

## Los 4 mejores remedios para la depresión según Santa

**Santa Hildegarda de Bingen, abadesa del Siglo XII, escritora, filósofa, médica y compositora es una de las mujeres más conocidas de la Edad Media en Alemania. Unos doctores alemanes llevan 40 años aplicando sus enseñanzas en el campo de la medicina con buenos resultados. Y cada vez son más los interesados en España por aplicar esta medicina natural en sus vidas**

Si bien estuvo desde joven viviendo en un convento, Santa Hildegarda siempre se interesó por los enfermos. Se dice que los enfermos venían de lejos a pie y a caballo para ver si se podían curar viendo y escuchando las enseñanzas de esta doctora de la Iglesia.

En su libro "Causae et Curae", esta benedictina recoge muchas curaciones para muchas dolencias. También para la depresión, contiene el libro remedios curativos. Para Hildegarda la depresión no solo tenía una causa física, sino también había factores psicológicos y emocionales.

Aquí se van a ver los cuatro remedios más eficaces para luchar contra las causas físicas de la depresión y el estado de ánimo bajo. Para las personas interesadas en saber más sobre los factores psicológicos y emocionales, se recomienda el libro publicado "Adiós Tristeza" del Dr. Strehlow. Doctor alemán que aplica las enseñanzas de esta mujer en su consulta.

Lo primero que habría que hacer es una análisis de sangre hildegardiano, para limpiar la sangre de una sustancia llamada la bilis negra. Es una sustancia nociva para el cuerpo que habría que eliminar. Se supone que todo el mundo que se enfada o que está con un estado de ánimo bajo o con depresión la segrega.

Luego la persona afectada con depresión, tiene que pasarse a un régimen estricto de espelta. La espelta de entre sus innumerables cualidades, está la de tener triptófano. Es una sustancia que ayuda a producir serotonina, indispensable para dormir bien y tener buen humor.

Luego habría que tomar 5 a 6 galletas de la alegría al día. Son unas galletas que tienen una mezcla de tres especias que ayudan a levantar el ánimo. Estas tres especias son el clavo, la nuez moscada y la canela. Es un cóctel de especias potente que junto a la espelta ayuda a tener mejor humor.

Finalmente está la bebida de aro, que es una decocción en vino de la raíces de esta planta. Según esta abadesa, también ayuda a luchar contra esta enfermedad tan extendida por desgracia en la sociedad. Esta bebida es un producto que se puede comprar hecho en la web: [www.santahildegardaysumundo.es](http://www.santahildegardaysumundo.es)

Para más información sobre este tema o sobre otros temas relacionados con Santa Hildegarda y su mundo, se puede visitar la página a través del link del párrafo anterior.

**Datos de contacto:**

Santa Hildegarda y su Mundo

644 27 57 61

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Industria](#) [Farmacéutica](#) [Medicina alternativa](#) [Consumo](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>