Dr. WIGHARD STREHLOW

LA SALUD DEL CORAZÓN Y LA CIRCULACIÓN SEGÚN SANTA HILDEGARDA

Curar las enfermedades del corazón y la circulación de manera diferente

LIBROSLIBRES

LA SALUD DEL CORAZÓN Y LA CIRCULACIÓN SEGÚN SANTA HILDEGARDA

DOCTOR WIGHARD STREHLOW

LA SALUD DEL CORAZÓN Y LA CIRCULACIÓN SEGÚN SANTA HILDEGARDA

CURAR LAS ENFERMEDADES DEL CORAZÓN Y LA CIRCULACIÓN DE MANERA DIFERENTE

LIBROSLIBRES

LIBROSLIBRES
Calle de la Playa de Riazor, 12
28042 Madrid
Teléfono: 91 594 09 22
www.libroslibres.com
correo@libroslibres.com

Título original: *Herz und Kreislauferkrankungen.*

© 2012 Doctor Wighard Strehlow Verlag. Allensbach am Bodensee
© 2016, Juan Antonio Timor Pineda, por la traducción

© 2016, LIBROSLIBRES

Primera edición: septiembre de 2016

ISBN: 978-84-15570-63-9
Depósito Legal: M-25978-2016

Diseño de cubierta: Safekat
Composición de Paco Arellano
Impresión: Safekat
Impreso en España — Printed in Spain

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del copyright.

Para Punkie
que tanto amor siente por la música

NOTA IMPORTANTE

En este libro se presentan informaciones y recomendaciones que han sido comprobadas de acuerdo a nuestro mejor y más leal saber y entender. No obstante, ni el autor ni el editor asumen ninguna responsabilidad por los posibles daños, directos o indirectos de la clase que sean, que pudieran producirse por el uso de las indicaciones aquí descritas.

Se ruega que en caso de duda, por ejemplo en caso de problemas serios, acudan a los profesionales sanitarios, legalmente autorizados, en busca de ayuda médica para el diagnóstico y tratamiento, dado que el contenido de este libro no sustituye la opinión de ningún médico ni pretende desprestigiar ningún tratamiento convencional.

ÍNDICE

PRÓLOGO 13

MEDITACIÓN SOBRE EL AMOR COMO MEDICINA PARA EL CORAZÓN 17

PRIMERA PARTE
LA TERAPIA DEL CORAZÓN Y LA CIRCULACIÓN SEGÚN SANTA HILDEGARDA

El corazón y la circulación sanguínea. Interpretación espiritual 27

Los síntomas 29
La angina de pecho. El corazón da la señal de alarma 29
El infarto cardíaco: el grito ante la muerte 34
Taquicardias, palpitaciones, trastornos del ritmo cardíaco 38
Insuficiencia cardíaca. Cuando el centro se debilita 41
Ictus. El accidente vascular cerebral cuando la persona se vuelve agria 46
Trastornos de la circulación sanguínea causados por mala coagulación 53
La arterioesclerosis: la enfermedad popular número uno 53

Segunda Parte

Medicamentos de la Creación 61
Plantas y animales 61
Las piedras preciosas y los minerales 98

Los alimentos como remedios (medicinas). Una alimentación que protege el corazón y la circulación 104
Un corazón fuerte gracias a una alimentación a base de espelta 107
La castaña, «fortificante» del corazón 116
La alimentación según Santa Hildegarda 118

Control del estrés mediante el trabajo y la oración 122
Meditar como dice Santa Hildegarda 124

Control del estrés mediante el sueño y el movimiento 128
Preparación para lograr un sueño reparador 129
Relajación mediante el movimiento 132

Análisis de sangre hildegardiano 133
Relato de un caso 134
El análisis de sangre según Santa Hildegarda limpia los vasos obstruidos 139

La terapia del ayuno: limpieza del alma 140
Psicoterapia para el corazón 141
La lucha de la misericordia contra la dureza de corazón 145

Anexos

Léxico cardiovascular 155

Bibliografía 161

Tabla-Registro de trastornos y enfermedades 163

Índice de los remedios y métodos más importantes 165

¿Dónde encontrar los productos Santa Hildegarda? 169

PRÓLOGO

Entre los libros que el doctor Wighard Strehlow ha escrito para divulgar la obra médica de Santa Hildegarda de Bingen destacan seis obras de carácter monográfico. Esos libros tratan sobre el sistema digestivo, el corazón y la circulación, el cáncer, el reuma y la gota, las enfermedades de la piel y las enfermedades de la mujer. Este libro que tienes en tus manos, querido amigo de Santa Hildegarda, se ocupa de *La salud del corazón y del sistema circulatorio* y es la traducción directa de la edición en alemán del libro *Herz und Kreislauferkrankungen* del año 2012.

Santa Hildegarda, de acuerdo con las palabras de la Escritura, reconoce que el corazón es el centro de donde sale todo aquello que puede hacer daño al hombre: la envidia, el odio, la maledicencia, las malas pasiones... aunque, gracias a Dios, también es el centro desde donde el ser humano puede irradiar: amor, compasión, simpatía, comprensión y todo lo positivo que facilita la convivencia y crea un ambiente a su alrededor que permite una vida y unas relaciones sociales saludables. Expresiones como «una acogida cordial» o la palabra «misericordia» contienen en su raíz etimológica la palabra latina corazón (*cor, cordis*).

En este libro, el doctor Strehlow hace afirmaciones que, no por menos obvias, pueden resultarnos chocantes, como que el corazón se nutre de amor y que un corazón falto de amor se enfría, se endurece y enferma. Estas palabras no expresan sólo con-

ceptos meramente teóricos o filosóficos pues, en la realidad, se llegan a dar situaciones concretas en las que hay una «petrificación o calcificación» del tejido cardíaco o de los vasos del sistema circulatorio.

Santa Hildegarda, como sabemos, recibió en sus visiones de lo Alto todo lo que nos transmite a través de sus libros. Las indicaciones de su «Arte de Curar» están siempre impregnadas del mensaje de Amor de nuestro Padre Creador que, justamente por habernos creado, sabe perfectamente lo que nos conviene.

Cuanto más leo sobre el «Arte de Curar» de Santa Hildegarda más convencido estoy de que sus consejos de salud y sus remedios no son más que una forma, visible y material, de hacernos experimentar todas las maravillas de bondad que encierra la Creación y que se corresponden con las Palabras de Vida que el Señor nos ha dado en la Escritura.

Cuando Santa Hildegarda nos revela, por ejemplo, sobre el castaño:

> «El castaño es muy caliente y gracias a su calor tiene una gran virtud (virtud = fuerza vital) porque simboliza la «Discretio» (la Justa medida) y todo lo que hay en él, incluyendo su fruto, es útil contra cualquier debilidad que pueda existir en la persona».

O cuando da indicaciones de por qué es bueno consumir castañas para solucionar determinados problemas del corazón, del hígado y otros órganos o cuando, en otro de sus libros que es un tratado de psicoterapia, el titulado *Liber Meritorum* (El libro de los méritos de la vida) nos explica y establece las relaciones y la influencia que tienen las diferentes virtudes o vicios sobre nuestra salud física, podemos llegar a entender el motivo por el cual, si no sanamos nuestras heridas o llagas del alma, estamos dificultando una verdadera sanación física.

El «Arte de Curar» según Santa Hildegarda siempre tiene en cuenta toda la realidad del ser humano, somos criaturas que vivimos en la Tierra y que, por una parte, tenemos un alma espiritual, inmortal y además formamos parte de la Creación y por eso, mientras estamos aquí, vivimos con un cuerpo material que está sujeto a

las enfermedades y a la muerte por culpa del pecado original y, por tanto, sujeto a las contingencias y a las leyes naturales.

Santa Hildegarda nos dice que la enfermedad no es ninguna maldición, cada enfermedad, es una ocasión para tomar conciencia de que hay cosas o realidades en nuestra vida que debemos cambiar. Ante una enfermedad debemos reflexionar si no tenemos que tomar otra orientación, o si queremos seguir desviándonos de nuestro camino. Porque el ser humano tiene un camino que recorrer, nuestra vida tiene un sentido. Somos hijos de Dios y no descansaremos hasta encontrarnos con Él.

Este libro del doctor Strehlow es una aportación fundamental para comprender esa realidad y una ayuda práctica para que, con la ayuda de los consejos de Santa Hildegarda, podamos actuar en las situaciones concretas que se nos presenten y mejorar la salud del corazón y la circulación.

Juan Antonio Timor
(traductor del libro)

MEDITACIÓN SOBRE EL AMOR COMO MEDICINA PARA EL CORAZÓN

El corazón vive de amor. El amor es el carburante del corazón. Cuando falta el amor se enfría el corazón. No hay de qué extrañarse si, en una sociedad sin amor, las enfermedades del corazón y de la circulación ocupan el primer lugar en el *ranking* de las causas de mortalidad.

La mejor protección frente a estas enfermedades consiste en volver a poner el amor en el lugar más importante de la vida y organizar la vida con ese presupuesto practicándolo diariamente.

Resulta un fenómeno paradójico en nuestra vida que muchas personas sufran por una carencia de amor, que continuamente lo estén anhelando cuando tienen a su disposición una fuerza de amor ilimitada. El amor siempre está presente en lo más profundo de nosotros. Es el motor de nuestra vida y la fuente de nuestra salud. Enfermamos si nos falta. Santa Hildegarda de Bingen le dedica un canto de alabanza:

«*El Amor lo inunda todo,*
desde el abismo hasta las estrellas;
es él quien lo hace todo
porque el amor besa
al supremo rey del Universo».

Resulta evidente que un amor distribuido con tanta generosidad debe ser la energía de la vida que mantiene unido al mundo desde

el interior. El amor es la fuerza que da la vida al ser humano la que mantiene su salud y lo cura.

«*Si hubiese un medicamento*» —escribe el médico americano Larry Dossey en su libro *Palabras curativas*— «*que fuese tan eficaz y sin efectos secundarios como el amor, ese producto sería el mayor éxito de la industria farmacéutica. Todos querrían tenerlo, y cada vez en mayores cantidades, costara lo que costase*».

¿Qué es el amor? ¿Por qué juega un papel tan importante en nuestras vidas? Y ¿dónde lo podemos encontrar?

Santa Hildegarda de Bingen ve en el amor la *Viriditas*, la sutil energía vital, la fuerza de lo verde que procede de Dios y, por eso, la Naturaleza nos la regala con tanta abundancia.

Sin amor, la vida desmerece, el alma se congela y el ser humano se enfría. El dolor de la angina de pecho es el síntoma de la falta de amor en nuestra sociedad. Para prevenir o evitar ese estado, deberíamos volver a considerar al amor como la mayor prioridad en nuestra vida.

