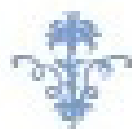


DR. WIGHARD STREHLOW



LA SALUD DEL
APARATO
DIGESTIVO
SEGÚN
SANTA
HILDEGARDA



LIBROS**LIBRES**



LA SALUD DEL APARATO DIGESTIVO
SEGÚN SANTA HILDEGARDA

DR. WIGHARD STREHLOW

LA SALUD DEL APARATO
DIGESTIVO SEGÚN
SANTA HILDEGARDA

LIBROSLIBRES 

LIBROSLIBRES 

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

Título original: *Magen- und Darmleiden*
4.ª Edición alemana de 2010 revisada

© 2001 Dr. Wighard Strehlow Verlag, Allensbach am Bodensee
© 2015, Juan Antonio Timor Pineda y Noé Timor Berdejo, por la traducción

© 2015, **LIBROSLIBRES** 

Primera edición: septiembre de 2015

ISBN: 978-84-15570-56-1
Depósito Legal: M-24511-2015

Diseño de cubierta: Safekat

Coordinador editorial: Manuel Barbudo
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 George,
Agnieszka, Sky y Lila*

NOTA IMPORTANTE

Las opiniones expresadas por el autor en relación a las enfermedades y su tratamiento discrepan parcialmente de la ciencia médica generalmente reconocida. Se invita a cada lector a decidir bajo su propia responsabilidad si, y en qué medida, los tratamientos naturales y los remedios preconizados por Santa Hildegarda suponen para él una alternativa a la medicina académica.

ÍNDICE

PRÓLOGO.....	15
PREFACIO A LA TERCERA EDICIÓN ALEMANA	19
CAUSAS ANÍMICAS Y FACTORES DE RIESGO EN LAS ENFERMEDADES DEL ESTÓMAGO Y DEL INTESTINO	21
EL CONCEPTO DE TRATAMIENTO SEGÚN LA MEDICINA ACADÉMICA	23
TERAPÉUTICA PARA EL ESTÓMAGO Y EL INTESTINO SEGÚN SANTA HILDEGARDA DE BINGEN	25
El estómago y el intestino, interpretación espiritual.....	26
Las causas anímicas de las enfermedades del estómago y del intestino y las fuerzas curativas de la psique.....	30
La psicoterapia del arte de curar de Santa Hildegarda.....	32
Las enfermedades del estómago y del intestino como consecuencia del abuso de la comida y la bebida.....	33
El embarazo y su influencia en la salud del estómago y el intestino.....	35
Las 6 reglas de oro de la vida.....	42
LAS ENFERMEDADES DEL ESTÓMAGO Y DEL INTESTINO, SÍNTOMAS Y TRATAMIENTO	45
Mal aliento y olor corporal desagradable	48
Hipo.....	51
Acidez de estómago.....	52
Náuseas y vómitos	55

Adiposidad y sobrepeso.....	57
Enfermedades del estómago	61
Dolores de estómago por inflamación de la mucosa gástrica.....	64
Gastritis, úlcera de estómago y cáncer de estómago provocados por la bacteria <i>Helicobacter pylori</i>	68
Hierbas medicinales y especias	77
Dolores de estómago debidos a una alimentación errónea	82
Dolores de estómago debidos a perturbaciones en el sistema nervioso vegetativo.....	86
Permeabilidad intestinal.....	89
Intolerancia al gluten y celiaquía.....	93
Perturbaciones y debilidades de la digestión (dispepsia).....	97
Cáncer de estómago y de intestino	98
Remedios purgantes para el estómago y el intestino	103
Estreñimiento	107
Diarreas	111
Inflamación del intestino grueso y del intestino delgado; intestino espasmódico	115
Hinchazón, meteorismo y flatulencias.....	123
Hemorragias internas.....	124
Hemorragias hemorroidales y anemia sanguínea	128
Hemorragia interna	129
Programa culinario para la semana terapéutica del estómago e intestino	130
 SANEAMIENTO NATURAL DEL INTESTINO.....	 133
El intestino, espejo del alma.....	134
Cuando la flora intestinal descarrila	135
Cuando el intestino se transforma en una fábrica de venenos	136
La espelta, una tabla de salvación en casos de extrema necesidad	137
Plan terapéutico para el saneamiento del intestino según Santa Hildegarda de Bingen	138
Micosis del intestino por levaduras y hongos.....	141
Terapia natural para el saneamiento del intestino en casos de micosis por hongos y levaduras	145

AFECCIONES DEL PÁNCREAS Y DIABETES.....	153
Incontinencia urinaria	154
Gangrena.....	155
Dolor en la zona del páncreas	157
Plan terapéutico contra la diabetes mellitus.....	159
EL HÍGADO, TALLER DE VIDA	161
Inflamaciones del hígado	161
Cirrosis de hígado.....	164
Afecciones del hígado con altos valores de enzimas hepáticas.....	166
Afecciones del hígado debido al luto, depresión y dolores gástricos	170
Depuración del hígado en caso de intoxicación o congestión	171
BILIS Y BILIS NEGRA.....	175
Bilis negra y enfermedades autoinmunes	175
Ictericia	177
Cálculos biliares.....	179
Cólicos biliares	181
Hinchazón del bazo debido a una alimentación errónea.....	182
REMEDIOS PARA EL ESTÓMAGO Y EL INTESTINO CONTENIDOS EN LOS ALIMENTOS	185
La espelta, protección y defensa contras las enfermedades	186
Avena, trigo, cebada y centeno	192
Fuerzas curativas de las verduras.....	193
Fuerzas curativas de las frutas.....	197
El pescado, un alimento ligero	201
Las fuerzas curativas de la carne	201
Las grasas: ¡Que no nos asuste la mantequilla!	203
El queso curado para los delgados y el queso fresco para los gordos .	204
Los huevos y el huevo saludable	204
APÉNDICES.....	205
Vocabulario del estómago y del intestino	207
Índice temático de molestias y enfermedades	215
Índice temático de los remedios y métodos más importantes.....	219
Direcciones de contacto.....	223

PRÓLOGO

«El mejor entorno de salud del mundo, además de la luz, el aire, el agua y el sol, es una cocina preparada con inteligencia, delicadeza y amor».

Un antiguo proverbio de la sabiduría popular dice: «La comida y la bebida conservan la unión del cuerpo y del alma» —siempre que el hombre elija juiciosamente sus alimentos y respete una justa medida—. Esa capacidad de elección y ese respeto se nos ha debido de escapar a nosotros los occidentales, ya que en nuestros días la comida y la bebida se han convertido en los mayores factores de riesgo hablando en términos de salud: ¡el 80 por ciento de las enfermedades llamadas «de la civilización», son causadas por la alimentación!

Esto engloba tanto las enfermedades cardiovasculares como el cáncer, el reuma, las enfermedades del hígado, la diabetes, así como las inflamaciones crónicas de las mucosas gástricas e intestinales.

