekaša tretjega in tretji četrtega. Ta dva, torej tretji in četrti, se imenujeta sluz. Učinkovitejši sokovi količinsko prekašajo šibkejše, šibkejši pa s svojo količinsko manjšo zastopanostjo blažijo njihov prevladujoči učinek. Kadar je pri človeku razmerje sokov takšno, kot je opisano, govorimo o mirovanju. Čim pa kateri od sokov količinsko prestopi svoje meje, je človek ogrožen.«

Na opisanih razmerjih je Hildegarda izpeljala 24 temeljnih podlag človekovega obnašanja oziroma ravnanja – npr. podlago za naglo jezo: »Kadar je pri človeku suhe flegme več kot vlažne, in je vlažne več kot penaste ter mlačne, potem količinsko zagospodari suha flegma, vlažna postane služkinja, medtem ko je mlačna pena v ozadju kot npr. sodrga. Človek, v katerem nastopa takšno razmerje, je naravno moder, vendar nagnjen k nagli jezi in silovitosti svojih dejanj ... Je zdrav in živi dolgo, vendar ne doseže zelo visoke starosti, ker je njegovo meso zaradi ognja izsušeno in od vlažne flegme nima zadostne pomoči.«

Če se je pri človeku takšna suha sluz pretirano nakopičila, ga preostali sokovi ne morejo pomirjati – izjema so tisti ljudje, ki so oblitni z Božjo milostjo: kot npr. moč pri Samsonu, modrost pri Salomonu ali resnicoljubnost pri Jeremiji; a tudi pri nekaterih brezvercih, kot npr. pri Platonu: »Kar nekatere ljudi z zgoraj opisanimi lastnostmi jezi, pa dela tiste, ki so obdani z Božjo milostjo, močne zaradi svoje poštenosti, saj jim Božja milost omogoča, da so občasno podvrženi spremenljivosti: nekaj časa so bolni, nekaj časa zdravi, enkrat boječi, drugič odločni, enkrat žalostni in potem spet veseli. To je Bog pri njih uredil tako, da jih, ko so bolni, spet pozdravi; jih takrat, ko so preplašeni,



*naredi spet pogumne in vesele.*« V tej bolezenski sliki prepoznamo tudi manično depresijo z vrhunci manične faze in potlačenostjo kot depresijo.

Hildegarda opisuje tudi neko drugo bolezen, praobliko možganske bolezni, ki se kaže kot divjost: *»Če se slučajno tvori penasta ali mlačna flegma, to je okrepljena sluz prve (A) vrste flegme, torej suho in vlažno, in bi se tak človek moral obnašati pravzaprav umirjeno, a prestopi meje kot val, ki je v vodi pretirano vzpodbujen, se spremeni v strup, iz katerega vznikne takšna nevihta, da nobena flegma ne sodi več k nobeni in svoje naloge ne morejo opravljati.*

*Pri tem se vsaka od prej omenjenih nadrejenih vrst sluzi od časa do časa znajde v nasprotovanju (drugim) in tako zdaj vse štiri med seboj samo še tekmujejo. Človek, ki v sebi doživlja ta direndaj in ta nasprotja, postane eksploziven (frenetičen). Tisti pa, čigar notranji sokovi med seboj tekmujejo, počiva in se postavlja na prvo mesto. To počne toliko časa, dokler omenjeni (pena in mlačnost) ne oslabita in se ne vrmeta v prejšnji red. Tak človek ne živi dolgo.*«

V svoji »humoralni patologiji« (veda o sokovih) postavlja Hildegarda temelje naslednjih 24 bolezni oziroma stanj duha in razpoloženja:

1. manična depresija
2. bes
3. modrost
4. paraliza
5. neumnost
6. revma
7. izguba smisla
8. dober značaj
9. duševna bolezen
10. razdvojenost
11. strah
12. mutavost
13. poštenost
14. rak
15. protin (*pogovorno* podagra) palca na nogi
16. samomorilnost
17. protin, putika ali urični artritis
18. nestanovitnost
19. nagla jeza
20. omedlevica
21. nestanovitnost
22. posesivnost
23. večna nezadovoljnost, pesimizem, prepirljivost
24. blaznost

Nekaj desetletno zdravljenje opisanih bolezni in lastnosti, kakor tudi empirično raziskovanje, je razvidno tudi iz naših objavljenih publikacij v zvezi z zdravilstvom svete Hildegarde (*glejte* Seznam literature). V teh knjigah je prvič predstavljeno popolno in praktično uporabno zdravilstvo svete Hildegarde, ki je dopolnjeno s »Hildegardino psihoterapijo«.



## DUŠEVNO PODROČJE

Bolezni so posledica duševnih razlogov, konfliktov, težav, frustracij in stresa in nastanejo zaradi pomanjkanja pozitivnih duševnih obrambnih sil. Do teh spoznanj pa ni prišel človek šele v 20. stoletju, ampak so to spoznali že v antiki, in tudi Hildegarda je napisala svojo »psihoterapevtsko« knjigo (*Liber vitae meritorum*), ki jo imamo zdaj v novem nemškem prevodu in z razlagami: *Psihoterapija svete Hildegarde: Zdravljenje z močjo duše (Die Psychoterapie der heiligen Hildegard: Heilen mit der Kraft der Seele)* (*glejte* Seznam literature).

V njej omenja 35 krepostnih in grešnih parov, ki so za naše zdravje in srečo posebno pomembni. Ljudje, ki se vdajajo uničevalno-grešnemu načinu življenja, se po Hildegardi preobrazijo v »pošasti«, ki s svojim okoljem manipulirajo ali se sami pustijo manipulirati. Večina ljudi trpi tudi zaradi pomanjkanja kreposti: pomanjkanja ljubezni, usmiljenja, upanja ali poguma. Tudi iz tega izhajajo duševne bolezni, ki slabijo človekov obrambni sistem in se odražajo v telesnih znakih. Cilj zdravljenja po Hildegardi je odkriti lastne slabosti in krepiti duševne obrambne sile – pri čemer v 29 od 35 primerov priporoča kot čistilno in zdravilno sredstvo post. Na ta način ne bodo pozdravljeni le simptomi vidnih bolezni, ampak bo človek s tem pripomogel k zdravljenju celotnega organizma.