

Ayuno Hildegardiano: camino para sanar con la alimentación y la medicina de Dios

Las sutilidades de los alimentos para sanar
por Santa Hildegarda de Bingen

**Escuela de la Familia
Manuela Aguilar Lopera /Consultora de Salud y Nutrición /+573148918668**

Contenido

Introducción.....	3
Ayuno hildegardiano.....	4
OPCIONES DE AYUNO.....	6
Opción 1: Ayuno Hildegardiano.....	6
Opción 2: Regimen Hildegardiano.....	7
ALIMENTACIÓN HILDEGARDIANA.....	10
EJEMPLO DE MENÚ.....	12
RECETAS A BASE DE ESPELTA.....	13
WAFFLES DE ESPELTA.....	13
PANCAKES DE ESPELTA.....	13
MERMELADA DE ARÁNDANOS.....	14
BEBIDA DE ALMENDRAS INSTANTÁNEA.....	14
GRANOS DE ESPELTA COCIDOS.....	15
SÉMOLA DE ESPELTA.....	15
HABERMUS DE ESPELTA.....	16
SOPA DE AYUNO CON ESPELTA.....	17
TRATAMIENTO EFECTIVO.....	18

Escuela de la Familia

Manuela Aguilar Lopera /Consultora de Salud y Nutrición /+573148918668

Introducción

El ayuno es el camino para sanar con la alimentación y la medicina de Dios; asistidos con la ayuda celestial que proviene de la Virtudes.

Este hace parte de un plan terapéutico que consta de una serie de intervenciones en las 4 esferas del ser humano:

- 1.Física: alimentación hildegardiana, medicina de Dios y análisis de sangre.
- 2.Psíquica: Psicoterapia hildegardiana meditación y oración acerca de los vicios y virtudes causantes de las enfermedades.
- 3.Entorno: relaciones interpersonales y estilo de vida (hábitos saludables).
- 4.Relación con Dios: oración y vida sacramental.

Ayuno hildegardiano

Santa Hildegarda considera el ayuno como un remedio universal para eliminar los gérmenes de las enfermedades y liberar las fuerzas saludables del alma (virtudes) que yacen en el interior del ser humano.

Dados los efectos normales del ayuno algunas personas deben abstenerse de ayunar si presentan algunos vicios o enfermedades específicas. Para estas personas se sugiere oración y meditación de vicios y virtudes, así como la dieta de regeneración.

Además previene contra el ayuno sin control, lo mismo contra el fanatismo religioso y las exageraciones.

Debe practicarse siempre bajo la supervisión de un especialista experimentado capaz de controlar espiritual y médicamente a la personas que ayunan.

Incluye una planificación cotidiana

Escuela de la Familia

Manuela Aguilar Lopera /Consultora de Salud y Nutrición /+573148918668

Dieta de ayuno con base en: frutas y verduras cocinadas (sopa del ayuno), espelta y aromáticas.

Escuela de la Familia

Manuela Aguilar Lopera /Consultora de Salud y Nutrición /+573148918668

OPCIONES DE AYUNO

Opción 1: Ayuno Hildegardiano

5:45 cepillado y ducha alternando agua fría y caliente

6:00 Oración / Rosario

6:30 gimnasia matinal

7:00 Eucaristía

8:00 Desayuno: Aromática.

10:00 Meditación

12:00 Sopa de ayuno / Oración

1:00 Reposo

2:30 Aromática

3:30 Paseo caminando

6:00 Oración / Crema de verduras

8:00 Canto, interpretación de música o meditación.

9:00 Aromática de manzanilla y baño con agua caliente

Escuela de la Familia

Manuela Aguilar Lopera /Consultora de Salud y Nutrición /+573148918668

Opción 2: Regimen Hildegardiano

5:45 cepillado y ducha alternando agua fría y caliente.

6:00 gimnasia matinal / Oración / Infusión Hinojo

6:30 Rosario

7:00 Eucaristía

8:00 a 10:00 Desayuno: infusión Hinojo con pan o Habermus.

12:00 Oración / Sopa de ayuno

1:00 Reposo

2:30 Aromática y pan espelta o alegría

3:30 Paseo caminando

6:00 Oración / Cena

8:00 Canto, interpretación de música o meditación.

9:00 Aromática de manzanilla y pan / Oración

Escuela de la Familia

Manuela Aguilar Lopera /Consultora de Salud y Nutrición /+573148918668

Desayuno:

Hervido de espelta: (Habermus)

Wafle o pancake de espelta

opcional huevo cocido.

