



**La depresión
y como tratarla
según
Santa Hildegarda
De Bingen
In memoriam y
agradecimiento a
la Dra. Christiane
Ernst-Paregger**



Primera Visión del “Scivias”: *“Entonces me puse manos a la obra y empecé a escribir.”*

“ Bajó una luz de fuego con el resplandor del rayo, desde el cielo abierto. Atravesó mi cerebro y mi corazón y mi pecho brillaba como una llama.”

“Y dije y escribí: esto no se debe a la invención de mi corazón, o de cualquier otra persona , sino que es tal como lo vi en las manifestaciones del cielo, como lo oí y lo recibí por los misterios ocultos de Dios.”

- **O cuor sanguinis**

•

**O corazón de sangre que
resonaste en los cielos,
cuando todos los elementos se
difuminaron en una voz quejumbrosa
con temblor
porque la sangre de su Creador los
había tocado.
Alivia nuestras aflicciones.**

Santa Hildegarda de Bingen



Señales de depresión:

Humor sombrío

Desgana

Falta de alegría y empuje

Aislamiento

Cansancio de la vida

Falta de fuerza y energía

Falta de autoestima

Sentimiento de inferioridad

etc.

Síntomas de la Depresión

1. **Estado de ánimo depresivo**, casi todos los días, según el sujeto u observado por otras personas.
2. Marcada **disminución del interés o placer en todas**, o casi todas, las actividades durante la mayor parte del día, casi todos los días.
3. **Pérdida o** aumento significativos **de peso**, sin hacer dieta, o variación del apetito casi todos los días.
4. **Insomnio o hipersomnia** frecuentes.
5. **Agitación o enlentecimiento psicomotor** marcados.
6. **Fatiga o falta de energía** frecuentes.
7. Sentimientos de culpa excesivos o inapropiados casi a diario.
8. Disminución de la **capacidad de pensar o concentrarse**, o dificultad para tomar decisiones.
9. Pensamientos recurrentes de **muerte**, **ideación suicida** recurrente sin elaboración de planes específicos, o un **intento de** suicidio o elaboración de un plan específico para suicidarse.



Factores desencadenantes: endógenos y exógenos

FACTORES DESENCADENANTES CLÁSICOS

- PÉRDIDA
 - SEPARACIÓN POR DIVORCIO, FALLECIMIENTO
 - PÉRDIDA DE EMPLEO ... JUBILACIÓN
- CARÁCTER
 - MELANCOLÍA, MIEDOS, PERFECCIONISMO,
 - AMBICIÓN, PEDANTERÍA
 - PRESIÓN DE RENDIMIENTO
 - ETC.

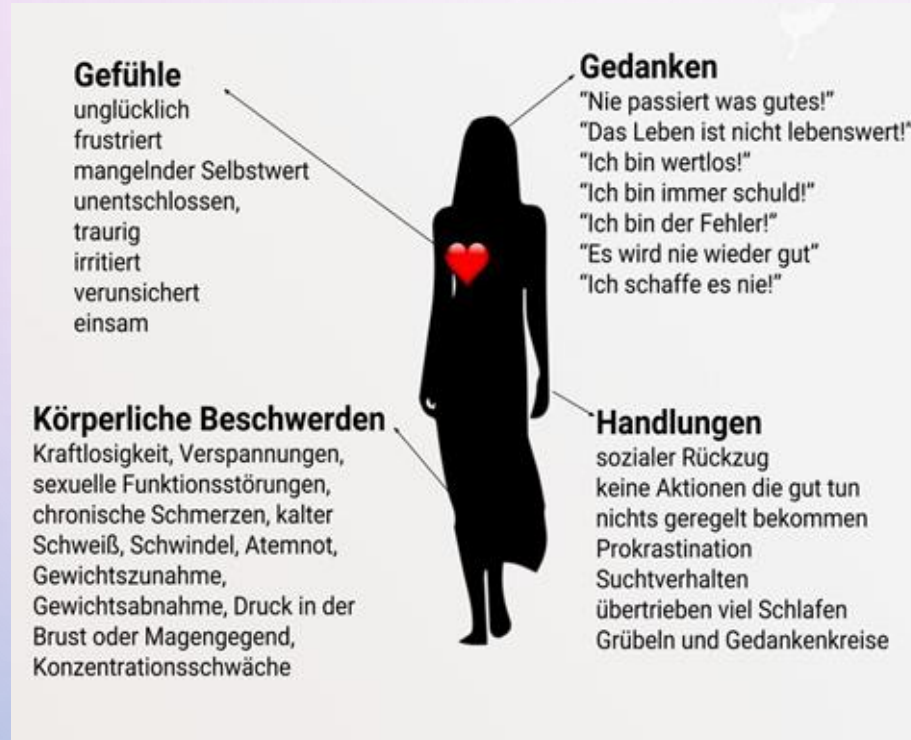
Sentimientos

Infeliz
Falta de autoestima
Indecisos
Tristeza
Irritación
Inseguridad
Soledad

Trastornos físicos

Falta de fuerza, tensión,
trastornos sexuales,
dolor crónico, sudor frío,
mareos, dificultad para
respirar,
aumento de peso,
pérdida de peso,
opresión en el pecho y el
estómago, dificultad
para concentrarse

Causas endógenas y exógenas



Pensamientos

Nunca pasa nada bueno
No merece la pena vivir
No valgo nada
Siempre soy culpable
Me equivoco
Nunca volveré a ser bueno
No puedo.

Acciones

Retiro social,
Ninguna acción que haga el bien
Nada regulado
Procrastinación
Dependencia
Sueño prolongado
Pensamientos melancólicos y fijos

Vulnerabilidad personal

Alteración del

- metabolismo de los neurotransmisores en el cerebro

Enfermedades crónicas graves

Estrés

Predisposición genética



Falta de regulación de la hormona del estrés

Causas somáticas (corporales)

Fármacos (medicamentos)

Actitud personal ante la vida

Causas de la depresión

Las causas de la depresión pueden agruparse en tres grupos de factores:

- **Factores biológicos.** Las alteraciones en los neurotransmisores pueden afectar a la iniciativa del sujeto, su sueño, sus cavilaciones y sus interacciones con los demás, las hormonas y el sistema inmunitario.
- **Factores psicológicos y sociales:**
 - El duelo, conflictos interpersonales y familiares, enfermedades físicas, cambios vitales, ser víctima de un delito, la separación conyugal y de los hijos.
 - Los cambios en las condiciones laborales o un nuevo trabajo, la enfermedad de un ser querido, conflictos familiares graves, cambios en las amistades, cambios de ciudad, etc.
 - Estos factores impactan mas a las personas sin las habilidades para afrontarlas de forma eficaz.
- **Factores genéticos y fisiológicos.** Los familiares de primer grado de personas con **depresión mayor** tienen un riesgo de dos a cuatro veces mayor de desarrollar el trastorno que el resto de la población. Lo que se hereda genéticamente es la predisposición a desarrollar el trastorno, no el trastorno en sí.

Subtipos de depresión

1. Episodio depresivo
2. Trastorno depresivo recurrente
3. Distimia
4. Depresión bipolar
5. Depresión psicótica
6. Depresión atípica
7. Trastorno afectivo estacional

La depresión es hoy
la enfermedad más frecuente

300 millones en todo el mundo

de los cuales entre 2 y 3 veces más mujeres
que hombres



**En Italia la
pandemia
quintuplicó los
casos de
depresión**

• **Uso de Internet**

Los nuevos hábitos de vida familiar han llevado a los jóvenes a redescubrir su sexualidad en internet: más del doble confía ahora en las páginas de citas y **la pornografía emerge con fuerza como un nuevo hábito en las chicas**: con un aumento paralelo del autoerotismo.

En los chicos, la frecuencia de enlazarse a sitios pornográficos triplica a la de las chicas. **El acercamiento de los jóvenes a la sexualidad a través de la red ha**

- Llevado a ambos sexos a practicar mucho más sexting y cibersexo.
- EL **SEXTING** SE REFIERE AL ACTO DE ENVIAR, RECIBIR O INTERCAMBIAR MENSAJES, FOTOS O VÍDEOS CON CONTENIDO SEXUAL EXPLÍCITO A TRAVÉS DE DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS, COMO TELÉFONOS MÓVILES U ORDENADORES.

El papel del confinamiento en las relaciones

Después del confinamiento los adolescentes, son mucho más sedentarios

La pandemia acabó con una parte importante de la sociabilidad de los adolescentes, cada vez era más difícil hacer amigos y enamorarse, y muchos se volcaron en Internet.