La naturaleza humana está hecha para el amor. ¿Qué podemos hacer para satisfacer esa exigencia natural? Acerca de esto escribe el rabino Harold Kushner: «*Nadie posee tanta fuerza como para obligar a nadie a quererlo, pero todos tenemos la fuerza de amar a los demás y, cuando hacemos eso, nos transformamos y transformamos el mundo en el que vivimos*».

Para seguir viviendo tenemos que recargarnos con esa energía cósmica (divina). El fundamento ya se nos dio en el antiquísimo primer Mandamiento del Decálogo del Antiguo Testamento que el Señor reveló en el monte Sinaí, al cual Jesús añadió, expresamente, una segunda parte sobre el amor al prójimo y a nosotros mismos: «*Amarás al Señor tu Dios con todas tus fuerzas con todo tu corazón y con toda tu alma y al prójimo como a ti mismo*» (Mc 12, 30). Sólo cuando nos dejemos penetrar por ese amor cósmico (divino) podremos también nosotros brindar nuestro amor de manera incondicional a nuestros amigos e incluso a nuestros enemigos.

El amor es una fuerza invisible que puede expresarse de múltiples maneras. Existen dos formas primordiales de amor que, la mayor parte de las veces, tienen aspectos comunes: el amor celestial/espiritual y el amor terrestre/humano.

La primera tiene que ver más con las cualidades anímicas; la otra con las características del amor corporal. El amor celestial es una fuerza de la naturaleza que penetra todas las criaturas y las mantiene unidas e interrelacionadas unas con otras.

«*No existe ninguna criatura que no contenga en sí misma un rayo divino, ya sea la hoja verde, la semilla, las flores o cualquier otra maravilla. Si no, no pertenecería a la Creación*», escribió Santa Hildegarda.

El amor terreno incluye nuestros deseos y necesidades corporales. En el pasado este amor humano se menospreció por considerarlo de menos valor, así nuestras legítimas necesidades corporales y emocionales quedaban desatendidas y, a menudo, bloqueadas.

La mayor parte de los bloqueos proceden de la niñez o se deben a errores educativos. «*No eres bastante bueno*», y la vieja teología del Dios castigador añadía*:* «*Eres un pecador, otra vez le has fallado a Dios*». Esos mensajes amenazadores[1] son un veneno y han tenido consecuencias vitales catastróficas tanto para las personas como para la sociedad. Cuando reprimimos nuestros aspectos negativos, estos se refuerzan y repercuten en nuestro cuerpo, pueden dañar nuestros órganos y se pueden manifestar en forma de infarto de corazón, úlceras gástricas o inflamaciones intestinales.

A medida que vayamos aceptando nuestro lado oscuro como parte integrante de nuestra existencia humana y aprendamos a identificar y desarrollar las fuerzas positivas que se ocultan detrás de nuestras debilidades, estaremos en situación de recibir las fuerzas y las energías espirituales divinas y dárselas a los demás: «*Sólo cuando el alma y el cuerpo sintonizan de forma armoniosa, alcanzan la más alta recompensa celestial que es la alegría*», dice Santa Hildegarda.

Antes de que podamos aprender a amar a los otros tenemos que aprender a amarnos y aceptamos a nosotros mismos. En eso consiste la capacidad y la disposición para buscar en lo más profundo de nosotros mismos ese amor.

El amor es una cosa de lo más natural. En principio, está siempre en nosotros, incluso cuando lo rechazamos con nuestros pensamientos negativos.

---

[1] En los cuales no se contemplaba ni el amor de Dios ni la Gracia divina. [*N. del T.*]

Para llenar nuestra vida de amor tenemos que estar preparados para remover nuestros bloqueos destructivos, que se interponen en el camino del amor, y desprendernos de ellos. Entre otros, son: el estrés, la desmesura, la impaciencia, la ira, la rabia (o el furor), por nombrar solamente unos cuantos.

Algunos ejercicios prácticos muy sencillos ayudan a eliminar esos bloqueos: cuando queremos amar debemos escuchar el lenguaje de nuestro corazón y dedicar toda nuestra atención al amor. El amor no es un proceso pasivo, sino activo. Cuanto más lo practiquemos, más fuertemente lo experimentaremos. Para eso necesitamos por lo menos de cinco a diez minutos diarios para estar solos con nosotros mismos.

Salid al exterior, temprano por la mañana, y colocaos debajo de un árbol, en una pradera, a la orilla de un lago o río o en otro sitio apacible para meditar, rezar, estar tranquilo y relajarse. Decid vuestra oración preferida: el Padrenuestro, el Salmo 23 o la oración del topacio dorado de Santa Hildegarda que nos une con la Santísima Trinidad a la que imploramos la protección divina para el día que comienza.

La oración del topacio dorado se reza manteniendo el topacio junto al corazón y diciendo: «*Oh Dios glorificado sobre todas las cosas, por tu honor no me rechaces (sino) consérvame, confírmame y constitúyeme en tu bendición*».

> «*Deus qui super omnia et in omnibus magnificatus est, in honore suo me non abjiciat, (sed) in benedictione me conservet, confirmet et constituat*».

Santa Hildegarda dice: «*Si haces esto cada día, el Mal te evitará durante ese día*».

Además de esta oración-meditación con el topacio dorado también hay otras formas de entrenar el corazón. Sobre eso escribe Santa Hildegarda: «*El alma tiene en el cuerpo humano un lugar privilegiado porque estimula al organismo y le proporciona al cuerpo todo lo que necesita. Eso lo realiza con la ayuda de los órganos de los cinco sentidos. Con esas fuerzas permanece en comunicación con todas las otras criaturas*».

Esos múltiples aspectos espirituales de la vida se perciben por los ojos, mediante la observación consciente de la naturaleza, la pintu-

ra o el dibujo; mediante el oído, a través de la musicoterapia; mediante el olfato, gracias a la aromaterapia con aceites esenciales (por ejemplo con aceite esencial de lavanda, de rosas o de hinojo); mediante el sentido del gusto, a través de una alimentación sana, así como por la piel gracias al sentido del tacto y al movimiento.

El movimiento proporciona ritmo y energía a nuestra vida lo que nos ayuda a abrir el corazón. Los pensamientos tristes que nos impiden el desarrollo del amor los vamos eliminando de nuestro cuerpo. Si el amor no lo sentimos con el cuerpo no dejará de ser algo abstracto.

Otro aspecto del amor es el perdón. Cuando no perdono, cuando no somos capaces de perdonar, nuestro corazón se endurece y se esclerotiza. Nos volvemos insensibles, duros de corazón y matamos el amor que hay en nosotros. Las consecuencias de esa situación ya las experimentó Santa Hildegarda cuando en su último año de vida fue castigada, ella y todo su monasterio, por la curia del obispado de Maguncia con un interdicto. El motivo fue haber dado cristiana sepultura en lugar sagrado a un caballero moribundo que había sido excomulgado, aunque se había arrepentido en el último momento y pidió recibir los santos sacramentos antes de morir.

Por culpa de la falta de amor, toda una sociedad puede esclerotizarse lentamente. La arteriosclerosis comienza de forma disimulada y pueden transcurrir treinta años hasta que se manifieste mediante un infarto cardíaco o un ictus (derrame cerebral).

Otra forma de amor conduce al arrepentimiento o a la contrición, que Santa Hildegarda llama de una forma muy interesante: «Compunctio cordis» («pinchazo del corazón). Por tanto, los pinchazos del corazón (taquicardias) ¡no son una enfermedad sino un remedio curativo!

Todos tenemos, siempre y en todo lugar, la posibilidad de volver a comenzar de nuevo cuando escuchamos lo que nos dice nuestro corazón. La contrición es la mayor fuerza renovadora de nuestras vidas. Cuando nos ponemos una laja de jaspe sobre el corazón es como un saludo divino que elimina las palpitaciones y devuelve al corazón el ritmo cardíaco habitual.

El deseo de amor es importante pero lo que cuenta es ponerlo en práctica.

Comencemos pues en la vida cotidiana con cosas pequeñas, intentemos ser amables y cariñosos. Es una ley natural que lo que damos a los demás nos vuelve a nosotros, como si se tratara de un bumerán.

El amor más grande es anónimo e incondicional. Como no espera nada no puede quedar decepcionado. Esta clase de amor no es fácil.[2] Para poder amar sin esperar contrapartidas hay que recorrer un camino. Entrenémonos en la vida cotidiana y dejemos volar nuestra fantasía: cesemos de querer tener siempre razón, de echarles la culpa a los demás, de criticar a los otros y de quererlos cambiar siempre.

Un ejercicio sencillo es practicar el amor incondicional en forma de sorpresas: regalar flores o dinero de forma inesperada, o simplemente dedicar tiempo o prestar atención a los demás. Cuanto más a menudo practiquemos actos de amor, tanto más amor recibiremos por parte de los demás, nuestro corazón se abrirá, los dolores de corazón desaparecerán en nosotros y en nuestros seres queridos. El arte de curar de Santa Hildegarda, gracias a su nombramiento como Doctora de la Iglesia, va siendo ya mundialmente conocido. Este libro sobre el corazón se propone ayudar para que le demos mayor espacio al amor en nuestras vidas.

DOCTOR WIGHARD STREHLOW

Allensbach, a orillas del lago de Constanza, en la primavera de 2012

[2] Los bautizados tenemos la Gracia divina que nos ayuda. [*N. del T.*]

Primera parte

La terapia del corazón y la circulación según Santa Hildegarda

El interés por los remedios naturales se ha desarrollado de una forma sorprendente en los últimos años. Es ya de dominio público que la toma de medicamentos químicos durante muchos años produce muchos efectos secundarios peligrosos y ha convertido en incurables algunas enfermedades.

Los medicamentos no pueden curar esas enfermedades, únicamente logran reducir algunos síntomas, por eso tienen que tomarse a lo largo de toda la vida.

La artillería química pesada, como por ejemplo los IECA[1], que bajan la tensión arterial, los inhibidores de calcio, los betabloqueantes o los fluidificantes sanguíneos, cuando se toman durante años acaban siendo un veneno para el cuerpo. Los pacientes reaccionan a la toma de esos medicamentos con mareos, vértigos, vómitos o dolores de cabeza. El hígado y los riñones resultan dañados. Además, estos medicamentos pueden inducir graves trastornos psíquicos o depresiones, así como la pérdida del apetito sexual.

Pero lo peor es que todos estos medicamentos para los trastornos cardíacos debilitan el corazón y agravan las enfermedades cardíacas y del sistema circulatorio. En un vasto estudio que se realizó entre 1963 y 1986 en una muestra de 2.032 pacientes cardíacos en

[1] Los inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina (IECA).