La mayoría de estas enfermedades crónicas seguirán siendo incurables mientras que no se tenga en cuenta las causas psíquicas que las provocan. Cada uno de nosotros tenemos la suerte de poder contribuir activamente al mantenimiento de nuestra salud de una manera responsable, adoptando un arte de vivir y de nutrirse razonables.

¿Cuáles son entonces esos buenos hábitos de alimentación y de vida? La respuesta a esta pregunta nos es dada por una fuente intemporal, que conoce las relaciones existentes entre el hombre y la creación y las tiene en cuenta.

La abadesa benedictina Hildegarda de Bingen, cuyo 900 aniversario de su nacimiento se celebró en el mundo entero en 1998 observó y describió hace ya 850 años las maravillas de la creación gracias a su poder de contemplación y a su atenta escucha. Sus libros nos aportan una documentación sobre las causas de las enfermedades y sus tratamientos, así como sobre las fuerzas curativas de la creación. Entre más de 2000 indicaciones se encuentran más de 100 remedios para el estómago y el intestino, así como numerosos consejos relativos al empleo de los alimentos como remedios. Gracias a los conocimientos científicos modernos de la microbiología y a los relacionados con la interacción armoniosa del microcosmos y el macrocosmos, del cuerpo y del alma, de los alimentos y de la flora intestinal, del sistema inmunitario y del comportamiento psíquico, este saber representa una clave para el tratamiento de las enfermedades del estómago y del intestino.

Para muchas personas, el origen de las inflamaciones crónicas del estómago y del intestino, así como de las enfermedades que se derivan, son un enigma. Estas incluyen síntomas tan banales como el hipo o la acidez de estómago, pero también las tan temidas inflamaciones de la mucosa gástrica e intestinal: gastritis, colitis o la enfermedad de Crohn. Lo mismo pasa con las enfermedades llamadas autoinmunes, que conducen a una destrucción de nuestro cuerpo tal y como ocurre en el hígado con la hepatitis o con el páncreas en el caso de la diabetes.

Apoyándose en los numerosos éxitos conseguidos en el tratamiento de enfermedades del estómago y del intestino sufridas, a veces, durante muchos años, el programa de salud transmitido en este libro se ha elaborado para usarse en el tratamiento y la prevención de esas enfermedades gástricas e intestinales.

El estómago y el intestino están, por su naturaleza, maravillosamente ligados el uno con el otro por una interrelación recíproca.

Con una longitud de 5 a 7 metros y una superficie de 200 a 300 metros cuadrados, el intestino no solamente es el órgano humano

más grande, sino también es el más importante y, además, contiene 10 veces más microorganismos que células hay en nuestro cuerpo. Esta flora intestinal fisiológica, verdadero ecosistema, se encuentra en equilibrio de una forma ideal. De ello dependen, en gran medida, nuestra salud, nuestro bienestar y nuestro estado de ánimo. Es importantísimo este equilibrio entre el sistema inmunitario y la flora intestinal para el mantenimiento saludable de las mucosas y de los cartílagos de las articulaciones ya que aquí residen las auténticas causas de las enfermedades autoinmunes. Cuando están afectadas las mucosas tenemos la neurodermitis, la fiebre del heno, las alergias y el asma, y cuando están afectadas las articulaciones tenemos la artrosis, artritis y la poliartritis. Un tratamiento eficaz deberá buscar siempre el saneamiento del intestino y la adaptación del sistema inmunitario para que sea posible una verdadera sanación.

Cualquier debilidad inmunitaria de la flora intestinal acaba produciendo efectos nefastos sobre todos los órganos y por lo tanto también sobre la salud global de la persona. Esta flora intestinal inofensiva puede multiplicarse por dos en un lapso de tiempo muy corto y transformarse en un agente de toxemia (envenenamiento de la sangre), capaz de contaminar todos los órganos. Entre los productos metabólicos tóxicos de estos gérmenes patógenos se hallan fenoles, aminoácidos biógenos así como alcoholes de mala calidad, capaces de desencadenar dolores de cabeza o incluso depresiones. Estos productos dañinos pueden envenenar el hígado y degradarlo como el hígado de un alcohólico sin que el paciente haya bebido nunca una sola gota de alcohol.

Finalmente, el sistema intestinal es el blanco donde apuntan todas las reacciones psíquicas y emocionales debidas al estrés, al miedo y a la preocupación, ya que el intestino y el alma están recíprocamente ligados por un destino común. Muchos de nosotros hemos pasado alguna vez por una situación de prueba en la que hemos padecido diarreas u otras reacciones del intestino debidas a las presiones soportadas por un divorcio, un despido o la pérdida de una pareja...

En resumidas cuentas, se puede decir que el ecosistema intestinal constituye un instrumento de medida de la calidad de nuestro sistema inmunitario y un espejo de nuestro estado anímico. Puede

transformarse rápidamente en bien o en mal, ya que los gérmenes son capaces de doblar o de disminuir su número en un lapso de tiempo mínimo.

DR. WIGHARD STREHLOW

Allensbach, lago de Constanza, primavera de 1998

PREFACIO A LA TERCERA EDICIÓN ALEMANA

Mientras tanto, numerosos estudios llevados a cabo en todo el mundo confirman, sin lugar a dudas, la validez de los principios de oro del arte de curar de Santa Hildegarda. Una alimentación sana y un estilo de vida positivo y lleno de sentido son capaces de disminuir en un 80% los casos de cáncer y el resto de las enfermedades autoinmunes. De esa forma la humanidad podría ahorrarse no solo una infinitud de padecimientos sino también infinitos costes financieros en salud. Cada uno es llamado a utilizar y dar a conocer esta sabiduría porque este don precioso del arte de curar de Santa Hildegarda de Bingen proporciona la clave del conocimiento para lograr una exitosa ascensión hacia a una humanidad plena, es decir: la alegría de vivir, con una comprensión total de la salud del cuerpo, alma y espíritu.

Desde este punto de vista Santa Hildegarda de Bingen proporciona al enfermo una salida válida al sistema oficial de salud y, a la vez, supone una alternativa a la situación de crisis financiera de los sistemas de salud, no sólo de Alemania sino de todo el mundo.

DR. WIGHARD STREHLOW
Allensbach, lago de Constanza, Adviento de 2010

CAUSAS ANÍMICAS Y FACTORES DE RIESGO EN LAS ENFERMEDADES DEL ESTÓMAGO Y DEL INTESTINO

De nuestros padres recibimos en herencia lo terrestre, las fuerzas espirituales de nuestra alma las recibimos de Dios. Todos tenemos una naturaleza a la vez terrestre y divina. Cada persona es una criatura única e incomparable, acompañada por la radiante energía de los ángeles que mantiene en vida a todo el universo. Santa Hildegarda de Bingen conoció ese principio vital y lo llamó «Viriditas», la fuerza regeneradora, sanadora, reverdecedora de nuestra alma que está oculta en cada criatura: la fuerza divina presente en la naturaleza. A esa energía divina tenemos que agradecer el tener una vitalidad maravillosa que puede desarrollarse en caso de enfermedades del estómago y del intestino: libertad frente a las adicciones, generosidad, bondad, verdad y deseo de paz, felicidad, moderación y un alma llena de vida. Pero tan pronto como nos alejamos de esas fuerzas destruimos nuestra vida por culpa de sus contrarios: glotonería, espíritu de rebelión, cinismo, mentiras y engaños, peleas, infelicidad, desmesura. Son las verdaderas causas anímicas de las enfermedades del estómago y del intestino. Nosotros mismos somos responsables de a qué lado nos situamos. Con las mentiras, los engaños, las peleas y la maldad somos infelices y nos debilitamos, lo pagamos con la destrucción de nuestra propia vida por culpa de las enfermedades del estómago y del intestino.

