



Wighard Strehlow

La farmacia di  
**santa**  
**Ildegarda**



Tutti i rimedi  
dalla **A** alla **Z**

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Wighard Strehlow

La farmacia di  
**santa**  
**Ildegarda**

Tutti i rimedi  
dalla A alla Z

 EDIZIONI  
**IL PUNTO  
D'INCONTRO**



# Indice

Prefazione .....	7
I rimedi dalla A alla Z.....	21
Indirizzi di riferimento .....	245
Lista delle indicazioni terapeutiche.....	247
Bibliografia.....	251

## Prefazione

### **Ildegarda di Bingen: la santa della salute, del benessere e di una vita felice**

Tutto è avvenuto con inconsueta rapidità: santificata da Papa Benedetto XVI nel maggio del 2012, già il 7 ottobre dello stesso anno la profetessa Ildegarda di Bingen è stata nominata Dottore della Chiesa Universale (doctora ecclesiastica universalis), il più alto riconoscimento cui una persona possa aspirare su questa Terra, superiore a qualsiasi onorificenza terrena come il Premio Nobel o l'inserimento fra i beni del Patrimonio mondiale dell'umanità.

A Santa Ildegarda dobbiamo un patrimonio di oltre 2000 farmaci naturali che a oggi non trovano impiego in campo medico. Tra questi figurano generi alimentari ottimali come la spelta, ideale per la cura dei disturbi gastro-intestinali e per impedire lo sviluppo delle neoplasie, o le castagne domestiche che contribuiscono alla rigenerazione dei nervi prevenendo la demenza e l'Alzheimer.

L'uso della galanga per la prevenzione dell'infarto miocardico, degli ictus e dell'ipoacusia improvvisa ha rappresentato una scoperta rivoluzionaria e in grado di salvare vite umane. Anche l'effetto del decotto di lenticchie d'acqua è eccezionale per prevenire le neoplasie e come profilassi delle recidive tumorali. Ancora, la cura di finocchiello è considerata un metodo pionieristico nel trattamento di oltre 20.000 patologie autoimmuni.

## L'opera completa di Santa Ildegarda

La stesura della sua tesi di dottorato, l'enorme codice *Wiesbadener Riesencodex*, risale già a 800 anni fa; tuttavia, in esso mancano ancora le opere di carattere medico-scientifico spedite a Roma solo in occasione della prima richiesta di santificazione, avvenuta dopo la morte di Ildegarda, che da allora risultano "scomparse".

Ci rimane tuttavia copia del suo manuale medico *Causae et Curae* del 1233, da cui si è sviluppata la medicina tradizionale di Ildegarda. Molte sono le versioni esistenti dell'opera *Physica*: l'esemplare più attendibile, il manoscritto fiorentino della *Physica*, fu scoperta solo nel 1983 e pubblicata nel 2010 da De Gruyter, Berlino.

Da entrambe le opere sono stati scelti i principali metodi e rimedi medicinali e comparati con lo stato odierno dell'erboristeria scientifica (*Enzyklopädie der Arzneistoffe und Drogen* di Hager, 18 volumi, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart 2007, e *Teedrogen* di Max Wichtl). È perciò evidente che le enormi conoscenze mediche di Santa Ildegarda sono superiori alla maggior parte dei concetti della medicina scolastica moderna, poiché offrono possibilità curative che finora si ritenevano impossibili.

## La medicina di Ildegarda come prevenzione

Siamo sinceri: a chi piace ammalarsi, chi si augura di avere un infarto cardiaco, un ictus, reumatismi, il diabete o un tumore?

Come dimostrato da studi scientifici, la maggior parte delle patologie potrebbe essere evitata grazie a una corretta alimentazione che comprenda frumento integrale, frutta, verdura e una quantità limitata di carne e latticini. Immaginatoci l'80 per cento in meno di neoplasie, patologie cardiache, ictus, diabete, demenza, osteoporosi e altre malattie autoimmuni. Mano a mano l'attuale sistema sanitario potrebbe risparmiare un'indi-

cibile quantità di denaro, trasformandosi da un sistema di cura delle malattie a un vero e proprio sistema di promozione della salute.

Finora la medicina tradizionale non ha ancora scoperto una cura definitiva per tutte queste patologie autoimmuni, mentre una buona alimentazione rispondente ai principi di Ildegarda e uno stile di vita sano permettono di prevenire l'80 per cento di queste piaghe.

E tuttavia, la realtà è ben diversa: quasi un tedesco su due muore di insufficienza cardiaca, uno su quattro di tumore (218.889 all'anno).

