

Hildegard av Bingen (1098-1179)

Var kanske världens första kvinnliga universalgeni. Hon levde sitt vuxna liv i kloster där hon författade böcker om naturvetenskap, filosofi, musik och läkekonst. Hon komponerade musik som fortfarande lever kvar i dagens kyrkomusik. Hildegard var också politiskt engagerad – hon brevväxlade med flera av makthavarna i Europa. Ibland läxade hon upp dem som om de var småpojkar, och det var inte populärt.

Framför allt var Hildegard läkare och psykoterapeut.

Redan på 1100-talet talades det om utbrändhet och depressioner och psykoterapi. "Depressioner uppstår när kroppen och själen slutar prata med varandra", skrev Hildegard och talade om vådan av att stänga av tåreflödet. Hon rekommenderade psykoterapi, en viss sorts mat samt örter som behandlingsmedel.

Hildegard kokade ett "hjärtvin" av rödvin, persilja och honung. Hon ansåg att rött vin gav hälsoeffekter såsom kärlstärkande och blodtryckssänkande.

Persiljan ansågs ge en stärkande njurfunktion så att kroppen ges förmåga att skölja bort slaggämnen från blodet. Även persiljan ansågs ha käravidgande egenskap och gav bra blodcirkulation. I Honung finns näringsämnen och enzymer och ansågs vara allmänt stärkande.

Hjärtvinet verkade mot stress, oro, sorg och bekymmer, samt hade förmågan att balansera både högt och lågt blodtryck ----enligt Hildegard av Bingen

Hildegard bjöd även på "Nervkakor" smaksatta med kanel, kryddnejlika och muskot. Hon rekommenderade 3-5 kakor dagligen vid stress, utbrändhet och menade att kakorna stärkte nerverna, lättade upp ett nedstämt hjärta, gav glad sinnesstämning och ökad prestationsförmåga.

Vill du testa att göra "Hjärtvin" eller baka "Nervkakor" finns recepten på en länk!