Como he podido comprobar en mi consulta, en muchos casos el lastre que se arrastra desde el embarazo es el responsable de la apa-

rición de casi todas las enfermedades del estómago y el sistema digestivo y sólo obtendremos una curación completa si eliminamos las causas anímicas originarias. Esta terapia completa o integral (holística) junto con los 150 remedios para el estómago y el sistema digestivo aquí descritos, permiten una ruptura de la incurabilidad de esos pacientes que, de no ser así, serían «incurables».

Las ocho virtudes del grupo correspondientes al embarazo son el regalo más preciado que una madre puede hacerle a su hijo al comenzar el camino de la vida y así capacitar, a esa personita recién nacida, para señorear su vida y con esas fuerzas poder «volar» hacia el aprendizaje.

Véase en el centro de los coros angélicos. Usted es el centro de esas fuerzas angélicas, el reflejo visible, como en un espejo, de la imagen y semejanza de Dios invisible. Recibir más es casi imposible, esas fuerzas espirituales lo sanarán.



LOS COROS ANGÉLICOS

EL CONCEPTO DE TRATAMIENTO SEGÚN LA MEDICINA ACADÉMICA

Cuando los investigadores australianos J. Robin Warren y Barry Marshall descubrieron por primera vez en 1980 la bacteria *Helicobacter pylori* y la declararon responsable de la formación de úlceras gástricas e intestinales y, probablemente, también del cáncer de estómago sus colegas los tomaron por locos.

¿Podían ser las úlceras gástricas y el cáncer enfermedades infecciosas? Esto hacía temblar los cimientos de la medicina tal y como era enseñada en las facultades: «¡No hay úlceras sin acidez!». Es lo que los médicos habían aprendido y oído repetir a la industria farmacéutica que estaba ganando millones con los anti-ácidos, y, sobre todo, con los bloqueadores de ácidos H₂. Entonces, ¿era posible que se hubiese estado tratando mal durante decenios a los pacientes que, en realidad, sufrían una enfermedad infecciosa con bloqueadores de ácidos, polvo de aluminio o incluso operándolos?

Hizo falta una experiencia heroica, que Barry Marshall practicó sobre sí mismo, para convencer a los más escépticos: bebió una solución de un cultivo de laboratorio que contenía *Helicobacter pylori* y ¡desarrolló una terrible infección de la mucosa gástrica!

Hoy, más de 30 años después, todos los médicos que salen de las facultades de medicina admiten que la bacteria *Helicobacter pylori* es el agente más expandido en la propagación de las enfermedades infecciosas en el mundo, y que del 80 al 90 por ciento de to-

das las úlceras del estómago y el 100 por 100 de las úlceras del duodeno son provocadas por ella.

Barry Marshall se ha convertido en un profesor de gastroenterología en una «universidad de premios Nobel» americana. Hasta la industria farmacéutica está feliz, pues se ha reciclado y hoy en día se pueden suprimir las bacterias gracias a un terapia triple: hacen falta dos antibióticos (ya que uno solo no es suficiente), un bloqueador de ácidos para suprimir los síntomas (o, si no, una bomba de protones para bajar la acidez gástrica) y bismuto para proteger la mucosa intestinal. Después de esta cura de caballo, la bacteria *Helicobacter pylori* y la úlcera gastrointestinal ¡efectivamente desaparecen! Sin embargo, con este remedio se daña la flora intestinal natural y el sistema inmunitario. La medicina clásica habla de una «curación» hasta que sobreviene la siguiente infección, ya que la bacteria *Helicobacter* está por todas partes y hasta los niños están infectados. Las *helicobacter* se transmiten, entre otras maneras, por los besos y por moscas que las recogen de los excrementos y luego las depositan sobre los productos alimenticios.

Las causas psíquicas, que debilitan el sistema de defensa y permiten que las infecciones se propaguen, no se toman en cuenta en esta terapia. Sin embargo, mientras no se tengan en cuenta las causas que desencadenan estas enfermedades no obtendremos verdaderas curaciones.

Pero ¿cuáles son las verdaderas causas de las úlceras gástricas y cómo podemos lograr su curación?

PLAN TERAPÉUTICO PARA EL ESTÓMAGO Y EL INTESTINO SEGÚN SANTA HILDEGARDA DE BINGEN

Santa Hildegarda siempre se preocupaba, a través de sus visiones, de la curación del ser humano en su totalidad. Estos son los cuatro ámbitos necesarios para la vida:

- el ámbito espiritual
- el ámbito cósmico
- el ámbito psíquico
- el ámbito corporal

Desde estas 4 dimensiones fluyen las fuerzas curativas, convergen hacia el hombre y lo mantienen en buena salud. Éste cae enfermo cuando estas fuerzas curativas le llegan a faltar.

Todo remedio natural es en realidad un microcosmos original que está en contacto con el macrocosmos, con su energía y con toda la sutilidad de su existencia. Una curación según Santa Hildegarda se desarrolla simultáneamente en los cuatro niveles antes mencionados. La santa descubrió las conexiones entre el hombre y la creación gracias a una escucha meditativa y una contemplación del universo mediante visiones, y da una descripción de las fuerzas curativas contenidas en la naturaleza. No obstante, la eficacia de estos remedios supone que se tenga la voluntad de reconocer y de combatir las causas que han llevado a la enfermedad. En su último libro Santa Hildegarda habla de la acción divina y dice:

«En toda la creación, en los animales, los reptiles, los pájaros y los peces, en las hierbas y en los árboles hay escondidas misteriosas virtudes (cualidades o propiedades) curativas (sutilidades) y ningún hombre las puede conocer a no ser que le sean reveladas por Dios».

Y añade en su tratado médico sobre las causas y los tratamientos de las enfermedades:

«Estos remedios son indicados por Dios y liberan al hombre de sus enfermedades —a no ser que Dios (aún) no lo quiera—».

EL ESTÓMAGO Y EL INTESTINO, INTERPRETACIÓN ESPIRITUAL

Los dolores de estómago y del intestino pueden ser la consecuencia de un déficit de energía espiritual y divina. La úlcera es la expresión de una insuficiencia crónica de esta energía curativa que se hace patente a nivel corporal.