Estados Unidos de América se pudo determinar que en los pacientes sujetos a la toma del Nifedipin, el antagonista del calcio más recetado, aumentaba en un 60% el riesgo de sufrir un infarto de corazón respecto a los pacientes que no tomaban ese medicamento. Cuando hoy en día las enfermedades del corazón están por delante del cáncer y del ictus en la lista de las causas de mortalidad más frecuentes, es algo que resulta un claro signo de alarma: nuestro centro interior, el corazón, vive en situación de emergencia.

Las enfermedades de la civilización, a las que pertenecen las enfermedades de la circulación y del corazón, son una señal de que nuestra civilización está enferma y nos enferma.

Resulta que, al comenzar el tercer milenio, estamos indefensos frente a las llamadas enfermedades de la civilización porque es nuestra sociedad la que las produce, sin contar con que una parte importante de nuestros recursos y nuestro bienestar material los gastamos en tratar esas enfermedades. Solamente en Alemania el Sistema de Salud cuesta anualmente más de trescientos millardos de euros y en los últimos diez años esta cifra se ha duplicado. Esto clama por una nueva orientación de la medicina y también por una renovación espiritual de la sociedad. Desde ese punto de vista, el Arte de Curar de Santa Hildegarda es revolucionario porque contempla todos los factores para lograr un cambio metodológico. En la base de la Medicina de Santa Hildegarda subyace todo un sistema de vida que se expresa mediante las «Seis reglas de oro de la vida». Esas reglas de oro de la vida constituyen la base de este libro:

1. Busca los remedios naturales entre los tesoros de la Creación.
2. Aliméntate de manera que tus alimentos sean tus medicinas.
3. Practica un sano equilibrio entre el trabajo y el descanso o relajación (el «*ora et labora*» de los benedictinos).
4. Mantén un equilibro entre el suelo y la vigilia.
5. Limpia tu cuerpo y tu sistema inmunitario mediante análisis de sangre según Santa Hildegarda, escarificaciones, moxibustión, baños y saunas.
6. Limpia el alma y estimula las fuerzas espirituales del alma mediante el ayuno, que es un remedio universal.

Los métodos curativos y los remedios que se describen en este libro son el fruto de treinta años de activa investigación con el Arte de Curar de Santa Hildegarda tal como lo practicamos en el Centro de Salud de Santa Hildegarda en Allensbach, a orillas del lago de Constanza, y no solo allí, sino también en otros lugares por muchos médicos y naturópatas en Alemania y en todo el mundo.

El corazón y la circulación sanguínea. Interpretación espiritual

Según las visiones de Santa Hildegarda toda persona dispone de tres centros de fuerza que gestionan la curación: el centro del cuerpo, el centro del alma y de las emociones y el centro del espíritu y la fe. Estos centros están interrelacionados y actúan conjuntamente.

Cada perturbación o debilidad, si buscamos las causas reales y profundas, tienen su origen en uno de esos centros.

Una curación completa no puede darse con éxito si las fuerzas de curación de estos centros no se activan.

Santa Hildegarda nos describe medios poderosos para curar el cuerpo: elementos sutiles que subyacen en toda la creación y que permanecen disimulados desde el principio en todas las criaturas: árboles, flores, hierbas y especias, en los animales e, incluso, en las piedras preciosas.

A los remedios para el alma, Santa Hildegarda los llama virtudes, que son fuerzas positivas tales como la esperanza, la fe, la paciencia o el amor que son las que hacen que nuestra vida sea maravillosa. Pero la fuerza mayor es la que ella llama «*viriditas*», la fuerza del color verde. La considera la verdadera energía vital que tuvo su origen en el primer día de la creación: «*Lucida materia*», la vitalidad luminosa del cielo, que fluye por todo el universo y que inunda el centro de energía espiritual del ser humano tanto de día como de noche.

En su libro *Scivias* Santa Hildegarda describe el campo cósmico vibratorio de energía en forma de nueve círculos en rotación que representan los nueve coros angélicos. En el círculo exterior reconocemos el mundo de los ángeles que simbolizan el cuerpo hu-

mano. Inmediatamente por debajo vemos a los arcángeles que simbolizan el alma. El cuerpo y el alma humanos se mantienen unidos por otros cinco coros angélicos que forman una corona y simbolizan los cinco sentidos:

- El sentido de la vista se corresponde con el coro de las Virtudes.
- El sentido del oído se corresponde con el coro de las Potencias.
- El olfato, con el de los Principados.
- El gusto, con las Dominaciones.
- La piel y el tacto, con el coro de los Tronos, que se representan mediante arcos iris que vibran.

Debajo hay todavía dos círculos poblados respectivamente por los serafines y los querubines que simbolizan otras tantas fuerzas curativas para el alma.

Santa Hildegarda denomina «*Patientia*» a la primera de esas fuerzas («paciente» es una derivación), y la última, la que cierra la lista, la confianza en Dios, «*Gemitus ad Deum*» —la nostalgia de Dios—, una de las fuerzas curativas más potentes.

Todas las fuerzas de estos ángeles circulan alrededor del centro divino del hombre, su central de energía: su corazón. Esas fuerzas alimentan el corazón y la circulación de la sangre manteniéndolos en un movimiento cadencioso.

El corazón es un músculo hueco del tamaño de un puño. Late desde su formación hasta el último aliento del ser humano, de día y de noche, sin interrupción, totalizando más de 2,5 millardos de pulsaciones.

La energía necesaria proviene del don de Dios cuando el primer día de la Creación la energía luminosa del cielo se unió con la materia terrestre y puso en marcha la vida.

Desde entonces todas las criaturas irradian esa energía.

Santa Hildegarda la llama «*turbulenta materia*»: materia en movimiento. La teoría de la relatividad de Albert Einstein corresponde a este pensamiento: la energía es igual a la materia en movimiento multiplicada por el cuadrado de la velocidad de la luz: $E=MC^2$.

La energía vital celeste mantiene la vida. Hace que todo vaya bien, que todo funcione. Es una característica de los ángeles. Esa energía vital la encontramos también en las piedras preciosas. Son regalos del primer día de la creación que permanecen.

Se comprende que el corazón se fragilice cuando ya no está en relación con la central de energía celeste. Cuando Dios, que es el origen de la energía vital, no señorea en el corazón, se pierde la vitalidad y se instala un estado de debilidad cardíaca. Este centro se ve invadido entonces por «dioses», ídolos de sustitución, como el trabajo, las drogas o el sexo, y de esto provienen las enfermedades modernas.

Podemos imaginarnos lo que sucede cuando esos dioses de sustitución son destronados por los golpes duros de la vida, la pérdida de bienes materiales o la edad. El corazón se parte en dos y envía llamadas de socorro en forma de anginas de pecho, de crisis cardíacas o incluso de infartos.

En este sentido todas las enfermedades cardíacas son signos de alerta de nuestra época desnortada.

Alrededor de 280.000 personas son anualmente víctimas de un infarto cardíaco en Alemania. De ellas, unas 190.000 no sobreviven. Estas cifras las ha proporcionado la Fundación Cardíaca Alemana para el año 1996. Mientras las causas profundas que producen las enfermedades del corazón y de la circulación de la sangre no se tengan en cuenta, estas cifras irán en aumento de año en año.

Los síntomas

La angina de pecho. El corazón da la señal de alarma

El médico de cabecera de Johann Wolfgang Goethe, el doctor Vogel, relataba en marzo de 1832 las crisis mortales de angina de pecho del famoso escritor. Probablemente es el enfermo cardíaco más célebre.

> «Un miedo terrible y una gran excitación agitaban al anciano, ya muy mayor, obligado, desde hacía ya tiempo, a moverse con gestos mesu-

rados: tan pronto tenía prisa por echarse en la cama, donde tampoco encontraba ningún alivio, como estaba en su "*chaise longue*" que tenía colocada al lado. Los dientes le castañeaban de frío.

»El dolor se focalizaba cada vez más en el pecho, torturando y aplastando al pobre hombre que emitía gemidos o gritos de dolor. Tenía el rostro desencajado, la tez de la cara gris —como la ceniza—, los ojos mates y turbios, profundamente hundidos en sus lívidas cavidades. Su mirada expresaba el horrible miedo a la muerte. Tenía todo el cuerpo bañado en sudor. El pulso latía cada vez más rápido en sus venas endurecidas: casi era imposible sentirlas.

Con el bajo vientre hinchado, la sed lo torturaba. Las palabras, expresadas a duras penas, parecían delatar que se estaba produciendo una hemorragia pulmonar.

»El dolor persistente —en el músculo izquierdo del pecho— no hacía más que aumentar a pesar de la cataplasma de «mosca española»[2] que se le había colocado aquel mismo día sobre la zona dolorida.

»Hacia el atardecer, ya no se observaba ningún signo inquietante de ataque. Goethe volvía a estar en paz y sereno y hablaba con normalidad. Al día siguiente estaba completamente tranquilo. Parecía no notar prácticamente nada de los sufrimientos de la víspera. Si hubiera sufrido su incapacidad [para soportar los dolores corporales con paciencia], lo hubiera delatado».

El último día, el 22 de marzo de 1832 relata su amigo Condray:

«Goethe habló de la primavera que empezaba, se sentó en su sillón y fantaseó sobre la bonita cabeza femenina con rizos negros de un fantasma, luego pidió la correspondencia de Schiller. Al final llamó a su servidor y le dijo: "Abre, por favor, la ventana del dormitorio para que pueda entrar más luz"» (Fragmento del libro: *Historias de cardiología patológica,* de Martin Schrenk).

Una crisis de angina de pecho no tiene por qué conducir obligatoriamente a un infarto. Sin embargo, puede amplificarse y llegar a convertirse en un infarto si el dolor del corazón no se suprime inmediatamente tomando galanga en suficiente cantidad. Los dolores

---

[2] «*Lytta vesicatoria*», o cantárida, insecto que se usaba molido como remedio por los médicos (hasta el siglo XX) por sus efectos vesicantes. [*N. del T.*]

de una angina de pecho son simplemente una señal de que el músculo cardíaco no tiene bastante irrigación sanguínea y necesita ayuda. El dolor no indica que el músculo cardíaco se esté muriendo.

Los síntomas de una crisis de angina de pecho

- Dolor ardiente, muy punzante, acompañado de la sensación de ser estrujado por una prensa que nos atenaza y por una sensación de opresión en el pecho.
- Dolores que irradian hasta el brazo izquierdo, el hombro y el abdomen.

Una crisis de angina de pecho se puede desencadenar por diversas causas.

Algunas pueden ser: un cambio de tiempo, el agotamiento corporal o el estrés emocional o también, por ejemplo, una alegría desmedida o una tristeza desmesurada.

