

## Flohsamen, Flohsamenschale, Flohsamenschale Tabs\*

Flohsamen enthalten Schleimstoffe, die im Magen-Darm-Trakt stark aufquellen, wodurch eine mild abführende Wirkung erreicht wird und Abbau- sowie Schlackenstoffe ausgeschieden werden. Die schwarzen Flohsamen haben ein etwas höheres Quellvermögen als die gelben. Zudem empfiehlt Hildegard von Bingen Flohsamen und Flohkrautwein bei Traurigkeit, depressiven Verstimmungen und Schwermut.

**Anwendung:** Bei Verstopfung ein bis drei Teelöffel Flohsamen oder Flohsamenschale pro Tag mit viel Wasser einnehmen. Oder Flohsamen über einen Salat oder als Gewürz über das Essen streuen. Zu empfehlen ist eine Kombination mit Fenchelsamen.

**Flohsamenschale Tabs:** Fünf Stück pro Tag mit viel Wasser einnehmen.



# HILDEGARD FRÜHLINGS-BRIEF

Geschätzte Kundinnen und Kunden

Der Frühling breitet seine zarten Flügel aus und die Natur erwacht. Damit unsere Lebenskräfte wieder Fahrt aufnehmen können, eignet sich eine Fastenkur. Für Hildegard von Bingen war die Fastenzeit eine Rückkehr zu den guten Tugenden mit dem Ziel, Lebensfreude zu finden. Die im Winter angeeigneten, teils schlechten Gewohnheiten, werden losgelassen und der Neubeginn wird mit Verzicht auf gewisse Speisen, Getränke und zum Beispiel mit einer Fastenkur bestritten. Wir haben für Sie ein entsprechendes Paket zusammengestellt.

**Profitieren Sie jetzt von unserer 10%-Frühlingsaktion auf Hildegard-Produkte bis zum 31. März 2019.**

Für Ihre Bestellung senden Sie uns die vorfrankierte Bestellkarte zu oder nutzen unseren Online-Shop: [www.hildegarddrogerie.ch](http://www.hildegarddrogerie.ch). Für ergänzende Informationen, Einkäufe und Beratungen erreichen Sie uns auch per E-Mail, telefonisch oder direkt in der DROPA Drogerie Arnold in Grenchen. Auch in der Stadt Basel bieten wir eine Einkaufsmöglichkeit an: Unsere Hildegard-Produkte sind in der DROPA Drogerie Apotheke Gundelitor, an der Güterstrasse 180, erhältlich.

Wir wünschen Ihnen viel Spass bei der Lektüre.



Freundliche Grüsse

*M. Arnold*

Markus Arnold  
Dipl. Drogist HF und Geschäftsinhaber  
DROPA Drogerie Arnold

**dropa**  
GANZ SCHÖN GESUND!  
**DROGERIE  
ARNOLD**

Marktplatz 14, 2540 Grenchen  
Tel. 032 652 19 14, Fax 032 653 01 44  
[dropa.arnold@dropa.ch](mailto:dropa.arnold@dropa.ch)

### Flohsamen, Flohsamenschale

Unterstützend bei:

- Verstopfung
- nervösem, gereiztem Darm
- Schwermut, depressiver Verstimmung

\*Quelle: Das kleine Hildegard-Lexikon, Patrick Posch



## Edelkastanienprodukte

«Der Kastanienbaum ist sehr warm, hat aber doch grosse Kraft, die der Wärme beigemischt ist, und bezeichnet die Weisheit. Und was in ihm ist und auch seine Frucht ist sehr nützlich und gegen jede Schwäche, die im Menschen ist.» Hildegard von Bingen\*.