Y aumentaron los riesgos de compartir la intimidad en la red, como demuestra el altísimo porcentaje de actos de Ciberacoso.

LAS CAUSAS

**Para tratar y curar la depresión,
hay que investigar y tener en cuenta los
factores desencadenantes**



Causas diferentes en hombres y mujeres

En Alemania, más de 2 millones de hombres enferman cada año.

- Estado de ánimo sombrío
- Irritabilidad,
- Agresividad
- Ira
- Pereza
- Falta de alegría y empuje
- Aislamiento
- Cansancio de vivir
- Falta de energía y fuerza
- Falta de autoestima - inferioridad
- Dependencia
- Pero lo más difícil es la vergüenza

Depresión en los hombres



20 suicidios/día
140 por semana
107.000 euros/año

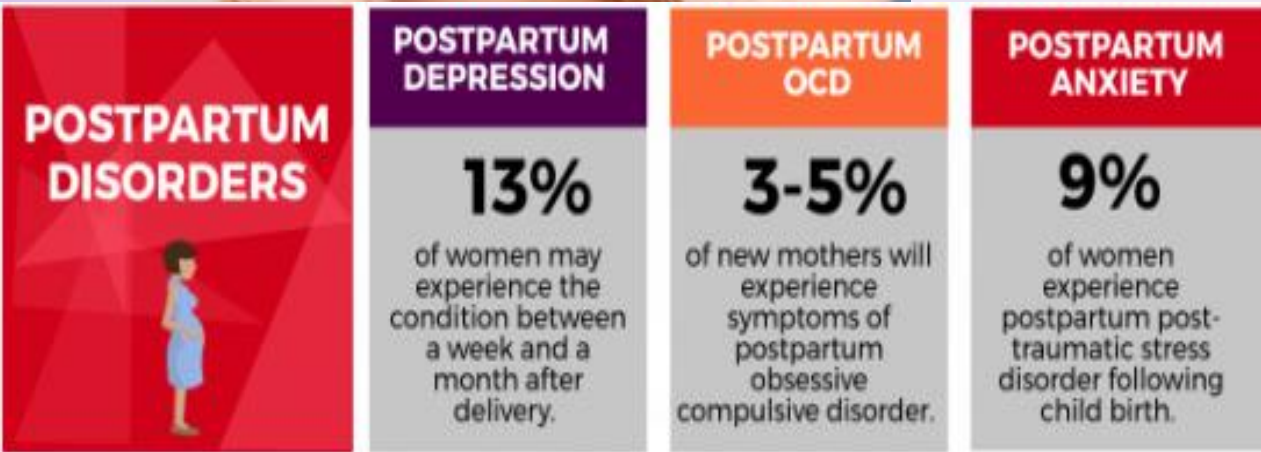
10x intentos de
suicidio

Coste para el Estado
15.500 millones al año



Causas de depresión en las mujeres

- Antes de la menstruación
- En ausencia de niños
- Al tomar la **píldora anticonceptiva**
- **Después de un aborto**
- Después de un parto
- En la menopausia



Trastornos posparto

Depresión posparto
Al 13% de las mujeres les ocurre entre una semana y un mes después del parto

Del 3 al 5% de las madres tienen síntomas del TOC
Trastorno obsesivo compulsivo posparto

El 9% de las mujeres sufre estrés traumático posparto (Ansiedad)

Síndrome post-aborto

Puede dejar a las mujeres con un tormento de por vida

Sueños recurrentes sobre la experiencia del aborto

Evitación de la conexión emocional

Dificultades en las relaciones

Trastornos del sueño

Sentimientos de culpa sobre la propia supervivencia

Debilidad mental

Reacciones hostiles

Pensamientos o intentos de suicidio

Depresión

Consumo de drogas

Miedo

Depresión diaria

La terrible verdad del síndrome post-aborto:
testimonios de mujeres que han abortado
sus hijos

THE UGLY TRUTH OF POST-ABORTION SYNDROME: TESTIMONY FROM REAL WOMEN WHO ABORTED THEIR BABIES

f SHARE

486

EMAIL

g+ SHARE

TWEET

156



by THOMAS D. WILLIAMS, PH.D.

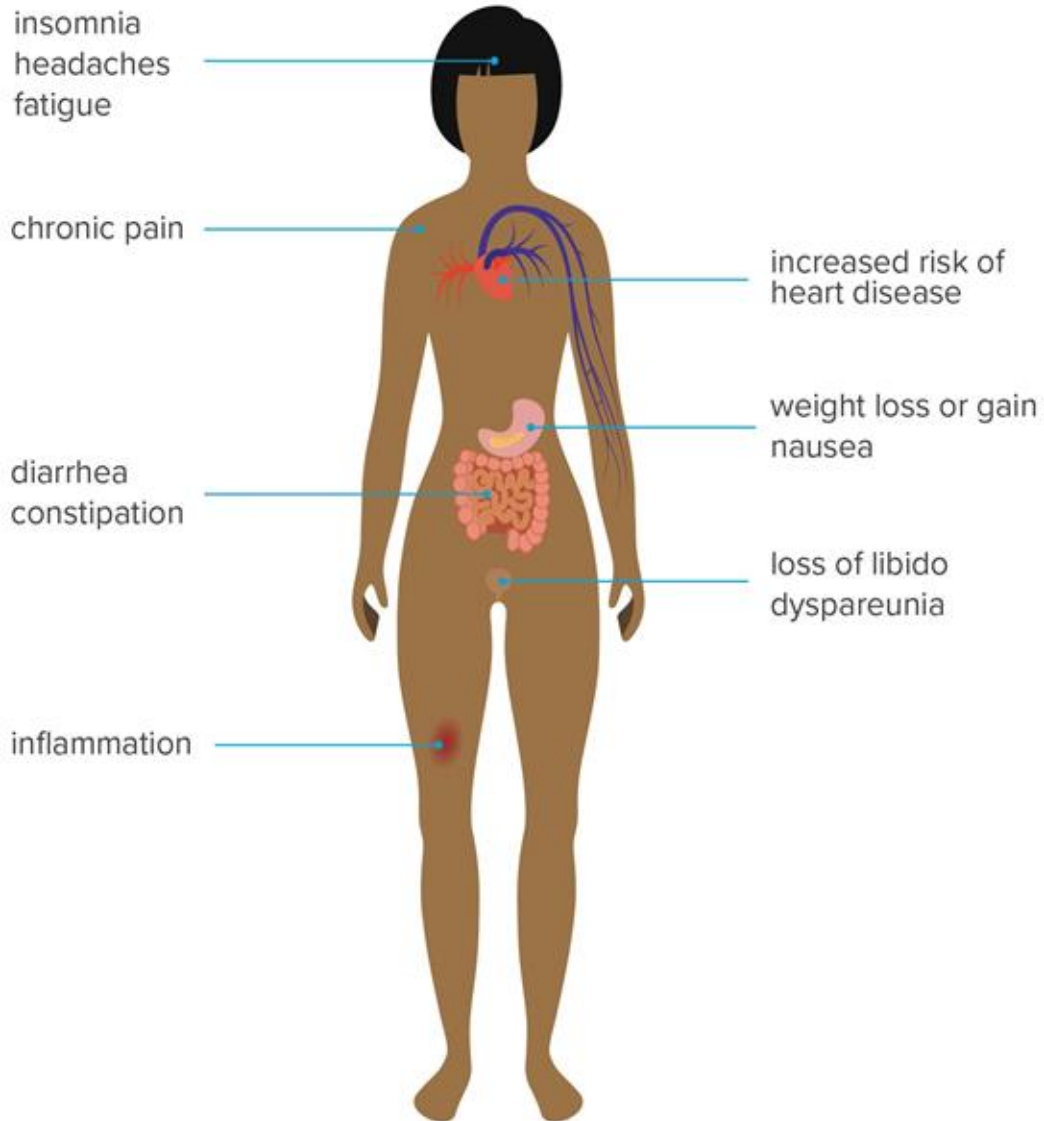
3 Dec 2014

602

POST A COMMENT

Effects on the Body

Depression



Efectos corporales de la depresión

Insomnio
Dolores de cabeza
Cansancio
Boca seca al despertar

Mayor riesgo de trastornos cardíacos

**Pérdida o aumento de peso, náuseas
Diarrea
Estreñimiento**

Pérdida del deseo sexual

Inflamaciones articulares

**En general. Debilidad inmunitaria
reumatismo
cáncer
leucemia, etc.**

Hace ya 900 años
Santa Hildegarda tuvo
conocimiento en sus Visiones
de cómo surge la tristeza,
sus efectos en el cuerpo y
las patologías que de ella se derivan

Medicina Hildegardiana
= Medicina integral:
una medicina para
cuerpo - mente - alma
Importante:
corresponde a la
Concepción cristiana del hombre
y proviene de
La sabiduría de Dios

¿EN QUÉ CONSISTE LA
EFICACIA ESPECIAL DE ESTA
MEDICINA?