Per un tedesco su sette è fatale l'assunzione di medicinali chimici prescritti in ospedale, circa 58.000 pazienti all'anno. La chimica farmaceutica si piazza così al terzo posto tra le cause di decesso, subito dopo le patologie cardiovascolari e le neoplasie.

Gli studi scientifici hanno dimostrato che i pazienti guariscono quando smettono di assumere medicine chimiche; in pazienti con insufficienza renale cronica avanzata si sono registrati miglioramenti dei valori renali dopo aver sospeso la somministrazione di antiipertensivi come gli ACE-inibitori o i bloccanti AT.

Molti medicinali chimici causano neoplasie drammatiche che si sarebbe voluto evitare: tra questi si ricordano i prodotti chemioterapici, gli antibiotici, il cortisone, gli analgesici o gli anti-coagulanti come l'ASA o il Pradaxa®, appena ritirato dal mercato negli Stati Uniti a causa di numerosi casi di decesso. In Germania è ancora possibile ordinare questo stesso farmaco, poiché non è ancora stata promossa un'azione collettiva.

## **Alpinia galanga e riduzione dello stress invece dell'aspirina®: come prevenire le patologie cardiache**

La medicina tradizionale si vanta del fatto che i suoi farmaci siano “evidence-based”, basati su prove scientifiche confermate da studi clinici in doppio cieco.

Cosa dovremmo dire, allora, dell'ultra centenaria aspirina (acido acetilsalicilico, ASA), ad oggi utilizzata in tutto il mondo come medicinale standard per la prevenzione di patologie cardiovascolari? Recenti studi hanno dimostrato che l'ASA ha notevoli controindicazioni mortali come vascoliti, infiammazioni dei vasi sanguigni con rischio di ictus e infarti del miocardio, emorragie gastriche e intestinali incontrollate, ulcere peptiche e intestinali, diverticoliti e molte altre.

In uno studio condotto dal dott. J. Cleland della Hull University (Inghilterra) su oltre 100.000 pazienti che presentavano un alto rischio cardiovascolare, si è dimostrato che l'aspirina era assolutamente inefficace poiché la sua aggregazione piastrinica risulta troppo ridotta.

I pazienti a rischio di infarto cardiaco non vivono più a lungo assumendo aspirina rispetto a quanto succederebbe se non la prendessero: al contrario, coloro che assumono regolarmente aspirina soffrono molto più spesso di gravi collassi cardiovascolari rispetto ai pazienti che non ne fanno uso.

Uno studio dell'Università di Harvard condotto su 40.000 donne ha dimostrato che l'aspirina non riduce né l'incidenza percentuale di infarti cardiaci né il tasso di mortalità.

Ancora, da uno studio del 2009 su diabetici è emerso che l'aspirina peggiora la propensione alle emorragie e può causare emorragie agli occhi che, a loro volta, possono portare a cecità.

Perché decidere di correre un tale rischio, se la medicina di Ildegarda permette di guarire anche senza controindicazioni?

## Il sapere di Santa Ildegarda fu frutto di visioni?

Ildegarda stessa risponde a questa domanda in modo estremamente chiaro: “Non vengo a conoscenza di tutto questo in sogno, né in estasi, ma quando sono sveglia di giorno e di notte”.

Nel suo ultimo lavoro visionario sulle opere divine, *Liber Divinorum Operum*, scrive: “La Creazione è piena di forze guaritrici che nessuno può conoscere se non sono rivelate da Dio”. Ildegarda riceve le sue conoscenze dalla saggezza divina, mentre non si può dire altrettanto della medicina moderna.

Per questo anche le sue visioni superano tutto il sapere finora accumulato. Nelle sue visioni, Ildegarda viene a conoscenza di molto di più rispetto a quello che sappiamo. Come dichiarò Albert Einstein: “L’intuito è ciò che conta per davvero”.

Nel mondo occidentale questo tipo di fonte del sapere si è persa con l’illuminismo. Al giorno d’oggi, il nostro sapere medio ha breve durata ed è transitorio, mentre il sapere di Ildegarda non invecchia mai e vale in tutte le epoche, poiché deriva dalla saggezza di Dio. Albert Einstein scrive ancora: “...la più bella emozione che possiamo provare è il senso del mistero; è la fonte di ogni vera arte e scienza”.