Santa Hildegarda escribe en su primer libro «*Scivias*» que el hombre tiene un anhelo constante por el afecto y la ternura de Dios. Si le falta la proximidad de Dios el ser humano enferma. Una úlcera gástrica puede transformarse en cáncer de estómago.

Dice Santa Hildegarda en este libro:

«No me repugna tocar las heridas cubiertas de abscesos y roídas en los bordes por gusanos que provienen de innumerables vicios o que exhalan el olor nauseabundo del deshonor o del descrédito... No me contento con mirarlas furtivamente sino que intento cerrarlas con dulzura. Para ello empiezo extrayendo el veneno corrosivo de la maldad posando mi mirada sobre esas heridas y tocándolas con el calor suave que exhala el soplo del Espíritu Santo. Sin embargo a veces se deja que este mal se perpetúe a través de una larga inflamación que se propaga de forma voraz. Entonces el pecado empieza a quemar violentamente en el alma del hombre. Heridas debidas a los pecados que generan porquería, resultante de los residuos depositados por los gusanos y suciedades en plena inflamación, que convergen hacia los tumores y los abscesos. Estos se endurecen como las piedras, de tal forma que ninguna persona piensa en romper su resistencia... En lo que a mí me concierne no abandono a este hombre sino que lo asisto en su combate dándole mi ayuda, mi potencia combativa. Para empezar no ha-

ré más que rozar sus pecados duros como piedras, ya que es difícil romperlos en ese olor tan temible provocado por las terribles malas acciones causadas por tal impureza y por tal bajeza» (Scivias, tomo 3, 8.ª visión).

Las úlceras gástricas e intestinales corroen, excavan y reaparecen sin parar hasta que su mensaje sea comprendido: «¡Conviértete, porque estás construyendo una ruina! Alarga tus manos y acepta la ayuda de Dios» pues está escrito: «los sostengo con una mano firme y con tales pruebas los libero de su autosuficiencia».

Tres peldaños conducen hacia la curación:

1. Discernimiento: ¡Así no puedo continuar!
2. Perspicacia: ¡No puedo apañármelas yo solo!
3. Conversión y vuelta a Dios.

«Hay hombres que me comprenden. Si yo los toco primero dicen: “¿Qué es lo que me pasa? No sé nada del bien y ya no sé hacer nada que se relacione con el bien”. Y consciente de su ignorancia continúa suspirando y dice: “¡Ay, soy un pecador!”... ya que el peso de su pecado lo aplasta... Entonces toco sus heridas otra vez más. Y como ya lo he puesto sobre aviso, esta vez me entiende mejor. Se lanza una mirada introspectiva y exclama: “¿Qué desgraciado soy! ¿Qué debo hacer? No sé lo que me va a ocurrir por culpa de mis muchos pecados. Entonces ¿dónde debo ir o a quién tengo que acudir para que me ayude a borrar mis pecados y a expiarlos con la penitencia?”... Entonces se abalanza sobre Mí, lleno de fervor y de un heroico arrepentimiento, y Yo lo acojo enseguida con los brazos abiertos para enviarlo luego como un ser curado. Tal salvación surge del hedor de un hombre al que no quiero abandonar ya que me ha buscado...».

La creación no está acabada: es un proceso vivo que se renueva día tras día. El crecimiento y la prosperidad siguen su curso según las leyes naturales eternamente válidas, sostenidas por la potencia de Dios que actúa en el cosmos a través de los cuatro Elementos que son el Fuego, el Aire, el Agua y la Tierra, verdaderas piedras de construcción del cosmos sin las cuales no puede haber vida. Por eso no puede haber vida en el universo si no la proporcionan estos cuatro elementos tutelares.

Los cuatro elementos se encuentran en el hombre y el hombre

actúa con ellos. Están tan estrechamente unidos entre ellos que ninguno puede ser separado de los demás. Su unión es tan sólida que se llama Firmamento.

Sólo tenemos que abrir los ojos para constatar las enormes fuerzas que actúan para engendrar la vida en sobreabundancia. En la tierra nutricia, que Santa Hildegarda denomina «el taller de Dios», dormitan en invierno innumerables semillas. Esperan la dulce tibieza de la lluvia de primavera para desplegarse, como si de una explosión se tratara, en una vegetación de una exuberante variedad que florece bajo el efecto de la energía del sol y después produce sus frutos en otoño.

Los mismos elementos que Dios ha creado, escribe Santa Hildegarda en su tratado *Causa et Curae*, se encuentran «*también en el hombre y el hombre actúa con ellos*». Los cuatro elementos garantizan la salud humana y regulan las funciones vitales de los cinco órganos de los sentidos.

«El fuego, el aire, el agua y la tierra se encuentran en el hombre y de ellos saca su existencia. Del fuego tiene el calor, del aire su aliento, del agua su sangre, y de la tierra su carne. De manera semejante su facultad visual se la debe al fuego, su oído al aire, su movilidad al agua y su capacidad de deambular a la tierra... Así los elementos, si tienen una actuación ordenada en el hombre, lo protegen y le procuran la salud.

Pero, si no se coordinan bien dentro del hombre, hacen que enferme y provocan su muerte».

«De la misma forma —dice Santa Hildegarda en su último libro De las obras divinas—, Dios ha formado la estatura del hombre según el plan de edificación de todo el cosmos... Y como ha dado su medida al gigantesco poder de atracción del universo según unas proporciones equilibradas, Dios también ha formado al hombre en su pequeñez según las mismas reglas...».

«En el medio del cosmos se encuentra el hombre... Sin duda es de estatura más bien pequeña, pero la fuerza de su alma es enorme... Y lo mismo que el cuerpo del hombre es más grande que su corazón, las fuerzas de su alma son más potentes que las de su cuerpo... Ya que el alma se extiende más allá de toda la esfera terrestre... ¡Oh hombre, mira al hombre! Ya que éste

reúne en su misma persona el cielo, la tierra, todo lo que hay creado, todo eso está dentro de él».

Santa Hildegarda de Bingen no cesa de subrayar la unión cuerpo-alma y la interdependencia que existe entre el hombre y los cuatro elementos:

«He aquí pues cómo el hombre está constituido desde el comienzo, arriba como abajo, fuera como dentro. En su existencia el hombre es una persona dotada de un cuerpo y ahí está su esencia misma. Si el hombre se comporta bien, los elementos siguen igualmente por el buen camino. Si actúa sin justicia, se atrae los golpes vengativos del destino a través de los elementos... Así el hombre es un ser dotado de un cuerpo y de un alma y existe en compañía de todas las otras criaturas como emanación de la obra de Dios».

Pero el hombre es también un rebelde que se opone a la creación. Busca manipularla y sacar provecho de ella de una manera unilateral. Sirvan de ejemplo las empresas y los poderosos agentes de la ingeniería genética que hacen propaganda de sus productos: «para que la humanidad pueda sobrevivir». Pero hoy ya podemos ver, mejor que nunca, los desastres infligidos a la creación por causa de las conquistas del progreso técnico, de cuyos peligros Santa Hildegarda, desde la contemplación de sus visiones, nos había ya advertido hace más de 850 años:

«Y escuché los clamores intempestivos de los 4 elementos dirigidos a Dios: “No podemos llevar a cabo nuestra función y cumplir nuestro trabajo según nuestra misión, pues los hombres con sus malas acciones nos revuelven de arriba a abajo como en un molino. Olemos ya como la peste y morimos de hambre por causa de la justicia”».