Las fiestas familiares con comidas demasiado copiosas son ocasiones especialmente complicadas: carnes asadas con patatas fritas, helados, postres con nata, pasteles, café, copa de licor y puro habano. De repente toda la concurrencia sufre de meteorismo torácico que puede ocasionar dolores cordiales, o desencadenar un ataque cardíaco, o una crisis de hígado.

Relato de un paciente

➔ «Desde la edad de 11 años, padezco de dolores del corazón y taquicardias después de las comidas que desaparecen en un lapso de dos minutos tras tomar comprimidos de galanga. Estos comprimidos me dan sensación de seguridad y me devuelven la tranquilidad. Desde hace diez años siempre llevo encima mis comprimidos *seguro de vida.* Además me he cambiado a una alimentación a base de espelta, frutas y verduras. Además este régimen tan sencillo a base de espelta ha mejorado mucho mis problemas de reumatismo muscu-

lar. Con lo cual, desde entonces, ya no tengo problemas digestivos».

Cuando aparecen dolores cardíacos —como signos precursores de un infarto—, es muy conveniente eliminar esas crisis lo antes posible. Los primeros diez minutos son decisivos para la vida o la muerte. El que absorbe en esta fase crucial una cantidad suficiente de galanga puede hacer desaparecer esos dolores en cinco minutos y evitar así el infarto. Gracias a las propiedades antiespasmódicas de la galanga, los vasos sanguíneos se dilatan, el corazón vuelve a estar mejor irrigado y bien provisto de oxígeno. La eficacia de la galanga es tan fiable que se puede utilizar incluso en las situaciones de emergencia.

El doctor Gottfried Hertzka, fundador de la moderna medicina basada en el Arte de Curar el alma y el cuerpo según Santa Hildegarda de Bingen, relata así sus experiencias como médico de urgencias: «El comprimido de galanga ha demostrado, con su uso como remedio estándar durante estos veinte años de práctica clínica, que es un remedio universal para el tratamiento de las crisis de angina de pecho incluidos los casos de extrema urgencia durante los fines de semana».

Bastan unos pocos minutos, después de la toma de uno o dos comprimidos de galanga, para que haya una relajación y desaparezca la expresión de miedo de la cara que producía el dolor del corazón y el estado de *shock* consecuente con esa experiencia amenazante. En las crisis de angina de pecho, gracias a la prescripción de galanga, se puede renunciar a los tratamientos con compuestos o derivados de la nitroglicerina.

Miles y miles de pacientes y médicos así como naturópatas se han convencido de la eficacia de la galanga. De esas experiencias hablaremos en otros lugares de este libro. Sin embargo, la galanga ha sido reconocida por el Instituto Alemán del Medicamento únicamente para el tratamiento de los trastornos de la digestión y la falta de apetito, no para el tratamiento de la angina de pecho. Tenemos la intención de probar la eficacia de la galanga por medio de ensayos clínicos que cuestan mucho dinero —sin dinero no hay reconocimiento científico—, incluso si la galanga es el «súperremedio». Pero no podemos prohibir a nuestros pacientes que gracias a la galanga eliminen sus dolores cardíacos.

«El dominio terapéutico de la galanga es, y permanecerá sin discusión, la crisis aguda de angina de pecho que desaparece, gracias a ella sin excepción, en un lapso de tiempo de entre dos y diez minutos. Gracias a esa fiabilidad total, nunca más he prescrito otro medicamento que ese para las crisis de angina de pecho», dice doña K. K., Doctora en Medicina, médico de familia.

Hoy en día existen métodos muy fiables para determinar si se ha producido un infarto: los electrocardiogramas y los análisis enzimáticos. En un infarto, incluso de muy baja intensidad, las células musculares del corazón liberan a la corriente sanguínea una molécula proteínica —la Troponina «T»—, que es un indicador fiable de esa situación. Un sencillo análisis de sangre, unas pocas gotas son suficientes, permite en unos minutos detectarla y esa presencia indica si se acaba de producir un infarto. Así se pueden detectar ahora muchos infartos (silentes) que antes pasaban desapercibidos o se detectaban demasiado tarde.

Si no se administra galanga, el dolor del corazón puede amplificarse y conducir al infarto, ya que, por culpa de la insuficiencia de riego sanguíneo, el tejido del músculo cardíaco puede resultar dañado. Se debe trasportar al enfermo al hospital, con urgencia, lo más pronto posible, porque durante las primeras horas las alteraciones del ritmo cardíaco y la progresión de la destrucción del tejido muscular pueden provocar la muerte de forma inexorable.

Ejemplo de un caso

➔ Una paciente de 75 años padecía, intermitentemente, crisis de anginas de pecho desde hacía varios años con un dolor terrible que irradiaba hacia la parte izquierda del pecho.

Desde hacía años, experimentaba, de cuando en cuando durante el día y de forma repentina, una sensación de quemazón en la zona central del pecho acompañada de dificultades respiratorias que la hacían sufrir. Desde hace unos meses también empezó a faltarle el aire y a tener quintas de tos como si se le hubiera atragantado la comida o la bebida.

La tos se había convertido en un espasmo doloroso y, en posi-

ción horizontal, sufría de falta de aire. Cada vez más a menudo, estas crisis le ocurrían sobre las tres de la madrugada e iban acompañadas de dolores que irradiaban hacia la axila izquierda.

Desde su ingreso en la Casa de Salud de Santa Hildegarda a esta paciente se le prescribió galanga y se le practicó un análisis de sangre hildegardiano cesando así los dolores cardíacos, hasta entonces tan frecuentes, así como los vértigos matinales.

El infarto cardíaco: el grito ante la muerte

Cuando mueren y caen, los ídolos arrastran al corazón en su caída al abismo. Esto se acompaña con un horrible grito de destrucción. En este caso, todos los síntomas son mucho más fuertes que en los casos de angina de pecho. El corazón como centro se ve atacado y es destruido con violencia de manera suicida por el estallido de las propias fuerzas que estaban reprimidas.

El enfermo que sufre un infarto de corazón experimenta, bañado en sudor, un dolor destructivo como si una fiera horrible le devorara el pecho. El miedo a la muerte, los mareos y los vómitos delatan ese estado en el que la vida está amenazada. Los remedios convencionales —las pastillas a base de nitroglicerina— ya no surten efecto. En semejante situación únicamente se puede confiar ya en la acción vasodilatadora y antiespasmódica de la galanga.

Relato de un caso

➔ Un paciente de 51 años de edad sufrió, mientras conducía, un doloroso ataque de corazón acompañado de un estado de debilidad y un dolor que irradiaba hacía el brazo izquierdo, de manera que no podía sostener el brazo al volante. Después de tomar dos comprimidos de galanga desaparecieron los síntomas en pocos minutos y pudo continuar el viaje hasta su domicilio. Llegado allí sufrió otro ataque de corazón que le obligó a tumbarse y volver a tomar los comprimidos de galanga. También entonces desaparecieron los dolores cardíacos y su estado mejoró y se relajó en pocos minutos.

Por la noche el paciente sufrió de nuevo fuertes dolores por lo que el médico prescribió un ingreso urgente en el hospital. Gracias a la toma de galanga se evitó un estado de *shock* y el paciente no necesitó ser hospitalizado en cuidados intensivos. Después de un electrocardiograma y un análisis de sangre, se descartó el infarto cardíaco: la toma de galanga había evitado, evidentemente, que un ataque cardíaco se convirtiera en un infarto. Esa observación la hemos podido realizar en numerosas ocasiones en casos similares.

Después, mediante una terapia profiláctica a base de galanga que consiste en tomar una vez al día, en el desayuno, tres puntas de cuchillo de miel con galanga al 30%, se evita, de manera significativa, el peligro de tener una crisis de angina de pecho. Desde entonces el paciente no ha vuelto a tener ninguna angina de pecho más.

Gracias a la oportuna toma de galanga, el paciente pudo ser trasladado al hospital sin pérdida de tiempo, y sin agitación corporal, para proceder al diagnóstico y posterior tratamiento. Muchos pacientes fallecen justamente durante el traslado al hospital en la ambulancia con las sirenas puestas. Cuando llegan a urgencias, ya están muertos. En otros casos mediante cuidados intensivos como intubación, desfibrilador, respiración artificial y electrochoque se produce el paro cardíaco por culpa del horrible dolor. Sólo uno de cada tres pacientes cardíacos sobrevive, pero con más o menos daños cardíacos como secuelas.

Morir o sobrevivir

La palabra infarto procede del latín «*infarcire*», embutir, taponar, (re)llenar a la fuerza. Si los vasos sanguíneos se contraen de manera espasmódica, la sangre ya no circula y las células ya no reciben abastecimiento de oxígeno. El músculo cardíaco se halla privado de suministro alimenticio y, a partir de un cuarto de hora, las células musculares del corazón comienzan a morir.

Sobreviene un colapso que puede conducir al fallecimiento por parada cardíaca. Incluso el que sobrevive, conservará un recuerdo permanente de haber estado tan cerca de la muerte que le puede hacer cambiar el curso de su vida.

El paciente, de repente, gracias al infarto, logra lo que no había conseguido ni a través de ninguna persona ni tampoco mediante ninguna sabia observación: descubrir su corazón para él mismo, para su familia, para los demás y para la vida.

De la experiencia de la proximidad de la muerte nace el deseo de acercarse a Dios y se experimenta la necesidad de renunciar a los viejos ídolos.

Las causas o factores desencadenantes

En el caso de un infarto la persona es alcanzada en su centro más profundo por un trastorno desagradable en la vida habitual o por una alegría desmedida, y eso provoca estrés. Ese estrés desencadena el infarto. A veces se trata de un fracaso profesional, de una sobreexigencia demasiado grande en el trabajo o incluso de un cambio repentino en la vida sentimental:

- Duelo por la pérdida de un ser querido;
- Un accidente;
- Una enfermedad;
- La salida de vacaciones;
- La jubilación;
- La boda o incluso un embarazo.

Las causas principales son el estrés de larga duración o los problemas no resueltos que reprimimos y rechazamos sin darles solución, como, por ejemplo, las discordias conyugales, los asuntos de herencias conflictivas, la soledad o la depresión.

A menudo, para la persona afectada, la única salida —para poner fin a estas tensiones cotidianas de forma súbita— es un infarto cardíaco. En la vida cotidiana, muchas veces también hacemos sufrir mucho al corazón por los «errores alimenticios».

Relato de un caso

➔ Un paciente de 78 años con un síndrome de Roemheldn (es decir, con flatulencias en la parte superior del abdomen y elevación del diafragma después de las comidas). El reflejo estómago-coronarias desencadena un ataque cardíaco. Sobrevienen presión en la parte izquierda del tórax, dolores en el corazón, perturbaciones del ritmo cardíaco y dificultades respiratorias. En el electrocardiograma del test de esfuerzo no se observa nada particular. Sin embargo, estos ataques cardíacos se pueden parar mediante una terapia con galanga.