La medicina común corresponde a la visión
materialista del mundo
del siglo pasado

La Medicina de Santa Hildegarda es
efectiva y cura, no sólo trata.

Es humana y sin efectos secundarios,
Es fácilmente practicable y comprensible,
barata y sin beneficio para las compañías
farmacéuticas,
sin experimentos con animales
es decir : es la medicina para el futuro

Causas de envenenamiento



A) DESDE EL EXTERIOR:

CONTAMINACIÓN DEL MEDIO AMBIENTE

- AIRE
- AGUA
- VÍVERES
- MEDICAMENTOS,
- VACUNAS, DIÁLISIS
- PATOLOGÍAS
- ADITIVOS ALIMENTARIOS
- ALUMINIO
- PLÁSTICOS

B) DESDE EL INTERIOR:

➤ INFLUENCIAS MENTALES (ANÍMICAS)

- PREOCUPACIONES
- MOLESTIAS
- TRISTEZA
- ESTRÉS
- AGOTAMIENTO
- FAMILIAS DESTRUIDAS
- PÉRDIDA DE FE.....

Contaminantes en sangre y tejidos

- Productos metabólicos resultantes de la comida
- Malos hábitos alimenticios y de vida
- Problemas anímicos y estrés
- Influencias ambientales (aluminio y plástico)
- Mala colonización (flora) del intestino.
- Toxinas causadas por enfermedades y patógenos
- Medicamentos
- Débil situación del sistema inmune (de defensa) por predisposición familiar
- Etc.

LA MEDICINA MODERNA, SE BASA SOBRE
TODO EN TRATAMIENTOS
FARMACÉUTICOS PARA COMBATIR LOS
SÍNTOMAS.

ESO SIGNIFICA QUE UN CUERPO
ENFERMO RECIBE REMEDIOS QUÍMICOS
QUE TIENEN EFECTOS SECUNDARIOS.

EL HÍGADO Y LOS RIÑONES DE UNA
PERSONA ENFERMA, A MENUDO, SON
INCAPACES DE ELIMINAR LAS TOXINAS
ADICIONALES.

LOS VENENOS, DESECHOS, FLEMAS,
ETC. QUE NO HAN SIDO
EXCRETADOS SE DEPOSITAN EN EL
TEJIDO CONECTIVO Y CONDUCEN A
ENFERMEDADES GRAVES EN EL
MISMO.

LA MAYORÍA DE ESTAS
ENFERMEDADES SE CONSIDERAN
AUTOINMUNES E INCURABLES.

ESTAS TOXINAS (DESHECHOS
TÓXICOS) NO PUEDEN SER
ELIMINADOS QUIRÚRGICAMENTE NI
CON PRODUCTOS QUÍMICOS.

LOS MÉTODOS DE TRATAMIENTO
HABITUALES „CHOCAN AQUÍ CON
UNA PARED", POR LO QUE ESTAS
ENFERMEDADES SE CONSIDERAN
"INCURABLES".

LA GRAN FUERZA DE LA
MEDICINA, SEGÚN
SANTA HILDEGARDA,
ES EL DRENAJE Y LA
DESINTOXICACIÓN
REAL DEL ORGANISMO

Las cuatro columnas de la Medicina hildegardiana

- ✓ **Dieta y estilo de vida adecuados**
- ✓ **Desintoxicación y eliminación**
 - de los malos “humores”, desechos, flemas, putrefacción, bilis negra, etc., es decir las causas de enfermedades
- ✓ **Remedios**
- ✓ Hildegarda describe 2000 remedios que son más efectivos después de desintoxicar el cuerpo.
- ✓ **Ayuno, es decir, psicoterapia espiritual**
 - Eliminación de vicios mentales, malas cualidades
- ✓ **El alma en todas las cosas prefiere la justa medida ...**

Por eso el hombre debe imponerse la justa medida en todas las cosas.

Visión del mundo y del ser humano de Santa Hildegarda de Bingen

Unidad cuerpo - alma - espíritu -

El hombre como ser de relación:
uno con la creación y el cosmos

El amor humano como reflejo del amor
divino

**La tristeza surge del vicio de la
Desobediencia y la**

Falta de fe.

**La falta de fe conduce a la tristeza
y de la tristeza se originan y crecen la
Ira y la**

Agresión/Terror

Medicina Hildegardiana

Causae et curae

**Caminos para salir de
La Tristeza,
La Ira,
El Estrés y
El Síndrome del quemado**

Hoy experimentamos más que nunca cómo de
los niños criados sin autoridad, sin respeto y
sin fe se convierten en
adultos agresivos,
que no pueden encontrar el orden ni mantener
relaciones duraderas.

La pérdida de fe en general se observa en
todo el mundo

"Cuando Adán violó el mandamiento de Dios, se
oscureció en él la visión de la inocencia,
Sus ojos, que antes habían visto cosas celestiales,
se entorpecieron.

La bilis, que antes brillaba como el cristal, se
transformó en amargura, en la

La bilis negra...

"Desde aquel momento después de comer la manzana la bilis negra de Adán sigue desarrollándose y es, en todo su linaje, la causa de toda enfermedad grave".

¡ESTOY QUEMADO!

La tristeza constante puede conducir a la ira, la agresividad y la desesperación,
es una nueva enfermedad de la civilización ... Se manifiesta como una completa falta de energía

La ira y el estrés

tienen graves consecuencias a largo plazo:

Cuerpo

Trastornos del
el corazón y la circulación
Dolor de cabeza
Catarros frecuentes
Ardores de estómago
Contracciones musculares

Sentimientos/emociones

Desgana
Encontrarse desbordado
Estar inquieto
Deprimido
Iracundo, enfadado

Ira y Estrés

Espíritu

Incapacidad
de concentración
Bloqueos mentales
Pérdida de memoria
Propensión a los fallos

Comportamiento

Falta de tranquilidad
Trastornos del sueño
Falta de empuje
Propensión a los accidentes
Problemas sexuales
Lentitud



La interacción entre
Psique y cuerpo
y, en particular, entre
Cerebro y
Aparato digestivo
Santa Hildegarda ya la reconoció hace
900 años
en sus visiones.

El sistema nervioso autónomo y vegetativo (SNA, SNV) dentro de la columna vertebral, se comunica con todos los órganos y sistemas del cuerpo, dando sus impulsos, del sistema nervioso central (SNC), se transmite por todo el cuerpo.

El puente entre el alma y el cuerpo es este sistema nervioso Autónomo y, vegetativo (SNA, SNV).

Funciona de forma automática, involuntaria, sin ninguna influencia de nuestra voluntad.

