

DR. WIGHARD STREHLOW



ADIÓS
TRISTEZA



CÓMO SUPERAR LA
DEPRESIÓN

SEGÚN

SANTA
HILDEGARDA
DE BINGEN



LIBROS**LIBRES**



ADIÓS, TRISTEZA
CÓMO SUPERAR LA DEPRESIÓN SEGÚN
SANTA HILDEGARDA DE BINGEN

DR. WIGHARD STREHLOW

ADIÓS, TRISTEZA
CÓMO SUPERAR LA DEPRESIÓN SEGÚN
SANTA HILDEGARDA DE BINGEN


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

Título original: *«Wege ans der Transigkeit» Lebensweisheiten der heiligen Hildegard*

© 2015 Dr. Wighard Strehlow Verlag, Allensbach am Bodensee

© 2017, Noé Timor Berdejo y Juan Antonio Timor Pineda, por la traducción

© 2017,  **LIBROSLIBRES**

Primera edición: Septiembre de 2017

ISBN: 978-84-15570-69-1

Depósito Legal: M-27126-2017

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.

ÍNDICE

PRÓLOGO DEL TRADUCTOR	9
UN MAL METAFÍSICO.....	31
1. EL SUEÑO PROFUNDO, FUENTE DE ENERGÍA VITAL.....	43
2. EL ASH ES CAPAZ DE ELIMINAR LA BILIS NEGRA, CAUSA DE TODAS LAS ENFERMEDADES, ESPECIALMENTE LA DEPRESIÓN	57
3. LIMPIEZA Y SANACIÓN DE LOS INTESTINOS	61
4. DIETA HILDERGARDIANA A BASE PRINCIPALMENTE DE ESPELTA, FRUTAS, VERDURAS Y LEGUMBRES	65
5. PSICOTERAPIA HILDERGARDIANA	127
ANEXO 1. RELATOS DE CASOS REALES DE PERSONAS QUE HAN SALIDO DE LA DEPRESIÓN GRACIAS A LA MEDICINA DE SANTA HILDEGARDA	133
ANEXO 2. OTROS EJEMPLOS DE CASOS CURADOS CON LA MEDICINA DE SANTA HILDEGARDA.....	149
EPÍLOGO DEL TRADUCTOR	165
BIBLIOGRAFÍA DE LOS LIBROS DE SANTA HILDEGARDA EN ESPAÑOL ESCRITOS POR EL DR. STREHLOW	179
¿DÓNDE ENCONTRAR LOS PRODUCTOS DE SANTA HILDEGARDA EN ESPAÑA?	181

PRÓLOGO DEL TRADUCTOR

Querido lector si ya eres un amigo de Santa Hildegarda puede que en este prólogo que he escrito a modo de presentación de Santa Hildegarda y de sus obras, acerca de la salud y la medicina, leas cosas que no te resulten totalmente nuevas. No obstante no he podido dejar de escribirlas pensando en aquellas personas que, por medio de este libro, entren en contacto con Santa Hildegarda y sus obras médicas y espirituales por primera vez.

Quiero presentaros a una santa poco conocida en España y los países de lengua española pero de la que cada día se oirá hablar más: Santa Hildegarda de Bingen.

Santa Hildegarda, hasta hace pocos años, solo resultaba conocida para aquellos que habíamos tenido alguna relación con la cultura alemana. El papa Benedicto XVI, compatriota suyo extendió su fama. Primero al dedicarle dos catequesis en sus audiencias generales de los miércoles, el día 1 y el 8 de septiembre de 2010 y, después, al canonizarla como Santa de la Iglesia universal el 10 de mayo de 2012, confirmando en el santoral católico la celebración de su fiesta el 17 de septiembre. Finalmente la nombró solemnemente Doctora de la Iglesia Católica el día de Pentecostés del año 2012.

Nació en la casa solariega de su familia en Bimersheim en

la zona de Renania (Alemania) no lejos de Maguncia (Mainz) el año 1098; falleció en el monasterio de san Ruperto (que ella misma había fundado por inspiración divina) situado en la colina de Rupertsberg cerca del Rin no lejos de la ciudad de Bingen en el 1179.

Sus padres, que eran nobles se llamaban Hildebert y Metchilde. Hildegarda fue una niña débil y enfermiza, y en su hogar recibió una educación muy elemental. Sus padres, que eran muy religiosos, la ofrecieron para el servicio de Dios. Al ser la décima hija de la familia hay quien piensa que la dieron como diezmo para el Señor, otras versiones aseguran que, dados los dones especiales que la niña tenía, pensaron que estaría más protegida en un monasterio. Se cuentan muchas cosas extraordinarias de ella ya desde su infancia. Por ejemplo, a los cinco años viendo una vaca preñada le dijo a la que la cuidaba: «Mira que bonito es el ternero de esa vaca» (y se lo describió). Al nacer el ternero y ver que era como ella lo había descrito, todos quedaron muy impresionados.

A los 8 años fue puesta bajo el cuidado de Jutta von Sponheim también miembro de la nobleza y familia lejana suya que vivía recluida como monja en un anexo femenino al monasterio de san Disibodo (Disibodenberg) en la diócesis de Espira (Speyer). Allí se le enseñó a leer y a escribir en latín y a cantar los salmos, lo suficiente para participar en el rezo del Oficio Divino. A la muerte de Jutta en 1136 a sus 38 años Hildegarda fue elegida abadesa por su comunidad.

Luego, como ella misma relata, por mandato divino se decidió a fundar un nuevo monasterio femenino independiente del de sus hermanos benedictinos. Escogió la colina de Rupertsberg (montaña de San Ruperto) cerca de Bingen en la orilla izquierda del Rin, a unos 24 kilómetros del de san Disibodo. Contando con la ayuda de su familia y las familias de sus monjas, tras superar muchas dificultades y con los permisos necesarios, se estableció en su nuevo monasterio con dieciocho hermanas alrededor del año 1150.

Hacia el año el 1165 fundó otro monasterio en Eibingen en la otra orilla del Rin que, después de muchas vicisitudes, todavía perdura.

La vida de Hildegarda desde niña fue extraordinaria. Desde sus primeros años fue favorecida con visiones. Ella dice de sí misma:

«Hasta mi decimoquinto año vi mucho, y relaté algunas de las cosas vistas a otros, quienes inquirían con asombro, de donde podrían venir tales cosas. Yo también me preguntaba y durante mi enfermedad le pregunté a una de mis enfermeras si también veía cosas similares. Cuando contestó que no, un gran temor me poseyó. Frecuentemente, en mi conversación, relataba cosas del futuro, las cuales yo veía como si fueran del presente, pero, notando el asombro de mis oyentes, me volví más reservada».

Las visiones continuaron durante toda su vida, aunque Hildegarda solo informaba de ellas, al principio, a Jutta, y al monje Volmar del monasterio de Disibodenberg.

Cuando tenía cuarenta y dos años de edad, Hildegarda recibió el mandato de escribir y divulgar lo que veía y oía. Se resistió, por miedo a lo que otros pudieran pensar o decir. Pero, la voz interior no paró de apremiarla, hasta que acabo por obedecer. Fue ayudada por el monje Volmar, su secretario hasta su muerte en 1173 y algunas de sus monjas, en la escritura de sus visiones.

En el año 1141 Hildegarda comenzó a escribir su obra principal, Scivias, (Scire vías Domini ó Vías Lucís, «Conoce los Caminos»), que acabó diez años después.

Algunos de sus escritos fueron sometidos al obispo y al clero de Mainz (Maguncia) que los declararon provenientes de Dios. Hildegarda también recurrió a San Bernardo de Claraval, entonces gran luminaria de la Iglesia, para que la aconsejara. No solo recibió la aprobación de este santo monje reformador de su orden sino que incluso el Papa Eugenio III, en el Sínodo de Tréveris en 1147-1148, después de ser informado por el arzobispo de Maguncia, a instancias del abad de San

Disibodo, sobre los fragmentos ya escritos del Scivias y con el informe favorable de una comisión de teólogos y obispos, dio su aprobación papal al texto. El Papa Eugenio dictaminó: «Sus obras son conformes a la fe y son como las de los antiguos profetas» y escribió a Hildegarda animándola a continuar la obra y autorizando su publicación.

Tampoco le faltaron detractores y enemigos que le amargarón la existencia.

Pero fueron muchos más sus partidarios reconfortados por su sabiduría y santidad y no solo entre la gente pobre y sencilla sino también entre hombres y mujeres notables de la Iglesia y así, por ejemplo, el Arzobispo Enrique de Maguncia, el Arzobispo de Salzburgo y el Abad Luis de San Eucario en Trier (Tréveris), la visitaron para pedirle consejo.

En el último año de su vida, Hildegarda tuvo que atravesar una prueba muy dura. En el cementerio de su convento enteraron a un caballero que llegó moribundo a las puertas de su monasterio y que había estado excomulgado.

Las autoridades eclesiásticas de Maguncia, creyendo que el caballero había muerto sin arrepentirse, le exigieron que desenterrara el cuerpo. Ella no se consideró obligada a obedecer ya que había testigos de que el caballero había recibido el sacramento de la penitencia y los santos oleos y había muerto, por lo tanto, reconciliado con la Iglesia.

El Capítulo Eclesiástico de Maguncia no atendió a razones y dictó un interdicto. Esta pena eclesiástica es durísima, prohíbe rezar el Oficio Divino y celebrar los sacramentos a un monasterio o jurisdicción eclesiástica, y fue confirmada por el obispo pese a estar de viaje en Italia.

Tras mucho sufrimiento, y muchas gestiones, llegando incluso a tener que escribir al Papa, logró santa Hildegarda que el entredicho fuera levantado. Murió santamente y fue enterrada en la iglesia de Rupertsberg. Al morir apareció en el cielo una gran cruz luminosa que fue interpretada por sus contemporáneos como una señal de que al fin Hildegarda se

había encontrado con su «Luz» que tantas cosas le había mostrado a lo largo de su vida.

Santa Hildegarda fue muy venerada ya en vida y después de su muerte. Su biógrafo, Teodorico, la tenía por santa, y se recuerdan muchos milagros por su intercesión. Era tal la afluencia de peregrinos a su tumba pidiéndole milagros, y tantos los prodigios que se realizaban por su intercesión, que el obispo de Maguncia, movido por los celos, poco después de su muerte, se presentó en su tumba y le prohibió, invocando la santa obediencia, hacer más milagros. Ella obedeció.

