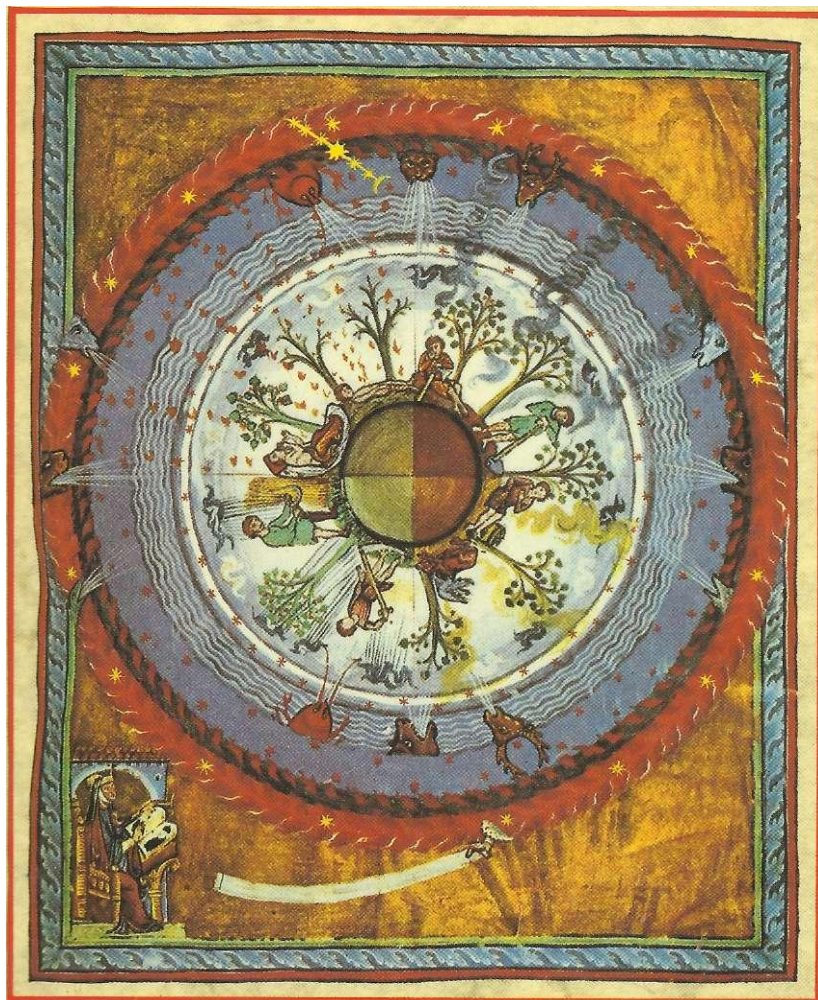


Gottfried Hertzka / Wighard Strehlow *pag41*

Manuale della medicina di *Santa Ildegarda*

Erbe medicinali e cereali per vivere in salute



Gottfried Hertzka/Winghard Strehlow

Manuale della medicina di Santa Ildegarda

Erbe medicinali e cereali per vivere in salute

Casa Editrice Athesia- Bolzano

*L'illustrazione della copertina rappresenta le diverse stagioni, e in basso, a sinistra, Ildegarda che scrive
(Manoscritto di Lucca, XIII secolo, dal «Libro delle opere divine»).*

1992 - Titolo dell'edizione originale: «*Handbuch der Hildegard-Medizin*» von Dr. Gottfried Hertzka / Dr. Wighard Strehlow

Tutti i diritti riservati: © 1987 by Casa Editrice Hermann Bauer KG, Freiburg (Germania) Versione italiana di Elisa Zanolari

Con 25 illustrazioni a colori e 28 disegni di Hans Meyers

Licenza per l'edizione italiana: Casa Editrice Athesia S.a r.l., Bolzano-Bozen

Realizzazione: Stabilimento Grafico Athesiadruck, Bolzano-Bozen

ISBN 88-7014-626-X

Indice

1 Prefazione: La virtù curativa delle virtù cristiane	5
La medicina di Ildegarda — L'arte medica del futuro	13
Da dove viene la medicina di Ildegarda	14
La medicina fa parte delle opere di Ildegarda?	15
Origine della vita	16
La ragione è di colui che guarisce?	23
Ildegarda ha la sua propria lingua	
Ogni ess. umano può guar. con la medic. ildegardiana?	
Gli occhi, finestre dell'anima	
Gli occhi azzurri	
Gli occhi di fuoco	
Gli occhi screziati	
Gli occhi verdi	
Gli occhi bruni	
Gli orecchi — Centri della salute	
Influenza, infreddatura e il geranio inglese	
Bei denti per un bel sorriso	
Un rimedio piac. per cur. le ferite, gli ascessi e le scottature	
Tumefazione delle ghiandole linfatiche nella scrofola	
La cura delle scottature	
La cura delle punture di insetti	
Eczema e allergie	
Cuore e circolazione	
L'amore viene dal cuore	
Alimentazione del cuore	
Arteriosclerosi	

Chi ha digerito bene ha guadagnato a metà

Alito

Bruciori di stomaco ed eruttazioni

Vomito e nausea

Adiposità e senso di pienezza

Mal di stomaco

Dolori allo stomaco in seguito all'inflammazione della mucosa dello stomaco

Cosa significa masticare bene

Disturbi di digestione (dispepsia)

Stitichezza

Diarrea

Il pancreas e le sue malattie

Meteorismo (flatulenza) — Sindrome di Roemheld .

Dolori addominali, dolori intestinali

Conflitti psichici e fattori di rischio nelle malattie dello stomaco e dell'intestino

Spasmi costanti

Il fegato, laboratorio della vita

La cura per i dol. al fegato e le malat. croniche del fegato

Bile, itterizia e malinconia

Malattie della milza — milza e spleen . .

I fattori psichici di rischio per la milza

Il regime ildegardiano

«Tu sei ciò che mangi»

1 Cereali

Tipi di verdura raccomandabili

Frutta consigliabile

Diverse specie di pesce e di carne consigliabili

Pollame

Carne molto sana

Animali domestici

L 'ABC delle piante di Ildegarda

Bevande

La dieta solita dei malati

Tappa di dieta per malattie croniche

Dieta speciale per malati

Dieta per la schizofrenia

Dieta in caso di psicosi

Dieta per l'epilessia

Digiuno — Danza — Meditazione
Sonno e veglia
I Sogni, messaggeri dell'anima
Il Vino spento, il calcedonio azzurro, i nervi buoni . . .
Le malattie cancerose — crescita a dismisura
La causa del cancro:
un disturbo nell'ordine della vita
Come si riconosce la precancerosi e la prova del
Sedimento) urinario
La cura della precancerosi
Esiste una personalità tipica del cancro?
La migliore cura contro il cancro
Cancro al seno
Salasso, scarificazione, moxibustione
La scarificazione, l'aiuto rapido
Moxibustione o migl. irrig. sang. per mezzo del cono
rovente Cure contro i reumatismi con le mele cotogne
e l'oro .
Diagnost. in tempo i reumatismi per prevenirli
La cura ildegardiana contro i reumatismi
Energia vitale proveniente dai quattro elementi . . .
La cura primaverile con l'elisir di assenzio
La cura dell'oro
Il regime ildegardiano per i reumatismi
Movimento e riposo
Eliminazione e secrezione
Le grandi cure ildeg. per reg. l'insieme del metabolismo
Impacchi contro i reumatismi cons. da Ildegarda
Santa Ildegarda e la sua medicina
«Liber vitae meritorum»
Tabella delle virtù e dei vizi
Indice
1) Malattie, fattori di malattie, organi
2) Medicina, fattori e mezzi di guarigione
Tavola delle illustrazioni . . .
Bibliografia
Alcuni indirizzi utili

Prefazione: La virtù curativa delle virtù cristiane

In questo «Manuale della medicina di Santa Ildegarda» sono presentate, per la prima volta, le vere cause fisiche e spirituali delle malattie, le relative medicine ed i metodi curativi.

L'assurdo modo di vivere dell'uomo e le medicine moderne sono la causa delle grandi malattie della nostra civiltà, ed in futuro si potranno guarire i malati solo con uno stile di vita completamente diverso. Per Ildegarda è un fatto naturale il poter constatare che questa svolta, verso un modo di vivere equilibrato, si possa maggiormente raggiungere con il digiuno. Le forze divine e (le virtù) sono trasmesse all'uomo, e diventano efficaci come forza generatrice e protettrice.

Nella medicina moderna la separazione dei fattori spirituali e fisici si può superare solo teoricamente. Da studi fatti in America sulle cause delle malattie in seguito a ricerche scientifiche

(Multiple Risk Factor Intervention Trial, Framingham, Jenkins) sulle malattie cardiovascolari si deduce che la salute dipende non solo dai «classici» fattori di rischio, cioè pericolosi ma pure da una mancanza di fattori positivi del carattere.

Perciò il Direttore dell'Unione Federale per l'Educazione della salute, dott. Wolf von Freytag-Loringhofen, scrive:

«Se oggi l'esatto procedere contro alcuni fattori di rischio ((fumo, ipertensione, obesità, mancanza di movimento, aumento di colesterolo) a favore del concetto essenziale di stile di vita può essere considerato superfluo, ogni tentativo della visione generale delle condizioni di vita psicosociali e somatiche è modernissimo, e così pure il concetto di Ildegarda di Bingen.»

In questo libro ci sono cose nuove ed originali: i disegni e le figure delle virtù e dei vizi di Hans Meyers, professore di arti plastiche, all'Università di Francoforte.

Per la prima volta i vizi citati da Ildegarda sono stati descritti in disegni molto espressivi. Colpisce il fatto che le virtù sono

femminili, non solo perché Ildegarda era una donna, ma poiché le qualità positive sono più preponderanti nelle donne. Spesso i vizi sono caratterizzati da uomini le cui parti del corpo sono trasformate in piedi mostruosi («da cavallo»), forse perché l'uomo diventa un animale se si lascia vincere dai vizi.

Ogni vita umana è ordinata in senso cosmico e storico, mentre l'uomo descritto da Ildegarda conosce per esperienza le trentacinque stazioni di vizi e di virtù. **La maggior parte delle malattie sono una risposta del corpo in seguito alla mancanza di buone qualità.** Nella sua psicoterapia Ildegarda spiega che i vizi e le virtù sono localizzati secondo i punti cardinali e i segmenti del corpo.

Oggi si parla di zone di rifrazione o «zone di Head» sulla pelle sulla quale, per esempio, si eliminano delle debolezze organiche per scarificazione o moxibustione. Infatti Ildegarda scrive:

«Ho visto un uomo di tale statura che raggiungeva le più alte nubi del cielo e gli abissi della terra. Le sue spalle dominavano le nubi dell'etere raggiante... Così mi è apparso, guardando ad Est e a Sud» (*Vita merit. I, 5*)

In questa parte del corpo Ildegarda scorge i vizi e le virtù dall'uno al sette, che sono localizzate nella testa.

I primi cinque corrispondono ai cinque organi dei sensi, e sono descritti nei relativi capitoli:

1. Amor saeculì (amore profano)	Amor caelestis (amore celeste)
2. Petulantia (esuberanza)	Disciplina (buoni costumi)
3. Joculatrix (gusto dei piaceri)	Verecundia (pudore)
4. Obduratio (durezza di cuore)	Misericordia (misericordia)
5. Ignavia (pigrizia)	Divina Victoria (vittoria divina)

6. Ira (collera)	Patientia (pazienza)
7. Inepta laetitia (malignità)	Gemitus ad Deum (desiderio ardente di Dio)

In un secondo tempo l'uomo guardò ad Ovest e a Nord, quantunque le sue spalle e le sue anche fossero immerse nell'atmosfera terrestre, e questa parte fosse avvolta da un'altra nube bianca (*Vita meritorium II, I*).

In questa seconda regione (*dalle spalle all'anca*) Ildegarda descrive le virtù ed i vizi dall'otto al quindici, che regolano lo « stato di salute o di malattia degli intestini, la funzione delle viscere, quella dello stomaco e dell'intestino con tutti gli organi digestivi e le ghiandole.

8. Ingluvies ventri (gozzoviglia)	Abstinencia (astinenza)
9. Acerbitas (grettezza di cuore)	Vera largitas (generosità)
10. Impietas (empietà)	Pietas (pietà, devozione)
11. Fallacitas (slealtà)	Veritas (verità, lealtà)
12. Contentio (spirito di scontentezza)	Pax (pace:)
13. Infelicitas (ipocondria)	Beatitudo (beatitudine, gr. fiducia n/ salvezza)
14. Immoderatio (smoderatezza)	Discretio (discrezione, moderatezza)
15. Perditio animarum (ateismo)	Salvatio animarum (salvezza delle anime)

Nella terza parte l'uomo è nell'aria terrestre dalle anche alle ginocchia e guarda verso Nord ed Est. In questa direzione, a cui sono subordinati anche gli organi interni (cuore, fegato e stomaco) e così pure le malattie degli organi sessuali, Ildegarda osserva i vizi e le virtù che sono da sedici a ventidue.

16. Superbia (<i>invidia</i>)	Humiilitas <i>umiltà</i>
17. Invidia <i>invidia</i>	Charitas (<i>amore del prossimo</i>)
18. Inanis gloria <i>desiderio di gloria</i>	Timor Domini (<i>timore di Dio</i>)
19. Inobedientia (<i>disubbidienza</i>)	Obedientia (<i>ubbidienza</i>)
20. Infidelitas (<i>mancanza di fede religiosa</i>)	Fides (<i>fede</i>)
21. Desperatio (<i>disperazione</i>)	Spes (<i>speranza</i>)
22. Luxuria (<i>lussuria</i>)	Castitas (<i>castità</i>)

La quarta parte si riferisce alla terra, che raggiunge nell'uomo le ginocchia fino al polpaccio. In questa parte del corpo sono localizzate le forze vitali dell'uomo, la fecondità, e formano in certo qual modo «la bellezza delle forze virtuose dell'uomo». La terra è pure la materia, il fondamento dell'opera di Dio, dell'uomo, che è pure la materia dell'Incarnazione del Figlio di Dio.

In questa parte del corpo Ildegarda intravede i vizi e le virtù che sono da ventidue fino a trenta (*Vita merit. IV,1*).

23. Injustitia (ingiustizia)	Justitia (giustizia)
24. Torpor (<i>torpore, stupidità</i>)	Fortitudo (<i>forza</i>)
25. Oblivio (<i>dimenticanza di Dio</i>)	Sanctitas (<i>santità</i>)
26. Incostantia (<i>incostanza</i>)	Costantia (<i>costanza</i>)
27. Cura terrenorum (<i>preoc. delle cose terrene</i>)	Caeleste desiderium (<i>des. di cose celesti</i>)
28. Obstinatio (<i>durezza di cuore</i>)	Compunctio cordis (<i>contrizione</i>)
29. Cupiditas	Contemptus mundi

(*cupidigia*)

30. Discordia

(*discordia*)

(*disprezzo del mondo*)

Concordia

(*concordia*)

Nel quinto capitolo l'uomo sbircia attorno nell'universo, stando con i piedi e le gambe «nell'acqua dell'abisso». Nei suoi piedi è la sua forza, «poiché essi purificano tutto, santificano tutto, contengono tutto, per rafforzare in questo modo le creature», come l'anima mantiene il corpo. Nei piedi ci sono gli ultimi cinque vizi e le ultime cinque virtù (*Vita merit. V, I*).

31. Scurrilitas

(*scurrilità*)

32. Vagatio

(*vagabondaggio*)

33. Maleficium

(*maleficio, magia*)

34. Avaritia

(*avarizia*)

35. Tristitia saeculi

(*tristezza mondana*)

Reverentia

(*rispetto*)

Stabilitas

(*stabilità, costanza*)

Verus cultus Dei

(*vero culto di Dio*)

Sufficientia

(*sobrietà*)

Coeleste gaudium

(*gaudio celeste*)

Tempo fa, dopo una conferenza, ci fu chiesto da una suora se la fede è necessaria affinché la medicina di Ildegarda sia efficace.

Certamente, anche nella medicina tradizionale, occorre la fede.

Nessuno va da un medico se non ha fiducia in lui.

Grandi turbe di uomini seguivano Gesù, poiché Egli non solo guariva numerosissimi malati, ma poteva far risuscitare anche i morti.

«Gesù andava attorno per tutta la Galilea, predicando il Vangelo e risanando i languori e le malattie del popolo» (*Matteo, 4, 23*).

Come si può vedere nei quadri di San Giorgio, nell'Isola di Reichenau (*sul Lago di Costanza*), la guarigione dei malati e la resurrezione dei morti, il fascino di queste guarigioni basate sulla fede ha fatto riflettere la gente per molti secoli, ed ancor oggi non ci si può sottrarre al fascino che si sprigiona da questi quadri.

Dopo la guarigione dell'uomo cieco dalla nascita, gli Apostoli si rivolsero a Gesù con questa domanda:

«Maestro, di chi è stata la colpa, di costui, o dei suoi genitori, ch'egli sia nato cieco?»

Anche nel Vecchio Testamento la malattia era considerata una colpa, la punizione di Dio per i peccati degli uomini, Oppure una prova data all'uomo per purificarlo.

Ma Gesù vede la malattia in un altro modo: «Né lui né i suoi genitori hanno peccato, ma perché in lui si manifestino le opere di Dio» (Giov.9,1-7)



L'Icredulità (Infidelitas) ragiona così: "Io conosco solo ciò che vedo, che sento e che posso toccare... Cerco ed indago in ciò che vedo, sento e di cui prendo atto. In tutto ciò scopro sempre e soltanto la stessa vita" (Vita merit.)



La fede (Fides) libera l'uomo: "Dio è Uno in tre persone consostanziali che devono essere adorare e glorificate. Perciò io credo nel Signore ed ho fiducia in Lui E continuerò a glorificare in eterno il suo Nome" (Scivias III, 8)

Anche per Ildegarda la malattia non è un peso né uno spavento, ma la possibilità di cambiare vita, di liberarsi dai vizi e diventare un uomo nuovo.

Con ciò essa raccomanda il digiuno come medicina fondamentale per ventinove “tipi di rischio” che causano le malattie, poiché il digiuno attiva completamente l’uomo, lo mobilita e lo rigenera. Essa ne segnala pure anche i limiti, e ci avverte di non oltrepassarli con un digiuno lungo e pericoloso. Per esempio, gli uomini superbi diventano più arroganti.

Ildegarda vuol farci abbandonare i vizi con il digiuno, liberandoci da essi.

Perciò l’uomo deve comportarsi come il figliol prodigo, cioè cambiare strada, ritornare a suo padre e rivolgersi solo a Dio. – “Voglio partire e ritornare da mio Padre” (*Luca 15,18*).

Come la malattia o l’ora della morte, il digiuno è una “stazione di confine”, un luogo di transito in cui noi possiamo sentire l’immediata vicinanza di Dio.

Dio aiuta l’uomo non sopprimendo la malattia o la morte, ma dando la possibilità all’uomo di cambiarsi interiormente, costringendolo ad abbandonare lo stile di vita che lo rende malato. La fede libera dal peccato ed incita alla conversione.

E’ noto, colui che non crede vede solo alla superficie, si basa su una scienza orientata solo in senso naturale, egli conosce solo il mondo materialista, cioè ciò che si può misurare, contare e pesare:

“Io non conosco altro che ciò che vedo, sento e tocco...tutto ciò che cerco ed indago, ciò che sento, vedo o di cui prendo atto; in tutto ciò scopro solo sempre la stessa vita...Io so solo ciò che vedo. Sento molte cose, prediche e dottrine che non capisco.

Perciò voglio fare solo ciò che mi porta utile.” (*Vita meritorum III,16*)

«Voglio partire e ritornare da mio Padre.» — (Luca, 15, 18). Come la malattia o l'ora della morte, il digiuno è una «stazione di confine»,

Se l’uomo non crede (e quanti ce ne sono di questi uomini?) comincia a digiunare, egli capisce la forza salutare della fede.

In quest'uomo s'inizia il processo di guarigione, e l'uomo si libera dal peso dell'incredulità e trasforma la sua vita. Ildegarda vuole aprirci gli occhi, per mezzo della fede, alla presenza nascosta di Dio:

“ In Me tutti i regni del mondo scintillano, poiché io sono lo specchio di Dio” (*Vita meritorum III, 17*)

Ed è proprio nella nostra epoca, in cui la civiltà e la discordia hanno fatto dimenticare i misteri di Dio all'uomo, che Ildegarda proietta una nuova luce che illumina questa notte.

Grazie ad essa i cristiani possono nuovamente assolvere la loro missione, come S. Benedetto (Anche Ildegarda era Benedettina) dice al capitolo 36° della sua «Regola»:

«Ci si deve preoccupare prima di tutto dei malati. Bisogna servirli come se fossero Cristo.»

Si può dunque dire che la medicina di Ildegarda è un vero dono di Dio per la nostra epoca.

Ringraziamo prima di tutto i numerosi pazienti, coloro che hanno partecipato al digiuno fatto in comune, gli amici di Ildegarda per i loro consigli ed il loro aiuto, grazie soprattutto a tutti coloro che in Costanza, Wallhausen e Monaco hanno collaborato alla stesura di questo manoscritto.

(*Costanza sul Lago Bodamico, dr. Gottfried Hertzka gennaio 1987*
dr. Wighard Strehlow

La medicina di Ildegarda - L'arte medica del futuro

Ma è proprio necessaria una nuova medicina? Questo è stato il tema di un Congresso internazionale di medicina e il titolo di un libro (Hans Schäfer, «Plädoyer für eine neue Medizin», «Perorazione per una nuova medicina»). Se si pensa all'enorme prestazione nel campo) assistenza in casi di infortuni e di cura per salvare gli uomini i in pericolo di vita, grazie alla medicina intensiva, e all'impossibilità di curare le malattie croniche di oggi e le nuove malattie della civiltà moderna, per cui muore l'ottanta per cento della popolazione, si apre una grande breccia.

Malgrado le enormi spese di ricerche, finora non si è ancora trovata una medicina contro l'infarto cardiaco, i reumatismi e il cancro, e non si troverà neppure in futuro, poiché le cause psichiche che provocano queste malattie non si possono trovare nel dominio della medicina attuali, il cui orientamento è quello delle scienze naturali.

La protezione migliore contro queste malattie consiste in una giusta dieta alimentare di cui parla Ildegarda! e nell'eliminazione dei fattori di rischio psichici o spirituali con l'aiuto di una disposizione d'animo positiva di vita regolato e dalla pienezza della forza della fede cristiana.

Così scrisse Ildegarda di Bingen ottocento anni fa e la sua medicina si può adottare anche nel nostro tempo».

Per colmare questa lacuna, un contributo importante deve essere fornito da questo «Manuale della medicina ildegardiana.. e dall'applicazione pratica della cura di Ildegarda con il digiuno, il moto e la meditazione, come stiamo facendo noi da cinque anni a Bodman, sul Lago di Costanza.

Questo libro è il risultato di un'esperienza medica di parecchi decenni e così pure della ricerca scientifica e dell'elaborazione nel campo della medicina ildegardiana. Più di cinquecento farmaci, metodi di cura citati sono stati provati negli ultimi cinquant'anni e sono stati coronati da successo per migliaia di pazienti.

Da dove viene la medicina di Ildegarda?

Qual'è la fonte su cui si basa Ildegarda? È difficilissimo rispondere a questa domanda.

Come profetessa, essa cita come fonte la Bibbia. Nel 1146 essa dichiara in una lettera a San Bernardo: «... io sono un essere senza istruzione e non so nulla sulle cose del mondo esteriore, ma è interiormente nella mia anima che sono istruita...» (PL 189 C).

Già nel 1959 le Suore Benedettine Marianna Schrader e Adelgundis Fiihrkötter, con l'aiuto di storici e di paleografi, appoggiati dall'Associazione tedesca di ricerche, hanno dimostrato l'autenticità della trilogia visionaria:

Scivias (Conosci le vie), il libro della fede, Liber vitae meritorum (*il libro dei meriti della vita*), l'uomo responsabile, Liber divinorum operum

(*Libro delle opere divine*), Il mondo e l'uomo, ed inoltre più di trecento lettere, altre composizioni e canti.

La medicina fa parte delle opere di Ildegarda?

Fra la prima e la seconda opera della sua trilogia c'è la fase delle visioni concernente la medicina e le scienze naturali:

allora fu redatto il libro medico intitolato «Subtilitates diversarum naturarum creaturarum» («La spiegazione delle virtù naturali nelle diverse creature») di cui non conosciamo ancora la forma primitiva. L'originale di questo libro di medicina è scomparso fino ad oggi, ma ci restano parecchie copie in varia forma.

Liber Simplicis Medicinæ (Il libro della medicina semplice) o Physica, il libro chiamato della conoscenza della natura. Su questa prima parte esistono parecchi manoscritti dal XIII al XV secolo nei manoscritti di Wolfenbuttel, Parigi e Bruxelles, come pure la prima edizione stampata, pubblicata da J. Scott a Strasburgo nel 1533 con il titolo Physica Hildegardis. Su questa edizione si basa la ristampa dell'edizione di «Patrologia Latina, volume 197 dell'Abate JP Migne, Parigi 1855. Il testo tramandato del libro Physica è molto accurato, come si trova in tutti i manoscritti («Heilmittel», Associazione ildegardiana di Basilea, 1982). 20

Liber Compositae Medicinæ (Libro della medicina composta).

Anche la seconda parte è molto ben conservata con il titolo Causae et Curae (Le cause delle malattie e la loro cura) in un manoscritto del XIII secolo, che fu scoperto da Carlo Jessen nella Biblioteca reale di Copenhagen. Il Cardinale francese I. Pitra ne pubblicò un sunto nel suo libro Anacleto Sacra, volume 8, Parigi e Paolo Kaiser ne trascrisse il testo che fu pubblicato a Berlino nel 1903 sotto il titolo Causae et Curae.

Questo libro è importante per poter capire tutta la medicina di Ildegarda e fu giudicato dai critici come fonte.

Gli esperti sono d'accordo e riconoscono che questi scritti sono le opere di Ildegarda; ad ogni modo nessuno finora ha potuto dimostrare il contrario.

Questo manuale di medicina, come si dirà ancora più tardi, una breve versione fatta anticipatamente dell'ultimo grande libro medico-teologico consacrato alla struttura del cosmo e all'uomo: il *Liber divinorum operum* (*Libro delle opere divine*) che riassume in modo più particolareggiato ed amplificato il rapporto cosmo-medico fra il mondo e l'uomo. Ildegarda non appartiene ai tanti copisti dei libri di erboristeria che si collezionavano a quel tempo per i conventi, ma essa conosce queste cose attraverso la visione spirituale ed uditiva. Nel suo Ultimo libro teologico *Liber divinorum operum* Ildegarda di Bingen ci informa sul vero autore della sua opera di medicina, che essa scrisse 800 anni fa sul Ruperstberg, vicino a Bingen.

“In tutta la creazione (alberi, piante, animali, pietre preziose) sono nascoste delle virtù segrete curative, che nessun uomo può conoscere, se non per rivelazione di Dio» (LDO, I, 4) PL 893 C.

Ildegarda era cosciente delle sue visioni e le tenne per sé fino alla fine della sua vita, perciò poté dire quando aveva settant'anni: «Tutto ciò che ho scritto corrisponde esclusivamente alla mia visione celeste» (Pietra 333).

Origine della vita: Il manuale di medicina di Ildegarda ha cinque capitoli che corrispondono ai cinque organi dei sensi. I disegni ed i temi della medicina sono sostanzialmente identici a quelli della grande medicina cosmica di Ildegarda; il *Liber divinorum operum* che più tardi ripete, illustra e completa la sua medicina. Un'altra prova dell'origine visionaria della medicina che Ildegarda descrive nei suoi libri è questa: essa descrive l'Eterno Padre come l'origine della vita, menziona la creazione degli Angeli realizzata da Lui, essa descrive il cosmo patria dell'uomo, e anche il sole, la luna e le stelle: «Dio era ed è dall'inizio della creazione del mondo. Egli era ed è la Luce, lo splendore e la vita.



“Origine della Creazione”

Disegno secondo una miniatura del manoscritto del “Liber Divinorum operum” conservato a Lucca(XIII secolo)

E Dio disse: Sia la luce! E la luce fu. E creò gli Angeli luminosi» (CC 1,1).

Nella figura dell'Angelo luminoso sono riassunti l'origine, il senso e lo scopo della creazione. Quest'Angelo calpesta con i piedi Lucifero, l'autore del male, un mostro di orribile aspetto, velenoso e nero come una vipera (PL 743 B).

Lucifero viene descritto come la causa del male e della malattia, che si può considerare nel principio dell'ateismo, dell'isolamento e della separazione da Dio, del distacco dell'energia vitale. La salute è il superamento dell'isolamento, il ristabilimento dello stato primitivo. Infatti il ristabilimento della salute non è possibile senza l'intervento attivo di Dio. Dio è la vita sana, perfetta (vita integra):

«**Tutto brucia in me... tutto vive nel mio essere, e non esiste in me la morte, poiché Io sono la Vita. Io sono pure la ragione... per cui fu fatta tutta la creazione. Io infondo la vita in ogni cosa, in modo che ciò che non è con essa è mortale**» (PL 743 D).

Ildegarda vede il cosmo come una ruota gigantesca, come il simbolo dell'Amore infinito di Dio per l'uomo, che abbraccia in modo misterioso. La ruota gigantesca viene tenuta dalla forza motrice dei venti; in mezzo ad essa l'uomo e con lui i quattro

elementi. Così egli è esposto alle variazioni ed agli influssi cosmici ed atmosferici:

«A gloria del Suo nome Dio ha creato il mondo con i suoi elementi. Egli li ha fortificati con i venti, li ha legati ed illuminati con le stelle e li ha colmati con le altre creature. Nel mondo egli ha circondato l'uomo di ogni cosa, dotandolo di grande forza, in modo che tutta la creazione gli sia di aiuto. Tutta la natura deve servire all'uomo, così che lui possa agire con essa, poiché l'uomo non può né vivere né esistere senza la natura» (*PL 755 B*).

Nello stato primitivo, Dio ha messo l'uomo in piedi al posto d'onore, al centro del cosmo, e l'ha magnificamente dotato nel suo stato originario.

«In mezzo al cosmo sta l'uomo, poiché egli è più importante di tutte le altre creature, che dipendono dal mondo. Quantunque sia piccolo di statura, egli è però potente per la forza della sua anima.

La sua testa è verso l'alto e i suoi piedi si appoggiano su un terreno stabile. Lui è in grado perciò di mettere in moto le cose più elevate come quelle più basse» (*PL 761 B*).

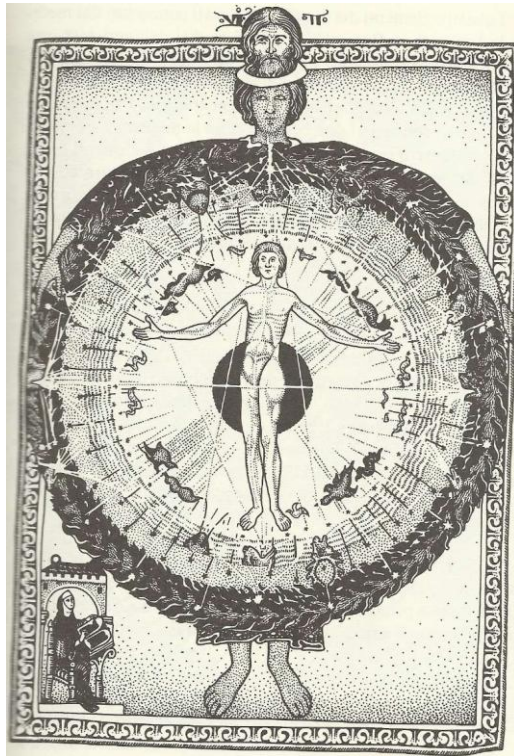
All'inizio, nel mondo c'era ordine. L'uomo viveva una vita reale senza il peso di nessuna preoccupazione, sostenuto da tutta la creazione, egli aveva una vita senza malattia e senza conoscere la morte.

«O uomo, guarda bene questo uomo! Effettivamente in lui ci sono cielo e terra e tutto ciò che è stato creato, egli è un essere unico e tutto è nascosto in lui» (*CC 2, 17 f*).

Il mondo e la creazione sono muniti dei quattro elementi del mondo, le pietre che formano la struttura fondamentale del cosmo e che colmano il mondo intero e tutte le sue creature.

«Dio ha creato anche gli elementi del mondo, essi sono nell'uomo, e l'uomo opera in essi. Sono il fuoco, l'aria, l'acqua e la terra; questi quattro elementi sono talmente congiunti ed uniti in modo che nessuno di essi può essere disgiunto dall'altro.

Essi sono così legati gli uni agli altri che si possono chiamare gli elementi che costituiscono la struttura fondamentale di tutto il cosmo» (*CC 2, 37 17 f*).



«La ruota del mondo»

*Disegno secondo una miniatura del manoscritto del «I.iber divinorum operum»
conservato a Lucca (XIII secolo)*

I quattro elementi del mondo sono stati conosciuti dai medici da Ippocrate a Paracelso e noti ai medici dell'antichità, ma non sono stati presentati come li vede Ildegarda. La dottrina degli elementi, come principio di spiegazione delle malattie, si distingue dalla tradizione anteriore e posteriore. Per Ildegarda essi sono la chiave per poter capire tutta la medicina. Per principio, il numero quattro è il numero dei quattro elementi costitutivi del mondo, ma corrisponde anche alla struttura ed alla funzione dell'uomo: la dottrina degli umori, i quattro gruppi sanguigni da cui dipendono i quattro temperamenti che ne derivano ed i quattro tipi caratteristici di uomini e donne.

«Come è stato già detto, come gli elementi assicurano la coesione del mondo, così pure assicurano la struttura del corpo umano, e la loro diffusione e le loro funzioni si dividono in modo tale che l'uomo è tenuto sempre in movimento, esattamente come gli elementi sono distribuiti ed agiscono in tutto il mondo.

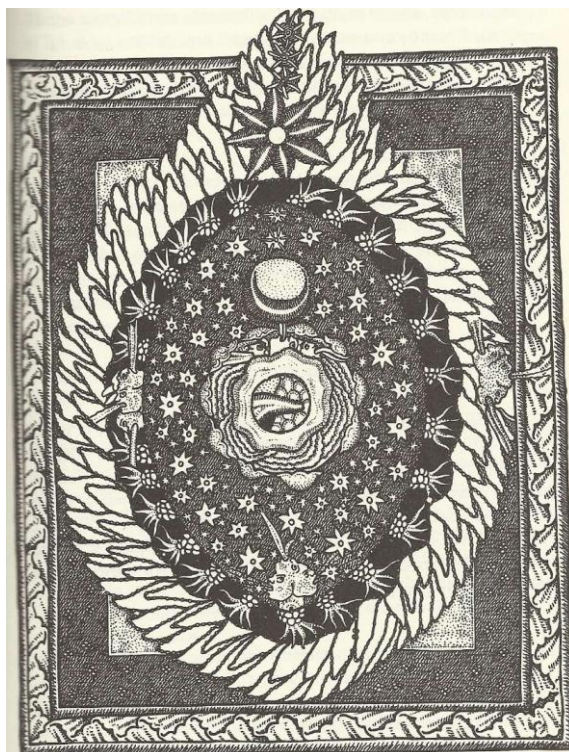
Nell'uomo ci sono il fuoco, l'aria, l'acqua e la terra, e l'uomo è composto da essi. Egli ha il calore (del corpo) dal fuoco, il respiro dall'aria, il sangue dall'acqua e la carne dalla terra (i muscoli e la sostanza ossea).

Egli deve la vista al fuoco, l'udito all'aria, il movimento all'acqua e l'andatura alla terra» (CC 49, 29).

I quattro elementi decidono il mantenimento degli umori dell'uomo, la salute e la malattia. Nessun uomo può esistere senza questo principio cosmico, tutto collabora a quest'ordine, più equilibrio ed armonia, e così l'uomo resta sano e vive.

«Se gli elementi adempiono veramente ed in ordine il loro compito, in modo che il calore, la rugiada e la pioggia vengano a tempo debito, mantenendo sana la terra ed i frutti di essa e assicurando una buona raccolta e la salute, allora il mondo prospera. Se però essi venissero sulla terra tutti insieme ed improvvisamente, causerebbero dei grandi danni e la distruggerebbero. Allo stesso modo gli elementi danno la salute all'uomo, se agiscono ordinatamente.

Appena però non seguono quest'ordine stabilito, lo rendono malato e lo fanno morire. Fintanto che la coagulazione degli umori, che nell'uomo dipendono dal calore, dall'umidità, dal sangue e dalla carne, agisce in lui tranquillamente ed in buone condizioni, l'uomo resta sano. Ma se essi precipitano su di lui in modo disordinato e smisurato, allora l'uomo si ammala e muore. Il calore e l'umidità, come pure il sangue e la carne sono stati tramutati a causa del peccato originale in flemma (Phlegma) opposto» (CC 49, 40).



“ I quattro elementi ”

Disegno secondo il manoscritto di “Scivias”

In questo modo fu rovinata nell'uomo la perfetta armonia originaria e, a causa del peccato originale, e in seguito alla confusione degli umori dei quattro elementi del mondo, furono scatenate 24 malattie fondamentali. Però l'uomo redento può diventare più forte di prima, grazie alla diagnosi ed alla terapia di Ildegarda. Non esiste guarigione senza diagnosi esatta.

Qual'è però la diagnosi esatta?

Secondo Ildegarda non ci sono 6.000 malattie, come ci vuole far credere la medicina moderna.

Secondo la medicina ildegardiana, l'errore della diagnosi si risolve in un principio fondamentale ben comprensibile. Inoltre si può fare appello, come dice la scienza moderna, alla storia dello sviluppo dell'essere umano: i tre tessuti del feto da cui si è sviluppato il corpo umano (ectoderma, mesoderma, endoderma) formano la base dei tre grandi gruppi di malattie:

1) La malattia del tessuto esterno (malattie ectodermali) sono in rapporto con la struttura segmentale del corpo e del sistema nervoso, cioè più o meno con la pelle.

In fondo la pelle è un organo sensitivo con molti ricevitori che trasmettono al sistema nervoso un gran numero di eccitazioni: temperatura, dolore, percezioni di contatto e di pressione. Queste malattie investono gli organi, e Ildegarda li conta dalla testa ai piedi: testa, occhio, orecchi, denti, cuore, polmoni, fegato, milza, stomaco, nervi, addome, organi sessuali, gotta alle dita dei piedi. Queste malattie locali sono malattie ereditarie con dei punti deboli (*tallone d'Achille*), che l'uomo si porta con sé dalla nascita. Esse vanno dal capo all'alluce. Per ogni organo esiste una cura tipica.

2) Le malattie mesenchimali del tessuto medio (*mesoderma*) investono il tessuto connettivo e i vasi, in prima linea sono le malattie reumatiche e degenerative, il catarro, il raffreddore e la malattia che ostacola l'eliminazione e l'evacuazione.

3) Le cosiddette malattie gravi interne come il cancro, l'itterizia, l'idropisia, le malattie intestinali, si collegano al tessuto interno del feto (*malattie endodermali*) con un numero complessivo di circa 40 tipi di malattie. Queste malattie interne dipendono considerevolmente dai disturbi allo stomaco e all'intestino, e alle volte possono presentarsi come malattie della pelle, per quanto anche dei disturbi alla pelle possono essere proiettati sull'intestino.

In questo schema di circa ottanta malattie generali si possono classificare praticamente tutte le malattie. Ildegarda descrive- per ognuna di esse una terapia razionale dettagliata.

Umanamente parlando, una diagnosi, come si trova solo in Ildegarda, è straordinariamente importante per il decorso della guarigione.

Per la diagnosi non occorre un grande numero di apparecchi tecnici, anche se il medico che segue la medicina di Ildegarda può usare degli apparecchi moderni per la diagnosi.

Le cose sono ancora più semplici con oltre duemila medici- nr indicate sotto il nome di «Physica».

Il malato, che ha spirito di osservazione, può scegliere la cura da solo, studiando i tintomi del suo malanno.

La ragione è di colui che guarisce?: Se noi non avessimo una grande esperienza di anni con la medicina di Ildegarda, non oseremmo pubblicare questo libro. Tutto ciò che esso contiene è stato provato da noi nella pratica. È chiaro che si possano far scomparire i propri dolori in molti modi, apparentemente anche con le medicine moderne. Ma poi guarire veramente occorre l'equivalente psichico della malattia, il senso della malattia. Che cosa vuole dirmi Dio con questa malattia?

Un malato, guarito da Ildegarda, diventa più sano di prima, ciò che non si può affermare con i metodi di cura moderni. La medicina ildegardiana è una medicina preventiva. È più facile prevenire che curare le malattie della nostra civiltà moderna, come per esempio le malattie cardiocircolatorie o il cancro. La medicina migliore, secondo Ildegarda, è la dieta e il giusto modo di vivere: essi sono più importanti delle medicine e degli interventi chirurgici. Si può pensare che presto verrà un tempo in cui ci si meraviglierà di voler guarire con un'operazione o mediante droghe miracolose (*cortisone, antibiotici*). Noi troviamo anche in Ildegarda delle analogie con i procedimenti moderni di cure naturali, senza però identificarsi con essi.

Quali sono questi procedimenti curativi applicati nella medicina ildegardiana?

La base è la verità sul regime alimentare e il modo di vita (*cfr. Dr. G. Hertzka, Dr. W. Strehlow: I segreti di cucina della medicina di Ildegarda, Ed. Hermann Bauer, Friburgo in Brisgovia*). **Se Ildegarda ha ragione, dobbiamo dunque ammettere che la dieta è più importante di tutte le droghe.**

Il mistero dei prodotti alimentari sta nella sottilità che, senza Ildegarda, non sarebbe conosciuta da nessuno. La sottilità è il nome che la stessa Ildegarda ha dato sovente nel suo libro di medicina. La sottilità significa ciò che Dio ha particolarmente nascosto all'uomo nelle cose della natura, che nessuno conosce, all'infuori di Dio solo e di Ildegarda, a cui Egli l'ha mostrato.

Soltanto pochi viveri sono veramente buoni al cento per cento per l'uomo. Fra questi ci sono il farro (*il grano farro*), le castagne ed il finocchio.

Ad un modo di vita sano, secondo Ildegarda, bisogna aggiungere la dietetica cristiana, cioè quel sapersi moderare in ogni cosa: nel bere, nel mangiare, nella sessualità, nel sonno e moto. Nel suo manuale Ildegarda ha scritto molto su questo argomento, dandone anche le ragioni. Essa ha scritto perfino che il vento ed il sole, le stagioni e le zone coltivate possono avere un influsso sulla dieta e sull'uomo. Essa parla delle virtù dei quattro elementi del mondo (*fuoco, aria, acqua e terra*), dell'influsso della qualità dell'acqua e della qualità del terreno sui **viveri** e sul raccolto.

Con Ildegarda, noi siamo protetti dalle esagerazioni, sia che si tratti di vegetarianismo estremo, o di cibo crudo, odi antialcolismo: tutte queste cose non sono sanzionate in blocco da Ildegarda. Vino e birra hanno un valore particolarmente dietetico, sia come medicina che come bibita. Invece Ildegarda attribuisce un valore ad un genere alimentare che influisce sia sull'allegria che sulla tristezza, oppure se esso ha un qualche influsso psichico negativo. Chi potrebbe oggi dirci qualcosa a proposito di universalmente valido?

Chi libera dunque il nostro organismo dai nostri veleni? L'uomo, nel corso della sua vita, si procaccia con il suo modo di vivere assurdo (*ipernutrizione*), con l'inquinamento dell'atmosfera o violentando l'armonia della creazione, degli umori dannosi (*noxi humores*), che sono la causa delle malattie. Ed è proprio in questo campo che Ildegarda ha un gran numero di metodi disintossicanti o delle cure purificanti sulla pelle, per mezzo di bagni, saune, cure a base di impacchi e di frizioni.

Inoltre il digiuno opera come un bisturi durante l'operazione ed ha un ruolo molto importante come mezzo eccellente ed universale di cambiamento di mentalità (*v. capitolo «Digiuno, danza, meditazione»*).

Il digiuno viene diretto ed effettuato a questo scopo durante la cura di Ildegarda, che dura due settimane.

A questo proposito esistono attualmente molti libri che trattano questo tema, e pure in questo manuale viene dedicato un capitolo su questo argomento.

Il salasso è un altro vecchio metodo curativo in Europa, che Carlo Magno aveva prescritto a tutti i conventi del suo impero.

Ogni convento doveva costruire a questo scopo una casa riservata per il salasso. Oggi ci sono molti studi scientifici che dimostrano che la vecchia tecnica più che millenaria del salasso, se è effettuata bene, è in grado anche di impedire un infarto e un colpo apoplettico, poiché in questi pazienti si nota una viscosità sanguigna estremamente alta con un gran numero di globuli rossi superiore alla media.

Il salasso ildegardiano «diluisce» il sangue, lo rende più fluido e previene perciò il pericolo di una trombosi e di un colpo apoplettico. Questo metodo eccellente elimina perciò i veleni del sangue (*i pigmenti biliari*), che bloccano la guarigione specialmente nelle cosiddette malattie croniche che durano da anni, stimolando la liberazione delle sostanze salutari (*per esempio del cortisone*). Questo metodo curativo, lodato da Ildegarda, sarà in futuro il mezzo migliore per prevenire le malattie e troverà un largo consenso come mezzo per guarire le malattie persistenti.

Secondo Ildegarda, il salasso permette di fare altre prognosi del decorso della malattia e di trarne delle conclusioni importanti.

Ippocrate diceva: «Conoscere il passato (*anamnesi*), riconoscere il presente (*diagnosi*) e pronosticare il futuro (*prognosi*).» Ildegarda ha perfino dedicato l'ultimo e quinto capitolo del suo manuale all'arte della prognosi, che oggi è un ramo trascurato nella medicina moderna.

Allo stesso modo il metodo della scarificazione viene applicato per molte malattie ed ottiene dei successi straordinari da millenni in Cina ed in Giappone. Ma Ildegarda descrive il suo sistema originale, che non è conforme allo schema tradizionale asiatico.

La medicina di Ildegarda utilizza anche come cura terapeutica il calore prodotto da certa legna in combustione.

Questo metodo si rivela efficace nella cura dei reni e dell'ipertensione con il massaggio ai reni davanti al fuoco di legna d'olmo. Dagli occhi come finestre dell'anima, dal colore della pelle, dal suono della voce, dallo stato d'animo dell'uomo, si hanno delle indicazioni caratteristiche sul corso della vita del paziente. Da tutti questi fenomeni si possono trarre delle conclusioni per l'esito della cura.

Ildegarda la sua propria lingua

Ildegarda scriveva in latino, però molte parole latine hanno per lei un significato particolare, per esempio la parola *viriditas*, il vigore, la vivacità. Questa parola non si trova in altri trattati di medicina. Ildegarda chiama *viriditas* tutto ciò che vive, l'energia vitale che viene da Dio, la forza della gioventù, la sessualità, la **VIVACITÀ** dei germi, la moltiplicazione delle cellule e la forza di rigenerazione, la freschezza e la creatività.

La debolezza e la perdita dell'energia vitale stanno nella tragedia della perdita della fede, nel peccato, nell'aridità della fede. Un uomo arido perde il potere di creare, e la guarigione e la salvezza da questo deserto derivano dal dono della fede per mezzo di Gesù Cristo. Perciò Ildegarda chiama Maria *viridissi- Virgo*.

Un altro concetto ildegardiano è la bile nera, la *Melanche*, da cui proviene il nome «malinconia». La medicina di Ildegardiana si basa sull'idea che tutto ciò che avviene internamente all'uomo dipende dai deflussi e sostanze biochimici. Ciò che rende una persona triste, ed ha perciò un grande influsso in ogni malattia grave, essa lo chiama la sostanza nera (*pigmento biliare*), che è stato causato dal peccato originale dell'uomo (*casus hominis*).

Il calcolo biliare di Adamo, che era chiaro come un cristallo, si è decomposto con il peccato originale in un pigmento biliare nero e in acido biliare, che è imparentato con il colesterolo e gli ormoni sessuali. Questa «Melanche» si trova nel sangue, più nei malati che nei sani. Molti processi fisici e psichici vengono perciò influenzati geneticamente, e, questo fa parte della grande arte della medicina ildegardiana, di eliminare queste sostanze che generano la malattia in ogni uomo.

Sul criterio della neutralizzazione della «Melanche» si basano pure parecchie medicine efficaci antimelanconiche

(v. capitolo «*Nervi e vino spento*»). Al contrario, essa può essere causa da molte forme di vita sbagliate, come per esempio un **pranzo** ingozzato in fretta (*fast food*), che aumentano la materia depressiva.

Che cosa sa Ildegarda dell'anima?

La medicina ildegardiana è un'arte di guarire l'anima. Essa non ha soltanto composto un libro che tratta specialmente la psicoterapia (il «*Liber vitae meritorum*»), ma descrive pure molti aspetti soliti della vita quotidiana nei suoi effetti fisici. Ildegarda enumera una lista di 35 fattori di rischio da evitare la collera che logora il sistema nervoso, la disperazione che provoca la lussuria, la cupidigia che provoca il pessimismo La mancanza di fede è la causa di ogni male, e quindi la fede aumenta il successo della guarigione.

Ogni essere umano può guarire con la medicina ildegardiana?

L'arte medica di Ildegarda ha una o più medicine per tutte le malattie, ma però non ogni uomo può guarire con la medicina ildegardiana. Se anche il maggior numero di pazienti ha successo con questa medicina, Ildegarda scrive nel suo manuale una formula singolare:

«Queste medicine sono indicate da Dio e permettono al l'uomo o di guarire, oppure di morire; forse Dio non vuole che quest'uomo guarisca» (CC 165, 21).

Questa non è una scappatoia salomonica di fronte ad eventuali insuccessi e si riferisce solo circa all'uno per cento delle sue medicine, ma calcolando le cure più importanti! Dio vuole certamente guarire tutti.

Cristo non ha mai detto: «Sopporta il tuo male!», ma ha guarito coloro che ricorrevano a Lui con fiducia.

La stessa cosa riguarda anche Ildegarda, però ci sono pochi casi in cui la saggezza di Dio riconosce che la guarigione non sarebbe di grande aiuto al malato.

È evidente che Ildegarda vuole favorire nel mondo e nell'uomo l'attitudine cristiana che ci fa ricordare la parola di Agostino:

«Omnis anima naturaliter Christiana!» (*Il programma di ogni anima umana comporta il fatto di essere cristiano*).

Ildegarda agisce in questo senso, e ciò vale per tutti i suoi libri che ha scritto, come per la sua medicina.

Gli occhi, finestre dell'anima

Lo sguardo dell'anima è potente negli occhi di un essere umano i cui occhi sono chiari e trasparenti, poiché l'anima abita nel suo corpo con tutta la sua forza, per poter compiere con lui ancora molte (*buone*) opere, poiché gli occhi sono le finestre dell'anima» (CC 220, 6).

Gli occhi chiari e puri sono un segno della vita. Se un essere umano è fisicamente sano, i suoi occhi sono puri e chiari. Gli occhi torbidi sono un segno della morte.

Chi ha gli occhi torbidi, quantunque sia sano, in modo che i in modo che essi non sono proprio chiari, indipendentemente dal loro colore, porta in sé i segni della morte. Lo stesso vale per un uomo, i cui occhi sono torbidi come una nuvola di cui la parte superiore è così spessa in modo che dietro ad essa non si può nemmeno ammirare una nuvola chiara come un cristallo. Questo essere umano si ammalerà presto e morirà, poiché la sua anima non ha forza perché essa non fa che pochissime opere (*buone*) e perché essa è come avvolta nelle nuvole, come un uomo indeciso e perplesso sta meditando il momento in cui dovrà abbandonare la sua casa e partire» (CC 220, II).

La struttura, la funzione e la malattia dell'occhio sono descritte dalla medicina moderna con una terminologia complicata.

L'occhio umano si compone del globo oculare con le sue tre membrane la sclerotica o cornea opaca, la coroide e la retina.

La sclerotica forma la parete esterna. Nella sua parte inferiore la sclerotica presenta un'apertura quasi circolare in cui è incastrata la cornea trasparente. Poiché essa è strettamente in relazione anatomica con la congiuntiva, essa va soggetta a molte malattie alla congiuntiva e alla cornea, e viceversa.

Sotto la sclerotica c'è la coroide, poi la retina che, nella parte anteriore della camera dell'occhio, forma l'iride e dà all'occhio il suo colore particolare.

L'iride è applicata contro la faccia anteriore del cristallino e circonda la pupilla per mezzo della quale la luce penetra nell'occhio. Dietro il cristallino l'umore vitreo riempie la parte anteriore del globo dell'occhio. Questo è fatto del 99 per cento di acqua gelatinosa.

Un offuscamento del cristallino porta a disturbi di vista e viene indicato con il nome di cataratta. La camera anteriore e quella posteriore sono riempite da un liquido, detto umore acqueo. L'afflusso e il deflusso di questo umore acqueo deve essere normalmente ben regolato.

Un aumento di questo liquido con un deflusso difettoso porta ad un aumento di pressione nell'occhio interno e distrugge la capacità di vedere. Questa ipertensione dell'occhio viene chiamata glaucoma, ed è la causa prima che può portare alla cecità.

Anche Ildegarda dice che la vista dipende dalle relazioni giuste fra il sangue e l'umore acqueo dell'occhio.

«Gli occhi dell'uomo sono stati creati a somiglianza del firmamento. La pupilla ha delle analogie con il sole, la colorazione nera o grigia attorno alle pupille ha delle analogie con la luna, e il bianco anteriore ha delle analogie con le nuvole.

L'occhio è composto di fuoco (*calore*) e di acqua. Il fuoco lo tiene insieme e lo fortifica, l'acqua ha la funzione della facoltà visiva. Se il sangue è abbondante nella parte superiore dell'occhio, esso reprime il potere visivo, poiché esso inaridisce l'acqua che avrebbe dovuto assicurare la vista all'occhio. D'altra parte, se il sangue è troppo ridotto, l'umore acqueo che avrebbe dovuto assicurare all'occhio il potere visivo non ha più forza, perché gli manca ciò che nel sangue doveva, come una colonna, sopportare le sue forze. Per questo motivo, nella gente anziana, gli occhi si intorbidiscono, poiché il loro umore acqueo diminuisce con il sangue. Invece la gente giovane vede bene, perché c'è l'equilibrio fra sangue e acqua.

Nei giovani il fuoco e l'acqua non sono ancora asciutti e diminuiti oltre misura il calore e il freddo» (CC 92, 7).

Ildegarda descrive cinque tipi di occhi secondo il colore dell'iride: gli occhi azzurri, gli occhi di fuoco, gli occhi screziati, gli occhi verdi, gli occhi bruni.

Le persone che hanno gli occhi azzurri sono alle volte frivole, alle volte precipitose, oppure dissolute o (*anche*) pigre e Indisciplinate nei loro costumi. Però esse fanno tutto scrupolosamente. Chi ha occhi di fuoco è saggio, ha un'intelligenza acuta ed è collerico. Le persone che hanno gli occhi screziati sono un po' incostanti, perfino tristi alle volte, alle vidi, felici, tuttavia sono moralmente oneste. La gente che ha gli occhi verdi è incostante, leggera e furba, ma tuttavia abile per i lavori manuali e capisce in fretta ciò che ancora non conosce. Chi ha gli occhi bruni o neri è intelligente, sa dare buoni consigli, ma ha paura di tutto ciò che fa, cioè non è mai sicuro di sé stesso» (CC 234, 22 ff).

Ildegarda fa ancora altre osservazioni sul colore degli occhi:

Gli occhi azzurri “una persona dagli occhi azzurri, simili all'acqua, ha ricevuto questo colore dall'aria. Gli occhi di questo colore sono più deboli degli altri, perché l'aria si cambia spesso a causa del diversi influssi atmosferici: il calore, il freddo e l'umidità. Perciò gli occhi azzurri possono essere danneggiati dall'aria malsana, debole ed umida come pure dalla nebbia» (CC 92, 24).

La medicina per gli occhi azzurri è il finocchio. Esso può guarire le infiammazioni e le infermità degli occhi azzurri, derivate dall'inquinamento dell'aria.

«Se una persona dagli occhi azzurri vede male o ha dolori agli occhi, deve subito mangiare dei finocchi o semi di finocchio, li deve tritare ed impastarne il succo e la rugiada dell'erba (*che si trova su queste erbe*) con un po' di farina fina di frumento, e ne faccia una piccola focaccia.

Si deve mettere questa pasta di notte sugli occhi e legarla con una fascia.

Così il dolce calore del finocchio e del frumento, mescolati alla rugiada, sopprimono i dolori, poiché gli occhi azzurri sono del genere dell'aria e quindi bisogna aggiungere la rugiada» (CC 170, 14).

Gli occhi di fuoco: Essi hanno un anello chiaro attorno all'iride, siano essi azzurri o bruni.

«Chi ha gli occhi di fuoco, simili ad una nuvola scura, che sta vicino al sole, li ha grazie al vento del sud.

Essi sono sani, perché provengono dal calore del fuoco.

Tuttavia la polvere e un qualsiasi odore li ferisce, poiché la loro chiarezza non reagisce alla polvere e la loro purezza non reagisce ad un odore sconosciuto» (CC 92, 32).

Il rimedio universale per gli occhi di fuoco è il «vino fatto di rose, violette e finocchi».

Ricetta: 6 ml di tintura di violette
12 ml di tintura di rose
4 ml di tintura di finocchi
colmare con 50 ml di vino.

«Strofina quest'acqua sugli occhi prima di andare a letto, però devi fare attenzione che essa non penetri nell'occhio. Se però fosse penetrato qualcosa nell'occhio, non è un gran danno» (CC 170, 24).

Si mettono alcune gocce in un portauovo, si inumidiscono le dita con questo liquido e si passano con prudenza sulle palpebre, prima di andare a letto, facendo attenzione che il liquido non penetri nell'occhio.

Gli occhi screziati: Essi sono macchiati da diversi colori come l'azzurro, il verde, il bruno e il grigio-azzurro.

Sono sensibili alle superfici metalliche lucenti e scintillanti, alle superfici d'acqua e alle sorgenti di luce, si chiamano pure occhi televisivi.

Chi ha gli occhi che assomigliano ad una nuvola, in cui si specchia l'arcobaleno, li deve all'aria con le sue diverse perturbazioni atmosferiche, poiché essi non sono regolarmente asciutti o umidi.

Sono deboli, poiché provengono da un'aria Incostante, ed hanno una facoltà visiva debole specialmente perché non provengono dal fuoco. Tuttavia sono acuti se l'aria piovosa è pura, perché provengono più da una natura umida che focosa.