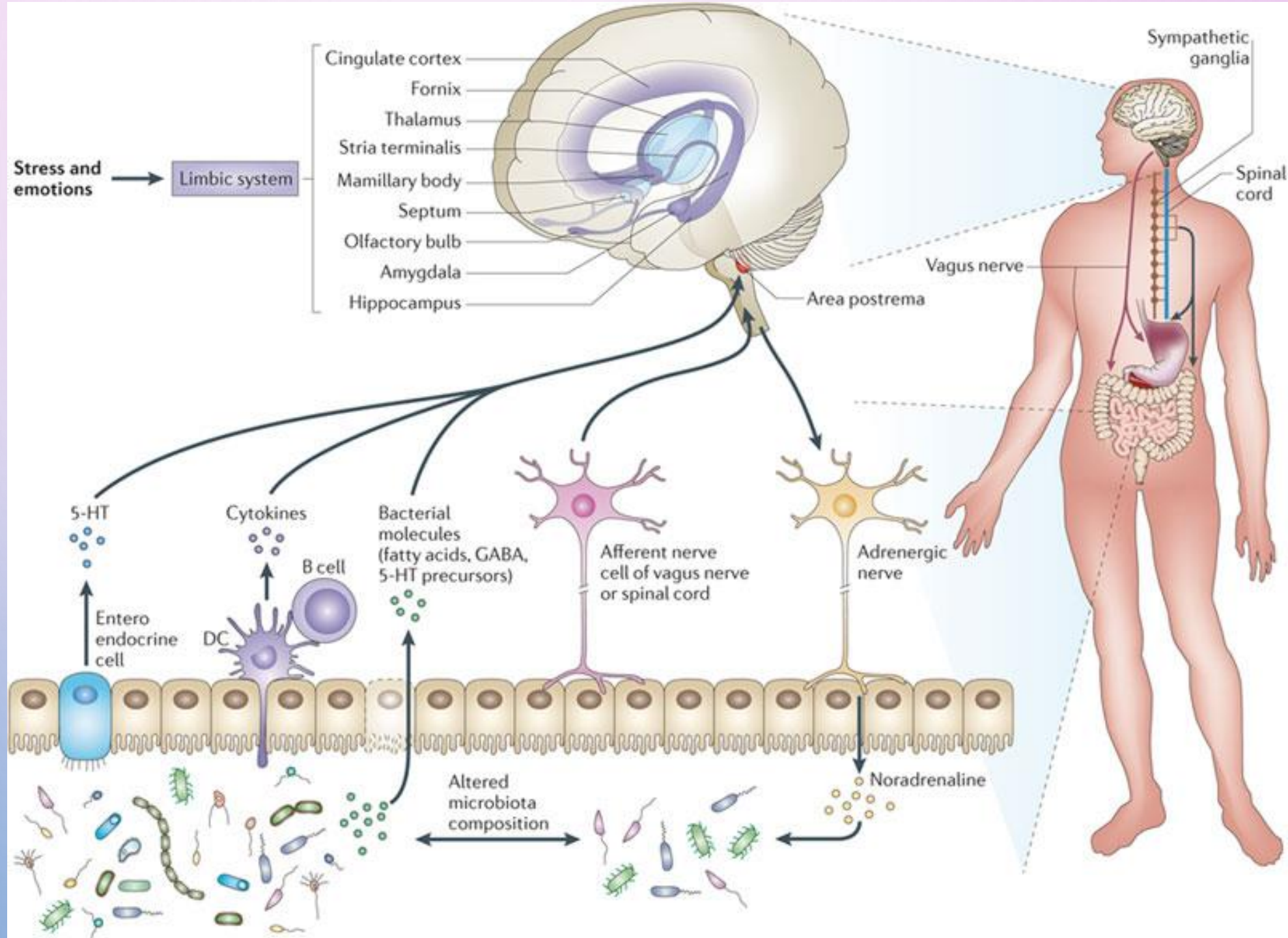
El sistema nervioso reacciona a nuestras impresiones sensoriales.

Regula y controla todas las funciones vitales

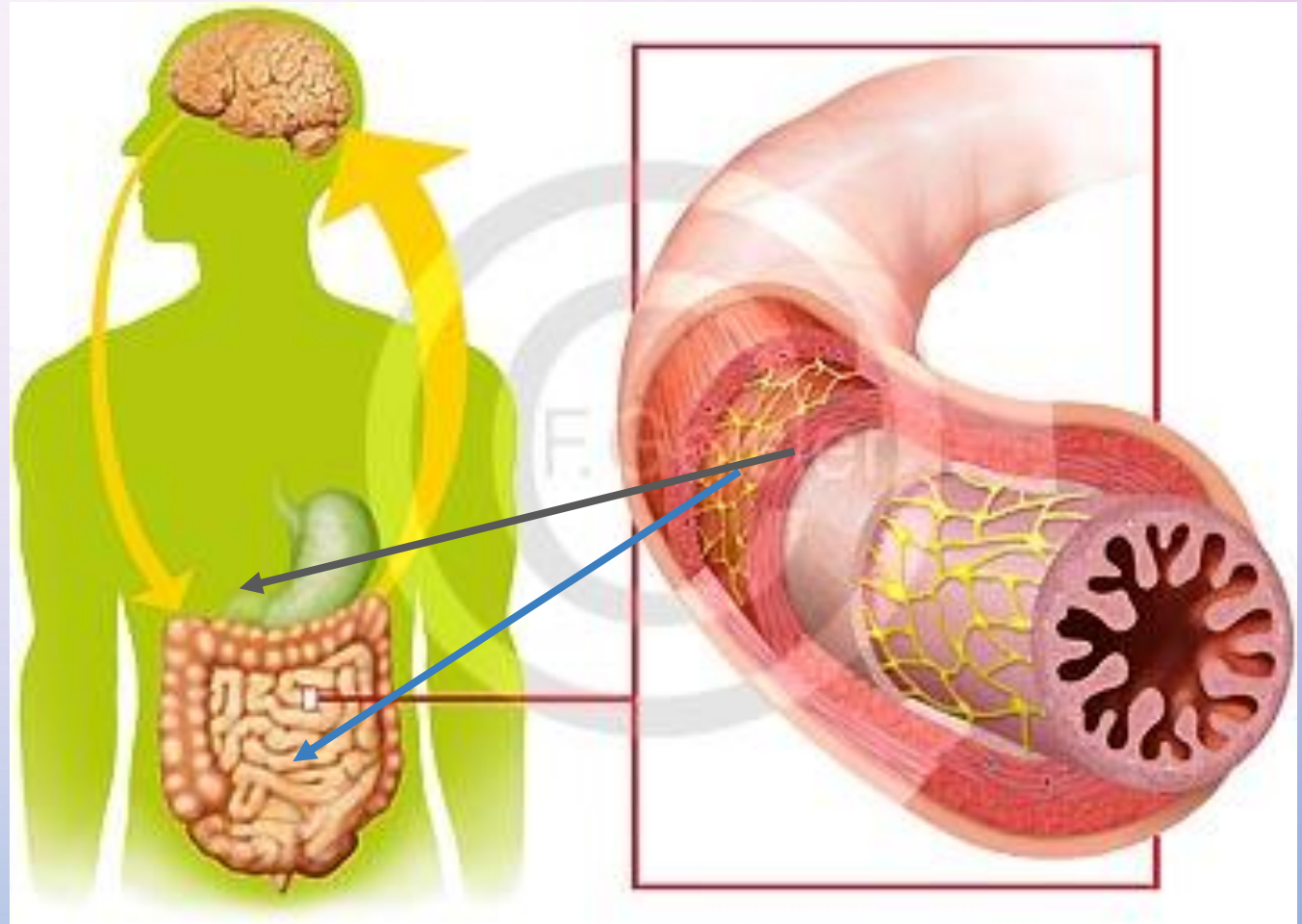
El sistema nervioso vegetativo controla todas las funciones de los sistemas cardiovascular, respiratorio y urogenital. Controla la presión arterial, la circulación, el ritmo cardíaco, la temperatura corporal y el sistema gastrointestinal, en particular la función de la microflora intestinal con el sistema inmunitario, el equilibrio ácido, las enzimas, la secreción mucosa y el equilibrio hormonal.

El SNV también estimula todo el sistema inmunitario para proporcionar un complejo ejército de más de cien armas de defensa inmunitaria, incluidos radicales libres, fagocitos y células asesinas o factores inflamatorios, capaces de matar y combatir bacterias, virus, hongos y otros enemigos del entorno. Por tanto, la salud y la curación dependen en gran medida del buen funcionamiento de este sistema.

Tristeza,
ira,
agresividad,
estrés
se activan
en el
Sistema
Nervioso
Vegetativo,
el Sistema
Límbico



**Controlamos la
relación
Cerebro - Estómago
- Tracto intestinal
a través del
Sistema Límbico**



Santa Hildegarda describe
35 fuerzas espirituales del alma humana,
Los **Pares de Virtudes y Vicios.**

Estos están en estrecha relación con todos los
órganos del cuerpo

Las relaciones psicosomáticas
también están confirmadas por la medicina
moderna

Los 35 pares de virtudes y vicios / Tabla

En la siguiente tabla se resumen los efectos de los factores de riesgo mental sobre los órganos y el desarrollo de enfermedades debido a la interacción del sistema nervioso con el organismo a través de la columna vertebral.

Esta visión de conjunto puede utilizarse tanto para el diagnóstico de las disposiciones mentales como para el tratamiento de las enfermedades.

