

Hildegard

Starke Nerven, gutes Gedächtnis, hohe Konzentrationskraft

Des nerfs solides, une bonne mémoire, une grande force de concentration

Epeautre non hybridé	3x par jour
Biscuits de la joie à la farine d'épeautre	3-5 par jour
Biscuits au serpolet	3-5 par jour
avoine	Porridge, flocons d'avoine au petit-déjeuner
Amandes	Mâcher 5-10 amandes par jour
châtaignes	3-5 par jour
Vin trempé ou éteint	1 à plusieurs fois par jour- Faire bouillir 1 verre de vin 1 minute "éteindre" avec 1 verre à liqueur d'eau Boire chaud, par petites gorgées
fenouil	3 x par jour 3 comprimés de f. avant les repas Tisane de fenouil, fenouil en légume
psyllium	3x par jour 1 c.c. sur la nourriture ou dans la soupe ou la compote Boire beaucoup
Salade verte avec grains d'épeautre	quotidiennement
sarriette	2-3 pointes de couteau pour épicer, lors de la cuisson
Poudre de réglisse	1-2 c.c. dans le Habermus tous les jours
Poudre de pyrèthre	2-3 pointes de couteau pour épicer
cubèbe	Mâcher tous les jours 3-5 grains
muscade	1-3 pointes de couteau dans les plats, tous les jours
Bracelet ou collier de calcédoine	Doit toucher une veine