La ricchezza spirituale rimane impenetrabile alla ragione. Cartesio si accontentò di un sapere parziale: “Cogito ergo sum”; proprio qui si cela l’alta siepe che ci impedisce di vedere il tutto e ci rende ciechi di fronte alla grandezza e alla bellezza dell’uomo. Con il nostro intelletto siamo diventati dei giganti e abbiamo fatto enormi progressi nei settori della tecnica e delle scienze naturali.

Al contrario, sul piano spirituale e interiore siamo divenuti dei nani zoppi che destabilizzano il mondo intero con il loro sapere parziale e la loro sete di denaro, precipitando in una crisi caotica in tutti i settori, dalla politica alle finanze, dal sistema sanitario alla formazione e addirittura all’educazione dei bambini.

Ildegarda vede tutto ciò, conosce i nessi universali e la rete cosmica alla quale noi tutti siamo collegati. Ella è la risposta alla crisi del 3° millennio e si occupava delle domande fondamentali dell'umanità: dove sto andando, da dove vengo, qual è il senso della mia vita?

“Che cosa sarebbe successo se Ildegarda non fosse vissuta?”, si chiede il regista americano Michael Conti nel suo nuovo film *The Unruly Mystic: Saint Hildegard of Bingen*.

La vera scienza proviene sempre da Dio.

Anche Ildegarda ne era cosciente, e per questo ha unito il suo spirito a questo spirito divino universale, raggiungendo, come lo stesso Albert Einstein scrive delle sue visioni, “un’intelligenza di tale superiorità da rendere l’intero pensiero e agire umano un riverbero insignificante”.

La preoccupazione maggiore di Ildegarda era di rivelare e decifrare il lato segreto e nascosto, indicando le vie che portano alla salvezza e alla guarigione di tutta l’umanità. Ildegarda senza la sua medicina sarebbe incompleta.

Rivelare queste verità era per lei un obbligo sociale, il sapere medico doveva essere trasmesso a tutti gli uomini.

Tre esempi possono dimostrare che la medicina di Ildegarda permette di raggiungere successi straordinari in casi cosiddetti senza speranza per cui la medicina tradizionale non ha saputo trovare cure definitive.

### 1. La cura al finocchio montano: una rivoluzione per la cura dell’“incurabile”

L’intestino e la flora intestinale sono soggetti a tutte le problematiche di natura psicosomatica: rabbia, collera, tristezza, cattiveria e tensioni sono molto più dannose per i batteri digestivi e la mucosa intestinale rispetto a una cattiva alimentazione, l’assunzione

di antibiotici, cortisone o chemioterapici.

Lo stress è stato riconosciuto dall'OMC come rischio principale di malattia: il 70 per cento di tutte le patologie è determinato da fattori di stress e l'organo maggiormente colpito è sempre l'intestino.

Ildegarda elenca 35 fattori di rischio psicosociali, dalla bramosia di ricchezze materiali al dolore cosmico, che possono causare irritazioni e rendere poroso l'intestino (sindrome della permeabilità intestinale): di conseguenza, la flora intestinale, i virus, gli allergeni e i residui alimentari possono penetrare nel sangue e causare setticemia. L'organismo non ha altra scelta che morire di sepsi in tre giorni o difendersi da questi attacchi nemici facendo intervenire il proprio sistema immunitario. Per aggredire e annientare gli aggressori, il corpo ha a disposizione oltre cento "armi", che a questo punto si trovano però nel sangue che irrorra tutte le cellule e praticamente tutte le cellule possono essere attaccate, irritate e distrutte in modo autoimmune dal nostro sistema immunitario.

Il danno è enorme, esistono oltre 20.000 patologie autoimmuni in virtù degli organi che vengono attaccati: neoplasie, infarti del miocardio, ictus, Parkinson, sclerosi multipla, SLA, demenza e Alzheimer, artrite, poliartrite o neurodermite. Tutti gli organi possono essere soggetti ad attacco. Le malattie corrispondenti terminano in "-ite": sinusite, gastrite, colite, epatite, nefrite e molte altre. Tutte hanno inizio con un'inflammazione.

La medicina tradizionale si accontenta tragicamente di trattare solo i danni evidenti proponendo interventi chirurgici, radioterapia o chemioterapia. Cortisone, antibiotici, immunodepressivi e analgesici, per lo più acidi, danneggiano le mucose e la flora intestinale: l'intestino finisce per sembrare come un paesaggio lunare e le patologie si cronicizzano diventando "incurabili", poiché i fattori di rischio psicosomatici iniziali non

sono stati debellati.