Ogni luce scintillante che provenga dal sole, dalla luna, da un'altra fonte di luce (*televisione*) o dallo scintillio di pietre preziose, da superficie metalliche o da altre fonti, è dannosa per gli occhi, perché essi provengono dall'aria con diverse perturbazioni atmosferiche» (CC 93, 1).

Questi occhi reagiscono se si guarda a lungo la televisione, si legge a lungo, o si va al cinema. Alle volte avvengono dei disturbi, e sembra che ci siano delle immagini doppie davanti agli occhi.

Se una persona ha oltrepassato i cinquant'anni, gli occhi si possono intorbidire a causa di scorie sporche immagazzinate. La medicina moderna parla di cataratta in seguito ad una falsa utilizzazione di glucosio per la perdita di enzimi del cristallino.

Il vino allo zinco può stimolare di nuovo l'attività indebolita degli enzimi, migliorando perciò il potere visivo. Questo vino si dimostra efficace, anche all'inizio della cataratta. Esso è la medicina universale per gli occhi screziati, anche per la congiungivite, il prurito agli occhi, o gli occhi lagrimosi, come si nota nel raffreddore da fieno.

«Prendi dell'ossido di zinco e mettilo in un vino bianco e puro. La sera, quando vai a letto, strofina esteriormente le palpebre con questo vino dopo aver tolto l'ossido di zinco, però fà attenzione a non toccare gli occhi» (CC 171, 6).

Ricetta del vino allo zinco:

Zinco ossidato 0,5

Zinco metallico 0,2

aggiungere 10 mi di vino bianco.

Prima di andare a letto si passa sulle palpebre chiuse il vino allo zinco con le dita umide.

Si aspetta finché il vino sia asciugato, poi si aprono di nuovo gli occhi, si inumidisce solo il bulbo dell'occhio o la congiuntiva, altrimenti brucia.

Gli occhi verdi: Ci sono poche persone dagli occhi verdi, ed Ildegarda scrive quanto segue:

«Chi ha occhi che assomigliano ad una nube offuscata, che non sono completamente di fuoco ma neppure proprio torbidi, di colore verde-azzurro, ha questo colore dall'umidità della terra, che contiene molte erbe dannose e lombrichi. Questi occhi sono fragili e lasciano trasparire un tessuto rossastro, poiché derivano dal muco (*livor*). Essi non vengono toccati dall'aria umida, dalla polvere, dall'odore, dagli oggetti luminosi, per cui soffrono gli altri occhi. A volte però essi soffrono di altre malattie» (CC 93, 12).

Il rimedio universale per gli occhi verdi bisogna prepararselo da sé.

«Se una persona ha gli occhi simili ad una nuvola, che non sono proprio di fuoco ma neppure troppo torbidi, ma di colore verdastro, e vede male o ha dolori agli occhi, deve tritare d'estate del finocchio e d'inverno i semi di finocchio, mescolando il tutto con un uovo ben sbattuto, e metterlo sugli occhi prima di andare a letto» (CC 171, 18 ff).

Gli occhi bruni

Gli occhi più robusti sono quelli bruni.

«Chi ha occhi neri od offuscati come una nube, li ha principalmente dalla terra. Essi sono più forti ed acuti degli altri occhi e conservano pure a lungo la loro forza visiva, perché derivano dalla forza della terra.

Tuttavia essi vengono leggermente danneggiati dall'umidità della terra e da quella delle acque delle paludi, così come la terra viene spesso danneggiata dalla grande umidità delle acque e delle paludi» (CC93, 25).

Se questi occhi fanno male o non permettono di vedere bene, queste persone malate devono prepararsi da sole una medicina fatta di vino e succo di erba ruta e metterla come una :compresa

«Prendi il succo di erba ruta e un quantitativo doppio di miele, mescolali con un po' di buon vino puro, poi mettili dentro un pezzo di pane di frumento e lega questa compressa sugli occhi durante la notte» (CC 171, 33).

Come abbiamo già detto, in caso di un attacco acuto di glaucoma la pressione interna dell'occhio può perciò aumentare in modo che il potere visivo è notevolmente ridotto.

La perturbazione del rifornimento di sangue all'interno dell'occhio provoca una diminuzione della vista. La congiuntiva è infiammata e diventa rossa e la cornea si può intorbidire. Già ai primi sintomi, per esempio di dolori o di disturbi all'occhio, bisogna consultare un oculista. Le persone che hanno oltrepassato i quarant'anni dovrebbero farsi controllare ogni anno la pressione interna dell'occhio dall'oculista, per riconoscere eventualmente la minaccia di un glaucoma.

«Gli occhi possono fare male anche per il sovraccarico di lavoro. Ildegarda descrive in questo caso un rimedio molto semplice: “Se il sangue o l'umor acqueo negli occhi dell'uomo diminuiscono molto a causa dell'età o di qualsiasi altra malattia, si deve passeggiare su un prato verde e fissarlo fintanto che gli occhi si inumidiscono come se lagrimassero, poiché il verde dell'erba leva questi disturbi di vista e così gli occhi diventano puri e chiari. Si può prendere l'acqua pulita del fiume o l'acqua fresca ed inumidire gli occhi, in modo che questa umidità stimoli l'umore acqueo degli occhi, che è già disseccato, e li rende di nuovo puri e chiari. Si può pure prendere un pezzo di lino ed inumidirlo con acqua pura e fresca, poi si lega come compressa sulle tempie e sugli OCCHI, facendo però attenzione che nulla penetri negli occhi per non ferirli» (CC 169, 30 ff). Anche le gocce della vite sono un rimedio efficace per gli occhi, pure all'inizio della cataratta. Questo si è sperimentato specialmente nel caso di un'infiammazione della congiuntiva. «Chi soffre di disturbi alla vista e di offuscamento degli occhi (*inizio di cataratta*), deve spesso inumidire le palpebre (*giornalmente*) con le gocce della vite e farne pure entrare un po' nell'occhio stesso.

Allo stesso modo in cui la vite viene potata, le gocce che colano (*in primavera*) servono per rendere chiara la vista.

Bisogna cogliere in un piccolo recipiente quelle gocce che sgorgano dal taglio fatto alla vite dal mattino fino a mezzogiorno» (*PL 1244 D*).

Si devono inumidire per un certo periodo di tempo, una o due volte al giorno, le palpebre con le gocce della vite (acqua che esce dalla vite), mentre un po' di liquido viene anche versato a gocce direttamente nell'occhio.

Il succo delle foglie di giovani meli, mescolato con le gocce della vite in proporzione di 1 a 1, è, secondo Ildegarda, il rimedio migliore per la vista.

«Se qualcuno, vecchio o giovane, soffre di un qualche disturbo di vista, deve prendere qualche foglia di melo in primavera, prima ancora che si formino i frutti, poiché i primi germogli delle mele sono più teneri e più sani, come le ragazze prima che abbiano dei figli. Tritare queste foglie, spremere in quantità uguale le gocce della vite con questo succo, mescolarlo e riempirne una bottiglia.

La sera, prima di andare a letto, inumidire le palpebre e gli occhi (*con la punta delle dita*) e fare in modo che nulla penetri nell'occhio.

Prendi poi queste foglie di melo tritate, versaci sopra le gocce di vite e mettile, come compresse (la notte), sugli occhi. Se lo farai spesso (*ogni giorno*), scomparirà l'offuscamento, e tu vedrai meglio» (*PL 1215 D*).

Ricetta:

Succo di foglie di mele (*germogli*) con il succo di foglie di vite mescolare a dosi uguali (1 : 1).

Si mescolano ogni volta in una tazza 10 gocce di questo rimedio, e si inumidiscono le palpebre con la punta delle dita prima di andare a letto.

Anche le foglie di melo tritate (*germogli*) possono essere usate come compresse di notte sugli occhi. I disturbi agli occhi (in seguito all'età) si possono curare con il vino al topazio d'oro:

“Se ad una persona si oscurano gli occhi, metta un topazio per tre giorni e tre notti nel vino puro.

La sera, quando va a letto, strofini i suoi occhi con il topazio inumidito nel vino, in modo che un po' di liquido penetri pure negli occhi.

Dopo aver tolto la pietra dal vino, questo vino si può usare ancora per cinque giorni.

Anche di notte si possono strofinare gli un occhi con la pietra umida, che si mette di nuovo nel vino e si passa poi sugli occhi.

Ciò si deve fare spesso, giornalmente.

Al quinto giorno bisogna usare altro vino per mettervi il topazio. Questo rimedio rende gli occhi chiari come il migliore collirio» (PL 1255 C).

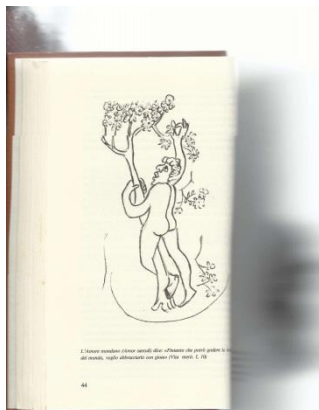
Le lesioni della capacità di vedere per le persone che soffrono di disturbi alla ghiandola tiroide si possono curare con il cristallo di rocca.

“Se gli occhi si velano (*oscurano*), bisogna far riscaldare al sole un cristallo di rocca, e mettere sugli occhi la pietra riscaldata. E poiché questa pietra è della natura dell'acqua, il cristallo leva gli umori cattivi dagli occhi, e così la persona malata guarirà e vedrà meglio» (PL 1263 D).

Lo zaffiro aiuta in generale quando gli occhi sono arrossati a causa di sovraccarico di lavoro o d'infiammazione della congiuntiva.

«Se qualcuno ha gli occhi arrossati e gonfi (*infiammati*), o se la vista diminuisce, prenda a digiuno uno zaffiro, lo metta in bocca e lo inumidisca con la saliva.

Con il dito levi la saliva dallo zaffiro ed inumidisca gli occhi, in modo che lo zaffiro tocchi gli occhi internamente, e così guarirà e vedrà chiaramente



L'Amore mondano (Amor saeculi) dice: «Fintanto che potrò godere la bellezza del mondo, voglio abbracciarlo con gioia» (Vita merit. I, 10)



*L'amore Celeste (Amor caelestis) dice: «O vita dolce, o dolce ebbrezza, **abbraccio** della vita eterna, o felice fortuna, eterna ricompensa! Tu sei sempre così deliziosa, in modo che io non posso goderti interamente. Nessuno mi potrà soddisfare pienamente della gioia interiore che è nel mio Dio» (Scivias, III. I" Visione, I)*

I nostri occhi sono uno specchio e riflettono i sentimenti e le passioni dell'anima. Se si guarda profondamente negli occhi e si sa leggere il linguaggio del corpo, si può riconoscere in essi la gioia o la tristezza.

Nel suo libro psicoterapeutico «L'uomo responsabile» (*Liber vitae meritorum*), Ildegarda descrive che gli occhi possono soffrire per il falso amore del mondo e condurre ad una falsa concezione della vita, che porta ad inebriarsi del mondo e ad idolatrarlo. Ildegarda vede l'amore mondano come un uomo nudo, che stringe strettamente un albero con le braccia e le gambe. Con le mani afferra i rami ed i fiori, e li strappa dicendo:

«Io tengo stretti tutti i regni del mondo con i loro fiori ed ornamenti. Perché dovrei appassire, dal momento che scoppio di salute?...

Perché dovrei vivere come un vecchio, mentre sono così giovane?... Fintanto che io potrò godere la bellezza del mondo, la voglio abbracciare con gioia. Io non conosco altra vita. Le favole, che mi si raccontano, non significano nulla per me» (*Vita merit. 1, 10*) Appena l'amore mondano ebbe parlato così, l'albero si essiccò e fu precipitato nelle tenebre. Ildegarda vede la vita vera e bella nell'amore per le cose celesti, nell'amore di Dio, che trionfa sull'amore mondano. Non ci si deve fare ingannare dall'apparenza.

Le orecchie — centri della salute

«L'uomo ha due orecchie come due ali, che fanno entrare tutte le voci ed i suoni, come le ali degli uccelli li portano nell'aria» (*CC 43, 6*).

Ogni malattia non ha solo una causa, ma anche un senso e un significato. I sintomi di una malattia possono alle volte **essere** un segnale di allarme che ci incita a vegliare sulla nostra nutrizione, specialmente in primavera al tempo delle fragole, quando si fanno sentire i dolori alle orecchie, le infiammazioni alle tonsille e la raucedine. Ildegarda scrive:

«I frutti, specialmente le fragole, provocano nell'uomo degli umori dannosi dopo averne mangiato (alterano la chimica del sangue); esse non sono buone né per i sani né per i malati, poiché crescono così vicine alla superficie della terra e crescono in un'aria putrida» (*PL II94 A*)

Oggi noi sappiamo che i gas terrestri sono composti di metano, di carburo, d'idrogeno che è parente del cloroformio. Non ci si deve perciò meravigliare se le «fragole cloroformizzate» causino nell'uomo degli umori dannosi, cattivi. Altre malattie analoghe come quelle causate dalle fragole e che si notano in estate, sono nel periodo delle pesche. La maggior parte delle persone possono mangiare delle fragole, senza ammalarsi subito. Quelle persone però, che si ammalano in fretta, fanno bene a non mangiare delle fragole. La stessa cosa avviene anche alle persone dalla pelle molto delicata, per esempio i ragazzi che soffrono di eczema.

Alcune persone rideranno forse sentendo **queste** cose, altre saranno felici se l'eruzione della pelle scompare, perché hanno evitato di mangiare le fragole.

Ildegarda descrive un rimedio semplice contro i dolori alle orecchie, le «gocce di vite oleose». Già abbiamo visto, nel capitolo dedicato alle malattie degli occhi, che le gocce che colano in primavera dalla vite al primo taglio dei tralci, sono un rimedio eccellente per gli occhi. Si mettono 9 mi di questo succo di vite in una bottiglietta che si compera in farmacia, e si riempie con l'olio d'oliva 1 ml su 10 ml.

Per migliorare il potere di questo rimedio si aggiunge ancora una goccia di olio di rose.

Ricetta : (Guttae vitis oleosae - rosatae) Per i dolori alle orecchie: le gocce si strofinano attorno alle orecchie, davanti e dietro ad esse, ma non nelle orecchie. Le gocce di vite oleose, mescolate all'olio d'oliva, sono efficaci all'inizio dell'otite, specialmente per i bambini, poiché i dolori scompaiono immediatamente con l'unzione. Usate in tempo, queste gocce possono pure evitare un'otite, nella maggior parte dei casi. Un'otite, che è già purulenta, deve essere curata dall'otoiatra.

Anche quando si tratta di mal di testa, particolarmente di dolori alle diverse parti della testa, di nevralgie dovute a raffreddamenti, si possono strofinare le gocce di vite oleose sulla parte malata.

L'apparato uditivo, su cui agiscono efficacemente le gocce di vite oleose, esercita un influsso importante sul metabolismo dell'uomo. Ildegarda vede una relazione diretta fra i suoni e le voci, che vengono registrati dalle orecchie e il metabolismo del fegato. La tristezza può anche danneggiare il fegato, tanto che esso può diventare «bucherellato e marcio», cioè non è più in grado di mantenere un buon metabolismo.

Il fracasso di un disco o della musica rock può non soltanto far male all'udito, ma anche al fegato.

L'elettronica moderna ha suscitato una nuova forma di inquinamento dell'ambiente, che rende le persone sorde dopo un certo tempo.

I giovani che passeggiano per delle ore con un apparecchio alle orecchie per sentire la musica, fanno capire che non si vogliono interessare del mondo che li circonda.

D'altra parte, con la buona musica, si può cercare di normalizzare nuovamente il metabolismo depresso. Le orecchie sono veramente la sede del centro della salute e decidono sulla salute e sulla malattia.

«Se i vasi del fegato vengono in contatto con l'umidità del corpo alterata, essi scuotono pure i vasi dell'organo dell'udito e perturbano la capacità uditiva, poiché la salute o la malattia possono derivare dall'udito.

Così l'udito viene stimolato favorevolmente quando si è contenti, ma viene ostacolato quando si è molto tristi in seguito ad una disgrazia» (*LDO, III^a Visione: PL 800 C*).

Si può divenire sordi per una malattia allo stomaco. Ci sono delle relazioni strette fra la digestione e l'udito. È necessario preoccuparsi di avere una buona digestione, per sopprimere questa causa.

«Se un uomo ha mal di stomaco, allora alle volte da lì un umore (Phlegma) sale alla testa, colpisce anche le orecchie e pregiudica l'udito dell'uomo. Ma questo umore, questo «flemma» che ora diminuisce ed ora aumenta, è facile da trattare e da curare. Dai cattivi umori che sono nell'organismo alle volte si alza un fumo (*un gas*) che penetra nella testa dell'uomo e nel suo cervello. Questo fumo si estende anche fino alle orecchie ed ostruisce l'udito, si installa lì ed è difficile curarlo» (*CC 94, 9 ff*).

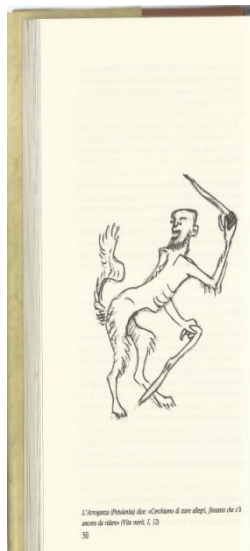
In questo caso di sordità Ildegarda consiglia di usare l'incenso bianco:

“Se l'udito di un uomo è ostacolato da un umore (un flemma) o danneggiato da un'altra malattia,, si deve allora affumicare dell'incenso bianco sui carboni ardenti e far salire questo fumo nell'orecchio otturato. Però ciò non si deve fare spesso (non si deve fare giornalmente), affinché questa cura non danneggi maggiormente l'udito» (*CC 173, 6*).

Un sacerdote che usa l'incenso nel modo prescritto, dovrebbe diventare raramente sordo.

Una sordità, sopravvenuta in seguito a continui raffreddori, ad oti, a sinusiti, all'influenza o al morbillo, si può curare con la polvere per l'udito (polvere d'origano, di galanga e di aloe):

“Prendi della galanga, di cui un terzo di aloe e una quantità doppia di origano e foglie di pesco con lo stesso peso come i l'origano. Fanne una polverina ed usala ogni giorno dopo aver mangiato ed a digiuno» (PL II35 A).



L'Arroganza (Petulantia) dice: "Cerchiamo di stare allegri, fintanto che c'è ancora da ridere" (Vita merit. I, 12)



La Disciplina (Disciplina) dice: "Con il tuo sciocco modo di parlare tu seduci la gente per poterla manipolare facilmente" (Vita merit. I, 13)

Ricetta: per le orecchie

Polvere di origano

Polvere di galanga 3 g

Polvere di aloe 1 g

Maggiorana 6 g (origano)

Polvere di foglie di pesco 6 g

All'inizio, se ne prendono solo dopo aver mangiato una o due punte di coltello; più tardi, sempre prima di mangiare, se ne prende una punta di coltello. Non è necessario prendere la polvere senza liquidi, ma è consigliabile di farlo.

Se uno ha proprio una grande ripugnanza a prendere la polvere a secco, può bere un tè di finocchio o il vino per il cuore.

La polvere per l'udito, grazie all'aloe, ha un potere digestivo, ciò che eventualmente si può notare se si prende una leggera diarrea.

Se è otturato solo un orecchio, allora aiuta la pietra preziosa «diaspro». Si prende un diaspro color oliva, che è molato in modo da poter penetrare nel condotto uditivo. Si deve fissare il diaspro color oliva ad una catenella (d'argento), per poter levare facilmente la pietra.

«Se un uomo è sordo da un orecchio, prenda un diaspro, lo metta in bocca in modo di riscaldarlo e di inumidirlo con il proprio fiato.

Poi lo metta subito nell'orecchio e chiuda il condotto uditivo sulla pietra con un po' di ovatta, affinché il calore della pietra penetri nell'orecchio. Anche se l'aria variabile fa crescere questa pietra, essa scioglie le diverse malattie degli umori. Così si acquista di nuovo l'udito» (*PL 1257 A*).

Il diaspro color oliva è efficace specialmente contro la sordità dovuta al catarro o all'infiammazione purulenta dell'orecchio medio.

La sordità dovuta ad un trauma, come succede ai musicisti di un'orchestra o a coloro che frequentano le discoteche, a cui alle volte è stato ferito il timpano, non può essere guarita dal diaspro color oliva.

Ildegarda descrive nel suo libro psicoterapeutico «L'uomo responsabile» (*Liber vitae meritorum*) che l'esuberanza

(*in secondo luogo*) lotta contro la disciplina e l'ordine, e perciò può danneggiare l'udito. La figura simbolica dell'esuberanza (o arroganza) sfrontata assomiglia ad un cane vagabondo. Esso sta sulle zampe posteriori e sostiene la zampa anteriore sinistra con un bastone. La sua testa è calva, sogghigna come un pagliaccio sciocco, ed Ildegarda sente parlare questa figura:

«Che danno può fare uno scherzo ad un uomo, se almeno lo fa ridere? Cerchiamo di stare allegri, fintanto che c'è ancora da ridere» (*Vita merit. 1, 12*).

L'uomo viene sedotto dall'udito e trascinato dal piacere, come si può constatare in ogni festa popolare e in ogni discoteca. Con ciò egli si lascia sedurre da una sciocca sfrenatezza. Gli uomini amano la sfrenatezza come un cane che corre sempre loro incontro tutto allegro. La sfrenatezza non conosce la stabilità, la costanza, ma segue il proprio gusto che lo fa divertire. Esso vive secondo le proprie voglie e per soddisfare la sua fantasia. Perciò Ildegarda la chiama pure vanità delle vanità. Appena una voglia, una vanità è passata, si rincorre la prossima. Così tutte le sfrenatezze sono di natura passeggera.

Ciò che incatena un uomo adesso, passa presto, e ciò che egli possiede adesso presto sarà perduto. Chi ride adesso, presto piangerà, tutto è vanagloria, poiché è passeggero.

Così gli uomini si incamminano verso la morte, come se nella loro vita non avessero mai vissuto giustamente. La forza della disciplina, da cui scorre ogni cosa buona, non scomparirà mai, ma continuerà a durare in una vita futura nell'eternità. La voce della disciplina dice:

«Niente mi distoglie dalla disciplina divina: né il nemico terribile, che si chiama diavolo, né una persona nemica, né questo mondo. Io starò sempre dalla parte di Dio» (*Scivias Ili, 3" Visione, 2*).

Influenza, infreddatura e il geranio inglese: Perché starnutiamo? Ildegarda ci dà una risposta interessante:

«Se il sangue umano non scorre più svelto e rapido nelle vene, ma è come addormentato e se gli umori scorrono lenti, l'anima lo nota e allora scuote tutto il corpo con lo starnuto.

Perciò essa risveglia il sangue e gli umori e li fa ritornare al loro giusto stato. Anche l'acqua marcirebbe se non fosse continuamente mossa dalle tempeste e dalle inondazioni; allo stesso modo un uomo dovrebbe internamente marcire se non potesse starnutire e purificare il naso soffiandoselo» (CC 133, 9).

È sorprendente il fatto che Ildegarda abbia una fila di rimedi efficaci contro le malattie da raffreddamento, e anche un «rimedio universale» per proteggere dal virus pericoloso dell'influenza, che non si può sempre curare con gli antibiotici.

La polvere contro l'influenza, il cui componente principale è il geranio inglese, è speciale ed efficace per sei sintomi generali di raffreddamento che possono comparire.

1. Starnuto: In questo modo si annuncia il raffreddore. Si prende mezzo cucchiaino da tè di polvere contro l'influenza, distribuito su una cartolina postale e poi si annusa. Si deve solo odorare, ma non fiutare come il tabacco! Come cura preventiva contro il contagio, si può annusare già al mattino. Se il raffreddore è già cominciato, o se data già di uno o di tre giorni, allora è necessario soffiare spesso il naso e poi annusare immediatamente la polvere contro l'influenza. Essa è efficace per un semplice raffreddore (non per un raffreddore purulento) sicuramente al cento per cento.

2. Mal di testa: È causato dall'influenza o dal favonio (vento caldo del sud). Prendere due o tre punte di coltello di polvere contro l'influenza su un po' di pane con il sale.

3. Raucedine, mal di gola: Mettere un cucchiaino da tè di polvere contro l'influenza in un bicchiere di vino caldo e berlo caldo.

4. Tosse: Far cuocere un cucchiaino da tè di polvere contro l'influenza in una pasta di focaccia spolverata di zucchero (bruno). Servire caldo e mangiarne più volte al giorno.

5. **Catarro allo stomaco:** Versare spesso sui cibi o sull'insalata un cucchiaino da tè di polvere contro l'influenza.

6. **Dolori cardiaci** (durante o dopo un'influenza da virus): L'influenza da virus attacca il cuore in modo maligno, i vasi (anche i reni). Per prevenire i danni al cuore che potrebbero verificarsi più tardi, si prendono più volte al giorno per quattro settimane dopo una forte influenza da due a tre punte di coltello di polvere contro l'influenza senza liquidi, eventualmente si può anche leccare la polvere direttamente dalla mano (PL II88 A).

Prevenzione: Come misura preventiva contro l'influenza, specialmente per persone anziane: durante il tempo dell'influenza prendere mezzo cucchiaino da tè di polvere contro l'influenza e spargerla sull'insalata, la minestra o altri cibi.

Ildegarda conosce un rimedio efficace per le forme più grav d''influenza, nel caso che la polvere contro di essa non fosse efficace, l'erba straordinaria: l'imperatoria (radix imperatoriae).

«L'imperatoria è calda e fa diminuire la febbre. Chi ha la febbre deve prendere questa radice, pestarla un po' e versare mezzo bicchiere di vino su un cucchiaino da tè di questa radice pestata, lasciando riposare per una notte. Il giorno dopo aggiungere ancora un po' di vino e bere il vino a digiuno prima dei pasti per tre o cinque giorni» (PL II93 A).

Il vino fatto con l'imperatoria deve essere preparato ogni sera fresco e in casi gravi bevuto per cinque giorni di seguito. Non si deve smettere prima di berlo, altrimenti si fa una ricaduta!

Si mette un cucchiaino da tè di radici d'imperatoria pestate in un mezzo bicchiere di vino, lasciandovelo per una notte intera. Il giorno dopo si aggiunge un po' di vino fresco, e, dopo averlo colato, se ne beve un po' a sorsi, durante la giornata, sempre prima dei pasti e quindi a stomaco vuoto. Ai bambini se ne dà solo un cucchiaino da tè, ai bambini più piccoli solo qualche goccia.

Il vino d'imperatoria è efficace specialmente contro l'influenza con febbre alta, perfino contro il morbillo, la scarlattina, la polmonite, la meningite, la tonsillite e contro l'influenza da virus.

Inoltre si deve seguire la dieta per i malati N.I.

Il vino d'imperatoria non viene prescritto nelle malattie polmonari croniche o in altre malattie croniche. Per le infiammazioni dell'orecchio medio si usano in più le gocce di vite oleose

Il vino d'imperatoria è un mezzo ideale contro le infezioni causate da batteri con febbre alta.

L'acqua di lampone con la galanga è pure efficace contro la febbre da virus, la febbre estiva, la febbre da influenza, il morbillo.

Si fanno sciogliere in un bicchiere in acqua fredda due pastiglie di galanga, aggiungendo un po' di succo di lampone. Lungo il giorno e contro la sete si beve un tè di finocchio.

L'acqua di lampone con la galanga è anche efficace per prevenire le epidemie di febbre virale, per esempio quando un membro della famiglia si deve proteggere dalle malattie infantili.

È consigliabile, durante tutte le malattie accompagnate da febbre, di restare a letto e di non surriscaldare la stanza. L'aria viene inumidita da un apparecchio apposito o dal vapore di una teiera. La sete si spegne con il té di finocchio e con un bicchiere di sciroppo preparato con il succo di due arance e di un limone.

Se si ha la febbre, non si mangia per tre giorni e poi si segue il regime adatto al malato (*v. cap. «Dieta di Ildegarda», pag. 199*).

Ildegarda fa una distinzione esatta fra le malattie semplici o complicate di raffreddamento. Trattandosi di una semplice tosse, cioè non di pertosse o di bronchite con grave espettorazione, sono efficaci le erbe contro la tosse, una miscela di finocchio, di aneto e di marrobbio (*Marrubium* vulgare).

«Prendi parti uguali di finocchio e di aneto, aggiungendo un terzo di marrobbio e fallo cuocere con il vino. Poi cola il tutto in un telo e bevi questo sciroppo. La tosse sparirà» (*PL II43 A*).

Ricetta contro la tosse (Species Marrubii):

Marrobbio, finocchio, aneto

Herba Marrubii 15,0

Herba Foeniculi et Herba Anethi ad 100,0

Si fanno bollire due cucchiaini di erbe contro la tosse con mezzo litro di vino (vino del sud, vino dolce) per tre o quattro minuti,

così la maggior parte dell'alcool sparisce. Di giorno si bevono da tre a quattro tazze di sciroppo ben caldo. Questo elisir contro la tosse è efficace in caso di tosse non troppo forte. In casi gravi, specialmente quando ci sono malattie al fegato che ritardano la guarigione, si deve usare come cura l'elisir di scolopendrio (*Scolopendrium officinarum*). Ai bambini (fino ai sei anni) si può dare giornalmente un cucchiaino da tè, o (fino a dodici anni) un cucchiaio da minestra più volte al giorno.

In questi casi, trattandosi di bambini, non sono necessari altri rimedi. La medicina è un po' amara, ed è meglio perciò domandare ai bambini, per prepararli, se vogliono guarire.

L'alcool contenuto in questa medicina non può essere dannoso, poiché è sparito durante la cottura.

Le persone che soffrono di mal di gola e di raucedine devono bere il vino fatto di erbe per la voce:

«Chi ha la raucedine o dolori al petto deve far bollire nella stessa proporzione del verbasco e dei finocchi. Li faccia cuocere in un buon vino, li coli con un telo e ogni giorno beva spesso questo decotto e riavrà la voce perduta, e passerà il dolore al petto» (*PL II80 B*).

Ricetta:

Erba per la voce (*Species vocales*) 50 g

Erba di finocchio e fiori di verbasco H. *Foeniculi et Fl. Verbascii*

Si fanno bollire due cucchiai di erba per la voce con mezzo litro di vino buono per due, quattro minuti. Poi si cola e se ne beve mezza tazza ben calda ogni due o tre ore. Questo rimedio si può anche comprare già pronto. L'erba per la voce, combinata con l'erba per la tosse, dà l'erba per l'influenza, un rimedio eccellente per ogni forma di raffreddore, tosse, raucedine, se la polvere contro l'influenza non giovasse più. Si prendono quattro cucchiai da minestra di erba contro l'influenza, e si fanno cuocere con tre quarti di litro di vino buono per tre, quattro minuti. Si cola e se ne beve mezza tazza più volte al giorno.

I bambini ne bevono di meno. L'elisir contro l'influenza deve essere preparato fresco e si può tenere in una termo-bottiglia.

Il raffreddore non deve mai essere represso con gocce che eliminano questo processo naturale di spurgo. Ildegarda descrive che anche mangiando dei cibi esotici in modo disordinato o mangiando dei latticini o formaggi insoliti, oppure delle creme ghiacciate, possono formarsi nel corpo dei muchi dannosi, che devono essere rigettati dal naso. Per evitare un ingorgo di muco dovuto al formaggio, si può cospargere il formaggio con del comino. Ildegarda spiega come si prende il raffreddore per mezzo di questi umori:

«Anche se il cervello umano è abbastanza sano e puro, pure talvolta subentrano delle burrasche che raggiungono il cervello portando o trasportando via diversi umori. Ciò produce nel naso e nella gola un fumo nebbioso che accumula del muco nocivo...

Questo muco concentra l'elemento morbido degli umori deboli, in modo che essi sono eliminati con dolori dal naso e dalla gola come delle ulcere già mature che scoppiano e scaricano delle sostanze dannose... Ugualmente l'anima rigetta una schiuma nel corpo umano, allorquando tutti i succhi del corpo vengono cotti nel corpo umano, dell'anima, negli occhi, nelle orecchie, nel naso nella bocca e negli organi di digestione, ognuno secondo la propria funzione, come un cibo cotto sul fuoco rigetta della schiuma. Quando l'uomo mangia alle volte un cibo nuovo e sconosciuto, o beve un vino nuovo e sconosciuto oppure una bibita che non conosce, allora questi allora umori sconosciuti, si mettono in movimento con altri umori e si liquefano per poter essere spurgati dal naso come un vino giovane che si mette in un barile, rigetta del sudiciume e del fermento mentre si stà purificando. Se l'uomo soffoca ed impedisce in qualche modo questa purificazione, sarebbe dannoso per lui come se egli impedisse sia all'urina che alle feci di uscire dal corpo. Se però degli umori sconosciuti si aggiungono abbondantemente agli umori del corpo, da produrre dei dolori forti, è necessario prendere una medicina affinché questi dolori spariscano» (CC 134, 19 ff).

Le erbe odorose delle punte di aneto e la pianta del finocchio sono un eccellente rimedio contro un gran raffreddore, una forte costipazione e perfino contro il raffreddore da fieno.

«Prendi dei finocchi ed una quantità di aneto quattro volte maggiore e mettili su una tegola di pietra che viene riscaldata al fuoco.

Gira i finocchi e l'aneto, in modo che fumino. Aspira questo fumo e profumo dal naso e dalla bocca, e poi mangia perfino queste erbe calde sul pane. Fa questo per quattro o cinque giorni, per sbarazzarti facilmente di questi umori” (CC 190, 14).

Ricetta:

Erbe odorose (Species fumantes)

Erbe di finocchio, erba di aneto

Herba Foeniculi conc. 6,0

Herba Anethi conc. 24,0

Si fanno affumicare due cucchiaini da te di erbe odorose su un coccio di terracotta (un coccio di un vaso di terracotta) che si mette sulla piastra di un fornello, affinché esse facciano del fumo che si deve inspirare dalla bocca e dal naso. Le erbe si devono solo arrostitire. Alla fine vengono sparse su un pane caldo e si mangiano. Questo si fa per tre o cinque giorni, così il raffreddore passa. Il raffreddore da fieno e il raffreddore cronico si possono guarire specialmente con un diaspro color oliva, sottile, da poter mettere nel naso:

«Chi ha un raffreddore forte, tenga un diaspro davanti alla bocca e lo inumidisca con il suo fiato caldo, in modo che esso diventi umido e caldo. Poi lo metta nel naso (per una ventina di minuti), tenendolo in mano, e facendo in modo che il calore della pietra salga fino alla testa. Gli umori della testa si sciolgono così in fretta e più facilmente, e ci si sentirà meglio» (PL 1257 A).

Specialmente quando si ha la sinusite e il raffreddore da fieno si può fare la cura del legno di tasso. Il legno di tasso viene liberato dalla corteccia ed i trucioli vengono affumicati sui cocci di un vaso di terracotta come per le erbe odorose, e si inala il fumo dal naso e dalla bocca.

«Chi ha dolori al naso o al petto a causa di umori dannosi, prenda dei trucioli di legno di tasso ed inal i vapori dal naso e dalla bocca, in modo che i cattivi umori si sciolgano e scompaiano, senza però fare danno alcuno al corpo» (PL 1238).

L'asma e l'emigrania sono le malattie più difficili da curare, secondo la medicina di Ildegarda. Un caso grave di asma con difficoltà di respirazione, con attacchi di soffocamento per cui il viso diventa cianotico, deve essere curato all'ospedale. In ogni caso i pazienti che soffrono di dolori ai polmoni devono bere regolarmente del latte di capra. Il latte di capra è facilmente digeribile e contiene un alto grado di vitamina A, B e D. Le particelle di grasso contenute nel latte di capra sono più piccole di quelle contenute nel latte di mucca, in modo che il latte di capra è omogeneizzato naturalmente e non si altera facilmente come quello di mucca: 60

«Chi è malato di polmoni deve bere il latte di capra e guarirà» (PL 1325 B).

Ogni malato di polmoni, specialmente se è asmatico, dovrebbe bere ogni giorno un bicchiere di latte di capra.

Il rimedio principale per una bronchite che dura da anni, ma anche di asma e di tosse cronica, è l'elisir di scolopendrio (o lingua di cervo) che è molto efficace. Esso aiuta specialmente in tutti i casi di putrefazione interna e di muco, che provengono da perturbazioni nel caso di metabolismo del fegato. Ma anche i polmoni vengono purificati dall'elisir di scolopendrio.

«Lo scolopendrio è caldo ed aiuta il fegato sofferente, i polmoni e gli intestini. Prendi lo scolopendrio e fallo cuocere bene nel vino. Aggiungi poi del miele e fa cuocere di nuovo questa miscela.

Macina del pepe lungo e della cannella in doppia quantità e fa cuocere una terza volta con il vino. Filtra attraverso un telo per ottenere una bibita chiara, di cui devi berne un po' (giornalmente) prima e dopo i pasti.

Questa bibita chiara fa bene al fegato, purifica i polmoni e guarisce gli intestini dolenti» (PL, III 42 A/B).

Ricetta:

Elisir di scolopendrio 0,5 l

Felce di scolopendrio, miele, cannella, pepe lungo, vino

Scolopendrium vulg. 20,0

Mel. dep. 50,0

Cortex Cinnamomi 10,0

Piper lungum 5,0

Vinum album ad 500,0

All'inizio si prende un bicchiere di liquore tre volte al giorno solo dopo i pasti. Più tardi, dopo essersi abituati a questo gusto particolare, si prende un bicchiere da liquore in più prima dei pasti. La cura dura da quattro a sei settimane. L'elisir di scolopendrio è uno dei migliori rimedi della medicina Ildegardiana e può essere usato come rimedio delle viscere anche per il diabetici per i dolori all'addome per i disturbi delle disfunzioni ormonali, per regolare la secrezione, per le infiammazioni delle ovaie, della vescica, della vescichetta biliare e per altre infiammazioni dell'addome.

Come si usa nella medicina cinese, Ildegarda cura anche con le minestre, per esempio la minestra di marrobbio per le forme croniche di infezione delle tonsille, per la sinusite o per la raucedine cronica. Ildegarda scrive:

«Prendine spesso e giornalmente, e la tua gola guarirà»
(*PL II43 A*).

Ricetta:Minestra di marrobbio alla crema

Si prendono da uno a due cucchiari di marrobbio e si prepara un tè con una tazza d'acqua. Si cola, aggiungendo all'acqua due bicchieri di vino. Di questa miscela se ne prende una tazza, mescolandola con due o tre cucchiari di panna montata, e si fa bollire.

Questa minestra amara si dovrebbe prendere almeno una volta al giorno.

Prima di essere operati alle tonsille, si dovrebbe assolutamente provare a prendere la minestra di marrobbio, poiché questa operazione non è più necessaria se si usa questo rimedio preventivo. Succede che persone anziane abbiano un enfisema polmonare.

Può capitare che ci siano delle difficoltà di respirazione senza tuttavia fare dei grandi sforzi fisici.

I pazienti hanno l'impressione che manca loro l'aria, poiché hanno una respirazione affannosa, una tosse secca ed attacchi di soffocamento. La medicina moderna non ha nessun rimedio contro questa malattia. Soltanto il vino con l'erba per i polmoni, proposto da Ildegarda, può diminuire questi sintomi ed aumentare l'ossigeno necessario.

«Se il polmone è gonfio, in modo da causare la tosse e difficoltà di respirazione, bisogna far cuocere nel vino la polmonaria (*pulmonaria officinalis*) e berne spesso a stomaco vuoto, e così si può guarire» (*PL 1141 D*).

Il vino alla polmonaria si prepara così: si prende un cucchiaino di polmonaria, che si fa bollire in un quarto di litro di vino per due o tre minuti. Ogni giorno se ne bevono due bicchieri.

I pazienti che hanno gli stessi sintomi, ma senza accessi di tosse, devono far bollire la polmonaria nell'acqua e berne una tazza tre volte al giorno, prima e dopo ogni pasto.

«Il tè elimina la respirazione faticosa e il flemma tossico, che provocano dolori, rendendo difficile la respirazione» (*CC 175 B*).

Ildegarda ha ancora un altro rimedio, per impedire delle operazioni superflue. Così, per esempio, quando si tratta di operazioni di polipi nei bambini, che hanno poco senso, poiché i polipi crescono di nuovo. Qui è efficace la pianta di aquilegia (*aquilegia vulgaris*). Se si hanno dei polipi, si mangia ogni giorno una foglia di aquilegia fresca del giardino. Non avendo a portata di mano delle foglie di aquilegia, si usano 50 g di polvere di aquilegia, mescolandola con 20 - 30 g di succo di aquilegia, e se ne prendono circa due cucchiaini da tè con la composta di mele.

L'aquilegia sopprime non solo i polipi, ma anche l'ingrossamento delle glandole del collo. Ci sono delle glandole linfatiche ingrossate, come in ogni infiammazione alle tonsille, in casi di difterite, di scarlattina o di focolai purulenti alle orecchie o ai denti. Le tumefazioni alle glandole del collo, di cui si parla qui, sono quelle glandole che hanno l'aspetto di un rigonfiamento come una collana di perle. Esse non fanno male, ma si trovano nei bambini di costituzione scrofolosa ed ingrossano il collo.

Nel corso della malattia le scrofole diventano di un colore bluastro, biancastro, rossastro. Secondo Ildegarda bisogna distinguere esattamente questa glandola del collo di carattere tubercolotico fra i carbonchi o gli ascessi gravi alla nuca e al dorso che si possono guarire con la cura della verbena

L'aquilegia ha guarito da poco un ragazzo di sei anni, che era così sordo da un orecchio da non poter frequentare la scuola. Un polipo bloccava in modo tale la tromba d'Eustachio che il medico aveva consigliato di fare subito un'operazione.

Il polipo scomparve in uno spazio di quattro settimane in seguito all'applicazione della tintura di aquilegia, in modo che l'operazione non fu più necessaria, ed il ragazzo poté andare a scuola.



La Smania di divertirsi (Joculatrix) dice: «Quanto è meglio fare lo spiritoso che essere malinconici! L'uomo e l'animale, gli uomini e gli animali inseguono insieme i loro piaceri» (Vita merit. I, 14)



I Verecondia (il pudore) (Verecundia) dice: «Sparite, sporcizia e sudiciume di qupxto mondo! Nascontedevi, poiché il mio Amato Bene è nato dalla Vergine MVia» (Scivias, III, 3)

Per aumentare le forze di difesa fisica, Ildegarda consiglia di mangiare giornalmente da cinque a dieci mandorle dolci. Già nel Vecchio Testamento il mandorlo non era solamente un simbolo di Maria, la Madre di Cristo, ma pure della «viriditas» (*forza vitale*).

Si racconta che Mose, entrando un mattino nella Tenda della Testimonianza dove i principi delle dodici tribù d'Israele avevano deposto il loro scettro, trovò lo scettro di Aronne ornato di gemme, di fiori e di mandorle mature.

A proposito delle mandorle, Ildegarda scrive:

«La scorza, le foglie ed il succo del mandorlo non sono buoni come medicina, perché tutta la forza si trova nel frutto. Chi ha un cervello vuoto, un colorito pallido e dolori di testa, deve mangiare spesso i frutti di mandorlo, così essi riempiono il cervello vuoto e gli danno un bel colorito. Anche chi è malato di polmoni ed ha il fegato malato, dovrebbe mangiare spesso delle mandorle crude o cotte, in modo da dare nuova forza ai polmoni, poiché esse non asciugano il paziente, ma lo fortificano» (*PL 1225 C/D*).

La smania di divertirsi figura al terzo rango nella lista dei vizi, e il pudore al terzo rango nella lista delle virtù. La smania di divertirsi può causare delle malattie al naso. Essa utilizza l'odorato del naso come campo di battaglia per provocare delle infreddature.

Il gusto dei piaceri appare come un pagliaccio dal naso smisuratamente deformato, simbolo del suo spirito pazzo. Esso passa da un divertimento all'altro e segue la sfrenatezza senza fermarsi.

Se l'uomo è afferrato dal disgusto della sfrenatezza, allora in lui si mostra subito la smania dei divertimenti, che lo spinge a ricercare sempre nuovi passatempi. In questo modo gli uomini vengono sfruttati con malignità, senza che essi se ne rendano conto. Così si introduce in loro questo pensiero con la sua abbondante provvigione di aforismi:

«Quant'è meglio fare lo spiritoso che essere malinconici! Sono forse proibiti il gioco e lo scherzo? Anche in cielo si è gioiosi e così tutte le creature! Perché io : non dovrei essere allegro? Io voglio vivere nel vortice del piacere, affinché in me tutto sia mutato in allegria. Dio ha creato il mondo, perché io mi gusti la gioia! L'uomo e la bestia, gli uomini e le bestie seguano insieme i loro piaceri. Così va bene, così deve essere!» Oppure per dirla con Goethe[^]: «Grandi e piccoli, giubilate, siate allegri! Così io sono un uomo e qui lo posso essere!»

Nella falsa scienza (*la ricerca*) Ildegarda vede una dimensione ancora più grande e raffinata della smania del divertimento.

«Gli scienziati che escogitano e realizzano delle cose straordinarie con degli sforzi sovrumani, perdono di vista la realtà che Dio loro dimostra, ed essi si costruiscono un proprio castello in aria con le possibilità che il mondo offre loro. Così essi considerano il loro sapere come fosse realtà, ingannando sé stessi e gli altri uomini, poiché, così scrive Ildegarda, tutto ciò che si cerca e si trova senza Dio è destinato a corrompersi.

Il pudore (*verecundia*) o la modestia è, al contrario, la vita piena delle cose celesti, poiché ad esso vengono rivelati i segreti di Dio nei decreti della Scrittura: «Io guardo con gli occhi dell'innocenza e posso penetrare queste cose con un atteggiamento rispettoso, secondo la volontà di Dio?, davanti a cui tu fuggi per cieca ignoranza.»

«Via di qua, sporcizia e sudiciume di quesito mondo, via dai miei occhi, perché il mio Amato Bene è nato dalla Vergine Maria» (*Scivias III, 3*).

Bei denti per un bel sorriso

Il concetto di Ildegarda per prevenire le malattie dentarie e per la cura dei denti è in pieno accordo con gli studi della scienza moderna. Come potrebbe essa consigliarci un rimedio efficace se non fosse stata ispirata dalla saggezza di Dio?

Ildegarda ci dà un metodo semplice ed efficace per mantenere i denti sani e belli:

«Chi desidera avere denti sani e forti prenda in bocca, appena si alza al mattino, dell'acqua pura e fredda, e la tenga un certo tempo in bocca, affinché il muco che sta sui denti si sciolga. Con la stessa acqua che ha in bocca, deve lavarsi i denti e ripeterlo spesso. Così il muco non aumenta ed i denti restano sani»

(*CC 173, 33*).

Chi vuole mantenere forti e belli i denti si abitui con la sua famiglia a pulirsi al mattino i denti (*appena alzato*) con l'acqua fredda. Senza pasta dentifricia, cloruro, fluoro, od altri dentifrici moderni, l'acqua riscaldata in bocca scioglie lo strato depositato sui denti, secondo la vecchia regola chimica: «La stessa cosa si scioglie meglio nella stessa cosa».

Se ci si abitua già da bambini, l'acqua fredda impedisce che i denti cambino di colore, e lascia un gusto gradevole e fresco.

L'acqua calda, quando si puliscono i denti, può forse essere gradevole, ma agisce in modo contrario e rende molli i denti.

Ildegarda ha pure un rimedio straordinario per pulire i denti per la notte:

«Se la gengiva attorno ai denti si guasta, e se i denti sono I deboli, versa della cenere calda di vite nel vino, come se si preparasse un bucato. Lavati i denti e le gengive con questo vino, e fallo spesso, così i denti diventeranno forti e le gengive sane. Se però i denti sono sani, adopera lo stesso quest'acqua. Essi diventeranno belli» (*PL 1244 B*).

Ricetta: Vino mescolato con la cenere del legno di vite.

Prima di andare a letto scuoti bene la bottiglia contenente il vino mescolato con la cenere di legno di vite, e pulisciti con forza e a fondo i denti. Non si deve risciacquare, ma solo sputare. Così si va a letto con questo buon gusto in bocca. Con questa cura sparisce il sangue che esce dalle gengive, perché esse diventano più forti e crescono bene. In questo modo si avranno dei denti sani e lucenti.

Alcuni miei pazienti mi hanno raccontato che perfino il palato si fortifica, così che i denti non dondolano più e la gengiva cresce bene. Non hai mai ammirato i denti lucenti e bianchi di un africano? Anche loro si puliscono i denti con la cenere delle piante. E quando imparano a conoscere come ci si puliscono i denti nel nostro mondo «civilizzato», cominciano anche loro a usare un dentifricio e a soffrire di carie e di piorrea.

Ildegarda ci dà una descrizione esatta sull'origine dei buchi nei denti (*carie*) e del dolore ai denti.

«La pelle sottile o membrana in cui si trova il cervello, è circondata da vasi sanguigni molto fini che si estendono fino alle gengive ed anche ai denti. Se questi vasi sanguigni si riempiono di sangue guasto e putrido e sono insudiciati dalla schiuma che si produce nella purificazione del cervello, essi portano la putritudine e il dolore dal cervello alle gengive ed ai denti. Perciò le gengive e la mascella si gonfiano in modo che l'uomo ha mal di denti.

Se però l'uomo non si pulisce i denti con l'acqua fredda, il deposito attorno ai denti aumenta e così le gengive si ammalano. E così dal deposito accumulato attorno ai denti nascono alle volte dei batteri, e così le gengive si gonfiano e l'uomo ha mal di denti» (CC 94, 17).

Ma se il mal di denti è forte, è certamente e rapidamente efficace il semplice vino contro il mal di denti:

“ Quando si ha mal di denti, dovuto al sangue infetto o a causa della purificazione del cervello, prendi dell'assenzio e della verbena in parti uguali e falli bollire con del vino buono e puro per due o tre minuti, cola il vino attraverso un lino e bevilolo con un po'

di zucchero. Quando vai a letto mettiti sulla guancia le erbe calde e filtrate (*già cotte*) con un telo, messo come compressa là dove i denti fanno male. Fa così finché sei guarito.

In effetti, il vino preparato con le suddette erbe e bevuto,, purifica anche i piccoli vasi sanguigni che si estendono dalla membrana al del cervello fino alle gengive. Le erbe messe sulla mascella mitigano i dolori ai denti, poiché il calore dell'assenzio come quello della verbena e del vino diminuiscono questo dolore» (*CC 173, 14 ff*).

Ricetta: Erba contro il mal di denti.

Assenzio e verbena in parti uguali.

Si prendono uno o due cucchiaini da minestra di questa miscela di erbe, si fanno bollire a fuoco forte in un quarto di litro di buon vino bianco per due o tre minuti. Si filtra e si beve il vino con un po' di zucchero di canna. Il vino contro il mal di denti è amaro come il fiele, perciò deve essere addolcito con lo zucchero (*e non con il miele*). Le erbe filtrate e calde vengono legate sulla guancia dolente. Il vino contro il mal di denti non leva solo il dolore intenso ai denti, ma cura anche le infiammazioni della gengiva, il granuloma della radice e perfino le infiammazioni ai denti, i cosiddetti focolai di infezione. In questo modo si possono conservare i propri denti, prima di essere costretti a farli estrarre.

Con questa cura contro il mal di denti scompaiono pure le irritazioni che possono sorgere dopo una cura dentaria.

Ildegarda ha anche un rimedio semplice per far scomparire in poco tempo il granuloma della radice, pungendo la gengiva con un piccolo ago per eliminare il pus:

«Chi soffre di mal di denti, deve aprire la gengiva con un piccolo ago da salasso (o ago da iniezione), poi deve allargare l'apertura per far uscire il pus, e si sentirà meglio» (*CC 173, 28*).

Tempo fa, con questo semplice metodo,, ho rimosso un granuloma a un giovane di sedici anni, a cui avrebbero dovuto estrarre tre denti, e così gli ho salvato i denti.

Ildegarda descrive una pistola a fumigo molto originale contro la carie, che è divenuta un'epidemia della nostra civiltà in seguito ad abuso di dolciumi, cioccolato e dolci di ogni genere.

«Se i vermi corrodono i denti, si deve prendere in parti uguali dell'aloë e della resina di mirra ed accenderli in un vaso di argilla sulla legna di faggio, e fare penetrare nelle labbra aperte verso i denti dolenti il fumo che sale attraverso un tubo stretto. I denti devono inoltre essere tenuti stretti, affinché non penetri in gola troppo fumo. Questa cura deve essere fatta due o tre volte al giorno per cinque giorni di seguito, e così si potrà guarire» (CC 1774, 5).

Probabilmente gli oli eterici dell'aloë e della mirra sono antibatterici, perciò la mirra è contenuta in ogni acqua naturale per i denti.

I denti ed il palato hanno bisogno per essere sani di molta clorofilla, da cui deriva l'energia verde (*viriditas*) delle erbe.

«Prendi della lattuga, e se non ne trovi, delle foglie che germogliano della quercia e un po' di cerfoglio in quantità maggiore; tritale sobriamente, aggiungendovi del vino, mettile in bocca, tenendole per un certo tempo, così spariranno gli umori dannosi alle gengive» (PL II(65 B)).

Nei casi di infiammazione delle gengive, di piorrea e del gonfiore delle gengive, prendi delle foglie tenere di quercia, del cerfoglio o foglie di insalata, tritali ed inumidiscili con il vino.

Mettili attorno ai denti ed alle gengive per i dieci o venti minuti. l'effetto curativo è dovuto probabilmente al contenuto della clorofilla.

Come poteva sapere Ildegarda che con la polvere delle ossa del salmone si può eliminare la mancanza del calcio dei denti?

" l'uomo che ha le gengive in suppurazione ed i denti deboli fragili, prenda le ossa del salmone, le polverizzi ed aggiunga un po' di sale.

Pulisca i denti con questa miscela, prima di andare a letto, senza risciacquare.

Questa polvere purifica il palato, le gengive, elimina i depositi e fortifica i denti» (PL 1274 D).



La Durezza di cuore (Obduratio) dice:

«Io non ho creato nessuno e non ho chiamato nessuno alla vita. Perché dovrei incomodarmi o preoccuparmi di qualcosa?» (Vita merit. I, 16)



La Misericordia (Misericordia) dice: «Io stendo continuamente la mano verso la gente senza patria ed i bisognosi, verso tutti i poveri ed / deboli, verso coloro che sospirano nella miseria.» (Scivias, III, 3° Visione, 41)

Secondo la psicoterapia di Ildegarda la durezza di cuore combatte al quarto posto la misericordia, per cui possono essere colpiti il quarto organo del senso, il senso del gusto e la lingua. La salute dei denti è connessa con ciò che si mangia e con il senso del gusto dell'uomo.

Con la durezza di cuore (*insensibilità*) l'uomo può causare a sé stesso o ad altri delle gravi ferite. **Anche un proverbio arabo dice: «Fa attenzione a ciò che dici! La tua parola è tagliente come una freccia e non ritorna indietro».**

Il cuore duro può intenerirsi con le potenti energie curative della misericordia. Anche Ildegarda chiama la forza guaritrice della misericordia «quasi medicina», un rimedio che guarisce come una pomata potente.

«Io stendo continuamente la mia mano verso la gente senza patria ed i bisognosi, verso tutti i poveri ed i deboli, verso coloro che sospirano perché sono in miseria» (*Scivias III, 3a Visione, 4*).

Un rimedio piacevole per curare le ferite, gli ascessi e le scottature

La pelle umana vive; essa ha la proprietà di rigenerarsi e possiede molti mezzi di difesa.

La pelle non è un carro armato, che si deve mantenere con un mezzo antiruggine. Quando la pelle è malata si deve curare perciò in modo piacevole. Ci sono molte cause che fanno soffrire la pelle: un taglio, una puntura d'insetti, una scottatura, un'eruzione cutanea. Ildegarda ha molti rimedi piacevoli che stimolano le forze rigeneratrici della pelle, per cui l'uomo può difendersi.

In seguito al suo sviluppo, la pelle è legata agli organi interni attraverso le zone di Head. Perciò si possono guarire delle malattie attraverso la pelle. Alcune medicine e metodi di cura della medicina di Ildegarda si basano, per esempio, sui bagni, sauna, massaggi (*massaggi ai reni*), impacchi, scarificazione o ventose, e così si guariscono delle malattie, curando la pelle.

Le eruzioni cutanee sono generalmente un segno che delle sostanze tossiche vogliono uscire dal corpo, poiché gli organi interni di disintossicazione (*fegato, reni, intestino*) non funzionano bene:

«Quando degli umori tossici prorompono in tutto il corpo dell'uomo, è necessario aspettare un po' che questo sfogo raggiunga il culmine, fintanto che la pelle, fra gli ascessi, si tinga di rosso e secchi. Poi bisogna usare delle pomate adatte, affinché

un'attesa troppo lunga non provochi dei dolori maggiori e di conseguenza non si tramuti in putrefazione» (CC 154, 33).

Una delle migliori pomate di Ildegarda è forse la pomata alle viole:

« Prendi del succo di viole e la terza parte di questo succo di olio d'oliva, e, conforme alla quantità, sego di becco, fallo bollire, e prepara così una pomata» (CC 204, 25).

Ricetta: Pomata di violetta con essenza di rose

Succo di violetta, olio d'oliva, sego di becco, olio di rose

Succus violae 20,0

Ol. Olivae 10,0

Seb. hircin. 20,0

Ol. Rosae gtts. 5.

Mettere la pomata, più volte al giorno, partendo dalla superficie fino al focolaio d'infezione, ma con prudenza.

La pomata è efficace specialmente per la cura di piaghe, per la prevenzione di cicatrici di forma tumorale (*anche per le cicatrici postoperatorie*). Inoltre questa pomata viene da noi usata come preventivo contro il cancro della mammella, in casi di cisti benigne o per la cura di danni postoperatori causati dai raggi X.

Essa è efficace anche in casi di forme di emicranie (*mal di testa dovuto a sinusiti*) per cui si strofina la pomata sulla fronte.

Nella medicina ildegardiana non si parla di «sradicare» i bacilli, i virus e gli agenti di malattie. La pelle intatta è la migliore protezione contro l'infezione. Generalmente bastano le forze o i fattori di auto-guarigione a liquidare le infezioni, oppure si prendono delle medicine che stimolano i fattori di autoguarigione.

Una ferita è sempre infetta. Dipende dalla virulenza, cioè dall'aggressività dei germi (*oppure dalla nostra intelligenza*) se la nostra pelle se la sbrigherà da sola, o se noi provocheremo l'infezione grattando la parte infiammata.

Ildegarda ha una medicina eccellente per combattere gli ascessi ed i focolai purulenti. La cura della verbena è sicura, rapida ed efficace al cento per cento nella maggior parte dei casi se è usata esattamente ed in tempo.

