

Dzień według św. Hildegardy

7 zasad na jesień: ściągaj na łódówkę

Rano rytm i ciepłe ziarno.

W dzień ziola i ruch.

Wieczorem spokój.



Rano

stała pora i ciepłe
śniadanie

ORKISZ, „NAJLEPSZE ZE
ZBÓŻ”

- 1. Sen o stałej porze.** Wstajesz o tej samej godzinie, także w weekend.
 - 2. Rytm dnia.** Trzy posiłki o stałych porach, bez podjadania.
 - 3. Orkisz na ciepło.** Płatki orkiszowe z jabłkiem i szczyptą cynamonu.
- Orkisz to odmiana pszenicy i ma gluten.



W dzień

ziola po posiłku i
powietrze

KOPER WŁOSKI W
HERBATCE

- 4. Koper i mięta po posiłku.** Szklanka herbatki św. Hildegardy po obiedzie.
 - 5. Spacer.** 20 do 30 minut na powietrzu, póki jest jasno.
- Przy zgodzie zamiast mięty wybierz rumianek. Przy uczuleniu na baldaszkowe (anyż, kminek, seler) unikaj kopru.



Wieczorem

ciepło, cisza, wcześniej
do łóżka

MIĘTA, MELISA, KĄPIEL

- 6. Ciepła kąpiel.** Raz albo dwa razy w tygodniu, z solą albo kroplami olejku.
 - 7. Praca i odpoczynek.** Co 2 godziny pracy 10 minut przerwy, wieczór bez ekranu.
- Ostatnia filiżanka melisy około godziny przed snem.

Mój tydzień

odhacz każdą zasadę, którą udało się zrobić

ZASADA	PON	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	NDZ
1. Sen o stałej porze wstaję o ...	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. Trzy posiłki o stałych porach	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3. Ciepły posiłek z orkiszu	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4. Ziola po posiłku	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5. Spacer 20 do 30 minut	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6. Ciepła kąpiel 1 do 2 razy w tygodniu	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7. Przerwy i wieczór bez ekranu	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Nasze produkty do tego dnia: porcja z etykiety

zawsze najpierw opakowanie

Produkt	Kiedy	Porcja i sposób użycia według producenta
Herbatka św. Hildegardy 40 x 3 g	W DZIEŃ	1 saszetka na szklankę, 10 min pod przykryciem; 2 do 3 szklanek dziennie
Ziola św. Hildegardy 60 kapsulek	RANO	2 kapsułki 1 raz dziennie, o dowolnej porze; na 30 dni
Mięta HERBEX 60 g	PO POSIŁKU	1 łyżeczka na filiżankę, 5 do 10 min pod przykryciem
Melisa lekarska HERBEX 20 x 3 g	WIECZOREM	1 saszetka na 0,5 l wrzątku, 10 min; ostatnia ok. godzinę przed snem
Sól do kąpieli lawenda 600 g (Krynicky SPA)	KĄPIEL	niewielką ilość soli wsypać pod strumień wody
Olejek lawendowy 7 ml	KĄPIEL	5 do 7 kropli do kąpieli, 4 do 5 kropli do dyfuzora

Zasady to jesienny plan dnia w duchu św. Hildegardy z Bingen (1098 do 1179) i benedyktyńskiej reguły umiaru, ułożony według dawnego schematu dbania o siebie: sen, jedzenie, ruch, odpoczynek i nastrój. Nie są cytatem z jej pism i nie obiecują efektu zdrowotnego. Koper włoski i mięta: monografie EMA/HMPC. Porcje produktów: etykiety producentów, październik 2026. Pełny poradnik o składzie herbatki i o tym, co jadła Hildegarda: [uzdrowskiespa.pl/blog/wpis „Herbata św. Hildegardy”](https://uzdrowskiespa.pl/blog/wpis_Herbata_sw_Hildegardy). Materiał ma charakter informacyjny i nie zastępuje porady lekarza.