Así, Dios purifica los cuatro elementos a través de catástrofes naturales devastadoras: tempestades, huracanes, inundaciones, terremotos e incendios. Ellas devuelven al hombre la cordura. Estas palabras divinas se dirigen a los elementos:

«Os voy a purificar con mi escoba, y voy a afligir a los hombres con tormentos hasta que se vuelvan a mí. Os voy a purificar con los sufrimientos

de aquellos que os han ensuciado, tantas veces como sedís deshonrados. Pero ahora todos los vientos huelen como a podredumbre y el aire está contaminado hasta tal punto que los hombres no se atreven ni siquiera a abrir la boca. ¿No me veis ni de noche ni de día? ¿No me veis cuando sembráis y vuestra simiente crece? Toda criatura reconoce a su Creador: ¡sólo el hombre es un rebelde!».

LAS CAUSAS ANÍMICAS DE LAS ENFERMEDADES DEL ESTÓMAGO Y DEL INTESTINO Y LAS FUERZAS CURATIVAS DE LA PSIQUE

Santa Hildegarda describe en su libro de psicoterapia «Liber vitae meritorum» (que se ha traducido por «Libro de los méritos de la vida»), relativo a los criterios (o escala de valores) de la vida, 35 estados de debilidad que pueden causar enfermedad y 35 fuerzas ocultas detrás de esos estados de debilidad que tienen capacidades curativas.

Ocho de esos pares de fuerzas antagónicas están particularmente relacionados con las enfermedades gastro-intestinales:

1. Juerga, glotonería (ingluvies ventris)
– renuncia, abstinencia (abstinentia)
2. Amargura, acritud (acerbitas)
– generosidad, largueza o longanimidad (vera largitas)
3. Irresponsabilidad (impietas)
– bondad (pietas)
4. Mentira, falsedad (fallicitas)
– amor a la verdad (veritas)
5. Irascibilidad, humor belicoso (contentio)
– amor por la paz (pax)
6. Desgracia, infelicidad (infelicitas)
– felicidad (beatitudo)
7. Inmoderación (immoderatio)
– justa medida (diseretio)
8. Vida rota, alma en perdición (perditio animarum)
– salud del alma (salvation animarum)

Según Santa Hildegarda, estos ocho pares de virtudes y vicios tienen una influencia decisiva en la salud del estómago y del intestino. Los pacientes reconocen casi con unanimidad que sus males se caracterizan por actitudes negativas que disminuyen su energía vital.

En general no son los partidarios de la alegría de vivir los afectados por las úlceras de estómago o del intestino sino que, muchas veces, los afectados son las melancólicas almas en pena. Han aprendido desde su infancia a callarse y a reprimir su agresividad. Como ejemplo llamativo podemos citar un ejemplo de una obra literaria alemana *El maestro Böck y su prudente mujer* de Guillermo Busch que aplica ya la «termoterapia» con éxito:

Böck podía llevar todo a sus espaldas, sin decir nunca una palabra; pero a fuerza de actuar siempre así su buena salud al final se resintió.

El Böck de esta historia
una gran pesadez de estómago notó.
Conviene cantar alto y fuerte
las alabanzas de la Señora Böck,
que poniendo su plancha
bien caliente sobre el frío vientre
a su marido de aquel mal liberó
(Guillermo Busch, Max et Moriz).

Aceptar la vida sin resentimiento, abandonar los viejos rencores, perdonar y olvidar los fallos y faltas de los padres y saber liberarse de los sentimientos de culpabilidad que nos han sido inculcados, todo esto tiene una incidencia positiva en la evolución de una curación. Las fuerzas psíquicas positivas sostienen el proceso natural de autocuración. La supresión de conflictos psíquicos puede contribuir a curar la inflamación crónica del estómago o del intestino. En esto radica el secreto del éxito de la ciencia médica de Santa Hildegarda, que anticipó 850 años toda la ciencia psicosomática en el sentido amplio del término.

«En ningún otro sitio, escribe el médico J. Von Zedtwitz, el antagonismo entre los factores constructivos y destructivos es tan

grande como en el estómago». En el estómago y el intestino es donde los antagonismos de agresión y protección se enfrentan con la mayor fuerza. Por una parte tenemos los jugos gástricos con ácido clorhídrico tan agresivo (con un PH de 1-2), capaz de destruir las proteínas y descomponerlas en sus elementos constitutivos, los aminoácidos. Por otra parte está la mucosa gástrica, que es una capa protectora que impide la destrucción del estómago por ese mismo ácido.

En su psicoterapia Santa Hildegarda muestra sin cesar la importancia, para la salud del hombre, de conseguir un equilibrio entre «el rechazo de una exageración y el rechazo de un exceso de moderación». Ella denomina a este estado *discretio*, la justa medida en todas las cosas, ¡la fuerza de la virtud número uno de los benedictinos! Esta *discretio* puede darnos la fuerza indispensable para tomar las decisiones cotidianas relativas a nuestra salud, para orientar nuestras relaciones con las otras personas, para nuestra vida profesional, política y también para nuestra vida espiritual. En lo concerniente a la salud Santa Hildegarda escribe:

«Si nos alimentamos en exceso, la carne se vuelve blanda y pierde volumen. Así, el estómago es el distribuidor de la absorción y de la restitución de los alimentos... Por eso el hombre que practica el bien, no según la carne y la sangre, sino según las fuerzas del alma, gracias a las cuales reconoce a Dios, se guardará de todos los excesos... Pues de la misma manera que el hombre cae enfermo comiendo demasiado o demasiado poco, también su alma se debilita por la saciedad o una sobriedad demasiado grande desprovista de la justa medida» (Libro de las obras divinas, 4.^a visión, 75).

LA PSICOTERAPIA DEL ARTE DE CURAR DE SANTA HILDEGARDA

Gracias a la contemplación de las visiones de Santa Hildegarda aprendemos a conocer las enfermedades del cuerpo como reflejos de las imágenes simbólicas del alma (ver los ochos pares de vicios y virtudes, pág. 30). Santa Hildegarda describía el fuego, que puede ser interpretado como símbolo de la fiebre, de las quemaduras, inflamaciones e infecciones. Culpaba a los gusanos de ser responsa-

bles de los dolores fuertes, de la putrefacción por vía viral, de los parásitos intestinales, de las bacterias y de los hongos. ¿Cómo pudo conocer microorganismos que no se empezaron a descubrir hasta hace 100 años?

Santa Hildegarda eligió la imagen del precipicio para ilustrar las enfermedades corporales y psíquicas desesperadas que atacan al hombre como un trueno en un cielo sereno, como un golpe del destino.