El paciente también puede utilizar la tabla para descubrir sus propias dolencias. La tabla de virtudes y vicios también es útil en este caso, aunque basta con empezar por un problema



35 vicios - y virtudes
En diferentes momentos de
la vida, los vicios son
desencadenantes de muchas
enfermedades
psicosomáticas
que pueden ser
influenciados de nuevo hacia
la curación a través del
ejercicio de las virtudes
correspondientes

- 1) Amor saeculi (amor profano) Amor caelestis (amor celestial)
- 2) Petulantia (exuberancia) Disciplina (disciplina)
- 3) Joculatrix (gusto por los placeres) Verecundia (pudor)
- 4) Obduratio (dureza de corazón) Misericordia (misericordia)
- 5) Ignorancia (pereza) Divina victoria (victoria divina)
- 6) Ira (cólera) Patientia (paciencia)
- 7) Inepta laetitia (malignidad) Gemitus ad Deum (ardiente deseo de Dios)
- 8) Ingluvies ventri (engullir) Abstinencia (abstinencia)
- 9) Acerbitas (estrechez de corazón) Vera largitas (generosidad)
- 10) Impietas (impiedad) 3 Pietas (piedad, devoción)
- 11) Fallacitas (deslealtad) Veritas (verdad, lealtad)
- 12) Contendo (espíritu de descontento) Pax (paz)
- 13) Infelicitas (hipocondría) Beatitudo (gran confianza/salvación)
- 14) Immoderatio Discretio (desmesura) Moderateness (discreción,)
- 15) Perditio animarum (ateísmo) Salvatio animarum (salvación del alma)
- 16) Superbia (orgullo) Humilitas (humildad)
- 17) Envidia (envidia) Charitas (amor al prójimo)
- 18) Inanis gloria (deseo de gloria) Timor Domini (temor de Dios)
- 19) Inobedientia (desobediencia) Obedientia (obediencia)
- 20) Infidelitas (falta de fe religiosa) Fides (fe)
- 21) Desperatio (desesperación) Spes (esperanza)
- 22) Luxuria (lujuria) Castitas (castidad)
- 23) Injustitia (injusticia) Justitia (justicia)
- 24) Torpor (torpeza, estupidez) Fortitudo (fortaleza)
- 25) Oblivio (olvido de Dios) Sanctitas (santidad)
- 26) Incoostantia (inconstancia) Costantia (constancia)
- 27) Curae terrenorum (prec. de cs. terrestres) Coeleste desiderium (des. cs. celestes)
- 28) Obstinatio (dureza de corazón) Compunctio cordis (contrición)
- 29) Cupiiditas (codicia) Contemptus mundi (desprecio del mundo)
- 30) Discordia (discord) Concordia (concord)
- 31) Scurrilitas (grosería) Reverentia (respeto)
- 32) Vagatio (vagabundeo) Stabilitas (estabilidad, constancia)
- 33) Maleficiium (hechizo maligno, magia) Verus cultus Dei (verdadero culto a Dios)
- 34) Avaritia (tacañería) Sufficiencia (sobriedad)
- 35) Tristitia saeculi (tristeza mundana) Coeleste gaudium (alegría celestial)

**Santa Hildegarda describe diferentes tipos de depresión
que tienen su origen en diferentes etapas de la vida y
requieren también diferentes tratamientos**

Dureza de corazón/generosidad (nº 9)

Infelicidad/Beatitud- Gozo (nº 13)

Desesperación/Esperanza (nº 21)

**Tristeza mundana/Alegría celestial (nº
35)**

Según Santa Hildegarda, todas las enfermedades del espíritu son consecuencia de la tristeza y la Ira. Si un hombre siente que su alma o su cuerpo se le oponen de algún modo, su corazón, su hígado y su bilis se contraen.

Alrededor del corazón se levanta entonces algo parecido a una especie de niebla. Rodea el corazón de oscuridad y el hombre se entristece. Tras la tristeza surge la ira. La ira, la frustración, la preocupación, el dolor, el miedo y el estrés sobrecargan el corazón, el hígado y los vasos sanguíneos. La bilis se desborda y envenena la sangre con bilis negra. Como resultado, la persona enferma.

Para la curación global, en el sentido de la medicina de Santa Hildegarda, siempre es necesario reconocer los bloqueos y las debilidades mentales para eliminar las causas que llevaron a la enfermedad. Descuidar la curación espiritual puede llevar a la incurabilidad y al fracaso

Fundamentos terapéuticos

Los 4 pilares de la medicina de Hildegarda

- Alimentación y modo de vida adecuados
- Desintoxicación y purificación
humores nocivos, moco, flema,
putrefacción, bilis negra, etc. o causas de enfermedad
- Remedios medicinales
- En Hildegard se describen 2000 remedios medicinales, que sólo son realmente eficaces tras una purificación previa del organismo (ayuno, eliminación de vicios mentales, características negativas)

LAS 6 REGLAS DE ORO DE LA VIDA

- 1 Que tu comida sea tu medicina.
- 2 Utiliza para conservar y recuperar tu salud los remedios que te proporciona la Naturaleza.
- 3 Procúrate una alternancia natural de sueño reparador y ejercicio adecuado.
- 4 Consigue un equilibrio razonable entre el Trabajo, la Oración y el Descanso, en el sentido de "*Ora et labora*" de la regla benedictina.
- 5 Purifica tu cuerpo de sus toxinas mediante baños, sauna, ayuno y otros procesos de desintoxicación (extracción y análisis de sangre hildegardianos, escarificaciones, saunas, baños etc.).
- 6 Ejercítate en cambiar tus rasgos psicosociales negativos (Vicios) en actos generosos de amor (Virtudes) que te llenarán de alegría espiritual, vitalidad y humanidad.

Una nutrición adecuada



La alimentación
como medicina

La espelta,
el mejor cereal

En caso de enfermedades nerviosas, son recomendables:

- Un poco de mantequilla (según peso)
- Aceite de girasol prensado en frío
- Sazonar abundantemente con hierbas y especias frescas (tomillo serpol, galanga, raíz de pelitre).
- Bebidas como cerveza de espelta, café de espelta, té de nervio, té de hinojo
- Buenos platos como espelta, frutas, verduras, almendras, hinojo, castañas.
- Aves de corral, en particular avestruces;
- Cordero, corzo, cabra, ciervo,
- Lucio, bacalao, perca.
- Ensalada

Tener en cuenta los consejos dietéticos para evitar errores alimentarios.

.... Pero es especialmente importante
eliminar la bilis negra

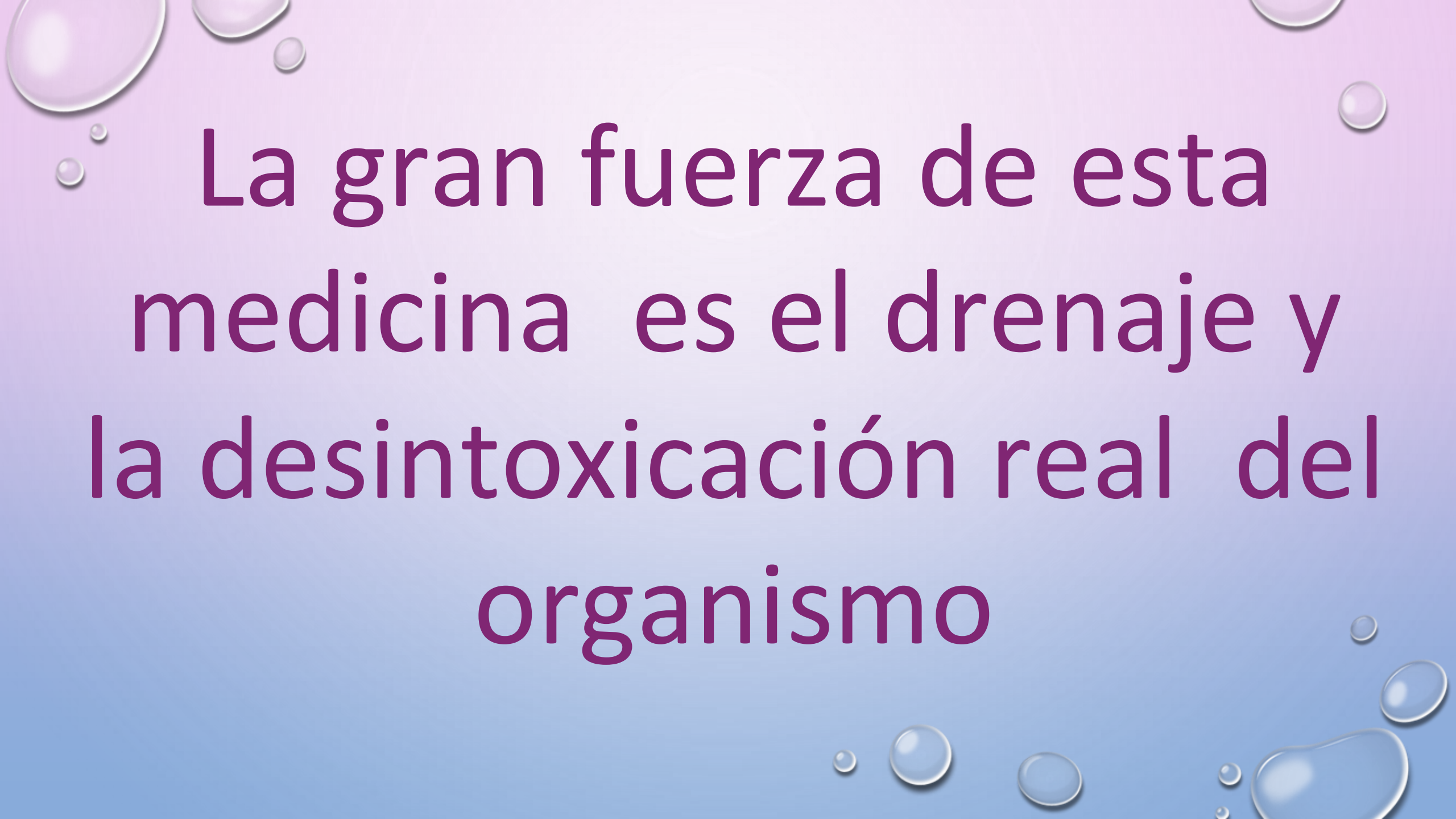
de la sangre, sistema linfático, órganos,
tejido conjuntivo
mediante los
métodos de purificación