Al medio día:

1. Sopa de ayuno, caldo de verduras o caldo de gallina.

2. verduras cocidas o salteadas al wok.

3. Ensalada de lechuga crespita al gusto, 3 cucharadas de espelta cocida, 2 cucharadas de vinagreta y 2 de aceite de girasol. Receta vinagreta: vinagre blanco, un poquito de sal y azúcar morena o panela.

4. Proteína opcional: pollo, hígado y corazones de pollo, pescado, carne de ternera. Nada de carne de res y cerdo.

5. Además, puede utilizar arroz (ojalá integral).

Al anochecer: Espelta en cualquier presentación con una de las siguientes

Escuela de la Familia

Manuela Aguilar Lopera /Consultora de Salud y Nutrición /+573148918668

opciones: Pechuga de pollo, humus y Aromática.

Escuela de la Familia

Manuela Aguilar Lopera /Consultora de Salud y Nutrición /+573148918668

ALIMENTACIÓN HILDEGARDIANA

Régimen para sanar con la alimentación
(dieta para desintoxicar el cuerpo)

Para ayudar a sanar todo tipo de enfermedad y para prevenir enfermedades quien esté sano.

Es muy fácil, se trata de consumir más alimentos recomendados y evitar los alimentos no recomendados.

ALIMENTOS RECOMENDADOS

La siguiente comida hecha en casa:

- Granos de espelta
- Pancakes o waffles de espelta
- Bebidas tibias (ni muy calientes ni muy frías):
Infusión de hinojo la más recomendada.
- Verduras cocidas (recomendadas: ahuyama, habichuela, cebolla de huevo)
- Lechuga marinada
- Sopas o cremas
- Pollo y pescado de escamas
- Frutas cocidas o en preparaciones

Escuela de la Familia

Manuela Aguilar Lopera /Consultora de Salud y Nutrición /+573148918668

- Mantequilla de vaca y/aceite de coco
- Almendras
- Vino apagado
- Miel des espumada, melao o stevia.

NO RECOMENDADOS

- Comida de fábrica o supermercado, especialmente dulces y mecato.
- Huevo y lácteos.
- Trigo y maíz.
- Bebidas oscuras (café, chocolate), gaseosas, agua de canilla.
- Nada crudo: Verduras crudas o batidos de vegetales crudos
- "Venenos de la cocina": fresas, melocotón, ciruelas, cebolla de rama y puerro.
- Solanáceas: tomate, pimentón, papa,
- Carne de cerdo
- Embutidos así sean de pavo o pollo
- Margarina y aceites
- Mecato
- Nueces o maní
- Azúcar blanca

Escuela de la Familia

Manuela Aguilar Lopera /Consultora de Salud y Nutrición /+573148918668

EJEMPLO DE MENÚ

Por la mañana	Infusión: Disciplina, limón y almendras molidas 3 waffles Infusión: Paz
Por la tarde	Infusión: Hinojo Sopa de cebolla Pollo asado Granos de espelta Ensalada lechuga con hinojo Manzanas asadas Infusión: Fortaleza Waffle alegría
Por la noche	Infusión: Paz sémola de espelta con trozos de verduras Waffle con humus de garbanzos. Vino apagado (Waffle)

Escuela de la Familia

Manuela Aguilar Lopera /Consultora de Salud y Nutrición /+573148918668

RECETAS A BASE DE ESPELTA

WAFFLES DE ESPELTA

Para 2 waffles

4 scoops de mezcla lista

3 scoops de agua

Me mezcla todo y con una cuchara de sopa sirven 2 cucharadas de la mezcla en la mini waflera (aceitada previamente) y listo.

Sugerencia: hacer la preparación para 4 o 6, multiplicando las porciones para que te alcance para los otros momentos del día.

PANCAKES DE ESPELTA

Para 2 pancakes

4 scoops de mezcla lista de espelta

5 scoops de agua

Me mezcla todo y con una chuchara de sopa sirven 2 cucharadas de la mezcla un sartén antihaderente (aceitada previamente) y listo.

Escuela de la Familia

Manuela Aguilar Lopera /Consultora de Salud y Nutrición /+573148918668

MERMELADA DE ARÁNDANOS

Arándanos frescos (la cantidad que quieras)

Endulzante: melao, stevia.