Han tenido que pasar 800 años para que el Obispo de Limburg (diócesis a la cual pertenece hoy Eibingen donde descansan sus restos) revocase esa prohibición de su antecesor en el episcopado.

Gregorio IX (1227-41) e Inocencio IV (1243-54) abrieron sendos procesos de beatificación reiniciados bajo los pontificados de Clemente V (1305-14) y de Juan XXII (1316-34).

Su nombre estaba en el Martirologio Romano y su fiesta ya se celebraba en las Diócesis alemanas de Speyer (Espira), Mainz (Maguncia), Trier (Tréveris), y Limburg, y también en la abadía benedictina de Solesmes (Francia) donde, desde tiempo inmemorial, el 18 de septiembre le cantan un oficio propio (Brev. Monast. Tornac., 18 Sept.). Pero como no había habido canonización formal, y para disipar dudas, el Papa Benedicto XVI extendió oficialmente su culto a la Iglesia universal el 7 de mayo de 2012.

Cuando el monasterio de Rupertsberg fue destruido en 1632 las reliquias de la santa fueron llevadas a Colonia y más tarde al monasterio de Eibingen. Cuando fue secularizado en la época de Bismark, trasladaron las reliquias a la iglesia parroquial. En 1857 el Obispo de Limburg les hizo un reconocimiento oficial y las reliquias fueron puestas en un altar especialmente construido para ellas. En aquella ocasión el pueblo de Eibingen la escogió como patrona.

El 2 de julio del 1900, se colocó la primera piedra del nue-

vo monasteio de Santa Hildegarda en Eibingen y las monjas Benedictinas procedentes del monasterio de San Gabriel de Praga entraron a la nueva casa el 17 de septiembre de 1904.

Todos los manuscritos del convento en Eibingen fueron transferidos en 1814 a la biblioteca estatal en Wiesbaden. En esta colección se encuentra un ejemplar del libro «Scivias» (Scire vias Domini). Es una obra extraordinaria y difícil. Todo el libro es profético, al estilo de Ezequiel y otros profetas del A. T. y del Apocalipsis.

En la introducción habla de sí misma y describe la naturaleza de sus visiones. La obra se compone de tres libros, el primero contiene seis visiones; el segundo siete, y el tercero, tan extenso como los otros dos juntos, consta de trece visiones.

El «Scivias» representa a Dios en Su Montaña Santa con la humanidad en la base. Narra la condición original del hombre, su caída y redención, el alma humana y sus luchas, el santo Sacrificio de la Misa, los tiempos por venir, el hijo de perdicción y el fin del mundo. Las visiones se entremezclan con admoniciones para vivir en el Santo Temor del Señor.

Otra de sus obras que resulta muy interesante para nuestro tiempo es el «Liber Vitae Meritorum» escrito entre 1158 y 1163. Santa Hildegarda presenta 35 fuerzas destructivas de vida y su 35 fuerzas antagónicas de regeneración de la vida. Sus visiones nos revelan que en el cosmos todo es interdependiente de manera que incluso el más pequeño de nuestros actos y gestos tiene repercusiones hasta el fondo del universo. La naturaleza de esas repercusiones depende de los actos mismos: si son positivos actuarán en el sentido de regenerar la vida, si son negativos la destruirán. El Dr. Wingard Strehlow autor del libro que tienes en tus manos y que en la actualidad es el mayor especialista en todo lo referente a los escritos médicos de la Santa, lo considera como el primer tratado de psicoterapia del mundo. Como se verá en esa obra se sustenta este libro.

El «Liber divinorum operum» (1163-70) es una contemplación de toda la naturaleza a la luz de fe. El sol, la luna, y las

estrellas, los planetas, los vientos, los animales, y el hombre, son en sus visiones expresión de algo sobrenatural y espiritual, y como ellos vienen de Dios deben conducir a Él.

Los libros de medicina, propiamente dichos, son: el «*Liber Simplicis Medicinae*» y el «*Liber Compositae Medicinae*»;

Par el hombre contemporáneo, no especialista en teología, la medicina de Santa Hildegarda es, seguramente, el acceso más sencillo al conocimiento de la santa y de su legado espiritual. Sus conocimientos sobre las conexiones entre el hombre y la naturaleza, el cosmos y la historia de la salvación no los adquirió ni por sus investigaciones ni por sus experimentos científicos, fueron fruto de su carisma de tener visiones que el Espíritu Santo le concedió.

La visión de la medicina de santa Hildegarda es un regalo para nuestra época. Nuestra medicina se fía solo en nuestros avances técnicos, y está marcada por la influencia de una ciencia sin trascendencia (es decir que no tiene en cuenta en absoluto la dimensión espiritual del ser humano) que principalmente tiene en cuenta lo material y, en todo caso de manera difusa, admite la influencia que tiene lo psíquico en la salud y en la enfermedad. El Dr. Strehlow dice que vivir sin Dios es muy duro

Para la Santa, por el contrario, la enfermedad es siempre un signo de alarma que la Providencia pone en nuestro camino para que seamos conscientes de que caminamos en la dirección equivocada.

La tan conocida historia de san Jorge y el Dragón ella la interpreta viendo simbólicamente a San Jorge como un ángel enviado por Dios para liberar a un alma, bajo el aspecto de una bellísima joven de alta alcurnia (es decir, una hija o un hijo de Dios), del cautiverio de sus pasiones, liberando también a su espíritu de sus obsesiones.

Como es conocido, a Santa Hildegarda le fue otorgado en el año 2012, junto con el santo español San Juan de Ávila, el Título de Doctora de la Iglesia entrando así en el reducido grupo de santos a los cuales la Iglesia Católica ha reconocido

que sus escritos están inspirados por el Señor y nos ayudan en nuestro recorrido vital a los que peregrinamos en esta tierra camino del Cielo, que es nuestra verdadera patria.

De hecho, Santa Hildegarda ve siempre la Creación y la Historia de la Salvación del género humano como un inmenso cuadro, un conjunto monumental de dimensiones cósmicas y en todo ve presente al Amor Divino como fuerza sustentadora y organizadora sobre la que descansa en última instancia la Creación. De esta forma, todo está interconectado y en la creación tenemos todos los remedios necesarios para nuestro bienestar.

Pero, como ella misma dice, aparte de Adán, que por Gracia tenía ese conocimiento que hubiese legado a su descendencia de no haberse producido la caída, el Señor se lo muestra a quién Él quiere.

Esto viene a cuento porque hoy en día la santa está siendo «recuperada» en ciertos ambientes no católicos más o menos feministas, esotéricos o de la Nueva Era, que tratan de insinuar que ella sería la depositaria de ancestrales saberes botánicos y curativos medievales y la presentan como una feminista «avant la lettre» (precursora del feminismo actual).

Pues bien, no es esa nuestra opinión ni la de los doctores Hertzka y Strehlow ni la de la Santa Iglesia. Santa Hildegarda no era ningún pozo de ciencia aunque siempre tuvo visiones y escuchaba la «Voz Viva» que le iba explicando las visiones. Ella iba dictando, por obediencia, a su secretario todo lo que veía y las explicaciones que recibía. Todo el saber que transmitió le venía de lo alto.

De manera que sus conocimientos, que han estado 800 años casi ignorados, son como un regalo que la Providencia ha preparado para esta época nuestra en la que estamos tan necesitados del Amor de Dios.

Para la Santa, la enfermedad es siempre un toque de atención, una llamada a la conciencia para poder cambiar las debilidades en fuerzas y los enemigos en amigos. Recordemos que

el Dragón personifica las malas costumbres, las dependencias y las obsesiones y que San Jorge y los ángeles lo vencen y liberan al alma de esas esclavitudes.

Es muy duro vivir alejados de Dios y más si estamos enfermos. En este libro el Dr. Strehlow nos explica como salir de la tristeza o la depresión y poder vivir la vida con la alegría que es propia de lo que somos: verdaderos hijos de Dios.

Como es sabido, en el libro *Scivias (conoce los caminos que conducen al Señor)* Santa Hildegarda explica las diversas fuerzas que actúan en el alma humana y cómo lo hacen. Es decir los cuatro elementos que constituyen el universo: el fuego, el aire, el agua, y la tierra así como la fuerza de la Santísima Trinidad: Dios Padre, Hijo y Espíritu Santo.

Las enfermedades evidencian una falta de armonía. Además de una correcta alimentación y la posibilidad de recurrir a los remedios que la santa indica, hay que hacer hincapié en que si en nuestra vida actúan factores negativos como la envidia u otros vicios y la falta de fe, aparecen estados mórbidos; mientras que si lo que predomina es el amor, la fe, la esperanza y la moderación, estas virtudes nos equilibran y nos sanan.

En el *Liber Vitae Meritorum* (El libro de los méritos de la vida) la Santa se ocupa de los conflictos del alma humana que se producen por la presencia de 35 pares de fuerzas antagónicas que se oponen entre sí. Las que denomina fuerzas positivas o virtudes, son reflejos del mundo divino y las fuerzas negativas son debilidades del alma. En esa lucha vivimos y no debemos ignorar que, si no nos dejamos ayudar por el Cielo, otras fuerzas nos arrastrarán. Si estamos abiertos a la acción de la Gracia, cada debilidad será contrarrestada por una fuerza positiva de origen celestial.

Esta visión del ser humano es muy moderna y actual. Hoy en día nadie niega en el mundo científico la interacción o interdependencia del alma y del cuerpo.

Se sabe, sin lugar a dudas, que practicar virtudes como el amor, la compasión, la confianza, o la esperanza favorecen la ci-

catrización de las heridas, bajan la hipertensión y la taquicardia, favorecen la digestión y eliminan las migrañas y otros dolores.

Las virtudes son enormemente eficaces para combatir estados negativos que dificultan la acción de las fuerzas curativas. La negatividad sea en forma de pensamientos, emociones o sentimientos, destruye la salud.