Como mucho, diez minutos después de tomar algunos comprimidos de galanga el paciente ya no tiene dolores.

El paciente lleva, además, una laja de jaspe sobre la piel que le permite restablecer el ritmo cardíaco correcto en el momento en que aparecen las molestias. Desde que toma esas precauciones, los ataques cardíacos ya no se reproducen, salvo en casos de «errores de alimentación» (alimentación, demasiado grasienta, café), episodios de mucha excitación o estrés. Gracias a una alimentación a base de espelta y a la disminución de las situaciones estresantes, se pueden evitar los ataques. Además, gracias a la terapia con galanga ya no es indispensable recurrir a los medicamentos químicos o a la hospitalización.

Prevención de las recaídas

Al cabo de diez días, el tejido muscular del corazón dañado por un infarto se restablece. Más exactamente, cicatriza, lo que puede producir nuevos dolores permanentes. El 90% de todos los enfermos que han sufrido un infarto se quejan de episodios de crisis de angina de pecho después del infarto.

Pasar de una crisis de angina de pecho a un infarto es fácil, se puede pasar directamente, sin más advertencias, por eso es importantísimo suprimir lo más rápidamente posible cualquier dolor del corazón, por débil que sea. Mediante la galanga es posible un tratamiento posterior, muy eficaz, después de un infarto. Durante la

convalecencia los enfermos tienen a su disposición dos curas distintas que responden a las recomendaciones de Santa Hildegarda: la gran cura del corazón y la pequeña cura del corazón.

Relato de un caso

➔ Un antiguo militar de 62 años sufrió a los 58 un infarto de miocardio que no fue diagnosticado durante su ingreso de tres días en el hospital. No fue posible efectuarle un *bypass* porque las coronarias estaban necrosadas. No se logró disminuir los dolores cardíacos con medicamentos como Adalat o beta-bloqueantes. Los cambios de tiempo y las emociones fuertes desencadenaban nuevos ataques.

Mediante la toma de galanga y de «bebida de perejil» (véase página 70) desaparecieron los dolores: «estoy convencido al 100% del efecto beneficioso de la galanga porque, cada vez que la tomo, en un lapso de cinco minutos, mi corazón reacciona de nuevo con normalidad».

Taquicardias, palpitaciones, trastornos del ritmo cardíaco

Un corazón normal late con regularidad con un ritmo de 60 a 80 pulsaciones por minuto. Cuando este ritmo se perturba, el latido del corazón modifica las pulsaciones y se sale de su cadencia habitual, tiene pequeños fallos y se pone a latir o mucho más despacio o mucho más deprisa.

Un enfermo puede sufrir durante un largo tiempo estas perturbaciones del ritmo cardíaco sin verse obligado a corregirlas mediante medicamentos. Pero las perturbaciones, si se agravan, pueden llevar al colapso de la circulación sanguínea con manifestaciones tan conocidas como desmayos, mareos, vértigos, pérdida de equilibrio o problemas visuales.

Las perturbaciones del ritmo cardíaco se desencadenan por un estrés o angustia enormes que crean un estado de agitación o aflicción. Entonces, el corazón se ve inundado por la hormona del estrés, la adrenalina, que produce una taquicardia.

En tales situaciones es extremadamente útil una laja de jaspe: el jaspe absorbe el exceso de energía, que es lo que produce las perturbaciones del ritmo cardíaco. En poco tiempo ese desequilibrio desaparece y el estado del corazón se normaliza.

Relato de un caso

➔ Un jubilado de 72 años sufre, a consecuencia de una esclerosis arterial, perturbaciones circulatorias del corazón acompañadas de dolores cardíacos y de la zona del esternón. Después de las comidas los dolores se amplifican, ya que se produce el ascenso de la cúpula diafragmática (síndrome de Roemheld) que oprime el corazón. Para eliminar las fuertes perturbaciones del ritmo cardíaco se le iba a realizar una operación de *bypass*. Después de practicarle una extracción de sangre para un análisis hildegardiano y una cura a base de mezcla de polvos de fenogreco (véase pág. 68), el estado del corazón mejoró hasta el punto de que los médicos decidieron anular la operación de *bypass* por considerarla innecesaria.

El primer lugar entre las causas de las anomalías del ritmo cardíaco lo ocupa un desarreglo a nivel de las señales enviadas por el centro emisor de nuestro corazón. El nodo sinusal que está situado en la parte superior del corazón, y es el que debe transmitir las señales eléctricas a las células de las aurículas, las envía de forma irregular: o demasiado deprisa (como en una taquicardia), o demasiado despacio (como en una bradicardia).

La señal llega a las aurículas (nódulos llamados AV o nódulos atrio-ventriculares), y desde allí es enviada a los llamados haces de Purkinje. Gracias a ello, se contraen las aurículas y bombean la sangre a los ventrículos que se contraen a su vez y, de nuevo, bombean la sangre a la corriente sanguínea. Esa transmisión nerviosa por medio de impulsos eléctricos puede verse perturbada por la pérdida de electrolitos como magnesio, potasio o por una carencia de calcio. Una alimentación a base de espelta proporciona suficientes electrolitos para equilibrar esas carencias. Se conoce a la espelta como el trigo del magnesio a causa de su alto contenido en este elemento. Pero también un consumo exagera-

do de alcohol, café o nicotina puede provocar perturbaciones del ritmo cardíaco. Este ritmo puede ser influenciado positivamente por medio de una relajación profunda del alma, por la meditación o por la oración. Hacen bajar el ritmo cardíaco, la frecuencia de las pulsaciones, lo que produce una sensación de bienestar.

Por el contrario, el que no consigue dominar sus sentimientos, y el estrés, o reacciona mediante una explosión de alegría o de tristeza, se está generando perturbaciones cardíacas.

Se les puede ayudar en la medicina convencional por medio de beta-bloqueadores. En el verdadero sentido de la palabra la sensación psicológica se encuentra aquí bloqueada en relación con el corazón: en el corazón ya no puede sonar la alarma cuando el alma está en ebullición.

Una perturbación del ritmo cardíaco por fuerza tiene una razón profunda. Exige una respuesta a la pregunta: ¿qué es lo que agita tan profundamente al corazón? Precisamente los beta-bloqueadores impiden que nos planteemos honestamente esa pregunta. Ahogan conflictos flagrantes que no pueden ser resueltos.

Además, esos medicamentos producen a menudo efectos secundarios muy importantes. En casos extremos pueden llegar incluso a bloquear el nódulo aurículo-ventricular. Las señales de alerta ya no se transmitirán. Su interrupción puede incluso desembocar en la parada cardíaca y en el fallecimiento.

Un electrocardiograma realizado en estado de reposo o con la prueba de esfuerzo puede proporcionar indicaciones sobre las particularidades de las perturbaciones del ritmo. Algunos enfermos incluso deciden confiar el control de su ritmo cardíaco a un organismo de vigilancia y monitorización cardíaca por teléfono. Dejan sus problemas en manos de desconocidos para no verse obligados a mirar y enfrentarse a sus propios conflictos internos.

En algunos casos más graves, los problemas se abordan de manera expeditiva: se utiliza el desfibrilador o se reanima mediante el electrochoque, o, lo que quizá es lo peor de todo, se coloca un marcapasos artificial. Cuando ya la cosa no da más de sí o, cuando no queda otra solución, las células musculares del corazón enfermo se eliminan mediante una intervención quirúrgica o se intenta ha-

cerlas reaccionar mediante venenos, como los medicamentos a base de alcaloides o digitalina.

Relato de un caso

➔ Un paciente de 60 años sufría trastornos importantes del ritmo cardíaco por culpa de un estrés permanente debido a su vida profesional. Consultó con tres médicos. Todos le sugirieron la implantación de un marcapasos. La intervención debería realizarse lo más rápidamente posible. Le dieron una cita en el hospital para realizar la operación. Su mujer le colocó en el último momento un collar de jaspe alrededor del cuello: en algunos minutos, las alteraciones del ritmo cardíaco desaparecieron. En pocos días, su estado mejoró. Los médicos no creían lo que veían. Desde hace tres años el estado del paciente está estabilizado.

Insuficiencia cardíaca. Cuando el centro se debilita

La insuficiencia cardíaca o debilidad del corazón es una de las enfermedades más temibles. La mitad de los pacientes mueren cinco años después del diagnóstico por culpa de esa debilidad si no es tratada en su integridad.

La palabra «insuficiencia», etimológicamente, evoca el hecho de que el corazón no consigue realizar su trabajo: la consecuencia es una falta de riego sanguíneo en todo el cuerpo.

Una falta de oxígeno y de elementos nutritivos debilita el corazón. La capacidad de bombeo del corazón disminuye y produce una fatiga inhabitual, un estado de lasitud, debilidad y, en particular, una dificultad respiratoria.

Casi todas las personas mayores sufren de una debilidad natural. Pero también enfermedades de las válvulas o inflamaciones del miocardio debidas generalmente a una infección de anginas por estreptococos, o un infarto, o una hipertensión pueden conducir a la fatiga precoz del corazón.

En el caso de insuficiencia cardíaca del lado izquierdo, la dismi-

nución de la capacidad de bombeo no permite enviar la sangre con suficiente fuerza. La sangre procedente de los pulmones permanece bloqueada en el circuito pulmonar y provoca dificultades respiratorias y genera edemas pulmonares o asma cardíaco, con tos permanente y secreción de mucosidades.

Cuando la insuficiencia es más bien en la parte derecha del corazón, la sangre se estanca en la circulación mayor. El corazón está demasiado débil para hacer circular bien la sangre. En ese caso, se pueden observar retenciones de líquidos, en particular en los tobillos, las piernas y por todo el cuerpo.

La debilidad del corazón refleja el estado general de toda una nación. La probabilidad de sucumbir a una debilidad cardíaca se ha duplicado desde 1968.

El corazón está pidiendo socorro. Exige un estilo de vida natural, una alimentación razonable y una renovación del centro espiritual. Sin embargo, la medicina académica trata la insuficiencia cardíaca con medicamentos que incluso pueden aumentar esa debilidad. Estos medicamentos se clasifican en tres grandes grupos:

- Los glucósidos cardíacos a base de digitalina o ouabaína (strophantin-G), que se prescriben porque aceleran la actividad cardíaca.
- Los diuréticos que originan una pérdida de electrolitos que pueden provocar perturbaciones del ritmo cardíaco.
- La familia de los denominados inhibidores IECA (inhibidores de la enzima convertidora de la angiotensina), los cuales bloquean una serie de reacciones que regulan la presión sanguínea mediante el sistema: renina, angiotensina, aldosterona, y que producen una vasodilatación que hace bajar la tensión.