«Se una ferita della pelle è purulenta ed infetta, si mette un pezzo di lino pulito. Sopra si lega la verbena cotta ed ancora calda. Appena la compressa è secca, se ne mette un nuovo strato almeno due volte al giorno, finché il focolaio purulento è sparito» (*PL II90 B*).

Ricetta: verbena

La compressa si può preparare da soli, facendo bollire in una tazza d'acqua un cucchiaino di verbena, poi si filtra e si mettono le erbe calde sulla parte malata.

Oppure si prende una compressa di verbena già preparata, cucita in una fascia di garza, si fa bollire, si versa l'acqua e si mette la compressa calda sulla pelle.

Con questa compressa di verbena si possono curare dei foruncoli, carbonchi, ascessi alla nuca ed alla schiena, infezioni alle unghie, infiammazioni alle glandole mammarie, infezioni croniche di ferite ed anche ascessi! complicati delle ghiandole sudorifere nelle ascelle. Raramente il medico deve decidere se si deve aprire l'ascesso o no.

Nella maggior parte dei casi con questa cura si può evitare un intervento chirurgico, come per esempio nel caso di una ragazza di sedici anni che aveva due gravi ascessi alla gola ed uno direttamente alla settima vertebra del collo. Anche suo padre aveva avuto degli ascessi analoghi e morì poco dopo l'operazione.

Solo con la semplice cura della verbena, indicata da Ildegarda, gli ascessi guarirono perfettamente in quattro settimane, senza complicazioni. Durante la cura si formarono due sacchi di pus della grossezza di un uovo, che si ruppero spontaneamente e si svuotarono.

Tumefazione delle glandole linfatiche nella scrofolosi

Alle volte le glandole linfatiche sono visibili al collo, ma non fanno male. Toccando, sembra di sentire una collana di perle che però, nel decorso della malattia, se si osservano bene, prendono una colorazione azzurro-biancastra-rossastra. Queste ghiandole del collo, di origine tubercolosa, compaiono in persone di costituzione scrofolosa; una volta si osservavano specialmente nei

bambini che avevano bevuto del latte di mucca non bollito ed infetto. Oggi l'infezione del latte è esclusa grazie all'igiene e all'assenza di tubercolosi nella razza bovina. Queste tumefazioni moleste delle glandole del collo spariscono senza operazione, con un semplice rimedio. Ildegarda consiglia di masticare più volte al giorno, per alcune settimane, delle foglie di aquilegia crude. Se non si hanno a disposizione delle foglie di aquilegia, si può anche usare la polvere di aquilegia essicata, usandola come segue:

Mescolare 50 g di polvere di aquilegia con 20-30g. di tintura di aquilegia.

Prendere ogni giorno circa due cucchiaini da tè con la marmellata di mele. In questo modo la scrofolosi dei bambini sparisce una volta per sempre.

La cura di aquilegia è efficace solo nei tubercolosa delle glandole del collo, e non nei casi di tumefazione di glandole linfatiche, che si manifestano nei casi di infiammazione nella regione della testa.

Queste tumefazioni delle glandole linfatiche fanno male e sono un segno di infezione, ed occorre curare la malattia fondamento l'infezione dell'orecchio medio e l'infiammazione e, l'infiammazione delle tonsille, e così le glandole tumefatte spariscono.

La cura delle scottature

Per tutte le bruciature e scottature che succedono in casa, Ildegarda conosce un rimedio molto semplice per la pelle: la compressa di semi di lino.

«Chi viene scottato dal fuoco, faccia bollire forte nell'acqua dei semi di lino (*semen lini*) e inzuppi un telo di lino pulito (stirato) in quest'acqua, mettendolo poi caldo sulla parte scottata, così la scottatura guarirà» (*PL 1202 D*).

Ricetta: Semi di lino — telo di lino.

Si fanno bollire forte tre cucchiaini date di grani di semi lino in cinque o sei tazze di acqua; si separano con cura i grani con un colino, tuffando un telo di lino nell'acqua bollita con i semi di lino.

Si applica un telo di lino imbevuto di quest'acqua e si mette caldo sulla scottatura, continuando ad imbeverlo in quest'acqua quando si è asciugato o raffreddato. Una sola compressa semplice fa diminuire presto il dolore ed elimina radicalmente le sostanze velenose della scottatura, in modo che la piaga viene purificata e comincia a guarire naturalmente senza lasciare traccia di cicatrice. Questa compressa di semi di lino su telo di lino, impregnata d'acqua in cui sono stati cotti i grani di lino, è efficace per ogni tipo di scottatura, sia di primo, di secondo e di terzo grado, perfino in casi di scottature derivate dalle applicazioni di raggi X, o in casi di scottature di fuoco per mezzo di raggi atomici.

Appena la piaga è purificata, e si è formata una piaga normale della pelle, si sospende la cura con le compresse di semi di lino e si continua a trattare la piaga, per esempio, con la pomata di viole.

Adoperando troppe compresse di semi di lino, la formazione della nuova pelle è troppo veloce ed è possibile che rimangano delle cicatrici. Le compresse di semi di lino eliminano anche dei dolori al fianco che possono subentrare senza che un qualsiasi organo interno sia ammalato.

Questi dolori locali sorgono alle volte qua e là nella pancia e possono spaventare sia il paziente che il medico.

È consolante il fatto che questi dolori locali spariscano con le compresse di semi di lino calde.

La cura delle punture di insetti

Può capitare che a casa o durante le vacanze una puntura di insetti possa rovinare la serata più bella d'estate. Ma Ildegarda conosce un rimedio semplice per combattere le zanzare, le mosche, i tafani, le api, le vespe e perfino le punture di ragni. Il prurito di una puntura sparisce subito ungendosi con il succo di piantaggine.

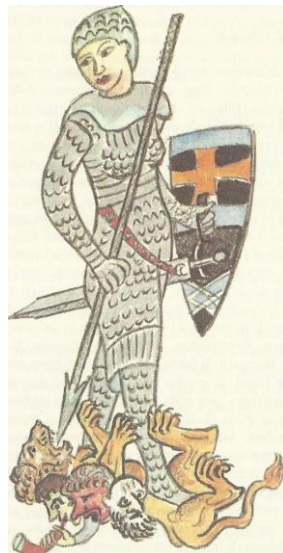
«Se un ragno o qualche altro insetto punge una persona, essa deve subito frizionare la parte toccata con il succo di piantaggine e starà subito meglio» (*PL II69 C*).

Ricetta: tintura di piantaggine.

Si schiacciano le foglie pulite di piantaggine e si sprema il succo sulla piaga della puntura o della morsicatura, ripetendo la frizione più volte quando si sente un forte prurito e c'è un gonfiore.



La Pigrizia (Ignavia) dice: «Io non voglio causare dolore a nessuno e voglio vivere piacendo ad ognuno, in modo di non averne uno svantaggio. Se uno fa il bene o il male, io terrò sempre la bocca chiusa per non pregiudicare la mia esistenza.»
(Vita merit. I, 19)



la Vittoria di Dio (Divina Victoria) dice: «Io vinco il demonio che è forte e anche te, odio e invidia, e te, concupiscenza, insieme a coloro che si divertono ti mistificarsi.»
(Scivias III, 3" Visione, 5)

Io so per esperienza personale che perfino delle punture spiacevoli di vespe spariscono completamente in poco tempo.

Perciò la tintura di piantaggine deve esserci in ogni farmacia portatile da viaggio.

Eczema e allergie: Anche per Ildegarda non è facile curare una persona affetta da eczemi o allergie.

Oggi si possono osservare delle reazioni allergiche della pelle, sia che esse siano di origine naturale o sintetica. Anche le allergie dovute agli alimenti si moltiplicano sempre di più, sia che si tratti solo di allergie causate dal frumento, dalla soia, dal latte, dal formaggio, dalle fragole. Finora non si è mai notata nessuna allergia dovuta al «farro» (*grano*), e non si potrà notare nemmeno in futuro, poiché il farro è il migliore cereale digeribile. Perciò per poter curare ogni eczema è necessario cambiare la propria alimentazione per far posto al farro. Quindi molto timo e barbabietole. Tutti i veleni di cucina devono essere logicamente evitati. Anche come bibite sono permessi solo il caffè di farro ed il té di finocchio. Un salasso assicura la disintossicazione del sangue e del fegato. L'intestino ed i reni devono essere risanati nella loro funzione eliminatrice. La radice di piretro, la pulicaria (*psyllium*), la crusca di farro con il lievito di birra aiutano una buona digestione.

Il prurito che tormenta si può curare con grani di papavero mangiati con delle mele tagliate a fette. L'olio di rose puro (*1/100 con l'olio di oliva*) rende liscia la pelle screpolata. Ma per guarire del tutto, specialmente dall'eczema, sono necessarie molta pazienza e l'eliminazione di ogni fattore psichico di rischio, affinché il paziente ristabilisca il proprio equilibrio fisico. Dal momento che l'eruzione dura a lungo (*i pazienti ne hanno sofferto per lo più già nell'età infantile a causa della crosta lattea*), ora essi non credono più nella guarigione. Il fatto di essere rassegnati alla propria sorte, è un fattore negativo che distrugge invece di aiutare, come dice Ildegarda nella sua psicoterapia, e questa rassegnazione è spesso concatenata con le malattie croniche della pelle. La fede nella guarigione personale dovuta alla vittoria di Dio (*cioè al Suo aiuto soprannaturale*) può eliminare questa forza distruttrice che impedisce di guarire.

La vita di un vigliacco è molto lontana dalla libertà meravigliosa di cui gioisce un cristiano. Egli vive come uno schiavo nel carcere del suo nascondiglio, come lo descrive Ildegarda.

Solo la sua testa assomiglia a quella di un uomo simbolizzato con un piede lungo ed un orecchio di lepre (*simboli dell'uomo vigliacco*). Il suo corpo non è completamente sviluppato. A causa della sua mollezza deve essere avvolto in panni. La sua vita è piena di scappatoie vigliacche:

«Io non voglio causare nessun dolore a nessuno, e voglio vivere per piacere ad ognuno in modo di non averne uno svantaggio. Io adulerò i ricchi ed i potenti. Se essi fanno del bene o del male, io terrò sempre la bocca chiusa per non pregiudicare la mia esistenza. Per me è la soluzione migliore. Se nessuno se ne accorge, io preferirò dire delle bugie ed ingannare piuttosto che dire sempre la verità» (*Vita merit. 1, 19*).

Queste persone, nella loro follia, si ritengono delle persone oneste. Esse preferiscono l'ozio e parlano volentieri degli altri. Il pigro resta nella mediocrità, la sua vita non si può mai sviluppare pienamente.

Al contrario, la fede nella vittoria di Dio può sviluppare nell'uomo delle forze fortissime, che aiutino gli uomini pigri e vili ad aver fiducia nell'aiuto di Dio e nell'appoggio del prossimo: «Poiché a me non piace la vita in schiavitù, a me non piacciono le vanità piccole ed insignificanti della vita» dice la Vittoria divina. Essa vive alla sorgente potente di Dio:

«Io vinco il forte demonio ed anche te, sia tu odio o invidia, e te, concupiscenza, insieme a coloro che si divertono a mistificarsi.» (*Scivias III, 3a Visione, 5*)

Cuore e circolazione L'amore viene dal cuore

«Perocché dalla pienezza del cuore parla la bocca» (*Matteo 12, 34*);

«Perché pensate voi male in cuor vostro?» (*Matteo 9, 4*);

«Maria però tutte queste cose riteneva, paragonandole in cuor suo» (*Luca 2, 19*);

«Nessuna cosa vi è esteriore all'uomo, la quale entrando in esso possa renderlo immondo: ma quelle cose che procedo no dall'uomo, quelle sono che rendono impuro l'uomo» (*Marco 7, 15*).

«Ma quello che esce dall'uomo rende immondo l'uomo, poiché dal di dentro, dal cuore degli uomini procedono i cattivi pensieri, gli adulteri, la lussuria, gli omicidi, i furti, le avarizie, le malvagità, le frodi, le impudicizie, l'invidia, le bestemmie, la superbia, la stoltezza» (*Marco 7, 20 - 22*).

Il punto centrale e il quartiere principale non sono la testa, ma il cuore che è il centro e il quartiere generale dell'anima umana. È qui che nascono i buoni od i cattivi pensieri che avvelenano l'uomo e che possono decidere sulla malattia o sulla salute.

Ildegarda descrive il cuore come una fabbrica dove i pensieri sono trasformati molecolarmente e biologicamente in «succhi" buoni o cattivi che passano nella circolazione sanguigna e trasmettono il loro messaggio in certe parti organiche particolari, nel fegato, nei reni, nel cervello e in molte altre parti.

«L'anima abita nel cuore come in una casa e fa entrare e sortire i pensieri come da una porta, essa li contempla come da una finestra, e in virtù delle loro funzioni li guida fino al cervello come il fumo di un fuoco sale attraverso la cappa del camino.

Se un uomo non avesse dei pensieri, allora non avrebbe neppure il discernimento, ma sarebbe come una casa senza porte né finestre né camino.

Ma i pensieri sono gli autori della scienza del bene e del male e gli ordinatori di ogni cosa. I pensieri sono gli autori della bontà, della saggezza, della stoltezza e di altre simili qualità, così anche i pensieri cattivi nascono nel cuore. Ed allo stesso modo, dal cuore una via conduce verso gli elementi, con cui l'uomo realizza ciò che pensa. E le forze del pensiero salgono al cervello, esso le capta, poiché il cervello inumidisce tutto il corpo, esattamente come la rugiada inumidisce tutto. Quando però in un uomo (*in seguito ai pensieri maligni e cattivi*) si sviluppano dei succhi cattivi e fetidi, essi mandano nel cervello un fumo nocivo» (*CC 95, 30 ff*).

I l'invidia fa del cuore dell'uomo una spelonca di ladroni ed è perciò uno dei fattori determinanti di rischio per il cuore e la circolazione.

Si può quindi anche «impallidire d'ira», poiché i vasi si irrigidiscono, causando una cattiva circolazione sanguigna.

Ildegarda scrive che l'invidia espelle dall'uomo l'ultima forza vitale. Appena essa si unisce all'odio, il suo fratello minore, mette in moto tutte le forze psichiche, traendo a sé moltitudini di uomini. E dal momento che ha a disposizione un sapere più grande degli altri, l'invidia abusa del suo sapere e della sua scienza per fare segretamente dei grandi torti agli uomini. Chi non pensa forse ai grandi rivoluzionari che un'opposizione provocata dall'invidia trascina e manda il mondo in rovina per poterlo cambiare! Dal momento che l'invidioso disprezza la bontà dell'uomo, egli impedisce lo sviluppo personale del suo prossimo, ostacolando così il benessere dell'umanità.

Egli è anche combattuto dall'amore del prossimo (*caritas*):

“O sporco agitatore! Tu sei veleno che distrugge la creazione lo, l'amore del prossimo, opero di giorno la virtù della bontà d'animo e delle buone azioni, e di notte curo le ferite e i dolori» (*Vita merit. III, 8*).

Anche se non ne siamo consapevoli, spesso i nostri cattivi pensieri sono gli autori delle nostre malattie. Così comincia, per esempio, una malattia polmonare.

«Il cervello eccitato guida questo fumo ai polmoni attraverso certi vasi sanguigni, danneggiandoli in modo che esso si gonfia e può appena respirare, dando a questo respiro un cattivo odore.

Questo gonfiore ai polmoni non è particolarmente pericoloso, poiché si può curare facilmente (*con un tè per i polmoni*). (*CC 96, 17 ff*).

Le malattie di cuore come quelle della milza possono derivare da sbagli di dieta e da una cattiva e falsa nutrizione. Ma un'autentica malattia organica del cuore sembra in stretta relazione con la bile nera, causata dalla collera, dai dispiaceri e dalle preoccupazioni.

«Quando gli umori cattivi oltrepassano la misura negli intestini e nella milza, coinvolgendo anche il cuore, essi ritornano alla bile nera, mescolandosi con essa. E così, messa in movimento da questa miscela, la bile nera sale con gli umori verso il cuore sotto forma di un fumo nero e cattivo, stancandolo con numerosi sforzi che si producono improvvisamente» (CC 95, 17).

Ildegarda ci dà perfino una lista di sintomi molto caratteristici di malattie cardiache organicamente condizionate.

«Queste persone sono tristi ed amareggiate, mangiano e bevono poco, quindi diventano deboli fisicamente e riescono a malapena a reggersi sulle gambe. Inoltre soffrono molto di eruttazioni» (CC 95, 26 ff).

Le ragioni che la medicina classica dà per le malattie di cuore non sono sufficienti, esse restano alla superficie, si limitano solo di dati fisici e chimici misurabili e non fanno attenzione ai fattori di rischio psichici che le hanno causate.

Il famoso studio Framingham (*Framingham è un quartiere periferico di Boston, in cui dal 1949 vengono effettuate regolarmente delle ricerche sul cuore e la circolazione fra tutti gli abitanti*) nomina come causa delle malattie del cuore e della circolazione i seguenti fattori di rischio:

- 1) L'ipertensione;
- 2) L'aumento di grasso nel sangue (*colesterolo, trigliceridi*);
- 3) Il diabete;
- 4) Il fumo, l'alcool, l'abuso dei medicinali;
- 5) L'eccedenza di peso.

La medicina moderna si limita a considerare solo i fattori di rischio e a cercare di correre ai ripari con le medicine.

La medicina di Ildegarda oltrepassa largamente questi confini e vede le vere cause profonde delle malattie del cuore in una mancanza di buone qualità nell'uomo.

Ildegarda descrive 35 fattori psichici che possono aggravare la situazione fisica.

Essa raccomanda anche però 35 medicine per il cuore, che possono essere considerate in relazione con questi vizi.

Ogni uomo ha in qualche momento della sua vita dei dolori al cuore, ed ognuno dovrebbe sapere che ogni dolore al cuore non deve essere assolutamente una malattia di cuore o un infarto cardiaco. Nella maggior parte dei casi dipende da voi stessi e dal vostro medico di famiglia se dovete essere considerati come un paziente malato di cuore, e in questo caso dovete prendere le medicine adatte, oppure se considerate questi dolori come un avvertimento che deve mettere fine ai vostri conflitti cambiando il vostro stile di vita. Se si vuole eliminare il dolore il cuore con medicine forti, non si capirà mai il senso profondo dei dolori al cuore e il messaggio che Dio ci vuole dare.

I dolori al cuore possono essere un segnale di avvertimento per riflettere sui nostri pensieri e sentimenti o per cambiare le nostre abitudini di vita. Per una persona può significare che deve sbarazzarsi delle sigarette e rinunciare, per un'altra di non prendere troppo sul serio la vita e senza fiducia, per una terza di fare la pace con il vicino, oppure di saper controllare meglio la propria paura e la propria collera. Vivete come un essere umano, non aspettate che sia troppo tardi! Pensate al senso della vostra vita, e se la notte vi svegliate con i dolori al cuore, pensate a Ildegarda. Essa scrive in "Scivias», facendo esprimere la grazia di Dio:



L'Invidia (Invidia) dice: «Io sono il pastore ed il custode di tutti gli eccessi e quando voglio ritiro tutta la forza vitale agli uomini. Tutte le parole misurali-, siano esse abbondanti come la sabbia del mare o furbe come i serpenti, io Ir soffocherò, affinché esse non possano farmi resistenza, poiché io mi chiama Inferno. E perciò attiro a me le masse, trascino nel fango tutto ciò che Dio liti creato.» (Vita merit. Ili, 7) 88



“L'amore del prossimo (Caritas) risponde: «Dopo che l'uomo, il seme più nobile e il germoglio più dolce, fu creato, nacque il Figlio di Dio, come uomo, alla fine dei tempi. E quantunque Lucifero volesse rovinare il mio abito e la mia integrità, io sono apparsa in uno splendore lucente in Dio e nell'uomo.

Anche se i ciechi e i morti, le donne di mala vita e le meretrici invocano il mio nome per i loro atti impuri, è assolutamente impossibile che questo fango tocchi il cielo, ed allo stesso modo esso non potrà influenzare la mia volontà,

Io mi preparerò delle ali fatte di altre virtù, per eliminare con esse tutte le cose cattive che Lucifero diffonde nel mondo.

Solleviamoci tutti verso la vera Luce, costruiamo ovunque le torri più grandi e più forti in modo che quando viene il giorno, noi troviamo i frutti abbondanti nell'ordine materiale e spirituale.» (Scivias III, 8)

«Alle volte tocco l'uomo nella sua anima e gli faccio capire che potrebbe cominciare ad essere giusto e ad evitare il male. Ma lui mi disprezza e crede di poter fare tutto ciò che vuole... Più tardi lo ammonisco di nuovo, affinché egli faccia il bene e tralasci di fare il male. Alle persone che non fanno attenzione ai miei ammonimenti ripetuti, allora manderò loro molte sventure che riguardano o la loro proprietà o altre cose simili, che in certo modo permettono loro di fare il bene. Nell'amarezza della loro anima esse non hanno più voglia di fare ciò che avevano deciso di intraprendere nei giorni di fortuna. Infatti, quando ogni cosa andava bene, sembrava loro impossibile che una cosa qualsiasi potesse contrastare i loro piani» (Scivias III, Visione 8a, PI 656).

Chi si sveglia di notte con le palpitazioni al cuore, o durante il giorno sente dolori al cuore o al fianco, può usare la pietra preziosa «diaspro», premendola sul cuore.

«Chi sente dei dolori al cuore o al fianco oppure ad un'altra parte del corpo, cioè gotta (*sclerosi, arteriosclerosi*), metta un diaspro su questa parte dolente premendovelo forte fin ché diventi caldo, e il male cesserà, perché il buon calore e la buona virtù del diaspro curano quegli umori che sono irregolarmente freddi e caldi in modo non giusto» (*PL 1257 B*).

Il diaspro è quindi, per così dire, un saluto del Buon Dio, se si tiene con sé di notte nel letto, applicandolo sulla pelle quando il cuore fa male. Moltissimi disturbi al cuore dipendono da un'irrigazione sanguigna insufficiente del muscolo del cuore, poiché le coronarie sono sclerotiche. Perciò sorgono disturbi primari di ritmo (*i disturbi secondari di ritmo sorgono con le intossicazioni dovute alle medicine, per esempio, la digitale*).

Nel caso di dolori al cuore o al fianco, che vengono dal cuore, ma che non sono ancora una vera malattia cardiaca, giova al cento per cento il vino con prezzemolo e miele.

«Chi ha dolori al cuore o alla milza, faccia cuocere del prezzemolo nel vino, aggiungendo un po' di aceto e abbastanza miele, poi filtri il tutto con un telo, e ne beva spesso. In questo modo guarirà» (*PL 1158 D*).

Ricetta: Vino con prezzemolo e miele

Prezzemolo fresco (8-10 steli con le foglie)

Aceto di vino (due cucchiaini da tavola)

Miele (80 - 150 g) e un buon vino naturale (1 litro).

Se ne prende ogni giorno un bicchiere da liquore. In casi di insonnia e di stanchezza berne mezza tazza la sera, a sorsi.

Il vino con prezzemolo e miele si dimostra efficace agli inizi di debolezza al cuore, dolori al cuore, fitte al cuore, stanchezza, insonnia dovuta alla debolezza. È una medicina ideale in casi di dolore al cuore di carattere nervoso (*discardia*), quando i nervi e l'anima si fanno annunciare dal cuore. In questi malesseri funzionali al cuore succede pure che non si trovi nulla nemmeno con un elettrocardiogramma, ma un certo conflitto pesa sul cuore.

Questi tipi di dolori al cuore spariscono rapidamente ed in fretta con il vino con prezzemolo e miele.

Questo vino si può anche preparare facilmente da soli, variandolo perfino individualmente. Di solito si prendono da 8 a 10 foglie di prezzemolo con stelo e si fanno cuocere con due cucchiaini da tavola di aceto di vino in un litro di vino naturale per cinque minuti. Si aggiungono poi da 100 fino a 150 g di micie (*i diabetici prendono solo 80g di miele o un po' di meno*) e si cuoce il tutto ancora per cinque minuti. Attenzione al vino che schiuma! Il vino viene filtrato e messo in una bottiglia sterile.

Si può usare sia il vino rosso che quello bianco, deve essere un vino naturale. Si fa notare che il vino bianco è stimolante e il vino rosso più tranquillizzante, e per il suo tannino è più gradito allo stomaco e all'intestino. Il vino con il prezzemolo e il miele è efficace anche per i disturbi reumatici al cuore o per la debolezza cardiaca dopo l'influenza. Se si fa notare che il vino bianco è stimolante e il vino rosso più tranquillizzante, e per il suo tannino è più gradito a stomaco e all'intestino.

Se si ha una debolezza al cuore (anche in età avanzata prima di fare una cura con la digitale bisognerebbe cercare di fare una cura con il vino con il prezzemolo e il miele, poiché esso rende superflua la chimica. Anche per la riabilitazione di un infarto cardiaco questo vino è utile. In questo caso bisogna prenderne giornalmente tre volte un bicchierino da liquore. Più tardi, dopo tre o sei mesi, si può ridurre la dose (di una volta) quotidiana ad un bicchiere da liquore al giorno. Ogni malattia organica del cuore deve essere curata con la grande cura per il cuore di Ildegarda. Ad essa appartengono le pillole per il cuore (*pilulae cardiales*), il succo per il cuore (*con centratum cardiale*) e la polvere per il cuore (*pulvis cardialis*).

«Se gli umori tossici hanno il sopravvento sugli intestini e sulla milza ed hanno causato al cuore molta amarezza a causa della bile nera, è necessario prendere la galanga e la radice di piretro in parti uguali e del pepe bianco equivalente a un quarto delle due altre piante.

Poi si prende della farina di fagioli, si aggiunge questa polvere, mescolando il tutto con il succo di seme di fieno greco (*semen foenumgraeci*), se ne fanno delle piccole pillole e si essicano al sole. Poi si prendono le pillole o dopo colazione o a digiuno. In seguito si prende della liquirizia, e cinque volte tanto di finocchio, zucchero come il peso della liquirizia e un po' di miele. Si prepara una bibita e si beve per i dolori al cuore o dopo colazioni o anche a digiuno.

Si prende anche del pepe bianco di cui un terzo di comino e di semi di fieno greco, come la metà del peso del comino, si polverizza e si mastica questa polvere con un po' di pane, a digiuno e dopo colazione, prima di sentire la debolezza al cuore o di sentire il primo dolore» (*CC 174, 19 ff*).

Ricetta: Pillole per il cuore

Galanga, radice di piretro, pepe, farina di fagioli, succo di semi di fieno greco essicato al sole (*preparazione difficile*).

Si prendono tre pillole per il cuore al giorno, prima o dopo i pasti, e poi si beve subito un bicchiere da liquore di succo per il cuore.

Ricetta: Liquirizia, finocchio, zucchero, miele.

Con questa ricetta si elimina la sostanza che provoca l'autentica malattia del cuore, se i dolori non si sono già eliminati da soli. Le pillole per il mal di cuore levano gli spasmi cardiaci, lo sciroppo leva la sostanza velenosa provocatrice.

Se sorgono improvvisi dolori al cuore, si prendono subito due o tre punte di coltello di polvere per il cuore su un pezzo di pane secco, e anche per prevenzione dopo un pasto un po' pesante o grasso, o dopo degli sforzi fisici o una concentrazione mentale.

Allo stesso modo servono due punte di coltello di polvere per il cuore su un pezzo di pane.

Per poter eliminare la paura che precede un attacco cardiaco si prendono spesso questi pezzetti di pane. Ciò tranquillizza e dà una certa sicurezza contro altre crisi cardiache. La cura per il cuore fortifica e guarisce il cuore stanco. Essa si deve fare per tre settimane fino a tre mesi, e può essere ripetuta ogni anno.

Il cuore può essere molto indebolito se si ha la predisposizione al raffreddamento o all'influenza da virus. La polvere ildegardiana contro l'influenza elimina certamente le tossine che sorgono a causa dei batteri o dei virus e che si depositano volentieri nel muscolo del cuore.

«Prendi il geranio (*geranio inglese*) e un po' meno di radice di piretro che di geranio, e noce moscata meno ancora della radice di piretro, e mescola questa polvere, e chi ha mal di cuore mangi questa polvere o con il pane o senza pane, leccandola dalla mano; si sentirà così meglio, poiché questa polvere fa molto bene al cuore» (*PL II88 A*).

Come sta scritto nel capitolo sull'influenza, si prende la polvere contro l'influenza come preventivo, due o tre punte di coltello sparse su ogni pasto o sull'insalata.

La galanga (*Alpinia officinalis*) è la migliore medicina per il cuore che offre la medicina di Ildegarda ed è una delle sue più grandi scoperte.

Essa agisce in fretta e in modo sicuro come la nitroglicerina, elimina i dolori al cuore, la debolezza al cuore, le vertigini forti nei casi di tutti i dolori cardiaci, gli attacchi di angina pectoris, gli inizi di attacchi al cuore, e perfino durante e dopo un infarto. In nessun trattato di medicina monastica o popolare si parla dell'efficacia della galanga. Solo Ildegarda scrive:

«Chi ha mal di cuore e si sente una debolezza al cuore prenda subito la galanga in giusta dose, e si sentirà meglio" (*PL II34 A*).

Se ci fosse una medicina per far quasi risuscitare i morti questa dovrebbe essere la galanga, poiché essa è, si può dire tranquillamente, la spezia più forte del mondo.

La paprica, in confronto, è un confetto da succhiare.

La galanga cresce nel In Cina del Sud, in Indonesia, in India e in Thailandia, e là è apprezzata come materia base per il curry.

Per ciò che riguarda la nostra monografia, ultimamente l'Ufficio di Igiene della Germania Federale di Berlino ha riconosciuto la galanga come efficace ed ineccepibile.

Il meccanismo d'azione della galanga si basa sulle sostanze attive che contiene, i bioflavonoidi, gli oli eterici e le sostanze che hanno insieme delle proprietà, cioè quella antispasmodica, carminativa (*purificante*) e lenitiva. La galanga impedisce nel corpo la formazione di sostanze che producono il dolore (*prostaglandina*).

La galanga aiuta rapidamente, però non guarisce la malattia a lungo andare. Essa è solo un rimedio che elimina i dolori cardiaci, la debolezza cardiaca, i capogiri cardiaci durante tutte le crisi cardiache, sia che siano dovuti ad un'eccitazione psichica o ad uno sforzo fisico.

Nel caso di sindrome di angina pectoris, di dolori gastrocardiaci (*sindrome di Roemheld*) e all'inizio di coliche ai reni, si prende anzitutto una pastiglia di galanga (*0,1 o 0,2 g*), lasciandola sciogliersi o sotto la lingua o sciogliendola nell'acqua.

Grazie all'azione antispasmodica della galanga i vasi sanguigni irrigiditi si aprono, la pressione sanguigna si normalizza, ed il muscolo cardiaco viene maggiormente irrigato dall'ossigeno.

Tutto il corpo si riscalda, in seguito ad un'irrigazione sanguigna migliore.

Alle volte si apre come uno spiraglio, e la situazione è risolta.

La galanga elimina i sintomi senza effetti secondari o assuefazioni.

Nel caso di un attacco cardiaco si prenda in primo luogo una pastiglia di galanga, lasciandola liquefare lentamente in bocca

Alla traspirazione cutanea segue una distensione.

Dopo quindici minuti si può ancora prendere una pastiglia di galanga. Se i dolori cardiaci non sono ancora passati dopo quindici minuti restano sempre dei dolori tremendi e strazianti, allora è necessario farsi trasportare subito all'ospedale.

Ma anche in questo la galanga può salvare la vita ad una persona, poiché calma i dolori lancinanti, perché il sessanta per cento di tutti i casi mortali avvengono nella prima ora dopo l'inizio di un infarto cardiaco.

Colui che sente di nuovo il suo cuore dopo la minima fatica, dopo un pasto, quando cambia il tempo, un mattino freddo (*quando fa freddo*), dopo un'agitazione o stress, prenda preventivamente la galanga in forma di miele di galanga (20 a 30%). Ogni tanto si prendano dopo il pasto, più volte al giorno, tre o quattro punte di coltello di miele di galanga e si lascino sciogliere in bocca, o si mangino sul pane. Ciò risparmia il cuore, alleggerendolo e prevenendolo da ogni peso. Non si abbia paura dell'assuefazione, poiché la galanga agisce anche in “casi seri».

Un miele contenente dal 5 al 10% di galanga è sopportato bene dai bambini per eliminare delle crisi di debolezza al cuore, di fatica a o d'inizio di attacchi, per esempio di crisi pseudo-epilettiche. Se ne prendono più volte al giorno 2- 3 punte di coltello, eventualmente sul pane.

La galanga migliora la liquidità del sangue, poiché impedisce la formazione di aderenze sanguigne, perciò il sangue può scorrere meglio e si può evitare che si formino i trombi pericolosi (*con la possibilità di un'embolia*).

Di ciò approfittano tutti i pazienti che hanno già avuto un infarto cardiaco o che sono predisposti alla formazione di un'embolia.

La galanga è efficace in svariati casi, ed essa non dovrebbe mai mancare in nessun taschino della giacca o nella borsa, sul comodino o nella farmacia domestica. Così la galanga aiuta in molte situazioni difficili e critiche, in macchina, nello stato di debolezza in chiesa, nelle vacanze famigliari, dopo un pasto copioso, o in caso di malessere durante un viaggio.

Esiste anche una marmellata di galanga, quando una persona anziana soffre di asma e di debolezza cardiaca. Ildegarda scrive:

“Chi ha dolori al petto, al cuore ed alla milza, ed ha uno freddo in seguito ad un ingorgo di muco (*gastrite*), prenda la galanga e una doppia porzione di maggiorana, e una doppia porzione di maggiorana, e semi di sedano nella stessa proporzione della maggiorana e un po' di pepe bianco.

Polverizzi il tutto, aggiungendo un po' di miele schiumato (*mei depuratum*), e ne prepari una marmellata (*un elettuario*), in modo che essa venga cotta senza bollire. Il paziente mangi spesso questa marmellata, e beva spesso anche del vino buono, puro e forte» (*PL II35 B*).

Ricetta: Elettuario di galanga

Galanga, maggiorana, sedano, pepe, miele

Rhiz. galangae plv. 6,0

Hb. origani plv. 12,0

Sem. apii plv. 12,0

Fol. rosae plv. 4,0

Succ. liquir. (50%) 20,0

Mellis coct. despumat. ad 400,0

M. coque lentiter ut fiat electuarium.

Si prende un cucchiaino da tè di marmellata di galanga tre volte al giorno per due settimane, poi si aumenta la quantità da quattro a sei, giornalmente, un cucchiaio da tè come cura per due mesi.

Inoltre si deve bere spesso un bicchiere da liquore di buon vino, o moscatello o malaga. Se all'inizio della cura subentra la diarrea, bisogna ridurre la quantità (*da 1 - 2 cucchiaini da tè al giorno*). Anche l'urina deve essere controllata ogni tanto.

È possibile ci siano delle irritazioni ai reni: in questi casi si riduce la cura a due punte di coltello al giorno.

L'elettuario di galanga si è dimostrato specialmente efficaci' per i pazienti con insufficienza cardiaca e asma, e una pressione sulla regione dello stomaco.

Non dimenticare il drenaggio! Si può ricorrere a questo rimedio anche per i dolori alla milza.

Nella medicina popolare si conosce il sapore amaro della genziana (*gialla*).

Dopo che il giallo si è quasi levato con il distillatore, si è trovato un equivalente in altri tipi di genziana

Poiché la genziana non contiene il tannino, cade l'effetto stimolante dello stomaco e l'azione tonica della sostanza amara è isolata (*R.F. Weiss, «Lehrbuch der Phytotherapie»*).

Siccome la genziana è una sostanza puramente amara, cioè stimola l'appetito, può stimolare i muscoli ed anche i nervi come tonico e ricostituente. Per questo motivo la genziana migliora notevolmente l'attività cardiaca, perfino in situazioni estremamente critiche di debolezza cardiaca ed in situazioni che minacciano la vita.

Allora preparatevi una minestra di genziana.

«Chi ha dolori al cuore, come se il cuore fosse sospeso ad un filo, prenda la genziana polverizzata e mangi questa polvere in forma di minestra (*farina di farro o semolino di farro*), e così il cuore si fortificherà» (*PL II42 B*).

La sostanza amara favorisce fortemente la secrezione del MUCO dello stomaco. Bisogna prendere questo rimedio prima dei pasti principali, in modo che l'effetto stimolante della genziana sullo stomaco, sull'intestino, sul fegato e sulle glandole salivari del ventre sia già diminuito, quando si comincia a mangiare.

L'effetto gradevole di questo rimedio, come pure le sostanze forti contenute nella galanga, comincia già sulla lingua.

«Chi ha la febbre nello stomaco, beva spesso della polvere di genziana nel vino caldo, e il suo stomaco verrà purificato dalla febbre» (*PL II42 BC*).

La febbre allo stomaco è molto diffusa. Tanto per le allergie come per le malattie di fegato febbrili si possono prendere due o tre punte di coltello di polvere di genziana in un bicchierino di liquore di vino caldo.

Secondo Ildegarda lo smeraldo è una delle pietre preziose più dotate di forza curativa, poiché esso è efficace «in tutti gli stati di debolezza e di vecchiaia dell'uomo». Esso aiuta pure contro i dolori di cuore con flatulenza e nelle difficoltà al diaframma (cioè i dolori opprimenti allo stomaco dopo un pasto abbondante) che potrebbero originare una colica biliare o un infarto cardiaco.

Tali situazioni scompaiono, come scritto sopra, con la pastiglia di galanga, ma pure con lo smeraldo incollato sulla pancia».

“Chi ha dolori al cuore, allo stomaco o al fianco, porti uno smeraldo addosso, in modo che il corpo si riscaldi con quello smeraldo, e si sentirà meglio» (PL 1249 B).

Il smeraldo verde viene considerato da Ildegarda come la Utilnlossenza della forza, l'energia verde che può rinfrescare di Hunvo l'energia vitale dell'essere umano. Si fissa lo smeraldo sullo stomaco, o si mette uno smeraldo greggio esagonale sull'ombelico, lasciandovelo per alcune ore.

Alimentazione del cuore

I metodi più efficaci per evitare le malattie del cuore sono la dieta, il digiuno ildegardiano e la cura della rigenerazione.

L'eccedenza di peso e un regime ricco di grassi con cattivi idrati di carbonio costituiscono un grande rischio. Dimagrendo, si sciolgono molti problemi che sono legati al sovrappeso. Con il digiuno ildegardiano si normalizzano i tassi di trigliceride e il colesterolo, mentre le pareti dei vasi sanguigni vengono alleggerite ed il cuore protetto. L'Associazione tedesca per l'alimentazione fissa il tasso normale del colesterolo a meno di 220 mg% e quello normale dei trigliceridi nel sangue (*grasso neutro*) a meno di 150 mg%. Dal momento che i disturbi del metabolismo del grasso rappresentano il fattore di rischio numero uno nelle malattie del cuore, si raccomanda di fare attenzione alle regole seguenti:

Evitare i grassi saturi: i grassi animali, i latticini, la panna montata, i gelati, i grassi vegetali come il grasso delle noci di cocco o palmina, i cibi fritti come le patate fritte. Evitare le grandi quantità di colesterolo, il rosso d'uovo (*un rosso d'uovo contiene 300 mg di colesterolo*), la pelle del pollame, la carne macinata arrostita, il merluzzo, le capre, i granchi, il caviale, i rognoni, le cervella e la lingua. Anche la carne di manzo rossa contiene molto colesterolo. Evitare il sale: non usare più di un cucchiaino da tè di sale (3 g) al giorno.

Non dimenticare che il formaggio, i salumi, le salse per l'insalata, il pane ed altri alimenti sono sempre ben salati. Noi consigliamo perciò il pane farro alle erbe, in cui il sale è sostituito dalla galanga, dal timo e dalla radice di piretro.

Le bibite alcoliche non devono superare un bicchiere di vino o un bicchiere di birra (*al giorno*). Non bere dei liquori o grappa ad alta percentuale alcolica.

Nuove ricerche scientifiche dimostrano ciò che Ildegarda scrisse già ottocento anni fa. Con un'alimentazione sana si possono evitare le malattie del cuore e della circolazione. Alcuni tipi di carne, di pesci e di piante contengono degli acidi grassi protettivi che prevengono lo sviluppo dell'arteriosclerosi e quindi l'infarto cardiaco. Gli scienziati hanno trovato che fra gli Esquimesi in Groenlandia e i Giapponesi le malattie del cuore e della circolazione sono assolutamente rare e che l'infarto cardiaco è un'eccezione.

Questi popoli mangiano molto volentieri salmone e balena che contengono degli acidi grassi, che sono in grado di fare abbassare nel sangue un tasso elevato di colesterolo, e quindi d'impedire gli attacchi cardiaci. Gli acidi grassi non saturati che abbassano il colesterolo si trovano pure nei pesci freschi come nel pesce persico, nella passera (pesce), nel pesce spada, nel merluzzo, nel salmone, nel luccio e nella balena.

Gli acidi grassi non saturati che sono favorevoli si trovano maggiormente nei grassi vegetali ed oli, per esempio nell'olio di girasole e nell'olio di germi di grano.

Arteriosclerosi

I 'arteriosclerosi è una malattia lenta, insidiosa, e ci vogliono anni, alle volte quasi trent'anni fintanto che abbia raggiunto mia dimensione pericolosa, per arrivare al colpo apoplettico.

I primi segni sono una stanchezza generale, una diminuzione di rendimento e un rallentamento di concentrazione e di memoria.

Quando l'indurimento dei vasi è molto progredito, si manifestano la confusione, la mancanza di orientamento, la depressione e la perdita della personalità.

All'ultimo stadio dell'arteriosclerosi è colpito tutto l'organismo, in modo che avvengono delle gravi disfunzioni al fegato, ai polmoni ed ai reni.

Ildegarda descrive l'arteriosclerosi come una reazione a catena, che comincia dai reni che non possono più eliminare dal corpo le scorie che si depositano nei vasi e nei tessuti.

Come vedremo più tardi, l'arteriosclerosi aumenta ancora a causa di un certo indurimento psichico, il vizio della durezza di cuore.

Perciò cresce la sostanza della bile nera, seguita da una cascata di lesioni. Ma Ildegarda non descrive solo l'arteriosclerosi, ma ci dà pure un eccellente rimedio preventivo che è diventato famoso, la cura primaverile di assenzio.

«Quando l'assenzio è verde e fresco, si tritano le sue foglie, spremendone il succo in un telo.

Poi si fa cuocere del vino con il miele, ma non troppo, aggiungendo nel vino del succo di assenzio primaverile in quantità tale che il gusto dell'assenzio non superi il gusto sia del vino che del miele.



La Durezza di cuore (obstinatio) dichiara: «Non m'importa di non sapere né sospirare né piangere, poiché molti muoiono di dispiacere, poiché se Dio vuole, concede ogni favore. Perché dovrei sforzarmi così tanto per una casa tanto stupida?» (Vita merit. IV, 16) 100



I La Compunzione di cuore (Compunctio cordis) dice alla durezza di cuore: « io desidero sempre ardentemente ed abbraccio la vera ed eterna Luce. I miei pensieri, le mie aspirazioni e la mia vista non potranno mai saziarmi abbastanza della gioia eterna che è nel mio Dio.»> (Scivias III, 10" Visione, 12)

Se ne beve a digiuno, da maggio a ottobre, ma non ogni giorno, solo ogni due giorni. Esso calma i dolori ai reni e la malinconia, schiarisce gli occhi, fortifica il cuore, impedisce che si ammalinino i polmoni, riscalda lo stomaco, purifica gli intestini e permette una buona digestione» (PL II73 B/D).

Ricetta: Elisir di assenzio

Succo di assenzio, succo primaverile d'assenzio, vino, miele.

Si prende a digiuno ogni due giorni, da maggio a ottobre, un bicchierino da liquore come cura preventiva contro le malattie polmonari (*predisposizione per le malattie causate dal freddo, influenza*), debolezza renale, sintomi prematuri di vecchiaia ed arteriosclerosi, disturbi di stomaco e di digestione, secrezione ed infiammazioni dell'addome. L'assenzio con le sostanze amare tonifica tutto l'organismo ed aiuta nei casi di debolezza del cuore e degli occhi, come pure nei disturbi del metabolismo generale, nella depressione e il diabete.

Nelle malattie croniche si può prendere un bicchiere da liquore di elisir di assenzio ogni due giorni prima di colazione, al mattino.

Un altro rimedio preventivo contro l'arteriosclerosi e la sclerosi cerebrale sono le mele cotogne: cotte, secche oppure crude. La marmellata di cotogne o il pane di cotogne assicurano un'eliminazione radicale delle scorie velenose e delle sostanze che causano la stanchezza, come sta scritto nel capitolo sui dolori reumatici.

Quando comincia ad apparire una debolezza di memoria, il cervello deve essere «lubrificato» con l'olio della memoria.

Quest'olio composto di succo di ortica e di olio di oliva aiuta però solo i pazienti che si rendono conto dell'indebolimento della loro memoria. Se il cervello è già così ottuso che il malato non nota che comincia già, per così dire, ad istupidirsi, allora anche l'olio per la memoria non procura nessun aiuto. Contro la smemoratezza Ildegarda consiglia:

«Una persona che è smemorata senza volerlo, prenda delle ortiche, ne sprema il succo a cui deve aggiungere un po' di olio d'oliva, e quando va a letto frizioni il petto (lo sterno) e le tempie, e lo faccia spesso, e la sua smemoratezza diminuirà» (CC 195, 13). 102

Ricetta: Olio per la memoria Succo di ortica, olio d'oliva.

Prima di andare a letto si spalmano anzitutto lo sterno con cinque o sei gocce e poi le due tempie. Tener conto esatto della parte che si deve frizionare prima. In seguito al prolungamento della media della vita umana, la malattia di Alzheimer, la debolezza mentale prematura, compare in prima linea. Dopo le malattie del cuore e della circolazione, il cancro ed il diabete, questa malattia sta al quarto posto delle cause mortali nei paesi industrializzati. Di solito essa si manifesta fra i 50 e i 60 anni, e consiste in disturbi di metabolismo biochimici nel cervello. La malattia è finora poco esplorata e non ci sono a disposizione le medicine. Ma Ildegarda ci offre dei rimedi che sono in grado di migliorare il metabolismo nervoso e di poter conservare meglio la funzione del cervello.

Ne fanno parte le sostanze eccellenti al cento per cento del regime ildegardiano, come per esempio il cereale «farro», i finocchi, le mandorle dolci, la radice di piretro e così pure le castagne, e l'abitudine giornaliera di mangiare a pranzo un'insalata di lattuga con farro (*v.la ricetta nel capitolo «Regime ildegardiano»*).

«Una persona il cui cervello è vuoto in seguito ad aridità e che si sente perciò la testa debole, faccia cuocere le castagne nell'acqua senza aggiungere altro. Le deve prendere spesso prima e dopo i pasti, e così il suo cervello crescerà e si riempirà, i nervi si fortificheranno e il mal di testa sparirà» (*PL 1227 A*).

Fra le piante, il castagno è ciò che il finocchio è fra le erbe: è sano al cento per cento, dalle radici alla cima. I suoi frutti, la buccia, le foglie e la scorza presentano delle materie concianti (*tannino e bioflavonoidi*).

I frutti contengono oltre all'amido (*dal 45 al 58%*) e all'albumine (*dal 4 al 7%*) degli idrati di carbonio di alto valore (*dal 22 al 34%*) che servono per tutte le cellule nervose, ma specialmente come fornitori di energia. Inoltre i frutti contengono delle sostanze specifiche attive (*Gaba, amino biogene, neurotrasmittenti*) che sono necessari per la direzione nervosa e per lo stimolo muscolare. In più nei frutti si trovano le vitamine A, B e C.

Dal momento che nei frutti non ci sono sostanze di tipo glucosio o fruttosio, le castagne possono essere raccomandate anche per i diabetici (*100 g = 210 calorie = 800 Joule*).

Perciò le castagne sono un nutrimento ideale per i nervi per tutte le persone che hanno oltrepassato i quarant'anni. E proprio in relazione alle malattie del cuore, noi pensiamo pure alla forza salutare delle virtù cristiane.

La durezza di cuore (*obstinatio*) è il terreno fertile dell'arteriosclerosi.

Ildegarda simbolizza con ciò le forze intorpidite ed indurite che si depositano come sudiciume e scorie nei vasi sanguigni (*sclerosi, arteriosclerosi*) o nei tessuti connettivi e sopraccaricano tutto il corpo.

Nell'uomo ostinato ed indifferente, la durezza di cuore è stesa al suolo come una bestia. La durezza di cuore si preoccupa solo di cose terrene, il cielo le è chiuso. Nel suo cuore essa non ha riguardo nemmeno di Dio, perciò il suo cuore è «incollato come pece e zolfo». A chi non viene in mente il racconto di Guglielmo Hauffs dal cuore duro? Il suo cuore di pietra ha tre desideri, ed invece di desiderare per sé la saggezza e l'intelligenza, egli vuole sapere ballare bene ed avere del denaro da spendere in un'osteria.

Quando non ha più denaro, finisce in miseria, arrabbiato, amareggiato e con il cuore pietrificato.

Le persone dal cuore duro non hanno fiducia negli uomini. Le loro parole sono come frecce, le opere sono piene di amarezza e di ottusità. Gli uomini dal cuore duro possono solo convertirsi con i dolori di cuore (*la «compunctio cordis»*), che significa letteralmente, la puntura in tutte le parti del corpo. Ildegarda dichiara che questa forza potente e rigeneratrice, forza di protezione e di difesa, è favorita dal digiuno. Ma è necessario sforzarsi e lottare.

«Tu hai una grande intelligenza, sai distinguere il bene dal male, perciò si pretenderà anche molto da te. Se il male ti domina, Io pretendo da te che tu ti rivolga a Me piangendo e con il cuore contrito. Io pretendo che tu Mi chiami in soccorso per fare il bene.

Poi Io farò tutto ciò che tu desideri per poter abitare in te» (*Scivias III, 10a Visione*).

Il pentimento dice alla durezza di cuore: 104

«Poiché tu non ti aspetti nulla da Dio, non riceverai nulla da Lui» (*Vita merit. IV, 17*).

La natura dell'uomo si rinnova totalmente con la forza del pentimento: «Tutto ciò che è nato da Dio, vince il mondo... (anche la malattia più grave)... Così la natura dell'uomo cambia, poiché ciò che è celeste vince e supera tutto ciò che è terreno» (*CC 19, 25 ff*).

La forza rinnovatrice del pentimento è attiva fino nel cosmo o altrimenti i quattro elementi del mondo sono trascinati in un turbine per poter creare un caos a causa della brutalità degli uomini. Grandi catastrofi naturali appestano il mondo.

«Noi non possiamo più respirare, gridano gli elementi e non possiamo più compiere il nostro compito. Noi puzziamo già come la peste ed abbiamo fame di una vera giustizia» (Vita merit. Ili, 2).

Tutti i quattro elementi del mondo vengono liberati dalla sporcizia con il digiuno ildegardiano «dall'uragano della purificazione del mondo», poiché essi brillano nella chiarezza più luminosa, come se fosse stata loro strappata via una pelle nera» (*Scivias III, 12, 90*). «Ora il corpo, in armonia con l'anima ed i quattro elementi del mondo, può assumere i suoi compiti che gli procureranno la guarigione» (*LD0 IV, 95*).

«Gli elementi brillano con grande chiarezza e bellezza, perché è stata levata loro ogni bruttura ed ogni macchia. Il fuoco risplende come l'oro senza incendio, come l'aurora. L'aria è pura e brilla senza vapore. L'acqua scorre tranquilla e chiara senza inondazioni devastatrici. La terra si mostra forte senza malattie e tare» (*Scivia III, 12a Visione*).

Chi ha digerito bene ha guadagnato a metà

Le malattie dello stomaco e dell'intestino sono legate simbolicamente con il Maligno, e l'intestino può essere paragonato ad un serpente. Il male è venuto nel mondo a causa di un frutto proibito, e quindi le malattie possono essere eliminate se si rinuncia spontaneamente a mangiare per mezzo del digiuno.

Inoltre, le malattie dello stomaco e dell'intestino sono un esempio tipico di connessione del corpo e dell'anima. Nello stomaco e nell'intestino si riflettono i conflitti spirituali, e possono esplodere. Tutti conoscono le immagini del poveraccio che non può digerire tutto, poiché tutto si ripercuote sul suo stomaco.

Per questo motivo la psicoterapia di Ildegarda ha una parte importante nella guarigione delle malattie dello stomaco e dell'intestino, perché a causa del modo eccessivo di mangiare e di bere e degli errori gravi di regime alimentare aumentati dai veleni di cucina, ci sono per Ildegarda dei fattori psichici di rischio molto caratteristici, come l'impazienza, la collera, il timore, la paura, l'inquietudine, che tormentano e rovinano l'uomo a tal punto che viene distrutto tutto il suo coraggio di vivere.

«Se un essere umano soffre di fatica e di paura in seguito ad ogni tipo di nutrimento e di bibite inadatti, si accumulano diversi succhi e sostanze dannosi (*scorie*), e così succede che l'anima tormentata e stanca dalle avversità, soccombe e ferma ad un certo grado i suoi movimenti vitali» (*CC 163, II ff*).

In questo modo viene colpito tutto l'apparato digestivo.

Qui è compresa, secondo Ildegarda, tutta l'unità funzionale dall'esofago fino al colon, e anche gli intestini e le glandole di secrezione interna (*viscere*), il pancreas, il fegato, la vescica biliare, la milza, l'ovaia, i reni e gli organi di comando, la ghiandola ipofisi.

Tutto il metabolismo è regolato dal cervello e dalle glandole di secrezione interna (*glandole ormonali*). 106

«Il cervello emana, nel periodo della sua pienezza, una secrezione che mette in moto la digestione.»

Alito: Se l'alito è cattivo, probabilmente la digestione è cattiva.

Eppure è tanto facile eliminarlo.

«Se qualcuno ha un accumulo di muco o un cattivo alito, faccia bollire della salvia nel vino, filtri con un telo, e beva spesso questo liquido, così gli umori cattivi ed il muco diminuiranno» (*PL II54 A*).

Si prende un cucchiaino da tè di salvia, si faccia bollire per due o tre minuti un terzo di litro di buon vino naturale dolce, per esempio il moscatello, e si beva questo vino una o due volte al giorno senza zucchero. Ancora più semplice è con le pastiglie di finocchio. Si prendano da tre a cinque pastiglie di finocchio al giorno.

«Il finocchio rende l'uomo allegro, anche se si mangia in diversi modi, gli dà un calore piacevole,, un buon odore al corpo ed aiuta a digerire bene. Si dovrebbero mangiare dei semi di finocchio a stomaco vuoto, perché essi levano l'alito cattivo e rendono chiara la vista» (*PL I 156 C*).

L'alito cattivo può essere provocato dalla bocca, dalla cavità nasale, dalla faringe o dai polmoni, che devono espirare giornalmente fino a 15 litri di gas intestinali..

Questi gas corrotti vengono allora dai polmoni.

Nei casi ostinati è quasi sempre efficace l'elisir di pesca. Di solito non è necessario ripetere la cura.

«E chi ha un alito cattivo prenda delle foglie di pesca prima della maturazione del frutto e le schiacci. Poi aggiunga una manciata di liquirizia, un po' di pepe e: abbastanza miele; faccia bollire il tutto in un vino puro fino a che il liquido sia chiaro. Lo beva poi spesso dopo pranzo e la sera. Così il suo alito diventerà buono e farà sparire la putrefazione dal corpo e dal petto» (*PL 1220 D*).

Se lo stomaco è delicato se ne prenda un cucchiaino da tavola e perfino solo un cucchiaino da tè, aumentando la dose da uno a due bicchieri da liquore dopo il pranzo e dopo la cena per quattro giorni o più, alle volte fino a due mesi.

L'elisir di pesca ha un gusto eccellente e guarisce anche l'alito cattivo più ostinato.

Esso non deve essere bevuto di colpo, ma si deve mescolare alla saliva e riscaldare un po' in bocca.

Bruciori di stomaco ed eruttazioni:

I bruciori di stomaco e le eruttazioni, accompagnati da dolori pungenti, sono una conseguenza della superacidità dello stomaco per gli acidi gastrici e specialmente per gli acidi biliari a causa della fermentazione nello stomaco, nei casi meno gravi sono dovuti al consumo eccessivo di dolci o di alimenti grassi.

Le persone che mangiano troppo in fretta hanno molte eruttazioni se aspirano troppa aria.

Nei casi più gravi di bruciori allo stomaco e di eruttazioni questo può essere un primo avviso per diversi disturbi allo stomaco, come la gastrite, l'ulcera allo stomaco, oppure anche un carcinoma allo stomaco. Anche in questo caso è certamente efficace il finocchio in forma di pastiglie di finocchio, prese prima o dopo i pasti. Il finocchio agisce come un altro prodotto che blocca l'acidità, in modo che noi possiamo indicarlo come il «Tagamed» della medicina di Ildegarda.

Quando ci sono casi gravi di malattie allo stomaco è necessario naturalmente cercarne la causa fondamentale.

Vomito e nausea:

Ildegarda descrive una cura semplice ed efficace contro il vomito per il mal di mare o per l'aereo, generalmente per i disturbi di viaggio con vomito (*nella maggior parte dei casi capita a bambini o a ragazzi che vanno a scuola*), o per il vomito da gravidanza come pure dopo la cura dei raggi X. 108

«Chi soffre di nausea, prende del comino di cui la terza parte di pepe e una quarta parte di anice, lo triti e prenda farina pura di farro, ne faccia dei biscotti con un tuorlo d'uovo ed un po' di acqua, cotti al forno o sotto la cenere calda.

Poi mangi questi biscotti, ma mangi pure la polvere di comino sparsa sul pane. In questo modo si soffocano nell'intestino i succhi caldi e freddi, che sono la causa di questo malessere» (*PL II38 B*).

Ricetta: Miscela di polvere di comino

Polvere di comino 31 g

Polvere di pepe bianco 11 g

Polvere di radice d'anice 8 g.

Si usa questa ricetta per la cura del comino e dei biscotti al comino fatti con il tuorlo d'uovo e il comino, che è composta di: biscotti fatti con il tuorlo d'uovo che vengono cotti e polvere di comino, che si mangia sul pane.

Si mescolano 2 cucchiaini da tavola di farina e di comino con un tuorlo d'uovo e con 3-4 cucchiaini da tavola di acqua, si fa una pasta e si cuoce al forno non troppo caldo, facendone dei biscotti. Se ne mangiano ogni giorno alcuni ed anche del pane con la polvere di comino, che si deve masticare bene. Se la nausea è passata bisogna diminuire la razione quotidiana, poi si sospende.

La cura può anche essere provata dopo gravi malattie od operazioni.