Las causas primeras de las enfermedades siempre se corresponden con desarreglos en el alma y Santa Hildegarda nos dice que no debemos olvidar que cada fuerza negativa solo es el reverso de otra positiva de orden espiritual que el Creador pone a nuestra disposición para que nos beneficiemos de ellas.

A continuación tenemos la lista de los 35 pares de vicios y virtudes (del *Liber Vitae meritorum*) que Santa Hildegarda agrupa en 5 grupos o estaciones porque están relacionadas de modo especial con diferentes etapas de nuestra existencia terrena y nuestro peregrinar hacia la casa del Padre.

La primera estación la podríamos llamar «La vida antes de la vida» porque de alguna forma ya nuestros padres antes de concebirnos las pueden practicar o no y ello nos influirá (aunque la Gracia de Dios nunca nos faltará y como dice la Escritura «donde abundó el pecado, sobreabundó la Gracia»)

PRIMERA ESTACIÓN: LA VIDA ANTES DE LA VIDA VICIOS VIRTUDES

1	Amor saeculi (amor a las cosas mundanas)	Amor coelestis (amor a lo celestial)
2	Petulantia (exuberancia, arrogancia)	Disciplina (buenas costumbres)
3	Joculatrix (gusto por los placeres)	Verecundia (pudor, moderación)
4	Obduratio (dureza de corazón)	Misericordia (misericordia, compasión)
5	Ignavia (molicie)	Divina victoria (victoria de Dios)
6	Ira (cólera, ira)	Patientia (paciencia)
7	Inepta laetitia (alegría maligna, cinismo)	Gemitus ad Deum (aspiración a Dios, deseo de Dios)

LA SEGUNDA ESTACIÓN: EL EMBARAZO
VICIOS VIRTUDES

8	Ingluvies ventri (glotonería)	Abstinencia (abstinecia)
9	Acerbitas (estrechez de corazón)	Vera largitas (generosidad, largueza)
10	Impietas (impiedad)	Pietas (piedad, devoción)
11	Fallacia (deslealtad)	Veritas (verdad, lealtad)
12	Contentio (espíritu de discordia)	Pax (paz)
13	Infelicitas (infelicidad)	Beatitudo (bienaventuranza, felicidad)
14	Immoderatio (desmesura)	Discretio (discreción, moderación)
15	Perditio animarum (ateísmo)	Salvatio animarum (salvación)

LA TERCERA ESTACIÓN: LA NIÑEZ
VICIOS VIRTUDES

16	Superbia (orgullo)	Humilitas (humildad)
17	Invidia (envidia, celos)	Charitas (caridad)
18	Inanis gloria (sed de gloria)	Timor Domini (sano temor de Dios)
19	Inobedientia (desobediencia)	Obedientia (obediencia)
20	Infidelitas (falta de fe)	Fides (fe)
21	Desperatio (desesperación)	Spes (esperanza)
22	Luxuria (lujuria)	Castitas (castidad)

CUARTA ESTACIÓN: LA EDAD ADULTA VICIOS VIRTUDES

23	Injustitia (justicia)	Justitia (injusticia)
24	Torpor (comodidad)	Fortitudo (valor, fortaleza)
25	Oblivio (olvido de Dios)	Sanctitas (santidad)
26	Inconstantia (inconstancia)	Constantia (constancia)
27	Cura terrenorum (aspiración a las cosas terrenas)	Coeleste desiderium (aspiración a las cosas celestes)
28	Obstinatio (Dureza de corazón)	Compunctio cordis (dolor de contrición)
29	Cupiditas (codicia, avaricia)	Contemptus Mundi (desprecio del mundo)
30	Discordia (discordia)	Concordia (concordia)

QUINTA ESTACIÓN: LA VEJEZ VICIOS VIRTUDES

31	Scurrilitas (necedad, desvarío)	Reverentia (respeto)
32	Vagatio (inconstancia, errático)	Stabilitas (estabilidad, constancia)
33	Maleficium (Ocultismo, magia)	Verus cultus Dei. (culto a Dios en honor y verdad)
34	Avaritia (avaricia)	Pura sufficientia (austeridad)
35	Tristitia saeculi (tristeza mundana mal del siglo)	Coeleste gaudium. (alegría celeste)

Santa Hildegarda compara al ser humano con un guerrero que dispone de 35 armas espirituales que ella denomina «militia Dei» (ejército de Dios) que nos permiten salir victoriosos en las luchas. Si recurrimos a ellas, fortificamos nuestro sistema defensivo en el combate contra los virus y las bacterias y otros agentes de morbilidad.

Como los hombres somos olvidadizos, y solemos vivir lejos de la santidad, necesitamos de la oración, la meditación y el ayuno para recordar que formamos parte del Cristo Cósmico. Pero además, a esto hay que añadir una actitud de ayuda al prójimo ya que el bien, para ser real, ha de concretarse.

El alma además de animar el cuerpo humano está unida al cosmos, no está sometida ni al tiempo ni al espacio, es eterna, infinita, divina y con un potencial infinito. Por eso no hay que olvidar que la curación no es algo limitado a nuestra persona, es algo que tiene que ver con las relaciones con los demás y con la naturaleza. El hombre y el cosmos son obra del mismo Creador.

El alma, presa de una situación negativa, pierde su blanco manto y avanza hacia las tinieblas. Los pensamientos positivos tienen fuerza para desactivar la energía negativa del alma y activar las fuerzas positivas.

Santa Hildegarda en su libro, por medio de las circunstancias que rodean a los personajes que entran en escena, nos va señalando las perturbaciones fisiológicas originadas por las influencias negativas de los vicios.

Cuando ella se expresa simbólicamente y habla de fuego, bichos, gusanos, pozos oscuros se está refiriendo a realidades muy concretas que un médico no tiene muchas dificultades en identificar:

- el fuego se corresponde con las inflamaciones,
- los insectos o los gusanos están relacionados con las infecciones,
- los pozos llenos de gases o de azufre evocan las malas digestiones y los desequilibrios de la flora intestinal.
- El alma se aleja cada vez más de las virtudes y la tinieblas se espesan.

En un momento posterior, asistimos al proceso de curación del alma liberada de sus inclinaciones negativas mediante la ayuda que prestan:

- el ayuno,
- la oración,
- la soledad o
- el ejercicio físico

Santa Hildegarda se propone conseguir la curación y el bienestar, tanto del alma como del cuerpo de la persona, por medio del acercamiento del ser humano a Dios, que puede experimentar la acción bienhechora de las virtudes por medio de la Gracia Divina.

Así, de esa manera, el alma se puede volver a Dios y recuperar su manto blanco practicando las virtudes y recobrando la salud.

El Dr. Strehlow en su libro «*Verletzungen heilen mit Hildegard von Bingen*» (Curar las heridas con Hildegarda de Bingen), todavía no traducido al español, interpreta y expresa estos conceptos de manera más adaptada a nuestra cultura.

La bioquímica da cuenta de la compleja interacción entre neuropéptidos, neurohormonas, endorfinas, neurotransmisores y aminoácidos que se sintetizan en el hipotálamo y en la hipófisis en virtud de nuestros pensamientos y sentimientos que dirigen todo el sistema nervioso autónomo: sueño y vigilia, la temperatura, la presión sanguínea y la respiración, la oxigenación, la secreción de hormonas... El hipotálamo tiene mas posibilidades de fabricar fármacos que la mejor farmacia del mundo y puede fabricar en un instante, en función de nuestras ideas, pensamientos, sentimientos y estados de ánimo todos los elementos mencionados.

Nuestros pensamientos y sentimientos tienen por eso una influencia decisiva y dirigen el funcionamiento de nuestro cuerpo. El cerebro no discrimina entre si sentimos amor o rabia, él solamente hace su trabajo y fabrica los componentes bioquímicos que corresponden a la rabia o al amor. Cuando odiamos o estamos coléricos nuestro cuerpo es inundado por sustancias que acidifican nuestro organismo. Cuando amamos

fluyen hormonas que empapan todas las células de amor y felicidad. En los estados de ánimo fundamentales como el amor o el odio la secreción de estas sustancias se dirigen siempre a las células de la misma área con lo cual cristalizan como nudos o patrones de funcionamiento.

El camino para deshacer estos nudos pasa por actuar conscientemente contra nuestras propias estructuras negativas de pensamiento y comportamiento y también por experimentar amor por lo divino (Primer Mandamiento del Decálogo: «Amarás a Dios sobre todas las cosas») en lugar de la tristeza del mundo *Tristitia saeculi*.

Cambiando nuestros pensamientos, ideas y sentimientos, se modifica también toda la bioquímica y, las viejas estructuras nerviosas, se rompen y se disuelven. Cuando perdonamos y sentimos amor y alegría de vivir, se sintetizan productos bioquímicos diferentes a los que se producen con sentimientos negativos, los cuales se dirigen a otras estructuras nerviosas y así cambian el estado de nuestro cuerpo.

Puesto que somos responsables de nuestros propios pensamientos, ideas y sentimientos también somos responsables del estado de salud de nuestro cuerpo. ¡El pensar y el sentir conforman nuestro mundo de dentro hacia fuera! El Señor dijo:

«No es lo que viene de fuera lo que contamina al hombre sino lo que sale de su corazón porque del corazón salen las intenciones malas, asesinatos, adulterios, fornicaciones, robos, falsos testimonios, injurias». Mat. 15, 19

No es posible vivir una auténtica vida espiritual si no se renuncia al viejo yo egoísta y se vive, el perdón.

«En verdad, en verdad os digo si el grano de trigo no cae en tierra y muere queda él solo, pero si muere da mucho fruto». Jn 12, 24.

Si alguien, que no sea un especialista, consulta directamente los libros de la santa se va a encontrar con muchos escollos, de lenguaje, de técnicas de preparación de los remedios, de dosificación e incluso de falta de conocimientos médicos, que convertirán el esfuerzo en una dura tarea cuya dificultad puede desanimar. En cambio, resulta mucho más fácil acercarse a la obra de Santa Hildegarda a través de los libros que el Dr. Strehlow ha publicado fruto de su larga experiencia, de su formación y de su amor y dedicación a la obra de la Santa.