Para ella, los dragones simbolizan los estados en los cuales una enfermedad hace surgir otra: de una gastritis, por ejemplo, resulta una úlcera de estómago y, a partir de una úlcera, puede comenzar a desarrollarse un cáncer de estómago.

Santa Hildegarda considera las serpientes como las sombras o las debilidades del hombre, la falta de energía vital que conduce a los pacientes a daños incurables.

En lo que concierne a las enfermedades gastro-intestinales, muy a menudo ella las asocia con los lugares que huelen a pez y a azufre (flatulencias y alteraciones digestivas). Los pantanos, las profundidades marinas, las cavidades de los pozos son otros tantos símbolos del estómago y del intestino.

Pero también, frente a todos esos vicios, existen las virtudes. Son las fuerzas curativas psíquicas. Para 28 conflictos psíquicos, de entre los 35 que describe, Santa Hildegarda considera el ayuno como una panacea para que, cada cual, pueda descubrir sus propias debilidades con el fin de transformarlas.

LAS ENFERMEDADES DEL ESTÓMAGO Y DEL INTESTINO COMO CONSECUENCIA DE UN ABUSO DE COMIDA Y DE BEBIDA

Ingluvias ventri —la glotonería y el vicio de comer en exceso— es la causa de muchas «enfermedades de la civilización». Nuestra sociedad malgasta una gran parte de su energía en ponerse enferma a fuerza de comer, para luego curarse. Los pueblos pobres de la tierra, los subdesarrollados, no conocen las enfermedades de la civilización mientras no adoptan nuestro modo de vida.

En la figura de una serpiente, símbolo del estómago y del intestino

la glotonería se pregunta: «¿No lo ha creado todo Dios? ¿Por qué tendría yo que desmejorarme?... ¡Sería tonta si no disfrutara con todas estas cosas tan bellas, teniendo en cuenta que Dios también desea que no le falte nada al hombre en cuanto al bienestar de su cuerpo!».

¡Qué perversión! ¡Tomar la voluntad de Dios como pretexto para atracarse o emborracharse!

La abstinencia se opone con determinación a la glotonería:

«Nadie tocaría una cítara haciendo saltar las cuerdas. Si las cuerdas están rotas ya no suenan. ¡Eres un comilón! Te llenas tanto el vientre que tus arterias estallan y se contraen. ¿Dónde está el acento suave de la sabiduría, don dado por Dios al hombre?... El abuso de carne y de vino destruye al hombre como una inundación hace con la tierra... Yo tomo al hombre como medida para que al cuerpo no le falte de nada y no esté demasiado lleno de comida y de bebida. Soy una cítara que resuena con su armonía más bella y que hace estallar el endurecimiento del corazón (arteriosclerosis) con su bella sonoridad. Si el hombre se alimenta con moderación, yo le toco la cítara en el cielo... Tú por el contrario no entiendes nada de nada y cierras los ojos, pues en primer lugar te precipitas en un ayuno inadecuado de manera que casi no puedes vivir, después te atiborras hasta el punto de enrojecer y de vomitar. Yo como con moderación, de manera que los jugos digestivos no se sequen y no se perturben».

Las enfermedades crónicas de la civilización ponen en peligro la vida y se producen a causa de un exceso de bebida y de comida, sobre todo de carnes grasas, de quesos grasos, de huevos y de productos lácteos que excitan demasiado los ácidos de la bilis, responsables de la mayor parte de las enfermedades según Santa Hildegarda. Los ácidos biliares acidifican la sangre en exceso. Aparecen alteraciones vasculares, un estómago frío y una sensación de ardor (acidez de estómago) provocada por el paso de los ácidos biliares a través de la mucosa gástrica. Los ácidos biliares son la verdadera causa de la gastritis y de las úlceras gástricas porque desencadenan el dolor, inflaman la mucosa gástrica y, finalmente, la destruyen. Es, pues, insensato querer disminuir la acidez gástrica con inhibidores de ácido H₂, puesto que ¡no es la acidez gástrica sino la acidez biliar la responsable de las úlceras gástricas!

«Por la acción de numerosas comilonas y borracheras con las que han dañado tanto a su cuerpo, mientras persistían en ese estado, deben soportar ahora el ardor del fuego (ardor de estómago, gastritis). A causa de numerosos males que se han atraído por su glotonería, deben soportar el humo de ese fuego (flatulencias, dolores gastro-cardíacos). Y como realizaban estas acciones de manera muy exagerada, padecen ahora las chispas de este juego (dolores gástricos) y el aspecto deforme fruto de estos tormentos» (barriga, exceso de peso).

La curación psicoterapéutica de la bulimia

Quienes gustan de comer en demasía se pueden curar a través del ayuno hildegardiano:

«Las personas a quienes sólo les gusta tener el estómago bien lleno tienen que ejercitarse en la abstinencia de comida y bebida si tienen voluntad de liberarse de ese demonio y de la angustia provocada por sus castigos».

Las piedras preciosas son igualmente una gran ayuda, sobre todo el diamante. Muchas personas que ayunan han podido constatar que el diamante suprime las ganas de comer. Se coloca el diamante en un engarce de oro colgado de una cadenita y se mete a la boca de vez en cuando. Así el diamante, que también puede ser utilizado en bruto, no necesita ser tallado, es un buen antídoto a la adiposidad.

EL EMBARAZO Y SU INFLUENCIA EN LA SALUD DEL ESTÓMAGO Y DEL INTESTINO

Todas las enfermedades crónicas del estómago y del intestino están ligadas muy estrechamente con la biografía del paciente y derivan, con frecuencia, de problemas en la infancia e incluso, muy a menudo, con el tiempo de la gestación. Las causas físicas de las enfermedades gastro-intestinales suelen estar influenciadas, en casi todos los casos, por circunstancias ocurridas durante el embarazo. Los 10

periodos lunares (10 por 28 = 280 días) que el bebé está en el seno materno pueden ser para el bebé un paraíso o un infierno y pre-programar así su vida posterior.

No hay nada que mejorar en la creación divina. Así es como lo describe Santa Hildegarda en su miniatura para la meditación «*Cuerpo y alma*» sacado de su libro *Scivias* I, 4.^a visión:

«El creador ha confiado su simiente al hombre para que de esa herencia (patrimonio genético) nazcan hombres de buena voluntad, deseosos de continuar la creación en toda su finalidad: Paz a los hombres de buena voluntad».

Tal y como todos sabemos y constatamos todos los días, estamos muy lejos de ese fin por culpa del hombre mismo. Podemos ver en la miniatura que ilustra la visión a una mujer embarazada rodeada de tres grupos diferentes de hombres llevando en sus manos cuencos que contienen tres clases diferentes de semillas:

- un buen patrimonio genético proveniente de individuos que actúan con eficacia y expertos en el arte de vivir, un patrimonio genético proveniente de individuos melancólicos con actitudes negativas frente a la vida y, finalmente, un patrimonio genético proveniente de individuos que ya han sido corrompidos por un diablillo.