Questa cura non è efficace nelle malattie gravi o dopo infortuni, dove ci sono casi di vomito.

Allora è evidentemente necessario ricorrere al medico.

Adiposità e senso di pienezza

L'adiposità non è solo un difetto estetico, ma pure una malattia, un «suicidio con il coltello e la forchetta», ed è legata alla perdita dell'energia vitale e della gioia di vivere.

In rapporto alla loro attività fisica, gli obesi mangiano sempre troppo. La causa deve essere cercata nella mancanza di discrezione (*discretio*). In altri casi la gozzoviglia e l'avidità di piaceri fanno la loro parte. Anche le delusioni frequenti possono essere la causa dell'obesità. In compenso di altri godimenti sfumati (*mancanza di amore*), di mancanza di esperienza, di successo o di difesa contro la paura o la depressione, ci si consola con delle leccornie.

La cura consiste prima di tutto in un cambiamento energetico fisico-psichico con il digiuno e il regime ildegardiano (*mangiare poco alla volta*). In questo caso è efficace una pietra preziosa, il diamante, per frenare l'appetito (*come pietra greggia*). Si mette in bocca o si attacca ad una catena per non essere ingoiato. Gli obesi devono mangiare pane di segale se non hanno un'inflammatione ana mucosa dello stomaco.

«Il pane di segale va bene per coloro che sono grassi, poiché esso riduce le parti grasse, rendendo forti nello stesso tempo»
(*PL II30 A*)

Molto, buona è la menta di ruscello (*mentha aquatica*), come spezia e sparsa sul cibo (*da 2 a 3 punte di coltello*).

«Se lo stomaco è aggravato di troppo cibo e troppe bevande, e se si i respira a fatica (*asma*), si mangi spesso la menta di ruscello cruda o cotta con la carne, o nella minestra o verdura, e così si riprende fiato, poiché la menta acquatica rinfresca gli intestini adiposi ed infiammati» (*PL II61 B*).

Con i biscotti di artemisia le persone grasse possono alleggerire il loro stomaco aggravato.

«Se lo stomaco è riempito di cibi cattivi ed aggravato, polverizza l'artemisia, aggiungi un po' di farina di farro ed acqua, e fanne un biscotto, e cuocilo al forno.

Poi polverizza questo biscotto e leccalo spesso a digiuno, e di sera quando vai a letto, e il tuo stomaco si rimetterà a posto» (*PL II35 B*).

Prima di colazione e prima di andare a letto, se ne prenda un pizzico dalla mano. Bisogna attenersi strettamente alla prescrizione. Si può anche aumentare la quantità fino ad un cucchiaino da tè al giorno.

Mal di stomaco

Per Ildegarda lo stomaco è considerato come unità funzionale accanto agli intestini ed agli organi dei reni. Ciò si manifesta, per esempio, pensando alla sensibilità dello stomaco e dei reni per il caldo e il freddo, ed è esattamente in relazione con la debolezza dello stomaco e dei reni. Se una persona soffre di dolori ai reni ed alla schiena, questo succede frequentemente per la debolezza di stomaco.

«La regione dei reni è il firmamento e il deposito di calore per tutto l'organismo... In questa regione ci sono dei forti vasi sanguigni che li tengono molto fermi, per cui tutto l'organismo viene protetto. Se però una persona sente dei dolori ai reni, ciò deriva dallo stomaco debole» (*CC 100, 3 ff*).

Con la cura primaverile dell'assenzio» noi abbiamo un rimedio universale che mantiene sano stomaco ed intestino ed elimina la debolezza dei reni, nel caso dello stomaco malato e dei disturbi digestivi. L'efficacia è dovuta al contenuto di sostanze amare dell'assenzio ed agli oli aromatici che assicurano una buona irrigazione sanguigna dello stomaco e dei reni. Dalle ricerche del dr. Zimmermann dell'ospedale per cure naturali di Monaco, le sostanze amare eccitano l'insieme della secrezione del liquido digestivo, cioè la saliva, i succhi gastrici, la secrezione del duodeno, del fegato e della bile. Inoltre le sostanze amare stimolano tutto il sistema immunizzante del corpo, perché l'assenzio libera delle sostanze di difesa dell'intestino (*i cosiddetti IgA*). L'assenzio favorisce anche, per il suo contenuto di oli eterici, una buona irrigazione sanguigna dei reni, la cui funzione limitata si normalizza di nuovo. Perciò Ildegarda scrive:

«L'elisir di assenzio calma le malattie dei reni e la malinconia in te, rende limpidi i tuoi occhi, fortifica il cuore e non permette che si ammalinino i polmoni, riscalda lo stomaco, purifica gli intestini e permette una buona digestione» (PL II73 B).

Il massaggio ai reni con la pomata di erba ruta nel vino davanti al fuoco di legna di olmo, ristabilisce la funzione indebolita dei reni (*insufficienza renale*) nel caso di debolezza dello stomaco e rigenera i tessuti renali rovinati dai calcoli renali o dalla formazione di renella.

Noi usiamo il massaggio ai reni per regolare la pressione alta del sangue, anche in casi urgenti. Così, ad esempio, dopo un massaggio ai reni, in caso urgente, la paziente che aveva una pressione di 280/140 mm Hg, dopo venti minuti aveva solo 180/120 mm Hg. La pomata per i reni viene fatta penetrare con movimenti ritmici nella regione renale davanti al fuoco di legna di olmo. «Quando una persona ha dolori ai reni o ai fianchi, ciò succede spesso a causa di una malattia allo stomaco. Allora si deve prendere l'erba ruta nel vino e l'assenzio nella stessa proporzione, aggiungendo grasso di orso in una proporzione maggiore.

Poi si mescoli tutto contemporaneamente e si frizioni i reni e la regione dei fianchi (*là dove fa male*) davanti a un fuoco di legna di olmo, poiché il dolore ai reni ed ai fianchi si forma in molti casi da umori cattivi. Ma quando il calore dell'erba ruta nel vino, il calore dell'assenzio e quello del grasso di orso vengono mescolati insieme, essi disperdono gli umori cattivi» (CC 180, 15 ff).

Ricetta: Pomata di erba ruta con il vino

Erba ruta con il vino, assenzio, grasso di orso e essenza di rose

Fol. Rutae et Absinthii ree. a 20,0

Ol. Rosae 5 gtts.

Arvina ursi 50,0

Frizionare al fuoco di legna di olmo. La frizione sulla regione dei reni viene fatta come cura: per la debolezza allo stomaco, per le malattie croniche renali, per la pressione alta.

È necessario frizionare davanti al fuoco di legna di olmo; per la terapia contro l'ipertensione occorrono due massaggi alla settimana (almeno dieci massaggi in tutto).

Dolori allo stomaco in seguito all'infiammazione della mucosa dello stomaco (*Gastrite, catarro allo stomaco, ulcera allo stomaco e al duodeno, Ulcus ventriculi et duodeni*)

Quando si mangia disordinatamente, si usa l'alimentazione con vegetali crudi, del cibo grasso, si formano nel corpo dei succhi cattivi, malsani, di cattivo odore, che possono non solo rovinare lo stomaco, ma anche tutto l'organismo.

«Quando certe persone hanno mangiato dei cibi in quantità eccessiva, che erano o troppo crudi, non cotti o cotti a metà e particolarmente molto grassi e pesanti, ma anche senza gusto ed asciutti, può succedere talvolta che il cuore, il fegato ed i polmoni e gli altri depositi caldi, che sono nell'uomo, non possano fornire calore allo stomaco in modo che questi cibi restano pesanti.

Perciò essi restano nello stomaco, si induriscono e diventano cattivi, rendendo lo stomaco a volte un po' verde o blu-verdastro, o di colore piombo, oppure lo caricano molto di muco, così che essi mandano dei succhi cattivi e dei gas puzzolenti intestinali per tutto il corpo, come un mucchio di letame putrido» (*CC 99, Il ff*).

La mucosa dello stomaco può essere distrutta non solo dalle cattive abitudini alimentari, ma pure dalla masticazione insufficiente, da cibi guasti, da bevande alcoliche altamente concentrate, dall'uso del tabacco e del caffè, da cibi o troppo freddi o troppo caldi, da malattie infettive dello stomaco e dell'intestino, come dall'abuso di medicinali. Gli stessi fattori che provocano l'infiammazione della mucosa sono gli stessi che provocano delle ulcere, ma ci sono anche delle cause psichiche, per lo più nell'età media dell'uomo.

Anche gli influssi atmosferici hanno la loro parte, poiché le ulcere si notano maggiormente in primavera ed in autunno.

L'ulcera allo stomaco si manifesta con dolori spasmodici come crampi allo stomaco, durante o poco dopo i pasti, con delle eruttazioni, vertigini e vomiti.

Un'ulcera al duodeno è più frequente di un'ulcera allo stomaco, in questo caso è caratteristico il dolore a digiuno, da una a tre ore dopo i pasti (*o anche di notte*), e spesso passa quando il malato mangia anche solo una piccolezza.

Un rimedio classico per guarire completamente lo stomaco e per eliminare i dolori allo stomaco è quello di una cura di dieci giorni dell'elisir di peonie con un antipasto per lo stomaco composto di elisir di peonie, farina di farro e di tuorlo d'uovo.

Ricetta: Elisir di peonie

Succo di peonie 200 mi di tintura

Succo di abrotano 50 mi di tintura

Erba potentina 40 g pappa della pianta.

Cuocere questi ingredienti in un buon vino naturale (*600 ml*), filtrare e riempire la bottiglia. Far cuocere due o tre volte con il bollitore ad immersione, e al calore di ebollizione mescolare con la polvere di galanga (*una punta di coltello o polvere di radice di piretro*) e polvere di pepe (*una punta di coltello*). Se ne beve un bicchiere da liquore prima dei pasti per cinque giorni, riscaldato. Poi, come antipasto, si prende per cinque giorni (*una volta al giorno*): 1 bicchiere da liquore di elisir di peonia, mescolato con un tuorlo d'uovo ed un cucchiaino da tavola di farina di farro. Il tutto si mescola con un po' di acqua e si prepara un antipasto caldo. Non aggiungere né grasso né olio. Si mette dell'issopo crudo nel vino e se ne beve un bicchiere da liquore una volta al giorno.

L'elisir per lo stomaco (*elisir di salvia con il moscatello*) è il rimedio più importante per la guarigione della mucosa dello stomaco, specialmente per la mancanza di acidità e di inappetenza.

«Se lo stomaco è così debole che gli alimenti lo rendono suppurante, allora si prende la salvia con il moscatello, di cui un terzo di menta puleggio, del finocchio (tanto come un terzo di menta puleggio), si fa cuocere con un buon vino, aggiungendo un po' di miele, si filtra con un telo e se ne beve spesso dopo i pasti e

verso la notte. Lo stomaco guarirà e si purificherà, e si riavrà l'appetito» (*PL II91 B*).

Ricetta: Elisir di salvia e moscatello

Folia salviae sclareae 10,0

Herba Pulegii 6,0

Semen Foeniculi 2,0

Mei depuratimi 50,0

Far cuocere con un buon vino bianco e filtrare.

Dopo il pranzo e la cena prendine da uno a due bicchieri da liquore pieni. Per uno stomaco delicato all'inizio se ne può prendere un po' di meno (*un cucchiaino da tavola*).

Per eliminare i dolori spasmodici, specialmente dopo le operazioni allo stomaco, sono efficaci le pastiglie di finocchio.

L'azione curativa del finocchio si basa sulla sua proprietà antispasmodica e purificante.

«Se una persona ha mangiato della carne o del pesce arrostiti e sente dei dolori, deve mangiare subito dei finocchi o i suoi semi, e si sentirà meglio» (*PL II56 C*).

La polvere per lo stomaco (*Pulvis zingiberis comp.*) è un altro rimedio contro i dolori allo stomaco, in casi di ulcere allo stomaco e al duodeno, di dolori alla pancia, coliche all'ombelico, o gastrite.

«Polverizza dello zenzero, aggiungendo una doppia dose di galanga e mezza di artemisia. Dopo i pasti sbatti questa polvere nel vino e bevila così e anche la sera prima di andare a letto. Fallo spesso, ed il tuo stomaco starà meglio» (*PL II35 D*).

Ricetta: Polvere per lo stomaco: zenzero, galanga, artemisia.

Per molto tempo, per due a quattro mesi, si prendono da due a quattro punte di coltello di polvere per lo stomaco in mezzo bicchiere di vino rosso. Si continua a fare così, fintanto che i dolori allo stomaco sono cessati.

Mangiando fegato di capra, non solo scompaiono i dolori allo stomaco, ma si guarisce perfettamente.

«E chi ha dolori allo stomaco, deve far arrostire il fegato di capra e mangiarne spesso, fino a metà agosto, ed esso purificherà il suo stomaco e lo guarirà, come una buona bevanda.

La carne di capra, se si mangia spesso, guarisce gli intestini rotti e strappati (ernia) e guarisce e fortifica pure lo stomaco del malato» (*PL 1325 B*).

Con la pomata di abete, in casi di dolori allo stomaco sul cosiddetto plesso solare, si fa un massaggio molto gradevole. Prima si comincia a massaggiare la regione del cuore e poi lo stomaco.

«Quando l'abete si fa verde si tagliano un pezzo di corteccia, delle foglie e le punte di quest'albero, si tagliano pure dei piccoli pezzi del suo legno, in modo di non far perdere il suo succo (come succede in marzo ed anche in maggio), aggiungendo della salvia per metà del peso dell'abete.

Poi si fa cuocere tutto bene nell'acqua, finché diventa denso.

Aggiungere anche del burro, che in maggio viene preparato dal latte della mucca, e si filtra con un telo, facendone una pomata.

E se una persona ha dolori allo stomaco o alla milza, frizioni con questa pomata prima il cuore (*a causa della debolezza del cuore*), poi lo stomaco, se i dolori sono allo stomaco, o alla milza, se i dolori sono lì, e la pomata penetrerà con la sua forza tutta la pelle, in modo che si guarirà presto» (*PI 1233 A*).

Ricetta: Pomata di abete

Estratto di legno e delle punte di abete di primavera, salvia e burro di maggio

Coque ad unguentum:

Toriones abietis 40,0

Cortex et ramusculi abietis aa 20,0

Folia Salviae 30,0

Butyr. vac. majal. 35,0

Aqua 200,0

Da conservare nel frigorifero!

Per tutte le malattie dello stomaco e dell'intestino, specialmente per le ulcere allo stomaco, la gastrite, o le malattie al pancreas, al fegato ed alla bile, è efficace la minestra di castagne.

«Chi ha dolori allo stomaco, faccia cuocere i frutti del castagno (*tre — cinque castagne o due - tre cucchiari da tavola di farina di castagne*) nell'acqua per venti minuti, le triti finché siano una poltiglia, poi mescoli in una scodella un po' di farina di farro (*tre cucchiari da tavola*) con l'acqua, aggiungendo un po' di polvere di legno di liquirizia (*un cucchiario da tavola colmo*) e un po' meno di polvere di polipodio volgare (o liquirizia dei boschi), e faccia cuocere il tutto per ottenere una purea, poi la mangi ed essa purificherà lo stomaco, rendendolo caldo e forte» (PL 1227 B).

La purea di castagne è specialmente efficace in primavera e in autunno, nel periodo delle ulcere allo stomaco e al duodeno. Si deve però mangiare regolarmente per quattro - sei settimane.

Il regime ildegardiano, come base contro tutti i dolori dello stomaco e dell'intestino dà un valore speciale al cereale «farro». Il latte di mandorle che si può preparare con il frullare, usando le mandorle e l'acqua, è stato provato per la neutralizzazione degli acidi gastrici dello stomaco.

Anche il latte di capra neutralizza gli acidi gastrici e contribuisce a guarire la mucosa infiammata dello stomaco.

Nelle malattie dello stomaco e dell'intestino è necessario evitare:

1) tutti i frutti acidi;

l'alimentazione con vegetali crudi;

tutti i cibi fritti e cotti con il grasso;

il tabacco, l'alcool, il caffè e il cioccolato;

le spezie forti come la senape e la paprica;

lo zucchero e i prodotti derivati dallo zucchero, specialmente le bibite dolci.

Anche nella medicina popolare è usata l'ortica in diversi modi come depurativo del sangue. Ildegarda raccomanda di usare le foglie primaverili di ortica come verdura cotta con la carne, gnocchi o polpette, per purificare lo stomaco ed eliminare il muco.

«Quando l'ortica spunta fresca dalla terra, si deve farla cuocere con i cibi dell'uomo, poiché purifica lo stomaco ed elimina da esso il muco» (*PL II68 D*).

In primavera si possono aggiungere ai cibi e far cuocere da una a due foglie d'ortica. D'inverno, si può usare la polvere delle foglie fresche primaverili d'ortica.

Si può anche far cuocere l'artemisia con la carne d'agnello (*o di capra*), o adoperarla cotta come spezia. L'artemisia è particolarmente necessaria e benefica per la gastrite ed i disturbi allo stomaco.

«L'artemisia è molto calda e il suo succo è molto utile quando viene cotto e mangiato come purea; cura gli intestini malati e riscalda lo stomaco malato. E se qualcuno ha dolori, la faccia cuocere con carne o grasso o come purea e la mangi. La putrefazione che il malato si è procurata con cibi e bibite ingeriti anteriormente, viene così eliminata» (*PI, II71 C*).

Il corniolo (*cornus*) è quasi un frutto universale.

D'autunno diventa rosso scuro, ha un gusto dolciastro e si trova in certi giardini situati davanti alle case. La sua virtù si deve probabilmente attribuire al suo contenuto di acidi colorati, la cosiddetta antocianina, nota come rimedio alle piaghe delle mucose e a vasi sanguigni distrutti.

I frutti maturi si colgono in autunno e si possono adoperare per fare una marmellata squisita.

«Il frutto del corniolo non fa male all'uomo, quando si mangia, ma purifica lo stomaco, malato o sano esso sia; il corniolo è utile alla salute dell'uomo» (*PL 1240 B*).

Il vino di alloro è benefico in casi di dolori allo stomaco e di gastrite con sensazione di febbre che il malato sente, ma clic il termometro non segnala.

«Se hai dolori di stomaco, fa' cuocere dell'alloro nel vino e bevi questo vino caldo, ed esso eliminerà il muco dal tuo stomaco e lo purificherà e leverà perfino la febbre» (*PL 1228 B*).

Si fanno cuocere nel vino per tre o quattro minuti le foglie di alloro intere (2 o 3 cucchiaini da tè in mezzo litro di vino rosso).

Si beve mezza tazza di vino caldo una o due volte al giorno. Questo fa passare la febbre dovuta ad un'allergia. Nel caso di malattie polmonari o di una bronchite seguita da sup-purazione, oltre al vino, più volte al giorno si mangia una punta di coltello di polvere d'alloro spalmata sul pane.

Cosa significa masticare bene

Ogni buon pasto ildegardiano dovrebbe finire, in linea di massima, con delle erbe amare. A queste appartiene soprattutto l'erba ruta con il vino, che non solo può eliminare il bruciore li stomaco dopo i pasti, ma anche la bile nera. L'erba ruta con il vino è un buon rimedio contro la malinconia.

«L'erba ruta con il vino va bene contro Le amarezze pungenti che sono in ogni essere umano privo degli umori indicati. Sarebbe meglio e più utile mangiarla cruda (come foglia) che polverizzata. Una volta mangiata, essa attenua l'ardore cattivo del sangue nell'essere umano, poiché il calore dell'erba ruta nel vino diminuisce il cattivo calore della malinconia e tempera il freddo cattivo della malinconia.

Così l'uomo malinconico starà meglio se la mangia dopo altri cibi.

Ma se qualcuno ha mangiato qualcosa che gli ha procurato dei dolori, prenda l'erba ruta nel vino e starà meglio» (PL II55

Disturbi di digestione, dispepsia (digestione difficile)

I disturbi di digestione non solo sconvolgono l'insieme del metabolismosmo, ma sono la causa di tutte le malattie croniche.

«Quando il metabolismo (*humores*) è sconvolto a causa di malattie o di un'alimentazione poco sana e che rende malati, gli umori scacciano ed espellono i cibi e le bibite che non sono state digerite. Quando gli umori cattivi hanno il sopravvento, procurano nell'essere umano un fumo nuvoloso (*gas intestinali puzzolenti, flatulenze*). Questi si spargono negli intestini, nello stomaco e in tutto il corpo, causando tutte le altre malattie gravi nell'essere umano» (CC 151, 25).

Così può essere provocata tutta una reazione a catena di malesseri nell'uomo.

«Dal dolore di stomaco nasce il dolore al fianco, e dal dolore al fianco proviene il dolore all'ilio (*mal di reni, mal di schiena, all'anca, mal di pancia*).

Quando lo stomaco è indebolito da cibi cattivi e tossici in modo che non possono essere digeriti da esso, allora si sente allo stomaco una sensazione di dolore come un fumo o una nebbia al fianco, allo stesso modo in cui un fumo denso si sviluppa dalla legna verde. Questo fumo che viene dallo stomaco (gas putrefatti) trascina una nuvola nera fino agli intestini (*ilia*) e gli intestini assorbono questo fumo, perché esso normalmente tende ad andare verso di essi, come il fumo sale nel camino. Così ogni debolezza ed ogni sensazione di dolore dello stomaco per abitudine consueta e cattiva si trasferisce verso gli intestini (*mal di reni, sciatica, dolori al bacino e all'addome*), facendo avvertire all'uomo il dolore anche lì» (CC 100, 16 ff).

Ildegarda raccomanda una pomata fatta di diverse piante per guarire il mal di reni, della schiena, dell'anca e dell'addome, causati dai disturbi di digestione.

«Se si propaga un fumo nebbioso (*gas di putrefazione*) dallo stomaco all'intestino dell'essere umano, causando lì dei dolori, allora è necessario prendere della salvia, cinque volte tanto di brionia e dieci volte tanto di erba ruta nel vino facendo cuocere queste erbe nell'acqua fino all'ebollizione.

Dopo aver colato l'acqua, mettere le erbe cotte, ancora calde, là dove si avvertono i dolori e legarle con una benda come una compressa» (CC 180, 25).

Ricetta: Piante mescolate con la salvia, la brionia e l'erba ruta nel vino.

Per migliorare la digestione, Ildegarda dà una specie di «rimedio universale», il SIVESAN o «Pulvis Pilosellae cp.», che guarisce le malattie e mantiene la salute.

«Si prendano dei semi di finocchio, di cui metà di galanga, e la metà di galanga di dittamo, e la metà di dittamo di pelosetta, poi si polverizzano, si filtrano e dopo una mezz'ora dal pranzo si mette questa polvere nel vino caldo (*non bollente*) e la si beva.

Questa polverina tiene sano l'uomo che è sano, fortifica il malato, procurando all'uomo una buona digestione, dandogli forza, un bel colorito al viso, ed essa aiuterà ogni persona, sia sana o malata, se la prenderà dopo i pasti» (PL II58 B).

Ricetta: SIVESAN (polverina di finocchio mescolata ad altre piante)

Galanga, finocchio, dittamo, pelosetta

Fruct. Foeniculi pulv. 16,0

Rhiz. Galangae pulv. 8,0

Hb. Dictamni alb. 4,0

Hb. Pilosellae pulv. 2,0

Uso:

Si prendono due o tre punte di coltello di SIVESAN in un bicchiere da liquore con vino caldo, per esempio vino del cuore, bevendo il tutto mezz'ora o un'ora dopo il pranzo.

La polverina SIVESAN contribuisce a migliorare il metabolismo e la circolazione ed è specialmente efficace per il periodo di convalescenza dopo malattie ed operazioni. Il Sivesan può essere usato per ricuperare la salute nel caso di frequenti traspirazioni cutanee, che sono sempre un segno di una salute instabile.

Ildegarda sconsiglia categoricamente l'uso arbitrario di purganti per i disturbi di digestione, per esempio i sali lassativi («*erbe svedesi*» o *foglie di senna*), come si usa nella medicina popolare. Questo può causare dei gravi danni cardiaci. Succede spesso che ci s'iano dei disturbi al cuore in seguito alla perdita di minerali.

Ildegarda descrive inoltre esplicitamente che le sostanze che nutrono il cuore non sono preparate per l'intestino e possono essere messe a disposizione del cuore solo al decimo giorno. Se queste sostanze vengono eliminate prima del tempo dai purganti o lassativi, il cuore ne soffre, come si può spesso constatare oggi. Da distinguersi è comunque il purgare a regola d'arte:

«I purganti (*potiones*) che purificano lo stomaco non sono utili alle persone che sono molto malate e che sono così deperate come se fossero paralizzate (reumatici).

Essi non sono utili anche alle persone che hanno in sé un metabolismo instabile a riguardo degli umori (disturbi di metabolismo), così come i fiumi durante le inondazioni scorrono su e giù senza stabilità. Questi purganti fanno più male che bene, poiché gli umori scorrono dopo la loro digestione nello stomaco fra la pelle e la carne e anche nei vasi, accelerando il loro corso qui e là e non si trovano più contemporaneamente nello stomaco. Quando il purgante arriva nello stomaco non vi trova più nessun umore da purificare» (CC 135, 10).

Ildegarda descrive dei biscotti d'evacuazione, i biscotti di zenzero che servono da purganti, i quali liberano l'organismo dagli umori cattivi, conservando quelli buoni.

«Le persone snervate dalla paralisi gottosa (*gutta paralysis*) e tormentante da questi umori già descritti, usano con vantaggio questi biscotti, fatti con la polvere di erbe buone e genuine, poiché il profumo buono e gradevole di queste erbe aromatiche calma ed indebolisce il fumo tossico (*noxium fumum*), emanato dagli umori sopraccitati (*mali humores*)» (CC 135 222).

I biscotti lassativi di zenzero sono un purgante complicato in grado di normalizzare i disturbi del metabolismo dei reumatici e dei gottosi,, e perfino di diminuire il tasso di colesterolo e di controbilanciare i trigliceridi elevati nel siero sanguigno che si trova nei pazienti obesi. La cura dei biscotti lassativi di zenzero insieme al regime ildegardiano è uno dei metodi più importanti per normalizzare il tasso elevato del grasso nel sangue e per preservare dalle malattie della civiltà dovute all'alimentazione come i reumatismi (*o anche le malattie della circolazione e del cuore*).

Questi biscotti di zenzero eliminano nello stomaco e nell'intestino non solo le scorie e le sostanze tossiche, ma sbarazzano lo stomaco e l'intestino dalle sostanze putrefatte che provocano il cancro. Perciò essi sono chiamati con ragione «rimedio universale», perché mantengono la salute e prevengono le malattie. Ciò vale per i reumatici come per gli uomini che non si sentono né malati né sani.

Ricetta: Biscotti lassativi di zenzero

Zenzero, liquirizia, artemisia, succo di euforbia

Rhiz. Zingiberis 12,0

Rad. Liquiritiae 6,0

Rhiz. Zoedoriae 4,0

Succ. Sacchari crud. 25,0

Farinae Tri. alb. 5,0

Lactis Euphorbiae 2 gtt. M.f. Massa farinae exide rotulos, exsicca sole.

I biscotti lassativi di zenzero sono efficaci con il digiuno di Ildegarda (*al posto della cura da cavallo del sale Glauber*).

Si prendono i biscotti al mattino a digiuno a letto e si resta coricati ancora un poco, cercando di non raffreddarsi (*eventualmente davanti alla stufa o al camino*). L'impiego di questi biscotti di zenzero non è ancora esplorato. Secondo Ildegarda, si può usare questo rimedio nelle seguenti malattie: malattie dello stomaco e dell'intestino (*dispepsia, stitichezza*), malattie del fegato e della vescica biliare (*calcoli biliari, infiammazione della vescica biliare*), malattie della milza e del cuore, emicranie, pericolo di un colpo apoplettico, malattie renali, malattie della pelle (*eczema, acne, foruncolosi*), disturbi di metabolismo (*obesità, gotta, diabete*), infiammazioni e depositi negli occhi e nelle orecchie.

Anche i malati con dolori allo stomaco possono prendere questi biscotti lassativi, poiché essi calmano e disperdono i dolori allo stomaco e li eliminano. Ildegarda raccomanda questi biscotti come cura preventiva contro le malattie che si manifestano specialmente nei mesi d'estate e in agosto (*diarrea estiva, stimoli di sclerosi a placche e anche paralisi infantile*). In questi casi si prendono i biscotti già in giugno-luglio e anche più tardi, per tutto l'anno.

Per ottenere una buona digestione, Ildegarda ci offre una serie di rimedi fatti con piante che hanno un effetto depurativo e antispasmodico per lo stomaco e per l'intestino.

«Chi sente un peso e una pressione allo stomaco per diversi cibi pesanti, prenda un brodo di carne (*cotto senza verdura e anche senza altre erbe*). Vi metta del tanaceto e lo faccia bollire di nuovo,

poi, quando è cotto, ne mangi spesso ed alleggerirà lo stomaco, assicurando una buona digestione» (*PL II73 C*).

La minestra di tanaceto è squisita. Si prende del tanaceto fresco, senza fiori, si tritano le foglie amare (*un cucchiaino da tavola*), si fa cuocere con due o tre cucchiaini di semolino di farro nell'acqua salata per fare una minestra. Si può prendere anche un cucchiaino da tavola di polvere di atanasia «senza fiori» e si fa cuocere con due cucchiaini da tavola di farina di farro o di semolino di farro.

La lattuga con farro appartiene ad ogni tavola ildegardiana, poiché permette una buona digestione.

«Chi vuole mangiare dell'insalata, la prepari prima con l'aneto o l'aceto, o qualcosa d'altro, in modo che sia imbevuta per poco tempo prima di essere mangiata. E se un malato mangia dell'insalata in questo modo, essa fortifica il cervello e prepara una buona digestione» (*PL II65 A*).

Per aumentare l'effetto che facilita la digestione si può, in caso di stitichezza, mescolare ad un'insalata di lattuga due o tre cucchiaini colmi di grani di farro già cotti, caldi o freddi.

Una pelle non sana con pustole, foruncoli o eczemi deriva per lo più da una cattiva digestione. In questo caso è efficace l'atriplice, che si trova come erbaccia in tutti i giardini e in vicinanza di siepi.

«Mangiando l'atriplice si ha una buona digestione. E se in una persona cominciano a crescere delle glandole tossiche, la scrofolosi, allora si deve preparare una verdura con l'atriplice e un po' meno di *alium ursinum* e un po' meno di issopo ancora e mangiandola farà sparire la scrofolosi» (*PL II70 C*).

Il nasturzio (*crescione*), cotto a vapore come gli spinaci, permette una buona digestione.

«E chi non può digerire i cibi che mangia, faccia cuocere a vapore del nasturzio (*nasturtium officinale*) in una pentola, poiché la sua forza viene dall'acqua e poi lo mangi e starà meglio» (*PL II61 A*).

Ildegarda descrive diversi tipi di menta che favoriscono la digestione e che sono anche delle buone spezie.

«Chi ha anche uno stomaco freddo e non digerisce i cibi, mangi la menta campestre o cruda o cotta con carne o con pesce: essa riscaldere il suo stomaco ed aiuterà la digestione» (PL II61 C).

Anche la menta di ruscello, che non soltanto favorisce la digestione ma elimina l'asma nelle persone grasse, è un ottimo condimento.

«Chi, dopo aver mangiato o bevuto troppo, sente lo stomaco pesante e asmatico, mangi spesso della menta di ruscello, cruda o cotta con la carne, con la minestra o con la verdura, e l'asma passerà, poiché la menta di ruscello rinfresca gli intestini adiposi ed infiammati...

Chi respira affannosamente per un polmone malato, deve espettorare e tossire per il minimo sforzo, chi, a causa dell'adiposità e dell'abbondanza di cibo e di liquidi che ingerisce, riesce solo a respirare malamente e non arriva ad espettorare, deve prendere la menta di ruscello» (PL II61 B).

La menta crespia (*mentha crispa*) non è solo un buon rimedio contro i reumatismi, ma anche una buona spezia:

«Come il sale, usato con parsimonia, dà gusto ai cibi, che sono più o meno buoni a seconda della quantità di sale che si adopera, così la menta crespia, se viene aggiunta alla carne, al pesce o ad altri cibi o alla purea, dà un buon gusto ai cibi e riscalda anche lo stomaco, procurando una buona digestione» (PL II61 D).

Lo stomaco malato si può purificare con la menta puleggio (*Herba pulegii*).

«Chi mangia spesso la menta puleggio cruda o con il sale, aggiunta per esempio alla carne, riscalda lo stomaco (*in caso di gastrite*), se si ha uno stomaco freddo. E quando lo stomaco è pieno di veleno, cioè di pus, questa menta lo purifica e lo risana» (PL II81 C).

Nelle persone anziane, a causa di una digestione difettosa, diminuisce la vista. Così si prende la menta puleggio, rinforzata dal miele o dall'aceto.

«Prendi la menta puleggio, aggiungendo una miscela in parti uguali di aceto e di miele, e bevine spesso a digiuno. Essa purifica lo stomaco e rischiara gli occhi» (PL II81 B).

Si mescolano 100 ml di aceto di vino con del miele chiaro (*pari a 100 ml*), riscaldato a bagnomaria nell'acqua. Si beve un bicchiere da liquore di questo miele con l'aceto prima dei pasti con due o tre punte di coltello di polvere di menta puleggio al giorno.

Risultando troppo forte, si versa questa dose in una tazza di tè di finocchio e si beve. La durata della cura è di parecchie settimane oppure di parecchi mesi. Questa sostanza fortifica non solo lo stomaco, ma è anche un rimedio eccellente per gli occhi nei casi di offuscamento della vista e, grazie ad una maggiore irrigazione sanguigna dello stomaco, migliora anche l'irrigazione sanguigna della vescica nelle infezioni delle vie urinarie.

La pomata di tremolo che si ricava dal pioppo tremolo (*populus tremula*) elimina i dolori causati da disturbi di digestione alla testa, alla schiena ed all'addome:

«Prendi anche in maggio la scorza del tremolo ed il legno esterno fino al cuore e taglia il tutto a pezzettini, spremendone il succo. Aggiungi il succo ad altre pomate che hai preparato, ed esse avranno più effetto contro tutte le altre malattie che tormentano l'uomo alla testa, ai fianchi, allo stomaco ed alle altre sue membra, e così i cattivi umori saranno moderati» (PL 1236 C).

Il pioppo tremolo contiene una sostanza di grande efficacia, gli acidi salicilici, perciò si può preparare anche un bagno di pioppo tremolo contro i reumatismi o contro i dolori di stomaco:

«Se qualcuno soffre di gotta (reumatismi) o se ha uno stomaco freddo (gastrite), prenda 1p scorza del pioppo tremolo, quando è verde, e il legno esterno fino al cuore, ma non ciò che viene chiamato il cuore dell'albero. Tagli il tutto a pezzettini e lo faccia bollire nell'acqua, e poi versi quest'acqua con il legno sminuzzato nella vasca da bagno e vi faccia un bagno. Ripeta spesso il bagno, e i reumatismi spariranno, e così pure lo stomaco freddo si riscalderà e il malato starà meglio» (PL 1236 C).

I frutti della susina selvatica non solo sono buoni, ma cotti nell'acqua fortificano lo stomaco, guariscono il muco e la gastrite:

«Se una persona ha lo stomaco debole, faccia abbrustolire delle susine selvatiche sul fuoco o le faccia bollire nell'acqua e ne mangi spesso. Esse leveranno il muco e le scorie del suo stomaco, e se anche mangerà dei noccioli non le faranno male» (*PL 1243 C*).

Anche la rosa canina cotta è efficace per la gastrite:

«Se qualcuno è sano, avendo solo uno stomaco debole, faccia cuocere delle rose canine, le mangi spesso. Lo stomaco sarà ripulito e così pure il muco» (*PL 1243 A*).

L'elisir di sanicula (erba fragolina) non solo guarisce lo stomaco, ma elimina pure i dolori intestinali:

«Il succo di sanicula è gradevole al gusto, è sano e salutare per lo stomaco e per gli intestini malati. D'estate, quando è verde, levalo con le radici e fallo bollire nell'acqua, filtra l'estratto con un telo, aggiungendo a quest'acqua del miele e un po' di liquirizia, fanne un liquore al miele e bevillo spesso dopo i pasti. Esso toglierà il muco allo stomaco e guarirà gli intestini malati» (*PL 1146 D*).

Ricetta: Elisir di sanicula

Succo di sanicula, liquirizia, miele.

Contro i disturbi di digestione non bisogna dimenticare la radice di piretro. Si fanno cuocere due o tre punte di coltello' con i cibi o sii spargono sui cibi:

«La radice: di piretro è buona perché diminuisce la putrefazione nell'uomo, aumenta il buon sangue e rende chiara, l'intelligenza.

Il malato che è quasi morto nel suo corpo,, riacquista forza, in modo che egli non espelle nulla che noni sia digerito, ma viene anche aiutato nella digestione» (*PL, 1138 C*).

Già molte persone si sono convinte del buon effetto della radice di piretro, così che essa non solo è diventata scarsa, ma pure più cara.

Da un anno il prezzo si è raddoppiato. È conveniente coltivare in privato la radice di piretro, per frenare questa tendenza.

Stitichezza (costipazione)

Una buona evacuazione è la metà della salute; la sensazione di sentirsi bene e il buon umore dipendono da essa. Per questo motivo nel nostro libro «Segreti di cucina» abbiamo dedicata tutto un capitolo alla «Evacuazione e buona digestione». Anche i medici dell'antichità conoscevano già la frase: «Cura bene chi purga bene». La causa della stitichezza viene indicata da Ildegarda come l'eccesso di nutrizione, l'alimentazione con vegetali crudi e l'abitudine di mangiare qualsiasi cosa a qualsiasi ora.

In questo modo «viene tolto al processo di digestione il succo (*necessario*), così lo stomaco è freddo (*malamente irrigato di sangue*) e ingombro di muco. Il nutrimento s'indurisce nello stomaco e nell'intestino e l'uomo si ammala... Chi soffre di dolori allo stomaco e all'intestino a causa di una cattiva digestione, avrà anche un indebolimento alla vista» (*Aforismi, III, 43*).

Per Ildegarda non esistono purganti che si possano prendere per lungo tempo, poiché ne potrebbero derivare delle malattie organiche al fegato, alla milza, ai polmoni ed al cuore.

«Il nutrimento che porta il grasso nei tessuti umani è digerito nella prima notte dopo essere consumato. Un cibo che fornisce agli intestini (*glandole*) le sostanze attive, è digerito il giorno che segue la consumazione. Ma un cibo che fortifica il fegato è digerito il secondo giorno; quello che fortifica la milza sparisce al terzo giorno con la digestione. Un nutrimento per il cuore e per il sangue viene digerito al decimo giorno, poiché il cuore e il sangue riposano quasi sullo stesso principio attivo. Le funzioni dei polmoni vengono meno nutrite dai cibi, ma molto più dalle bevande» (*Aforismi, III, 39*).

Secondo Ildegarda, la vera ricetta per assicurare l'evacuazione è una cura basata, nel caso di stitichezza spasmodica, su biscotti lassativi di zenzero sopraccitati.

Contro la stitichezza dovuta all'atonia vengono usati secondo Ildegarda, come secondo la dottrina moderna che tratta l'alimentazione, delle sostanze fibrose: grani di farro, cruschetto di farro, eventualmente con aggiunta di crusca di farro.

È particolarmente efficace l'insalata di lattuga mischiata con i grani di farro cotti, ma freddi, tritati e con l'aggiunta di olio di girasole, di aceto di vino e un po' di zucchero.

Gli stimoli per una buona digestione possono essere aiutati con i semi di pulicaria (*Semen Psylli*). Questi semi di piantaggine dei paesi meridionali gonfiano nell'intestino fino a quaranta volte il loro volume.

Ildegarda non consiglia i semi di lino per l'uso interno; le loro parti di muco si sciolgono ed impediscono il riassorbimento. I semi di lino levano le vitamine ed il calcio. Durante i pasti è necessario bere a sufficienza.

«Se l'uomo non bevesse quando mangia, ciò non farebbe bene né al corpo né allo spirito e sarebbe un danno sia per il sangue che per una buona digestione» (*CC II3, 28 ff*).

A colazione raccomandiamo il caffè di farro. Nel caso di una stitichezza cronica si possono usare dei prodotti che favoriscono la digestione.

Il rimedio più semplice per la salute ed una buona digestione sono le pastiglie di finocchio, mangiate ogni giorno a digiuno.

«Quando si mangia il finocchio, esso rende l'uomo allegro, gli dà un bel colorito di pelle, un buon odore del corpo e in più favorisce una buona digestione» (*PL II56 D*).

La radice di piretro assicura un buon assorbimento da parte del sangue degli elementi che costituiscono l'alimentazione.

Diarrea

In ogni caso non è in primo luogo una disgrazia, ma una specie di disintossicazione dell'intestino. In casi di una diarrea grave è necessario consultare il medico. Ma contro la diarrea (*eccettuato se si trattasse di cancro*) esiste anche una cura standard secondo Ildegarda.

1) Fare uno o due giorni di digiuno, bevendo tè di finocchio o tè nero.

2) Prendere una minestra leggera di farro, un po' salata, poiché le sostanze farinose fermano l'evacuazione.

3) L'uovo per la diarrea (*comprare il prodotto già pronto*).

Prima si mangia un piccolo pezzo di pane di farro bianco, un uovo per la diarrea ben cotto, senza sale. In casi gravi anche due o tre volte al giorno.

Trattandosi di una semplice diarrea, basta una sola volta, ma quando si ha la diarrea estiva, la cura dura da tre a quattro giorni.

L'uovo per la diarrea si usa più a lungo quando si tratta di colite ulcerosa, in cui a causa di motivi psichici ci sono da sei a dieci evacuazioni quotidiane. Allora è necessario dare al malato, pazientemente, per settimane e mesi, l'uovo per la diarrea una o due volte al giorno; naturalmente si deve anche somministrare la minestra di farro. L'uovo per la diarrea è risultato efficace specialmente nei casi di diarrea che capita durante i viaggi nei paesi tropicali, e perciò non deve mancare nella piccola farmacia portatile da viaggio. L'uovo per la diarrea oggi si può trovare già pronto, e si può evitare di prepararselo da soli, come sta scritto nel Manuale di Ildegarda. (CC 200, 18) Si tratta di un granulato composto di tuorlo, pepe e comino.

4) Cura dopo la guarigione

Sono assolutamente proibiti per tutta la durata della cura:

1) Latte e tutti i latticini come formaggio, ricotta, panna montata; imburro è permesso in quantità limitata, ma più avanti.

2) Pane nero, pane d'orzo, pane con frutta, pane di crusca, biscotti freschi con il lievito.

3) Acqua e acqua minerale.

4) Ogni cosa fredda.

5) Ogni cosa arrostita e fritta, piccante (senape, paprica).

6) Alimentazione con vegetali crudi, insalata, frutta cruda.

7) Verdura ordinaria, in specie il porro ed i cetrioli, la purea di patate.

8) Carne di manzo e di bue, conserve, salumi.

9) Zucchero, dolci, marmellate.

A partire dal terzo giorno della malattia o soprattutto se si ha la predisposizione per un'evacuazione scarsa, sono permessi:

Pane bianco, torte al lievito, biscotti.

Semolino di farro, farina di farro e ciò che si può preparare con il farro (per esempio gnocchi di farina, tagliatelle).

Vino (riscaldato, meglio vino rosso).

Pollo e brodo di pollo.

Più tardi mele cotte (*ma non composta di mele crude*). Torta di mele (*che non sia fresca e poco zuccherata*). Carne di vitello e fegato (cotti a vapore). Lamponi, ciliege e more cotte.

Il pancreas e le sue malattie

Le malattie del pancreas sono molto difficili da diagnosticare.

In più vale sempre il fatto che più i disturbi sono caratteristici e più insufficienti sembrano le constatazioni oggettive, tanto più probabile è il fatto di una pancreatite cronica. Nei casi di insufficienza pancreatica sono caratteristiche le feci ricche di grasso, il vomito, i gravi disturbi di circolazione e dolori che irradiano dall'addome fino alla schiena, o fino al cuore e al braccio sinistro come angina pectoris.

Una cura per le glandole pancreatiche abbisogna di un vitto continuo di farro (*grani di farro*) e il regime indicato nel libro «Kuchengeheimnisse» (*Segreti di cucina*).

Quando si hanno dolori è efficace la pomata di abete che si mette prima sul cuore, poi sotto l'arco sinistro delle coste, frizionare davanti e dietro sotto l'arco della costa, cioè sulla glandola del pancreas.

La mancanza di enzimi può essere compensata dal pane agli enzimi Enzymapain (*Jura*). Ildegarda non ci dà una cura per il diabete. Nei casi più facili si può fare una cura di digiuno.

Si è constatato che è specialmente efficace far cuocere la radice di piretro con ogni cibo per cui viene stimolata la produzione dell'insulina. Nei casi di diabete «mellitus» si consiglia il regime dei grani interi di farro, poiché questi grani saziano e nutrono, senza essere completamente digeriti. In questo modo si risparmiano le calorie e l'insulina.

Qui esiste la possibilità di una prevenzione: le castagne cotte.

Meteorismo (*Flatulenza*) Sindrome di Roemheld

In primo luogo c'è il complesso dei sintomi gastrocardiaci (*la sindrome di Roemheld*) con i dolorosi crampi all'intestino ed un peso al cuore o al fegato, per cui si possono produrre perfino degli infarti al cuore o delle coliche epatiche (*dopo copiosi pranzi di feste famigliari o pranzi d'affari*).

Spesso nascono complicazioni come nel caso di angina pectoris: dolori cardiaci, attività accelerata del cuore, respirazione difficoltosa, diminuzione di rendimento, mal di testa e disturbi circolatori.

Un rimedio rapido per eliminare la flatulenza è costituito dalle pastiglie di galanga (*farle sciogliere lentamente sulla lingua*).

Dopo circa cinque minuti al più tardi la pressione sparisce grazie ad un'eruttazione o ad una flatulenza e lo stato si normalizza di nuovo. L'effetto rapido e fedele si basa sul contenuto delle sostanze forti e degli oli eterici, che esercitano delle proprietà antispasmodiche per mettere a riposo lo stomaco e l'intestino, e che sono già efficaci sulla lingua grazie alle eccitazioni sensoriali dei nervi. Inoltre la galanga ha pure delle proprietà antibatteriche e leggermente disinfettanti che contribuiscono ad eliminare nell'intestino i batteri di putrefazione formatrici di gas. Il profilo farmacologico, che non è stato ancora completamente esplorato, comporta pure delle proprietà antiflogistiche (*che impediscono l'infiammazione*) — impedimento della sintesi di prostaglandina — che, negli stati acuti e cronici delle infiammazioni delle mucose dello stomaco e dell'intestino, possono esercitare una virtù curativa che favorisce la guarigione delle ferite. Ildegarda dice semplicemente: «Chi ha dolori al cuore, prenda la galanga e si sentirà meglio.» Ciò non si trova in nessun altro libro di piante del mondo intero. Ildegarda ha imparato questa scienza da una sorgente soprannaturale, da fonti visionarie ed audizioni interiori, che precedono sia il suo che il nostro tempo. L'efficacia ed il carattere inoffensivo della galanga sono state confermate recentemente dall'Ufficio d'igiene della Germania Federale in un'ampia monografia.

Anche le pastiglie al finocchio diminuiscono i gas intestinali ed eliminano i disturbi gastrointestinali con senso di pienezza e le flatulenze mediante il loro effetto antispasmodico e carminativo.

Anche ai bambini si possono dare le pastiglie di finocchio che eliminano le coliche ed i crampi intestinali.

Inoltre è necessario seguire un regime per impedire la formazione di gas. Perciò si rinuncia per molto tempo al piacere di mangiare le patate, la carne di maiale, i cavoli, le cipolle, i ravanelli, l'insalata di cetrioli ed i legumi secchi. Poi ci si preoccupa contemporaneamente di far funzionare bene il fegato, mangiando dei giovani polli cotti con l'issopo e bevendo il vino all'issopo (*issopo crudo messo nel vino*).

Un altro rimedio è il tanaceto cotto nel brodo di carne senza verdure o erbe (*v. sopra*). Un effetto simile si ottiene pure con l'elisir per lo stomaco (*elisir di salvia e moscatello*), prendendone un bicchierino da liquore dopo aver mangiato e la sera.

Anche la carne di cervo ha un'azione purificante sullo stomaco e sull'intestino, così come la marmellata di corniolo sul pane.



La gozzoviglia (Ingluvies ventri) usa queste parole” Dio ha creato tutto, perché dovrei rinunciarvi? Se Dio non sapesse che abbiamo bisogno di tutte le cose, non le avrebbe create. Perciò io sarei pazzo se non godessi tutte queste buone cose” (Vita merit. li,4)



L'Astinenza (Abstinencia) dice: «Io mi sento penetrata intimamente dalla misericordia, essa fa scaturire un ruscello che non vuole nascondere i suoi tesori, il suo oro, le sue pietre preziose né ai poveri né ai bisognosi, che piangono la loro miseria. Io vorrei consolarli ed allontanare la loro miseria per sempre, per amore del Figlio di Dio, che è dolce ed umile, che distribuisce tutti i suoi beni alle anime dei giusti, e che guarisce le piaghe dei peccatori che si pentono.» (PL 626 B)

Anche l'insalata di farro favorisce la digestione ed è ricca di vitamine. L'insalata di lattuga con i grani di farro, cotti ma serviti freddi, mangiata regolarmente per una settimana a mezzogiorno, purifica lo stomaco e gli intestini, normalizzando la flora intestinale.

Tutti questi punti di vista si possono realizzare in un luogo di cura ildegardiano.

Dolori addominali dolori intestinali

I dolori intestinali sono per lo più a forma di colica e di carattere spasmodico, che costringono al riposo e a risparmiarsi dalle fatiche.

Il dolore intestinale si manifesta spesso in seguito ad infiammazioni acute o croniche. Si ottiene un rapido sollievo facendo immediatamente dei massaggi forti sulla pancia, sulla parte dolente (*con o senza gocce di olio da massaggio*) (CC 197, 17).

Ildegarda raccomanda l'elisir di sanicula (v. sopra). Inoltre si deve osservare una dieta a base di farro (*minestra di farina di farro in caso di diarrea*). In caso di colite il sangue sparisce nelle feci con una minestra di fagioli, che si mangia sola e senza i fagioli.

In caso di un'appendicite cronica, la febbre alta sparisce con degli impacchi caldi di pulicaria (*psyllium*) cotta e applicata calda.

Inoltre bisogna prendere a digiuno, ogni giorno, un bicchiere di «Gold-Wein» (*vino all'oro*). L'appendicite acuta deve essere controllata.

Una colite (*ulcerosa, un'inflammazione dell'intestino crasso*) richiede molta pazienza da parte del malato e del terapeuta: è necessario prendere «l'uovo per la diarrea» una o due volte al giorno, per settimane e mesi.

Prima di prendere questo rimedi ciò si deve mangiare un po' di pane bianco vecchio ed osservare un regime severo. Per il «Morbus Crohn» si può aggiungere una dieta a base di farro e l'uovo per la diarrea, il fegato di cervo (*per esempio gli gnocchetti fatti con il fegato di cervo e con il farro*) e prendere ogni settimana un bagno di foglie di pioppo.

Perciò si fanno cuocere circa un chilo di foglie, rami e corteccia di pioppo nell'acqua e si fa un bagno ogni settimana a 38 gradi per venti minuti. Spesso si ottiene una guarigione completa solo con l'aiuto di una radicale psicoterapia ildegardiana.

Conflitti psichici e fattori di rischio Nelle malattie dello stomaco e dell'intestino

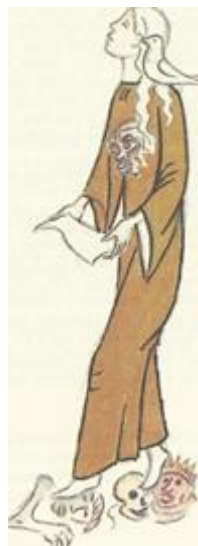
Tutti i mali dell'umanità sono iniziati mangiando un cibo (proibito), perfino il peccato originale è cominciato così. Ildegarda ha scritto molto e dettagliatamente su questo tema. Ciò inizia praticamente già nel grembo materno. Si può solo consigliare alle donne gravide di attenersi scrupolosamente ad un regime adeguato di cui parla Ildegarda (v. «*Kiichengeheimnisse*» = *Segreti di cucina*), poiché anche il bimbo nel grembo materno viene nutrito degli stessi alimenti. Le connessioni inseparabili degli avvenimenti organici e psichici si svolgono parallelamente fra madre e bimbo in queste condizioni.

Sarebbe una buona cosa se la donna gravida si desse la pena di riesaminare, se fosse necessario (*e questo tempo dovrebbe esserle concesso dallo stato*), le sue abitudini dell'anima a poco a poco sotto questo punto di vista. Ma chi può fare eccezione in questo campo?

Si distinguono quattro possibilità fondamentali di conflitto psichico (*interiori*) durante la gravidanza, oltre a quelle che sono già installate nel grembo materno e di cui difficilmente una persona è esente, poiché non si è mai pensato finora a queste connessioni. Il numero quattro si potrebbe mettere in relazione con la dottrina conosciuta già dall'antichità (*e ammessa da Ildegarda*) dei quattro elementi del mondo. Si tratta con ciò di archetipi dell'umanità riconosciuti in un tempo in cui (*più che oggi*) valeva la massima della natura: «Ed è così che essa mantiene il movimento con la fame e l'amore...».



La Menzogna (Fallatitas) dice: «Chi può dire sempre solo la verità? Io mi danneggerei se augurassi al mio prossimo benessere e prosperità. • (Vita merit. II, 12)



La Menzogna viene allontanata dalla Verità (Veritas): «Io vorrei essere verga e un flagello contro il bugiardo, che è un figlio de! demonio, poiché il demonio è colui che perseguita la giustizia inesprimibile di Dio. Perciò io gli intralcio il cammino e sono una cosa molesta ed antipatica per lui.

Non mi si trova mai nella sua parola, come pure anch'io lo sputo dalla mia bocca come un veleno mortale, quantunque lui non penetri mai in me con la sua astuzia. Il demonio è il male più cattivo e spaventoso che esista, da cui derivano tutti i mali. Per questo motivo io lo sbatto a terra e lo sfracello sotto i miei piedi con la giustizia amabile di Dio che mi sostiene e mi guida continuamente. Perciò io sono un appoggio ed una guida. Tutte le virtù di Dio, che conducono in alto, possono essere costruite su di me, poiché io sono solida e stabile. (PL 627 A)

Il primo gruppo tratta dell'eccesso della nutrizione o dell'applicazione a cibarsi in modo che si fa del ventre un Dio.

Ildegarda lo chiama golosità (*gula*), ed il suo contrario è l'astinenza (*abstinentia*). Colui che ama l'astinenza non rinuncia solo, nel senso puro della parola, alla nutrizione, ma anche al conto in banca e ai gioielli a favore dei poveri e per amore del Figlio di Dio (*PL 626 B*). Questo è lo spirito giusto per una donna gravida, che tiene conto della temperanza, se è necessario.

Fortunato quel bimbo la cui mamma conosce il mistero del sacrificio gradito a Dio!

Il secondo gruppo o gruppo dei vizi tratta del concetto giusto della verità.

La disposizione alla bugia è un fatto congenito. È proprio un gran male mentire un poco, dire una bugia a fin di bene, necessaria? Chi può sempre dire la verità?

Tutti coloro che hanno fatto carriera, le persone ragguardevoli e ricche, non sono scrupolosamente attaccate alla verità. E gli argomenti della menzogna sono esattamente così! (*Vita merit., II, 12*). Se Cristo è la verità, allora la menzogna è l'anticristianesimo, e tutti coloro che sono contro il cristianesimo hanno sempre e perseguitato i cristiani con la menzogna, che era il loro mezzo o di combattimento, e così succede oggi. Il cristianesimo comincia, per così dire, con la verità già nel grembo materno. Essa dice di sé:

«Io sono la cosa più spiacevole per il bugiardo, il figlio del demonio... Lui non mi ha mai nominato, allo stesso modo in cui io

lo sputo come una specie di veleno, un veleno mortale... Tutte le altre forme delle virtù hanno la loro base e in me...» (PL 627 A).

Non per niente noi parliamo nel libro «Kuchengeheimnisse» » (*Segreti di cucina*) del veleno nella pentola e ci fa piacere l'aver spezzato una lancia in favore della verità, con le regole del regime ildegardiano. L'aspetto misterioso della menzogna per Ildegarda si chiama «falsità» (*fallacia*), ha dei tratti appena a umani.

Il suo principio è: andare avanti, più in alto delle stelle e di i tutti gli altri, sì, più in alto ancora del trono di Dio! (*Vita merit. . Il, 80*). Anche l'arroganza e l'ambizione morbosa sono già un germe congenito.

Noi sappiamo che questo atteggiamento è la causa principale psichica dell'ulcera dello stomaco e dell'intestino. Già la tentazione per le mamme di costruire dei castelli in aria nello spirito del futuro bambino è grande.

I compagni della verità, e solo della verità, sono la pace e la felicità, la felicità in senso cristiano. Ciò che le donne gravide devono evitare, è l'opposto che è spiacevole, per non dire vizioso:

L'inquietudine e l'insoddisfazione (*desperatio*) di sé, di Dio e del mondo. Questo modo di pensare deve condurre automaticamente alle malattie. Anche la diarrea come pure la stitichezza possono avere le radici qui, in questo comportamento.

Qual'è l'aspetto dell'inquietudine e della pace nel simbolismo mistico?

E qual'è il principio dell'insoddisfazione? In fin dei conti è la calunnia, la preoccupazione costante di considerarsi più grandi degli altri, di screditare e di criticare sistematicamente l'agire del prossimo (*Vita merit. Il, 84*). Ecco il tenore dei suoi propositi:

«Io non sopporto che mi si metta sotto i piedi e che mi si imponga qualcosa... Se qualcuno mi si avvicina troppo, allora io lo so mettere a posto ...» (*Vita merit. Il, 15*)



La Disputa (Contentio) dice: «Io non sopporto che mi si metta sotto i piedi i che mi si imponga qualcosa... Se qualcuno mi si avvicina troppo, allora io lo so mettere a posto...» (Vita merit. 11, 15)



La Pace (Pax) dice: “ Io lotto contro il demonio, che si scatena continuamente contro di me e dice: ...Io non posso sopportare nessuna punizione e quindi voglio sbarazzarmi di tutto ciò che mi da fastidio e mi intralcia il cammino”.
“Io non ho paura di nessuno: Chi dovrei temere? Non voglio aver paura di nessuno! Tuttavia mi libero di coloro che parlano in modo così cattivo: io sono fatta solo per la gioia, poiché Gesù Cristo è il Salvatore e il Consolatore di ogni dolore, avendo sopportato personalmente il dolore nel proprio corpo.” (PL 627 B)

Spasmi costanti

Noi tutti sappiamo che ci sono tali spasmi che possono ripercuotersi sullo stomaco. Ed è evidente che l'insoddisfazione (verso Dio ed il proprio destino) confina già con la ribellione contro Dio, e non può quindi finire bene.