Los casos que se describen a continuación ponen en evidencia el conflicto clásico que se plantea entre el paciente y el médico con respecto a la incompatibilidad de la medicina natural y los tratamientos con medicinas químicas.

A pesar de que muchos médicos hoy en día ya están preparados para aceptar todo lo que pueda ayudar y no sea perjudicial, para otros médicos, sin mucha experiencia, la naturopatía sigue siendo

un terreno inexplorado en el que no se sienten lo suficientemente seguros como para aventurarse.

Muchos enfermos silencian los buenos resultados que obtienen mediante la medicina natural porque tienen miedo a perder a su médico de cabecera.

Ejemplos de casos y relatos de pacientes

➔ Puedo asegurar que voy mucho mejor que antes; quiero decir desde que tomo los comprimidos de galanga. He observado una reacción positiva, no solamente me siento más activa, sino que también mi estado general ha mejorado visiblemente.

He ido a ver a mi especialista: el cardiólogo me examinó a fondo, observó los resultados del electrocardiograma y de mis análisis de sangre y me dijo que se veía una mejoría.

Me entiendo muy bien con él pero todavía es como muchos médicos que sólo conocen la medicina tradicional y no está en absoluto interesado, por el Arte de Curar de Santa Hildegarda.

De todas esas «cosas místicas», como él las llama, no quiere saber nada pero, para mí, ¡lo importante es que mi índice de colesterol ha bajado de 298 a 268!

➔ Un médico redacta el informe de una paciente: «La señora H está en tratamiento conmigo por una insuficiencia cardíaca con crisis repetidas de angina de pecho, continuos problemas debidos a la ablación de la vesícula biliar, una elevación patológica de lípidos en sangre y un síndrome de la columna vertebral. En el último informe del laboratorio, los parámetros vitales estaban dentro de la normalidad: únicamente el índice de colesterol era de 246 mg. La tensión arterial era de 6/10. Excepto una leve trombocitopenia, de 118.000 plaquetas, el resto de valores sanguíneos era normal. Le propuse un tratamiento para sus crisis de angina de pecho con Molsidomina (1 mg) que le han hecho desaparecer los dolores de corazón».

La paciente comenta: «No tomo ningún medicamento químico, ni siquiera la Molsidomina. Lo que realmente me sienta bien son

los comprimidos de hinojo y galanga. Ya no tengo dolores, salvo algún día si abuso mucho en las comidas».

Lo mejor es aligerar el corazón de forma natural eliminando el exceso de peso, la hipertensión y la diabetes. En los casos de hipertensión, el riesgo de insuficiencia cardíaca aumenta más del 200%; los diabéticos corren un riesgo de tres a ocho veces más elevado que un enfermo normal y cada kilo de sobrepeso es una sobrecarga para un corazón debilitado.

➔ La paciente sufre un gran agotamiento, un estado de debilidad por culpa de una debilidad constitucional hereditaria, varios accidentes y enfermedades internas: debilidad del corazón y de la circulación con sensación de opresión del corazón, dificultades respiratorias, trastornos digestivos, perturbación en la irrigación cerebral y pérdida de memoria, descenso del rendimiento, cansancio, alteraciones del sueño (provocadas por la necesidad de orinar), predisposición a los enfriamientos, intolerancia a las proteínas, mareos y ganas de vomitar, con la actividad general bajo mínimos. La paciente se despierta por la mañana cansadísima, incapaz de trabajar.

Después de seis días de tratamiento con galanga (dos pastillas, tres veces al día), el organismo vuelve a estar de nuevo irrigado y comienzan a revivir hasta las partes más debilitadas del cuerpo.

A los dos días se estabilizaron el corazón y el sistema circulatorio. La toma de alimentos ya no provocaba mareos ni vómitos. Al tercer día volvió a conciliar un sueño profundo y reparador. Por la mañana, la paciente volvió a encontrarse perfectamente, como no se había sentido desde hacía años.

Lo que más feliz hace a la paciente es haber recuperado sus capacidades creativas: ¡qué alegría poder volver a tocar el piano, leer y escribir! Ha recuperado la alegría y el buen humor. Resumiendo: la galanga revitaliza todas las capacidades físicas, intelectuales y espirituales por medio de su múltiple acción que favorece la «coordinación, la concentración y la armonía».

Inflamaciones del miocardio. Movilizar el sistema inmunitario

Debido a un sistema inmunitario débil, se pueden producir inflamaciones en todo el cuerpo ocasionadas por bacterias (borreliosis) o virus (gripe). Estas infecciones desplazan su campo de acción progresivamente hasta alcanzar el corazón.

Los ataques pueden dirigirse contra el músculo cardíaco (miocarditis), o contra las membranas internas del corazón (infarto de endocardio), o contra la envoltura del corazón (infarto del pericardio).

La medicina convencional dispone de armas pesadas como la penicilina, la aspirina o la cortisona, que producen efectos secundarios y generan enfermedades.

La medicina de Santa Hildegarda propone, en cambio, realizar en primer lugar un análisis de sangre hildegardiano y tomar bebida de lentejas de agua para eliminar los malos humores y movilizar el sistema de defensa inmunitario de nuestro cuerpo.

Relatos de casos

➔ Una paciente de 45 años sufría, desde los 12, una fiebre reumática que la llevó a padecer a los 17 años una insuficiencia mitral. A los 22 años padecía una enfermedad auricular y dolores cardíacos que hicieron necesaria una dilatación de la válvula mitral. (Debido a esta intervención contrajo una hepatitis que prolongó su estancia en el hospital durante dos meses.) A los 37 años se tuvo que proceder a otras dos dilataciones que no aportaron el resultado esperado.

Los dolores cardíacos, de cabeza, las migrañas, los mareos y las caídas de tensión disminuyeron su resistencia física. El electrocardiograma puso en evidencia una estenosis mitral que permitía sólo una apertura de la válvula de 1 cm^2. Los dolores de corazón eran tan violentos que incluso un tratamiento a base de preparados de nitroglicerina, no sólo ya no conseguían detenerlos, sino que iban desembocando en crisis de angina de pecho. Solamente gracias a un tratamiento con galanga se pudieron controlar los dolores.

Ictus. El accidente vascular cerebral cuando la persona se vuelve agria

El ictus, derrame cerebral o apoplejía (del griego *apoplexia*: caída repentina), muchas veces se produce después de una extrema excitación por un ataque de cólera violento, un acceso de rabia o un *shock*.

El caso más conocido es el de la mujer de Lot que, al mirar hacia atrás y ver la destrucción de Sodoma y Gomorra, sufrió un *shock* de tal violencia que se petrificó instantáneamente.

Un accidente vascular cerebral, debido a una falta repentina de irrigación del cerebro (isquemia) o a una hemorragia producida por la ruptura de un vaso sanguíneo, hace que las células nerviosas del cerebro se destruyan sin remedio. La importancia de la destrucción del cerebro depende de los daños sufridos por el tejido nervioso.

El paciente cae súbitamente y sufre una parálisis de la mitad del cuerpo. La cabeza y los ojos se inclinan en general hacia la parte paralizada, muchas veces el brazo cae sin control y el hombro no tiene fuerza. La pierna suele quedar extendida, vuelta hacia el exterior. En general, al principio, el paciente no consigue moverse solo. Si el nervio facial está paralizado la comisura de la boca cuelga y se cae la saliva de manera incontrolada. Los músculos de la mandíbula se paralizan y el paciente ya no puede tragar. En el caso de una afasia total se observan trastornos del lenguaje, de la lectura, del cálculo y de la escritura. Se pierde el control de los esfínteres.

Una disminución general de la actividad cerebral origina una pérdida de la capacidad de concentración, de la memoria y de la atención. El paciente ya no controla su vida sentimental. Sin razón aparente puede soltar una carcajada o ponerse a llorar. En general el estado anímico es más bien desesperado y depresivo. Cuando se tiene la sospecha de un ataque de apoplejía cada minuto es vital. El paciente deberá ser transportado de urgencia al hospital pero con la mayor tranquilidad posible.

Stefan Zweig cuenta, con todos los detalles, en su célebre relato «La resurrección de George Friedrich Händel», el desarrollo de un ataque de apoplejía.

«Aquello sucedió el 13 de abril del año 1737. Toda la casa retumbó a causa de un ruido sordo. Algo enorme y pesado tenía que haberse caído al suelo. El criado del compositor George Friedrich Händel subió las escaleras corriendo hacia el gabinete de trabajo de su amo y lo descubrió tumbado en el suelo con los ojos abiertos y la mirada pérdida.

Un poco antes, Händel había vuelto de un ensayo en un estado de cólera enorme, la sangre se acumulaba debajo de su piel y se le notaban las venas abultadas en las sienes.

Al entrar había cerrado la puerta dando un gran portazo y paseaba por el cuarto de manera tan violenta que el criado podía oír retemblar perfectamente el suelo del primer piso. No era prudente cometer el más mínimo error en los días de cólera del amo. Del piso inferior también acudió corriendo el estudiante Christophe Schmidt, su ayudante. Él también había sido alertado por un ruido sordo. Corrió a buscar al médico del compositor de la corte real: «—¿Qué edad tiene?». «—52 años —contestó Schmidt». «—Una mala edad, ha trabajado como un toro». El doctor Jenkins, se inclinó profundamente sobre el cuerpo—. Pero también es verdad que es fuerte como un toro... bueno vamos a ver lo que podemos hacer». Observó que un ojo, el derecho, miraba fijamente y que el otro sí tenía movilidad. Para verificar levantó el brazo derecho que, al soltarlo, volvió a caer como si estuviese muerto. Después levantó el brazo izquierdo, que sí se mantuvo en la nueva posición. En ese momento el doctor Jenkins ya sabía bastante.

Cuando el doctor salió de la habitación, Schmidt lo siguió hasta la escalera y le preguntó lleno de miedo e incertidumbre: «—¿Qué tiene? ¿Apoplejía?» «—El lado derecho del cuerpo está paralizado». «—¿Se... —se le atragantó la pregunta—... se curará?». El doctor Jenkins se sirvió parsimoniosamente una pizca de tabaco rapé mientras reflexionaba como si la pregunta fuera complicada. No le gustaba esa clase de preguntas. «—Quizá, todo es posible».

Händel tuvo suerte. Su reposo, en los baños termales de Aquisgrán, le proporcionó una cierta mejoría. Al cabo de una semana ya podía desplazarse arrastrándose por el suelo. Al final de la segunda semana ya movía el brazo gracias a una increíble victoria de su voluntad y de su fe. Consiguió salir de la fosa paralizante de la muerte para agarrarse a la vida con más ganas y más ardor. Únicamente los convalecientes, que lo han experimentado, conocen ese increíble sentimiento de felicidad.