De una forma, que considero providencial, conocí, no hace mucho, al Dr. Strehlow en su casa a orillas del Lago de Constanza. Fruto de ese encuentro fue el encargo de traducir su libro «Manual de Medicina de Santa Hildegarda» y buscar un editor para que se publicase en España. Esa tarea ya está hecha y este libro será el cuarto de los traducidos y publicados en Español por la Editorial Libros Libres.

Santa Hildegarda, como repetimos muchas veces, no considera la enfermedad como una carga ni como algo horrible y terrorífico, sino como una oportunidad de modificar nuestra vida para, liberándonos de nuestros fardos (malos hábitos, vicios), convertirnos en hombres nuevos.

Como se verá después un cambio de régimen alimenticio, basado en la espelta y los remedios naturales según Santa Hildegarda, nos permitirá estar más abiertos a recibir la ayuda del Señor, que no suele actuar suprimiendo la enfermedad inmediatamente. Nos va transformando, mientras nos convertimos, y dejamos atrás el modo de vida que nos resultaba nocivo. La fe nos libra del pecado y nos lleva a la conversión. Nos abre los ojos a la presencia oculta de Dios en nosotros

Este punto de vista es tremendamente actual en esta civilización en donde los hombres han olvidado los misterios divinos. La santa ilumina estas realidades alejando las tinieblas. Gracias a ella los cristianos podemos de nuevo cumplir nuestra misión proclamando la Buena Nueva y también curando, guiados por una nueva luz que viene de lo alto.

La regla de san Benito, bajo la cual vivió Santa Hildegarda, dice en su capítulo 36:

Cuidaremos a los enfermos ante todo y por encima de todo, los trataremos como si fueran Cristo en persona, porque fue dicho:

«Estaba enfermo y me visitasteis» (Mt 25, 36)

y también: *«Lo que hicisteis a uno de estos pequeños, a mí me lo hicisteis»* (Mat 25, 40).

Santa Hildegarda nos cuenta como, al principio, el mundo se regía por un orden armonioso y el hombre, que no tenía ningún fardo que soportar, vivía con el apoyo de toda la creación, tenía una vida regia sin conocer ni la enfermedad ni la muerte. Pero intervino Lucifer que es la causa del mal y de la enfermedad y que, con el ateísmo, consigue aislar al hombre de Dios, fuente de la vida.

Recuperar la salud implica romper ese aislamiento para restablecer la comunicación vivificante y saludable con el Creador. Sin la participación activa de Dios, que es la Vida, la verdadera salud del cuerpo y del alma no es posible.

Santa Hildegarda ve el Cosmos como una rueda gigantesca, símbolo del amor infinito de Dios por el hombre. En medio de esa rueda se halla el hombre y recibe las influencias de los cuatro elementos estando sometido a las influencias de las variaciones cósmicas y atmosféricas.

Descendiendo a niveles más concretos, que son consecuencia de esas realidades cósmicas, para la Santa es fundamental el régimen alimenticio y la forma de vivir para poder disfrutar de una buena salud. Los alimentos contienen principios sutiles que Dios ha querido que estén en cada ser vivo y que reveló en sus visiones a Santa Hildegarda (Adán, que poseía toda esa ciencia, después del pecado original perdió esos conocimientos y no los pudo transmitir a sus descendientes). Por eso

el regalo que el Señor, a través de Santa Hildegarda, nos ha hecho es de un valor inestimable.

Además, para vivir de una manera sana, conviene observar las reglas cristianas de vida guardando la medida y el equilibrio en todas las facetas de la vida: en el comer, el beber, la sexualidad, el reposo y el movimiento.

Santa Hildegarda no es extremista en ningún aspecto, no preconiza regímenes raros ni es abstemia (el vino y la cerveza, tomados de forma moderada, son para ella bebidas muy saludables). El Arte de Curar que preconiza Santa Hildegarda, basado en la alimentación, nos informa sobre las virtudes terapéuticas de las frutas y verduras, el uso correcto de las hierbas medicinales y los efectos curativos de ciertas carnes y pescados. Solo con hacer que la espelta¹ se convierta en la base de nuestra alimentación se pueden prevenir y curar la mayor parte de las llamadas enfermedades de la civilización. Estas dolencias son debidas, en un alto porcentaje, a una alimentación con productos industriales refinados y, en otro alto porcentaje, a malos hábitos de vida.

Para la eliminación de actitudes mentales tóxicas, o en el plano físico, de toxinas y productos nocivos que contaminan nuestro organismo, además de la posibilidad de realizar un ayuno, la Santa ofrece otras soluciones. La medicina de Santa Hildegarda es un Arte de Curar el cuerpo y el alma. La incredulidad es la causa de todos los males y la fe aumenta siempre el porcentaje de éxito en el camino hacia la curación.

También hay algunos casos en los cuales la Sabiduría Divina (por razones que solo Dios conoce) permite que una enfermedad no sane por causas que, a nosotros, nos son desconocidas y que podrían tener relación con la salud eterna de esa alma.

¹ Cuando nos referimos a la espelta es obvio que estamos hablando de espelta no hibridada de las variedades Oberkulmer Rotkorn, Frankenkorn, Ostro, Schwabenkorn o la Escanda original asturiana sin hibridar. Si la espelta está hibridada con trigo causa los mismos problemas que el trigo.

Si aprendemos a conocernos, guiados por Santa Hildegarda, seremos cada vez más capaces de reconocer las causas de nuestras enfermedades y veremos que, a menudo, el origen primordial de muchos de nuestros males se encuentra en nuestra alma. Empezaremos trabajando sobre nuestro organismo y nuestra vida espiritual. Si nos decidimos a perdonar y a pedir perdón, tendremos de nuestra parte todas las posibilidades para recuperar la salud.

Santa Hildegarda propone seis Reglas de Oro que constituyen los cimientos sobre los que podemos apoyarnos para lograr una auténtica curación. Estas Reglas de Oro deberían formar parte de nuestros hábitos en la vida cotidiana:

1. Vivir en armonía con la creación: la naturaleza y el universo.
2. Elegir correctamente los alimentos para obtener, gracias a una alimentación correcta, las fuerzas curativas que se necesitan.
3. Equilibrar el tiempo de reposo y actividad, de oración y meditación (el «Ora et labora» de la regla benedictina).
4. Equilibrar el sueño y el estado de vigilia porque eso regenera el sistema nervioso agotado.
5. Limpiar el cuerpo de las toxinas del medio ambiente, y de las sustancias nocivas (toxinas de origen vírico, bacteriano u otro,) de la sangre, de la linfa y del tejido conjuntivo. Por ello nos da remedios concretos de los que hablaremos a continuación.
6. Propiciar la salud del alma y, en consecuencia del sistema inmunitario, transformando los agentes nocivos: las preocupaciones, los sentimientos negativos, los problemas y conflictos, en fuerzas curativas: el amor, la alegría y el perdón recurriendo, si fuera necesario, al ayuno hildegardiano.

Como hemos podido darnos cuenta, el Arte de Curar de

Santa Hildegarda no nos permite una actitud pasiva frente a nuestras enfermedades. Para recuperar la salud tenemos que implicarnos activamente en el proceso.

Como ejemplo concreto de cómo podemos introducir cambios en nuestros hábitos cotidianos tenemos la posibilidad de introducir por las mañanas el Habermus² para desayunar que, según Santa Hildegarda, es el desayuno con espelta que nos permite empezar el día de manera óptima.

Brevemente conviene decir que con el Habermus comenzamos el día con una comida caliente. La santa nos advierte que comenzar cualquier comida con algo crudo y frío es de lo menos saludable que podemos hacer.

Compara el estómago y el sistema digestivo con una caldera que, para funcionar correctamente, necesita alcanzar una temperatura inicial. Si comenzamos cualquier comida con un plato caliente favorecemos el proceso digestivo y ello es tanto más importante cuanto que estamos hablando de una comida para comenzar el día.

Si analizamos las principales ventajas que ese sencillo desayuno nos aporta tenemos que ejerce, gracias a la espelta, un acción reguladora sobre el PH sanguíneo disminuyendo su acidez que es cusa de tantos cuadros mórbidos y hasta degenerativos.

Para los diabéticos este desayuno tiene también muchas ventajas. Los granos de espelta liberan lentamente los hidratos de carbono que van pasando a la corriente sanguínea poco a poco evitando así los picos de azúcar en sangre y, por tanto, la necesidad de liberar picos de insulina.

En cuanto a las enfermedades autoinmunes la espelta es además muy rica en tiocianato que es una sustancia que estimula el sistema inmunitario. La galanga ejerce una acción benéfica sobre la circulación sanguínea y el corazón. La zaragatona limpia el intestino sin quitar minerales (como sí hacen

² Véase la receta del Habermus más adelante.

las semillas de lino). El pelitre estimula también el sistema inmunitario y favorece la digestión. Las almendras son muy buenas para el sistema nervioso. El zumo de limón contiene vitamina C. La canela favorece el buen humor...

Con Santa Hildegarda suele suceder así. Con ingredientes muy normales, sabiamente combinados, se logran unos efectos muy benéficos y en varios sistemas u órganos de nuestro cuerpo simultáneamente, además de los beneficios sobre nuestro estado de ánimo. Se han hecho estudios científicos en universidades alemanas y las conclusiones son unánimes reconociendo lo saludable de este cereal.

Para facilitar el acceso tanto a la información sobre remedios, regímenes, recetas etc. como para conseguir los ingredientes necesarios para su elaboración, que no se consiguen aquí en España, hemos creado la Web www.casasantahildegarda.es. Esa página tiene secciones en las que van apareciendo artículos sobre Santa Hildegarda, recetas, regímenes y noticias sobre eventos que se produzcan en nuestro país o en otros países como Alemania o Francia relacionados con la Santa.

La página tiene también una sección que es una tienda online donde se podrán comprar aquellos productos que aquí no se conocen y no son fáciles de conseguir como, por ejemplo, el pelitre y la galanga entre otros muchos así como preparados y remedios de los que se habla en los diferentes libros de Medicina de Santa Hildegarda escritos por el Dr. Strehlow.