Los que ella llama «*debilitates*» provienen de ahí, es decir son personas que tienen agentes patógenos de origen familiar.

Por lo demás existen familias enteras afligidas por personas alcohólicas, suicidas o individuos cargados con problemas parecidos de ese tipo. Pero todo esto no tiene influencia alguna a largo plazo sobre niños que hayan sido engendrados por padres en «*amor caritates*», es decir con un amor perfecto, padres que se quieren y se respetan mutuamente en el momento de la procreación.

El alma, nuestra parte de herencia celeste

En otra ilustración de la época vemos como saliendo del azul del cielo un cuadrado de oro del cual sale un cordón umbilical de oro que entra en el bebé a través de la fontanela. Eso es el alma, nuestra parte celestial, una dote de Dios gracias a la cual estamos unidos durante toda la vida a la fuerza del cielo.

Santa Hildegarda la celebra en muchos cantos: *«Hay una fuerza en la eternidad y esa fuerza es verde»*.

Las cuatro esquinas del alma simbolizan los cuatros elementos y los tres campos la Trinidad: el Padre, el Hijo y el Espíritu Santo. En ese centro de energía se encuentran inmersas nuestras fuerzas de curación y de vida. Desde que el alma se encarna el bebé se mueve, aunque la mamá empieza a notar sus primeros movimientos al tercer o cuarto mes de embarazo.

Dicho sea de pasada, ¡el aborto no es legítimo en ningún caso ya que traer vida a la tierra para destruirla prematuramente no puede ir en el sentido de la creación!

La maravillosa protección de las fuerzas del bien, nuestra parte de herencia terrestre

El bienestar o la desgracia que pueda llegarnos dependen de los ocho pares de fuerzas y de la forma en que los padres vivan el embarazo. Lo mejor que le pudo ocurrir a un niño, es tener unos padres conscientes de las fuerzas descritas más arriba. Padres que lleven una vida de abstinencia, que renuncien, por amor al bebé, al tabaco, a los medicamentos químicos, a los venenos de la cocina y, en sentido más amplio, al sexo durante el embarazo.

Lo ideal es tener unos padres que se alegren de la llegada del bebé y no se amarguen por pensar que hay otra vez «algo que está en camino». Santa Hildegarda llama a este estado *«acerbitas»* (del latín «acer» que significa acidez). Ocurre también que hay padres que se pelean por realizar o no un aborto, mientras que el alma recién encarnada tiembla por su supervivencia. Nada más llegar a esta tierra ya el alma se ve confrontada a la irresponsabilidad (*impietas*), a la

mentira (*fallicitas*) y a la disputa (*contentie*). Para que la existencia del hombre esté llena de alegría es necesario tener unos padres generosos (*vera largitas*) y buenos (*pietas*), marcados por el amor a la verdad y a la paz (*veritas et pax*). De ese material nacen niños felices (*beatitudo*) cuya alma puede venir al mundo de forma acabada y equilibrada (*discretio et salvatio animarum*), en vez de verse lanzada al mundo en medio de la inestabilidad y la angustia (*imoderatio et perditio animarum*). Los niños así dañados prematuramente son proclives a la tristeza o a la crispación y pueden acabar siendo unos pobres infelices. Hay muchas probabilidades de que sufran problemas gastro-intestinales durante su vida mientras que sus antiguas heridas no sean sanadas. Es, pues, conveniente considerar estos conflictos en los pacientes que sufren del estómago o del intestino y tomarlos en consideración.

Sano de cuerpo y espíritu

El caso propuesto a continuación de un paciente con la enfermedad de Crohn muestra claramente que una curación completa debe producirse simultáneamente en varios niveles para ser coronada por el éxito. Si hacemos intervenir todos los elementos implicados en una verdadera curación ésta podrá producirse en el plano espiritual, psíquico y fisiológico. Partiendo de este punto de vista integral, está claro que una medicina que se concentre únicamente en el nivel corporal desembocará en un derroche inmenso de tiempo, dinero e inteligencia ya que esta forma de curar yerra totalmente su objetivo. Leamos sobre este asunto un informe redactado según el espíritu de la medicina clásica y proveniente de una clínica que cura enfermedades de la digestión y del metabolismo:

Ejemplo:

Desde la edad de 9 años el paciente se queja de calambres en la cara. A los 14 años es internado por primera vez en un hospital pediátrico a causa de una diarrea muy grave. A los 18 recibe un tra-

tamiento de desensibilización a su alergia al polvo doméstico y a los ácaros. A los 21 es internado nuevamente a causa de una diarrea con pérdidas de sangre y de mucosidades, diagnosticada como enfermedad de Crohn. Un tratamiento con sulfamidas y cortisona conlleva vómitos y perturbaciones de su flora intestinal, acompañada de una invasión de levaduras debida a una mucosa intestinal inflamada y también una infección de sangre con *Candida albicans*, con riesgo de septicemia. Mientras tanto el hígado y la vesícula biliar también han sido contaminados. Un tratamiento antimicótico por vía oral contra la infección de *Candida* acaba agravando aún más sus problemas patológicos del hígado. Una nueva toma de cortisona es seguida, en los análisis, de una mejoría hepática. Sin embargo se puede observar que el paciente desarrolla un acné pronunciado. A los 23 años se acaba el tratamiento según las normas enseñadas por la medicina clásica y se le prescriben medicamentos para toda la vida como la cortisona, con un control de laboratorio normal.

En el informe no se hace mención alguna de un régimen, de su forma de vivir o de posibles causas psíquicas. Mientras tanto el paciente escribía:

«A los 27 años llegué al convencimiento de que mi enfermedad del intestino y de la vesícula biliar no representaban más que un aspecto secundario de mis verdaderos problemas de salud. Se han convertido en el principal centro de interés, porque las verdaderas causas subyacentes no han sido reconocidas o incluso han sido reprimidas desde el exterior de una manera no científica».

Anamnesis, búsqueda de las causas profundas

El tratamiento sólo podía tener éxito si se incluían todas las causas ocultas, psíquicas y familiares:

«Detrás de mi enfermedad intestinal se ocultaba una insuficiencia cardíaca heredada de mi madre y una debilidad nerviosa heredada de mi padre. Además, mi abuelo y su hermano habían muerto por culpa

de un infarto así que tengo muchas posibilidades de descender de una familia de cardíacos. Por parte de mi madre estoy marcado por un humor ansioso y melancólico. Las características de la patología de la depresión son un sentimiento de culpabilidad profundamente arraigado, que te hace pensar que no tienes ningún derecho en este mundo. Por parte de mi padre he heredado una fuerte obstinación que reprimía por miedo a la realidad. Tal y como Santa Hildegarda de Bingen lo ha descrito, he caído en fuertes crisis de humor que representaban el anverso de la cólera, siendo incapaz de desencadenar una depresión. En cambio era muy sensible a las secreciones de la vesícula biliar que me arrastraban a la tristeza y a los saltos de humor».