E qual'è il principio dell'infelicità (*infelicitas*)?

«Noi non vogliamo nessun Dio che quello dello spirito di contraddizione (*Lucifero*)... Poiché noi abbiamo bisogno di qualcuno che possa cominciare la lotta contro il (cosiddetto) ordine divino del mondo»... (*Vita merit. II, 90*)

Chi si meraviglia ancora che un terzo gruppo di forze ostili, gli spiriti del disordine, dell'anarchia (*Immoderatio*) seguono immediatamente questo spirito dell'insoddisfazione:

Rivoluzione! Tutti, tutti devono cambiare, io no, però! A queste persone l'ordine del mondo pesa sullo stomaco e così ogni autorità all'infuori di quella del proprio partito, della propria banda preferita, del proprio capobanda, come si può sempre constatare in ogni rivoluzione.

La forma antagonista, che considera, secondo S. Paolo ogni potenza (*civile*) come proveniente da Dio, porta, secondo Ildegarda il nome particolare di «Discretio». Questo nome è certamente conosciuto, ma è particolare il significato che Ildegarda gli dà. Nel linguaggio simbolico e mistico la discrezione si presenta così:

«Io non condanno nulla, io non distruggo nulla, io non disprezzo nulla, né un re né un generale né un presidente e nemmeno qualsiasi autorità secolare, che fa risalire tutta la potenza all'Autore di ogni cosa... Io desidero tutto ciò che desidera anche il Figlio crocifisso di Dio ...» (*PL 628 A*)

Non è forse così? In fondo si tratta di una concezione totalmente nuova della discrezione molto elogiata (*specialmente fra i Benedettini*). In medicina noi connettiamo la discrezione e lo spirito di rivoluzione con le malattie dello stomaco e dell'intestino.

Le castagne, usate per i dolori dello stomaco e dell'intestino, del fegato e della milza, non sono abbastanza valorizzate come frutti salutari, e ci conducono al nome simbolico di «Discretio»!

Chi non ne fosse ancora convinto, può rileggere di nuovo nel gran libro di Ildegarda «Il mondo e l'uomo» che gli intestini hanno relazione con la «discretio», ed il fatto di non sapersi controllare (*anche nell'alimentazione*) può causare dei disturbi nervosi

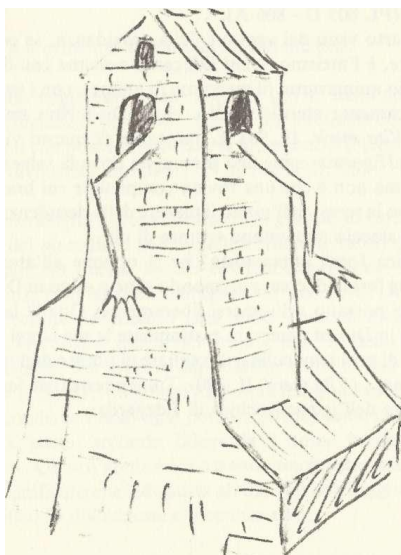
(*PL 805 D - 806 A*).

Il quarto vizio del ventre e della gravidanza, se così si può chiamare, è l'ateismo, a cui Ildegarda accenna con il nome di «perdizio animarum» (*il mercante di anime*), con i suoi propositi tipicamente ateistici: «Dio, chi è Dio? Non siamo forse noi?» (*Vita merit. II, 98*). L'immagine di questo vizio vuole essere raffigurata come una montagna dove la salvezza è assicurata, ma non è che una rovina completa le cui braccia sono tese verso la terra: nell'uomo il piacere della decadenza e l'amore dello sfacelo aumentano sempre di più.

L'unica forza antagonista che si oppone all'ateismo è la decisione ferma di creare un mondo sano e salvo in Dio e in cui le anime possano svilupparsi liberamente.

Qual'è la terapia?

Crederne in Dio ed osservare esattamente le sue Leggi (*anche se si tratta di problemi culinari*), vegliare di notte e digiunare, fare elemosina... (*Vita merit. II, 100*). Tutte queste cose fanno parte della base dell'igiene psichica di Ildegarda.



L'Ateismo (Perditio animarum) dice: «Che merito posso avere e che vantaggio ho io? Noi vogliamo solo il fuoco. Io non voglio sapere nulla dello splendore raggianti della vita, io sono qui per spogliare le anime. L'ateo non ha nessuna gioia nella vita, poiché si rifiuta di conoscere Dio, che lo può aiutare.» (Vita merit. 11, 24)



La Salvezza delle anime (Salvatio animarum) dice: " In abbandono la Vecchia Alleanza e rivesto il Figlio di Dio con la sua giustizia, la sua santità e la sua verità.

Io sono quindi come rinata e mi sento liberata dai miei vizi.

O Dio, non ricordarti più dei miei peccati della mia giovinezza e della mia ignoranza, e non vendicarti dei miei peccati!» (PL 628 C)

Il fegato, laboratorio della vita

Da chi ha imparato Ildegarda le sue conoscenze sul fegato e le sue funzioni? I medici del suo tempo non sapevano nulla riguardo al metabolismo del fegato e della circolazione della vena porta. Dove ha potuto fare la Badessa di S. Rupert delle ricerche personali per scoprire che il fegato è rifornito e provvisto di sangue arterioso per mezzo dell'arteria epatica e di sangue venoso per mezzo della vena porta? Essa scrive:

«Il fegato si comporta nell'uomo come un recipiente in cui il cuore, i polmoni e lo stomaco versano i loro succhi, che a sua volta il fegato fa scorrere in tutti gli organi, come un recipiente messo vicino ad una fontana fa scorrere l'acqua ricevuta dalla fontana in altri luoghi. Se però il fegato è bucherellato e fradicio, come fu già scritto prima, esso non può più ricevere i succhi buoni dal cuore, dai polmoni e dallo stomaco. Questi succhi e questi liquidi ritornano dunque al cuore, ai polmoni ed allo stomaco, provocando una specie di inondazione. Se questa malattia si è installata nell'uomo, egli non potrà vivere a lungo» (CC 98, 10 ff).

Come oggi sappiamo, il fegato è un meraviglioso laboratorio.

In esso vengono immagazzinati e trasformati i materiali da costruzione e l'energia muscolare necessaria per lavorare. Il suo compito principale consiste nel fornire al sangue le sostanze nutritive utili (*per esempio l'albumine, gli idrati di carbonio ed i grassi*) e per poterle elaborare. Il fegato immagazzina lo zucchero sotto forma di glicogeno oppure trasforma in grasso le quantità eccedenti di zucchero. Se è necessario, il fegato può trasformare all'inverso il glicogeno in zucchero, per esempio fra i pasti, o durante lo sport o come fornitore di energia per il cervello.

L'albumine è decomposto dal fegato nei suoi elementi strutturali, gli amino-acidi, da cui il corpo costruisce il suo proprio albumine.

Questi primordiali elementi strutturali costituiscono le sostanze necessarie al corpo, secondo un piano divino fissato per ogni uomo e che gli scienziati chiamano il codice genetico.

Il fegato, come un filtro, toglie al sangue le sostanze deteriorate e le scorie nocive, per esempio l'alcool, la nicotina o le medicine chimiche.

Esse vengono trasformate in sostanze idrosolubili e non velenose, permettendo ai reni di eliminarle.

Il fegato può essere talmente inondato da troppe sostanze velenose e da scorie, in modo che il «filtro» viene ostruito (*congestione del fegato*) ed allora il fegato si gonfia (*fegato grasso*) o, nel caso peggiore, esso viene anche distrutto (*cirrosi epatica*).

Può succedere anche che i globuli «morti» del sangue decomposti dalla milza siano trasformati in sostanze colorate della bile (*per esempio la bilirubina*) ed eliminati con gli acidi biliari nella bile del fegato. Questa bile giallo-oro è fornita al duodeno per la digestione dei grassi, perciò si forma nell'intestino la sostanza colorata in bruno, che dà il colore alle feci.

Nel caso di disturbi della produzione della bile e dell'eliminazione della bile, le feci diventano di un colore chiaro o di un grigio pallido. Così l'urina diventa di un colore bruno scuro, perché ora la sostanza colorata della bile è eliminata con l'urina. Il tasso aumentato della bilirubina nel sangue colora la pelle in giallo-cotogna nel caso di itterizia.

La bile eccedente viene immagazzinata e concentrata nella vescica biliare e, se è necessario, per esempio nel caso di un pasto ricco di grassi, viene distribuita all'intestino. Perciò si arriva alla formazione della bile nera.

Essa ha una grandissima importanza nella medicina ildegardiana e può non solo causare delle gravi malattie interne, ma anche il cattivo umore dell'uomo.

Le «conoscenze» che Ildegarda ha ricevuto nella sua visione non sono accantonate al livello della biochimica. In un modo più profondo di ogni altro essere umano essa ha visto nelle passioni dell'uomo la chiave della salute o della malattia.

Il metabolismo del fegato dell'uomo può essere influenzato dagli organi dei sensi, per esempio dall'udito. Ambedue, fegato ed udito, hanno un effetto reciproco:

«Se i vasi sanguigni sono toccati dagli umori così scossi (*irregolarità del metabolismo*), allora essi raggiungono pure i vasi delle orecchie, sconcertando così l'udito, poiché spesso la salute o la malattia di un uomo deriva all'uomo dall'organo uditivo, allo stesso modo in cui egli si sente contento a causa di circostanze felici, oppure si abbatte e diventa triste a causa di una disgrazia» (*PL 792 B*).

È per questo motivo che, in passato, dei medici credevano che la musica potesse guarire. Noi facciamo uso della terapia musicale, perché spesso un cuore si apre sentendo della bella musica, o nel caso di pazienti che soffrono di depressione, il metabolismo si normalizza con il canto e la danza.

Ildegarda sapeva già che le malattie del fegato e la depressione possono essere causate da una predisposizione ereditaria e possono, per esempio, dipendere dall'istante del concepimento.

«Ci sono anche uomini che sono concepiti nel periodo della luna calante o delle tempeste di un tempo variabile (*Aura*). Alcuni di loro sono sempre tristi e sono incostanti.

A causa della loro tristezza, il loro fegato è indebolito e perforato da numerosi buchi piccolissimi, come un formaggio che ha molti buchi.

Per questo motivo queste persone non mangiano molto e non hanno voglia sia di mangiare che di bere, ma mangiano e bevono moderatamente. Il loro fegato diventa molle e putrido come una spugna e si raggrinza» (CC 97, 37 ff).

La descrizione di Ildegarda corrisponde al nostro concetto e alla nostra osservazione di pazienti depressi, in cui la gioia della vita e le attività sono diminuite a tal punto che essi hanno perduto il coraggio, l'appetito e stanno seduti senza muoversi. Tutto il loro metabolismo è sceso a zero. Le cellule del fegato si raggrinzano e si guastano. Qui abbiamo l'immagine di un'atrofia del fegato, se esso si rovina anche l'irrigazione sanguigna diventa più difficile, per cui si può arrivare ad un ristagno della vena porta.

Altri uomini sono concepiti durante la luna piena e perciò sono così sani che possono mangiare tutto disordinatamente. Ma anche loro possono ammalarsi al fegato.

«Gli uomini che sono stati concepiti durante la luna piena e durante un tempo moderato e caldo, che non è né troppo caldo né troppo freddo, sono sani ed avidi di cibo, così che possono mangiare alimenti diversi. Quantunque essi possano mangiare cibi di diverse specie, senza doverli scegliere, dovrebbero però moderarsi per alcuni cibi dannosi (*noxii*), come un cacciatore che lascia andare la selvaggina che non serve, cacciando solo quella che si può utilizzare» (CC 97, 17 ff).

Ildegarda conosce le vere cause delle malattie del fegato. Specialmente nel caso di supernutrizione, il metabolismo del fegato e con questo tutto il metabolismo del corpo può rovinarsi, come possiamo notare nei casi di reumatismi e di cancro.

«Se una persona che è stata concepita in questo periodo (*di luna piena*), si ciba eccessivamente senza fare attenzione e senza scegliere con giudizio ciò che mangia, allora il suo fegato viene rovinato dai diversi succhi di questi alimenti e si indurisce, così che il loro succo salutare che era destinato a tutti gli organi, alle diverse articolazioni e all'intestino, si guasta a causa delle diverse sostanze nocive e talvolta succede che la carne di questa persona si trasformi in qualche parte delle sue membra in un tumore e che

il tessuto si strappi; inoltre può capitare che qualche membro venga ferito talmente che essa zoppicchi (*Arthrosis deformans*)»
(CC 97, 25 ff).

Qui sta la causa per cui nelle malattie gravi della civiltà, il fegato e l'insieme del metabolismo devono essere trattati simultaneamente per guarire la malattia a fondo. Oltre le misure eliminatrici e disintossicanti segnalate dalla medicina di S. Ildegarda (*salasso, scarificazione, sauna, cambiamento di alimentazione a base di farro*), l'essere umano deve riconoscere la misura sua propria ed abbandonare le sostanze che gli hanno provocato il grasso al fegato o la cirrosi epatica. Ildegarda descrive spesso i disturbi del metabolismo (*discrasia*) come la causa decisiva, i disturbi del metabolismo per cui i cattivi umori (*mali humores*), gli umori nocivi (*noxi humores*) e gli umori infettivi (*infirmi humores*), condizionati dalla malattia, scombussolano l'insieme del metabolismo generale. Talvolta ci sono persone che soffrono per anni a causa di questi umori nocivi, senza averne trovato la causa.

Esse non devono essere considerate dei malati immaginari (*ipocondriaci*), ma forse soffrono semplicemente di un disturbo dell'insieme del metabolismo.

«Talvolta gli umori menzionati si spandono in misura eccessiva nella regione del petto dell'uomo e così inondano anche il fegato,, causando in questo modo delle fantasticherie esagerate e molteplici, cosicché lui pensa di diventare pazzo. Da lì questi umori salgono nel cervello e lo colpiscono, poi scendono nello stomaco producendo la febbre. Anche in questo modo l'uomo può essere malato a lungo!» (*PL 793 D*).

In nessun libro di medicina del mondo sono state descritte così bene, come da Santa Ildegarda, le relazioni fra il metabolismo e le cause psichiche determinanti.

Ildegarda descrive una persona allergica come un uomo che è uscito dai gangheri.

«A causa di queste inondazioni anche gli intestini si mettono in movimento attorno all'ombelico dell'uomo, salgono fino al cervello e possono renderlo furioso (*collerico*).

Se esse scuotono i vasi della regione lombare (*le glandole surrenali*), allora esse scuotono la bile nera (*Melanche*), rendendolo confuso, tanto che egli cade in una tristezza non motivata» (PL 704 A).

A questo punto si presentano delle valutazioni importanti che inducano a curare con il regime ildegardiano, di cui noi facciamo largamente uso.

La cura per i dolori al fegato e le malattie croniche del fegato

I dolori al fegato e le malattie croniche al fegato sono spesso la conseguenza di una grave epatite o di avvelenamento al fegato a causa dell'alcool, del tabacco o di medicine, come pure a causa dell'alimentazione eccessiva e disordinata, specialmente di cibi molto ricchi di grasso. Nei casi di numerose malattie interne come il cancro, i reumatismi, il diabete o le malattie polmonari, il fegato si gonfia e fa male quando si tocca.

La maggior parte delle epatiti derivano da infezioni prodotte da virus.

Noi sappiamo da Ildegarda che specialmente i polmoni sono messi continuamente in pericolo dai disturbi di metabolismo del fegato. Alcune medicine indicate da Ildegarda per il fegato sono in grado di guarire contemporaneamente i polmoni. L'esempio migliore è la cura di una tosse cronica in seguito ad una vecchia malattia al fegato per mezzo dell'elisir di scolopendrio.

«Lo scolopendrio (*Asplenium scolopendrium*) è caldo ed è efficace per il mal di fegato, i polmoni e gli intestini dolenti.

Prendi perciò lo scolopendrio, fallo cuocere bene nel vino; aggiunto del miele puro, fallo cuocere di nuovo. Aggiungi anche del pepe lungo (*una parte*) e cannella in polvere (*due parti*) con un vino preparato già prima. Fa cuocere ancora una volta, filtra con un telo e prepara una bevanda chiara (*bevanda genuina*). Bevine spesso, dopo aver mangiato e a digiuno, e ciò farà bene al fegato, guarirà gli intestini sofferenti, purificherà i polmoni ed eliminerà le putrefazioni interne e il muco» (PL II42 AB).

La preparazione dell'elisir di scolopendrio è difficile, anche a causa dell'acquisto dello scolopendrio, che rientra nelle bellezze della natura da tutelare.

Ricetta: Elisir di scolopendrio

Felce di scolopendrio, miele, cannella, pepe lungo, vino

Scolopendrium vulgae 20,0

Mei dep. 50,0

Cortex Cinnamomi 10,0

Piper longum 5,0

Vinum album ad 500,0.

All'inizio se ne prende giornalmente solo un bicchierino da liquore dopo aver mangiato; una volta abituati a questo gusto caratteristico, se ne prende sia prima dei pasti che dopo i pasti un bicchierino da liquore per 4-6 settimane. L'elisir di scolopendrio purifica il fegato intossicato e i polmoni dalla putrefazione interna e dal muco ed è la medicina principale nel caso di malattie al fegato che persistono da anni e nel caso di bronchite cronica.

Questa medicina è pure efficace nel curare le malattie dell'addome e serve a regolare i disturbi ormonici. Con l'elisir scolopendrio si possono curare con efficacia anche le malattie croniche come le infiammazioni delle vie urinarie, della vescica biliare e degli annessi e la secrezione continua (*fluoro*). Secondo Ildegarda, con questo rimedio si può tentare di curare anche l'asma, che è una delle malattie più difficili da guarire.

Tutte le malattie interne che danno un senso di peso, di ristagno e di sofferenza sotto l'arco delle coste dovrebbero essere trattate anzitutto con il digiuno di Ildegarda e con il regime dietetico a base di farro per alleggerire e disintossicare il fegato. Anche il salasso fatto a regola d'arte (*nella vena speciale del fegato*) fa parte di questa cura.

Ildegarda descrive nel suo manuale un regime dietetico specialissimo per il fegato ed anche una bevanda speciale:

«La persona che è malata di fegato deve bere spesso il vino di more (*moretum*), poiché i dolori al fegato derivano spesso da una

sovraabbondanza di sangue, che il calore ed il succo del vino di more calmano, perché esso è, per così dire, affine al sangue.

Ogni cibo di cui essa si nutre, deve essere gustato con un po' di aceto di vino, perché il calore e l'acidità dell'aceto restringono il fegato.

Si deve anche masticare bene il pane di frumento che la gente mette fra le fette di prosciutto affumicato, su cui si versa del vino (*si versa un bicchierino di liquore di vino sul prosciutto per disinfettarlo*).

Il succo secco del prosciutto viene neutralizzato, poiché viene bagnato dal calore del vino e del pane, e così questo pane temperato dal vino restringe il fegato, in modo che non si gonfia.

Però non si deve bere il vino, che serve solo a inzuppare il prosciutto, poiché tutto ciò che era dannoso in questa carne è passato nel vino» (*CC 176, 33 ff*). Il panino imbottito di prosciutto è specialmente efficace per le persone malate al fegato, che si sentono già al mattino stanche e con le vertigini, cosa che si verifica nei casi estremi dopo un'epatite.

Per la salute del fegato occorre un albume di alto valore come si trova nel «cereale farro», che è il nutrimento ideale, oppure nelle mandorle dolci. Dal momento che il lievito di birra contiene l'albume ed inoltre è ricco di vitamina B, noi abbiamo preparato per i pazienti malati di fegato delle pastiglie ili lievito di birra. Se ne prendono da 3 a 5 al giorno con molto liquido.

Ildegarda trova molte virtù salutari nelle castagne. Esse non servono solo per le malattie del fegato, ma per ogni tipo di stato di debolezza. «Il castagno è molto caldo e, a causa del suo calore, ha una grande virtù, poiché simbolizza la «discretio» (*la giusta misura, la via di mezzo, la moderazione*) e tutto ciò che è in esso, anche nel suo frutto, è utile per ogni tipo di debolezza che è nell'uomo» (*PL 1226 B*).

Il fegato, più di tutti gli altri organi, soffre l'eccesso nel mangiare e nel bere e anche, un modo di vivere assurdo. Perciò noi diamo ai malati di fegato le seguenti istruzioni riguardanti il loro regime dietetico: non prendere nulla né troppo bollente o freddo, né troppo dolce, né troppo amaro, rinunciare ai cibi grassi,

specialmente alle patate fritte, al grasso arrostito, alla panna montata, al caffè, all'alcool ed alla nicotina.

L'intemperanza è descritta così da Ildegarda: essa siede come un lupo con le zampe incrociate per afferrare tutto, per impadronirsi di tutto, per inghiottire tutto.



La Dismisura, l'Intemperanza (Immoderatio) dice: «Ciò che io desidero e scelgo, lo voglio pure godere e non voglio rinunciare a nulla. Ogni stimolo dà mio corpo è per me un vero piacere. Io sono così e così vivo, e se una cosa mi piace, la faccio.»

(Vita merit. II, 21)

«Tutto ciò che io desidero, lo voglio pure godere e non voglio rinunciare a nulla.

Ogni stimolo del mio corpo è per me un vero piacere. Io sono così e così mi sfogo, e se una cosa mi piace, la faccio» *(Vita merit. II, 21)*.

Ildegarda vede nell'astensione da tutti i cibi grassi e nell'ubbidienza la via della guarigione per ottenere la «discrezione». La «discretio», cioè la giusta misura, brilla in mezzo ad una chiara nube verso la forza elettrizzante di Dio. Essa scaccia con un mazzo di fiori le ispirazioni del demonio, come se fossero dei moscerini.

La forza della potenza divina la fortifica alla spalla destra sotto forma di croce, e nel suo seno essa protegge con amore le virtù e con sollecitudine, come se fossero delle pietre preziose. Essa dice:



La giusta Misura (Discredo) dice: «Tutte le cose che stanno nell'ordine di Dio si corrispondono. Le stelle scintillano per la luce della luna, e la luna splende per il fuoco del sole. Ogni cosa serve a qualcosa di superiore, e nulla supera la sua misura.»
(Vita merit. II, 22)

Ogni uomo che sopravvaluta la sua propria misura, la propria efficienza, la propria forza mangiando troppo, bevendo troppo alcool, prendendo troppe droghe, ha passato la misura. Come conseguenze Ildegarda enumera il vagabondaggio dei pensieri che non conducono a nulla di buono, la stanchezza, la debolezza, la vertigine cardiaca, la tristezza assurda e la mancanza di resistenza interna.

Nel suo ultimo libro teologico «Divinorum operum», Ildegarda scrive che Dio ha fissato un nome ad ogni uomo e una determinata misura, e che l'anima reclama di osservare la giusta misura in tutte le cose: «Poiché l'uomo non può vivere continuamente nelle sfere celesti. Il demonio però non vuole che si osservi questa misura ed egli fa che si aspiri alla misura eccessiva, sia essa la più alta come la più bassa.»

Nel malato di fegato questa misura si è perduta, perché egli l'ha superata. Quando sarà di nuovo sano, dovrà riconoscere la sua propria misura e dovrà imparare ad amarla.

Un ruolo importante per la salute del fegato è riservato alla castagna, che ha il soprannome di «discretio». A causa delle sostanze che essa contiene e dell'energia solare immagazzinata, essa è in grado di nutrire l'uomo in un modo così completo ed armonioso che egli ricupera la forza di resistenza e la sua

irradiazione. Inoltre essa guarisce il fegato ed aiuta l'uomo a riacquistare la sua giusta misura.

«Se qualcuno soffre al fegato, schiacci spesso le castagne e le metta nel miele, ne mangi spesso ed il suo fegato guarirà»
(*PL 1226 B*).

Ricetta: Miele con le castagne

Prendere due volte al giorno un cucchiaino da tè per due o tre mesi la mattina e il pomeriggio fra i pasti.

È difficile preparare da soli il miele con le castagne. Si prende giornalmente un cucchiaino da tè di miele fatto con le castagne prima del pranzo e un cucchiaino da tè il pomeriggio, almeno per due mesi. E dopo si deve prenderne spesso ancora un cucchiaino da tè.

Questa cura assicura la guarigione completa dai dolori cronici al fegato, le transaminasi (*gli enzimi del fegato che moltiplicati nell'epatite passano nel sangue*) si normalizzano di nuovo. Il castagno è fra gli alberi ciò che il finocchio è fra le piante: sano al cento per cento, dalla radice fino alla cima!

I frutti, la buccia, le foglie e la scorza contengono, delle sostanze di grande valore (*tannini e bioflavonoidi*).

I frutti contengono, oltre all'amido (*dal 45 al 58%*) e l'albume (*dal 4 ;il 7%*), degli idrati di carbonio di alto valore (*dal 22 al 34%*), che forniscono energia soprattutto alle cellule epatiche e cellule nervose.

Inoltre i frutti contengono delle sostanze attive specifiche (*gaba, amino biogeni, neurotrasmettenti*) necessarie per il circuito nervoso e lo stimolo muscolare. Nei frutti si trovano anche le vitamine A, B e C. Poiché nei frutti non ci sono sostanze del tipo glucosio o fruttosio, le castagne si possono raccomandare anche ai diabetici (*100 g- 210 calorie*). Dalle ricerche farmacologiche fornite dalla letteratura scientifica risulta che l'estratto delle foglie di castagno è leggermente calmante e antispasmodico, e perciò può essere usato come medicina in caso di bronchite e di pertosse.

Un altro rimedio di Ildegarda per il fegato è il vino di lavanda.

Questo vino elimina non solo i dolori al fegato, ma specialmente il senso di peso del fegato ingrossato. Inoltre esso elimina spesso la congestione polmonare ed assicura la libertà e la freschezza di spirito. Ildegarda raccomanda categoricamente di far bollire del vino con la lavanda selvatica (*lavendula spica*). Solo nel caso in cui non si avesse del vino, si possono anche far bollire nell'acqua dei fiori di lavanda con il miele e poi bere questo estratto tiepido durante la giornata. Il nostro vino di lavanda contiene al massimo il 2% di alcool, poiché l'alcool è stato ridotto durante la preparazione.

«... e il suo calore è sano. Facendo bollire della lavanda con il vino, o se non si avesse del vino, con il miele e l'acqua, e bevendo spesso quest'estratto tiepido, diminuiscono i dolori al fegato ed ai polmoni (*congestione polmonare*). Inoltre il vino di lavanda assicura all'uomo una pura scienza ed una chiara intelligenza» (*PL II40 C*).

Se ne prendono da uno a due bicchieri da liquore pieni, tiepidi, tre volte al giorno. La cura dura da due a quattro mesi.

Ildegarda fa una distinzione esatta fra la lavanda selvatica e la nobile lavanda da giardino (*Lavendula vera*), a cui dedica un capitolo particolare. Forse la lavanda è efficace per il suo profumo gradevole, e forse perfino efficace contro il cancro (*PL II43 C*).

In ogni caso, per la medicina contro il mal di fegato si usano solo i fiori della «*lavendula spica*» invece della «*lavendula officinalis*», che si vende sia in farmacia sia in erboristeria.

I malati di fegato sono spesso molto tristi. Essi trovano una medicina per il fegato che rende allegri nell'issopo. L'issopo è una spezia ideale per la cucina (*cotto con il pollo*). Si può anche mettere l'issopo nel vino come bevanda:

«Se si usa spesso l'issopo, il malato viene risanato, perché esso purifica gli umori schiumosi, come il calore schiuma nella pentola. L'issopo è buono per tutti i cibi. Cotto e polverizzato è più utile che crudo negli alimenti (*come spezia*). Quando si mangia, esso rende il fegato efficiente e attivo e purifica pure un po' i polmoni.

Ma quando il fegato è malato in seguito alla tristezza dell'uomo, si deve, prima che la malattia abbia il sopravvento, far cuocere un pollo giovane con l'issopo, e mangiare spesso sia l'issopo che il pollo. Si deve mangiare anche l'issopo fresco, maeso nel vino e bere pure questo vino» (*PL II56 A-C*).

Alla fine,, io raccomando ai malati di fegato di mangiare giornalmente da 5 a 10 mandorle dolci. Esse sono una specie di rimedio universale e fortificano i nervi, danno un bel colorito al viso, fanno sparire il mal di testa, fortificano i polmoni e sono un rimedio ideale per il fegato.

«Chi si sente il cervello vuoto e ha un cattivo colorito al viso e perciò il mal di testa, mangi spesso le mandorle che riempiono il cervello e danno un bel colorito al viso. Anche chi è malato a ai polmoni ed al fegato, mangi spesso delle mandorle crude o cotte: esse danno forza ai polmoni, perché non sovraccaricano né seccano l'uomo, ma lo fortificano» (*PL 1225 C-D*). 160

Bile, itterizia e malinconia

L'uomo, dopo aver perduto il paradiso, ha perduto anche la gioia serena per le cose belle e buone.

Al momento del suo peccato originale, il male è entrato furtivamente nel suo corpo ed ha liquefatto il calcolo biliare della conoscenza di Dio che prima era splendente e cristallino.

Da quest'epoca, la bile lo inonda ed intossica il suo sangue, in modo che egli può diventare la vittima delle passioni che lo rendono malato: tristezza, collera, sentimenti di frustrazione, stizza ed affanno.

Dal momento che Adamo conosceva il bene, ma scelse il male, incorse in tanti conflitti che causano la malattia. In tali situazioni l'uomo si ricorda della sua origine e, nel timore di Dio, trova una protezione contro il male.

Dalla conoscenza del bene e del male e dal discernimento noi capiamo che siamo uomini responsabili davanti a Dio, e così noi acquistiamo la grande forza di evitare il male e di fare il bene! (*Scivias III, 10a Visione*)

«Poiché Adamo conosceva il bene e fece il male per gustare la mela, ne derivò, in conseguenza della sua trasgressione, una malinconia molto grave che non sarebbe stata possibile nell'uomo senza il suggerimento del demonio, e che fu possibile solo per mezzo della sua seduzione. La malinconia suscita la tristezza e la disperazione che Adamo non conosceva prima di aver prevaricato.

Nello stesso istante in cui Adamo ha violato il comandamento divino, la malinconia si è immagazzinata nel suo sangue, come lo splendore sparisce quando si spegne la luce... Così successe ad Adamo, lo splendore fu spento in lui, la malinconia (*la bile nera*) si coagulò nel suo sangue, da cui poi si svilupparono la tristezza e la disperazione. Il Maligno, dopo la caduta di Adamo, ha accumulato in lui la malinconia in modo tale che essa fa dell'uomo uno scettico ed un incredulo.

Ma poiché l'uomo ha la predisposizione di potersi elevare dalla sua misura, egli teme Dio (*servilmente*) ed è triste e cade in questa tristezza che spesso diventa disperazione, non credendo più che Dio lo possa proteggere.

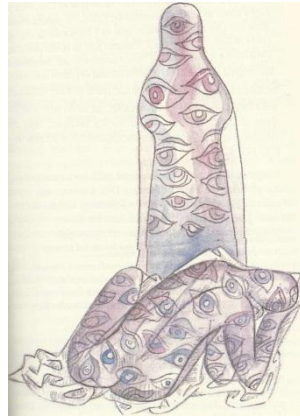
L'uomo, essendo stato creato ad immagine di Dio, non può fare a meno di temere Dio come un figlio...

E poiché l'uomo teme più Dio che il demonio, così egli ha messo la sua speranza in Dio, in modo che il Maligno non lo possa catturare.



La Vanagloria (Inanis gloria) dice: «Io esamino tutto ciò che succede

e sono il mio unico testimone. Manovro tutto, in modo di averne un utile. E ciò vedo e che so, deve servire al mio onore personale. Ho una fiducia così grande in me stesso, che posso perfino volare come gli uccelli, attraverso i paesi e le strade maestre...» (Vita merit. III, 10)



Il Timore di Dio (Timor Domini) dice: «Guai agli uomini che si lamentano, non temono Dio, ma Lo deridono solamente. Chi può fuggir? Dal timore del Dio infinito? Dio permette che il colpevole perisca se non vuole sbarazzarsi del male. Io voglio quindi temere Dio sempre di più. Chi mi aiuterà, quando troverò davanti a Dio? Chi mi salverà dalla terribile sentenza? Nessun altro all'infuori di Dio che è giusto.» (PL 654 A)

Però capita spesso che nell'uomo penetrino per mezzo della malinconia (*la bile nera*) le insinuazioni del demonio, che lo rendono triste e disperato, così che molti uomini soffocano nella loro disperazione e si rovinano; ma molti altri si difendono in modo violento contro questo Maligno, così che riescono a sostenere questi combattimenti come dei martiri» (*CC 143, 22 ff*).

Ildegarda descrive come gli uomini nella loro vanità si vogliono glorificare e, invece di temere Dio, aspirano agli onori ed agli omaggi transitori, dicendo: «Solo con Lucifero otterremo una grande gloria!» Ildegarda descrive questo desiderio smodato di gloria (*inanis gloria*) come un personaggio con frac, simbolo della ricerca smodata, dell'applauso del mondo. L'uomo si può liberare da questa passione mediante il digiuno e la flagellazione, per poter raggiungere un salutare timor di Dio.

Ma è con i rimedi della medicina ildegardiana che l'uomo può neutralizzare la bile nera (*ricorrendo ai prodotti antimelanconici*) per vincere il male.

«Siccome il Maligno odia le forze virtuose che sono nell'uomo, così egli odia pure tutte le creature che posseggono delle forti virtù salutari e che sono nascoste negli animali e nelle piante. Esse sono pure, belle ed utili, perciò colui che è tormentato giorno e notte, sia sveglio o dormente, da fantasmi diabolici, deve cercare i rimedi salutari indicati da Dio» (CC 144, 18 ff).

Con uno sguardo più penetrante di quello della generalità degli esseri umani, Ildegarda vede nelle passioni degli uomini una chiave della salute o della malattia.

Per essa il principio che rende gli uomini allegri o tristi è determinato nell'essere umano dall'equilibrio degli acidi biliari e dalla «Melanche» (*bile nera*)

All'origine, la bile nell'uomo era un cristallo splendenti («*calcolo biliare*») con cui Adamo ed Eva ricevettero la scienza e la perfezione, necessarie per tutte le opere buone.

All'istante del peccato originale, l'uomo fu esistenzialmente trasformato in modo completo (*totus mutatus est*).

Il calcolo biliare, ossia la pietra della bile lucente e sfavillante si liquefece in amarezza («*acidità*») della bile e in bile nera. Essa può trascinare l'uomo nelle tenebre dell'ateismo. Tristezza e collera colpiscono l'uomo che è nato con il peccato originale e lo tormentano come punture pungenti, causandogli dei dolori lancinanti, fintanto che un eccesso di bile non è sparito di nuovo. «Se l'uomo non possedesse l'amarezza della bile e le tenebre della malinconia, egli sarebbe sempre in buona salute» (CC 146, 27).

Ildegarda descrive con un'esattezza veramente scientifica i processi biochimici di un accesso di collera, di un attacco di gotta o di un attacco reumatico, e mostra i mezzi con cui si può ritrovare una via d'uscita da questi disturbi.

«Ma dove l'anima dell'uomo ha sentito qualcosa di dannoso per sé e per il suo corpo, il cuore, il fegato ed i vasi sanguigni si contraggono (*pressione alta, pressione della vena porta!*). Per questo motivo si forma una specie di nebbia nel cuore che oscura il cuore, in modo che l'uomo diventa triste. Dopo la tristezza insorge la collera.

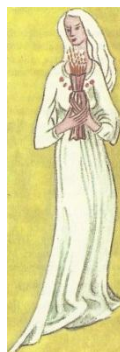
Quando la persona in questione si è accorta di qualcosa, ha capito e intuito da dove deriva la tristezza, allora questa nebbia di tristezza che ha colpito il cuore produce un fumo caldo (*un gas*) in tutti gli umori intorno alla bile, mette la bile in movimento e così, silenziosamente, si produce la collera dall'acidità biliare (*dall'amarezza della bile*). Se però l'uomo non permette che la collera esploda, ma la sopporta silenziosamente, allora la bile si calma. Se però la collera non cessa, questo gas si spande sulla bile nera, la eccita, ed essa emana una nube molto nera che passa sulla bile, provocando un gas molto amaro (*sostanza colorante della bile*).

Questo gas sale al cervello e fa perdere la testa a questa persona.

Poi scende nel ventre, scuotendo i vasi sanguigni e gli intestini e facendola diventare pazza. Così essa dimentica sé stessa e scoppia la collera, poiché l'uomo ha nella collera un grande furore che è maggiore di un'altra malattia di follia. E spesso, per la collera, l'uomo contrae delle gravi malattie, gli acidi biliari e la bile nera lo rendono alle volte malato» (CC 146, 4).



L'Infelicità (Infelicitas) si lamenta: «Che benessere ho io? Solo Lagrime? Che cosa è la mia vita? Solo dolori? E che aiuto ho io se non la morte? Che via d'uscita mi rimane se non la mia rovina? Non ho effettivamente nulla di meglio.»
(Vita merit. II, 18)



La Felicità (beatitudo) dice: «Io sono felice, poiché il mio Signore mi rende pura. Così sfuggo il consiglio fatale del maligno, perché esso è sempre più infelice nel suo atteggiamento, escludendo Dio e tramando solo opere malvage

Io sfuggo questo Satana e mi sbarazzo di lui, perché egli mi ripugna sempre. Io desidero ardentemente Dio e voglio solo il mio Amore, che abbraccio spesso e che voglio possedere con gioia in tutto e sopra tutte le cose.»(PL 627 C)

Ildegarda esorta l'uomo a non rimanere nella sua malinconia, poiché egli è buono per natura. Dipende solo dall'uomo se egli sceglie la strada sbagliata in cui vive senza giudizio e senza coerenza, seguendo solo la propria volontà.

«Egli è seduto nudo come un lebbroso, isolato da coloro che ; sono sani, spogliato da tutti i valori buoni, sprovvisto di ogni merito e della gioia di sperare nella sua redenzione.

E questa sua condizione non lo fa nemmeno arrossire» (*Vita i merit. II, 57 - 58*).

In questo caso la strada che conduce alla felicità non passa attraverso il digiuno, ma attraverso l'ubbidienza. Vivere in un convento o condurre una vita da eremita, tutto ciò preserva dalla perdita della misura.

La felicità, per dare un altro esempio, lotta al terzo grado contro l'infelicità, che non si aspetta dalla vita che lacrime, dolori e rovina, e le parla così:

«Tu non chiedi nulla a Dio, e così non ricevi nulla da Lui. Non hai nessuna fiducia, e perciò non ricevi nessun aiuto.

Tu sei addirittura lo schiavo dei tuoi affanni, e per questo motivo ti capitano solo le cose peggiori. Ma io invece chiamo Dio ad alta voce e Lui mi aiuta» (*Vita merit. II, 19*).

La malinconia deve essere eliminata nell'uomo in modo che dalla tristezza non scoppi la collera. Perciò Ildegarda ci dà una serie di rimedi che ci rendono allegri e che possono neutralizzare la bile nera eccedente. Per Ildegarda ogni cosa sana, ogni cosa virtuosa, ogni cosa viva e bella ha questa qualità che rende felici, sia un profumo di rose, un buon cibo, una pietra preziosa (*per esempio il calcedonio*) oppure il vino spento.

«L'uomo in cui la bile è più forte della bile nera (*malinconia*), domina facilmente la collera. Ma nella persona in cui la bile nera è più forte della bile, la tendenza a diventare collerico e ad arrabbiarsi è maggiore.

Come da un buon vino si fa un aceto forte ed acido, così i cibi buoni e dolci aumentano l'acido biliare e i cattivi umori lo fanno diminuire. Al contrario, la sostanza della bile nera diminuisce sotto l'effetto dei cibi buoni e gustosi. Ma i cibi cattivi, amari, poco puliti e preparati male ed anche i diversi umori nocivi nel corso delle malattie gravi aumentano la concentrazione della bile nera» (CC 146, 29 ff).

Nel libro «Kùchengeheimnisse» (*Segreti di cucina*) si parla dei rimedi che rendono allegri nel capitolo intitolato «*Psyllium e psiche*». Ma anche i sentimenti sono riconosciuti da Ildegarda come un rimedio curativo o dannoso. Ridere e piangere, cantare e ballare sono degli elementi dotati di virtù curative. Per quanto riguarda le lacrime essa scrive nel Manuale:

«Le lacrime provocate dalla tristezza salgono come un fumo amaro verso gli occhi, esse inaridiscono il sangue dell'uomo, lo danneggiano come potrebbero fare dei cibi guasti e offuscano gli occhi. Le lacrime che provengono dalla gioia, sono invece di carattere più dolce. Infatti l'anima si ricorda nuovamente della sua origine celeste e che è soltanto pellegrina in questo mondo, se il suo dolore armonizza in lei nel bene in modo che le sue opere sante formano in essa un'unità, allora senza nuvole né fumo torbido, sospira di gioia ed allegrezza e si mette a lacrimare, e queste lacrime sono una sorgente benefica.

Tali lacrime non danneggiano assolutamente il cuore, non inaridiscono il sangue, non fanno dimagrire e non provocano dei disturbi alla vista» (CC 147, 23).

Ildegarda era una grande amica della musica. Essa compose 77 canti e un melodramma («*Ordo virtutum*»). Essa sapeva che Dio vuole rappresentare la sua Grandezza anche nel corpo. La danza ed il canto significano per Ildegarda il ritorno nell'ordine originario della creazione.

«Adamo, prima del peccato originale, conosceva il canto degli Angeli e ogni tipo di musica, aveva una bella voce che era simile al tono del monocordo (*sonometro - Vox monocordi*).

Dopo il peccato originale ed in seguito alla malizia del serpente, nel suo midollo e nella sua coscia penetrò una specie di vento che ancora oggi è nell'uomo.

A causa di questo vento la milza si gonfia e provoca una gioia sciocca e delle risa folli» (CC 148, 28 ff).



La Collera (Ira) dice: «Io schiaccio e distruggo tutto ciò che attraversa la mia strada. E dovrei forse sopportare l'ingiustizia? Colpisco con la spada ciò che intralcia il mio cammino, e picchio con la mazza colui che mi fa un torto qualsiasi.» (Vita merit. I, 22)



La Pazienza (Patientia) dice: «Dall'inizio io sono con il potentissimo Figlio di Dio che, mandato dal Padre, venne in questo mondo per salvare gli uomini, e che poi ritornò al Padre. Sopportando dolori atroci, Egli morì sulla croce, | risuscitato dai morti ed è salito al cielo. Perciò io non voglio avere paura di nulla, e desidero accettare le sofferenze ed i dolori del mondo. (PL 591 B)

Ildegarda vede la salvezza dell'uomo, travagliato dalle passioni, nell'abbandono a Dio che permette di accettare sorridendo la vita.

«Quando la coscienza dell'anima dell'uomo non sente la tristezza, il danno e la malvagità, allora anche il suo cuore si apre alla gioia, come i fiori si aprono al calore del sole» (CC 149, 12).

Se la bile nera non è neutralizzata, la collera penetra nell'uomo:

«Io schiaccio e distruggo tutto ciò che attraversa la mia strada.

Colpisco con la spada ciò che intralcia il mio cammino e picchio con la mazza colui che mi fa un torto qualsiasi» (*Vita merit. I, 22*).

L'immagine della collera sta nuda nei raggi di una ruota di mulino, il bianco dei suoi occhi si dilata sulle pupille ed essa cerca disperatamente di mettere in moto la ruota con le sue braccia e le gambe da locusta. Nel suo furore, il collerico non ha nessun riguardo né per se ne per il suo prossimo, ma ascolta soltanto il suo impulso interiore. Nella collera, anche il saggio monta su tutte le furie, e l'uomo paziente degenera nell'impazienza e nella smisuratezza.

L'omicidio e l'assassinio derivano dalla collera.

Dal momento che l'uomo perde la ragione quando ha un attacco di collera, egli distrugge in sé stesso ogni buon germe. Appena la collera si impossessa di un uomo, lo fa uscire dei gangheri e lo conduce ad accesso di furore tale e assurdo, che egli non può più pensare né alle cose celesti né a quelle terrene.

Soltanto digiunando severamente e flagellandosi, il collerico ritrova la pazienza, perché è soltanto con la pazienza che possono crescere i fiori e i frutti delle virtù. La pazienza dà tempo alla crescita e dice: «Tutto ciò che io comincio lo porto a termine, io persevero fedelmente restando fedele a ciò che ho promesso e non distruggo nulla» (*Vita merit. I, 23*).

Nella collera e nel litigio la bile trabocca. In seguito all'eccedenza di bile (*le sostanze coloranti della bile*), si sviluppa a volte l'itterizia, specialmente quando le vie biliari sono chiuse. Qui non pensiamo alla cosiddetta itterizia infettiva nel caso di epatite, la cui cura deve essere fatta da un medico o all'ospedale, ma all'itterizia non infettiva (*semplice «icterus»*). Per Ildegarda essa è una malattia originale, ma anche un segno di malattia in quanto essa è una conseguenza di varie malattie delle vie biliari. Tipico è l'accumulamento delle sostanze coloranti della bile nel sangue e nel tessuto, e si vede ciò nel colore giallo del bianco dell'occhio.

«La malattia, che viene chiamata itterizia (*icterus*), dipende da una sovrabbondanza di bile, quando gli umori di malattia, la febbre e i grandi ed abbondanti sfoghi di collera fanno traboccare la bile. Questa fluidità di bile è ricevuta dal fegato e dagli intestini, penetra in un nuovo barile, e così danneggia l'uomo. L'itterizia può essere riconosciuta nell'uomo dal suo colore (*giallo-cotogna*) (CC 155, 3).

Ildegarda ha alcuni rimedi contro l'itterizia. Per il 90% di tutti i casi è efficace la polvere di aloe:

«Chi ha l'itterizia, metta dell'aloè nell'acqua fredda e ne beva sia al mattino che prima di andare a letto: faccia questo per tre o quattro volte, e poi sarà guarito» (PL 1196, C).

Ricetta: Pestare 0,5 g di semi grossi di aloè (*da 3 a 4 pacchetti*) e tenere il quinto in riserva.

La sera si agita il contenuto di un pacchetto in un bicchiere di acqua, versandovi sopra con attenzione dell'acqua fredda (*solita*), riempiendone un bicchiere circa per tre quarti. Lasciale il tutto per tutta la notte e versare l'acqua con precauzione la mattina, senza mescolare ciò che si è depositato in fondo. Se ne dà da bere al malato la metà per tre o quattro giorni la mattina e la sera. Non è proprio necessario che si beva tutta l'acqua, ma più se ne beve, meglio è.

L'acqua di aloè ha un colore leggermente giallognolo-verdastro, ha un sapore amaro e si deve bere a piccoli sorsi. La sera seguente si mette il secondo pacchetto di polvere di aloè esattamente con lo stesso quantitativo di acqua, lasciandolo per tutta la notte, e così si fa per una terza volta.

In casi ostinati, si può bere la stessa quantità dell'acqua di aloè anche al quarto giorno. Nella maggior parte dei casi il pericolo d'itterizia (*ed è visibile anche esteriormente*) è scongiurato.

Il paziente si sente molto meglio, più forte, e non così stanco. Il colore giallo diminuisce, il prurito cutaneo anche, l'appetito torna di nuovo e la lingua è pulita.

Le feci hanno nuovamente un colore scuro e l'urina, che era di un colore bruno scuro, diventa di nuovo chiara. Così, da questi segni, si capisce il decorso della guarigione.

In caso di itterizia è assolutamente necessario stare a letto, ed inoltre si deve seguire una dieta che presuppone un digiuno assoluto al primo giorno. Soltanto quando il color giallo della pelle e della congiuntiva è sparito, ci si può alzare dal letto.

L'acqua di aloe è efficace solo in casi di semplice itterizia, quindi non in casi particolari, dove un calcolo biliare incuneato causa un'itterizia dolorosa con febbre, oppure quando il condotto biliare è chiuso in altro modo, per esempio da un tumore. L'acqua di aloe non aiuta in casi di calcoli biliari e di cancro al fegato con metastasi e in altri casi che conducono all'itterizia. Perciò un malato di itterizia beva spesso l'acqua di diamante:

«Chi ha l'itterizia, metta un diamante nel vino o nell'acqua, beva quest'acqua e guarirà» (*PL 1262 A*)

Si metta un diamante greggio in una caraffa d'acqua e vi si versi sopra dell'acqua, poi si levi dalla caraffa il quantitativo necessario da bere per il malato. L'acqua di aloe e l'acqua di diamante sono state sperimentate e sono efficacissime, in modo che noi non usiamo più i molti altri rimedi della medicina di Ildegarda contro l'itterizia.

Grazie alla sua medicina l'uomo si sente come rinato, come se ora avesse un altro carattere.

Anche l'anima ricupera le proprie forze, riprende il suo «cammino» e ritrova l'aiuto che viene dall'Alto (*CC 155, 19*).

Le malattie della milza — milza e spleen

Per Ildegarda la milza ha un compito importante come organo di protezione e di disintossicazione del cuore. Inoltre essa è un organo importante di protezione contro le infezioni e le cellule tumorali.

La milza può essere intaccata specialmente dall'alimentazione con vegetali crudi (*la stessa cosa può capitare più tardi al cuore*) e ciò può provocare dei dolori alla milza e disturbi circolatori.

«Se un uomo mangia delle mele o delle pere crude o altri cibi non cotti, che non sono stati preparati né sul fuoco né con qualsiasi altra spezia, può capitare che essi non possano essere digeriti bene dallo stomaco, poiché prima non sono stati temperati.

E così i cattivi succhi dei cibi, che avrebbero dovuto essere stati temperati ed eliminati sul fuoco o in altro modo, ma che non furono né neutralizzati né eliminati dal sale o dall'aceto (*di vino*), salgono verso la milza, la gonfiano e così essa comincia a far male» (CC 98, 28 ff).

Ildegarda ripete sempre come sia dannosa l'alimentazione con vegetali crudi, poiché anzitutto la milza ne soffre e poi più tardi può essere danneggiato anche il cuore. La cucina ildegardiana non è una cucina di alimentazione con vegetali crudi, e quasi ogni cibo deve essere o cotto prima o preparato con altre sostanze, cioè deve essere ben temperato ed equilibrato. Fra l'aceto di vino, l'olio di girasole e lo zucchero o lo iogurt ed il succo di limone, ci sono tante possibilità per preparare l'insalata.

Anche nella cucina americana si trovano delle buone salse per l'insalata, i cosiddetti «dressing».

La medicina insegnata all'Università sa ancora troppo poco sulla milza. Il famoso patologo berlinese Rudolf Virchow (1821 - 1902) ha dichiarato nelle sue conferenze: «La milza è un grande organo. Sulla sua funzione noi non ne sappiamo nulla.» E a questo proposito non è cambiato molto, dopo che l'anatomista di Colonia Tischendorf scrisse un grosso libro standard sulla milza. Per quanto riguarda la medicina cinese, la milza è considerato l'organo più importante dell'essere umano, e nella medicina ildegardiana essa occupa un posto molto importante, siccome libera il sangue e la linfa dalle sostanze putrefatte e dai gas intestinali.

«Lo stomaco è irritato da diversi alimenti nocivi e la vescica è indebolita da diverse bevande dannose, quindi essi forniscono agli intestini degli umori cattivi, mandando un fumo cattivo (*gas intestinale*) verso la milza. Perciò essa si gonfia, si infiamma, e, in seguito a questo gonfiore, provoca dolori anche al cuore che si sovraccarica di muco» (CC 95, 13 ff).

Se la milza ha sofferto a causa di un'alimentazione di vegetali crudi, ne può derivare una sofferenza al cuore, che può essere eliminata con la grande cura ildegardiana per il cuore: pillole per il cuore, polvere per il cuore, sciroppo per il cuore (*v. capitolo sul cuore*). I disturbi alla milza possono essere eliminati con un cibo delicato all'onice:

«Chi ha dei dolori alla milza, faccia cuocere della carne di capra o di agnello e la mangi, dopo aver immerso la carne nel vino all'onice (*si fa bollire il vino, tenendo un onice in mano sul vapore condensato, in modo che le gocce vi cadano dentro*). In seguito si mette l'onice nel vino e poi si filtra il vino, così come si marinano certi cibi nell'aceto. Lo si faccia spesso (*giornalmente*), e la milza guarirà e non si gonfierà più» (*PL 1252 A*).

Anche con le castagne arrostate si possono eliminare i dolori alla milza.

«Chi ha dolori alla milza, faccia arrostitire spesso delle castagne sul fuoco, le mangi abbastanza calde, e la sua milza diventerà calda e guarirà completamente» (*PL 1226 B*).

In tutte le malattie infettive e tumorali, specialmente nel caso di leucemia, si deve curare anche al milza. Se una persona

è splenetica (*spleenig = ipocondriaca*) e ha la nausea prima di mangiare, prenda del pepe sul pane. Nel caso di leucemia si fa cuocere per la milza il vino di tremolo (*mettere 2 cucchiaini di frutti di tremolo in un litro di vino, cuocere per 5 minuti, filtrare e prendere giornalmente 1/8 di bicchiere di questo vino per tre mesi*), facendo controllare il numero dei leucociti:

«Chi ha dei dolori alla milza, faccia cuocere dei frutti di fusaggine (*Evonymus europaeus*) nel vino puro, lo filtri con un telo e dopo aver mangiato lo beva spesso. In questo modo la sua milza guarirà» (*PL 1238 C*).

Per i dolori alla milza ed allo stomaco con debolezza al cuore, si deve massaggiare prima il cuore e poi la regione della milza con una pomata di abete. È particolarmente efficace per i dolori al cuore e alla milza il famoso «vino del cuore» o vino al miele e al prezzemolo.

I dolori alla milza, al petto, associati ad un dolore allo stomaco (*gastritis*), si curano con l'elettuario di galanga.

«Prendi la galanga e una quantità due volte maggiore di origano e sementi di sedano quanto il peso dell'origano e un po' di pepe bianco. Polverizza tutto, aggiungendo un po' di miele cotto; preparati così un elettuario, facendolo cuocere leggermente senza un forte bollore» (*PL 1134 A*).

Ricetta: Elettuario di galanga

galanga, sedano, origano, pepe e miele

Rhiz. Galanga plv. 6,0

I lb. origani plv. 12,0

Sem. Apii plv. 12,0

I l. Rosae plv. 4,0

Succ. Liquir. il. (50%) 20,0

Mellis coct. dspumat. ad 400,0

M. coque lentiter ut fiat Electuarium.

All'inizio, per due settimane si prende tre volte al giorno un cucchiaino da tè, dopo due settimane da quattro fino a sei volte al giorno un cucchiaino da tè, poi per due mesi un cucchiaino da tè di elettuario di galanga. Inoltre è necessario bere spesso un bicchierino da liquore di buon vino (*moscato o malaga*).

In caso di diarrea o di irritazione ai reni si riduce la dose a due punte di coltello al giorno e poi in seguito eventualmente si aumenta di nuovo. In caso di dolori alla milza si può fare anche un impacco di semi di lino; si prendono due cucchiaini di semi di lino, facendoli bollire forte per tre minuti in mezzo litro d'acqua, dopo averli messi in un sacchetto di lino. La compressa di semi di lino viene messa sulla milza, lasciandola lì almeno per mezz'ora.



La Malignità (Ineptia laetitia) dice: «Io trovo in me la dolce vita e una via meravigliosa; perché dovrei limitarmi in ogni cosa?» (Vita merit. I, 25)



Il desiderio ardente di Dio (Gemitus ad Deum) risponde: «Come puoi pensare che una vita cieca e muta sia la vera vita dove non c'è oscurità? Io so che la vita terrena inaridisce come la paglia, perciò aspiro alla vita eterna, all'armonia del cielo, alle gioie degli Angeli e degli spiriti buoni.» (Vita merit. I, 26)

I fattori psichici di rischio per la milza

Chi avrebbe pensato che la milza può ammalarsi se si ride smoderatamente? Ildegarda non pensa naturalmente in questo caso al buon umore o all'allegria, ma ad una risata brutale o ad un riso sconveniente.

Il riso perfido può avere delle conseguenze gravi, se noi pensiamo alla favola del califfo Cicogna: ridendo, il califfo dimenticò ciò che avrebbe dovuto ricordarsi.

Ildegarda scrive che, durante il peccato originale, la stessa voce armoniosa di Adamo si trasformò in una risata sguaiata di un riso bestiale.

L'allegria sconveniente e il piacere sessuale sono in stretto rapporto, nota Ildegarda nel suo Manuale, poiché ambedue sono manovrati dallo stesso ormone (*la serotonina*). Oggi noi chiamiamo queste sostanze neurotrasmettenti. Ildegarda scrive:

«L'allegria sconveniente e la risata volgare hanno una certa relazione con la sessualità.

Lo stesso vento (*ormone*) che provoca la risata, partendo dal midollo nervoso, eccita i lombi e le viscere.

Talvolta questa risata provoca forti stimoli, e non fa solo venire le lacrime agli occhi, ma per mezzo del piacere sessuale, provoca la schiuma dello sperma» (CC 149, 3 ff).

L'allegria esagerata può perfino mettere in libertà tanti ormoni animatori, che possono intaccare i vasi della milza, in modo che si può anche «crepare dalle risa».

Quando un uomo si rallegra di cose buone o cattive, allora l'ormone animatore che esce dal midollo nervoso raggiunge dapprima i lombi, poi la milza, riempiendo i vasi della milza in modo tale che sia il cuore che il fegato ne sono intaccati. Perciò l'uomo si mette a ridere, e così la sua voce suona come quella di un animale che nitrisce.

L'uomo che oscilla come il vento nei suoi sentimenti, ha una milza abbastanza gonfia, perciò si rallegra facilmente e ride volentieri.

«Ma quando la tristezza e la collera indeboliscono l'uomo e lo inaridiscono, allora anche la risata sconveniente danneggia la milza, indebolisce lo stomaco e fa sì che il metabolismo vada in senso contrario» (CC 149, 17 ff).

Ildegarda caratterizza l'allegria sconveniente come un uomo dalle zampe di scimmia e dall'addome di capra:

«Io trovo in me la dolce vita e una via meravigliosa; perché dovrei limitarmi in ogni cosa?»

Soltanto il sospiro verso Dio può cambiare questa mentalità: «Come puoi pensare che una vita cieca e muta sia la vera vita in cui non c'è che oscurità? Io so che la vita terrena inaridisce come la paglia, perciò aspiro alla vita eterna, all'armonia del cielo, alle gioie degli angeli e degli spiriti buoni. Io non potrò mai averne abbastanza, perché sono unito con loro.»

