

Hildegard

Therapeutentreffen Konstanz Oktober 2016

Kräuter und Gewürze - Lebensmittel als Heilmittel Stressfrei durchs Leben.....dank Hildegard von Bingen Nerven - die Brücke zwischen Leib und Seele

Hildegard hat bereits vor Jahrhunderten erkannt, dass seelisches und geistiges Wohlbefinden die Voraussetzung für körperliche Gesundheit darstellt – die Grundaussage der heutigen Psychosomatik.

Es gibt verschiedene Arten und Ursachen von Stress, und wenn dieser die Gesundheit angreift, ist die Liste der Beschwerden und Krankheiten lang.

Und genau hierfür hat uns die heilige Hildegard Kräuter und Gewürze an die Hand gegeben, die uns schützen, unterstützen und heilen. Sie helfen uns mit all dem umzugehen, Ruhe und Gelassenheit in unser Leben zu lassen, sie unterstützen uns, wir werden ruhiger und gesünder. 213 Pflanzen und Bäume hat Hildegard auf ihren Heilwert hin beschrieben. Einige davon sind sogenannte „Universalheilmittel“, von einigen Lebensmitteln, Gewürzen und Pflanzen kann man sagen, dass sie grundsätzlich bei allen Personen eingesetzt werden können. Diese Kräuter und Gewürze der Hildegard Heilkunde bieten uns die besten Möglichkeiten mit dem Stress und der Hektik in dieser sich schnell wandelnden Zeit wieder ins rechte Lot zu kommen. Anwendbar z.B. in der täglichen Zubereitung unserer Ernährung als „Verdauungshormone“ können sie wahre Wunder bewirken, da ja alles was wir zu uns nehmen –geistig oder biologisch- erst einmal verdaut werden muss.

Diese „Universalheilmittel“ der heiligen Hildegard entsäuern den heute meist total übersäuerten Körper- dies ist nicht nur in körperlicher Hinsicht gemeint, sondern auch in psychischer. Hier kommt die „Viriditas“-ein Schlüsselbegriff in Hildegard,s Welt;-und Gesundheitsprogramm- in,s Spiel. Sie steht für die grünende Lebenskraft. Diese Lebensenergie wohnt in allem Existierenden inne. Immer wieder betont sie die „Grünkraft“ und die „Subtilität“ der Heilmittel. Unter dieser Subtilität versteht Hildegard jene spezifische, seelische Komponente, die jedem Wesen, jeder Pflanze innewohnt und auf

Hildegard

den Menschen wirkt. Diese Subtilität ist nicht messbar und daher nicht mit den für uns heute bekannten Vitaminen und Nährstoffen zu verwechseln. Sie ist jedoch spürbar, als wohltuende Wirkung der Kräuter und Gewürze zur Stärkung aller Sinnesorgane, Verhütung von Nervenschwäche oder der Optimierung der Gehirnleistung, wie z.B.

„**Universalmittel Bertram**“ – für eine gute Kopfgesundheit, er wirkt wie ein Dünger wenn er mit Lebensmitteln eingenommen wird, wirkt vom Darm auf das Nervensystem, verbessert dessen Leistung. Nimmt mit seiner Heilkraft eine Spitzenstellung ein, weil er ganz ausgeglichene, feinstoffliche und starke Heilkräfte besitzt. (Diabetes, Verdauungsstörungen, Fehlernährung, Resorptionsmittel, Malaria usw.

„**Galgant**“-gehört zu den wirksamsten und besten Heilmitteln. Gute Durchblutung z.B.bei Kopfschmerz, Herzschmerz, Angina Pectoris Anfälle, Infarkt, stressbeseitigende Eigenschaft, verdauungsfördernde, schmerzlösende Wirkung, Krämpfe, Erschöpfung usw.

„**Muskatnuss**“-wirkt psychotrop, stimuliert die Nerven, fördert die Intelligenz, Entgiftung, Ermüdbarkeit, Konzentrationsschwäche, Schwermut, Blutreinigung, Trübsinn, Herzdruck usw.

„**Schafgarbe**“ als Psychopharmaka, Unterstützung der inneren Wiederherstellung vor/nach Krisen/Verletzungen jeglicher Art, seelischen Traumata, krampf lösende Wirkung, Entzündungshemmend, Bittermittel für Säure-Basen Gleichgewicht, Infektionen, Bakterien, Viren, Pilze. Sogar Liebeskummer kann mit Schafgarbe behandelt werden

„**Flohsamen**“ Kopfgesundheit, Depressionen, Allergie, Verstopfung, sorgt für gute Blutreinigung welche Voraussetzung für gute Kopfdurchblutung ist!

Zusätzlich stellt sich eine regelmäßige Verdauung ein, denn Patienten mit Stuhlverstopfung sind meist psychisch belastet, sind innerlich verkrampft, verspannt und können nicht oder schlecht „Loslassen“-Entsorgung hat eben auch eine psychische Komponente, nicht nur eine rein körperliche. Die Befreiung der Psyche von Verkrampfungen fängt im Darm an!!!

Deshalb ist sozusagen jede Behandlung einer Stuhlverstopfung bereits eine kleine Psychotherapie und der Flohsamen hat hier eine wichtige Schrittmacherfunktion.