Curación a nivel del cuerpo

«Durante mi curación era patente la dificultad de ver la relación entre el corazón y la cabeza, el hígado, la bilis y el intestino. Por eso, una terapia que actuaba a niveles lo más amplios posibles me fue muy beneficiosa. Así, por ejemplo, para el tratamiento del corazón empleé la galinga y el elixir (o bebida) de perejil con miel (llamado también vino para el corazón), para el tratamiento del sistema nervioso tomé infusiones para los nervios y sopa para los nervios y para el tratamiento neurovegetativo (el hígado y la bilis) los masajes en el plexo solar con pomada de abeto, tal y como Santa Hildegarda de Bingen prescribe, me ayudaron mucho. La toma en consideración de las enfermedades gastrointestinales por una parte, así como de la debilidad cardíaca por otra, tuvieron como resultado la completa curación de mi enfermedad de Crohn».

Además, para remediar su desesperación, causada por los síntomas corporales que padecía, se le ayudó con un tratamiento combinado de los nervios y de la vesícula biliar con antidepresivos hildegardianos como el vino «apagado», la zaragatona y una alimentación basada en la espelta.

Curación a nivel psíquico

Nunca se insistirá bastante en lo importante que es, en este caso y en casos similares, la toma de conciencia de las causas psíquicas que llevan a la enfermedad gastrointestinal. En conjunto el paciente tenía una voluntad absoluta de liberarse de la enfermedad y de los traumatismos psíquicos de la infancia. Además se quería deshacer de sus antiguos problemas para acceder al fin a un estado de adulto. Se planteó la cuestión de saber si teníamos primero que descifrar la reacción ejercida por el miedo y la tristeza sobre el corazón y el intestino así como los efectos producidos por la cólera y la impaciencia sobre los nervios y la vesícula en esta fase crónica. Pero en una fase aguda no se puede, de ninguna manera, renunciar a una acción terapéutica inmediata sobre los órganos.

«En mi infancia el miedo me provocó calambres en la cara. Después, en la pubertad, mis sentimientos de culpabilidad desencadenaron calambres intestinales y provocaron, a través de la bilis, calambres a nivel del plexo solar. Fue necesario entonces poner en marcha potentes fuerzas psíquicas de curación para evacuar las pesadas causas subyacentes. En esta ocasión el amor, considerado una potente fuerza de curación, hizo prueba de una gran eficacia contra el miedo originario: el sentimiento de ser un hijo de Dios y de ser deseado, amado y aceptado por un Dios que se deja encontrar y sentir en lo más profundo del hombre. La fuerza de la fe contra la culpabilidad, actuando sobre el estómago y el intestino así como la fuerza curativa de la esperanza que me inspiró que todo tiene un sentido más profundo que hay que descubrir detrás de la enfermedad, me fueron de gran utilidad contra la tristeza y la cólera. La toma de conciencia de saberme amado desembocó en una liberación de la crispación corporal provocada por el miedo y en una regresión de los estados inflamatorios intestinales».

Curación a nivel espiritual

El embotamiento del pensamiento, el endurecimiento del corazón, la imputación de sus culpas al padre y a la madre pueden ser eliminados en el plano espiritual con la ayuda del cielo. La oración, la

confianza en Dios y finalmente la capacidad de perdonar a los padres y apreciarlos gracias a una mayor comprensión, fueron acciones decisivas realizadas en este caso para permitir a la medicina de Santa Hildegarda desarrollar toda su eficacia. Sólo cuando el paciente reconoce lo dicho anteriormente pueden los remedios relajantes —el hinojo y la galanga, el elixir (o bebida) de absenta y el elixir (o bebida) de agua de lentejas—, el calor y el reposo, el sueño y el ejercicio físico comedido, las duchas calientes, la música relajante así como los remedios de purificación como la sangría hildegardiana y las infusiones de caléndula, ejercen sus efectos de manera óptima.

La curación se aceleró llevando un modo de vida armonioso, respetando el ritmo de la naturaleza e interrelacionándose con la Creación a través del aire puro, el agua y la tierra.

Sólo en ese momento el paciente se dio cuenta, por primera vez, de que tenía un papel significativo en la armonía de toda la Creación y de que él mismo representaba una parte de esa sinfonía grandiosa.

Este éxito en el arte de curar es una maravillosa prueba de la acción recíproca e integral que se ejerce entre el cuerpo, el alma y el espíritu, entre el Cosmos y el Creador, gracias a un sistema curativo ideal que todo hombre es capaz de poner en acción en lo más profundo de su ser.

LAS 6 REGLAS DE ORO DE LA VIDA

Según Santa Hildegarda las enfermedades no son golpes ineluctables del destino que afligen al cuerpo, abalanzándose sobre él «como un rayo en medio de un cielo sereno», sino la consecuencia de comportamientos nutricionales y de costumbres erróneas que siempre se pueden corregir con total responsabilidad. Así, el hombre no está condenado a la enfermedad, sino que puede evitarla o, llegado el caso, la puede curar de una forma natural llevando un modo de vida coherente, según Santa Hildegarda, de manera global, observando las 6 reglas de oro:

1. Usando remedios provenientes de la creación:

«En toda la naturaleza, en los animales, los reptiles, los pájaros y los peces, en las plantas y los árboles (y hasta en las piedras preciosas) hay remedios para el hombre (sutilidades) que están escondidos y nadie los puede conocer a menos de que tenga una revelación por parte de Dios».

2. Considerar los alimentos como remedios: la naturaleza pone todo lo que el hombre necesita a su disposición. Así, resultan innecesarios tanto los productos químicos, los suplementos de vitaminas o de minerales como los alimentos modificados por técnicas genéticas.
3. Una vida vivida en alternancia entre trabajo y oración, entre trabajo productivo y descanso según la antigua regla de sabiduría de los benedictinos: «Ora et labora».
4. Una vida que siga el ritmo de la naturaleza respetando el día y la noche, los estados naturales de sueño y de vigilia, de descanso y de ejercicio corporal suficiente.
5. La desintoxicación del cuerpo de sus humores nocivos por la sangría de Santa Hildegarda, la escarificación (aplicación de ventosas), la termoterapia (moxibustión), la sauna, los baños y los masajes ante un fuego.
6. La purificación del alma y de sus debilidades por el ayuno hildegardiano considerado un remedio universal (panacea).

De esto resulta un programa de salud para el estómago y el intestino que ha tenido éxito en miles de pacientes que sufrían a veces graves enfermedades crónicas. Los éxitos logrados con este programa muestran de forma convincente que muchas enfermedades gastrointestinales graves tratadas durante años con medicamentos potentes, como son la cortisona o los antibióticos, se curan completamente gracias a una reconversión alimenticia equilibrada basada en la espelta, las frutas y las legumbres y un modo de vida natural. Así se puede prescindir de ciertos medicamentos químicos que, a veces, tienen efectos secundarios perjudiciales para la salud y el paciente recupera la alegría de vivir.