JUAN ANTONIO TIMOR
Traductor

UN MAL METAFÍSICO

Los teólogos lo llaman « tristeza del siglo » o « tristeza según el mundo » (del latín *Tristitia saeculi*) es el dolor de la existencia (angustia vital) que acecha al hombre que ha dejado el Cielo para echarse en brazos del mundo. Esta misma expresión es utilizada por Santa Hildegarda de Bingen en el siglo XII y por muchos otros heraldos de Dios como San Francisco de Sales en su «Introducción a la vida devota». Esta tristeza corresponde seguramente al llamado «mal del siglo» que los románticos describieron con todos sus oscuros matices.

Aunque el vocabulario ha ido evolucionado con el tiempo es la misma y única angustia lo que expresamos en nuestros días con términos que suenan mas familiares a nuestros oídos como neurastenia, estar bajo de moral o depresión... y son legión los que sufren en su día a día este mal pernicioso.

Podemos estar con un humor sombrío sin caer en la melancolía, ese estado mórbido de depresión moral y psíquica. A todos nos puede suceder que tengamos alguna vez alguna crisis de decaimiento debido al cansancio, a una decepción o que manifestemos bajadas de humor pasajeras.

Naturalmente nadie está totalmente al abrigo frente a un golpe duro de la vida o frente a una pérdida dolorosa, y si a

veces, alcanzamos el séptimo cielo, ¡la eventualidad de un descenso a los infiernos nunca se puede excluir para siempre! Es imposible estar siempre de buen humor o al menos de un humor siempre igual, pero ese no es nuestro propósito.

Santa Hildegarda trata el problema existencial de las personas que no conocen la alegría celeste (*Coeleste gaudium*), y que van buscando los placeres «*del siglo*». No nos podemos asombrar de que los males y la miseria que los rodean acaben por tocarlos. Entonces caen en el pesimismo y todo lo ven de color negro. En efecto, la pérdida de la alegría del cielo conduce al pesimismo.

Cuando la tristeza se instala en las personas y se desarrolla, hasta llegar a la depresión, es capaz de conducir hasta la desesperación a sus víctimas y empujarlas hasta el suicidio. Sin embargo es muy difícil curar las depresiones agudas solo con la ayuda de neurolépticos y antidepresivos, en la medida que esas sustancias pueden proporcionar fuerza suficiente a esos enfermos para cometer un suicidio y poner fin a su existencia.

El poder de curación no puede venir más que del cielo, de la alegría beatífica que necesitamos recuperar, así como de los remedios revelados a Santa Hildegarda, que neutralizan el origen del mal, es decir la *atrabilis* (o *bilis* negra) y de este modo se puede hacer que prevalezca la alegría de vivir.

Santa Hildegarda en su libro de los Méritos de la Vida (*Liber Vitae Meritorum*) nos introduce en la experiencia de las impresionantes visiones que tuvo sobre el estado de nuestras almas. Ante nuestros ojos y oídos Santa Hildegarda escenifica un espectáculo impresionante en el cual somos, a la vez, público y actores. Nuestros pensamientos, decisiones, argumentos y sentimientos cotidianos se representan como personajes que entran en escena como «virtudes» y «vicios».

A lo largo de nuestra vida, tienen un rol decisivo en lo referente a nuestra salud, la fortuna o la desgracia, la alegría o la melancolía. Íntimamente, experimentamos como los 35 «vicios psicosociales» del mundo material son responsables de

enfermedades que contaminan a toda la humanidad y pueden despeñarla por un precipicio. Frente a ellos hay un mundo totalmente distinto: el de las llamadas 35 «virtudes» que con su fuerza subliman la condición humana descubriendo su naturaleza divina. Nos toman de la mano y nos guían a un lugar completamente diferente, hacia nuestra propia ciudad espiritual: el Reino de Dios, en el cual se nos permite a los seres humanos vivir y actuar según nuestra verdadera naturaleza. Así se nos descubre un mundo en el que podemos sentirnos bien, donde somos capaces de eliminar los bloqueos que nos impedían realizarnos hasta ahora.

En esta obra nos vamos a fijar especialmente en el par correspondiente a la Tristeza – Alegría del Cielo.

La Tristeza, la melancolía profunda o pérdida de las ganas de vivir y su «virtud» opuesta: la Alegría Celeste, este par de vicios – virtudes ocupa el último lugar en la clasificación de Santa Hildegarda. Sería como el final de trayecto de un descenso al abismo, es decir que debemos tomárnoslo muy en serio.

LA TRISTEZA FRENTE A LA ALEGRÍA

TRISTEZA SEGÚN EL MUNDO	ALEGRÍA CELESTE
(Tristitia saeculi)	(Coeleste gaudium)
Tristeza / neurastenia	Felicidad celeste
Desesperación	Gozo celestial
Sufrimiento	Beatitud celeste
Desgracia	Felicidad
Angustia	Bendición divina
Depresión	Certeza de la salvación
Hundimiento	Vida celeste en la tierra
Postración	Éxtasis (séptimo cielo)
Abatimiento	Alegría victoriosa
Melancolía	Alegría
Humor negro	Buen humor
Apatridia (sin patria)	Patria del cielo, morada celeste
Desesperanza	Esperanza, confianza en Dios.

LA TORTURA DE LA DESESPERACIÓN

El peor de los vicios consiste en el llamado «mal del siglo o angustia vital» que amenaza a aquellos que han perdido el recuerdo de Dios y de la patria celeste: su alegría de vivir disminuye poco a poco, sus amigos se les muestran indiferentes y ya no tienen ojos para apreciar las maravillas de la naturaleza.

Esta pérdida acaba por ponerlos enfermos, la tristeza les impide gozar del cielo, como haría un viento que no viendo la utilidad de la fuerza verdeante de la vida, lo destruyese todo a su paso. El ingrato actúa de la misma manera y no concibe más que negatividades sobre la existencia.

*«No conozco nada de aquí o de allí que tenga
en Dios su
morada.»*

Su principio vital se debilita y sus fuerzas vivas se acaban. Su espíritu vital, como si se hubiera disgregado, se paraliza y lo único que atrae entonces es la aflicción. Ya no es capaz de contar sus penas a los amigos y menos aún de reconciliarse con sus enemigos. Es más esa «amarga tristeza» según el mundo, corroe a su víctima, empujándola a retirarse a la torre de marfil de sus tormentos y rechazando todo lo que se oponga a su estado enfermizo de mortificación.

El ser humano, al rechazar volver su mirada hacia la patria celestial y a causa de su incapacidad de tener confianza incluso en este mundo, se sitúa él mismo en la categoría de los muertos vivientes.

Santa Hildegarda en su libro Scivias (conoce los caminos que llevan a Dios) nos transcribe la respuesta que Dios da ante esa situación:

«Yo soy quién ha creado el sol, la luna y todo lo que existe, pero al hombre le he dado la inteligencia; por eso debería reconocermé y

amarme aceptándome de buen grado. No debe desconfiar de mi ni contradecirme: ¡el bien le resulta muchísimo más provechoso que el mal! Pero, si no me pide nada, el ser humano no podrá obtener de mi la plena felicidad. Le he mostrado al hombre (como lograr) su salvación y su patria pero me ha ofendido por su desconfianza, por eso voy a desplegar el celo de mi justicia para juzgar al hombre con toda equidad».

ALEGORÍA DEL PESIMISMO

Santa Hildegarda representa simbólicamente el pesimismo en la figura de un hombre de apariencia afeminada, caricatura del ser humano, que se abraza estúpidamente a unas ramas secas mientras maldice su existencia diciendo: «¡Ay! ¡Más me valdría no haber nacido!»

El personaje está enredado entre un espeso ramaje ya que este vicio se incrusta en las contradicciones que suscita. Parece que está satisfecho consigo mismo pero una rama le cubre la cima de la cabeza, expresando así que la compunción (la capacidad de experimentar el dolor de contrición) que es el fundamento y la cúspide de la conciencia, puesto que permite un nuevo comienzo, sufre la opresión del vicio.

Una segunda rama le oprime el cuello y la garganta, imagen del miedo que ahoga la fuerza que le permitiría superar su pena y buscar lo que nutre la vida.

Otra rama se le enreda alrededor del brazo izquierdo, impidiéndole mover ambos brazos, que no obstante él se esfuerza por aproximar. Eso significa que las personas atrapadas en este vicio tienen miedo de las obras eternas y espirituales.

Las ramas representan la angustia del hombre frente a la muerte, a la cual temen hasta el punto de perder la paz y la capacidad de poner alma vida y corazón en sus acciones. Incapaces de estudiar ni de aprender nada con tranquilidad tienden finalmente a cultivar la tristeza en su alma.

Las manos ganchudas del vicio, que sobresalen de las ramas, evocan las garras de los cuervos ya que todas las vanas obras que el demonio inspira a sus cómplices están marcadas por el orgullo y las contradicciones; de esta manera su comportamiento está lleno de insatisfacción y de negrura, son ávidos y egoístas; incapaces de amarse ellos mismos ni de amar a los demás. No tienen ninguna confianza en la vida, les da igual que los días sean buenos o malos, y las circunstancias felices o desgraciadas.

Por el lado derecho del personaje sube una rama, igual que por su lado izquierdo, que le oprime el vientre y los muslos, esto quiere decir que cuando las personas ceden al pesimismo empiezan a tener dudas que su propia razón podría rechazar por sí misma. El personaje no es capaz de apartar la lujuria con su mano izquierda. Paralelamente la debilidad psíquica de estas personas las arrastra a sumergirse en la tristeza, no se alegran ya ni de Dios ni de este mundo.

Así gime el pesimista:

«¡Que desgracia haber nacido! ¡Qué existencia! ¿Quién me va a ayudar y a alegrar? Si Dios me conociera no podría enviarme semejante infortunio: ¡En vano he puesto mi confianza en Él! (Lamentación de la Angustia Vital)

Estas personas en general no tienen ninguna ocupación y no tienen interés por nada a lo que pudieran dedicarse y realizarse.

Los pies de este vicio son de madera como signo de que sus víctimas, gobernadas por el espíritu del mundo, no hallan ni la esperanza ni la fe necesarias para corregir su forma negativa de vivir.

Privadas así de dinamismo, se conforman vegetando en la inquietud, incapaces de gozarse tanto de las cosas del cielo como de las de la tierra.