ESH

y

Escarificación

para todas las dolencias y enfermedades
requisito previo para la curación



La gran fuerza de esta
medicina es el drenaje y
la desintoxicación real del
organismo

La Extracción de Sangre según Santa Hildegarda (ESH)

Según normas precisas

- **Momento exacto**
- **Edad + sexo**
- **Siguiente: dieta y protección ocular**

La sangre debe fluir libremente.
Al principio es oscura, casi negra y de textura mucosa. En cuanto la sangre se aclara, se detiene inmediatamente la salida de sangre.



Elegir la
vena
adecuada

La ESH según SH de B primer paso para prevenir y curar todas las enfermedades.

La curación sólo puede darse si contamos con las capacidades de auto-limpieza en la eliminación de los productos metabólicos de desecho y los productos finales de la degradación de las células y del tejido conjuntivo

Estas capacidades pueden sufrir bloqueos, que producen interferencias:

Procesos (de eliminación) incorrectos, acumulación de depósitos o acidificación, pérdida de función con consecuencias funcionales de ligamentos, articulaciones o huesos, que pueden, a la fuerza, resultar degenerativos.

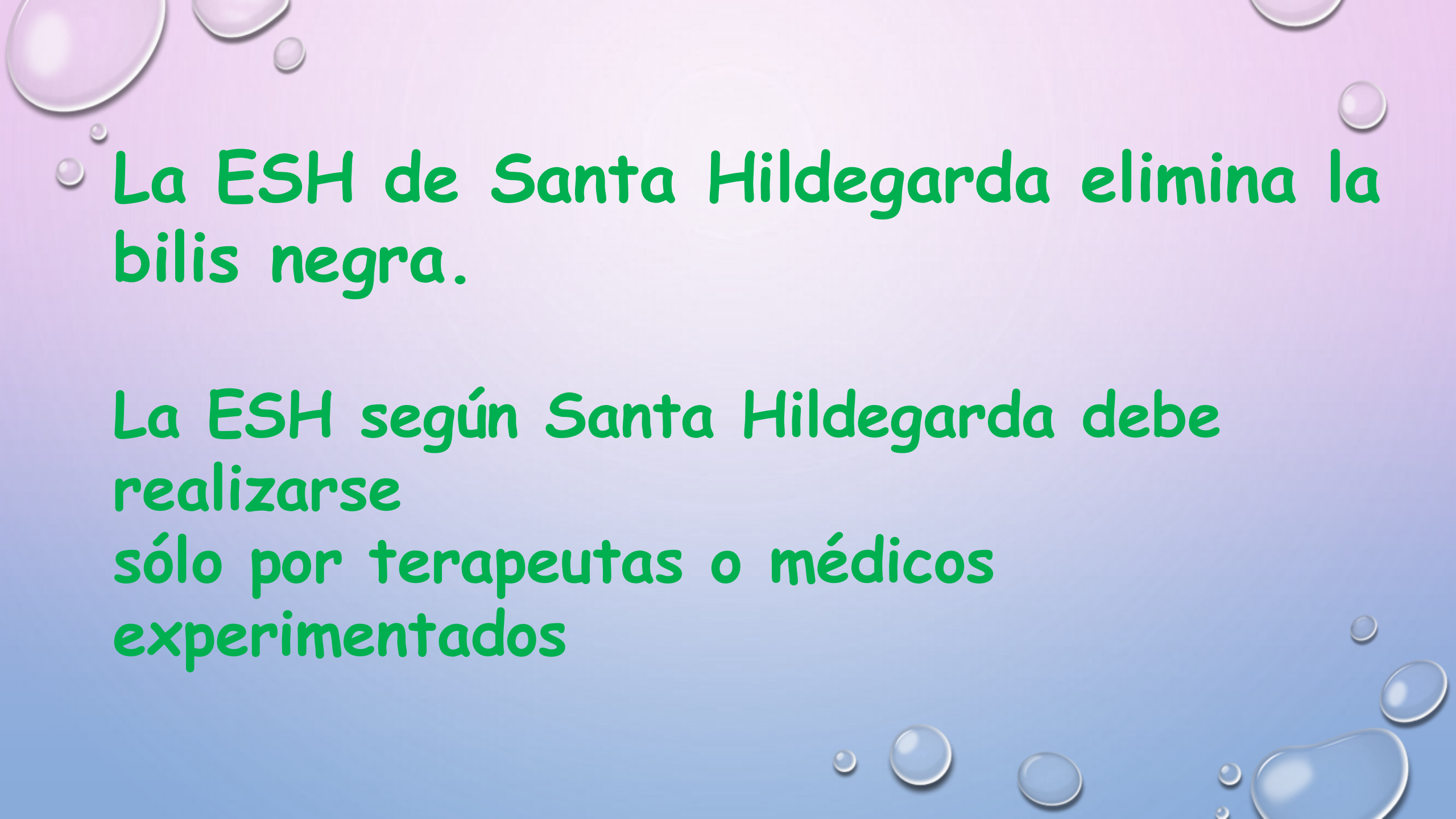
Debilitamiento de órganos: pulmones, intestinos, hígado, riñón, corazón, etc.

Diferencia con la medicina convencional:

Un tejido conjuntivo sano, y por lo tanto, limpio, al que no se le impide que la transmisión de información funcione correctamente, que regula bien sus respuestas inmunitarias, en él cual todos los fluidos y los impulsos eléctricos fluyen bien ¡es, ciertamente, la protección más fuerte contra todas las enfermedades!

Efectos curativos de una ESH según SH de B Lenguaje científico actual

- Mejora del metabolismo general en los trastornos del metabolismo de las grasas
- Reducción inmediata de la presión arterial: la limpieza de los vasos sanguíneos
- Azúcar en sangre (diabetes), altos niveles de ácido úrico (gota, reumatismo, artritis)
- Efecto anti-inflamatorio y antiálgico en inflamación aguda y crónica: reumatismo, inflamación de la piel, vesícula biliar, riñón, vejiga, ovarios, senos e inflamación articular
- Desarreglos hormonales sin, o con poca, menstruación, enfermedad de Basedow, en la menopausia o en casos de esterilidad.
- Acción anticonvulsiva en casos de vaso-espasmos, varices, espasmos nerviosos y asma bronquial
- Eliminación de estados congestivos por sangre en pulmones, hígado, corazón o un derrame cerebral, congestión de la circulación de la vena porta en estados varicosos y hemorroides



La ESH de Santa Hildegarda elimina la bilis negra.