Il regime ildegardiano «Tu sei ciò che mangi»

Tutto ciò che si mangia e beve, fortifica od indebolisce la salute e la vitalità dell'uomo, esattamente come i pensieri positivi o negativi fortificano o sovraccaricano l'anima.

Ma come possiamo conoscere ciò che ci indebolisce o ci fortifica?

Ildegarda ci mostra la forza salutare dei nostri alimenti, come abbiamo spiegato dettagliatamente nel nostro libro intitolato «Kuchen- geheimnisse» (*Segreti di cucina*). Il regime ildegardiano è superiore ai numerosi regimi moderni che si contraddicono fra di loro, poiché esso è di origine visionaria ed è stato sperimentato in trent'anni di esperienza per migliaia di pazienti.

L'alimentazione sana è più importante di tutte le medicine, di ogni farmaco, di ogni operazione e fisioterapia, poiché gli alimenti sono i mezzi necessari alla vita. La nostra salute futura non dipende dalla medicina moderna, ma da un buon regime, che nutre e fortifica il nostro corpo. Qui bisogna menzionare specialmente il regime a base di grano farro, che conserva e rigenera la salute delle cellule, il sangue buono, i tessuti, le glandole, gli organi, le funzioni del corpo, favorendo pure un buon umore e la giovialità.

La medicina ildegardiana si preoccupa specialmente dell'alimentazione. La medicina moderna è tutt'altra cosa.

Non soltanto in Germania, ma anche in America i medici vengono poco o insufficientemente istruiti sull'alimentazione.

Osservando i programmi di formazione si constata che, nei loro studi della durata di dieci anni, i medici consacrano al massimo due settimane di istruzione alla formazione riguardante l'alimentazione.

Non c'è quindi da meravigliarsi se un paziente di sedici anni che soffriva di un'inflammatione all'intestino crasso che gli causava una diarrea di dieci o quindici volte al giorno (quantunque egli prendesse giornalmente 50 milligrammi di cortisone), non riusciva a guarire neppure con un vitto che desiderava. Finalmente la colite si è potuta guarire in meno di sei mesi con il regime ildegardiano a base di grano farro, a grande meraviglia dei medici.

La quantità di cortisone si poté diminuire a poco a poco, e poi si poté interrompere.

La teoria del regime a base di un vitto che si desidera, ha causato al mondo civilizzato un numero enorme di malattie degenerative.

Oggi viene in generale riconosciuto il fatto che le prime dieci malattie mortali della nostra civiltà moderna sono in relazione con la nostra alimentazione: le malattie del cuore e della circolazione, il cancro, l'attacco apoplettico, la malattia di Alzheimer (la malattia di ebetudine- Malattia di Alzheimer), le malattie polmonari, l'influenza, il diabete, la cirrosi epatica, le malattie dell'apparato circolatorio. Ad ogni modo è più facile prevenire queste malattie con il regime dietetico di Ildegarda, che curarle.

Il regime ildegardiano si basa sulla «viriditas» o energia vitale, come essa si trova nascosta nella natura. Questa energia vitale è in grado di mantenere in vita e di rigenerare giornalmente le nostre cellule ed il nostro organismo. Il segreto della forza vitale curativa si trova concentrato nel grano farro, il rimedio più importante della medicina ildegardiana.

Ildegarda ammira il farro e la sua forza curativa che è superiore ad ogni altro tipo di cereale.

«Il farro è il cereale migliore, poiché esso riscalda e ingrassa, è di alto valore e più leggero di tutti gli altri cereali. Chi mastica il farro, si procura una buona carne. Il farro rigenera il sangue, rilassa l'animo e rende l'uomo più allegro. In qualsiasi modo esso sia preparato, sia come pane che come altro cibo, il farro è, in una parola, buono e ben digeribile» (*PL 1131 C/D*).

Il farro è un cereale antichissimo e fu sempre molto diffuso nelle nostre regioni. Nel Medio Evo esso era considerato come In specie più preziosa dei cereali. Cinquecento anni fa, per cinquanta chili di farro si doveva pagare il valore di 75 polli. Il farro era quasi scomparso, poiché i coltivatori si misero a ricercare la massa e il reddito delle loro produzioni, e preferirono il frumento.

Ma, a nostra grande soddisfazione, gli agricoltori di oggi si sono decisi a piantare il farro per la sua ottima qualità. Anche in America si raccoglie il farro a tonnellate.

Il farro è stato analizzato a fondo e confrontato con tutte le altre specie di cereali. Si è constatato che esso contiene delle preziose sostanze di albumina (*degli acidi aminici essenziali*) grassi, idrati di carbonio, vitamine, minerali, oligo-elementi e scorie.

Contenuto di acidi aminati dei chicchi interi di farro, confrontati con i chicchi di frumento (peso in mg e gr del grano fresco).

	Farro	Frumento	Bisogno quotidiano minimo (g)
Cistina	1,35	1,10	
Leucina	9,0	6,0	1,10
Isoleucina	5,6	4,4	0,70
Metionina	4,0	2,4	1,10
Fenilalanina	7,0	5,0	1,10
Tritopana	1,8	1,2	0,25
Valina	5,8	4,2	0,80
Lisina	2,75	2,9	0,80

Il farro garantisce a tutto l'organismo un afflusso costante di energia.

Nella digestione, gli idrati di carbonio sono decomposti lentamente, molecole per molecole, e ridotti completamente nel corpo in diossidi di carbonio e in acqua, che sono facilmente eliminati senza residui. Si potrebbe fare un paragone, la carne è ridotta in acido urico ed urea che sono eliminati come scorie.

Con il rifornimento regolare di energia che assicura il farro, il corpo si sente equilibrato ed avvolto in un senso di calore dalla testa fino ai piedi. È tutt'altra cosa quando si tratta di farina di frumento, del cosiddetto fiore di farina, di zucchero bianco o di glucosio. Queste cosiddette calorie vuote vengono subito assimilate dal sangue e provocano un alto aumento di glucosio nel sangue. L'alta concentrazione del glucosio conduce ad un versamento di insulina nel corpo, in modo che i valori dello zucchero nel sangue diminuiscono appena si è finito di mangiare e il tasso dell'insulina resta alto. Per questo motivo il malato si sente eccitato e debole, ed ha una gran voglia di mangiare dei cibi dolci. A causa delle continue e grandi oscillazioni di zucchero nel sangue l'uomo si sente poco equilibrato, si sente stanco, privo di voglia di lavorare ed è soggetto ad oscillazioni d'umore.

Specialmente nei bambini si nota l'inclinazione all'obesità, oppure sono dei bambini che non si possono domare e che sono sempre in movimento. Il regime ildegardiano è semplicemente saporito. Esso non richiede delle tabelle complicate di calorie e di vitamine e di oligo-elementi. Malgrado ciò questo regime è completo e contiene tutto ciò di cui il corpo ha bisogno per vivere. Non è necessario prendere un supplemento di vitamine o di minerali. Con Ildegarda si può cucinare in modo molto buono e saporito, usando gli alimenti, la verdura e la frutta delle diverse stagioni e regioni. Il farro garantisce una quantità sufficiente di vitamine, in modo che l'alimentazione è equilibrata. Perciò l'amico di Ildegarda diventa indipendente dalla grande offerta di frutti esotici e di novità culinarie importate dall'estero. Agli occhi di Ildegarda, ciò che è importante e capitale per la scelta degli alimenti, è il valore di sottigliezza, cioè il suo valore curativo e benefico per l'uomo, quindi di leggerezza digestiva.

Questo valore salutare fu creato da Dio stesso nelle cose, vale a dire nelle piante, nei frutti, negli animali e nei pesci.

In base alla sottigliezza noi possiamo distinguere ora ciò che è buono e anche ciò che è dannoso, e qui si tratta dei veleni di cucina.

Tutti gli alimenti, raccomandati al cento per cento da Ildegarda, hanno un'azione rigeneratrice per la conservazione della salute, per rendere l'uomo capace di grande rendimento, per rinfrescare giornalmente le cellule e purificarle dalle sostanze che causano la stanchezza.

Cereali

1) Il farro è il miglior alimento per la nostra salute. Il «farro è il cereale migliore» (*da cucinare e da cuocere al forno*).

2) Il frumento è buono solo per fare il pane. «La farina integrale di frumento, cotta, è buona per i sani e per i malati e procura all'uomo una carne sana ed un sangue buono.» (*PL 1129 A*)

3) L'avena è buona quasi quanto il farro. Essa procura un buon gusto e un buon odore.

Agli uomini sani l'avena procura la gioia e la salute: essa favorisce uno stato d'animo allegro e una concentrazione chiara La pelle diventa bella e la carne robusta e sana.

Al malato l'avena non dà molto alimento, perché essa si aggruma nel suo stomaco, causando un ingorgo di muco.»

(PL 1130 C)

4) La segale fa bene a coloro che hanno dei lavori molto pesanti. «La segale rende gli uomini forti e robusti, però diminuisce il grasso nei tessuti.

Agli uomini che hanno uno stomaco raffreddato (*catarro allo stomaco e debolezza di stomaco*) la segale causa una digestione agitata (*crampi*), poiché la digestione non è perfetta con la segale.»

(PL 1130 A)

5) L'orzo non è molto utile.

«L'orzo è il cereale più debole di tutti gli altri. L'orzo, mangiato come pane o come cibo farinaceo, danneggia sia le persone sane che quelle povere di sangue.» (PL 1131 B)

Tipi di verdura raccomandabili

1) Finocchio: «Se si mangia sempre, il finocchio rende l'uomo allegro, gli dà un bel colorito al viso e un buon odore al corpo ed una buona digestione.» (PL 1156 B)

2) Fagioli «I fagioli sono un buon cibo per gli uomini sani e forti. La farina di fagioli è buona e utile, è sana per persone sane e malate, perché è leggera e ben digeribile. Se qualcuno ha gli intestini malati, deve far cuocere bene i fagioli nell'acqua, mettervi un po' di strutto o d'olio e mangiare la minestra calda dopo aver levato i fagioli (*minestra di fagioli senza fagioli*). Mangiate spesso questa minestra e guarirete internamente.» (PL 1132 B)

3) Ceci: «I ceci sono caldi e gradevoli, leggeri da mangiare e non fanno aumentare in nessun modo gli umori cattivi.»

(1201 B)

4) Sedano: «Il sedano cotto non fa male all'uomo, ma aumenta in lui gli umori sani.» (PL 1159 C)

5) Zucche: «Sono buone da mangiare sia per i sani che per i malati.» (PL 1164 B)

6) :Rape (rape bianche, bietole rosse) «Le rape sono più calde che fredde, veramente sono un po' pesanti per lo stomaco, ma pure leggere da digerire. Chi le vuole mangiare crude, deve lavare la buccia esterna, perché essa è legnosa e poiché la sua «viridità» (viriditas) è dannosa all'uomo. La parte interna si può mangiare. Le rape cotte sono però migliori delle crude e non formano degli umori cattivi. Bisogna mangiare delle rape cotte quando gli umori del corpo formano degli ascessi (*furunculosi*). E così gli ascessi spariranno. Chi fa fatica a respirare per un polmone malato (*malattia polmonare*) e mangia delle rape crude o cotte, si sente aggravato, poiché esse non hanno una gran forza per resistere a queste grandi malattie.» (PL 1164 B/C)

7) Insalata da giardino: «Se si mangia quando non si è preparata, il suo succo buono non serve a nulla e rende vuoto il cervello dell'essere umano e riempie l'apparato digestivo di sostanze che lo fanno ammalare.

Chi desidera mangiare dell'insalata, deve prima fare insaporire le foglie con l'aneto o con l'aceto e con l'aglio, in modo che l'insalata, prima di essere mangiata, sia penetrata da queste sostanze aromatiche. L'insalata preparata in questo modo rinforza il cervello e favorisce una buona digestione.» (PL 1165 A)

8) Castagne: Il loro frutto è utile contro ogni debolezza dell'uomo. Mangiane spesso (*ogni giorno*) prima e dopo i pasti, ed il tuo cervello crescerà e verrà nutrito, i tuoi nervi si rinforzeranno, e così sparirà il mal di testa.» (PL 1226 D)

9) Cipolle: «La cipolla mangiata cruda è così dannosa e velenosa come il succo delle erbacce. Se è cotta è sana, perché, cuocendo, il calore ha diminuito le sue sostanze tossiche. Per coloro che soffrono di brividi di febbre o di gotta, se la cipolla è cotta fa proprio bene. Ma per i malati di stomaco, se è cotta o cruda, essa causa dolori, perché è umida.» (PL 1163 B/C)

Frutta consigliabile

1) Mele: «Le mele cotte o arrostate sono buone per i malati e per i sani. Per le persone malate le mele crude sono un po' dannose, appunto perché queste persone sono deboli. Se però le

mele sono un po' appassite e la loro buccia si è fatta rugosa, per esempio d'inverno, allora queste mele sono buone, anche se sono crude, sia per i malati che per i sani.» (PL 1277 B)

2) Ciliegie: «Non sono dannose per le persone sane. Però se una persona malata ne mangia molte, può avere dei disturbi (*dolori*). Per non avere dei disturbi, dopo aver mangiato delle ciliegie, bisogna subito dopo bere un sorso di vino buono.»

(PL 1233 A)

3) Mele cotogne: «Il loro frutto è caldo e asciutto e ha in sé un fine equilibrio quando è maturo; mangiato crudo, non fa male né ai sani né ai malati. Cotto ed essicato al forno è efficace sia per i sani che per i malati.

Chi ha reumatismi mangi spesso delle mele cotogne, cotte od essicate al forno, ed esse elimineranno completamente in lui le sostanze tossiche, in modo che i reumatismi non danneggeranno più né il sistema nervoso né le articolazioni.» (PL 1220 C)

4) Ribes rosso e nero: «Questa pianta è molto calda. La sua verde freschezza al il suo succo non si devono usare soli. Se si mescolano ad altri frutti, i ribes acquisteranno un valore maggiore come rimedio.» (PL 1245 A)

5) Lamponi: «I lamponi sono freddi e si possono usare contro la febbre. Chi ha la febbre e l'inappetenza, faccia bollire dei lamponi in un po' d'acqua e beva quest'acqua calda la mattina e la sera, mettendo pure sullo stomaco questi lamponi caldi per un'oretta. Si deve ripeterlo per tre giorni, e la febbre (le sostanze che provocano la febbre nell'infiammazione della vescica biliare) cesserà.» (PL 1192 B)

6) More: «Le more non danneggiano né i sani né i malati e si digeriscono facilmente.» (PL 1193 B)

7) Mirtilli: «Questo frutto è imparentato con il sangue, poiché cresce da quella corrente d'aria che nutre il sangue e provoca le mestruazioni. L'uomo che mangia questo frutto, non giova né danneggia la propria salute.» (PL 1208 C)

8) Agrumi (limoni e arance): «Se si mangiano questi frutti si allontanano le sostanze che causano la febbre.» (PL 1230 C)

'9) Corniola: «Purifica e fortifica lo stomaco e pure per colui che è sano ò efficace per la salute.» (PL 1240 C)

10) Nespola: «È utile ai sani ed ai malati ed è buona, perché, mangiandola, fa crescere i tessuti (i muscoli) e purifica il sangue.» (PL 1127 C)

11) Pere: "Se sono cotte, sono ancora più sane che essicate, poiché l'acqua calda fa sparire a poco a poco, durante la cottura, il micco nocivo che esse contengono, mentre il fuoco agisce in modo troppo brusco e, essicando i frutti, non elimina completamente tutto il succo nocivo. Anche le pere cotte pesano un po' sullo stomaco, perché ricercano, diminuiscono e decompongono tutta la putrefazione che è in esso, tuttavia favoriscono una buona digestione, perché eliminano dal corpo ciò che è marcio.

Le mele, al contrario, si digeriscono più facilmente, ma non eliminano ciò che è marcio durante la digestione.» (PL 1218 C)

12) Datteri: «Danno al corpo quasi tanta forza come il pane. Se però se ne mangiano troppi, producono delle difficoltà di respirazione.» (PL 1230 B)

Diverse specie di pesci e di carne consigliabili

1) Balena: «La balena contiene così tanta forza che resiste a tutti gli umori deboli e cattivi (*contro le malattie croniche*). Questo pesce è molto sano e saporito e va bene per sani e per malati.» (PL 1271 A)

2) Luccio: «Questo pesce è sano, gustoso ed è buono per sani e per malati. Se una persona mangia spesso il suo fegato, avrà una buona e leggera digestione.» (PL 1276 B)

3) Siluro (pesce gatto): «È un pesce sano che fa bene sia ai sani che ai malati.» (PL 1275 A)

4) Pesce persico :«Questo pesce è buono per sani e per malati.» (PL 1279 B)

5) Leucisco :«È buono per sani e per malati.» (PL 1280 A)

6) Temolo «Questo pesce è buono per sani e per malati.» (PL 1279 C) 190

Pollame

1) Pollo: «Va bene per i sani e non fa ingrassare. Rinforza i malati. Se una persona però è malata grave e mangia spesso carne di pollo, esso produce del muco che fa male allo stomaco, perché il malato non può digerire bene questo cibo. Ma se un malato desidera mangiare della carne di pollo, essa va cotta con dell'altra carne, in modo che la carne di pollo venga temperata, perché essa è troppo asciutta. Così cotta, la potrà mangiare. Il malato eviti di mangiare dei polli arrosto, che non può digerire.» (PL 1295 A/B)

2) Struzzo: «Un epilettico mangi spesso della carne di struzzo, perché essa lo rinforzerà ed eliminerà i dolori al cervello.

Questa carne è sana per gli uomini grassi e forti, poiché diminuisce ciò che hanno in sovrabbondanza e li rinforza. Un uomo malinconico mangi spesso del fegato di struzzo.»

(PL 1287 C/D)

3) Tacchino: «Non è menzionato da Ildegarda, però la sua carne contiene poco colesterolo ed è facilmente digeribile.»

Carne molto sana

1) Capriolo: «La sua carne è buona per sani e per malati. (*chi ha una forma precancerosa ed ha dolori, mangi spesso il fegato di capriolo, e questa carne leverà i dolori.*)» (PL 1322 A)

2) Cervo: La carne di cervo fa bene sia ai sani che ai malati. Se si mangia il fegato di cervo, si guarisce dai reumatismi. Esso purifica lo stomaco rendendolo leggero.» (PL 1321 C)

Animali domestici

1) Agnello: «La sua carne è sana nella stagione calda. Si dovrebbe mangiare molto fegato di agnello. Esso diminuisce il muco e purifica lo stomaco dalle scorie.

Chi ha la tosse e respira a fatica (*asma*) ma non ha dolori ai polmoni, mangi spesso i polmoni di agnello e si sentirà molto meglio.

Chi si sente indebolito ed ha le vene malate (*circolazione difettosa*), beva spesso, se vuole, il sugo della carne di agnello e la salsa in cui è stata cotta questa carne. Quando si sentirà meglio, mangi anche la carne di agnello.»

(PL 1324 A)

2) Capra: Fa bene ai sani ed ai malati; è una carne gustosa. «Mangiando spesso la carne di capra, si risanano gli intestini strappati (*ernie*).

Questa carne risana e fortifica lo stomaco.

Chi ha dolori allo stomaco, faccia arrostito spesso del fegato di capra e ne mangi spesso fino a metà agosto. Esso guarisce e purifica lo stomaco come un purgante.» (PL 1325)

L'ABC delle piante d'Ildegarda

1) Menta campestre (*mentha arvensis*): «È buona se è cotta come spezia con la cariarne e il pesce, ma anche cruda. È una spezia di rilevato cf feti etto che favorisce l'evacuazione e che si usa in caso di disturbirbi digestivi per le persone anziane.»

2) Menta acquatica (*mentha aquatica*): «Chi si sente lo stomaco pesante, dopo a aver mangiato e bevuto molto, in modo che anche il respiro è un po' affannoso, mangi spesso la menta acquatica, cruda o cotta con la carne nella minestra o nella verdura, e l'asma sparirà.» (PI 1161 B)

3) Basilico: È molto salutare preso come rimedio nel vino preparato con il miele.

4) Artemisia (*artemisia vulgaris*): «Se è cotta e mangiata con la verdura guarisce gli intestini deboli e riscalda lo stomaco freddo.» (PL 'L 1172 A)

5) Radice di piretro: «Fa molto bene, perché diminuisce le sostanze dannose nel sangue, aumenta il sangue buono e rischiarar a la testa. Essa aiuta anche una persona debole, ridandole le forze, quando il suo corpo è già molto indebolito e favorisce una buona digestione. È sempre utile, sia che si si mangi cruda o cotta, e serve ai sani ed ai malati. Se una persona ne consuma molto, scaccia la malattia da lei ed impedisce che ci si ammali.» (PL 1138 C)

Santoreggia (*satureja hortensis*): «Se una persona ha il cuore debole e lo stomaco malato, mangi questa erba cruda e si rinforzerà. Anche chi è triste ridiventa allegro se mangia la santoreggia. Essa guarisce e rende chiari gli occhi dell'uomo.» (PL 1141 B)

7) Ortica: «La polvere di ortica purifica lo stomaco.»

8) Nasturzio (*crescione*): «Fatto bollire in una pentola, è efficace quando i cibi restano indigesti (malattia al duodeno, diabete, colite).» (PL 1161 A)

9) Aneto: «In qualsiasi maniera si mangia, rende l'uomo triste. Però se si mangia cotto, elimina le sostanze che causano i reumatismi e, in questo caso, è molto utile.» (PL 1158 B)

10) Galanga: «Chi ha mal di cuore, mangi molta galanga ed il suo stato di salute migliorerà.» (PL 1134 A)

11) Genziana: «Nel caso di debolezza al cuore prendere da due a tre punte di coltello di genziana in una minestra di semolino di farro.»

12) Zenzero: «Nuoce all'uomo sano e grasso, poiché gli toglie la concentrazione, rendendolo stupido e pigro. Soltanto chi è magro e quasi sfinito, può prendere un po' di zenzero nella minestra, a stomaco vuoto, e mangiarne, di tanto in tanto, un po' sul pane e starà meglio. Ma quando si sentirà meglio, non ne mangi più per non averne un danno.» (PL 1135 D)

13) Aglio: «È più sano del porro e serve alle persone sane e malate. Si deve mangiarlo crudo, poiché quando è cotto diventa quasi un vino andato a male. Il suo succo è temperato ed ha il giusto calore. Non è nocivo agli occhi, anche se irrita poi il suo calore la congiuntiva attorno all'occhio. Dopo però gli occhi diventano chiari. È necessario mangiare l'aglio moderatamente, in modo che esso non riscaldi troppo il sangue dell'uomo.» (PL 1162 A)

14) Levistico (*levisticum officinale*): «Se si cuoce il levistico con altri alimenti e si mangia, non nuoce molto.» (PL 1186 A/B)

15) Alloro: «Si usa nelle salse.»

16) Rafano, ravanello: «Va bene in primavera per persone sane e forti, poiché esso rinvigorisce in esse la <viridità>, il vigore dei loro buoni umori. Quando però la sua pelle diventa dura, allora esso è pericoloso, poiché non ha più il vigore e rende l'uomo arido, come se egli mangiasse del legno. Un uomo magro e smilzo che volesse mangiare del rafano, ne mangi poco, per prendere un

po' di forza; se ne dovesse mangiare molto, ne soffrirebbe, perché lui stesso ha solo delle forze limitate.» (PL 1178 C/D)

17) Atriplice: «Si deve usare come verdura o spezia. Favorisce una buona digestione.» (PL 1170 C)

18) Noce moscata: «Dilata il cuore, purifica tutti i sensi e dà all'uomo una buona intelligenza.» (PL 113 B) Bisogna usarla con moderazione. Mezza noce moscata al giorno è già troppo.

19)) Chiodi di garofano: Come rimedio per il ronzio alle orecchie e il mal di testa (*pressione alta*) se ne possono prendere abbondantemente, cioè parecchi al giorno. Nel caso di idropisia e di gotta: masticare giornalmente da due a tre chiodi di garofano.

20) Prezzemolo: «Per l'uomo è meglio e più utile prenderlo crudo che cotto. Se si mangia, la febbre che fa tremare l'uomo diminuisce, ma bisogna usarlo con parsimonia. Però esso dà un senso di pesantezza.» (PL 1158 D)

21) Pepe: «Se un uomo è depresso, triste, e soffre di inappetenza, metta del pepe in un cibo e anche un po' di pepe sul pane, e così la sua milza migliorerà e l'inappetenza cesserà.

Se però se ne prende troppo, esso nuoce all'uomo e potrebbe causare la pleurite. Esso disintegra in lui i buoni umori.» (PL 1137 D)

22) Timo (*serpyllum*): «Chi ha la lebbra (*disposizione alle eruzioni cutanee*), faccia cuocere della carne e della verdura con questa erba e guarirà e sarà purificato da questa malattia.» (PL 1142 C)

23) Tanaceto: «Questo rimedio è efficace contro tutti gli umori traboccanti e fluenti. Chi si raffredda facilmente e va soggetto alla tosse, prepari una minestra di tanaceto, cotta con una frittata o con carne o preparata in altro modo.» (PL 1173 D) Si prendano le foglie di tanaceto senza i fiori che possono essere un po' velenosi.

24) Salvia: «È utile contro gli umori nocivi, poiché questa erba è asciutta. Mangiandola cruda o cotta, essa è buona per coloro che sono tormentati dagli umori cattivi, perché essa li elimina. Prendi perciò delle foglie di salvia, polverizzale e mangia

questa polvere sul pane. Essa diminuisce in te la sovrabbondanza degli umori cattivi.» (*PL 1154 A*)

25) Erba cipollina: «Mangiata cruda, l'erba cipollina non nuoce alla persona sana.

Però, trattandosi di malati, deve essere cotta, affili ch  la sua umidit  non si unisca a quella della malattia, poich  i malati hanno in s  degli umori opposti.» (*PL 1161 B*)

26) Senapa: «Quest'erba   nociva e, se si mangiasse, rovinerebbe interiormente l'essere umano. Il suo frutto per  rende alcuni cibi gustosi. Non conviene ad uno stomaco debole e fragile, poich  lo rende pesante e non lo purifica. Mangiandola, gli occhi si rischiarano, per  crea della nebbia nel cervello, poich  essa elimina nella testa un po' di umidit , procurando cos  alla testa dei disturbi. La senapa non facilita una buona digestione, ma causa dei dolori di digestione e riempie l'uomo di fumo.» (*PL 1166 B/C*)

27) Issopo: «Se si mangia spesso, purifica le schiume fetide e malsane contenute negli umori, cio  purifica come il calore, che   nella pentola, schiuma bollendo. L'issopo   buono in tutti i cibi.

Cotto e polverizzato   pi  utile che crudo. In cucina, usato come spezia, rende efficiente il fegato e purifica un po' anche i polmoni. Chi ha la tosse e soffre di fegato ed ha l'affanno a causa dei polmoni malati, mangi dell'issopo con la carne o arrostito nella salsa e si sentir  meglio. Se il fegato di un essere umano si ammala di tristezza, si deve cuocere un pollo con l'issopo prima che la malattia abbia il sopravvento e si deve mangiarne spesso.» (*PL 1156 A*)

28) Cannella: «Ha una gran forza. Chi ne mangia spesso diminuisce in s  gli umori cattivi, trasformandoli in buoni.» (*PL 1139 A*)

Bevande

Ildegarda raccomanda di bere durante i pasti.

«Quando l'uomo mangia, se non bevesse di tanto in tanto, si sentirebbe pesante intellettualmente e fisicamente. Egli non potrebbe avere un buon umore sanguigno e neppure una buona digestione. Se per  l'uomo bevesse troppo mangiando, questo

provocherebbe una cattiva inondazione negli umori del suo corpo, in modo che essi verrebbero diluiti» (*CC 113, 18 ff*).

Ildegarda raccomanda un tè sano al cento per cento per la salute, il tè di finocchio.

Con aggiunta di succo di limone, di miele, di zucchero candito o di buoni succhi di frutta, si può migliorarne il gusto.

Si può anche raccomandare il tè di melissa, di rosa canina e di salvia. Il tè di salvia è bensì un tè spiccatamente efficace per tutti i dolori ed i disturbi delle malattie delle vie urinarie. Come bibita c'è anche il caffè di farro per la colazione. Esso ha un gusto particolare se si prende regolarmente a colazione la mattina con un po' di latte o di panna, favorisce una buona digestione. I succhi di frutta si dovrebbero bere con un po' di pane secco immerso nella bibita o mangiato, bevendola.

«Una bibita ricca di succo di erbe medicinali o di frutta può causare alle volte il mal di testa, se essa viene bevuta senza mangiare un po' di pane secco» (*CC 90, 36 ff*)

Per Ildegarda la birra è considerata una bibita, ma il vino è già un rimedio.

«La birra fa crescere le diverse parti di carne nell'uomo ed a causa della forza e della bontà di questo succo di cereali gli conferisce un bel colorito al viso. L'acqua pura, invece, indebolisce l'uomo e alle volte può causare una formazione di muco nei polmoni, se questa persona non è sana, poiché l'acqua è debole e non ha molto valore.

Se però un uomo è sanissimo, anche se egli beve dell'acqua non gli farà male» (*CC 150, 16 ff*). 198

Nel suo manuale Ildegarda consacra alcune righe all'acqua ed alle acque minerali.

Sono descritte sei diverse acque minerali che finora non sono mai state identificate.

Perciò noi non possiamo raccomandare che limitatamente l'acqua o le acque minerali da tavola, perché ci sono sempre ancora delle acque minerali con un tenore elevato di minerali che sovraccaricano piuttosto il corpo, invece di purificarlo.

Il vino stimola la circolazione sanguigna.

Tuttavia prima di bere del vino bisognerebbe aggiungervi un po' di acqua, una goccia basta, oppure immergervi un po' di pane.

Se il vino è più forte, bisogna mescolarlo con dell'acqua.

«Quando si beve un vino speciale e forte, esso stimola dannosamente le vene e il sangue dell'uomo, poiché attira a sé gli umori e tutta l'umidità che si trova nell'uomo, esattamente come fanno i lassativi, e, alle volte, fa sì che l'urina venga eliminata (*tropo in fretta*) prima del necessario....

Se dunque una persona desidera bere un vino speciale e forte deve mescolarlo con l'acqua, in modo che la sua forza ed il suo calore siano temperati ed equilibrati» (*CC 116, 17 e CC 141, 31*).

La dieta solita dei malati

Primo grado della dieta all'inizio di ogni malattia.

1° giorno: Al primo giorno di una malattia acuta con febbre, vomito, diarrea o crampi: è necessario un digiuno assoluto. Non si deve mangiare, ma bisogna solo bere.

La cosa migliore è un tè di finocchio.

D'estate o in autunno, quando ci sono delle infezioni da virus, quando si ha la febbre alta con diarrea, il malato prenda un bicchiere di acqua e faccia sciogliere in essa due pastiglie di galanga. In caso di diarrea si può bere anche un tè nero leggero.

2° giorno: Al secondo giorno si può mangiare una minestra leggera di semolino di farro con un po' di sale e di prezzemolo. In caso di diarrea, la mattina si può prendere una minestra leggera di farina di farro. In nessun modo si deve mangiare una minestra di fiocchi di avena, di orzo o di riso, poiché esse possono causare la stitichezza. A mezzogiorno si possono anche mangiare gnocchetti di farro o tagliatelle di farro. Il malato, al secondo giorno, può mangiare tanti biscotti quanti ne vuole (*pane biscottato di farro*), e sarebbe meglio immergerli nel tè di finocchio. Sono permesse anche delle mele cotte in molta acqua e quest'acqua si deve bere.

3° giorno: al terzo giorno (*se non si ha più la diarrea*) si può mangiare un brodo di pollo e la carne di pollo senza pelle. Anche il vino spento è una buona bibita.

All'infuori delle mele non si deve mangiare altra frutta, forse dei pezzetti di mele cotte nell'acqua.

Questa dieta di tre giorni per ogni malattia, anche se nel decorso di essa sopraggiungessero delle complicazioni, si può sempre ritornare alla dieta dei primi tre giorni.

Seconda tappa di dieta per il periodo di convalescenza

4° giorno: al quarto giorno di malattia si raccomanda la seguente dieta: pane completo di frumento, pane di farro, biscotti secchi fatti con il lievito, frutta, carne buona e verdura, secondo la dieta di Ildegarda. In più delle pietanze di farro; adesso si possono mangiare anche dei fiocchi di avena. Ora si può mangiare anche l'insalata. Attenzione: abolire l'alimentazione con i vegetali crudi. Sono permessi i biscotti, il pane biscottato, la torta di mele (*ma non troppo dolce*), il caffè e il farro ed il tè di finocchio. Non mangiare né gelato, né cioccolato, né creme ghiacciate.

Tappa di dieta per malattie croniche

Per pazienti che sono malati da tanto tempo, e per i maiali cronici si raccomanda la dieta di Ildegarda sopraccennata.

Si sconsigliano: i salumi (*specialmente la carne di maiale*), la maionese, le uova al tegame, il formaggio (*è permesso il formaggio con il comino*), le conserve, le sardine, l'anguilla, I gamberi ed i granchi, la carne di maiale, la margarina, l'oca e l'anatra. Per le persone sane e quelle malate si devono evitare le fragole, le pesche, le prugne ed anche il porro, perché essi sono considerati come veleni di cucina. I cetrioli, i mirtilli neri (*che causano la gotta*), le pere (*se si mangiano crude causano l'emicrania*), il rabarbaro, le noci e le patate non sono consigliabili. Inoltre si devono evitare le bibite alcoliche con un'alta percentuale di alcool, il caffè ed il tabacco, la panna montata e le patate fritte. In particolare per i malati di fegato si deve seguire questa regola: non mangiare cibi né troppo caldi o troppo freddi, non troppo dolci o troppo acidi.

Chi segue questa dieta e questi cibi per malati riacquista la salute, e chi è sano resta sano.

Inoltre non si deve sapere di più, però occorre notare che c'è una dieta per il fegato che è descritta nel capitolo sul fegato e sulla bile. Esiste anche una dieta per i malati di polmoni.

Dieta speciale per malati - Dieta per i malati di polmoni

«Chi soffre in qualche modo di una malattia ai polmoni, deve, prima di tutto, evitare la carne grassa ed ogni cibo che contiene sangue (*salsicce di sangue*), poi il formaggio cotto (*pizza, fonduta*), perché questi cibi producono nella zona polmonare un muco particolarmente cattivo. Bisogna evitare anche i piselli e le lenticchie, la frutta cruda, la verdura cruda, le noci e l'olio d'oliva. Se una persona desidera mangiare della carne, deve scegliere carne magra. Se essa vuole mangiare del formaggio, esso non deve essere né cotto né crudo, ma deve essere un formaggio non grasso. E se preferisce l'olio, deve limitarsi ad usarne poco. Non si deve bere dell'acqua (*nemmeno acqua minerale*), poiché essa forma del muco nei polmoni. Non si deve bere del sidro (*mosto*) mosto, fintanto che non sia totalmente fermentato; invece la birra non è molto dannosa, perché essa viene cotta. Il malato di polmoni non deve bere vino» (*CC 168, 14 ff*) (*PL 1134 A*).

Dieta per schizofrenia, dieta in caso di psicosi

Il rimedio più importante è il tè per i nervi, una miscela fatta di balsamo di tanaceto (*Tanacetum Balsamita*) e di una quantità tripla di finocchio. È necessario berne giornalmente almeno un litro. A proposito di questa dieta Ildegarda dice:

«Un malato di nervi deve evitare i cibi asciutti, poiché essi disgregano dei succhi (*che sono già aridi*) e farebbero precipitare il malato in un'aridità ancora maggiore e sconcertante.

Egli deve al contrario mangiare dei cibi buoni e saporiti, che l'aiutano con i loro succhi a nutrire il sangue, che rimettono di nuovo in buono stato gli umori del malato e che allontanano la sensibilità di quest'uomo dalla pazzia.

Egli deve mangiare anche delle pappine di farina di farro, preparate con burro o grasso, ma non con olio di oliva che deve evitare. Queste pappine riempiono e riscaldano il cervello che si è raffreddato e svuotato, mentre l'olio d'oliva causerebbe del muco

che va evitato. Questi malati non devono bere nemmeno vino, poiché aumenterebbe ancora di più gli umori che sono già dispersi. Il malato di nervi non prenda birra o idromele, poiché la forza del miele distruggerebbe ancora maggiormente gli umori dissipati. Questo malato non beva acqua né acqua minerale, che condurrebbero i suoi sensi ad un vuoto maggiore. Egli beva solo il tè per i nervi (*di cui si è già parlato*).

Questa bevanda condurrà nuovamente i suoi umori ed i suoi sensi nella strada giusta, e la furia del suo turbamento verrà domata» (CC 168, 22 ff).

In più si deve prendere alla mattina una minestra per i nervi. Si prepara una minestra leggera di farina di farro con un po' di sale e un cucchiaino da tè di polvere per i nervi (*miscela di noci- moscata e di galanga nella proporzione da 1 : 2, aggiungendo una o due punte di coltello di giaggiolo e di radici di piantaggi ne in parti uguali*).

Quasi sempre è necessario curare l'insonnia Per questo i malati devono fare una sauna (*bagno a vapori finlandese*) di avena o di castagne.

Dieta per l'epilessia«Durante il periodo di cura il paziente può mangiare del pane e della carne di pollo cotta con sedano e prezzemolo, poiché questa carne è asciutta e non contiene del muco attivo, ed inoltre il calore mite del prezzemolo e del sedano purificano lo stomaco dalle scorie e dalle sostanze dannose. Se il malato desidera mangiare la carne di manzo, essa deve essere fresca e, se si è in estate, essa deve essere messa un giorno nell'acqua; se si è d'inverno, essa deve essere messa una notte nell'acqua, poiché l'acqua elimina tutto il muco contenuto in questa carne. In seguito il malato può mangiarla cotta. Egli può mangiare anche carne di agnello, che non si deve mettere (*come quella di manzo*) nell'acqua.

Durante la cura non si può mangiare carne di maiale, perché essa stimola la sensualità nell'uomo, e può alimentare delle eruzioni cutanee (*lebbra*), l'epilessia e il cancro.

Anche l'anguilla e tutti i pesci che non hanno squame (*molluschi*) si devono evitare, perché contengono degli umori dannosi, perciò non hanno squame.

Nel periodo di cura l'epilettico deve evitare di mangiare formaggio, uova, verdura cruda, frutta cruda, inoltre anche ogni cosa frita od arrostita. Il formaggio (*anche la ricotta*) è un veleno per l'epilettico, e le uova, la verdura cruda ed i cibi crudi provocano ancora maggiormente gli umori dannosi.

I cibi fritti o arrostiti forniscono a questo malato delle sostanze reumatiche. Questi malati possono bere vino con acqua e così pure la birra» (*CC 207, 22 ff*).

Come è già stato detto, gli epilettici devono mangiare carne di struzzo. Riguardo alla dieta per i dolori ai tendini e ai legamenti muscolari ed alle articolazioni: vedi il capitolo Reumatismi, la minestra fatta con il piede di vitello.

Una dieta per l'idropisia

«Chi ha l'idropisia deve prendere un pavone e farlo cuocere con l'issopo nell'acqua di fonte (*ma non in acqua corrente*) e poi mangiarlo» (*CC 208, 9 ff*).

Una dieta per le mestruazioni represses

«Se una donna soffre di mestruazioni represses, deve evitare la carne di manzo ed altri cibi ordinari, che la restringerebbero ancora di più. Essa deve mangiare dei cibi saporiti e bere del vino. Se desidera bere dell'acqua, che sia dell'acqua di acquedotto, ma deve evitare l'acqua di fonte o l'acqua di sorgente. L'acqua di fiume dovrebbe essere fatta bollire e poi lasciata raffreddare» (*CC 187, 6 ff*)

Le mestruazioni non regolari derivano di solito da disturbi ormonali.

Perciò per regolarle è necessario farsi un salasso ed inoltre occorre mangiare la minestra di succo di levistico con il tuorlo d'uovo, un rimedio molto sicuro.

Ricetta: Minestra di succo di levistico con il tuorlo d'uovo.

Frullare tre uova in un brodo leggero di pollo; aggiungere da tre a quattro cucchiaini di panna e due cucchiaini da tavola di levistico (*tintura di levistico*) con mezzo bicchiere di vino. Si fa cuocere il tutto a fuoco forte per due o tre minuti, prendendone almeno una volta al giorno mezza tazza od una tazza piena prima e dopo i pasti principali. Questa minestra, presa otto o dieci giorni prima dell'inizio delle mestruazioni, aiuta a regolare le mestruazioni e ad impedire eventuali dolori.

Digiuno — danza — meditazione

Gli uomini digiunavano fin dai tempi antichi, per rigenerarsi spiritualmente, intellettualmente e fisicamente. La medicina moderna ha scoperto che digiunare è una vera fonte di giovinezza per la freschezza e per la bellezza del corpo. Bisogna ammettere che tutto il corpo umano viene veramente scosso dal digiuno. Le sostanze nocive, pericolose e tossiche vengono eliminate, nel sangue diminuiscono i valori dello zucchero, del grasso e gli acidi urici, in modo che le malattie del metabolismo guariscono senza medicine. Infatti si è definito il digiuno come una vera «operazione senza bisturi».

Ma a che cosa serve eliminare dal corpo alcune scorie e veleni senza togliere veramente le cause psichiche che li producono? Trascurando questi fattori psichici e spirituali di rischio, in poco tempo si è al punto di prima. La ragione della delusione, provata dopo il digiuno, si deve ricercare nel fatto che non ci fu svolta essenziale di consapevolezza per assicurare degli effetti stabili.

Nel suo libro di psicoterapia «*Der Mensch in der Verantwortung*» (Ed. Otto Miiller, Salzburg) (*L'uomo nella sua responsabilità*), Ildegarda descrive 35 possibilità di conflitto che fanno ammalare l'uomo (*i vizi, i fastidi, i fattori psichici e spirituali di rischio*) e 35 forze antagoniste psichiche, che derivano dalle virtù. Queste 35 paia di forze che procedono dall'anima esercitano anche un potere efficace sul corpo e regolano nell'uomo gli organi dei sensi (*le paia di forze dall'uno al cinque*), la digestione, il battito del cuore, la circolazione ed il metabolismo (*le paia di forze dall'otto al quindici*).

Ildegarda chiama le forze salutari dell'anima forze vigorose, creatrici e rigeneratrici (*operarti Dei*), le forze spirituali (*fortissima militia*), che vengono adoperate nelle malattie croniche come il cancro, l'AIDS o la sclerosi a placche.

Ildegarda vede nel digiuno quasi un rimedio universale per eliminare dei germi di malattie e mettere in libertà le forze salutari dell'anima che sono in ogni uomo. In questo modo la vita sconnessa ritrova nuovamente l'ordine originario.

In Ildegarda il digiuno è considerato il rimedio universale per 29 delle 35 cause psichiche o spirituali di malattie. Le sei cause contro cui sono raccomandate le altre misure sono:

L'amore mondano L'infelicità

La smisuratezza, l'anarchia

La superbia

L'incostanza

Il tedio della vita

Di solito, secondo le esperienze di digiuno fatte, le persone malinconiche e depresse e inoltre i pazienti che soffrono di malattie infettive e psichiche come il cancro e la tubercolosi, non devono digiunare.

Perciò Ildegarda mette in guardia contro il digiuno esagerato ed imprudente, come pure contro tutti gli estremi, anche contro il fanatismo religioso e le esagerazioni.

Il digiuno dovrebbe dunque essere sempre fatto sotto la direzione di un maestro di digiuno che ha esperienza e che è in grado di controllare spiritualmente e dal punto di vista medico coloro che digiunano.

«Quando le persone digiunano esageratamente, in modo che non danno al corpo la nutrizione giusta e misurata, esse diventano instabili e spensierate nel loro modo di vivere, altre sono oppresse da molti e grandi disturbi. Così avvengono alle volte delle catastrofi nel loro corpo, poiché gli elementi che sono in esse si svolgono disordinatamente e fanno sorgere una pustola con un tumore.

Di queste pustole se ne conoscono tre: i tumori neri, gonfi, quasi incurabili, i carbonchi grigio-blu ed i furuncoli bianchi; ambedue si possono curare bene con la pomata alla violetta» (CC 153, 23).

Il digiuno ildegardiano è l'occasione migliore di dare alla propria vita un nuovo orientamento. Perciò colui che digiuna deve abbandonare le abitudini giornaliere e deve rinunciare alle vecchie abitudini, per poter constatare che la rinuncia è una vittoria.

Abbandonate le vostre preoccupazioni, i vostri sentimenti negativi, le vostre inimicizie, e preparatevi per il futuro.

«Non tormentatevi né del mangiare riguardo al vostro vivere né del vestire, riguardo al corpo.

La vita vale più del cibo, e il corpo più della veste...» (Luca 12, 22-23)

«Cercate perciò prima il regno di Dio e la sua giustizia; e tutte queste cose vi saranno date per giunta.» (Luca 12, 31)

Vale la pena di preparare con Ildegarda l'era nuova e di rallegrarsi del futuro, poiché essa, nella sua profezia, vede avvicinarsi un tempo di pace meraviglioso.

Tanto nel primo libro della sua trilogia mistica *Scivias* che nel suo terzo *Liber divinatorum operum* Ildegarda descrive cinque piccole epoche che precedono la fine del mondo.

La prima viene simboleggiata come un cane focoso e comincia nella sua epoca, verso l'anno 1100.

«Gli uomini devono soffrire a causa di lupi voraci, e se si cercano dei medici non se ne trovano...»

Il sacerdote diventa un soldato ed il soldato diventa un religioso.

In quest'epoca la Chiesa Orientale si divide da quella Occidentale, il primo dei più gravi scismi, in cui si scomunicarono reciprocamente il successore di Pietro e colui che si dichiara il successore di Andrea. È un'epoca in cui si perde la giustizia Cristiana e dove aumenta l'iniquità. Questa epoca dura circa fino alla scoperta dell'America, nell'anno 1492. Poi comincia l'epoca del leone rosso. Ildegarda ha predetto molte guerre mondiali, perfino le tre guerre mondiali.

Moltissimi uomini vengono assassinati e molte città vengono rase al suolo. Gli uomini devono sopportare dei flagelli crudeli fino al raggiungimento del disgusto dei conflitti e del versamento di sangue. Allora solo comincia il bel tempo di pace. Tutte le armi che sono state fabbricate per uccidere l'uomo vengono proibite e sono permessi gli attrezzi che servono all'agricoltura e che sono usati a vantaggio dell'uomo. Come fu predetto a Betlemme la pace regnerà sulla terra e gli uomini si rallegreranno della loro vita onesta

Con il tempo di pace comincia per il mondo l'epoca del cavallo pallido. Gli uomini sono disgustati dalla pace, e, a causa della grande sfrenatezza, si sviluppa una vita fatta di piaceri spudorati, di sovrabbondanza e di dissipazione. La spensieratezza dei cristiani viene sfruttata dai pagani, e la malvagità, la guerra, la carestia e la peste scoppiano di nuovo e colpiscono i cristiani.

Più tardi comincia l'epoca del maiale nero, pieno di avidità e di ingiustizia, ma Dio interverrà con la sua forza traumatologica in favore del suo popolo, in modo che molti pagani si convertiranno al cristianesimo. Le città distrutte verranno ricostruite di nuovo, ancora una volta, e gli uomini ridiventeranno sani e forti. Ma come segno della prossima venuta dell'Anticristo, appariranno molti falsi profeti ed eretici.

Nella quinta epoca, che sarà l'ultima, quella del lupo grigio, nasce l'Anticristo, figlio impuro, da una donna impura; egli sedurrà molti uomini con i suoi artifici e le sue arti diaboliche e vorrà sterminare e sopprimere definitivamente tutti i cristiani. Comincia così una nuova era di martiri.

Ma la venuta di Cristo vincerà l'Anticristo e la gloria di Dio si manifesterà in tutta la sua creazione.

Per poterci preparare alla nuova era di pace annunciata da Ildegarda, noi dobbiamo abbandonare i vizi del passato e gettarli in mare. L'uomo non è rovinato solo dai veleni ecologici che vengono dall'esterno, ma ciò che deve essere eliminato è la riserva del veleno che si trova nell'uomo.

«Non notate che tutto ciò che penetra dall'esterno nell'interno dell'uomo non può renderlo impuro? Esso non penetra nel suo cuore, ma nel suo ventre, ed è evaquato naturalmente... Ma ciò che esce dall'uomo è quello che lo rende impuro: poiché dal cuore degli uomini procedono i cattivi pensieri, la lussuria, il furto, l'omicidio, l'adulterio, l'avidità, la malvagità, l'astuzia, la gozzoviglia, l'invidia, le bestemmie, la superbia, la stoltezza.» (S. Marco 7; 18-23)

Ogni persona che desidera digiunare, come dice Ildegarda, imparerà a liberarsi dai suoi vizi, per esempio, dal vizio della cupidigia (*cupiditas*), cioè dall'avarizia. Ildegarda descrive in figura simbolica della cupidigia come una donna nuda, i cui polpacci e piedi sono immersi nell'oscurità, nell'ingiustizia e nell'infedeltà.

L'avarizia non conosce né la fedeltà verso Dio, né l'amore di Dio, né la fedeltà verso gli uomini. Essa attira tutto verso di sé, cioè tutto quello che può e dichiara:

«Io ho un gran desiderio ed un istinto violento di spezzare in me ogni cosa che è onorevole, preziosa e bella. Io verrò anzitutto onorata e rispettata dagli uomini per i miei anelli preziosi, i braccialetti meravigliosi ed anche per i vestiti» (*Vita merit. IV, 13*).

L'avarizia è vinta dal disprezzo del mondo.

«La mia ricerca delle ricchezze e degli onori del mondo mi allontana dal volto di Dio» (*Vita merit. IV, 20*).

E il disprezzo del mondo cita la Bibbia:

«Al vincente darò da mangiare dell'albero della vita, che è in mezzo al paradiso del mio Dio.» (*Apocalisse 2,7; PL 700 C*)

L'avidità, nella sua forma estrema, diventa avarizia, che è nata dalla rapina e dal furto. Ildegarda la descrive sotto forma umana come una figura con una barba da capra ed occhi avidi, perché essa vede solo ciò che è terreno e non ciò che è celeste...

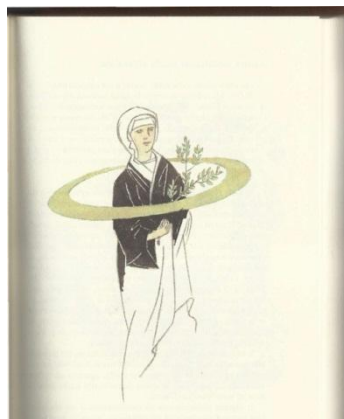
Vicino ad essa cresce un albero, le cui radici sono ancorate nell'inferno su cui si potrebbero cogliere delle mele fatte di pece di zolfo. L'avarizia, nella sua voracità, divora queste mele, poiché essa è il ventre del demonio.

I suoi piedi grondano sangue, perché l'avarizia, nella sua brama, fa scorrere perfino il sangue altrui per i propri interessi:

«lo afferro tutto e lo raccolgo nel mio grembo. Più raccolgo, più posseggo. Quando io ho tutto ciò che voglio... vivo nei bagordi, e non ho più bisogno di chiedere l'elemosina al mio prossimo e di risvegliare la sua compassione verso di me»
(*Vita merit. V, 12*).



La Cupidigia (Cupiditas) dice: «Io ho un gran desiderio e mi sforzo di attirarli a me ogni cosa che è preziosa, onorevole e bella. Ed è solo per i miei presimi anelli, per i miei meravigliosi braccialetti e anche per i miei bellissimi vestili 114 sono onorata e rispettata dagli uomini.» (Vita merit. IV, 19) 210



*Il disprezzo del mondo (Contemptus mundi) dice: «L'aspirazione alle ricchezze ed agli onori del mondo mi allontana dal volto di Dio.» (Vita merit. IV, 14)...
" Al vincente darò da mangiare dell'albero della vita che è in mezzo al paradiso del mio Dio...» (Apocalisse 2,7; PL 700 C)*

La vera soddisfazione trionfa sull'avarizia:

«Io sono seduto sulle stelle, poiché a me bastano tutti i doni di Dio. Mi rallegro di sentire la dolce melodia dei tamburi.

Io bacio il sole... ed abbraccio la luna; abbraccio Dio amorosamente, perché questo mi assicura ciò che cresce al mondo.

Non mi manca nulla di ciò che il mio cuore possa desiderare. Il mio vestito è ornato di pietre preziose, se si tratta di necessità della vita. Tu, avarizia, tu puoi percorrere tutto il mondo, ed il tuo ventre non sarà mai sazio!» (*Vita merit. V, 13*)

Inoltre, con il digiuno di Ildegarda, il corpo viene liberato dalle sostanze tossiche e dalle scorie che si sono depositate nel tessuto connettivo, nelle articolazioni, nei vasi sanguigni e negli organi. Il corpo consuma in primo luogo tutte le cellule superflue e sfasciate e così pure i depositi di albume che favoriscono l'arteriosclerosi e le sostanze putrefatte nell'intestino. I dolori reumatici aumentano ed il digiunatore soffre di emicranie, di vertigini e di debolezza circolatoria. Specialmente nei primi tre giorni i digiunatori devono essere assistiti giorno e notte dal maestro di digiuno che consiglia e prende le misure eventualmente necessarie.

Il digiuno ildegardiano, fatto come cura preventiva, dura da otto a dieci giorni, sotto il controllo di un maestro esperto di digiuno.

Il cosiddetto digiuno terapeutico, che dura da quattro a sei settimane si può fare solo in una clinica.

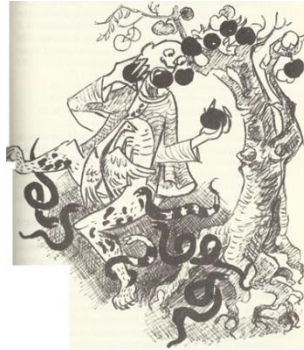
L'accesso al digiuno ildegardiano comincia con due giorni di alleggerimento, in cui si rinuncia ai cibi ricchi di albume (*carne, salumi*) ed anche a generi voluttuari (*caffè, sigarette, alcool*) ed alle medicine superflue.

In questi giorni si vive molto bene, a base di mele (*cotte*) e di farro.

Il digiuno comincia con un cambiamento d'orientamento (*per mezzo di una bevanda del periodo di digiuno*) e la preoccupazione del «nutrimento interiore».

Invece del ripugnante sale di Glauber (*30 - 40 g di sale di Glauber sciolti in un bicchiere di acqua*) noi usiamo i biscotti lassativi allo zenzero indicati da Ildegarda (*v. ricetta*).

Questo processo purgativo è fatto specialmente per proteggere il cuore, poiché solo gli umori cattivi e tossici (*mali, noxii et infirmi humores*) che rendono malata una persona sono eliminati attraverso gli organi di evacuazione, mentre gli umori buoni restano nel corpo.



I 'Avarizia (Avaritia) dice: «Io afferro tutto per me e raccolgo tutto nel mio grembo. Più raccolgo, più possiedo. Quando ho tutto ciò che voglio... vivo nei Ingordi, e non ho più bisogno di chiedere l'elemosina al mio prossimo per risvegliare la sua compassione verso di me.» (Vita merit. V, 12)

Digiunando, noi seguiamo le regole della medicina ildegardiana: il frugale menù è determinato secondo il principio della sottigliezza. Non mangiare per sei fino a dieci giorni, ci si accontenta di bere, per esempio, solo il tè di finocchio, o il caffè di farro, o succhi di verdura e di frutta ed acqua sana, in tutto da due a tre litri di liquido. Una volta al giorno viene offerta una minestra calda per il digiunatore.

Ricetta: Minestra del digiunatore: Si fa cuocere una tazza di farro (*per persona*) in tre tazze di acqua con carote, fagioli, finocchi, sedano ed erbe buone. Dopo venti o trenta minuti di cottura, la minestra viene passata ed aromatizzata con galanga, timo e radice di piretro. Durante il digiuno, il corpo esige molto movimento all'aria fresca al sole o nell'acqua.

Si fanno delle passeggiate o si nuota alternando piacevolmente ogni cosa.

La danza meditativa è particolarmente apprezzata durante il digiuno ildegardiano, in cui la testa ed i piedi riacquistano il loro giusto equilibrio grazie alla meditazione ritmica.

La danza e il movimento sono degli elementi salutari, per cui il digiunatore sperimenta che, meditando, egli si trova in mezzo ad un cerchio, nel proprio centro, in mezzo fra sé stesso e gli altri, e che al centro c'è Dio. Egli, con la misura del movimento, può sperimentare i simboli della vita, come la strada, il cerchio, la spirale. I simboli di itinerari che si danzano, sono forme concentrate di umanità, in cui l'uomo, danzando, con passi misurati, si ricorda della misura (*discretio*) che è in lui e fuori di lui (Cfr. *Lainder/Zohner, Meditatives Tanzen, Danza meditativa, Kreuzverlag 1987*).

Noi troviamo la calma nel movimento e il movimento nella calma specialmente nelle danze antiche dei pellegrini e nelle danze di culto di diverse civiltà e paesi. Ciò che è importante è la comunità, il gruppo di esseri umani che si fanno scuotere e plasmare da un intervento attivo e danno forma al movimento ed alla danza. Gregorio di Nysse ha detto: «La danza è il ritorno all'ordine primitivo della creazione.» Con la sua arte di guarire, Ildegarda non desidera altre cose.

Il digiuno esige che ci si stacchi dalla solita vita quotidiana (*rinunciare al telefono*), per raggiungere un ambiente pacifico e la solitudine di una comunità di digiunatori.

Ecco il programma quotidiano che si è dimostrato utile ed efficace: **Ore 7.30** Sveglia, massaggio con una spazzola asciutta, doccia con acqua calda e fredda

7.30 Ginnastica mattutina, passeggiata nel bosco

8.00 Colazione con tè fatto di erbe e caffè di farro

12.30 Riposo pomeridiano con impacchi al fegato (*impacchi con fiori di fieno o bottiglia di acqua calda*)

14.30 Tè di erbe

15.00 Passeggiate e gite

18.00 Succhi caldi di verdura e frutta

20.00 Canto, musica, meditazione

22.00 Risciacquo dell'intestino con tè di camomilla, bagno caldo e riposo notturno

12.00 Brodo caldo per il digiunatore.

Sonno e veglia: Un sonno naturale è il mezzo migliore per avere dei nervi buoni ed è la premessa di una salute buona.

«Quando l'uomo dorme, il suo midollo (*nervoso*) si restaura.»