El personaje no está vestido, está cubierto solo de ramas

pues ese mal insidioso a la persona no le aporta ni gloria ni orgullo sino solo la miseria. Aquellos a los que afecta este vicio no son complacientes más que con ellos mismos y con su manía de quejarse y de verlo todo de color negro, y no hacen más que envenenar la vida de los demás.

Unos espíritus malignos que surgen de una nube negra en medio de una horrible fetidez se lanzan sobre el personaje para quitarle todo consuelo, toda paz del alma. En las angustias de la desesperación, las personas con este vicio se maldicen a ellas mismas quitándose toda perspectiva de curación. El personaje se vuelve hacia los espíritus suspirando:

LAMENTACIONES DE LA ANGUSTIA VITAL

«¡Que desgracia haber nacido! ¡Qué existencia! ¿Quién me va a ayudar y a alegrar? Si Dios me conociera no podría enviarme semejante infortunio: ¡En vano he puesto mi confianza en Él! Intento alegrarme en Él pero este sentimiento atroz se niega a desaparecer. Bien que he escuchado a los filósofos evocar la gran bondad del Señor, pero Dios, hasta ahora, ¡nunca me ha colmado de bienes! Si Dios está conmigo, ¿porqué me esconde su gracia? Estaría dispuesto a tener confianza en Él ¡a cambio de que me hiciera algún favor! No sé ni siquiera quién soy: me han dado a luz para mi desgracia y, condenado a la tristeza, languidezco privado de todo consuelo. ¿Para qué vivir sin alegría y porqué haber venido al mundo si no espero nada de la existencia?»

RESPUESTA DE LA ALEGRÍA CELESTE

«¡Hay que ver lo ciego y sordo que eres, no sabes lo que dices! Dios ha creado al hombre resplandeciente de luz, pero él mostrándose infiel a su creador, se ha dejado extraviar por las serpientes que lo han conducido a un océano de amargura.

Mira el sol, la luna y las estrellas y todo el esplendor de la fuerza

verde de la naturaleza que se extiende sobre toda la tierra, y considera qué felicidad ha ofrecido Dios a todos los hombres. Sin embargo en su inconsciencia esas mismas criaturas has olvidado a su Señor.

En el fondo no eres más que un falso y un hipócrita, cruel, corrompido y perverso. En lugar de cultivar la confianza, por tu rechazo a saber y reconocer donde está tu Salvación mantienes lo que viene del demonio. ¿Quién te da todos esos dones maravillosos sino Dios?

Al día que se apresura ante ti lo llamas noche, y cuando la felicidad viene a tu encuentro, la nombras desgracia. Pretendes ir mal justamente cuando vas bien, por eso las tinieblas de la condenación ¡han fijado en ti su domicilio!

Por mi parte yo ya vivo el Cielo en la tierra, porque recorro con mi vista, con una mirada benevolente, toda la creación divina que para ti no es más que desgracia. Abrazo tiernamente sobre mi corazón las rosas y los lirios recién abiertos, y todo el fresco verdor de la vida, bendiciendo a Dios por sus obras mientras que tú acumulas penas. Te atormentas por todas las cosas: y así te pareces a los espíritus infernales que se obstinan en renegar de Dios en sus vanas actividades.

De ninguna manera es esa mi forma de actuar. Yo ofrezco a Dios todas mis obras, pues la tristeza misma desconfía de la alegría y la alegría es la fuente de la felicidad, así pues no hay alternancia como con el día y la noche».

En la unión del alma con Dios es donde reina la alegría celeste. Todo hombre aspira, desde lo más profundo de su ser «al beso de Dios» al abrazo de su Creador, el cual ha depositado el mismo ese deseo en el corazón de sus criaturas.

EL ALMA FIEL PROCLAMA

«Dios ha creado al hombre resplandeciente de luz, pero él mostrándose infiel a su creador, se ha dejado extraviar por las serpientes que lo han conducido a un océano de amargura. Mira el sol, la luna y

las estrellas y todo el esplendor de la fuerza de la naturaleza extendida sobre la tierra, y considera que felicidad ha ofrecido Dios a todos los hombres. Sin embargo en su inconsciencia esta criatura ha olvidado a su Señor». (Respuesta de la Alegría Celestial)

CONSECUENCIAS DE LA TRISTEZA

Santa Hildegarda en su visión continúa diciendo:

«Percibí a otros espíritus a los que oía murmurar: ¿Quién es ese Dios al cual aborrezco? Esos espíritus atacan a los hombres por medio del pesimismo. Induciéndolos a consumirse de tristeza y a deplorar su existencia.

Santa Hildegarda continúa explicando que esa ausencia de Dios tiene consecuencias: las depresiones, las psicosis, las fobias y el suicidio.

El hombre moderno recurre a toda una panoplia de drogas psicotrópicas para disimular su angustia vital.

Esta tristeza es cultivada por nuestra civilización de muerte, que no respeta ni al Creador ni a su creación. Vivimos en el reino de los ídolos: Superman y sus émulos, los dirigentes y los hombres de negocios poderosos, las estrellas del cine y los personajes de la farándula y los shows televisivos y de internet, todos arrastran multitudes. ¿Por qué nos asombramos de que este mal esté tan extendido en nuestros días, y se haya convertido en una plaga de nuestra cultura, una psicosis ampliamente extendida?

El hombre no podrá encontrar la felicidad sino surge de esas ruinas que lo sumergen para lograr restaurar y reconocer al fin la imagen de su Dios y Creador.

LAS 6 REGLAS DE ORO DE LA VIDA

Una vida sana y llena de vitalidad reposa sobre las seis reglas de vida fundamentales, que Santa Hildegarda nos aconseja. Cada uno debería sentirse responsable de sí mismo y tener en cuenta estos principios, practicarlos y observarlos cotidianamente, si quiere preservar su bienestar físico y psíquico. Sin seguir estas 6 reglas, que hemos expuesto en la página 24 con detalle, no es fácil conservar o recobrar la salud.

Para santa Hildegarda, las enfermedades son una manifestación de una carencia de cualidades (virtudes).

El exceso de comida y de bebida, que son símbolo de éxito social en nuestro mundo actual, son paradójicamente las causas primigenias de enfermedad. En un afán de justicia distributiva, la sociedad occidental aprovecha su bienestar material para comer hasta ponerse enfermo y gasta el resto de su fortuna en un sistema de salud que le permitirá deshacerse, a duras penas y con muchas dificultades, de las enfermedades que ha generado.

Por «desconocimiento», la medicina oficial declara esas enfermedades debidas a la alimentación «incurables y crónicas» y así es posible que se pueda ganar mucho dinero gracias a ellas.¹

Estas «enfermedades» que «matan poco a poco» son una mina de oro para muchos y lastran económicamente nuestros sistemas de salud: arteriosclerosis, infarto de miocardio, ataques de apoplejía, cáncer, diabetes, cirrosis y alergias así como numerosas enfermedades autoinmunes. Inspiran inquietud y miedo, pues figuran en los primeros puestos entre las causas de mortalidad.

¹ En Alemania y otros países Europeos el Sistema Público de Salud se apoya en las mutualidades privadas de seguros médicos que atienden a los pacientes y facturan al Sistema Público de Seguridad Social con lo cual hay muchas oportunidades de hacer negocios muy lucrativos para la iniciativa privada lucro que, al final, sale del dinero público.

Nuestra sociedad exalta el rendimiento individual y se mata literalmente trabajando y nuestra vida se precipita inexorablemente hacia el fin sin que nos demos cuenta.

Muchas personas mueren sin haber vivido realmente. Trabajo y rendimiento no están equilibrados e incluso las actividades de tiempo libre degeneran en estrés.

Para vivir plenamente, el hombre necesita la inteligencia del alma que le permite reflexionar sobre el sentido y el fin de la vida. Como ya sabemos, Santa Hildegarda describe 35 fuerzas vitales, entre las cuales, la inclinación a amar, el arte de sentir gozo, pertenecen, entre otras, a las condiciones requeridas para ser feliz. El arte de vivir consiste simplemente en utilizar esas energías en nuestra vida, en desarrollarlas y en sacarlas a la luz mediante una cooperación activa. Estas energías están en equilibrio cuando el rendimiento y la creatividad se compensan. Debemos conceder a nuestros intereses personales tales como la meditación, los paseos, la familia, la lectura etc. tanto tiempo y atención como le concedemos a nuestro trabajo.

Santa Hildegarda propone, para curar la depresión, cinco medidas que nos ayudan de manera muy eficaz:

- 1. Procurar y lograr un sueño profundo y reparador**
- 2. Análisis de sangre hildegardiano —ASH— para eliminar la «melanche» (atrabilis o bilis negra)**
- 3. Limpieza y sanación de los intestinos**
- 4. Dieta a base, principalmente, de espelta, frutas, verduras y legumbres.**
- 5. Psicoterapia hildegardiana.**

1. EL SUEÑO PROFUNDO, FUENTE DE ENERGÍA VITAL

Santa Hildegarda escribe en su Manual de Medicina (Causae et curae):

«Cuando una persona duerme, su médula ósea se recupera y se fortalece. Si no puede dormir, se debilita...» («Causas y tratamientos de las enfermedades» Schulz Pág. 128)

No sólo los huesos y las articulaciones, también el sistema nervioso se recupera durante el sueño y esto supone un gran impulso saludable para los nervios, los huesos y el estado de ánimo:

«Las fuerzas del alma reciben como un soplo muy agradable y muy dulce (hormonas) y lo envían a través del torrente sanguíneo a la médula ósea. Que se desplaza por todo el sistema nervioso a través de los vasos sanguíneos de la cabeza y envían ese hálito de vida a la médula ósea...»

Luego el alma, después de que ha concentrado sus fuerzas, hace crecer la médula ósea y fortalece los huesos, las articulaciones se ensamblan de nuevo (gracias al colágeno) y todo esto lleva a una mayor comprensión y saber...

«Durante el sueño, la irrigación sanguínea de la médula ósea es óptima y esta crece, se lubrica (con colágeno) y de nuevo vuelve a estar muy alegre y saludable «. («Causas y tratamientos de las enfermedades,» Schulz Página. 129)

¡Suenan muy bien eso de dormir profundamente cada noche y saltar cada mañana de la cama y mover montañas: sano, sin dolor, sentirse lleno de energía y entusiasmo por la vida!