Cuando el «Aleluya» sonó por primera vez, todos los espectadores se sintieron arrebatados y al final, cuando sonó el potente «¡Amén!», el júbilo atronador del público llenaba la sala. El compositor se eclipsó discretamente, no quiso dar gracias a los hombres por sus felicitaciones sino únicamente a la Gracia Divina que le había hecho el don de aquella obra.

Las siguientes informaciones provienen del profesor doctor Michael Hennerici, un neurólogo que trabaja en el campo de la investigación fundamental sobre el ictus. Está orgulloso, y con razón, de las posibilidades de diagnóstico que, hoy en día, posee una clínica neurológica. Con el escáner y la resonancia magnética se puede distinguir rápidamente entre un derrame cerebral o una isquemia (falta de irrigación cerebral).

Gracias a una tomografía de espín nuclear el especialista consigue localizar en poco tiempo la zona afectada por la isquemia. Con la ayuda de distintos procedimientos ultrasónicos, se puede determinar qué arteria del cuello o qué vena cerebral sufre una estenosis (se ha estrechado), qué coágulo tapona un vaso o una arteria del cerebro o del corazón.

Dependiendo de las diferentes causas de esas perturbaciones circulatorias se pueden implementar diferentes medidas terapéuticas. En la mayor parte de los casos (en más del 70% de las personas afectadas), los trombos se reabsorben solos espontáneamente en las 72 horas siguientes y un tercio lo hace al cabo de 12 a 24 horas. Si no es el caso, se comienza un tratamiento para disolver el trombo. Pero esto entraña siempre un riesgo de nuevas hemorragias.

Cada año, sólo en Alemania, 500.000 personas sufren un ataque cerebral. Un tercio tiene secuelas graves y permanece impedido para el resto de sus días. Eso no debería suceder si se tomaran más en serio los primeros signos y los factores desencadenantes. La medicina tradicional ha estado apostando durante demasiado tiempo por el caballo perdedor. El dogma según el cual una apoplejía sería la consecuencia de un vaso cerebral obstruido por culpa de una arteriosclerosis, en la práctica, se ha demostrado que es falso.

A pesar del uso masivo de los medicamentos, llamados «eliminadores de factores de riesgo» a base de disolventes calcáreos, de preparados para disminuir los lípidos, los anti-trombóticos, las ope-

raciones de *bypass* y los *stents*, los casos de accidentes cerebrales no han dejado de aumentar en los últimos años.

Esta manera de curar no tiene en cuenta el hecho de que un gran número de personas que no sufren de arteriosclerosis pueden sufrir una apoplejía o un infarto. También puede darse el caso de pacientes con arterioesclerosis que nunca padezcan un accidente cerebral. Así como también se observan casos de trastornos de riego sanguíneo, en el cerebro o el corazón, a pesar de tener todos los vasos sanguíneos bien despejados.

La arterioesclerosis siempre sigue un proceso evolutivo crónico, que desemboca en un daño duradero y no puede considerarse responsable del súbito vaivén precursor de una angina de pecho o de una apoplejía. La teoría según la cual una arteriosclerosis es la causa de una apoplejía parece altamente dudosa.

¿Cuál es pues la verdadera causa de una apoplejía o de un infarto cardíaco? Santa Hildegarda contempló al ser humano en una visión situado entre el árbol de la Vida y el árbol del Conocimiento del Bien y del Mal, justo en el momento en el que la serpiente escupía su negro veneno en su costado. Santa Hildegarda insiste en la importancia de la bilis negra, que es una mezcla de ácido biliar y bilirrubina que se origina en el hígado a la que atribuye ser la fuente y el causante de todos los males. Esta visión, hoy en día, se confirma científicamente.

Ataque de apoplejía e infarto cardíaco por exceso de acidez

Después de los revolucionarios descubrimientos del profesor Ernst Edens (1876-1944), conocido como el «Papa» del corazón y de los trabajos pioneros del doctor en medicina e internista Berthold Kern, se ha demostrado que la apoplejía y el infarto cardíaco no se dan a consecuencia de una arteriosclerosis, sino más bien por un exceso de acidez en el cuerpo. El trastorno local de riego sanguíneo es provocado por una acidificación de los tejidos musculares del corazón o del cerebro. Se desencadena por una reacción de estrés o por un error de alimentación a causa de una alimentación demasiado rica en proteínas animales. La asimilación de los nutrientes se

dificulta por un exceso de urea y de ácido lipídico. Las proteínas animales ricas en urea y ácido lipídico desencadenan procesos de inflamación en nuestros órganos y vasos sanguíneos.

Más grave es aún la hiperacidificación que resulta de un acceso de cólera o de un episodio de rabia violenta. En ese momento los ácidos biliares liberados por el hígado modifican el pH sanguíneo, que en estado normal es ligeramente básico (pH 7,4), acidificándolo de manera que las plaquetas reaccionan perdiendo su elasticidad y tienden a aglomerarse (agregación trombocitaria). La corriente sanguínea se ralentiza y puede estancarse. Los tejidos se ven privados entonces de su suministro de oxígeno y de los nutrientes que aporta la sangre y mueren.

Me acuerdo muy bien de una conferencia, cuando trabajaba en la industria, en la que dos directivos tuvieron una discusión tan violenta que uno de ellos se derrumbó como paralizado y tuvo que ser ingresado en el hospital. Su pierna, debido a la excitación, había sufrido una seria trombosis venosa.

La mejor protección frente a los enfados y la amargura consiste en rebajar conscientemente las tensiones mediante la oración, el canto, la risa o el vino «apagado», recomendado por Santa Hildegarda.

Receta para el vino apagado

Poner a calentar un vaso de vino hasta que hierva con burbujas durante dos o tres minutos. Después «apagarlo» con la mitad de un vaso de agua y beber el vino caliente a sorbos pequeños.

Después de consumir este vino, las tensiones disminuyen y usted se sentirá en paz como si no hubiera sucedido nada. En la mayor parte de los casos no nos queda más que reír de nuestra propia reacción de cólera.

Señales de alerta en caso de una amenaza de apoplejía

A diferencia del corazón, el cerebro no puede dar señales de aviso mediante el dolor. Pero casi todas las apoplejías avisan mediante

trastornos circulatorios breves que se conocen como trastornos pasajeros de la circulación sanguínea o ataques isquémicos transitorios. La hiperacidez se desarrolla bruscamente y puede durar varios minutos, horas e incluso días. Las señales de alerta se deben tomar muy en serio:

- Pérdida de sensibilidad (entumecimiento) de una mitad del cuerpo repentina y pasajera.
- Parálisis de la cara, de los brazos o de las piernas.
- Pérdida repentina de la voz, dificultades para comprender una palabra.
- Trastornos visuales o pérdida de la vista durante algunos segundos.
- Visión doble.
- Vértigo repentino, con o sin sensación de rotación.
- Dolores de cabeza repentinos y sin razón aparente.

Cuanto más débiles son los signos precursores más tiempo pueden durar (durante horas o días), o más a menudo pueden repetirse sin conducir a la catástrofe. De manera inversa, cuanto más fuerte es la señal, más alto es el riesgo de una crisis cardíaca o de una apoplejía.

Incluso en casos de señales de alerta violentas, la toma de galanga ayuda de forma fiable a controlar la situación. En estos casos se tomarán tres comprimidos de galanga, que en un intervalo de cinco minutos y gracias a sus efectos vasodilatadores y relajantes (acción antiespasmódica) y a su acción para impedir una aglomeración de los trombocitos, los signos de alerta desaparecen rápidamente. Habremos ganado un tiempo precioso. De todas formas, como medida de seguridad, es necesaria una visita a urgencias.

Relato de un caso

➔ Un carpintero de 60 años perdió la voz súbitamente cuando iba al volante de su coche. Sintió su cara como acorchada, el brazo izquierdo se le quedó sin fuerza y se le cayó del volante con una sen-

sación de picoteo y parálisis. Inmediatamente se paró en el arcén, tomo tres comprimidos de galanga y los dejó disolverse encima de la lengua. A los 10 minutos los síntomas habían desaparecido, la sensación era normal en su cara y en su brazo. A pesar de todo se dirigió al servicio de urgencias de su hospital para que lo controlaran. Una hora y media más tarde se le hizo un electrocardiograma que no manifestó nada inquietante. Después de un día en observación le dieron el alta. No fue necesario ni siquiera intubarlo.

Cualquiera que sea el proceso exacto del mecanismo bioquímico, todo el mundo está de acuerdo en decir que una apoplejía y un infarto de miocardio, en la mayor parte de los casos (en un 80%), se deben a trastornos circulatorios. La medicina según Santa Hildegarda, que apuesta por la totalidad del cuerpo humano, ofrece maravillosas posibilidades para prevenir de forma natural una apoplejía o un infarto.

En primer lugar, una alimentación basada en la espelta asegura una sangre de «buena calidad». La espelta, si la convertimos en el cereal de base de nuestra alimentación, gracias a su riqueza en minerales y oligoelementos, permite mantener un valor constante del pH sanguíneo. La sangre no se acidifica tan rápidamente.

Por otra parte, la medicina de Santa Hildegarda conoce un gran número de remedios contra la melancolía que permiten neutralizar la acidez de la bilis: el hinojo, las semillas de zaragatona (*Psyllium*), el pelitre, las galletas de la alegría y la inteligencia, el vino apagado y la bebida a base de aro que actúan contra las verdaderas depresiones.

La mejor protección contra el infarto cardíaco y la apoplejía consiste en realizar periódicamente análisis de sangre según Santa Hildegarda mediante el cual se activan las fuerzas inmunitarias del cuerpo y se elimina la bilis negra (véase pág. 96).

Los recientes descubrimientos científicos confirman la eficacia particular de estos análisis de sangre según Santa Hildegarda. Mediante la extracción de unos 200 ml de sangre se eliminan alrededor de 100 gramos de proteínas sanguíneas. No solamente se diluye la sangre espesa fluidificándola, sino que, además, baja el valor del hematocrito por debajo del umbral crítico del 42%. De esta forma se mejoran la circulación de la sangre, los intercambios orgánicos y todas las funciones saludables del cerebro y el corazón.

Trastornos de la circulación sanguínea causados por mala coagulación

Las apoplejías y los infartos cardíacos, en una pequeña proporción (10%), también pueden ser provocados por problemas en la coagulación de la sangre, si hay tendencia a formar coágulos o trombos, lo que supone una amenaza para la vida al taponar los vasos y contribuir a la formación de trombosis.