Die Edelkastanienprodukte gibt es in vielen Variationen:

- Edelkastanienflocken zum Beimischen in ein Müesli
- Edelkastanienmehl zum Beimischen beim Brot backen und in anderen Speisen
- Edelkastanien gedörrt: In Wasser einlegen, zur Stärkung des Geistes täglich zwei bis drei Stück essen
- Marroni Greifling erwärmt die Adem und alle Kräfte des Körpers werden gestärkt



### Edelkastanien

- hilfreich bei jeder Schwäche und bei einem müden Gehirn
- basenbildend gegen Übersäuerung

\*Quelle: Das kleine Hildegard-Lexikon, Patrick Posch



## Wermut Kräuterwein, Maitrank\*

Der Wermut Kräuterwein, auch Maitrank genannt, ist eine natürliche Frühjahrskur mit besonders regenerierender Wirkung. Sie entschlackt den Körper und stärkt die Organe. Botenstoffe, wie z.B. Hormone, werden in ihrer natürlichen Funktion unterstützt und körpereigene Abwehrmechanismen werden aktiviert.

**Zusammensetzung:** Wein, Honig, Frühlings-Wermutsaft

**Dosierung:** Jeden 3. Tag vor dem Frühstück ein Likörglas Maitrank geniessen. Empfehlenswert ist eine kurmässige Anwendung.



### Wermut Kräuterwein, Maitrank

- reinigt und entschlackt
- zur Vorbeugung vor Arteriosklerose
- stärkt Herz und Nieren

\* Quelle: Das kleine Hildegard-Lexikon, Patrick Posch

## Bärwurz Birnmus Kur

«Das ist ein köstlicher Honig und wertvoller als Gold, weil es die Migräne vertreibt und die Dämpfigkeit mindert und alle Fehlsäfte im Menschen vertilgt und den Menschen so reinigt, wie man einen Topf von Schimmel reinigt.», sagte einst Hildegard von Bingen. Die Birnmus Kur wird somit zur Entschlackung und inneren Reinigung verwendet, auch bei Migräne und rheumatischen Beschwerden.

**Zusammensetzung Bärwurz Birnmus:** Bienen, Honig, Bärwurz, Galgant, Süssholz, Bohnenkrautpulver

**Dosierung:** Einen Teelöffel morgens nüchtern, zwei Teelöffel nach dem Mittagessen und drei Teelöffel vor dem Schlafengehen.



### Bärwurz Birnmus Kur

- reinigt und entschlackt
- zur Unterstützung bei Rheuma
- bei Migräne



## Fastenkur (Empfehlung: sieben bis elf Tage)

Die Hildegard-Fastenkur ist eine einfache Methode, um den Körper von Stoffwechsel-Abbauprodukten und Schlackenstoffen zu reinigen und die Belastung der Seele zu reduzieren. Die Hildegard-Fastenkur umfasst einen Vorbereitungstag, gefolgt von zwei bis neun Tagen der eigentlichen Kur. Abgeschlossen wird die Kur dann mit einem Auftag. So können Sie die Länge Ihrer Kur selber bestimmen und Ihren Bedürfnissen anpassen.

**Zusammensetzung:** Fastensuppe, 2 x 230 g; Dinkel Frucht Habermus, 500 g; Fastentee, 2 x 50 g; Salbeiblatt Pulver, 100 g oder Salbei Tabs Posch, 70 g; Energieplättchen mit Urdinkel, 200 g.

**Anleitung:** Dem Paket ist eine Anleitung beigelegt. Für ergänzende Informationen wenden Sie sich bitte an uns.



### Fastenkur

- entlastet den Körper
- schenkt Energie für Körper und Geist
- vermeidet das Hungergefühl

## Ingwer Pulver, Ingwer Verdauungs Tabs\*

«Wer unter Verstopfung im Magen und im Bauch leidet, esse davon oft nach dem Essen und nüchtern und es mindert den Unrat des Magens und stärkt den Menschen.», Hildegard von Bingen. Die Ingwer Verdauungs Tabs helfen bei träger Verdauung und fördern das innere Verdauungsfeuer.

**Zusammensetzung:** Ingwer, Bohnenmehl

**Anwendung:** Ingwer Pulver als Gewürz für Speisen und Getränke verwenden oder zwei bis drei Ingwer Verdauungs Tabs vor und nach dem Essen einnehmen.



### Ingwer Pulver, Ingwer Verdauungs Tabs

- verdauungsfördernd
- hilft bei Übelkeit
- unterstützend gegen schlechten Atem
- verbessert die Nährstoffaufnahme

\* Quelle: Das kleine Hildegard-Lexikon, Patrick Posch