800 años después de que Santa Hildegarda describiese, las relaciones entre el sueño, la regeneración ósea y de las articulaciones y la profunda interdependencia entre el estado mental y el bienestar espiritual de las personas, se confirmó científicamente esta realidad e incluso ¡se concedió un premio Nobel por ello!

En 1977, el médico y bioquímico estadounidense Dr. Roger Guillemin recibió el Premio Nobel de Medicina y Fisiología por su descubrimiento de las hormonas del cerebro, particularmente la somatostatina que es un neurotransmisor opioide.

Estas hormonas, fundamentales para la vida, que ya fueron descritas por Santa Hildegarda, son responsables de la regulación y la renovación de todos los procesos vitales, y para los procesos de crecimiento y el bienestar del cuerpo y del alma.

El polipéptido somatotropina se secreta en la glándula pituitaria (la hipófisis), lugar donde se regulan la mayoría de las glándulas endocrinas. La producción de hormonas depende de los influjos nerviosos entre los cuales el estrés juega un papel crucial.

¡Poder disfrutar de un buen sueño depende de nuestra vitalidad de la alegría de vivir y de la salud!

DURANTE EL SUEÑO SE CURAN Y REGENERAN LAS ARTICULACIONES Y SE LOGRA UN GRAN BIENESTAR

Cuando la persona alcanza el sueño profundo, en la fase de ondas lentas, es cuando se segrega la somatotropina que se distribuye por todo el cuerpo, regenerado, reparando y renovando los huesos doloridos y las articulaciones y estimulando la formación de cartílago.

Sin embargo, esto requiere un tejido conjuntivo con un PH neutro o débilmente básico de 7,3 — 7,4 de PH y la presencia de colágeno.

Para contribuir a ese proceso de regeneración y conseguir que nuestro PH sea el adecuado Santa Hildegarda nos propone un alimento que es un remedio universal:

El caldo de pie de ternera

«El que tiene en sus articulaciones y miembros dolores punzantes y también dolores intestinales y en el estómago, que coma a menudo, y en abundancia, pies cocidos de ternera(o) y esto eliminara los pinchazos y los dolores. (PL 1323 B)

El caldo de pies de ternera es un gran alimento para sanos y enfermos. El caldo de pie de ternera contiene todo lo que el ser humano necesita para el desarrollo y construcción del tejido conjuntivo, los huesos, los cartílagos y las articulaciones, repara el estómago y el tracto intestinal inflamados y doloridos y, contiene valiosos principios activos que conservan la salud y protegen de la enfermedad. Con justicia se puede llamar al caldo de huesos de ternera remedio universal del mismo modo que a la espelta.

El caldo de huesos de ternera es muy fácil de preparar y es muy barato.

Está especialmente indicado en el embarazo, para lactantes

que no soportan la leche y después del destete para la preparación de comidas en la niñez y en la juventud para el fortalecimiento de los huesos y articulaciones así como a lo largo de la vida como protección (prevención) contra las roturas de huesos y la osteoporosis y las espaldas lisiadas, torcidas y dolorosas.

El caldo de pie de ternera posee las siguientes propiedades:

1. Acción antiinflamatoria y regenerativa: este caldo repara el conjunto de las mucosas en caso de inflamaciones de estómago y de los intestinos eliminando los dolores e inflamaciones: en la garganta, esófago y estómago, en casos de colitis, enfermedad de Crohn, colon irritable e inflamación intestinal con permeabilidad e incluso en el caso de hemorroides sangrantes.
2. Contra inflamaciones óseas y para la eliminación de dolores en caso de: artritis, poliartritis, artrosis, inflamación o debilidad del tejido conjuntivo, inflamación de la vejiga y dolores articulares.
3. El caldo de huesos de ternera corta, en casos de cáncer, las líneas de suministro de las células cancerígenas con lo cual el tumor ya no puede alimentarse debido a que contiene un inhibidor de la angiogénesis (AAFs) este anticancerígeno natural se deriva de una proteína que se encuentra en el cartílago
4. Favorece un crecimiento óptimo de las uñas de manos y pies y lo mismo en caso de caída de cabellos.
5. Activa la circulación sanguínea en casos de manos y pies fríos como después de una inyección de calcio.

Análisis de los componentes:

1. El conjunto de 12 minerales y elementos traza con una óptima biodisponibilidad es decir capacidad de asimilación por el cuerpo. Entre otros: calcio, magnesio, sodio,

potasio, azufre, sales de fósforo y otros materiales en una mezcla de colágeno. Los huesos están compuestos de minerales que los hacen duros como piedras si el colágeno no los flexibilizara y los hiciera capaces de tener una cierta flexibilidad para ser funcionales. En la terapia médica usual para la osteoporosis con «toneladas» de calcio y vitamina D sintética, falta el colágeno, con lo cual los huesos se endurecen y se rompen con más facilidad.

2. El caldo contiene colágeno con azúcares con enlaces proteínicos (Glicosaminaglicano) sulfato de condroitina, ácido hialurónico... con una óptima disponibilidad. En comparación con él los complementos alimenticios se absorben muy poco y cuestan una fortuna.
3. El caldo tiene un alto contenido de Glicina el aminoácido más sencillo. Gracias a la acción de la glicina se desintoxica el cuerpo de todos los productos de desecho del intercambio celular, haciéndolos solubles; con lo que se pueden eliminar por la piel a través del sudor o a través de la bilis o a través de los riñones.
4. Funciona como un apósito medicinal que se coloca sobre el estómago y el tracto digestivo inflamados y permite curar las inflamaciones de las mucosas.

Receta de caldo de pies de ternera:

Ingredientes:

- 1 pie de ternera cortado a rodajas por el carnicero.
- 6 litros de agua
- 1 taza de vinagre de vino
- 3-5 zanahorias
- 1/2 de bulbo (raíz) de apio
- 1 raíz de perejil
- 2 bulbo de hinojo

- 6 dientes de ajo
- 2 cebollas gruesas mechadas o aliñadas con laurel y con clavo
- 2 cucharaditas de sal, de pelitre, de galanga, de hisopo, de nuez moscada, de mezcla de polvos de fenogreco, de levístico (levisticum officinale), ajete y perejil al gusto

Preparación: Echar en agua hirviendo (unos minutos) los pies de ternera cortados para blanquearlos y después despreciar el agua porque así lograremos un caldo más claro.

Después poner los pies en agua salada y poner a hervir. Lavar y cortar las verduras a trocitos y añadirlas, dejando hervir de 6 a 15 horas. Se debe ir quitando la espuma al principio. Se cuela y se guarda solo el caldo. También se quita la grasa de la superficie al enfriarse. El caldo adquiere una consistencia gelatinosa al enfriarse.

Para un uso preventivo o de mantenimiento, un bote de mermelada a la semana por persona es suficiente y se conserva en la nevera. En el congelador los botes se conservan varios meses. Se puede tomar solo como caldo (consomé) antes de las comidas o usarlo para hacer sopa con sémola, copos o pasta de espelta. Antes de comer se le pueden añadir unas hojas de perejil fresco y un poco de ajete.

También podemos preparar:

Caldo de verduras con pie de ternera

1 kg de hierbas cortadas menudas (perejil, perifollo, apio de monte) con un poco de pie de ternera bien limpio

Sal

Espicias: galanga, pelitre, tomillo serpol, pimienta, nuez moscada

Hortalizas: apio (mejor el bulbo,), zanahoria, hinojo, perejil, cebolla y ajo

Añadir las verduras u hortalizas, hierbas y especias ya lavadas y cortadas menudo y cocer a fuego lento durante media hora más.

Colar el caldo y salar a gusto.

Una cura dura varias semanas tomando de 150 a 200 ml por día de caldo. Puede ser servido con albóndigas de sémola de espelta o copos de espelta, con pasta de espelta o como sopa de verduras.

Este remedio alivia los dolores articulares y así se consigue un sueño profundo y reparador.

La espelta neutraliza el PH del tejido conjuntivo ácido gracias a su alto contenido en minerales.

Cuando el PH de los tejidos conjuntivos es ácido (acidosis), el tejido se inflama y el hueso duele y ambos se dañan y se destruyen. Por lo tanto el uso de medicamentos AINE (anti-inflamatorios no esteroides) no sólo es un sin sentido, sino que también es peligroso porque estos analgésicos son generalmente ácidos que atacan al hueso y al cartílago y nunca eliminan la causa del problema. Sin embargo, estos AINE son algunas de las píldoras antirreumáticas más populares de la industria farmacéutica.

Como es sabido pasamos por diferentes fases de sueño y el sueño profundo se caracteriza `por un estado de ondas cerebrales lentas.

Pero ¿como pasa el ser humano de la fase REM (Rapid Eye Movement) a la llamada fase de sueño profundo de ondas lentas?

El cerebro y sus neurotransmisores

El cerebro produce GABA, para eliminar las hormonas del estrés adrenalina y dopamina, y así desactivar la fase REM. El neurotransmisor GABA (ácido gamma-amino-butírico) tiene un papel clave frente al estrés el miedo y la ansiedad y participa en la conciliación del sueño y su mantenimiento.

El neurotransmisor GABA actúa como el tranquilizante Valium, es ansiolítico, euforizante, relajante y calmante.

Gracias a él, se produce una fuerte sensación, un sentimiento de felicidad frente a la vida y un aumento de la vitalidad y el bienestar.

El GABA también es una amina biogénica, necesaria para la conducción nerviosa y la formación de la hormona de crecimiento humano HCH, que induce un sueño profundo. La hormona de la felicidad, la serotonina, por otra parte, es responsable de la duración del sueño. A partir de la serotonina se sintetiza la melatonina, que induce al sueño del que depende la regeneración física. Una carencia de serotonina puede causar depresión, falta de concentración y de memoria.

El GABA es también un elemento de origen natural necesario para la formación del tejido muscular y así se consigue la formación de músculos fuertes y poderosos sin grasa.

Como ya escribió Santa Hildegarda las castañas poseen altos poderes curativos para la salud de la cabeza.



Las castañas contienen GABA

Estos frutos proporcionan taninos y bioflavonoides valiosos que actúan como capturadores de radicales libres de oxígeno, producidos por el estrés, protegiendo así al cerebro contra los efectos negativos del estrés y del agotamiento.

