



Wighard Strehlow

LA MEDICINA DI SANTA ILDEGARDA

Per tutti i giorni e per tutta la famiglia



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Dottor Wighard Strehlow

LA MEDICINA DI SANTA ILDEGARDA

Per tutti i giorni e per tutta la famiglia

Con ricette originali

Indice

1. Ildegarda e la sua medicina	11
La medicina di Ildegarda: che cos'è?	12
Vita e opere di Ildegarda di Bingen	12
Salute e malattia	15
Le regole auree di vita	
Veleni alimentari	
Fattori di rischio spirituali	
La medicina di Ildegarda	22
La dottrina degli elementi di Ildegarda	
Le forze terapeutiche divine	
Le forze terapeutiche cosmiche	
Le forze terapeutiche fisiche	
Le forze terapeutiche spirituali	
Metodi curativi della Creazione	
Conoscenze moderne della medicina di Ildegarda	28
Pro e contro Ildegarda	
La riscoperta del farro	
2. Disturbi e relative cure	33
Limiti del fai da te	33
Disturbi dalla A alla Z	35

3. I metodi terapeutici	81
Cibi come farmaci	81
Le proprietà terapeutiche dei cereali	
Le proprietà terapeutiche delle verdure	
Le proprietà terapeutiche della frutta	
Spezie: un toccasana per stomaco e intestino	
Pesce: il cibo leggero	
Le proprietà terapeutiche della carne	
Anche i grassi possono far bene	
Diete	103
Dieta del dottor Hertzka	
Dieta dei tre giorni contro la febbre	
Dieta del farro	
Il digiuno di Ildegarda	106
Le pietre preziose e le loro proprietà	108
Ametista	
Diaspro	
Vino e topazio	
Psicoterapia spirituale	112
Musica e danza	116
Meditazione	117
Terapie di eliminazione	118
Salasso	
Incisioni	
Moxibustione	
Guarire mediante la fede	121

4. Le ricette di Ildegarda	123
Prima dell'uso	123
Bevanda al vermut	
Bevanda al prezzemolo	
Biscotti di cannella garofanata e noce moscata	
Brodo di ossa di zampa di vitello	
Cura a base di fiocchi di farro	
Cura dell'oro	
Elisir di lemna	
Elisir di marrubio	
Elisir di more	
Elisir di moscatella	
Elisir di scolopendrio	
Farro	
Fiocchi di farro tritati con marroni	
Foglie di finocchio e aneto	
Galanga	
Galanga in acqua di lampone	
Granulato di cumino, pepe e tuorlo d'uovo	
Lattuga	
Marroni	
Matricale	
Miele alla finocchiella:	
la "cura dell'oro di Ildegarda"	
Mistura a base di polvere di pelargonio	
Mistura a base di polvere di pimpinella	
Mistura di polvere di finocchio	
Mistura di rafano e galanga	
Noccioli di prugna secca	
Papavero alimentare	

Polvere di felci di scolopendrio	
Polvere di tanaceto	
Ruta	
Semi di finocchio	
Semi di pulicaria	
Timo o serpillio (<i>Thymus serpyllum</i>)	
Tintura di aquilegia	
Vino ai fiori di verbasco	
Vino all'imperatoria	
Vino al vermut e verbena	
Vino alla radice di galanga	
Vino alla salvia	
Vino di gigaro	
Vino di semi di pulicaria	
Zuppa di panna di marrubio	
Zuppa di sedano di monte e tuorlo d'uovo	
Zuppa di tanaceto	
Pomate, creme e oli	150
Gocce di viticcio all'olio	
Olio di boccioni di melo	
Olio di rose e olio d'oliva	
Olio di tea tree	
Olio di vermut	
Pomata alla salvia	
Pomata d'abete	
Pomata di viola	
Semplici gocce di viticcio	
Spirito di vino, olio d'oliva, olio di rose	
Altri rimedi	157
Bagno d'orzo	

Bagno di cipresso
Calendula
Compressa di semi di lino
Compressa di verbena
Foglie di achillea
Foglie di gelso
Impacco di frumento
Mentastro (*Mentha sativa*)
Pelliccia di tasso
Pomata di ruta per massaggiare i reni
Succo di piantaggine (tintura)
Trattamento col verde dei prati e con l'acqua
Trattamento con acqua fredda
Vino alla cenere di vite

Appendice	165
Farmaci da tenere sempre in casa e farmaci di emergenza	165
Glossario	167
Indirizzi utili	170
Bibliografia	173
Nota sull'autore	177
Indice analitico	178

1.