La ESH según Santa Hildegarda debe realizarse sólo por terapeutas o médicos experimentados

Ventosas:

es un método terapéutico tradicional en el que se aplica una presión negativa en un área limitada de la piel. Es conocida en todo el mundo desde tiempos inmemoriales.

Ventosas con escarificación

Según Santa Hildegarda

Condiciones para lograr un efecto de ventosas óptimo :

1. El paciente debe estar en ayunas
2. No deben lesionarse vasos sanguíneos
3. Se utiliza más para los jóvenes que para los mayores
4. En el lugar adecuado

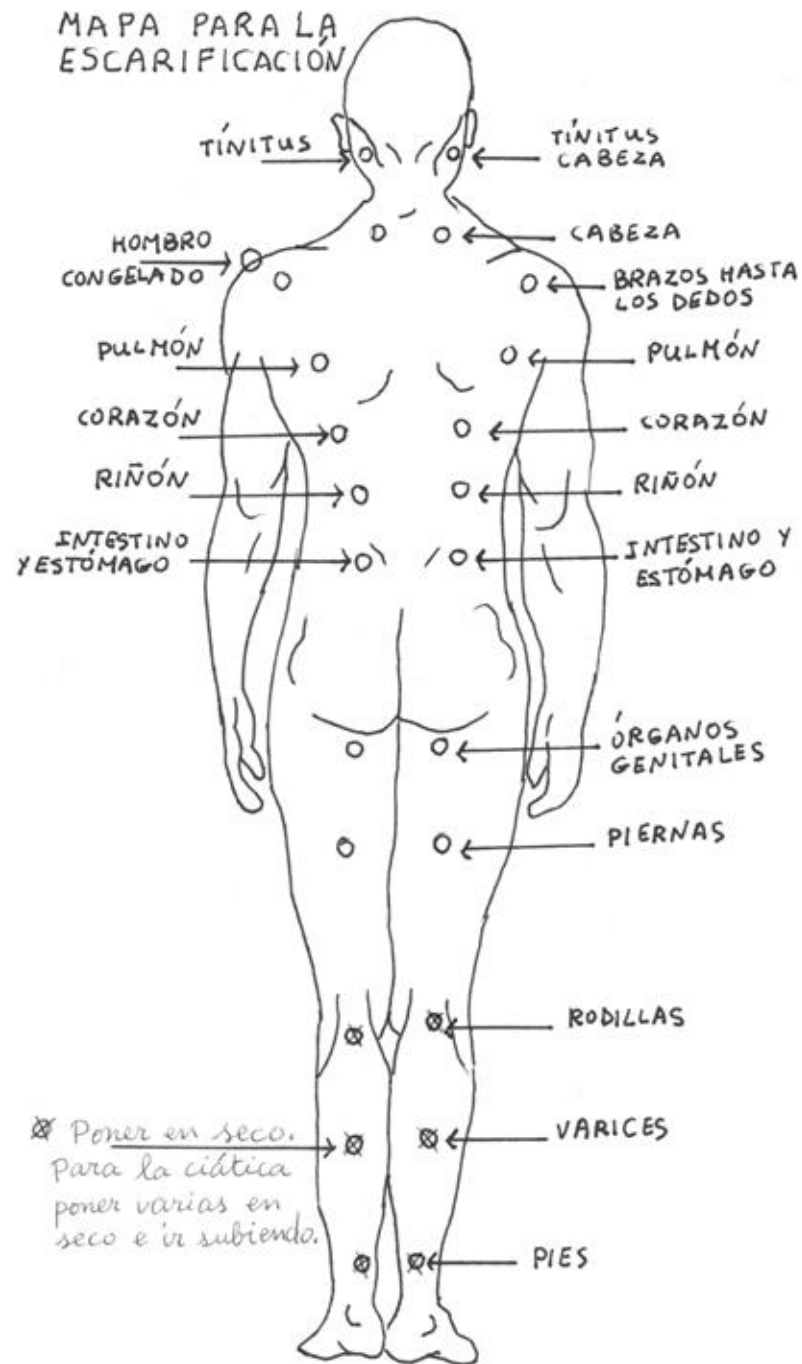


Las ventosas von escarificación según Santa Hildegarda

Condiciones para lograr un efecto óptimo de las ventosas :

- ***El paciente debe estar en ayunas***
- ***No se pueden lesionar vasos sanguíneos.***
- ***Más apropiadas para los jóvenes que para los mayores.***
- ***Se han de aplicar en el sitio correcto***



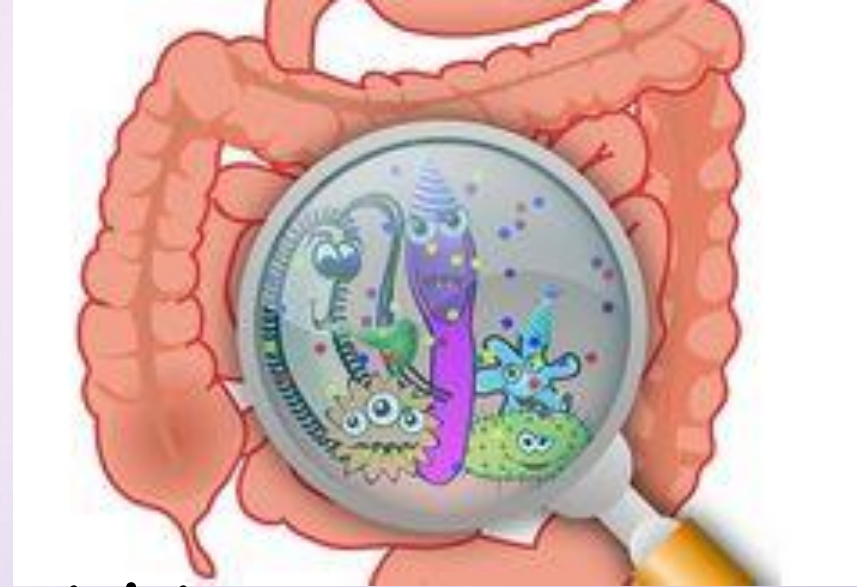


Hay zonas,
especialmente
en la espalda,
que tienen una
estrecha
relación con los
órganos
internos.

Es muy importante.....

Realizar una **sanación intestinal**, ya que un flujo demasiado fuerte de ácidos biliares procedentes de la tristeza y la ira casi siempre destruye la flora bacteriana intestinal. ¡Una flora intestinal sana es la condición básica para construir una inmunidad más eficiente!

Las terapias de movimiento como hacer gimnasia, ciclismo, caminar, nadar y/o bailar, para estimular todo el metabolismo son de gran ayuda



Plan terapéutico

○ Usar los distintos remedios para la depresión (antimelancólicos)

Cambio de dieta

Sanación intestinal

Desintoxicación

ASH hildegardiano

Ventosas

Evitar las causas mentales (ira, rabia, resentimiento, odio...) -

Práctica de la "paciencia".

Ayuno terapéutico para la desintoxicación y la profilaxis

Confesión - armonía con Dios y con el prójimo

Climaterapia

Tratar los diversos síntomas

Muchos alimentos sencillos y remedios medicinales de la naturaleza ayudan a salir de la depresión sin los efectos secundarios que conocemos de los antidepresivos



- **Otros medicamentos antimelancólicos**

Bebida de Aro (tomar 3 copitas de licor al día, en caso de verdadera depresión)

Ajedrea de verano (hervir 2-3 puntas de cuchillo como especia)

Pelitre (hervir 2-3 puntas de cuchillo como especia)

Espelta (diariamente en el desayuno Habermus y en las otras comidas)

Semillas de zaragatona (3 veces al día espolvorear sobre la comida o en las bebidas)

Semillas de hinojo (tres veces al día o 3-5 comprimidos de hinojo antes de las comidas, infusión de hinojo)

Untarse y dar un ligero masaje con zumo o jugo de bulbo de hinojo (de una a tres veces al día untado en la frente y las sienes, el pecho y la fosa gástrica)

- **Vino apagado** (beber de una a varias veces al día 1 vaso de 100 a 200ml)
- Copos de **avena** (gachas, avena)
- **Pimienta cubeba** (masticar 3-5 frutos al día o como especia espolvoreada sobre la comida)
- **Almendras** (masticar 5-10 al día)
- **Galletas de la alegría** (consumir 3-5 al día con almendras picadas)
- **Extracto de regaliz y rosas** (1-3 veces al día 1/2 cucharadita durante 4 semanas)
- **Elixir de violeta** (beber 1/2 taza al día, de 4 a 6 semanas)
- **Ruda** (masticar un comprimido al día después de la comida)
- **Hisopo** (hojas frescas o cocinar 2-3 puntas de cuchillo de hisopo en polvo como condimento sobre el pollo)
- La pulsera de calcedonia o un collar de calcedonia es un buen antimelancólico.
- **Colgante de ónice**

Neutralización instantánea de la bilis negra

Para eliminar y neutralizar la bilis negra, se recomienda un tratamiento con **vino apagado**. Para ello, se lleva a ebullición 1 vaso de vino, cuando se formen burbujas se diluye con un vaso de licor de agua fría. Finalmente, este vino debe beberse a sorbos. Siempre que una persona se sienta tocada por la ira o la tristeza, debe calentar inmediatamente vino en el fuego, mezclarlo con agua fría y beberlo. Esto elimina la sustancia melancólica que se había acumulado en él como irritante de la ira. El vino apagado, bebido antes de ir a dormir, es particularmente bueno contra el insomnio frecuente.