Las castañas contienen complejos hidratos de carbono que actúan como proveedores de energía para las células nerviosas que son de gran importancia.

Incluso el aroma de la madera de castaño refuerza la capacidad de concentración y la salud de la cabeza. Las castañas favorecen un sueño profundo y protegen, a largo plazo contra la demencia y la enfermedad de Alzheimer:

«Que huela a menudo el aroma de la madera del castaño, y le proporcionará salud a su cabeza.

Quien tenga una debilidad cerebral y su cerebro esté vacío debido a la sequedad, que hierva castañas en agua y las coma con frecuencia (todos los días) antes y después de las comidas. Su cerebro se regenerará, los nervios volverán a crecer (neurogénesis adulta) y sus nervios se fortalecerán contra la pérdida de sustancia cerebral.»
Physica Cap.3,12

El sueño natural es el mejor remedio para tener nervios sólidos y la condición *sine qua non* para conservar una buena salud. La salud se reconstruye durante la noche y todas las células, incluyendo las del sistema inmunitario, se pueden regenerar.

Prepararse para el sueño y para soñar de una manera natural es de capital importancia para la salud, y la calidad de los sueños condiciona la profundidad del sueño.

Aquél que quiera tener un sueño reparador debe prepararse para ello mediante una «cuenta atrás», y debe aprovisionarse de buenos sueños. Para prepararse bien para ir a dormir, se aconseja:

- un paseo antes de acostarse
- la lectura de un buen libro

- un baño perfumado con lavanda
- caminar por el agua
- un cojín de betónica
- una piedra de jaspe, sobre la piel misma, sobre el corazón
- una infusión de azahar
- de 1 a 2 cucharadas de semillas de amapola en compota de manzana
- dormir sobre una piel de tejón (que ha demostrado su eficacia en casos de insomnio crónico o de dolor de espalda).

El paseo es un buen ejercicio para el corazón y la circulación. Pasearse cada día, al menos una hora al aire libre, es más eficaz que cualquier medicamento:

- el sistema inmunitario se regenera
- el estrés se reduce
- el alma se serena
- la hipertensión baja
- la capacidad cardíaca y pulmonar, mejora
- el metabolismo se estimula
- el rendimiento se incrementa.

Los peregrinos, los filósofos, los poetas y los compositores eran caminantes entusiastas y caminando encontraron sus mejores ideas. Caminar, correr, danzar, esquiar, ir en bicicleta, nadar y ocuparse del jardín son actividades ideales para estar en plena forma y con buena salud. Si no quemamos las calorías acumuladas por la comida y la bebida, la obesidad nos hará enfermar y dejaremos de sentirnos bien.

Santa Hildegarda precisa que el quinto sentido, el tacto, se encuentra también en los pies. Aquél que no se sirve de sus pies, se expone a la enfermedad y a la pereza intelectual.

Además una buena selección de los alimentos y la acción

específica que éstos ejercen sobre nuestro cuerpo, nos puede ayudar a optimizar las energías vitales.

El Vino apagado con milenrama como bebida para conciliar el sueño



Milenrama en flor

El estrés y la bilis negra deben eliminarse necesariamente, para poder dormir bien. Para conseguirlo beber «vino apagado con milenrama» nos ayuda porque nos permite distanciarnos de las preocupaciones y contrariedades que hemos tenido durante el día el Dr. Strehlow lo llama «restos» del día. Esta bebida es especialmente potente en los casos de heridas anímicas recibidas por un comportamiento malvado de alguien hacia nosotros, para no sentirnos víctimas o para no pasar la noche

con un nudo en el estómago producido por la rabia, la ira o la ansiedad.

El estrés y la ira hacen que la vesícula se desborde y se produzca una autointoxicación y acidificación de la sangre. El efecto de esta bebida para el sueño es tan rápido y eficaz, porque elimina la adrenalina y la dopamina, las hormonas del estrés.

«Si un hombre es incitado a la ira o la tristeza, tiene que calentar vino rápidamente y luego mezclarlo con un poco de agua fría y beberlo caliente. Así la sustancia causante de la tristeza y el enojo que le ha llevado al ataque de ira se mantendrán bajo control». («Causas y tratamientos de las enfermedades,» Schulz. Página, 293)

Receta: del «Vino apagado»

Se toma una copa buen vino tinto (si es biológico mejor), se le añade una cucharadita de milenrama y se hace hervir hasta que aparezcan burbujas. El alcohol se evapora porque hierve a 80°C. Cuando se ven las burbujas, inmediatamente se le echa un chorro de agua fría al vino caliente, se saca el vino del fuego y se bebe sin colar a sorbos bien caliente antes de acostarse.

Las personas sensibles al alcohol y los niños tomarán un vasito de licor o alguna cucharadita, dependiendo de la edad.

El vino hervido con milenrama cortado con agua y bebido caliente, es el mejor remedio, el más simple y más rápido contra toda crisis de humor negro: el buen vino caliente tonifica y hace que se volatilicen la tristeza y la irritación. La mitad de los problemas de nerviosismo están unidos a sentimientos de frustración: uno no está contento consigo mismo, o el cónyuge te exaspera, por no hablar de la suegra que te pincha justo donde más te duele...

El nerviosismo, la irritación, la cólera hacen desbordar el vaso y se segrega bilis negra en exceso produciéndose una auto— intoxicación de la sangre.

Se puede beber vino caliente cortado con agua desde por la mañana si uno se ha levantado con el pie izquierdo, para impedir que el día se estropee. Si esto no es suficiente porque nuestro humor está envenenado se puede calentar más cantidad de vino y llevarlo al trabajo en un termo: podemos estar seguros de que la jornada está salvada.

La bilis negra se debe neutralizar absolutamente para prevenir la aparición de afecciones graves irreprimibles de mal humor, una explosión de cólera viene acompañada frecuentemente de actos de violencia, de desesperación y llama a la enfermedad.

Al respecto la Santa dice:

«Cualquiera que note que va a tener una crisis de cólera o tristeza, que se dé prisa en calentar vino al que añadirá un poco de agua, y que lo beba caliente. Esto reprime a lo que entristece o irrita y además modera la cólera».

2. EL ASH ES CAPAZ DE ELIMINAR LA BILIS NEGRA, CAUSA DE TODAS LAS ENFERMEDADES, ESPECIALMENTE LA DEPRESIÓN

La bilis negra (melanche o atrabilis) para Santa Hildegarda juega un papel muy importante.

Veamos lo que nos dice el Informe del Dr. Louis van Ecken de Bélgica:

«La bilis negra es amarga, de color oscuro, es la causa de todos los males y produce incluso enfermedades en el cerebro (depresión, esquizofrenia y psicosis), obtura las arterias coronarias que pueden inflamarse y conduce a la tristeza y a dudar de cualquier consuelo, de modo que la persona ya no se alegra por nada de lo que, habitualmente, hace que la vida sea feliz... La bilis negra está presente en todas las personas, y ello desde la caída del primer hombre porque, al sucumbir a la primera tentación del diablo, el hombre transgredió el mandato divino «comiendo de la manzana» y a partir de entonces, como nos dice Santa Hildegarda:

«a partir de aquel momento Adán, y con él todo su linaje, tuvo la bilis negra que es la causa de todas las enfermedades de las personas.» (Causas y tratamientos de las enfermedades Schulz. Pág. 66)

Es sorprendente que miles de hematólogos en todo el mundo nunca hayan visto la bilis negra y, lo que es peor, no quieran verla, porque ¡solamente ha sido descrita con total claridad por Santa Hildegarda von Bingen!

Mi alegría fue grande cuando vi los residuos negros en mi microscopio que coinciden con la bilis negra. Esto lo llevo viendo desde hace ahora más de 20 años. Por lo tanto, no es sorprendente que no haya una explicación para muchas enfermedades, puesto que no se conoce ese producto de degradación del ADN tan importante.

Sin embargo, muchas personas sufren de depresión endógena y por el síndrome de agotamiento crónico. Como no se conoce la causa, no existe ningún tratamiento.

INFORME DE UN CASO DE CURACIÓN

Una mujer que desde hacía 15 años estaba crónicamente deprimida y siempre cansada lo contó en Radio María de Flandes. Después de comenzar a comer espelta con regularidad,

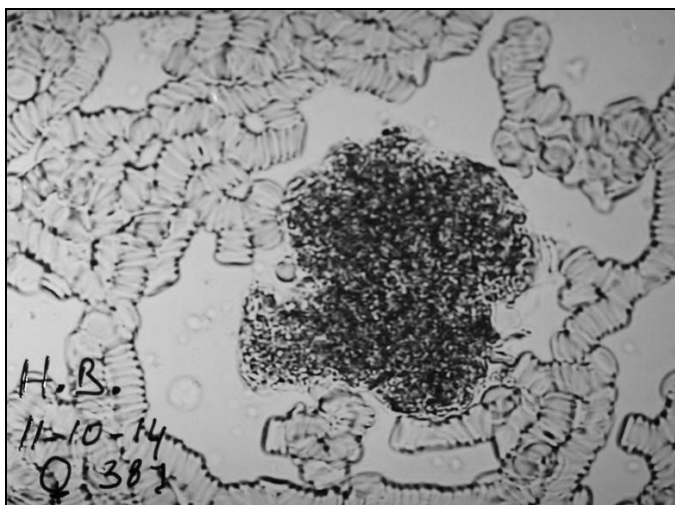


Imagen microscópica de la «bilis negra»

había experimentado una curación milagrosa al cabo de 15 días y se sentía mejor cada día. ¡Para ella era un milagro! La espelta da alegría, al producirse la eliminación de la bilis negra, gracias a la espelta, comenzó a curarse.

En mi ponencia muestro una gran cantidad de nuevas imágenes microscópicas de la bilis negra y planteo la hipótesis de que la bilis negra podría ser un producto de desecho de la destrucción de los leucocitos.

Estos conglomerados visibles en la sangre desconocidos hasta ahora coinciden con la bilis negra. ¡La bilis negra existe!

Por eso Santa Hildegarda recomienda como recurso terapéutico para eliminar la bilis negra comenzar cualquier tratamiento con un ASH¹

¹ ASH o análisis se sangre hildegardiano.