Ildegarda e la sua medicina

Ildegarda di Bingen, vissuta tra il 1098 e il 1179, ha rivoluzionato la visione del mondo di allora e percorso la psicosomatica. Grazie a questo salto quantico, oggi la sua medicina è più attuale che mai.

Secondo Ildegarda la guarigione è un processo globale che avviene su più livelli. Fonte dell'energia curatrice è Dio. Quel che può guarire è nascosto nell'uomo e le forze curative sono presenti nella natura: "Nell'intera creazione, negli alberi, nelle erbe, nelle piante, negli animali, negli uccelli e anche nelle pietre nobili vi sono forze terapeutiche nascoste, che non si possono conoscere senza la rivelazione di Dio!".

Nella medicina di Ildegarda sono importanti sia le cause che i sintomi. Secondo un processo olistico, la guarigione avviene su quattro livelli: spirituale, cosmico, divino e fisico. Del resto, quella di Ildegarda è la prima medicina cristiana! Nessuno prima e dopo di lei ha saputo leggere e interpretare per noi la scrittura di Dio.

La medicina di Ildegarda: che cos'è?

La medicina di Ildegarda di Bingen è stata ignorata per ottocento anni. Solo dopo il ritrovamento di una copia del suo trattato di medicina nella biblioteca imperiale di Copenhagen si è risvegliato l'interesse per questa prima e, forse, unica medicina psicosomatica veramente cristiana. Gottfried Hertzka, medico di Costanza, l'ha fatta conoscere e per primo l'ha messa in pratica. Nel 1984 io ho rilevato la sua attività e ho approfondito e ampliato le conoscenze mediche della mistica tedesca. Oggi la medicina di Ildegarda è il risultato di un sapere centenario e di un'esperienza medica decennale, che ha dato buoni risultati su migliaia di pazienti.

Vita e opere di Ildegarda di Bingen

All'età di otto anni Ildegarda entra nel convento benedettino di Disibodenberg dove, a quarantatré anni, ha la sua prima visione. Questa propensione alle visioni, che lei definisce “visioni uditive”, dà origine al suo primo trattato teologico *Scivias*: “Scrivi tutto ciò che vedi e che senti, rivela il miracolo di Dio”. Dopo la presentazione del suo primo libro *Scivias* (Conosci la strada verso la salvezza e

la guarigione), fonda, all'età di cinquant'anni, a Rupertsberg, il suo primo monastero, di cui viene nominata priora.

Sebbene non sapesse leggere e scrivere in latino, con l'aiuto di alcuni segretari redige testi in questa lingua, che le procurano grandi onori negli ambienti politici ed economici. Le sue doti visionarie le permettono di riunire teologia, etica, musica e arte in un'unica idea di uomo, creazione e cosmo. Anche i suoi trattati di medicina sono influenzati da questa nuova concezione:

- *Causae et Curae* (Le cause delle malattie e le relative cure): Ildegarda colloca la medicina in un ambito cosmico. Gli argomenti che affronta sono la Creazione del mondo e del cosmo, i quattro elementi e il ruolo dell'uomo nell'Universo. Il trattato illustra oltre cinquanta malattie e le relative cure.
- *Physica* (Scienze naturali): questo testo contiene oltre duemila rimedi terapeutici a base di principi naturali estratti da alberi, erbe, pietre preziose, animali, uccelli e pesci.

Ildegarda di Bingen lascia inoltre più di trecento lettere, nelle quali consiglia e conforta i suoi contemporanei e influenza in modo determinante i politici del suo tempo. Le lettere di Ildegarda sono

note in tutta Europa tra i grandi e i potenti della Chiesa e dell'Impero: la monaca denuncia impavida i soprusi della Chiesa e non si spaventa di fronte all'autorità dell'imperatore. Un anno prima di morire viene punita con l'interdizione.