En particular, las plaquetas sanguíneas, los trombocitos, pueden quedarse pegados a las paredes de los vasos inflamados. Esta coagulación genera fibrina y forma un coágulo de sangre que da lugar a la trombosis. El coágulo puede interrumpir el aporte de sangre y de oxígeno que son vitales para las células musculares del corazón y del cerebro, desencadenando un infarto o un ataque cerebral tan peligrosos que, muchas veces, pueden llegar a ser mortales.

En la práctica clínica se intenta disolver el coágulo lo más rápidamente posible asumiendo otro riesgo al disminuir la velocidad de coagulación de la sangre con lo cual, en caso de una nueva hemorragia, el cuerpo puede perder mucha sangre de forma incontrolada.

La mayor parte de los medicamentos ocasionan pequeñas heridas en las paredes de los vasos sanguíneos (vasculitis), y también las proteínas animales que contiene la sangre provocan inflamaciones. El ácido lipídico que contienen esas proteínas de origen animal contribuye al desarrollo de esas inflamaciones en las paredes de los vasos sanguíneos.

Una alimentación sana a base de espelta, frutas y verduras y un estilo de vida equilibrado, constituyen la mejor prevención contra la apoplejía y el infarto de miocardio.

La arterioesclerosis: la enfermedad popular número uno

A pesar de que el ser humano por naturaleza sea extremadamente sano, tiene que afrontar a lo largo de su vida cierto número de obstáculos que, si los supera, aumentan sus fuerzas a nivel espiritual y a nivel físico.

Santa Hildegarda describe en sus visiones sobre la creación del hombre que el ser humano puede llegar a disfrutar de la protección de la tienda dorada celestial si recorre felizmente una serie de procesos de aprendizaje que ella describe bajo el nombre general de «lucha por la vida». Apenas nace es molestado por muchos diablillos (las enfermedades infantiles) que lo atenazan y lo aprisionan en lo que ella denomina simbólicamente «la pocilga». Fortalecido al superar esa etapa, cae en «el lagar», donde experimenta el ser prensado hasta perder la última gota de sangre (los humores o jugos de la vida). También a eso sobrevive y sale fortalecido. Ya de adulto, volverá a ser tentado para cometer excesos en el comer y el beber, que son factores de riesgo para su salud, y que, al superarlos, le permiten seguir ascendiendo cada vez más alto. A pesar de los impedimentos sigue su ascenso hasta alcanzar la eterna bienaventuranza en la tienda dorada en la que goza de la paz bajo la protección divina. Las flechas ya no lo alcanzan porque su ángel de la guarda extiende su mano protectora sobre él.

También los signos de la arterioesclerosis son portadores de mensajes para que tomemos consciencia de los factores de riesgo de esa enfermedad y podamos superarla de forma natural sin usar medios químicos o querer dominarla por la fuerza, lo que provocaría trastornos todavía más graves para la salud.

Síntomas de la arterioesclerosis

- Manos y pies fríos.
- Calambres en las manos y los pies.
- Pitidos en los oídos.
- Pérdida de memoria.
- Sensación de vértigo.
- Dificultades respiratorias al menor esfuerzo o al acostarse.
- Dolores que irradian hacia el pecho y la pierna izquierda.

La arterioesclerosis se extiende por el mundo occidental como una plaga, donde ya más del 50% de las personas sufre de la que es considerada enfermedad popular número uno.

Hace más de ochocientos cincuenta años Santa Hildegarda ya describía esta enfermedad en sus visiones. Insistía especialmente en que hay que prestar atención a sus causas anímicas, a saber: falta de amor, miedo, preocupaciones, tristeza, dureza de corazón o avaricia. Para desencadenar una arteriosclerosis estos estados interiores son mucho más determinantes que los factores externos. En las autopsias realizadas a los jóvenes soldados americanos que habían muerto, sometidos al miedo y al horror, en la guerra de Corea y en la de Vietnam se constató que estaban enfermos de arteriosclerosis.

Las verdaderas causas que desencadenan la arteriosclerosis permanecerán desconocidas para la medicina convencional mientras se ocupe exclusivamente sólo de los factores de riesgo puntuales y externos.

¿Nunca le ha resultado a usted sorprendente que los resultados de las investigaciones siempre estén de acuerdo o vayan en el sentido de los que financian las investigaciones?

Unas veces es la industria de la margarina, otras veces la de la colza, otras la industria cárnica o los productores de huevos o la industria del pescado o los productores de vitaminas y complementos minerales. Incluso los productores de aceite de oliva. Aquí queremos recordar la advertencia que hizo Santa Hildegarda: «*el aceite de oliva no vale mucho para la alimentación porque produce mareos y vuelve indigestos otros platos*».

El aceite de oliva es un aceite poliinsaturado con muchos enlaces dobles y por ello extremadamente sensible a la oxidación. Estos óxidos pueden producir depósitos en los vasos sanguíneos.

Un ejemplo de hasta dónde puede llegar el absurdo en las investigaciones sería la famosa «paradoja francesa», según la cual los franceses tendrían un índice relativamente bajo de muertes por infarto de miocardio gracias al consumo de vino tinto.

Detrás de esta verdad se esconden los trucos de prestidigitador practicados por las estadísticas de la industria vinícola: en Francia un gran número de personas viven con una cirrosis hepática y mueren de manera prematura; de esta forma escapan a las estadísticas sobre el infarto cardíaco.

Haremos muy bien si siempre tenemos una actitud crítica frente

a los resultados de las investigaciones científicas antes de dejarnos influenciar por los resultados de esos estudios y sus promotores.

La arterioesclerosis se empezó a conocer a partir de la época barroca entre los miembros de una reducida capa social acomodada que vivía en la opulencia, mientras que la gente pobre que se alimentaba de forma simple permanecía al abrigo de esta enfermedad. El acceso a la prosperidad ha convertido la arterioesclerosis en una plaga popular.

Hace más de ochocientos cincuenta años Santa Hildegarda describió y detalló con precisión los síntomas de la arterioesclerosis. Incluso señaló el remedio universal para curarla y para evitarla: la bebida a base de ajenjo:

> «*el gran maestro contra todos los estados de debilidad*» *(*principalis magistra ad omnes languores*).*
> *La bebida de ajenjo es capaz de:*
>
> - *Eliminar la debilidad de los riñones (nefroesclerosis).*
> - *Eliminar la* melanche *o bilis negra (mezcla de bilis y bilirrubina).*
> - *Iluminar los ojos.*
> - *Fortalecer el corazón (contra la esclerosis coronaria).*
> - *No permitir que enfermen los pulmones (propensión a las afecciones gripales).*
> - *Da calor al estómago y los intestinos (buena circulación contra la esclerosis de los órganos del abdomen).*
> - *Limpia las entrañas; y*
> - *Procura una buena digestión*».

La arterioesclerosis es, según Santa Hildegarda, una reacción en cadena. Puede ser originada por una debilidad renal. En ese proceso los residuos y los materiales de desecho, procedentes del metabolismo, pueden depositarse en los vasos sanguíneos, alrededor de los órganos y en el tejido conjuntivo.

El ojo, como tejido conjuntivo, es el órgano más sensible y es el que primero que sufre por esos depósitos. La alteración puede empezar a manifestarse con un debilitamiento de la vista o un principio de catarata. Son también típicas las perturbaciones de la circulación sanguínea en el cerebro y el corazón. En la fase final pueden

convertirse en señales de alerta de ataques isquémicos transitorios que preceden siempre a un ataque cerebral o a una dolorosa crisis de angina de pecho que puede perfectamente evolucionar hacia un infarto cardíaco. El síndrome de Roemheld (dolores a nivel del diafragma y presión sobre el corazón o sobre el hígado) también puede ser la consecuencia de una arterioesclerosis. Estos dolores también pueden anunciar y desembocar en un infarto cardíaco o en cólicos biliares.

Relato de un caso

➔ Una paciente ex fumadora sufre, desde 1985, un índice de colesterol de 357 mg con una velocidad de sedimentación sanguínea elevada del orden de 24/49 mm, con un excedente de enzimas hepáticas, flatulencias en la parte superior del abdomen y dolores opresivos en la vesícula biliar, falta de apetito, estreñimiento, pérdidas de memoria y estado de agotamiento general, dolores de cabeza y falta de energía.

En seis meses, realizando un análisis de sangre según Santa Hildegarda, tomando regularmente la bebida de ajenjo y adoptando un régimen a base de espelta, el nivel de colesterol bajó hasta 220 mg. La memoria mejoró y los dolores de cabeza disminuyeron. La piel recobró la flexibilidad y mejoró su aspecto. La digestión se normalizó y pasó de dos deposiciones por semana a cuatro. Las flatulencias desaparecieron.

El profesor doctor L. Wendt, de Frankfurt, que ha investigado mucho sobre la eliminación de los depósitos de proteínas en las arterias ha conseguido demostrar que esos depósitos provienen de una alimentación demasiado rica en proteínas animales. La Organización Mundial de la Salud (OMS) realizó una investigación sobre una muestra de personas de entre 45 y 75 años, comparando los orígenes de los distintos aportes proteínicos de los depósitos. Esta investigación estableció que las proteínas lácteas son las que influyen en mayor proporción, el 93%, en la génesis y el desarrollo de la arteriosclerosis.

La aparición de la arteriosclerosis proporcionalmente se relaciona así:

58% carne
60% huevos
76% grasas animales
81% proteínas animales
84% azúcar
88% grasas lácteas (mantequilla y nata)
88% productos lácteos (quesos)
93% proteínas lácteas (sin quesos)

De manera especial, las proteínas de origen animal suponen la mayor parte de la formación de los depósitos porque esas proteínas tienen la particularidad de ser muy parecidas a las proteínas humanas. En la mayor parte de los casos las proteínas vegetales tienen una carencia de aminoácidos, de manera que pueden contribuir a la destrucción de los depósitos de proteínas.

Estas acumulaciones de proteínas se pueden disminuir mediante la terapia de ayuno y la extracción de sangre, practicada según la enseñanza de Santa Hildegarda, para un análisis hildegardiano. La evacuación de los desechos se favorece bebiendo infusión de hinojo, realizando actividad física y practicando deporte. El éxito del tratamiento mediante el ayuno es mayor cuanto más pronto y con más regularidad se comienza el tratamiento. Incluso los pacientes con una arterioesclerosis avanzada obtienen resultados sorprendentes. Los factores de riesgo de origen anímico[3] que conducen a la arterioesclerosis se pueden detectar, tratar y eliminar, de manera óptima, mediante el ayuno preconizado por Santa Hildegarda. Un estilo de vida inspirado en las Seis Reglas de Oro de la Vida, que Santa Hildegarda recomienda, es la mejor protección para evitar las enfermedades que afectan al corazón y a la circulación de la sangre.

[3] La falta de amor, el miedo, las preocupaciones, la tristeza, la dureza de corazón y la avaricia. [*N. del T.*]

Segunda parte