Es importante descansar bien. Comer unas galletas de la alegría y tomar una copa de vino apagado. El sueño natural es la mejor manera de recargar las pilas.

La ESH de Santa Hildegarda es especialmente eficaz para tratar el insomnio. Los platos de sopa de espelta de harina fina, preparados con mantequilla o aceite (¡¡pero no aceite de oliva!!!), reponen el cerebro vacío o frío.

La Infusión para los nervios y la cerveza tienen un efecto calmante en los estados de ánimo alterados o hacen que los sentidos descarrilados vuelvan a su cauce.

Sopa de Raíz de Iris

Este remedio de Santa Hildegarda funciona bien con todos los trastornos nerviosos:

Preparar una sopa ligera de harina de espelta o de sémola de espelta con un poco de sal y una cucharadita de la mezcla de raíz de iris:

**10 g de raíz de iris germánica
10 g de polvo de raíz de llantén
30 g de nuez moscada
60 g de polvo de raíz de galanga**

Para la depresión

Infusión de hinojo y Balsamita (Tanaceto balsamita)

(También en casos de esquizofrenia, psicosis, neurosis)

5 g de hierba balsámica picada

75 g de hierba de hinojo

Beber al menos un litro al día.

Vino de raíz de Aro

En casos de verdadera depresión, melancolía, tristeza

12 g de raíz de aro

1 litro de vino (Bio), cocer a fuego lento 5 minutos, colar y embotellar estéril. Si es necesario 1-3 veces al día beber 1 vaso de licor

Vino de raíz de Aro

*...para los melancólicos
furibundos...*

*El que tiene un carácter siniestro
y siempre está triste, que beba a
menudo vino hervido con aro, y la
melancolía en él disminuirá, o
desaparecerá, como lo hace la
fiebre.*



Para los Nervios

"Galletas de la alegría, la inteligencia y la felicidad",

(remedio universal, dificultades de concentración, fatiga, enfermedades nerviosas en general)

400 - 750 g de harina de espelta

250-300 g de mantequilla

150-300 g de azúcar de caña sin refinar

200- 300 g de almendras dulces molidas

20 g de canela

20 g de nuez moscada

10 g de clavo

2 yemas de huevo (Opcional)

Un poco de sal, agua según sea necesario

Semillas de zaragatona

Las semillas de zaragatona proporcionan una buena digestión y un buen estado de ánimo. Las semillas de zaragatona pueden espolvorearse sobre los alimentos o tomarse con líquido.

Extracto de regaliz y rosas

El extracto de regaliz y rosas está especialmente indicado para las depresiones, incluso las maniaco-depresivas y la inflamación de las mucosas. 1-3 veces al día, 1/4 de cucharadita de las de moka durante 4 semanas

Almendras

Las almendras protegen contra la demencia precoz y la enfermedad de Alzheimer y mejoran el metabolismo nervioso.

Coma de 5 a 10 almendras al día. Mastíquelas bien.

Pelitre

El pelitre es un remedio vigorizante que aumenta la inteligencia y se considera un remedio universal.

Espolvorear 1-3 puntas de cuchillo sobre la comida 1-3 veces al día

Avena

La avena da una piel bonita, da salud, agudiza la inteligencia y da alegría.

Hinojo

El hinojo da buen olor corporal, buen carácter y buen humor. Es saludable en todas sus formas y ayuda contra el ardor de estómago y los eructos, además de eliminar la bilis negra y las sustancias putrefactas de los intestinos. Infusión de hinojo, verduras de hinojo o pastillas de hinojo. Mastique de 3 a 5 comprimidos de hinojo después de comer.

Ajedrea

La ajedrea es un anti melancólico que mejora la agudeza visual.

Hisopo

El hisopo es un anti melancólico. Cocinado con pollo o puesto en vino como hierba fresca, su consumo ayuda a prevenir la tristeza y las enfermedades hepáticas.

Bebida de violetas

- 15 g de hojas y flores de violeta, hervir en 1 litro de vino, filtrar y añadir las siguientes especias
- 10 g de polvo de raíz de galanga
- 20 g de raíz de regaliz en polvo

Llevar de nuevo a ebullición y dejar toda la noche. Luego colar y embotellar. Beba 1/2 taza una vez al día durante 4-6 semanas. Esta cura puede utilizarse hasta que se observe una clara mejoría del estado de ánimo. Si el elixir deja de tener buen sabor, puede ser un indicio de que la cura está llegando a su fin. El elixir de violeta ayuda en casos de trastornos hepáticos de todo tipo (por ejemplo, ictericia, hepatitis), trastornos del estado de ánimo, depresión precoz del climaterio, enfermedades pulmonares, depresión crónica, melancolía, sensación de malestar con o sin daño pulmonar

Ruda

Regularmente, después de comer, deben consumirse 1-2 hojas frescas de ruda. Esto ahuyenta la melancolía, la depresión, los sofocos, la indigestión y fortalece las venas del cuerpo.

Saunas de castañas y avena

Fortalece los nervios, ayuda contra el insomnio y elimina la ira y la irritación

Pimienta Cubeba

La pimienta de Cubeba frena la sobreexcitación sexual, favorece un estado de ánimo alegre, proporciona una comprensión clara y ayuda contra la histeria. Al mismo tiempo, da destreza y fortalece los nervios.

Masticar de 5 a 8 granos al día.

Higos

Se comen cuando fallan las fuerzas del cuerpo y del espíritu (y luego ya no).

Ónice

El ónice ayuda con la tristeza relacionada con la depresión.

Calcedonia

La calcedonia refuerza los nervios, ayuda contra la irritabilidad, da distancia y ayuda contra el estrés

Cristal de roca

Los discos de cristal de roca ayudan con los nervios débiles, los latidos rápidos del corazón, la tendencia a desmayarse, los problemas de tiroides

Amatista

La amatista protege contra las influencias destructivas.

Ágata

El ágata ayuda con la susceptibilidad a la luna llena y contra los rayos

La música como medicina para el alma





**Ir de vacaciones tomar el
sol, estar en la
naturaleza....
Y cambiar de aires**

Ir de peregrinación, Adorar al Santísimo....



Santa Hildegarda escribe:

*“Cada mañana colócate un **Topacio** en el corazón y recita la siguiente oración:*

*”Oh Dios, que estás por encima de todo y de todos, por tu alto honor no me rechaces, antes bien
iguárdame, fortaléceme y colócame en tu bendición!”*

Y tantas veces como lo hagas, el mal te evitará. Porque el topacio ha recibido este poder de Dios de modo que aleja la enfermedad (vergüenza, abuso...) de las personas”



La bienaventuranza es:



Invoco a Dios..... y Él me responde.....

La bienaventuranza es:



**..... Lo busco... y encuentro lo que
necesito...**

La bienaventuranza es:



... la maravillosa alegría interior

La bienaventuranza es:



Una fe incondicional en Dios



Oración al
Sagrado corazón de Jesús

¡Sagrado Corazón de Jesús!

Extiende tu amor hacia nosotros.

¡Bendícenos! y bendice nuestras familias y nuestro país.

Fortalécenos para el bien, haznos resistir al mal.

**Ayúdanos a servirte en justicia y paz.
Danos tu Espíritu para que la tierra que Tú nos has
dado como patria, creada según Tu Voluntad,
mantenga la fe
para transmitirla como un precioso legado a las
generaciones futuras.**

**Te rogamos
por el amor de Tu Sagrado Corazón
en quien confiamos ahora y siempre.**

Amén.



¡Gracias!