

## DOMO 3 MEDICINA DE SANTA HILDEGARDA DE BINGEN

Según Santa Hildegarda y por revelación divina, la verdadera curación no se hace sino cuando se tienen en cuenta los cuatro planos dimensiones fundamentales del ser:

### 1. Plano físico

- Alimentación sana
- Estilo de vida: ejercicio buen sueño (“ora, lege et labora”)
- Medicamentos naturales: naturopatía, medicamentos de Santa Hildegarda, medicamentos homeopáticos ,nutracéuticos (complementos nutricionales).

### 2. Esfera emocional o plano psíquico

35 virtudes versus 35 vicios. Las virtudes nos llevan a cumplir la Voluntad Divina y no nos dejan caer en la tentación y en el pecado, y por ende, en la enfermedad.

### 3. Plano natural

El equilibrio de los cuatro elementos de la tierra que están en el cuerpo físico (“somos microcosmos dentro del macrocosmos”: Scivias, libro de Santa Hildegarda); “polvo eres y en polvo te convertirás”: tierra aire , fuego y agua, son base fundamental para mantener la buena salud corporal y psíquica.

### 4. Plano divino

Restablecimiento de la relación con Dios a través de:

- la oración
- la contrición del corazón
- el ayuno
- la práctica de las virtudes

Lo que sana está escondido en las profundidades del alma y esta fuerza curativa se puede activar/dinamizar con las medicinas naturales dadas por Santa Hildegarda y las obtenidas a partir de la naturaleza, dando origen a medicamentos bondadosos, inocuos y efectivos