Dobbiamo ringraziare il suo segretario, Wibert von Gembloux, per l'esauriente descrizione della sua vita e per le stupende dichiarazioni sul mistero che avvolge le sue visioni.

Sebbene la Chiesa non l'abbia mai proclamata tale esplicitamente, Ildegarda di Bingen è venerata come una santa dai suoi adepti.

Salute e malattia

Con le sue idee sulla salute e sulla malattia Ildegarda di Bingen è riuscita più di molti medici moderni a individuare il punto debole del nostro tempo: le difficoltà della vita, un'alimentazione scorretta e l'assenza di valori morali non possono essere curati dalla medicina moderna! Il suo fallimento di fronte alle cosiddette "malattie della civiltà", la propensione verso la medicina naturale di un numero crescente di pazienti, i successi terapeutici spirituali (successi, per altro, riconosciuti persino in America) confermano la necessità di un unico principio, proprio quello che caratterizza la medicina di Ildegarda. Per Ildegarda l'uomo è sano per natura, ma attraverso l'alimentazione e lo stile di vita influenza la sua salute, conservandola o anche danneggiandola. "Nell'intera Creazione, negli alberi, nelle erbe, negli arbusti, negli animali, negli uccelli, nei pesci e anche nelle pietre nobili vi sono forze terapeutiche nascoste (*subtilitates*), che non si potrebbero conoscere senza la rivelazione di Dio".

Le regole auree di vita

Una vita sana e sobria si fonda, secondo Ildegarda, sulle “sei regole auree di vita”.

Ognuno, poi, deve organizzare responsabilmente la propria vita per poter godere della salute spirituale e fisica:

- scegliendo correttamente cosa mangiare e cosa bere. Ildegarda sapeva già allora quanto importante fosse un'alimentazione corretta: “I vostri alimenti siano la vostra forza”. Oggi sappiamo che, oltre alle sostanze fondamentali (proteine, carboidrati, grassi), dobbiamo assumere vitamine, sostanze minerali e oligoelementi per stare bene e per prevenire le malattie;
- utilizzando le forze curative presenti nella natura;
- regolando le fasi di sonno e di veglia: “Il sonno, infatti, rilassa il midollo, fortifica le ossa, rinnova il sangue e rinforza la muscolatura, rende più fluide le membra e potenzia il cervello e la mente”.
- armonizzando lavoro e tempo libero (*ora et labora*): saper mantenere un sano equilibrio tra movimento e stasi aiuta in caso di stress o di debolezza;
- liberando il corpo dalle impurità e dalle sostan-

ze nocive mediante il salasso, le incisioni e la moxibustione. “Quando gli umori nell’uomo sono presenti nelle giuste quantità, il fisico sta bene. Se invece non c’è equilibrio, il fisico si debilita e si ammala”. Il problema della debolezza fisica provocata dalle sostanze nocive è oggi più attuale che mai: si pensi solo ai gas di scarico, ai conservanti e agli additivi presenti nei cibi o ai farmaci di origine chimica;

- impiegando le proprie forze curative spirituali. Secondo Ildegarda il digiuno è molto utile per la purificazione dell’anima, all’interno della quale i fattori di rischio spirituali si trasformano in poteri curativi spirituali (virtù). “L’anima è per il corpo quello che la linfa è per l’albero: (l’anima) dà vita alle proprie forze così come l’albero (dà vita) alla propria forma”.

Queste sei regole sono importanti per soddisfare i bisogni dell’organismo. Se rispettate, prevengono le malattie fisiche e quelle spirituali; la capacità di apprendimento, la salute e il buonumore ne traggono giovamento (*humores*, dal latino: umori).