Proceso:

Calentar los arándanos en un sartén antiadherente con una cucharada de agua y dejar calentar hasta que los arándanos se revienten, agregar una cucharadita de endulzante o se puede dejar sin endulzante también. Mezclar y guardar en recipiente de vidrio y en la nevera una vez esté fría, dura 1 mes.

BEBIDA DE ALMENDRAS INSTANTÁNEA

1 taza de agua.

1 cucharada de almendras molidas o harina de almendras.

½ cucharadita de Hinojo molido

½ cucharadita Zaragatona molida

Proceso:

Mezclar todos los ingredientes y dejar hervir por 1 min, opcional añadir limón, canela o endulzante al gusto.

Escuela de la Familia

Manuela Aguilar Lopera /Consultora de Salud y Nutrición /+573148918668

GRANOS DE ESPELTA COCIDOS

1 taza de granos (200 gr)

3 tazas de agua

Poner a remojar los granos en 1 taza de agua entre 12 a 8 hrs (desde la noche anterior). **

Desechar el agua de remojo y cocinar los granos en 2 tazas de agua a fuego alto hasta que hierva y poner a fuego bajo hasta que se seque el agua (30 a 40 min aprox.)

En caso de no haber puesto a remojar los granos:

Poner los granos en una taza de agua caliente durante 15 min. Y luego seguir las indicaciones de cocción.

SÉMOLA DE ESPELTA

1 taza de sémola o granos molidos

2 tazas de agua

Cocinar la sémola en 2 tazas de agua a fuego alto hasta que hierva, luego poner en fuego bajo hasta que se evapore el agua, 15 min aproximadamente. También se puede poner en la olla de arroz.

Escuela de la Familia

Manuela Aguilar Lopera /Consultora de Salud y Nutrición /+573148918668

HABERMUS DE ESPELTA

$\frac{3}{4}$ taza de granos de espelta cocidos (10 scoops)

$\frac{1}{2}$ taza de agua caliente, infusión de Hinojo o café de espelta

1 manzana cortada en trocitos (cocida)

2 pizcas de pelitre, galanga y canela (*Polvos de Disciplina*)

1 cucharada de miel (desespumada)

1 cucharada de almendras molidas o laminadas

$\frac{1}{2}$ cucharada de semillas de zaragatona

El zumo de medio limón

Poner en una taza el agua caliente (o infusión de hinojo). Adicionar los granos de espelta cocidos, los trozos de manzana, la almendra molida y la miel. Adicione especias y semillas de zaragatona. Exprima el zumo de limón por encima.

El habermus favorece la circulación sanguínea.

Escuela de la Familia

Manuela Aguilar Lopera /Consultora de Salud y Nutrición /+573148918668

SOPA DE AYUNO CON ESPELTA

1 litro de agua

2 cucharadas soperas de sémola de espelta

300 gr de verduras (bulbo de hinojo, habichuelas, zanahorias, apio, ahuyama, zucchini, raíz de perejil, una variedad diferente cada día)

1 cebolla

Hierbas picadas: perejil, cilantro, artemisa, hiedra.

Especias: pelitre, tomillo serpol, galanga, nuez moscada

1 pizca de sal

1 cucharada de aceite de coco o mantequilla

Sofreír la cebolla con el aceite de coco. Agregar la sémola. Limpiar y cortar las verduras en trozos grandes. Hervirlas en agua salada, con la cebolla y sémola, hasta que se ablanden. Agregue las hierbas y las especias. Se hace un puré muy fino, se sazona al gusto. Hervir a fuego lento de nuevo durante unos minutos.

Escuela de la Familia

Manuela Aguilar Lopera /Consultora de Salud y Nutrición /+573148918668

TRATAMIENTO EFECTIVO

El tratamiento efectivo es el tratamiento que se realiza con cada persona por medio de teleconsulta para realizar intervenciones en las 4 áreas del ser humano, por medio de psicoterapia Hildegardiana, consultoría en hábitos de salud y nutrición integral, según en caso particular de cada persona. Tenemos varios testimonios de personas que con un promedio de 4 a 6 sesiones armamos el “rompecabezas” de su situación y presentan sanaciones en su cuerpo y alma.

Para mayor información: 31498918668.

Manuela Aguilar Lopera

Consultora de salud y nutrición integral

Especialista en Alimentación Hildegardiana

Escuela de la Familia

Manuela Aguilar Lopera /Consultora de Salud y Nutrición /+573148918668