Durante questa cura, l'allenamento al sonno naturale e ai sogni naturali è importantissimo, poiché la qualità del sogno è responsabile della profondità del sonno. Per questo motivo il digiunatore ildegardiano deve prepararsi a fare un buon sonno e deve preoccuparsi di fare dei buoni sogni. Ildegarda enumera cinque tipi di sogni (*v. il capitolo «Sogni»*).

I residui della giornata sono eliminati grazie al vino spento o al vino del cuore (*elisir di prezzemolo*). Un buon libro o una preghiera assicurano la base di uno stato psichico positivo. Il sistema nervoso si deve preparare per il sonno attraverso il senso della pelle, per esempio con una passeggiata prima di andare a letto, con un bagno di lavanda, con il cuscino riempito di betonica, con la pietra preziosa «diaspro», messa direttamente sul cuore, o dormendo su una pelle di tasso: ciò aiuta perfino in casi di insonnia cronica, specialmente durante il periodo di digiuno.

In base: alle ricerche moderne fatte sul sonno, il sonno ininterrotto è il più ristoratore, poiché con questa interruzione si entra in fasi profonde di sonno che ristora di più del sonno ininterrotto e pesante come il piombo.

Rallegratevi se vi svegliate di notte! Questo potrebbe essere il tempo migliore per leggere, scrivere, pregare. Durante la cura ildegardiana di digiuno, noi facciamo anche delle veglie notturne, poi, se siamo stanchi, riprendiamo a dormire. Anche qui vale la massima: dormire e vegliare con misura. Se si dorme troppo si può prendere la febbre e gli occhi si oscurano. Ai tempi di Ildegarda non si conosceva quasi l'insonnia, e certamente non si conoscevano i sonniferi che stordiscono e che, alla lunga, rovinano la salute.

Al sesto o decimo giorno il digiuno è interrotto, ed è il momento giusto e un'occasione opportuna per pensare al digiuno di quaranta giorni fatto da nostro Signore.

«Allora Gesù fu condotto dallo Spirito nel deserto per essere tentato dal diavolo. E avendo egli digiunato quaranta giorni e quaranta notti, dopo gli venne fame. E accostatosi il tentatore, gli disse: “Se tu sei il Figlio di Dio, di che queste pietre diventino pane.” Ma Egli rispose e disse: “Sta scritto: Non di solo pane vive l'uomo, ma di ogni parola che procede dalla bocca di Dio.” (S. Matteo 4, 1-4)

Digiunando, si può constatare personalmente che l'anima vive della, parola di Dio, così come il corpo vive del pane quotidiano.

Il digiuno è seguito dalla dieta ricostituente prevista da Ildegarda. Il piano che è stato osservato con successo riassume i consigli di Ildegarda, di cui abbiamo bisogno per digerire bene.

Al mattino: Pappa di farina di farro

2 tazze d'acqua ed una tazza di chicchi di farro (*tritati o a fiocchi*), far cuocere per 5-20 minuti, aggiungere una mela tagliata a pezzi, due o tre punte di coltello di galanga, e due o tre punte di coltello di cannella o radice di piretro, un cucchiaino da tè di miele e far cuocere per cinque minuti.

Prima di servire cospargere (*con un cucchiaino da tavola*) di pulicaria e di mandorle dolci sminuzzate. In più, il caffè di farro.

A pranzo: Lattuga (*cappuccia*) e farro

Lavare ed asciugare una lattuga (*cappuccia*), poi mischiarla con tre cucchiaini da tavola ben pieni di chicchi cotti di farro, ma freddi.

Tritare bene il tutto e mescolare con due cucchiaini da tavola di aceto di vino, due cucchiaini di olio di girasole e un po' di zucchero.

Inoltre si possono mangiare: riso di farro, lasagnette di farro, minestra di farina di farro, gnocchetti di farro con verdura o un brodo di pollo.

La sera: Pane di farro, pappa di farro

Formaggio (*sempre con il cormino*), crema di formaggio fresco, formaggio bianco, formaggio bianco con le erbe.

Una fetta di tacchino o di petto di pollo, una salsiccia di puro

manzo. Non mangiare né carne di maiale né salsiccia di maiale!

Dopo il digiuno ildegardiano tutti i rimedi hanno un effetto ancora maggiore, poiché le sostanze velenose che bloccavano certe funzioni sono state eliminate. I nervi si sono rinforzati, il metabolismo del corpo e del cervello si è normalizzato, e così pure la pressione e il tasso del colesterolo. Alla fine della cura ci si sente come rinati, perché Ildegarda ha scritto:

«Nell'uomo Dio ha compiuto tutte le sue Opere... Non solo i quattro elementi, fuoco, acqua, terra e aria, sono nell'uomo, ma anche le virtù si trovano in un uomo felice» (*Vita merit. VI, 20*).

I sogni — messaggeri dell'anima: sono così importanti per la vita come l'aria per la respirazione. Un sonno naturale è il migliore mezzo per avere dei nervi buoni e la premessa per una buona salute. Durante la notte viene ristabilita la salute dei nervi. Una buona vita di sogno ricarica i nervi come una batteria vuota, poiché:

«Quando l'uomo dorme, si restaura il suo midollo (*nervoso*), perché i nervi si rinforzano mediante il sonno, e quando l'uomo non dorme i suoi nervi si riducono e si indeboliscono, come la luna cresce quando è in aumento, ed impiccolisce quando cala,

e come le radici delle piante d'inverno conservano in sé la loro forza vitale (*viriditas*) per poter fiorire in estate.

Se i nervi dell'uomo sono stanchi per il lavoro oppure sono esausti per la veglia notturna, l'uomo è assalito dal sonno, e gli capita di addormentarsi in piedi o seduto, poiché l'anima sente il bisogno del corpo» (*CC 81, 11 ff*).

Durante il sonno naturale, biologico, tutto il corpo è rigenerato.

Ildegarda descrive tutto un processo di decorso attivo che bloccherebbe un sonnifero. Perciò un sonno provocato da un sonnifero non è ristoratore.

«Ma l'anima dell'essere umano, con tutte le sue forze concentrate, rinvigorisce i nervi durante il sonno, fortifica lo ossa, rigenera il sangue, rinnova i tessuti, riunisce le singole membra (*rigenerazione dei tessuti cartilaginei*) ed aumenti nel subcosciente la saggezza ed il sapere dell'uomo...

Nel sonno si riscalda il midollo nervoso, poiché aumenta, diventa grasso e chiaro» (CC 81, 32 ff).

Per avere un sonno sano è necessaria una vita di sogno sana.

Dal momento che la profondità del sonno è responsabile della qualità dei sogni, è necessario prepararsi per il sonno e provvedere ad avere dei buoni sogni. Ildegarda conosce cinque qualità diverse di sogni:

1) I resti di sogno del giorno, causati da problemi insoluti della vita quotidiana, da avvenimenti successi nella giornata e non «digeriti», da esperienze che continuano ad agire durante la notte.

2) I sogni di veglia, i sogni superficiali in seguito a rumori che danno fastidio (*cani che abbaiano, gatti che miagolano*) oppure gli influssi di una cena forse troppo pesante.

3) I sogni che sono annunciatori di malattia, cioè sogni che hanno la loro causa in una malattia, anche dei preavvertimenti di malattie.

4) I sogni profetici, i sogni positivi che manifestano la realtà. Solo questi garantiscono un sonno profondo rigeneratore.

5) I sogni diabolici.

I sogni residui della giornata

«Spesso l'anima dell'uomo è appesantita anche nel sonno dai propri pensieri, dalle opinioni, dai piani che ha avuto nello stato di veglia, ed è disturbata anche nei sogni. Alle volte è così gonfia come il lievito che fa aumentare la massa di farina. Poco importa se si tratta di buoni o cattivi sogni. Se questi pensieri sono buoni e santi, la grazia di Dio mostra spesso all'uomo la verità nei sogni.

Ma se si tratta invece di pensieri vani, il demonio li nota e, alle volte, terrorizza l'anima, mescolando le sue menzogne ai pensieri umani.

Egli fa perfino vedere a persone sante delle cose vergognose con il suo riso sarcastico.

Se un uomo è preoccupato, mentre si sta addormentando, da una sfrenatezza sconveniente

O da tristezza, da collera, da paura, da ambizione o da altri vizi, il demonio gli presenta nel sogno, con i suoi inganni, queste cose che succedono spesso nella sua vita, perché aveva notato che esse lo preoccupavano durante la veglia. Ma anche quando un uomo si addormenta, pieno di pensieri libidinosi, allora il demonio si fa beffe di lui, mostrandogli

I corpi di uomini vivi o defunti con cui lui ha avuto delle relazioni, o che egli non ha mai visto con i suoi occhi umani.

Queste cose gli vengono presentate come se egli gustasse il piacere di peccare, esattamente come se fosse sveglio e queste persone fossero ancora vive, quantunque siano già morte. Allo stesso modo con cui il demonio spinge l'uomo sveglio nel suo gioco pazzo, così egli non lo lascia in pace nemmeno nei suoi sogni» (CC 82, 33 ff).

Malgrado la psicologia degli abissi e l'interpretazione dei sogni, noi non abbiamo più coscienza delle relazioni importanti che esistono fra sonno e veglia, fra i sogni e la salute, e come ci viene descritto da Ildegarda, noi non ce li ricordiamo più. Non ci si deve quindi meravigliare se tante persone soffrano di insonnia e si risvegliano la mattina ancora più stanche e più abbattute della sera precedente in cui si sono coricate.

La persona che si sveglia alla mattina allegra e riposata dimostra di aver dormito bene e di aver sognato delle belle cose.

Ildegarda sa anche che il buon sonno è un processo di guarigione, che rigenera tutto l'organismo e che può proteggere dalla vecchiaia.

La premessa di un sonno ristoratore è il buon sogno ed è la condizione più importante delle fasi di sonno profondo, le cosiddette fasi REM. Ildegarda fa un'osservazione sorprendente che la vita dei sogni dipende largamente dalla nostra preparazione personale al sonno e dal nostro atteggiamento verso di esso. I residui della giornata, i problemi non risolti, gli squilibri sessuali, possono essere la causa di incubi con influssi satanici che provocano la polluzione notturna (*pollutio nocturna*).

Perciò è molto importante prepararsi gradualmente al sonno, ciò che si chiama «countdown». È solo la disposizione equilibrata e distesa nei confronti del sonno che garantisce dei sogni buoni. Noi perciò consigliamo, prima di andare a letto, di non guardare né la televisione né leggere dei giornali illustrati, ma di fare una passeggiata, di incamerare dell'ossigeno, di leggere un buon libro e di eliminare eventualmente i residui della giornata! con il «vino spento». Ildegarda non conosce i sonniferi. I tranquillanti che, attraverso la sensazione cutanea, preparano il sistema nervoso al sonno, per esempio un bagno caldo di lavanda, l'uso dell'acqua, dormire su una pelle di tasso, oppure su un materassino di gluma di farro, possono perfino eliminare delle insonnie croniche.

Quando noi abbiamo preso in considerazione tutto ciò, possiamo eventualmente eliminare gli influssi diabolici con il cuscino di betonica per poter dormire meglio;

Questo cuscino, applicato contro la pelle, vicino alla testa, è efficace quasi al cento per cento nei casi d'insonnia.

Un vecchio proverbio dice che non si dovrebbe mai andare a dormire senza esserci riconciliati con se stessi e con il mondo.

Ogni giorno dovrebbe finire come se fosse l'ultimo, ed ogni mattina dovrebbe cominciare come se fosse il primo giorno della vita.

Sogni che svegliano

«Quando si fa del rumore nelle vicinanze di colui che dorme, del chiasso, o qualcuno parla forte, in modo che l'aria ne risuona, allora l'aria nell'interno dell'uomo vi fa eco' poiché gli elementi (*l'aria*) esistono anche nel corpo umano.

Appena dunque l'anima nota questo movimento dell'aria essa tira nuovamente le sue forze a sé e l'uomo si sveglia.

Spesso però l'uomo si sveglia all'improvviso e contro voglia in seguito ad un chiasso improvviso o al contatto di qualche cosa o per un altro motivo. Perciò i suoi vasi ed il suo sangue si agitano in modo non naturale per cui egli sente dei dolori nel corpo, e può anche prendere una febbre alta o tre giorni di febbre, perché la sua anima si è eccitata così in fretta.

Al contrario, se l'uomo si sveglia in modo naturale, egli appare generalmente sveglio di spirito e con un viso gioviale perché ora tutte le sue membra sono state rigenerate nel riposo» (CC 85, 14).

Se l'uomo viene disturbato nel sonno da rumori notturni, dal suo coniuge che russa o da un cane che abbaia, allora tutto il processo di rigenerazione del suo organismo viene disturbato, ed i suoi nervi ne possono soffrire.

Come è stato confermato dalle ricerche moderne sul sonno, la fase di un sonno profondo è recuperabile dopo un sonno interrotto, perché, anche se ci si sveglia spesso ci si può addormentare di nuovo profondamente.

«Ma quando l'uomo rimane spesso sveglio e non arriva a riaddormentarsi, il suo midollo nervoso e le sue membra sono fortificate in modo piacevole, come un lattante che succhia spesso e poi smette di succhiare, e nel frattempo raccoglie le sue forze per riconfortarsi» (CC 85, 1 ff).

Rallegratevi se riuscite spesso a svegliarvi da soli! Questo tempo può essere prezioso per leggere, scrivere o pregare. Durante la cura ildegardiana facciamo anche delle veglie notturne, poi riprendiamo a dormire se siamo stanchi.

Anche qui vale la massima: dormire e vegliare con misura.

Se si dorme troppo, si può prendere la febbre e gli occhi si oscurano. Una stanchezza sana è la cosa migliore.

Sogni annunciatori di malattie

«Succede spesso che un uomo dorme scomodo su una parte o sull'altra del corpo, o sia oppresso da qualcosa, oppure sia tormentato da dolori fisici.

Dal momento che egli è sensibile, la sua anima nota questi disturbi e contrarietà e percepisce che il corpo soffre, allora riunisce le sue forze, ritira il soffio di vento che essa ha fatto emettere dal midollo, e così sveglia l'uomo dal sonno» (CC 85, 7 ff).

Le persone anziane si risvegliano sovente con l'asma ed i battiti al cuore.

Per questi disturbi sono efficaci i rimedi di Ildegarda per il cuore, per esempio la pietra preziosa «diaspro», che si preme e si

mette più volte sul cuore, prendendo anche una pastiglia di galanga.

Il diaspro si lascia tutta la notte sul cuore, sulla pelle nuda.

Ildegarda descrive in Scivias, come alle volte il battito cardiaco (*notturmo*) possa essere un segno di Dio per far capire di cambiare il proprio modo assurdo di vita. Soltanto dopo, l'uomo riesce di nuovo a dormire. L'insonnia fra la gente giovane o gli incubi si possono far sparire con il cuscino di betonica:

«Chi abitualmente è tormentato da sogni angosciosi, dovrebbe avere vicino a sé l'erba di betonica quando va a dormire, ed i suoi sogni angosciati diminuiranno» (*PL 1182 C*).

Chi ha quest'erba (*betonica*) fresca, la metta vicino a sé.

Sogni profetici

«Quando Dio mandò il sonno ad Adamo, la sua anima vide molte cose in una visione profetica, poiché essa era ancora libera dai peccati. Così l'anima di un uomo dormiente potrebbe vedere molte cose in sogno profetico, se non fosse carica di peccati» (*CC 82, 22 ff*). Tutte le nature felici, che non sono cariche di peccati gravi e di vizi, possono avere nel sonno dei messaggi celesti e dei sogni profetici come Adamo ed Eva e Giacobbe, ma queste persone sono purtroppo rare, hanno un'indole eccezionale, sono posate ed hanno un carattere pacifico.

Perciò esse hanno raramente degli incubi ed ancora di meno dei sogni spaventosi come il lampo ed il tuono. Se noi ritorniamo ad essere fratelli di Adamo (*penitente*) possiamo ricevere di nuovo con la consacrazione di Ildegarda ai segreti di Dio, dei messaggi celesti e dei sogni profetici.

«Dal momento che l'anima umana è creata da Dio, essa vede alle volte, mentre il corpo dorme, delle cose vere e che devono succedere, e qualche volta esse si avverano. Succede però anche che l'anima indebolita dagli inganni diabolici, oppure appesantita da una prova che colpisce lo spirito, soccombe ad una mistificazione e non può più prevedere esattamente il futuro» (*CC 82, 28 ff*).

Sogni diabolici: «Il midollo, in seguito al suo riscaldamento, incita spesso il sangue a causa della sua voglia sessuale, ed esso fa arrivare alle parti sessuali la schiuma della polluzione, senza che il dormiente ne sia cosciente; così anche i nervi possono essere stimolati dall'eccesso di cibo e di bevande che eccita i nervi e il loro succo mette in movimento il midollo nervoso e il sangue; i nervi mettono in movimento nel sangue il piacere carnale e così, a insaputa dell'uomo, lo eccitano sessualmente» (CC 82, 5 ff).

La preparazione al sonno, come il pensiero della propria morte, esigono dall'uomo un abbandono completo dei propri piani egoistici nelle mani protettrici di Dio. Se noi riusciamo ad abbandonarci completamente alla Provvidenza, vivendo giorno per giorno in questo abbandono, allora la nostra vita avrà sempre meno rischi, poiché in questo modo noi non daremo nessuna possibilità al demonio di nuocerci.

«Come il sole è la luce del giorno, così l'anima è la luce del corpo sveglio, e come la luna rischiarava la notte, così anche l'anima è la luce del corpo dormiente.

In effetti, se il corpo del dormiente è molto equilibrato in modo che i suoi nervi lo riscaldano nella giusta misura, e che lui stesso è stato liberato dal peso dei suoi vizi e non presenta nessuna contraddizione morale, allora egli vede molto spesso la verità, perché la scienza della sua anima è equilibrata.

Allo stesso modo la luna invia la sua luce chiara ed irradia pienamente quando la notte è senza vento impetuoso e senza nuvole. Ma quando lo spirito e il corpo dell'uomo sono dominati nello stato di veglia da pensieri diversi e contraddittori, allora egli si addormenta con queste forze distruttrici, e così ciò che egli vede in sogno è quasi sempre falso, perché la scienza della sua anima è talmente oscurata dalle sue contraddizioni, che egli non può assolutamente vedere la verità. E così succede anche quando la luna, in seguito alle nuvole tempestose, non può risplendere chiaramente» (CC 83, 27 ff).

Che cosa scrive la Badessa di Bingen sulla lussuria? Il simbolo della lussuria presentato da Ildegarda è una donna nuda sul letto.

Essa giace sul lato destro, ed è coricata pigramente con le gambe stese. Dalla sua bocca escono un alito cattivo ed una saliva avvelenata. Essa allatta un cagnolino sul petto destro, ed a quello sinistro un serpente. Con le mani straccia dei fiori e ne aspira il profumo. Essa sembra tutta infuocata e dice:

«Io ho la mia propria gloria e sono nata per il piacere. Perché dovrei vivere senza godere i piaceri sessuali? Il cielo può avere la sua giustizia, ma anche la terra ha i propri obblighi particolari. Se la natura della carne fosse talmente molesta a Dio, allora Egli avrebbe dovuto disporre le cose in modo che la carne non potesse soddisfarsi così comodamente» (*Vita merit. Ili, 22*).

Ildegarda descrive dettagliatamente le diverse forme dell'impurità e della lussuria. Nell'adulterio, l'uomo perde la sua forza ed il suo vigore primitivi, poiché egli rompe il matrimonio, che Dio stesso ha istituito, a cui ha promesso pubblicamente fedeltà per tutta la vita. Nell'omosessualità le relazioni naturali sessuali sono degradate da un atto sessuale indegno, tanto che alle stesse bestie ripugna la relazione sessuale fra un essere umano e gli animali. In Scivias, Ildegarda descrive come il demonio, spinto dall'odio antichissimo che ha contro la fecondità della donna, si annida deliberatamente nel seno della donna per impigliare l'essere umano nella rete con numerose passioni, da cui egli non potrà liberarsi da solo.

L'ardore della lussuria viene spento dalla castità.

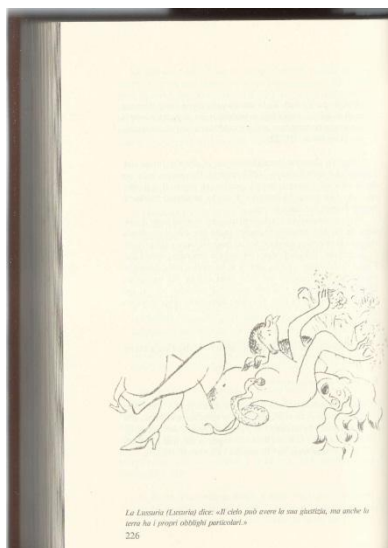
Essa dichiara: «Liberata sum! Io sono libera! Io sono colei che è stata liberata!» (*Scivias, III, 8*)

e nella «Vita meritorum»:

«Io sono seduta nel sole e guardo il Re dei re. Per amore del mio Dio rinuncio volentieri, di mia spontanea volontà, alla vita viziosa.

Io possiedo le gioie dell'onestà, dell'armonia, della vita felice.

La vita lieta, che regna in me, non è imbrattata dal sudiciume dell'impurità» (*Vita merit. Ili, 23*).



La Lussuria(Luxuria) dice: "Il cielo può avere la sua Giustizia, ma anche la terra ha i propri obblighi particolare"



La castità (Castitas) dice "Io sono libera! Io sono Colei che è stata liberata!"

Il vino spento, il calcedonio azzurro, i nervi buoni

Si può perdere il proprio stomaco? O il proprio fegato? No. Ma i nervi si possono perdere! Si può anche perdere la testa e il cuore, ma ciò non provoca una malattia. Si possono perdere la vista, l'udito, il coraggio, il sonno, la pace, la gioia, il denaro, la pazienza e la fede in Dio.

Tutte queste cose hanno a che fare con i nervi.

Ma non è forse strano che si possano perdere i nervi, e che non si possano ritrovare? Il fatto poi che una persona ci dà ai nervi e li strapazza, sembra essere una cosa ancora più strana.

Oggi i nervi sono di moda!

Molte persone soffrono perché i loro nervi sono molto tesi, esse soffrono di depressioni, di paure e di preoccupazioni, perciò prendono così tanti tranquillanti e medicine contro la depressione. Ildegarda descrive come i nervi deboli siano in relazione con l'anima e li mette in rapporto con le forze positive e negative della nostra anima, con le virtù ed i vizi, come sta scritto nel capitolo sul digiuno. Specialmente certi vizi, come la collera, l'indole litigiosa, l'infelicità, la preoccupazione dei beni terreni, oppure il tedio della vita fanno traboccare la bile e cambiano il nostro stato d'animo. Nella medicina di Ildegarda ci sono perciò moltissime forze che ci rendono allegri, come per esempio la contentezza, la giusta misura o la gioia, che possono eliminare queste forze distruttrici, e tutta una lista di rimedi contro la malinconia, che sono in grado di neutralizzare la bile nera (*malinconia*).

Al primo posto c'è il farro: esso conferisce a colui che lo mangia il dono della giovialità ed elimina la malinconia che è la causa di tutte le malattie. Per questo motivo noi raccomandiamo di cominciare la giornata con la colazione fatta di pappa di farro.

Al secondo posto segue la piantaggine (*plantago psyllium*), che «rallegra lo stato d'animo oppresso dell'uomo grazie al suo dolce temperamento» (PL 1140 B). Su ogni cibo si sparge la piantaggine (*un cucchiaino da tè*). Con ciò si favorisce una buona digestione.

La piantaggine elimina la bile nera, le sostanze tossiche e le scorie dall'intestino ed assicura la purificazione del sangue, una premessa per una buona irrigazione sanguigna alla testa.

Un rimedio universale è la radice di piretro: se ne spargono due o tre punte di coltello sui cibi o si fa cuocere con i cibi.

«La radice di piretro diminuisce le sostanze tossiche nell'uomo, aumenta il buon sangue e gli assicura uno spirito chiaro. Essa dà nuove forze fisiche a colui che ne ha bisogno e procura una buona digestione. La radice di piretro è un rimedio universale per sani e malati, poiché conserva la salute e scaccia la malattia» (PL 1138 C).

I biscotti per i nervi che Ildegarda raccomanda non levano solo ogni amarezza dal cuore, ma procurano anche una buona intelligenza.

«Polverizza della noce moscata ed aggiungi in parti uguali della cannella e un po' di chiodi di garofano. Mescola il tutto con della farina di farro e un po' di acqua; fa cuocere questi biscotti e mangiane ogni giorno. Questi biscotti levano ogni amarezza dal tuo cuore, aprono la tua intelligenza, stimolano i tuoi sensi ottusi, rendono allegro il tuo spirito e diminuiscono in te i succhi tossici» (PL 1139 B).

Ricetta: Biscottini per i nervi.

Si prende questa miscela: 45 g di noce moscata in polvere, 45 g di cannella in polvere e 10 g di chiodi di garofano in polvere.

Mescolare il tutto con 1 kg e mezzo di farina di farro, senza altre spezie, ma con tutti gli altri ingredienti soliti: zucchero bruno, un po' di sale, una polverina di lievito, burro, uova (*meglio solo i tuorli*), mandorle grattugiate in abbondanza e farne una pasta da biscotti. Quando la pasta è stata lavorata bene, se ne fanno dei rotoli come una salsiccia, si mettono su una carta speciale da torta e si mette la pasta nel frigorifero. Quando essa è dura, si taglia a pezzetti e si fa cuocere a 280 gradi per cinque o otto minuti. Gli adulti possono mangiare da quattro a cinque biscotti al giorno ed i bambini tre, altrimenti diventano... troppo furbi! Normalmente i nervi buoni sono un privilegio dei giovani che, prima di tutto, dipendono dall'armonioso concorso degli organi dei cinque sensi: gli occhi chiari, un buon udito, un odorato fine, un olfatto fine e così pure un tatto fine. I biscottini per i nervi fortificano tutti i cinque organi dei sensi al impediscono il loro invecchiamento. Essi conferiscono la giovialità una buona dose di coraggio, un cuore allegro, e fortificano i nervi. Probabilmente il loro effetto si deve attribuire alla noce moscata contenuta in essi, perché si sa che essa agisce sull'attività cerebrale e stimola i nervi.

I biscotti per i nervi o per l'intelligenza sono efficaci per la cura di ragazzi che vanno a scuola ed hanno difficoltà di concentrazione. Per essi bastano da tre a cinque biscotti al giorno effetto analogo ha una pietra preziosa, il sardonice, chi va portato sulla pelle nuda e leccata spesso, in modo che i cinque organi dei sensi vengano fortificati.

«Quando un uomo porta sulla pelle nuda un sardonice e lo mette spesso in bocca, in modo che il suo fiato lo inumidisca, poi lo toglie e lo rimette in bocca, allora la sua intelligenza e il suo sapere vengono fortificati, e così pure tutti i sensi del corpo. Si può anche dire che la collera, la sciocchezza e l'indisciplina (*libidine*) vengano tolte a quest'uomo Il demonio odia e fugge il sardonice a causa della sua purezza (*PL 1253 A*).

Le mandorle dolci, se si mangiano spesso, sono la migliore soluzione per i nervi, perché esse riempiono il cervello vuoto e danno un bel colorito al viso. Il cervello vuoto e il cattivo colorito al viso sono un sintomo di disturbi dovuti al grasso. Inoltre le mandorle dolci contengono delle sostanze preziose di albume di grande valore per il metabolismo nervoso.

L'avena mangiata la mattina a colazione, sotto forma di fiocchi o porridge, è quasi buona come il farro per la gente sana: L'avena riscalda specialmente i nervi del gusto e il senso dell'odorato. Per gli uomini sani l'avena è un nutrimento che procura gioia e salute.

Essi diventano gioviali ed acquistano un'intelligenza pura e chiara. La loro pelle diventa bella e la loro carne sana» (*PL 1130 C*).

L'avena non fa bene alle persone malate, perché presuppone una buona irrigazione sanguigna per essere digerita.

«Se un malato che digerisce male mangiasse dei fiocchi di avena o del pane di avena, essa si bloccherebbe nello stomaco, provocando del muco, perché l'avena raffredda molto» (*CC 1131 A*).

I rimedi ildegardiani migliorano contemporaneamente il colorito del viso, perché le persone tristi sono generalmente anche pallide. Il finocchio fa ancora di più; esso elimina anche l'odore cattivo dal corpo, un'altra caratteristica delle persone malinconiche.

«La persona che mangia il finocchio diventa allegra; esso dà un bel colorito al viso, un buon odore al corpo e permette una buona digestione» (*PL 1156 D*) Noi raccomandiamo di prendere il finocchio in tutte le forme: come tè di finocchio, come verdura o, meglio ancora, le pastiglie di finocchio.

Si prendono tre volte al giorno tre pastiglie di finocchio prima di ogni pasto. Per il bruciore di stomaco e le eruttazioni si prendono in più ancora tre pastiglie dopo i pasti, Ciò elimina non solo la bile nera, ma neutralizza anche l'acido biliare.

Anche un cuore debole può rendere tristi. Però non si sa se la tristezza che indebolisce il cuore oppure la debolezza del cuore che causa la tristezza. Qui è efficace, secondo Ildegarda, la santoreggia (*satureja*).

«Se una persona ha il cuore indebolito e lo stomaco malato, mangi quest'erba cruda ed essa la rinforzerà. Anche chi ha l'animo triste ridiventa allegro se mangia la santoreggia: essa guarisce e rischiara gli occhi dell'uomo» (*PL 1141 B*).

La santoreggia è efficace non solo per il cuore debole e per lo stomaco malato di persone anziane, ma anche per la cataratta.

«La liquirizia non solo rende chiari gli occhi, ma dà anche una voce chiara. Essa procura uno spirito allegro e pacifico e fa in modo che lo stomaco possa digerire meglio» (*PL 1139 A*).

Si i mescolano nel cibo due o tre punte di coltello di polvere di liquirizia, neutralizzando il gusto dolciastro con un po' di aceto.

Quando si ha la raucedine si possono anche masticare dei dolci di liquirizia, che si ottengono dal succo concentrato della radice di liquirizia. Non soltanto nella Bibbia, ma anche secondo Ildegarda, si trova che l'issopo è un rimedio eccellente, in cui sono nascoste delle virtù che rendono allegri.

«Quando il fegato di una persona si ammala a causa della tristezza, si deve far cuocere un pollo nell'issopo ancora prima che la malattia abbia il sopravvento, e se ne deve mangiare spesso.

Essa deve mangiare spesso anche l'issopo fresco, messo nel vino, e bere anche questo vino, perché chi ha una malattia simile (*malinconia*), usando l'issopo ne avrà un beneficio» (*PL 1156 C*).

La tristezza perfora il fegato, come se fosse un formaggio svizzero groviera; ciò si può leggere nel capitolo sul fegato. Ad ogni modo l'issopo purifica lo stomaco, guarisce il fegato e scaccia la tristezza.

Il vino spento è la medicina più semplice e migliore di Ildgarda per guarire la malinconia. Esso guarisce rapidamente e fedelmente, fortifica i nervi deboli e scaccia i dispiaceri e la collera. Il cinquanta per cento di tutti i disturbi nervosi sono causati dalla collera, sia personale che dal proprio coniuge o dal socio, oppure dalla suocera. La collera e la stizza fanno traboccare la bile e causano un avvelenamento al sangue a causa della bile nera (*vedi capitolo sul fegato e sulla bile*).

Il vino spento si può prendere già la mattina, se ci si alza con la luna di traverso. Per poter salvare questa giornata che comincia male, si beve subito il vino spento caldo. Se non bastasse per scacciare il malumore, se ne può prendere una quantità maggiore e si può portare con sé una bottiglia-termos quando si va a lavorare.

Così si salva la giornata. La bile nera deve essere assolutamente eliminata, poiché potrebbe degenerare in malattie gravi, oppure in una crisi collerica, perché la collera può condurre ad atti violenti e la tristezza rende malati.

«Quando una persona si sente spinta dalla collera e dalla tristezza, deve subito fare riscaldare del vino, mescolarlo con un po' di acqua fredda e poi berlo caldo. Così le sostanze che rendono tristi e collerici (*la bile nera*) e che l'hanno fatta esplodere di collera, vengono mantenute nei limiti» (CC 198, 5).

Ricetta: Il vino spento

Si prende mezzo bicchiere di vino buono, bianco o rosso, e si fa riscaldare fino all'ebollizione, cioè finché appaiono delle bollicine.

In questo modo il vino perde l'alcool, perché bolle già a 80 gradi.

Quando si vedono le bollicine, si versa nel vino bollente un dito di acqua fredda, si leva il vino dal fuoco e si beve caldo, a sorsi. Se per caso si fosse arrabbiata tutta la famiglia, il vino spento fa rappacificare tutti e riporta la pace in casa. L'effetto non dipende dalla quantità né dal contenuto di alcool, poiché l'alcool, come si disse sopra, è evaporato durante la cottura.

Le persone che non sopportano molto l'alcool oppure i bambini ne possono prendere un bicchierino da liquore o alcuni cucchiaini da tavola o un cucchiaino da tè pieno.

Nel caso di una forte malinconia o di un'autentica ipocondria che dura da mesi, è efficace l'elisir di gichero (*arum maculatum*), indicato da Ildegarda.

«Chi si sente come una febbre allo stomaco che può provocare dei brividi, faccia cuocere la radice di gichero nel vino puro, poi la faccia raffreddare, e poi metta in questo vino un bollitore ad immersione per riscaldarlo. Poi lo beva caldo, ed esso farà sparire sia il muco che la febbre, allo stesso modo in cui il fuoco fa sciogliere la neve. E chi è malinconico ed ha uno stato d'animo abbattuto ed è sempre triste beva spesso questo vino di gichero e così la sua malinconia sparirà e così pure la febbre» (PL 1149 B).

Ricetta: Elisir di gichero

Far cuocere da uno a due cucchiaini da tè di radici di gichero in un litro di vino e filtrare.

Se si tratta di una grave malinconia, si deve prenderne più volte al giorno un bicchierino da liquore (20 ml) per la durata di quattro-sei settimane.

In casi gravi si devono prendere da tre a quattro bicchierini da liquore di questo elisir. Trattandosi di una semplice malinconia se ne prendono giornalmente una o due volte al giorno due cucchiaini da tavola e anche due bicchierini da liquore per un periodo più lungo. Il rimedio è efficace anche in casi di stati d'animo dovuti a condizioni climatiche con delle ondate di calore e delle oscillazioni di umore. In questo caso se ne prendono giornalmente tre bicchierini da liquore. L'elisir di gichero è stato usato contro la malinconia per vent'anni di attività professionale con un successo eccezionale. Per quanto riguarda la dose prescritta non sono mai stati notati degli effetti collaterali, quantunque si ritenga sempre che il gichero sia velenoso. Tuttavia ciò non si è constatato per la radice essicata. Si sconsiglia di preparare l'elisir da soli perché il gichero sta sotto la protezione delle piante naturali.

Trattandosi di tristezza in relazione con una malattia polmonare, è efficace l'elisir di violetta.

«Lo stato d'animo di una persona malinconica e collerica danneggia i polmoni. Si facciano cuocere delle violette nel vino puro, si filtrino con un tessuto di lino, aggiungendo al vino della galanga e anche della liquirizia (*quanta se ne vuole*), si faccia cuocere il tutto ancora una volta per farne una, bibita chiara. Si beva questa bibita, ed in questo modo la malinconia verrà soffocata, la persona malata ritornerà allegra ed anche i suoi polmoni guariranno» (*PL 1170 C*).

Ricetta: Elisir di violetta (*decoctum Viola comp.*)

Violette, galanga, liquirizia

Hb. *Violae* od. ree. 20,

Vinum album 600,0

Coque fort. Min. VI, cola, adde:

Rhiz. *Galangae* plv. 5,0

Rad. *Liquir.* plv. 10,0

reserva noctem unam. Coque mane, cola.

Se ne beva mezza tazza al giorno per quattro o sei settimane, poi si faccia una pausa. Eventualmente la cura può essere ripetuta fino a raggiungere un netto miglioramento di umore.

Quando l'elisir di violetta non si prende più volentieri, questo è il segno sicuro che lo stato d'animo sta migliorando.

Per quanto riguarda le malattie polmonari (*senza l'infezione classica*), in seguito ad influenza o ad un'infreddatura che non vogliono guarire, ci sono due cause principali: o ciò dipende da una malattia precedente al fegato (*itterizia o epatite*), o da una malattia mentale. Se è colpito il fegato, è efficace l'elisir di scolopendrio (*scolopendrium officinarum*) (*v. pag. ...*), se si tratta di malinconia è efficace l'elisir di violetta. Questo elisir di violetta aiuta inoltre anche nel caso di depressioni agli inizi della stagione con difficoltà polmonari, nel caso di depressioni croniche, come pure di una semplice malinconia, e di un senso di malessere con o senza dolori polmonari.

In primavera, la primola è efficace per la persona malinconica, e ridà fiducia. Si coglie un gran mazzo di primole e si legano di notte come compressa sul cuore. Se una persona caritatevole coglie le primole per un'altra persona, questo rimedio ha un effetto doppio.

Ildegarda consiglia, nel caso di bruciori di stomaco, di finire il pasto con delle erbe amare. Si dovrebbe piantare in giardino l'erba ruta che si mette nel vino, poiché essa diminuisce la bile nera.

«L'erba ruta messa nel vino diminuisce il calore o il freddo della malinconia, e così l'uomo malinconico si sentirà meglio quando mangia quest'erba dopo aver consumato altri cibi. Se però una persona ha dei dolori a causa di altri cibi, prenda subito l'erba ruta con il vino ed i dolori passeranno» (*PL 1155 A*).

Quando si mangiano regolarmente dopo il pranzo delle foglie fresche di erba ruta, si caccia non solo la malinconia, ma pure il noioso bruciore di stomaco.

Anche il calcedonio, la bella pietra preziosa celeste, portata sulla pelle, al collo o come braccialetto, è un meraviglioso psicotonico, poiché:

«Questa pietra, portata come collana o come braccialetto, allontana le malattie dall'uomo, dandogli un'avversione molto forte contro la collera, in modo che egli diventa così pacifico e non si potrà trovare nessuno che possa offenderlo con ingiustizia, cercando di farlo diventare collerico» (*PI 1258 A*).

I nervi vengono rovinati anche dai film eccitanti programmati alla televisione, dai romanzi criminali o dai romanzi considerati i migliori dell'anno. È molto meglio leggere un buon libro, per esempio la «Bibbia» o un libro di Carnegie: «Non ti preoccupare di nulla». In questo modo i vostri nervi ne approfitteranno. Lo scrittore Dale Carnegie ha riassunto moltissime storie di uomini che si preoccupano eccessivamente di tutto. Se noi paragoniamo le nostre preoccupazioni con quelle del nostro prossimo, e cerchiamo di conoscere tutte le miserie dell'umanità, constatiamo continuamente che dovremmo accontentarci della nostra situazione.

Naturalmente l'effetto tranquillizzante e di liberazione spirituale è ancora maggiore se si legge la dolorosa Passione di Gesù. Paragonando la nostra vita a quella di Gesù che ha sofferto per noi, si resta confusi e si constata che i propri dolori non sono nulla in confronto a quelli di Gesù, e così noi li sopporteremo più facilmente

«Keep smiling» (*Conserva sempre il tuo sorriso*), è un vecchio motto degli Americani e dei Cinesi. Com'è confortante guardare un viso allegro! Specialmente i cristiani non avrebbero nessun motivo di essere tristi. Nietzsche ha osservato una volta sarcasticamente che sarebbe più facile credere nel Cristianesimo se i cristiani non avessero un'aria così triste. Per gli Asiatici il viso sorridente è necessario come base di igiene psichica. Perciò cerca di guardarti spesso allo specchio e fa un bel sorriso. Esso irradia non solo esteriormente, ma anche interiormente... ed esso trasforma il mondo: «Sorridi e il mondo ti sorriderà!».

I nervi deboli possono essere la conseguenza di preoccupazioni della vita quotidiana. Ildegarda li descrive come una vecchia signora dai capelli bianchi, che sta rannicchiata, completamente nuda, in una botte dov'è la sua dispensa:

«Quale preoccupazione potrebbe essere più grande di quella del mondo?» (*Vita merit. IV, 14*).

Le persone che si preoccupano soprattutto delle cose terrene e che disprezzano i valori celesti, vivono in mezzo ai loro vizi e sono tormentate da un'estrema inquietudine fisica e psichica, Esse si rallegrano della loro condizione nervosa, febbrile, come se si trovassero nella più grande tranquillità...

L'aspirazione ai beni celesti combatte questo atteggiamento di estrema preoccupazione:

«La mia patria è il cielo: io sono la vita e la speranza di tutte le buone opere. Io sono la personificazione dell'amore verso Dio e un elemento essenziale di ogni aspirazione verso di Lui. Faccio volentieri tutto ciò che Dio desidera, e volo sopra gli astri celesti con le ali della buona volontà- Ma la preoccupazione delle cose terrene domanda di nuovo:

“Come crescono allora i cereali e gli alberi da frutta, le viti e tutti gli altri alimenti, che sono necessari per vivere e di cui gli uomini si nutrono?” Qui l'aspirazione celeste risponde: ..Il tuo spirito è confuso, perché tu non confidi in Dio» che ci ha messo a disposizione tutti gli alimenti, perché come il corpo non può vivere senza l'anima, così anche nessun frutto cresce senza la grazia di Dio. Guarda i corpi morti che riposano nei sepolcri. Senza anima essi non riescono a fare nulla, e così giacciono nella putrefazione: l'uomo credente in afferra l'aratro dietro i buoi in modo che egli possa guardare contemporaneamente Dio che ha dato alla terra la verdura ed i frutti. Così anche tu abbi cura della terra, senza trascurare le realtà celesti» (*Vita merit.. IV, 15*).



La Preoccupazione delle cose terrene (Cura Terrenorum) dice: «Quale preoccupazione potrebbe essere migliore di quella del mondo?» (Vita merit.. IV, 14)



I 'Aspirazione al cielo (Caeleste desiderium) dice: «La mia casa è il cielo; io Mino la vita e la speranza di tutte le buone opere. Io sono la personificazione dell'amore verso Dio e un elemento di ogni aspirazione verso di Lui.» (Vita nitrii. IV, 15)

Le castagne proteggono dalla stoltezza prematura.

E arrischiato vivere senza i rimedi di Ildegarda e senza praticare le virtù cristiane. La lotta quotidiana per l'esistenza o, come Ildegarda la descrive, la «preoccupazione per le cose terrene», distruggono specialmente i nervi. Il processo naturale di invecchiamento e particolarmente accelerato nella nostra vita attuale da un'usura eccessiva dei nervi. Oggi si possono osservare i primi sintomi dal cinquantesimo al sessantesimo anno di età, quando si comincia a perdere la memoria. Prima si dimenticano i nomi poi le cifre, in seguito quello che si voleva dire o dove si voleva andare in quel momento. Nei casi più gravi il paziente diventa incapace di cavarsela da solo, e così viene considerata un infermo che ha bisogno di assistenza. La scienza chiama questo caso di crollo nervoso prematuro la «malattia di Alzheimer» secondo il medico bavarese Alois Alzheimer di Wuirzburg oppure la «malattia di Guam», secondo gli abitanti dell'isola Guam nelle isole Marianne in Micronesia.

In quest'isola ci sono giacimenti di alluminio e perciò si pensa che il crollo nervoso prematuro sia dovuto in rapporto ad un'intossicazione causata dall'alluminio.

Probabilmente l'uso molteplice di alluminio nelle nostre cucine (*le pentole di alluminio, i fogli di alluminio; usati per i cibi che si fanno cuocere al forno, ecc.*) favoriscono questa malattia. Anche la predisposizione ereditaria è di grande importanza.

Di recente la scienza ha discusso di un disturbo del metabolismo albuminoso dei nervi che sarebbe la causa di questa malattia. Comunque essa è al quarto posto sulla lista delle malattie croniche che portano alla morte; essa viene dopo le malattie del cuore e della circolazione, il cancro e il colpo apoplettico. Ci vorranno ancora decenni affinché la scienza arrivi a conoscere le cause di questa malattia, oppure ad offrire un rimedio con di essa, quantunque Ildegarda, già 800 anni fa, abbia citato una serie di rimedi importanti.

Come abbiamo già detto, il farro contiene delle sostanze preziose per il metabolismo nervoso; albumi e grassi di grande valore, lipoidi efficaci per le cellule nervose, idrati di carbonio facilmente digeribili per il loro contenuto di energia delle cellule nervose ed elementi per i neurotrasmettenti, per esempio la tritopana per la serotonina, che è una sostanza di comunicazione nervosa che è responsabile del buon umore e del circuito nervoso.

Anche le mandorle dolci contengono albumi di grande valore e grassi molto buoni.

Ildegarda descrive dei rimedi che riempiono di nuovo il cervello vuoto, cioè delle sostanze che o forniscono l'energia o assicurano una buona irrigazione sanguigna, come per esempio la radice di piretro o anche l'insalata lattuga. A dire il vero questa ha due facce: se non è preparata bene produce esattamente l'effetto contrario.

Tagliata a pezzetti e preparata con l'aceto, l'aglio e l'olio, si lascia così per dieci minuti prima di mangiarla ed essa fermenta, per così dire, prima.

Preparata in questo modo, l'insalata di lattuga assicura non solo una buona digestione, ma anche freschezza alla testa.

«Se si mangia la lattuga senza che sia preparata, il suo succo, che non vale nulla, rende vuoto il cervello e riempie lo stomaco e l'intestino di sostanze che possono provocare una malattia. Se una persona desidera mangiare l'insalata, deve prima condire le foglie con l'aneto o con l'aceto o con l'aglio, in modo che essa abbia il tempo, poco prima di essere mangiata, di essere imbevuta di queste sostanze. Se si mangia l'insalata preparata in questo modo, essa fortifica il cervello ed assicura una buona digestione»

(PL 1165 A).

Fino al periodo del barocco, cioè alla fine del XVII° secolo, le castagne erano un alimento importante e prezioso nell'Europa del Sud. In seguito esse furono sostituite dalle patate, un prodotto di un valore molto meno nutritivo, che veniva dal Nuovo Mondo, e purtroppo le castagne passarono di moda. Soltanto alcuni italiani, svizzeri e tedeschi del Sud e anche Francesi del sud apprezzano

ancor oggi le castagne, che sono un prodotto sanissimo. Nei frutti, nella buccia, nelle foglie, nella scorza e nel legno, si trovano il tannino prezioso ed i bioflavonoidi, cioè delle sostanze che si indicano anche con il nome di vitamina P, la vitamina della permeabilità, che è qualificante per la salute dei vasi sanguigni. I frutti del castagno contengono, oltre al calcio e all'albume, degli idrati di carbonio di valore particolarmente alto, che sono molto importanti come fornitori di energia per le cellule nervose. Inoltre i frutti contengono delle sostanze specifiche attive come gaba (*aminoacidi e acidi butirrici, gamma*), un amino biogene, che è necessario per il circuito nervoso e per l'eccitazione muscolare proveniente dai nervi. Ildegarda non solo consiglia il profumo del legno del castagno», ma anche i frutti cotti (*marroni*) per la salute della testa e per rinforzare i nervi.

«E fiuta anche il profumo del legno del castagno, ed esso sarà salutare per la tua testa. Ma anche l'uomo che, in seguito all'aridità, ha il cervello vuoto e debole, faccia cuocere delle castagne nell'acqua... e ne mangi spesso (*giornalmente*) prima e dopo i pasti, e così il suo cervello cresce e si riempie, i suoi nervi si rinforzano e così spariscono i dolori alla testa» (*PL 1226 D*).

A causa della virtù salutare della castagna, che è molto apprezzata da Ildegarda, noi abbiamo scritto nel nostro libro «*Kiichengeheimnisse*» (*Segreti di cucina*) un capitolo speciale con delle ricette, consigliate da Ildegarda, per la preparazione delle castagne.

Le malattie cancerose - crescita a dismisura

Già ottocento anni fa, Ildegarda vide e descrisse la causa, il decorso e la cura del cancro, essa ne nominò le cause psichiche che lo producono, il modo con cui esse agiscono nella sfera molecolare e biologica, indicò i rimedi per curarlo ed i metodi per trattarlo e per prevenirlo, specialmente quando si scopre abbastanza presto nello stadio che si chiama «precancerosi». Negli ultimi cinquant'anni ci furono numerosi scienziati che hanno guadagnato il premio Nobel, e furono spesi dei miliardi per la ricerca, senza che la scienza abbia però saputo dichiarare finora

come si forma il cancro, come si sviluppa (*Cleveland State Law Review 1984/1985*), e come si possa guarire.

Finora, la medicina classica, come è insegnata all'Università, non ha trovato nessun rimedio e probabilmente anche in futuro non si troverà presto una medicina contro di esso, poiché le cause che lo producono non possono ancora essere identificate con i metodi attuali delle scienze naturali e della medicina.

Fra la natura del tumore e la capacità di difesa del paziente, decorrono quasi trent'anni, affinché da una sola cellula cancerosa si sia formato un tumore di un centimetro di diametro, che contiene già un miliardo di cellule tumorali.

Soltanto in questa fase tardiva il tumore può essere diagnosticato, cioè in quel momento in cui il paziente e il medico stanno già con le spalle al muro, e si possono ancora prendere solo dei provvedimenti aggressivi (*operazione, radioterapia, terapia chimica*), che sono molto arrischiati, poco piacevoli e pericolosi.

Inoltre questa cura è legata per il paziente ad una grande perdita di qualità vitali, come la perdita dell'appetito e l'insonnia, una mutilazione fisica, l'impotenza e la disperazione.

Non c'è quindi da meravigliarsi se oggi quasi la metà dei pazienti che vengono curati in questo modo vorrebbero, in queste circostanze, piuttosto morire nei primi cinque anni che continuare a vivere.

Fintanto che non vengono considerate le ragioni effettive dell'apparizione del cancro, come sono descritte da Ildegarda, il numero dei malati di cancro continuerà ad aumentare.

Nel 1900 moriva di cancro solo il quattro per cento della popolazione, ed il cancro occupava l'ottavo posto delle cause mortali dopo le grandi malattie infettive, come per esempio la polmonite, la tubercolosi, le malattie infettive dello stomaco e dell'intestino, ma oggi il venti per cento degli uomini muoiono di cancro, e questa malattia sta al secondo posto sulla lista delle cause mortali, dopo l'infarto, che occupa il primo posto.

Nel 1980, in America, si sono scoperti 815.000 casi nuovi di cancro, di cui 420.000 (*più di mille uomini al giorno*) sono morti

un anno dopo (*American Cancer Society — ACS — Cancer Facts and Figures*). Soltanto se la medicina insegnata nelle Facoltà universitarie e la medicina che ricorre alle cure naturali collaboreranno insieme per debellare il cancro, si potrà combattere in modo ragionevole questa terribile malattia della nostra civiltà.

La causa del cancro: un disturbo nell'ordine della vita

Il cancro viene descritto da Ildegarda come una delle 24 malattie fondamentali elementari (*CC 54, 21*): tutto l'ordine della vita umana è profondamente modificato e mal diretto dal disturbo dei quattro elementi. Nel numero di questi disturbi elementari, Ildegarda enumera le decisioni sbagliate nel modo di condurre la propria vita, gli errori di dieta (*i veleni di cucina*), oppure anche gli influssi atmosferici, l'industrializzazione, l'inquinamento dell'aria, la radioattività. Il risultato del disturbo che intacca l'equilibrio degli umori e il metabolismo è una sintesi albuminosa perturbata.

Le cellule cancerose crescono e reprimono la crescita sana delle cellule. Delle cellule maligne producono in massa l'albumine, in modo che tutto il corpo si gonfia e si intossica.

Le «cellule cancerose» distruggono le sostanze più importanti della vita, prima di tutto l'albumine e gli aminoacidi, così che l'uomo muore finalmente di consunzione di anemia.

Il concetto ildegardiano concorda con le idee scientifiche moderne sulla crescita del cancro:

- 1) crescita incontrollabile;
- 2) distruzione delle cellule parassite a causa dell'espansione locale nel tessuto connettivo;
- 3) espansione in tutto il corpo di metastasi (*i segni precursori sono l'eruttazione ed il singhiozzo*).

Ildegarda scrive: «Se l'asciutto o il tiepido formano il muco (*livor*) dell'umido e della schiuma e sorpassano la misura, essi producono nell'uomo delle eruttazioni rumorose ed il singhiozzo. In questo modo il cancro può formarsi nell'uomo ed agire, così che i virus (*vermes*) lo distruggono. Inoltre essi fanno gonfiare le cellule del corpo in ulcere, tanto che a causa del tumore crescente,

un braccio o una gamba prendono delle proporzioni più grandi l'uno dell'altra. Essi lavorano così a lungo fintanto che cessa questa epidemia, perciò l'uomo non può più vivere a lungo»

(CC 54, 21).

Tuttavia la scienza moderna ha confermato negli ultimi cento anni, passo per passo, la nozione del cancro presentata da Ildegarda, senza riconoscerla finora in modo chiaro e senza utilizzare le possibilità terapeutiche. Nel XIX° secolo si vide una relazione diretta fra le irritazioni (*ferite, cicatrici, ascessi*) e le formazioni di cellule cancerogene. Quantunque questa teoria sul cancro non sia più molto attuale, i tumori possono essere generati da una pressione o da un dolore costante. Più tardi, si pensò che dei piccoli germi di malattie, parassiti, batteri, virus (*Ildegarda parla di piccolissimi vermi e «pidocchi»*) potessero provocare il cancro, mentre finora non si sono ancora «visti» dei virus.

Un'altra teoria sul cancro ha come principio di base l'affermazione che in ogni organismo sono nascoste delle cellule cancerose estremamente microscopiche, che potrebbero scoppiare in ogni momento con l'apparizione di un tumore, ma che sono anche tenute sotto controllo dalle forze corporali di difesa (*sistema di immunità*) in buon funzionamento. Ogni uomo ha in se il cancro come un animale domestico addormentato che delle circostanze sfavorevoli potrebbero risvegliare, e allora può diventare una belva feroce (*J. Hacketal*).

Una specie di virus di cancro, la sua esplosione fino al «salto del cancro» e la sua diffusione in tutto il corpo (*focolaio*), come lo descrive Ildegarda, è stato confermato da molti scienziati.

Il Professor Giinther Enderlein ha scoperto nel 1920 un microorganismo canceroso che ha chiamato «Endobiont». Egli descrive il suo sviluppo dalla sua fase primitiva, passando per la fase batterica fino alla fase di fungo nell'ultimo stadio, che colpisce poi tutto l'organismo.

Secondo Enderlein, il cancro non è una malattia che deriva da un'infezione, ma già nella fase primitiva ogni cellula

dell'organismo è stata colpita da gravi «Endobiont» difficilmente dimostrabili.

Dipende dunque dalle forze di difesa del corpo se il cancro si forma o no.

Nel 1932 il dr. Wilhelm von Brehmer ha riconosciuto nel sangue dei malati di cancro, come parassita del sangue, un virus che genera il cancro: la «Siphonospora polymorpha» (*Link-Verlag 1947*). Il virus del cancro è lo stadio invisibile della «Siphonospora polymorpha», che alle volte ha una struttura visibile a sfera, altre volte tubolare, oppure anche come un corpo schiumoso e che colpisce i globuli rossi del sangue, si sviluppa in essi ed alla fine li distrugge. Anche il Professor dr. Franz Gerlach di Vienna (*Austria*) è arrivato a simili risultati, dopo studi personali, se egli nel suo libro «Krebs und obligater Pilzparassitismus» (*Cancro e parassitismo crittogamico di rigore*) (1948. Urban und Schwarzenberg Verlag) dichiara: «Il micromiceto del tumore è un parassita inevitabile in tutti i tumori maligni.»

In modo analogo anche i plasmodi della malaria attaccano i globuli rossi sanguigni e aumentano in modo tale che il paziente muore di anemia secondaria. Ildegarda descrive come i «vermi», parassiti intestinali, intaccano la mucosa intestinale e, come succhiatori sanguigni, si nutrono non solo del contenuto dell'intestino, ma anche del sangue. Per mezzo di microemorraggie, per esempio quando scoppia una villosità intestinale (*anche prendendo delle pastiglie di aspirina*), il sangue raggiunge l'intestino ed attiva l'agente patogeno.

Esso diventa virulento e raggiunge il sangue, come virus del cancro. Questo processo viene chiamato da noi «salto del cancro».

La teoria più recente sul cancro è basata sul principio che esistono sostanze che provocano il cancro (*carcinogene*), che lo sferrano (*iniziatori*) e che lo mettono in moto (*promotori*).

Come Ildegarda descrive, questo processo inizia nel nucleo cellulare, che guida la moltiplicazione delle cellule e si occupa della ripartizione del lavoro delle cellule, se deve, per esempio,

formarsi una cellula nervosa o una cellula epatica. La manovra avviene, come hanno potuto dimostrare due scienziati che hanno preso il Premio Nobel (1962) James Dewey Watson e Francis Harry Crick per mezzo del DNS nel nucleo della cellula. Essa ha la forma di una doppia elica, simile ad una scala a chiocciola, dove i gradini assicurano la coesione dei due cordoni. La doppia elica del DNS è contenuta nei geni e contiene il codice genetico, il patrimonio ereditario propriamente detto che è responsabile della strutturazione e dello sviluppo delle cellule. Ci sono migliaia di geni sui cromosomi nel nucleo cellulare, ed ogni cellula umana contiene 46 cromosomi accoppiati in ordine. Per la moltiplicazione cellulare i due cordoni si separano e, con il materiale da costruzione offerto dalla cellula, ogni cordone forma per parte sua una nuova elica doppia, che è perfettamente precisa alla doppia elica originale.

Le persone grasse (*obese*) o troppo magre, quando hanno disturbi del metabolismo e un eccesso di umori maligni, sono particolarmente minacciate dalla malattia del cancro. Grazie alle conoscenze fatte dalla medicina moderna sul deviamiento del metabolismo, i disturbi della regolazione ormonale, la debolezza di immunità e anche i disturbi della formazione e della sintesi del sangue (*vischiosità, coagulazione*), la discrasia è diventata molto moderna come spiegazione di malattie gravi interne.

Si tratta in sostanza di disposizioni ereditarie («*figli di famiglie cancerose*»), di sbagli di nutrizione («*Veleni di cucina*»), di cattiva digestione (*secrezione o escrezione difettose degli organi di eliminazione: fegato, reni ed intestino*), come di disturbi della regolazione ormonale delle malattie glandolari sanguigne e degli organi che preparano il sangue.