La medicina tradizionale non riconosce minimamente i rapporti tra psiche, intestino e sistema immunitario, altrimenti non farebbe ricorso alle “armi” sbagliate rendendo “incurabili” l’80 per cento di tutte le malattie autoimmuni.

Al contrario, l’approccio alle malattie autoimmuni della medicina di Ildegarda è sempre olistico. Innanzitutto si ricercano le cause psicosociali che spesso portano allo sviluppo delle patologie, per trasformarle in forze guaritrici spirituali secondo i dettami della psicosomatica di Ildegarda. Successivamente, l’analisi della flora intestinale permette di determinare i danni presenti: solo dopo un’attenta diagnosi avrà inizio la cura dell’intestino, il ristabilimento della flora batterica grazie a probiotici e il risanamento intestinale attraverso l’assunzione del miglior prebiotico, il farro spelta.

La miglior depurazione dell’intestino è garantita dalla cura al finocchio montano: chiamato da Ildegarda anche oro dei medicinali, combatte l’emicrania, depura l’organismo dai fluidi dannosi e pulisce l’intestino dalla muffa.

Finora abbiamo effettuato oltre 20.000 trattamenti intestinali con il finocchio montano; secondo i dati dell’Istituto di Microbiologia del dott. Rüdiger Pohl di Bad Saarow la percentuale di successo è prossima al 90 per cento. Ringrazio ancora una volta il dott. Rüdiger Pohl per la sua preziosa collaborazione.

Dopo aver curato efficacemente l’intestino, si passa all’utilizzo mirato dei medicinali omeopatici.

Con la cura al finocchio montano è iniziato il processo di guarigione della medaglia d’oro Matthias Mayer, affetto da artrite reattiva. Nel 2012, anno della santificazione di Ildegarda, lo sciatore ventunenne Matthias Mayer è stato gravemente colpito da un’artrite reattiva accompagnata da forti dolori, febbre e una perdita di peso di 15 kg. Per la medicina tradizionale, Matthias

avrebbe dovuto guarire dopo una terapia cortisonica, analgesica e a base di methotrexate. A seguito di alcune artroscopie inefficaci e pericolose ha rischiato un'anchilosi; dopo una terapia di tre settimane è stato dimesso dall'ospedale e si è ritrovato in sedia a rotelle, finendo così in una spirale indescrivibile di dipendenza che gli ha reso impossibile la pratica di sport a livello professionale. Tuttavia, Matthias non si è dato per vinto e ha iniziato le cure domiciliari. Sua madre l'aveva già cresciuto a farro spelta: ora, il suo medico curante, la dott.ssa Andrea Unger, gli ha ordinato innanzitutto la cura al finocchio montano per ripristinare le corrette funzioni intestinali.

Sono seguiti salassi, trattamenti emospasici e l'impiego di lingua cervina in polvere contro le emicranie da shock. Grazie alla cura di Idelgarda sono scomparsi i dolori reumatici, il campione ha ripreso la deambulazione autonoma e dopo sei mesi di "riposo" per il corpo, lo spirito e l'anima è tornato a vincere la medaglia d'oro nella disciplina regina dello sci alpino. In questo caso, la medicina di Ildegarda ha compiuto un vero e proprio miracolo, impossibile secondo la concezione umana. A tal proposito, la madre di Matthias scrive: "La medicina di Santa Ildegarda, da un lato così semplice e naturale, merita queste chiare parole: l'uomo deve diventare un paziente maturo e vivere in armonia con la creazione e in umiltà, cosicché attraverso l'intervento divino la cura dell'incurabile possa seguire le leggi della natura".

## 2. La forza curativa dell'achillea millefoglie in caso di problemi cicatriziali

La medicina di Ildegarda è stata esportata in America dal famosissimo cardiologo prof. Michael Ellis DeBakey, M.D. Per ringraziarmi delle cure prestategli, il novantanovenne pioniere della chirurgia di bypass mi aveva invitato al Baylor College of Medicine di Houston, Texas, per tenere una conferenza sulle pratiche

mediche di Ildegarda a cui avrebbe partecipato il suo team al completo. Il prof. DeBakey fu entusiasta, descrisse la medicina di Ildegarda come “very remarkable”, che lo aveva finalmente guarito dopo due anni di ricovero ospedaliero.