Veleni alimentari

Secondo Ildegarda tutti gli alimenti costituiscono dei rimedi curativi. Ella segnala, però, alcune eccezioni che possono causare danni alla salute e che costituiscono pertanto un problema per coloro che sono particolarmente fragili. Si tratta di cosiddetti “veleni alimentari”:

- le fragole: creano mucillagine e favoriscono stati infiammatori (allergie, eczema, infiammazioni dell'intestino cieco e otite);
- le pesche: favoriscono l'ostruzione delle mucose e causano disturbi del ricambio;
- le prugne: accrescono gli acidi urici da cui possono derivare instabilità d'umore, depressione e reumatismi;
- l'aglio: distrugge il sistema immunitario, perché “trasforma il sangue e gli umori nel loro opposto” (questa caratteristica piuttosto sorprendente si è dimostrata vera in casi particolari: una zuppa d'aglio può provocare un eczema o un attacco reumatico);
- un'alimentazione a base di vegetali crudi. A differenza delle altre terapie naturali, la cucina di Ildegarda esclude l'uso di vegetali crudi. Secondo la mistica, la consumazione di cibi crudi può provocare disturbi cardiaci, epatici, polmonari

e digestivi.

Coloro che in prevalenza consumano vegetali non cotti soffrono di disturbi d'irrorazione sanguigna (mani e piedi freddi, disturbi della memoria) e di flatulenza. L'emissione di gas di putrefazione trova spiegazione nella composizione della flora intestinale, alterata da questo tipo di alimentazione, che causa il depositarsi di parassiti e di funghi e l'indebolimento del sistema immunitario.

“Se all'essere umano sono sempre piaciute mele, pere crude, o anche insalata cruda e altri alimenti che non sono cotti né conditi, bisogna però sapere che questi non potranno cuocersi nel suo stomaco, non essendo stati preparati a tal fine. I fluidi nocivi dei cibi finiscono nella milza e favoriscono la formazione di dolorosi tumori”.

- la frutta e la verdura “esotiche”. Ildegarda non conosceva i pomodori, le patate, la paprika e le melanzane e quindi è ovvio che non esistano indicazioni in merito da parte sua. Vero è che le solanacee dovrebbero essere consumate solo di rado, poiché gli alcaloidi che vi sono contenuti possono avere effetti psicotropi. Nel regime alimentare di Ildegarda questi alimenti non hanno lo stesso potere terapeutico di quelli specificatamente indicati da lei.

Lo stesso vale per verdure come i carciofi o i cavoli e per la frutta d'importazione come l'avocado o il kiwi.

Tutti questi alimenti non dovrebbero essere consumati da coloro che sono malati di cancro, perché possono accelerare il decorso della malattia.

Fattori di rischio spirituali

Nel suo trattato di psicoterapia *Guarire con la forza dello spirito*, Ildegarda descrive trentacinque poteri nascosti nel subconscio a coppie, in quanto ciascuno è espressione sia di vizio che di virtù. Ogni coppia contiene un fattore di rischio spirituale, causa di malattia (vizio) e un elemento spirituale di difesa, dal potere curativo (virtù).

In maniera estremamente dettagliata, Ildegarda espone i sintomi fisici e le malattie che possono derivare dai fattori di rischio spirituali. Se si comprendono i sintomi fisici nel loro senso più profondo, si possono riconoscere alla loro radice le cause spirituali e si può quindi individuare il sistema adatto per liberare il corpo da questo peso (*Psicoterapia di Ildegarda*, pag. 84).

Ildegarda conferma con queste idee le sue doti visionarie e di precorritrice della medicina psicosomatica del nostro tempo.

Rabbia, ira, ansia e stati d'animo analoghi stimolano la produzione della bile nera nel fegato, processo più volte menzionato da Ildegarda (pag.130). Essa si deposita nel sangue e causa lo spostamento dei valori del pH (pag.129) da debolmente basico (pH 7,4) ad acido (pH inferiore a 7). Di conseguenza i globuli si coagulano, "gelano" e si muovono più lentamente nei vasi sanguigni. L'iperacidosi causa disturbi d'irrorazione sanguigna e mancanza di ossigeno negli organi: ne risultano particolarmente colpiti il muscolo cardiaco e le cellule cerebrali, che nel peggiore dei casi possono essere distrutti da un processo di autoaggressione del sistema immunitario naturale.

L'iperacidosi è pertanto la causa dell'infarto e dell'apoplezia. Studi recenti hanno dimostrato che l'infarto e l'apoplezia si verificano per lo più una-due ore dopo stati di forte eccitazione psicologica, arrabbiate, attacchi d'ira o altre forme di stress.