A seguito di un intervento chirurgico per aneurisma aortico, l'allora novantasettenne non riusciva a guarire a causa di un'infezione nosocomiale da batteri multiresistenti. Dopo numerosi tentativi inutili con vari antibiotici, il paziente era dato oramai per spacciato; il suo intestino espelleva solo acqua e sangue. Dopo due settimane di cura a base di farro spelta, le feci erano tornate normali, sebbene la ferita chirurgica rimanesse ancora aperta. L'applicazione di bustine di the sterili di achillea millefoglie sulla ferita infetta ha condotto alla completa guarigione della stessa nell'arco di 10 giorni. Durante l'intero periodo di trattamento, il grande chirurgo cardiaco, che aveva già condotto oltre 70.000 interventi, ha provveduto a rinforzare il cuore assumendo della galanga. Per due giorni ho avuto il piacere di discutere con lui di Dio e del mondo, ospite a casa sua; lui e sua moglie avevano grandi progetti per diffondere la medicina di Ildegarda in America, ma un'operazione alla prostata, discutibile dal punto di vista medico, ne causò la morte tre giorni dopo, poco prima del suo centesimo compleanno. Così il celebre professore descriveva i suoi successi con la medicina di Ildegarda:

“Otto mesi fa mi è stato molto d'aiuto grazie ai Suoi consigli medici per alcuni gravi problemi che mi trascinavo da qualche tempo. Soffrivo di problemi cicatriziali a una ferita dovuti a un'infezione nosocomiale resistente da streptococchi che era stata curata per due anni con antibiotici, senza sortire alcun effetto. La ferita si rimarginava, ma continuava a riaprirsi. Alla fine abbiamo applicato degli impacchi di achillea millefoglie per una settimana e la ferita si è chiusa completamente. E tutto questo al costo irrisorio di soli sei dollari!

L'infezione era stata curata inutilmente con antibiotici per due anni con conseguenti attacchi gravi di diarrea. Con dell'*habermus* di spelta e dello yogurt contenente *Lactobacillus acidophilus*, quest'ultimo disturbo è stato debellato in due settimane, mentre la cura di loperamide non aveva dato alcun risultato apprezzabile.

Ho seguito anch'io il Suo consiglio di assumere della galanga tre volte al giorno dopo i pasti. La galanga mi ha aiutato davvero a ristabilirmi completamente e con rapidità, causando lo stupore mio e dei miei colleghi”.

### 3. Cura cardiaca minore a base di galanga ed elisir di prezzemolo

Cura cardiaca maggiore a base di pillole di fieno greco, infuso di finocchio e fieno greco in polvere

Cura al finocchio montano e diaspro contro l'insufficienza cardiaca e le aritmie dovute a ictus e infarti cardiaci

Lo stress, soprattutto prolungato come quello odierno, agisce come un veleno in grado di danneggiare non solo il cervello e le funzioni cerebrali, ma anche e soprattutto il cuore e le funzioni cardiache. L'effetto degenerativo è causato dall'ormone dell'adrenalina, dal cortisone e dai radicali liberi dell'ossigeno che possono danneggiare e distruggere le cellule del corpo umano di giorno e durante la notte. In epoca moderna, la neurobiologia e la ricerca sullo stress stanno confermando quello che Ildegarda aveva definito influssi psicosociali sulla nostra salute. Ogni organo e in particolare il cuore è esposto alla distruzione autoimmune dovuta allo stress.

Molti non sono più coscienti dei forti legami che congiungono il nostro cuore alle forze dell'universo e del cielo. A causa della scarsa spiritualità, molti uomini tentano di curare il proprio cuore senza fare ricorso a queste forze spirituali, bensì affidan-

dosi a medicinali di natura chimica, stent meccanici, interventi di bypass o di pacemaker. Non c'è da meravigliarsi, tuttavia, che l'insufficienza cardiaca sia diventata la prima causa di morte per la maggior parte degli occidentali. Le cose, però, possono andare anche diversamente, come dimostra il terzo esempio degli straordinari successi della medicina di Ildegarda: è il caso di una paziente cinquantenne che, grazie ai consigli medici della Santa, ha potuto evitare un trapianto di cuore.

“All'inizio dell'estate mi sono recata da Lei per una consulenza medica, poiché soffrivo di insufficienza cardiaca a seguito di un infarto miocardico e di un ictus. La mia situazione era molto compromessa e derivava da un precedente trattamento ormonale a cui mi ero sottoposta all'età di 40 anni per aumentare gli effetti di quattro fecondazioni artificiali rimaste senza esito.

Seguendo la medicina tradizionale, ero stata dimessa dalla clinica con una prescrizione per quattro medicinali diversi: Simvastatina, ACE inibitore, betabloccante e anticoagulante (Thrombo ASS). Tutti avevano tra le controindicazioni la possibilità di infarto miocardico, ictus, insufficienza renale ed emorragie incontrollate. Mi fu inoltre consigliato di farmi inserire nella lista per il trapianto di cuore a seguito di un'insufficienza cardiaca che, al tempo, era solo del 10 per cento!

Iniziai a modificare le mie abitudini alimentari assumendo farro spelta. Per rinforzare il cuore assunsi pastiglie di galanga tre volte al giorno con un bicchierino da liquore di elisir di prezzemolo. Quando avevo dolori cardiaci prendevo altre pastiglie di galanga.

Ero ancora molto debole, mi era praticamente impossibile camminare. Avevo costantemente forti dolori cardiaci che si diramavano al braccio destro e alle spalle, che curavo applicando anche la fetta di diaspro non appena avvertivo il male.

In accordo con il mio medico di fiducia decisi di interrompe-

re con cautela l'assunzione di tutti i farmaci. Provai a fare qualche leggero lavoretto di giardinaggio e delle brevi passeggiate di cinque-dieci minuti in pianura. L'appetito stava migliorando, il sonno era profondo e tranquillo, al contrario di quanto avveniva prima dell'ictus.

Dopo pranzo mi coricavo per un'ora e stavo attenta a dormire almeno otto ore ogni notte.

A luglio decisi di fare il salasso di Ildegarda, seguito da tre giorni di riposo e digiuno.

A poca distanza dal salasso riuscivo già a sostenere passeggiate più lunghe. Riuscivo anche a camminare da sola per una mezz'ora. I dolori cardiaci si stavano affievolendo. Dopo altri tre mesi ero in grado di aumentare la durata delle passeggiate giorno dopo giorno in modo costante.

A metà ottobre decisi di sottopormi a una visita di controllo presso uno dei cardiologi più importanti della Carinzia, che verificò la capacità cardiaca: grazie ai rimedi di Ildegarda, era migliorata passando dal 10 al 40 per cento! Che immenso sollievo! Avevo avuto la conferma medica che la strada che stavo seguendo era quella giusta.

Oggi, a fine ottobre, dormo come mai prima. L'appetito è tornato, cammino a passo sostenuto per 1-2 ore al giorno. L'alimentazione consigliata da Ildegarda è diventata un'abitudine quotidiana, mentre ho smesso completamente di assumere verdura cruda.

Ho riacquisito le forze con ogni evidenza e riesco nuovamente a lavorare. Sono diventata una libera professionista e ho aperto un'agenzia pubblicitaria, sono tornata a occuparmi della casa e addirittura dell'orto.

Guardo al futuro con ottimismo. Il prossimo appuntamento dal cardiologo è fissato per gennaio. Sono convinta che i valori saranno ulteriormente migliorati!"

## Conclusione

Chi si occupa seriamente della medicina di Ildegarda sperimenterà guarigioni impossibili seguendo i metodi della medicina tradizionale: con i salassi, in brevissimo tempo si normalizzano la pressione sanguigna, il livello di colesterolo e i livelli ematici di glucosio. Con la galanga è possibile risolvere un attacco di angina pectoris in pochi minuti. Il decotto di lenticchie d'acqua contribuisce a migliorare le difese immunitarie in una settimana, mentre con il farro spelta guariscono le patologie a carico del sistema digerente.

Non è un caso né il buio Medioevo, sono semplicemente le leggi della natura! Non solo per uno, ma per migliaia di pazienti.

La psicosomatica di Ildegarda rappresenta una terapia comportamentale completa, o meglio la più completa che ci si possa immaginare. Nessuna psicoterapia moderna riesce minimamente ad avvicinarsi ai risultati olistici che si possono ottenere grazie ai consigli della Santa di Bingen, per la quale il corpo umano è un tempio nel quale risiede il "Divino". Per questo tempio, il meglio è appena sufficiente: alimenti ottimali, medicinali "consigliati da Dio" e 35 forze spirituali di guarigione che spaziano dall'amore alla gioia di vivere. La medicina di Ildegarda diventa, così, un'opera prima dell'arte curativa cristiana, o meglio l'unica opera di questo genere al mondo.

"Se i medici, i naturopati e i pazienti sapessero quanto è efficace la medicina di Ildegarda, la abbraccerebbero a schiere", scriveva l'esperto di economia politica Leo Nefiodow.

Il mio augurio è che la medicina di Ildegarda possa mantenervi in salute e felicità.

*Dott. Wighard Strehlow*

Allensbach am Bodensee

Giugno 2014