Ildegarda nomina cinque organi: cuore, fegato, polmoni, stomaco, intestini. Come segno premonitore del cancro si notano i singhiozzi, le eruttazioni, i dolori reumatici e specialmente i continui dolori cardiaci. Una condizione importante per la formazione del cancro è l'eccesso di pigmenti biliari, della cosiddetta bile nera o «*melanche*» che aumenta con i dispiaceri, le

preoccupazioni, l'angoscia, la paura, la frustrazione, il lavoro eccessivo o «stress».

Questa bile nera si unisce con gli umori maligni per formare un muco molto tossico o una sostanza effervescente molto pericolosa.

Come noi sappiamo dal famoso scienziato, detentore del Premio Nobel, Otto Warburg e dei suoi esperimenti sul cancro, la respirazione è colpita nelle cellule cancerose.

La diminuzione della provvigione di ossigeno basta affinché le cellule passino dalla respirazione dell'ossigeno a un metabolismo effervescente.

Le cellule cancerose non hanno bisogno di ossigeno e prendono la loro energia dalla fermentazione, per cui accanto alle sostanze putrefatte e tossiche si produce una grande quantità di acido lattico che superacidifica le adiacenze.

L'acido lattico si forma anche in seguito ad un dolore muscolare, causando l'indolenzimento che tutti conoscono.

Ildegarda nomina perfino lo stomaco, l'intestino ed il tessuto connettivo (*fra la pelle e la carne*) come luogo di questa cucina effervescente e velenosa.

Queste sostanze tossiche stanno in primo luogo nel tessuto connettivo come dei boccioli isolati (*focolaio reumatico*) e come cani dormienti.

Ogni tanto, in una disposizione sfavorevole di difesa del paziente, ci sono dei focolai dolorosi che «tormentano la persona con dolori molto acuti, come se la mordessero o la rodessero», scrive Ildegarda. In questi focolai sparsi non si tratta di agenti di malattia ma dei cosiddetti «virus cristallini», che non hanno ancora una propria vita. Anche questa dichiarazione di Ildegarda potrebbe essere confermata dalla scienza naturale.

Nel 1946 Wendell M. Stanley ottenne il premio Nobel per la scoperta dei virus altamente infettivi, di molecole albuminose da virus, che si presentano e possono essere isolati sotto la forma di cristalli e sono agenti di malattia alla frontiera fra la natura che manca di vita e la natura dotata di vita.

Questi virus che provocano un tumore e sono chiamati «Oncogeni» hanno bisogno di un ospite per crescere e per moltiplicarsi.

Ildegarda descrive perfino il mistero della nascita dei virus che causano un tumore nella malattia del cancro e che noi chiamiamo «salto del cancro». Si tratta di una formazione schiumosa che si sparpaglia in tutto il corpo (*focolai di dispersione, metastasi*), provocando dolori nell'uomo.

Nella moltiplicazione delle cellule per mezzo del DNS, le sostanze tossiche e velenose (*tossine albuminose*) possono, per errore, essere inserite come falso materiale da costruzione nella doppia spirale, sebbene non siano più delle cellule che si formano, ma delle cellule cancerose con il loro proprio metabolismo. Ma ora ecco che delle palle di DNS nel nucleo cellulare «sprigionano» dei virus pericolosi di cancro, che Ildegarda nomina «pediculi» (*letteralmente «pidocchi»*) «come esseri viventi, maligni e minuscoli. Come poteva Ildegarda, 800 anni fa, nominare questi piccoli «distruttori», quando gli agenti della malattia furono riconosciuti al microscopio solo nell'ultimo secolo e chiamati batteri e virus?

Si possono paragonare i virus del cancro a dei pirati molto aggressivi, che prendono possesso di una nave, costringendo l'equipaggio a mettersi al loro servizio. Costretto dalla sintesi albume-virus, l'organismo non produce più che delle cellule cancerose che invadono l'organismo con i loro veleni albuminosi estranei al corpo.

Ildegarda descrive tutto il meccanismo del cancro, che la medicina moderna ha spiegato finora solo in forma approssimativa, nella sua lingua semplice ed espressiva:

«Le persone con la loro struttura fisica, che non sono né troppo grasse né troppo magre, hanno per lo più una quantità equilibrata di umori e sono raramente colpite dal cosiddetto «Vicht» (*cioè la precancerosi*), poiché gli umori da cui nasce questa malattia non sono in loro in misura eccessiva. Ma altre persone che non sono né troppo grasse né troppo magre, hanno al contrario una

sovraabbondanza di umori cattivi (*mali humores*), perché non possiedono la buona costituzione e l'equilibrio. Così, alle volte, questi umori tossici scaturiscono dal cuore, dal fegato, dai polmoni, dallo stomaco e dagli intestini, producendo la bile nera e un fumo (*fumi = gas*) e un muco molto tossico (*pessimum livor = focolaio mortale*), allo stesso modo con cui potrebbe succedere che delle acque stagnanti siano inondate e soffocate dal fango della riva.

Questa mucosità (*livor*) arriva poi allo stomaco o all'intestino o in un altro luogo fra la pelle e la carne, si fissa lì e tormenta l'essere umano con grande violenza, come se volesse morderlo e divorarlo. Essa non ha però ancora la vitalità (*vitaalem spiritum*) di penetrare in esso, ma è solo come una specie di acido violento (*acerbam amaritudinem*). Essa assomiglia a dei boccioli, e questa sostanza si trova nelle cellule del corpo dell'uomo come una lenticchia in un tessuto (*un buco nella carne*).

Alle volte si tira in lunghezza, altre volte si avvolge come una palla, quasi simile ad un tuorlo d'uovo, e produce talvolta della schiuma, che sparge per tutto il corpo, causando dolori fisici.

Ma quando questa schiuma penetra nello stomaco, ne scaturisce una specie di vermi (*vermi = virus*) (è il «salto virulento del cancro»), da cui si sviluppano degli esseri viventi maligni e minuscoli («*pediculi*» = *pidocchi = virus*)...» (CC 157, 19).

Come è descritto da Ildegarda, il «salto del cancro» si effettua partendo da sostanze ancora incapaci di moltiplicarsi che provocano dei virus virulenti che possono cagionare un tumore nel passaggio fra lo stomaco e l'intestino per mezzo di emorragie (*emoragie allo stomaco e all'intestino*) per cui i virus del cancro potrebbero formare dei tumori in tutto il corpo.

La guarigione metodica della malattia del cancro comincia con la diagnosi reale fatta in tempo nella fase della precancerosi: qui sta la chiave per prevenire con successo il cancro, poiché esso è molto più difficile da curare nello stadio finale comi ascesso canceroso, e soprattutto come esso viene curato nella medicina moderna con dei metodi molto aggressivi

(operazione, radioterapia, terapia chimica). I sintomi della precancerosi sono abbastanza facili da constatare. Il paziente si lamenta di inappetenza, di insonnia, di stanchezza, di debolezza e di mancanza di rendimento. Specialmente caratteristici sono i disturbi di dolori reumatici, che ritornano costantemente (*lombaggini dolori al nervo sciatico, torcicollo*), come pure i dolori cardiaci i crampi e le coliche. La sedimentazione del sangue è molto elevata.

Come si riconosce la precancerosi e la prova del sedimento urinario

Per poter prevenire il cancro è determinante poter riconoscere in tempo la forma iniziale nell'urina, osservando al microscopio dei fenomeni sorprendenti nel sedimento urinario. Ora ci sono dei metodi che permettono di diagnosticare il cancro già anni prima che questa malattia sia riconosciuta, per mezzo di sostanze coloranti (*con il colorante Orcein*) o nel contrasto delle fasi si possono riconoscere numerose cellule granulose o fagocitose che vengono definite come dei «leucociti» particolari e che, con il progresso della malattia, assumono una forma caratteristica.

Nel primo stadio della precancerosi si possono vedere delle cellule isolate fagocitose, che sono più grandi dei leucociti normali ed hanno una forma ben limitata e chiusa come una mora (*Robert Heinz «Harnsediment-Atlas, Figura 16. Thieme Verlag*).

All'interno si riconosce chiaramente un nucleo scuro di forma semilunare, ed esse si muovono in modo caratteristico nel senso del movimento molecolare di Brown.

Nel secondo stadio si possono notare numerose cellule, nella cui forma chiusa appaiono delle cavità rotonde («*leucociti figliati*»).

Nel terzo stadio la parete della cellula non è più chiusa, ma è scoppiata e delle cellule rotonde sono sospese alla cellula come una «stella mattutina».

Noi chiamiamo queste cellule dei «leucociti esplosi» e notiamo questo stadio con il «salto del cancro» in pazienti la cui malattia è più avanzata.

La cura della precancerosi

La precancerosi è una malattia generale che concerne tutto l'organismo. Una cura ragionevole deve essere fatta in modo da includere tutto lo stato generale del paziente. Perciò noi abbiamo, grazie ad Ildegarda, alcune possibilità di cura bene orientate che aiutano i pazienti a prevenire il cancro, o almeno a mantenerlo in una fase di tregua.

La cura della precancerosi comincia con l'allontanamento costante dei focolai cronici d'infiammazione e d'infezione. A questi appartengono le infezioni dentarie, le infiammazioni croniche alle tonsille, le sinusiti croniche, le infiammazioni alla vescica biliare, al bacino renale e alla vescica. Accanto a tutti i rimedi per i diversi organi che ci offre la «grande terapia ildegardiana», è molto efficace un salasso, fatto secondo le regole, e raccomandato da Ildegarda. Il salasso non solo migliora la situazione di tutto il metabolismo, ma stimola le proprietà che il corpo possiede di guarirsi da solo e che erano bloccate specialmente dalla bile nera e dagli umori tossici e cattivi (*noxi, mali, infirmi humores*).

Il salasso ha le seguenti proprietà profondamente curative:

antiflogistiche (*che impediscono le infiammazioni*)

antispasmodiche (*che calmano i dolori*)

antidiscratiche (*che migliorano il metabolismo*) «purificatrici del sangue» (*eliminazione dei pigmenti biliari*) ed ha procurato la guarigione in casi di gravi malattie croniche, in cui la medicina moderna non ha potuto aiutare.

Ildegarda rende possibile un'analisi raffinata grazie all'aiuto dei fenomeni presentati dal sangue del salasso. L'intorbidimento, il colore, la costituzione dei grumi di sangue e del siero permettono di conoscere gli indici sul decorso della malattia, specialmente gli indici sui segni di infiammazione (*focolai di infiammazione*), sulla situazione psichica (*quantità di pigmenti biliari*), sulla situazione dell'alimentazione (*colesterolo e scoperta di sedimenti cerosi del grumo sanguigno*).

Dopo il salasso, si prende l'elisir di lemna, ed è solo dopo questa disintossicazione che esso ha il suo pieno effetto. Il «Wasserlinsenelixier» (*l'elisir di lemna*) è difficile da preparare ed esige una preparazione perfetta con abilità galenica.

L'estratto di vino e miele viene preparato con cannella, salvia, zenzero, finocchio, tanaceto, pepe bianco, sanguisorba, senapa campestre, lappola e caglio selvatico, e viene filtrato caldo (CC 209, 4).

Ricetta: Elisir di lemna:

Fare un decotto di pepe bianco (*Piper album*) 10 mg

Rhiz. Zingiberis (*radice di zenzero*) 5 g

Cort. Cinnamoni (*scorza di cannella*) 45 g

Salvia (*tintura di salvia*) 0 3 ml

Foeniculum (*tintura di finocchio*) 0 7 ml

Tanacetum (*tintura di tanaceto*) 5 ml

Mei. dep. (*miele schiumato*) 70 ml in 1 litro di vino bianco (*Vinum album*) 252

viene filtrato con

Lemna 20 g

Fol. Tormentillae (*foglie di sanguisorba*) 40 g

Sinapis arv. (*senapa campestre*) 40 g

Galium aparine (*caglio*) 20 g - filtrare

Uso: 1 bicchiere da liquore (20 ml) prima di colazione (*al mattino*) e prima di coricarsi per tre mesi.

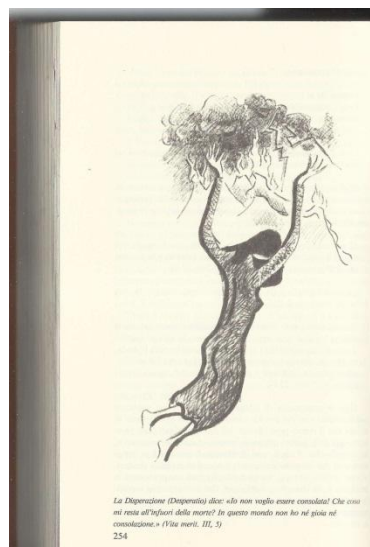
L'effetto farmacologico, considerando lo stato attuale della scienza, non è ancora totalmente comprensibile. Ildegarda però dà una spiegazione precisa e comprensibile nel suo linguaggio particolare:

«La precancerosi («*Vicht*») è prodotta da cattivi umori caldi e freddi (*caldi et frigidi mali humores*), tuttavia più dai succhi freddi che da quelli caldi» (CC 209, 22 ff).

La combinazione delle diverse piante usate nella giusta proporzione diminuisce gli:

«umori falsamente riscaldati e raffreddati (*iniuste calidos et iniuste frigidus humores*), che provocano la colica, quando il paziente prende l'elisir di lemna a digiuno e prima di andare a letto; con ciò si impedisce che i cattivi umori si manifestino quando l'uomo è a digiuno, o che si formino dopo i pasti» (CC 209, 22 ff).

Oggi le conoscenze di Ildegarda possono essere applicate parzialmente con dei metodi scientifici. Da un lato le forze di difesa che il corpo possiede nel suo sistema d'immunità sono stimulate dalle piante utilizzate, come per esempio lo zenzero, la sanguisorba, il caglio ecc. Il sistema di immunità protegge non solo dai veleni esterni come gli agenti di malattia (*batteri, virus*), tossine, allergie, ma anche dagli agenti che provocano la malattia e che sono propri al corpo. Dal momento che è ovunque efficace (*in modo non specifico*), esso registra ogni cambiamento del proprio ambiente, senza distinguere ciò che è interno o esterno.



La disperazione (Desperatio) dice “:Io non voglio essere consolata! Che cosa mi resta all’infuori della morte? In questo mondo non ho ne gioia ne consolazione”
(Vita merit. III, 5)





La Speranza (Spes) dice: "Tu non hai nessuna idea della bontà di Dio! Nessuno ti può aiutare se tu cerchi il valore di tutte le cose al di fuori di Dio"
(*Vita merit, III 20*)

Con l'aiuto del sistema d'immunità noi proteggiamo il nostro «microcosmo» e ci mobilitiamo con la nostra salute nei confronti dell'esteriore riguardo al «macrocosmo» (*macrocosmo = mondo, universo, opposto all'uomo considerato un piccolo mondo a sé, o microcosmo*). Questa è la difesa organizzata dal nostro proprio organismo che in futuro sarà l'arma più forte nella lotta contro le epidemie più gravi come la malattia del cancro, l'AIDS, e chi sa che cosa ci aspetta ancora a causa della nostra civiltà tecnica e della distruzione della creazione. Ildegarda chiama questa difesa la milizia di Dio (*militia Dei*).

Ecco gli esempi di eccitazioni più o meno non specifiche sul sistema di immunità: l'energia (*viriditas*) che deriva dai quattro elementi: il fuoco, l'aria, l'acqua e la terra (*come il clima, la terapia del respiro, il movimento, l'acqua e la luce*); ma pure i rimedi composti di piante e un sano regime alimentare per mezzo del regime ildegardiano. Il rimedio più importante è il farro che genera nell'apparato digestivo un aumento della forza di difesa, dà a tutto l'organismo un nutrimento di alto valore, eliminando le sostanze tossiche e le scorie e migliorando tutto lo stato generale dell'essere umano. Durante la precancerosi sarebbe meglio rinunciare all'albume animale (*bianco d'uovo*); invece bisognerebbe mangiare del farro due o tre volti al giorno

(*al posto del frumento*). Ildegarda consiglia anche specialmente del fegato di capriolo contro la precancerosi.

Una cosa molto importante per la cura contro il cancro è la lotta condotta contro i «virus del cancro», sottraendo loro il «terreno» fertile, il «terreno» come diceva Pasteur. Questo principio fece sempre parte delle strategie coronate da successo a cui ricorreva la conoscenza dei rimedi naturali, assolutamente all'opposto della medicina universitaria, che effettua la sua cura con gli antibiotici, senza tener conto della difesa del proprio corpo, per eliminare gli agenti esteriori della malattia... Oggi noi tutti constatiamo l'impotenza nei confronti del cancro e dell'AIDS, e vediamo in che vicolo cieco ci ha ingolfati la medicina orientata unicamente sulle scienze naturali.

Già oggi dei risultati scientifici confermano che lo stimolo del sistema di immunità dell'organismo è finalmente l'unica strada giusta per proteggere l'uomo da nuove epidemie.



La Tristezza mondana (Tristitia saeculi) dice: «Povera me, perché sono stata creata? Che cosa mi offre la vita? Essa è stata creata per l'infelicità, perciò io vivo senza nessuna consolazione. Perché sono sulla terra? Oh, se io non fossi mai nata!»
(*Vita merit. V, 15*)

La medicina naturale di Ildegarda ottiene attraverso questi studi, che sono stati recentemente pubblicati al Congresso speciale per gli studi sulla natura, un bollo di «esattezza scientifica» che non è richiesto per l'applicazione e l'osservazione della cura, ma che si dimostra necessario nella scienza, affinché i medici

favorevoli alla medicina universitaria possano applicare nella loro pratica questi metodi sperimentati.

Tanto per Ildegarda come pure in base a studi recentissimi di carattere scientifico sulle epidemie, il cancro viene favorito da molti fattori interni ed esterni. Ildegarda riconosce 35 fattori psichici e agenti di «vizi», che hanno un effetto determinante su queste malattie. D'accordo con il libro di psicoterapia composto da Ildegarda, che tratta dell'uomo responsabile («*L'uomo nella sua responsabilità*») e con gli studi psicologici dell' Istituto di ricerche sul cancro, fondato a Heidelberg, si corre il rischio straordinario e si mette in pericolo la propria vita se si vuole vivere con le preoccupazioni, la paura, l'inquietudine, l'angoscia, il lavoro quotidiano troppo intenso e lo «stress», ciò che favorisce particolarmente il cancro è la disperazione cronica. (*che Ildegarda chiama «desperatio»*), la mancanza di fede religiosa (*infidelitas*), il tedio della vita, la tristezza mondana causata dal pessimismo (*tristitia saeculi*).

La disperazione uccide nell'uomo tutte le forze salutari nel corpo e nell'anima. Impotente, essa si precipita, nella sua disperazione, con fulmini e tuoni nelle profondità dell'abisso

Colui che si dispera, non ha fiducia né in sé stesso né crede ne nella misericordia di Dio, e blocca così tutte le probabilità di guarigione. Disperato, va alla deriva: «Io non voglio essere consolato! Che cosa mi resta all'infuori della morte? Io non ho nessuna gioia e nessuna consolazione in questa vita» (*Vita merit. I n 50*).

La disperazione, nella sua forma più grave, diventa dolore incapace di sopportare il mondo. Come una misera persona essa è appesa nuda ed infelice su un albero secco ed è impigliata nei suoi vizi. Degli spiriti maligni le sussurrano i loro pensieri! negativi, delle immagini e delle sensazioni, ed essa si lamenta così:

«Oh, se io non fossi mai nata!» (*Vita merit. V, 47*).

Ildegarda non conosce nessun caso disperato, perciò non si deve mai levare al paziente la speranza da cui scaturiscono le forze salutari e rigeneratrici. La speranza esclama:

«Tu non hai nessuna idea della bontà di Dio! Nessuno ti può aiutare, se cerchi il valore di ogni cosa al di fuori di Dio. Tu ti uccidi, poiché non hai fiducia in Dio» (*Vita merit. Ili, 20*).

Una cantata di Bach, un buon quadro oppure il Salmo 91°, possono essere delle sorgenti di speranza e di guarigione.

Colui che sta sotto la protezione dell'Altissimo e rimane all'ombra dell'Onnipotente, dice al Signore:

«Tu sei il mio sostegno e il mio rifugio,
mio Dio, nel quale ho fiducia...
La sua fedeltà ti circonderà come uno scudo.
Non avrai da temere né timori notturni,
né saetta, che vola di giorno,
né la peste che serpeggia allo scuro,
né gli assalti del demonio del mezzogiorno.
Cadranno mille al tuo fianco,
e diecimila alla tua destra,
ma niun male si accosterà a te,
poiché il Signore è il tuo sostegno.
Hai scelto l'Altissimo per tuo rifugio.
Il male non si accosterà a te,
e il flagello non si avvicinerà alla tua dimora.
Perché ha dato ordine per te ai suoi angeli,
affinché ti custodiscano in tutte le tue vie.
Essi ti porteranno nelle loro mani,
affinché il tuo piede non inciampi nel sasso.
Camminerai sull'aspide e il basilico,
e calpesterai il leone e il dragone.» (*Salmo 91°*)

Gli psicologi di Heidelberg hanno scoperto che un uomo indurito, inaridito nella vita religiosa si può ammalare di cancro.

Seguono gli atei militanti (*perditio animarum*) che vivono lontani da Dio, e inoltre gli atei tolleranti. Le persone che hanno una «religiosità spontanea» sono quelle che prendono di meno il cancro, poiché vivono della forza e della gioia della fede.

Esiste una personalità tipica del cancro?

Non solo i fattori psichici di rischio, ma anche i fattori (psico)-sociali che hanno la loro origine nel profilo morale dell'uomo, hanno un ruolo nella malattia del cancro. Noi sappiamo già che quasi ogni uomo ha in corpo delle cellule cancerose, che vengono tenute sotto controllo dal sistema di difesa dell'uomo.

La ricerca moderna sul cancro ha trovato nel frattempo con che vigore queste forze di difesa sono influenzate anche dalle proprietà del carattere. Coloro che si sono applicati allo studio del cancro caratterizzano come segue la personalità tipica del cancro: la maggior parte dei pazienti di cancro sono delle persone degne di amore, amabili e pronte ad aiutare gli altri, accondiscendenti e generose, pronte al sacrificio, esse riconoscono la religione e l'autorità e sono pronte ad inserirsi nella società e ad assumere una responsabilità. Tuttavia esse non sono in grado di padroneggiare le crisi della vita e, se perdono il coniuge o se non trovano uno scopo nella vita, si esauriscono e si disperano, e rimangono come paralizzate. La loro vita è segnata dalla frustrazione, dal vuoto interiore, dalla mancanza di uno scopo.

Ma la teoria della perdita e della depressione non bastano per poter fare una prognosi sul cancro, ma si devono prendere in considerazione anche le situazioni familiari e le esperienze infantili. Nella prima infanzia, nella casa paterna, sono stati sperimentati dei grandi turbamenti, che sono stati repressi nel subcosciente in forma di conflitti che non si sono potuti superare: prima di tutto una mancanza di affetto da parte dei genitori («*il calore del nido*», dicono i tedeschi), la mancanza di uno dei genitori o il divorzio dei genitori. Se nell'età adulta questi conflitti non superati si ripetono alla perdita del marito o della moglie, o nel caso di un divorzio, le vecchie ferite, che non sono mai rimarginate, scoppiano di nuovo, provocando delle gravi crisi di esistenza, delle depressioni e conducono alla disperazione. Se queste crisi non verranno metodicamente risolte ma verranno ingoiate silenziosamente a poco a poco, le forze di difesa possono crollare e permettere al cancro di manifestarsi.

A questo punto la psicoterapia di Ildegarda può condurre a una svolta. Ildegarda risponde alle domande della disperazione (*desperatio*): «Chi potrebbe consolarmi? Che cosa mi rimane ancora all'infuori della morte? Io non ho più nessuna gioia a fare il bene, poiché ciò non serve a nulla in questo mondo'» - « Se tu cerchi il bene nella vita all'infuori di Dio, nessuno ti potrà aiutare!».

Le più recenti ricerche sul cancro possono perfino confermare che esiste una relazione diretta profondamente psicologica di fattori psichici di protezione come la speranza, la gioia, la generosità, che fortificano le forze di difesa del sistema di immunità. Ildegarda parla della «militia Dei» (*la milizia di Dio*), o anche delle forze spirituali di difesa, che possono causare dei profondi cambiamenti ormonali e perciò mobilitare le forze di guarigione.

Da numerose ricerche scientifiche risulta che in seguito ad un intenso «stress» psichico, come la disperazione, l'angoscia, la paura, la produzione di ormoni nel sangue (*cortisone, insulina, istamina*), la difesa di cui sarebbe capace il corpo è indebolita, in modo che si favorisce lo sviluppo del cancro.

Anche Ildegarda è dell'opinione che i fattori innati e psichici della personalità possano influenzare la formazione del cancro.

Essa scrive, per esempio, che la «Viennese che gusta i piaceri della vita ed appartiene al tipo di donna sanguigna» (*Maria Teresa, Imperatrice d'Austria, 1740 - 1780*), malgrado una costituzione ben sviluppata, dei nervi buoni ed una buona struttura fisica, è capace, a causa di cattiva irrigazione sanguigna, di depositare delle scorie di metabolismo, e le elimina attraverso la pelle.

Perciò si possono formare isolatamente dei tumori nella pelle, o su una mucosa, ma sono generalmente benigni, perché possono essere riconosciuti in tempo sulla pelle.

A proposito della formazione del cancro essa scrive:

«C'i sono anche delle persone con ossa fragili e struttura delle membra fragile, che hanno pure dei vasi sottili, ma con delle

cellule grasse, sane e ben sviluppate che non sono né troppo otturate né troppo fragili. Esse hanno un buon midollo osseo (*nervoso*) grazie ad un giusto calore del corpo e perciò anche una condotta ferma, capace di rendimento, che talvolta è incline all'esuberanza vana e lasciva. Esse sono facilmente impressionabili e sensibili. Dal momento che hanno un midollo osseo molto buono, hanno anche un grasso solido, fino e sano, libero da virus (*pediculi*). Se però questo grasso elimina una volta il sudore, questo sudore genera sulla pelle esterna dei virus isolati e li nutre (*cancro dela pelle*)» (CC 158, 23-33).

«ma altre persone hanno un'ossatura forte, le membra pesanti e i vasi grossi con il midollo osseo sviluppato male, poco calore del corpo e un'intelligenza limitata a causa del midollo osseo debole.

Esse mangiano molto e continuamente, perché hanno una fame insaziabile ma possono lavorare bene per poco tempo, a dire il vero senza poter resistere a lungo, poiché le cellule del loro corpo sono abbastanza porose ed i loro vasi molto stretti.

Dal momento che esse hanno un midollo osseo sviluppato male, anche il loro tessuto grasso è più leggero e debole. Se essi sudano, il sudore passa attraverso le cellule del loro corpo, perché esse sono abbastanza porose, e ciò genera molti virus (*pediculi*) nel tessuto cellulare, che sgorgano dall'uomo in misura eccessiva (*miomi, osteomi, lipomi*). Queste persone però non sono molto deboli e talvolta possono vivere a lungo» (CC 158, 33 - 159, 10).

«Ma le persone malinconiche con una struttura ossea grossa e con i vasi forti non possono eliminare l'eccesso dei succhi ormonali e di quelli che risultano dal metabolismo, e con ciò producono molti virus maligni che degenerano il tumore e che perforano e distruggono il grasso del corpo al punto che esso si tinge di rosso (*emoragie interne*). Queste persone malinconiche, malate di cancro e pallide (*anemiche*) si rassegnano, non hanno più gioia di vivere, sopportano molti dolori, soffrono di debolezza al cuore ed alla circolazione e sognano di essere liberate dalla morte. Ci sono ancora altre persone che hanno un'ossatura grossa, le membra pesanti e i vasi grassi, ma un midollo forte e grasso.

Dal momento che le loro ossa sono piene di midollo forte e ardente, esse sono sagge e dotate di capacità per la loro fermezza, per i loro grassi e la quantità di midollo osseo. Le loro cellule del corpo sono forti abbastanza, robuste e poco porose, poiché il loro corpo è attraversato da vasi robusti e ben tesi.

Siccome le cellule del corpo di queste persone sono abbastanza forti e ruvide, esse forniscono solo poco sudore. I vasi forti e grassi trattengono talmente le cellule del corpo in modo che sudano poco. Per la grande quantità ed il calore del midollo osseo ed in seguito all'eccesso del succo che non può essere eliminato, il grasso del corpo è un po' rosso come il sangue, ed è debole e poco sano.

Allora si sviluppano abbondantemente in essi molti virus che non possono trovare l'uscita dalle cellule del corpo, ma restano nel grasso del corpo, lo perforano e lo distruggono. Per questa ragione tali persone hanno molti dolori e non sanno nemmeno di che cosa soffrono. Esse sono indolenti, non si rallegrano di nessuna cosa, mangiano poco e soffrono spesso di debolezza cardiaca in modo che perdono le loro forze (*cattivo stato generale*). Esse sono pallide e il colorito del loro viso è più verde che color cera. Queste persone non possono vivere a lungo, ma moriranno presto, poiché il loro tessuto grasso, come fu descritto prima, è danneggiato internamente dai virus» (CC 159, 10-34).

La migliore cura contro il cancro

La chiave della terapia contro il cancro sono la diagnosi fatta in tempo e la cura ildegardiana nel periodo della precancerosi. Le ricerche moderne riconoscono il cancro solo nello stadio finale già sviluppato, quando già esistono due terzi del tumore maligno e la precancerosi è già sorpassata.

Nella Germania Federale l'Associazione della lotta contro il cancro consiglia, dal 45° anno di età, di farsi fare delle analisi ogni anno e segnala nell'uomo i sintomi iniziali per il riconoscimento del cancro, per esempio per il cancro all'intestino crasso, al colon o alla prostata.

Un tumore operabile dovrebbe essere per principio rimosso con un'operazione (*su questo punto tutti sono d'accordo*), se non si vuole fare un errore di metodo. Ogni intervento chirurgico nel tumore canceroso nasconde il pericolo della formazione di metastasi, in modo che i virus del cancro diventano più selvaggi.

Le prime metastasi si formano dopo la prima operazione.

Quattro su cinque malati di cancro muoiono di metastasi, non del primo tumore (*Professor Krokowski*). L'incisione di prova non protetta è un errore di metodo.

Noi consigliamo l'operazione a tutti i nostri pazienti se essa può essere eseguita sotto la protezione dell'achillea. Già tre giorni prima dell'operazione si devono prendere giornalmente tre punte di coltello di polvere di achillea nel vino caldo per il cuore o nel vino caldo, oppure nel tè di finocchio. Anche dopo l'operazione si prende ogni giorno la stessa quantità per otto giorni. In questo modo si impedisce radicalmente la formazione di metastasi, e inoltre la ferita si rimarginerà bene e senza fare infezione. Anche per proteggere dai danni dei raggi sul tessuto sano, si deve usare la cura dell'achillea. Ildegarda scrive nella sua «*Physica*»:

«Colui che viene ferito all'interno del suo corpo, sia con il bisturi che con una ferita interna, prenda l'achillea polverizzata e la beva nell'acqua calda. Quando starà meglio, beva questa polvere nel vino caldo, fino a che sarà guarito» (*PI 1175 D*).

Per Ildegarda, la pianta dell'achillea è la protezione migliore contro le infezioni di ferite e può essere usata anche esteriormente:

«Quando una persona è ferita da un colpo, si lavi la piaga con del vino. Si faccia bollire l'achillea nell'acqua, si metta l'achillea calda su un telo di lino e si leghi come una compressa sulla ferita.

Così l'achillea leva il pus alla ferita e in putrefazione, cioè l'ascesso (*ulcus*), e le ferite guariranno.

Ma dopo che la ferita comincia a guarire e si cicatrizza, bisogna legare l'achillea direttamente sulla ferita, senza il tessuto di lino, ed essa guarirà perfettamente» (*PL 1175 C*).

L'achillea è un rimedio sicuro per le ferite esterne, in modo che si possono eliminare gli antibiotici così contestati che si usano oggi!

Il cancro non è una malattia che sia limitata localmente, che si possa levare con il bisturi, ma una malattia generale ed interna, che colpisce tutto l'organismo. La medicina universitaria consiglia, dopo l'operazione radicale e la radioterapia (*per cui ci sono dei gravi effetti secondari e dei danni che causano perfino una malattia cronica e la perdita delle qualità vitali*) dei citostatici che fermano la moltiplicazione delle cellule.

Lo «scopo di guarigione» della medicina universitaria è la sopravvivenza di questo procedimento per cinque anni. Molti pazienti soffrono talmente in seguito alla cura e preferirebbero morire che sopravvivere, prescindendo dal fatto che in molti pazienti si formano nuovamente dei tumori in breve tempo.

Il rimedio ildegardiano contro il cancro consiste in un estratto di anguilla, di zenzero, di pepe lungo, di balsamite, di polvere di avorio e polvere del becco di avvoltoio con una miscela di miele vino ed aceto di vino. È molto difficile procurarsi l'occorrente per questo rimedio. Noi abbiamo dovuto aspettare cinque anni fintanto che da un amico di Ildegarda abbiamo ricevuto, solo per caso, un avvoltoio vittima di un incidente, poiché gli avvoltoi sono molto protetti e non si possono cacciare.

L'uso dell'avvoltoio^o come rimedio risale a più di quattromila anni nella storia della civiltà. A causa del suo prezzo molto alto esso è a disposizione di un piccolo cerchio di persone. Così nel 1942, in un rapporto presentato ad un Congresso della Ciba Me Kinney ha dichiarato: «I benefici della medicina scientifica sono un monopolio di una piccola minoranza delle classi più alte della società» (*Simposio della Ciba 4, 1942, pagg. 1257 - 1292*).

Già nel XII e XIII secolo gli avvoltoi erano indicati come un rimedio nei libri tedeschi più antichi di farmacia.

Il carattere attrattivo delle droghe fatte con l'avvoltoio e l'interesse delle Indicazioni terapeutiche hanno contribuito a divulgare largamente dei trattati medioevali sull'avvoltoio

(Joachim Stiimer, «Von dem Gire. Untersuchungen zu einer altdeutschen Dro- ncnmonographie des Hochmittelalters». Würzburger Medizi-nische Forschung, Band 12, 1978).

Ildegarda consiglia il suo rimedio contro il cancro per delle persone che si sono ammalate per i virus del cancro: se una persona è colpita dai virus del cancro, deve prendere dell'Anguilla un estratto di fegato di anguilla, di zenzero, di pepe lungo di balsamite, di polvere di avorio, di polvere di becco di avvoltoio con una miscela di miele, di vino e di aceto di vino ('C 210, 15)-

«I virus nel proprio corpo si ammalano e muoiono, ed il tessuto di grasso colpito si rigenera. Il calore e l'acidità amara (*amarum*) del fegato di anguilla indeboliscono i virus, il calore dell'acido dell'aceto (*di vino*) li scioglie, il calore e l'aridità dell'avorio li fanno essicare, il becco dell'avvoltoio li uccide, poiché è freddo ed è avvelenato da ogni sorta di carogne ed inoltre è imbevuto del sudore del cervello (*sudore*) e tutto ciò è temperato dal calore del miele, dal forte calore del pepe lungo, che è più forte del calore dell'aglio e dal freddo del basilico, e portato dal fuoco ad un calore maggiore, e messo in un recipiente di terracotta» (CC 210, 30).

In tutti i casi in cui si usano i citostatici si tratta anche di ricorrere, secondo Ildegarda, ad una terapia d'assieme con l'Anguillan.

Questo rimedio non ha nessun effetto secondario e se ne fa una cura elevandolo secondo l'omeopatia ad una potenza superiore in qualità di D₆, D₁₂ e D₃₀.

Ricetta: Anguillan

Fel. Anguillae (fegato di anguilla) 6 g

Aceti vini (aceto di vino) 2 mi

Mei. simpl. (miele) 8 g

m.f. percoct. forte, adde Rhiz. Zingiber. pulv. (polvere di radice di zenzero) 1 g

Piper long. pulv. (pepe lungo) 2 g

Hb. Basii, piulv. (polvere della pianta di basilico) 2,4 g

Rostris vult. rasp. (polvere di becco di avvoltoio) 3 g

Ebur. rasp. ((polvere di avorio) 4 g

coque et percola cum Vinum album ad 1000,0; f. pot. ad D₆₉,D₁₂, D₃₀ contiene 45 voi. % di alcool

(cotto con il vino bianco, per riempire 1 litro e portato alla potenza D₆, D₁₂, D₃₀)

Uso: In primo luogo prendere D₆, poi D₁₂ e dopo ancora D₃₀ ogni volta 3 x 10 al giorno gocce come del vino per il cuore, prima e dopo i pasti per 4-6 settimane.

Contemporaneamente è efficace la dieta di farro di Ildegarda, tralasciando i veleni di cucina, l'albumine animale e le solanacee, le patate, i pomodori e la paprica.

Ildegarda dedica un capitolo particolare all'apparizione ed alla cura del cancro mammario, in cui usa la parola «tumor» (*tumore canceroso*). La formazione del cancro al seno viene descritta esattamente come quella sui «vermi» e costituisce il passaggio-chiave per le connessioni esistenti fra le due malattie. Una sovrabbondanza sia di buoni che di cattivi umori (*boni, mali humores*) può causare la crescita e provocare dei tumori al seno.

Cancro al seno

«A causa di umori diversi (*buoni e cattivi*) i tessuti ed i vasi dell'uomo si gonfiano, come la farina con il lievito. Gli umori che derivano dal cuore, dal fegato, dai polmoni, dallo stomaco e dagli altri organi interni, se si sono sviluppati eccessivamente, alle volte scorrono pesantemente, diventano adiposi e tiepidi. E quando essi restano nell'uomo, lo fanno ammalare. Se però essi scoppiano all'esterno, lo rendono più sano» (CC 154, 18).

Nel caso di cisti benigne del tessuto connettivo del genere di una mastopatia (*forma precancerosa*), Ildegarda consiglia la pomata di violetta che, in molti casi, fa sparire i nodi del tessuto connettivo.

Ildegarda va così lontano che arriva a far maturare i tumori.

Noi consigliamo, per principio, per evitare un errore di metodo, di fare operare i tumori sotto la protezione dell'achillea per mantenere il seno e la linfa, e poi, per evitare una ricaduta, di fare in seguito una cura con l'elisir di lemna e la pomata di violetta.

«Coloro che sono colpiti da questi umori in un posto o in altro, in modo che essi hanno generato uno o più ascessi (*ulcus*), allora

bisogna farli maturare, così che essi possano svuotarsi senza causare altri dolori maggiori, che se fossero rimasti all'interno.

Quando gli umori si sono svuotati, perché sono arrivati allo stadio di maturazione, allora si deve fare la cura della pomata di violetta» (CC 154, 27)

«Prendi delle violette, spremine il succo e filtralo con un telo di lino. Pesa la terza parte del peso del succo di olio d'oliva e una parte uguale di grasso di capra, tanto quanto il succo di viole, fa bollire il tutto in una nuova marmitta e prepara la pomata.

Ungi poi la parte malata del corpo tutt'intorno e anche sopra, dove il cancro e gli altri virus (*vermes*) consumano il corpo. Ed essi moriranno presto quando avranno gustato questa pomata. Ma ungi anche altre ulcere, che causano dolori e devono essere unte con essa.

Se qualcuno ha un gran mal di testa, bisogna ungere obliquamente la fronte» (CC 204, 25).

Ricetta: Pomata di violetta

Succus violae od. (succo di viole) 20,0

Od. Olivae (olio d'oliva) 10,0

Seb. hircin. (grasso di capra) 20,0

Ol. Rosae gtts. (olio di rose) 5 gocce.

Il riconoscimento scientifico della medicina di Ildegarda non è necessario per l'efficacia di questo rimedio, poiché l'amico fedele di S. Ildegarda, che è credente, sa che questa medicina deriva dal sommo grado di cognizione, dalla saggezza di Dio, e che non ha bisogno di nessuna giustificazione umana. Tuttavia l'Ufficio di Igiene della Germania Federale ha già riconosciuto efficaci ed ineccepibili una serie di più di cento droghi derivate dalle piante, fra cui la galanga, il tanaceto, l'agrimonia, in base a delle monografie a cui noi stessi abbiamo collaborato attivamente.

Oggi purtroppo molte persone ritengono necessaria la ricerca di un'esatta dimostrazione scientifica di efficacia, poiché la scienza è diventata una «pseudo-religione».

Malgrado il fatto che parecchi riconoscimenti scientifici di oggi, considerati esatti, possano diventare gli errori di domani, la qualifica «dimostrato scientificamente» è diventata una pubblicità, un argomento di vendita per l'industria farmaceutica, e anche una raccomandazione ammessa da molti medici.

Ma, purtroppo, la dimostrazione clinica cosiddetta oggettiva, realizzata per mezzo di studi clinici prescritti, è una questione non solo di pura scienza, ma anche di un fattore finanziario e potente che permette agli «autori di opinioni» (*opinion leaders*) di pubblicare le loro dimostrazioni.

Per questo motivo molti rimedi della medicina di Ildegarda non sono ancora stati «riconosciuti scientificamente», con la conseguenza tragica che le prestazioni non sono rimborsate dalle casse malati (*mutue*). Questo dovrebbe essere un compito di molti pazienti, che sono stati aiutati o guariti dai rimedi di Ildegarda, di influenzare gli uomini politici, affinché le spese dei rimedi naturali vengano rimborsate dalle mutue, in favore della salute pubblica.

Con la sua descrizione della nascita e della cura delle malattie, Ildegarda rivela i diversi punti di vista che il mondo non ha finora riconosciuto. In modo quasi ideale, essa soddisfa l'esigenza ideale, cioè non ci sono malattie senza rimedio, grazie al quale le molte persone malate di cancro riprendono coraggio e speranza in nuove forze salvatrici, che non si conoscevano o erano rimaste inutilizzate.

Dopo molti errori e confusioni sulla ricerca del cancro, Ildegarda ci dà un concetto chiaro per prevenire il cancro e riconoscerlo in tempo nel lungo stadio della precancerosi, nel periodo in cui i virus del cancro potrebbero essere distrutti, o almeno rimanere nello stadio di immobilità.

Salasso, scarificazione, moxibustione

A parte poche eccezioni (*malattie infettive, debolezza fisica, anemia*), il salasso è il mezzo più profondamente attivo per la cura delle malattie gravi e croniche. Il salasso, come il prelevamento di sangue, è considerato da Ildegarda come il metodo generale più importante di cura per stimolare nell'uomo le forze spontanee di

guarigione che sono bloccate dalla bile nera e le sostanze corrotte che causano la malattia. Ed è solo quando questi umori tossici, che rendono malati, sono eliminati per mezzo del salasso che sono liberate le sostanze salutari contenute nel corpo, specialmente il cortisone contenuto nel proprio corpo nelle glandole surrenali. Ildegarda scrive:

«Se in una persona i vasi sono congestionati di sangue, essi devono essere purificati con un salasso, sbarazzati dalle scorie nocive e dalle sostanze corrotte fornite dalla digestione. Quando si fora una vena nell'uomo, il suo sangue viene scosso come da un improvviso choc, e ciò che esce è del sangue corrotto, decomposto, che scorre contemporaneamente al sangue. Perciò esso ha anzitutto un colore mischiato, perché è composto di putrefazione e sangue. Appena questa putrefazione è uscita con il sangue, scorre il sangue puro, ed allora bisogna smettere subito il salasso» (*CC 119, 9*).

In Ildegarda troviamo delle indicazioni esatte sull'età idonea per fare il salasso, la quantità di sangue da togliere e l'istante esatto di sospendere il salasso.

«In casi speciali, si può fare un salasso a un ragazzo di soli dodici anni... però si può levare del sangue che corrisponde alla quantità di due gusci di una noce (20 ml). Dai dodici ai quindici anni, il salasso può essere fatto solo una volta all'anno... Dai quindici anni in poi si può togliere tanto sangue quanto un uomo assetato può bere in un sorso (100 - 150 ml) ... (*CC 120, 32*).

Nessun uomo o donna deve farsi fare un salasso fintanto che è nello sviluppo, poiché indebolirebbe il proprio corpo...

Dopo il ventesimo anno di età, si può farsi fare un salasso a causa di una malattia. Se la persona è sana fisicamente, non deve farsi fare un salasso, ma una scarificazione o una moxibustione, poiché i suoi vasi sanguigni non sono ancora sviluppati. Se però questa persona ha raggiunto l'età di trent'anni, può farsi fare un salasso, sia sana o malata, fino al cinquantesimo anno di età (*CC 123, 34*).

Dopo il cinquantesimo anno di età, quando sia il sangue che il flemma (*Phlegma*) cominciano a diminuire ed il corpo comincia a diventare asciutto, si può farsi fare un salasso una volta all'anno, facendosi levare solo la metà della quantità solita, e ciò fino all'età di ottant'anni» (CC 121, 5).

Il salasso è particolarmente importante ed utile per la donna:

«La donna, più dell'uomo, ha nel corpo degli umori e sostanze corrotte, che rendono malati. Per questo motivo essa, dal dodicesimo anno di età, deve seguire le regole del salasso come l'uomo fino all'età di cento anni, poiché è più necessario per lei che per l'uomo a causa degli umori nocivi e delle sostanze infette, ciò che manifestano le mestruazioni. Se la donna non fosse purificata ogni mese con la mestruazione dagli umori nocivi, queste sostanze corrotte gonfierebbero tutto il suo corpo, e ciò potrebbe costarle anche la vita» (CC 121, 21).

Essa ha perfino indicato molto esattamente da che vaso sanguigno bisogna cominciare a fare il salasso. Forse che la Madre Badessa aveva fatto degli studi anatomici nel dodicesimo secolo? Ildegarda non fece nessuno studio anatomico, essa scrisse:

«Bisogna sapere che nella vena della testa (*vena cephalica*) scorrono più succhi che nella vena mediana (*vena mediana*), e nella vena del fegato (*vena hepatica*), perciò è più sano (*salubrius*) che il prelevamento del sangue venga fatto spesso nella vena della testa. Chi ha molto flemma (*Phlegma*) nella testa e nel petto (*espettorazione*), oppure quando c'è un roncio in testa, in modo che si perde alle volte l'udito, allora appunto il salasso deve essere fatto nella vena della testa. Colui che ha il cuore triste e l'animo depresso e dei dolori ai polmoni e al fianco, deve farsi salassare nella vena mediana.

Se qualcuno soffre al fegato od alla milza, oppure ha delle difficoltà di respirazione alla gola (*Basedow, asma*) o sta perdendo la vista, deve farsi salassare alla vena del fegato» (CC 121, 35 fff).

Dei fenomeni di grumi sanguigni si osservano quando si è fatto riposare il sangue del salasso e si ottengono così degli indici importanti per la diagnosi e la prognosi, la gravità e la durata della

malattia, sugli errori di alimentazione e di dieta (*disturbi del metabolismo dei grassi e i focolai di infiammazione*).

«Un uomo il cui sangue emesso dalla vena è torbido come il fiato di una persona e che ha delle macchie nere con delle variazioni cerose attorno all'orlo, morirà presto, se Dio non lo mantiene in vita.

Il colore torbido rivela che gli umori, nella loro freddezza, si dirigono verso la morte. Le macchie nere nel sangue fanno riconoscere che la bile nera sta per morire, e l'orlatura cerosa dimostra che la bile si trova già sulla strada della morte.

Se il sangue è torbido e ceroso, ma senza macchie nere, l'uomo può sfuggire alla morte. Però egli si ammalerà, perché gli umori, nella loro freddezza, stanno già morendo, quantunque le macchie della bile nera non siano ancora comparse. Perciò egli sfuggirà alla morte. Se però il sangue è nero e torbido, senza l'orlatura cerosa, allora si tratta: di un caso disperato, e lui potrà solo pregando Dio che lo liberi dal suo male. Tuttavia egli potrà sfuggire alla morte, quantunque la bile nera e gli umori si stiano estinguendo, poiché la bile resta intatta, la persona non deve ancora morire. Se però appaiono tutti e tre i colori, allora c'è il pericolo di morte, a cui l'uomo non può sottrarsi, meno che Dio» non lo mantenga in vita...

Se al contrario i colori sono separati l'uno dall'altro, così che manca un colore, allora l'uomo può scampare alla morte, ma con grandi dolori» (*CC 124, 200 ff*).

Dopo il salasso, gli occhi sono sensibili alla luce per tre giorni, e non si devono guardare né la luce del sole, né le superfici scintillanti dell'acqua, né i campi coperti di neve, né i raggi del fuoco. Non bisogna guardare la televisione per tre giorni, né fare del lavoro davanti a un video, poiché ne soffrirebbe il cuore.

Inoltre il salasso è efficace ed avrà un effetto salutare se per due giorni si osserva la dieta per coloro che hanno avuto un salasso. Sono permessi uno o due pasti con i prodotti a base di farro (pappa di farro, lasagnette di farro, minestra di farro - semolino di farro, gnocchetti fatti con il farro, ecc.) con un po' di vino puro, leggero,

mele cotte a vapore con biscotti, fiocchi di avena, tè nero leggero, minestra di pollo, pane dietetico, biscotti non troppo freschi, pasta, carne di capriolo o di cervo, pesce luccio, pesce persico. D'estate carne di montone o di capra. Come verdura i finocchi, le carote, la zucca, i fagioli verdi, il sedano (*ma deve essere tutto cotto*).

Per due giorni si devono evitare: il formaggio, tutti i cibi arrostiti e fritti, i cibi piccanti, i salumi, la senape, l'aringa, ecc. Evitare pure i cibi grassi, la panna montata, la ricotta, le creme ghiacciate, la carne di maiale, la verdura cruda, i succhi crudi, la frutta cruda, anche la frutta essicata, il vino forte, i liquori, il caffè e simili.

Il salasso di Ildegarda non è solo il migliore mezzo preventivo contro le malattie pericolose, ma anche la forma decisiva migliore per avere successo perfino nelle malattie che mettono la vita in pericolo, come per esempio un colpo apoplettico o le emorragie interne. Già il medico di casa di Goethe, il dottor Hufeland, elogiava il salasso come il mezzo più efficace e rapido che può decidere della vita e della morte di un individuo. Sono particolarmente impressionanti i successi ottenuti in casi di malattie in cui la medicina moderna non può aiutare, per esempio i capogiri con ronzii alle orecchie. Io penso particolarmente ad una signora di 66 anni, che soffriva di vertigini tremende da tre anni. Sentiva dei fruscii come uno sciame di api, alle volte sentiva una sirena, che le avevano levato non solo il sonno, ma le avevano rovinato i nervi. Dopo un solo salasso, praticato secondo le indicazioni di Ildegarda, le vertigini sono scomparse fino ad oggi.

Il salasso non solo purifica il sangue dalle scorie e dalle sostanze corrotte che provocano la malattia, ma elimina anche la bile nera, migliora le proprietà di fluidità del sangue e normalizza i disturbi del metabolismo. Da ciò provengono i seguenti effetti salutari del salasso: miglioramento e disintossicazione del metabolismo nei casi di disturbi del metabolismo dei grassi, del diabete e del contenuto elevato degli acidi urici (*gotta, reumatismi, artrite*).

Esso impedisce l'infiammazione ed elimina il dolore nei casi di infiammazioni acute e croniche come i reumatismi, le

infiammazioni della pelle (*dermatiti*), della vescica biliare, dei reni (*nefrite*), della vescica (*urocistite*), delle ovaie, del seno e dell'utero

Il salasso è efficace nei disturbi ormonali nel caso di assenza di mestruazioni o di mestruazioni troppo ridotte, nel caso del gozzo e del morbo di Basedow, durante la menopausa o in caso di sterilità.

Il salasso ha un effetto antispasmodico nei crampi ai vasi sanguigni (*malattia di Schaufenster*), nei crampi alle vene, nei crampi ai nervi e nell'asma bronchiale. Esso è indicato nei casi di ristagno in seguito alla pressione del sangue nei polmoni, fegato, pressione alta, pericolo di una crisi cardiaca o di un colpo apoplettico, ristagni della circolazione nella vena porta, nei casi di vene varicose e di emorroidi.

Effetto calmante nel sangue nei casi di emorragie in seguito all'ipertensione, emorragie ai reni, ai polmoni, alla pelle, al naso, all'utero, allo stomaco, all'intestino, alla vescica, alle emorragie causate dalle emorroidi, come a quelle oculari. Non si deve bloccare il sangue con degli emostatici, ma cercare di eliminare l'abbondanza del sangue con un salasso: ecco il metodo migliore e più sicuro che si possa usare in questi casi. Il salasso è efficace nelle malattie nervose come la neurosi, il pericolo di un colpo apoplettico ed i suoi segni precursori (*vertigini, pressione alla testa, fischio alle orecchie*), ernia, epilessia, schizofrenia, depressioni, malinconia, paure, inquietudine ed irritabilità.

Anche nei seguenti casi il salasso può aiutare: in casi di insonnia, di malattie dello stomaco e dell'intestino, malattie della pelle (*acne*), nelle neurodermiti (*eczemi, erpete, psoriasi*). Il salasso è efficace nella precancerosi, dopo tutte le operazioni di cancro, specialmente un'operazione totale per evitare le complicazioni e le metastasi.

Esso aiuta nelle malattie delle orecchie, nelle vertigini, nelle sordità e nelle infiammazioni.

Il salasso è efficace nelle malattie del cuore come l'insufficienza cardiaca, per diminuire il pericolo di un infarto e per eliminare i fattori di rischio (*ipertensione sanguigna, disturbi del*

metabolismo dei grassi, diabete). Il salasso è un mezzo di prevenzione generale.

Non si dovrebbe fare un salasso in casi di grande debolezza fisica, di grande anemia, di malattie infettive acute, di angina pectoris acuta.

La scarificazione, l'aiuto rapido

Chi ha forti dolori e bisogno di un aiuto rapido, deve farsi scarificare, sia che egli abbia delle emicranie, un torcicollo, una sciatica, una lombaggine o un crampo notturno al polpaccio. Dopo la scarificazione, fatta secondo le indicazioni di Ildegarda, i dolori scompaiono generalmente subito (*alle volte solo dopo un giorno*), poiché le sostanze che provocano le malattie e le scorie del metabolismo sono stimulate dall'interno verso l'esterno ed eliminate.

«La scarificazione (*scarificatio*) va sempre bene ed è sempre utile, affinché gli umori nocivi ed il muco (*linfa*) che sono nell'uomo, siano diminuiti. Infatti fra la pelle e la carne c'è un ammasso di muco che danneggia particolarmente l'uomo. La scarificazione è perciò più efficace per i giovani che per le persone anziane, poiché gli umori dei giovani sono più abbondanti di quelli degli anziani. E la scarificazione giova di più d'estate che d'inverno, poiché l'uomo d'estate mangia dei cibi che contengono dei succhi più freschi che d'inverno» (*CC 126, 24 ff*).

La persona che viene scarificata deve essere a digiuno, cioè non deve aver né bevuto né mangiato: solo poco prima della scarificazione le viene offerta una colazione speciale: del vino spento con dei biscotti di farro, poiché:

«Colui che vuole farsi scarificare deve essere a digiuno, poiché con ciò il siero ed il sangue scorrono separatamente.

Se invece il paziente avesse fatto colazione, il sangue si mescola, e poi, quando egli viene sacrificato, il siero scorre con il sangue, affinché il cuore dell'uomo non venga indebolito, egli deve mangiare un po' di pane con del vino prima di essere scarificato» (*CC 126, 19 ff*).

Ildegarda dà delle indicazioni molto precise ed indica esattamente dove si deve scarificare, poiché la superficie del corpo sta in stretto contatto con l'interno del corpo, specialmente con gli organi.

Così, con la scarificazione della pelle, si può anche agire sull'interno del corpo. Ogni medico, che cura con i sistemi naturali, conosce le zone di rifrazione che si chiamano zone di Head, dal nome dello scopritore.

Dopo l'esame, si trovano generalmente sulle spalle dei punti dolorosi, che vengono stimolati con il beccuccio della ventosa. Su questo punto si mette subito una ventosa in cui si trova un batuffolo di ovatta imbevuto nell'alcool, che poco prima è stato bruciato. Ora bisogna lavorare rapidamente e con abilità, mettendo il beccuccio della ventosa sulla pelle, in modo che esso possa penetrare per circa 2 - 3 cm di profondità e formare un vuoto, permettendo al punto doloroso di essere liberato dalle sostanze nocive che causano l'infiammazione e il dolore.

Contemporaneamente viene prodotta sulla pelle un'eccitazione benefica che produce, per mezzo delle zone di riflessi proprie del corpo, un effetto salutare. Secondo Ildegarda, la scarificazione produce non soltanto un'irrigazione sanguigna migliore e un rifornimento di ossicino agli organi concernenti e al tessuto, ma anche l'eliminazione del ristagno della linfa come pure degli stati di tensione.

La scarificazione è specialmente efficace nel caso di indebolimento degli organi dei sensi e di tutte le malattie che riguarda no la regione della testa.

«Quando gli occhi si intorbidiscono a causa degli umori nocivi (*cioè diminuzione della vista*) o diventano gonfi, in modo che la carne sporge attorno agli occhi, bisogna farsi scarificare tre o quattro volte l'anno dietro le orecchie e alla nuca» (CC 122, 12 ff).

«Chi ha dolori agli occhi, alle orecchie e in tutta la testa deve farsi scarificare fra il collo e la schiena» (CC 126, 36 ff).

Nel caso di mal di testa e di emicrania, la scarificazione è specialmente efficace quando si combina la terapia con l'olio di buccia di mele, con radice di erba orsina e miele di pere.

Si può anche usare la scarificazione in caso di pericolo imminente o già avvenuto di un colpo apoplettico, come anche per tutte le malattie degli occhi e delle orecchie.

Anche nel caso di un glaucoma e di cataratta la scarificazione è efficace. In caso di gravi malattie alle orecchie, come sordità con vertigini e ronzii alle orecchie (*otosclerosi*), la scarificazione migliora l'irrigazione sanguigna dell'orecchio interno. Alle malattie della testa appartengono pure quelle della gola, come l'angina cronica con gonfiore alle glandole, il gozzo, Basedow, che possono essere curati con la scarificazione, prima di decidersi a farsi operare.

Perfino l'asma bronchiale, che non solo per Ildegarda è difficile da curare, si può migliorare con questa terapia. Inoltre esiste una cura con l'elisir di scolopendrio ed un brodo fatto con i polmoni di agnello. Impressionante è il fatto di una signora di cinquantacinque anni, che da anni soffriva di una bronchite cronica. In seguito alla scarificazione, ripetuta tre volte, l'espettorazione e un'ostruzione dovuta alle mucosità, sono sparite così in fretta, che la paziente ha domandato, incredula: «È possibile che l'espettorazione che è durata tanti anni sia completamente sparita?» Ildegarda scrive:

«Colui che soffre al petto, deve farsi scarificare alle scapole»
(CC 127, 1-2).

In questo posto vengono pure curate le malattie del cuore, dei polmoni e la pleura. In molte malattie acute e croniche degli organi della pancia, di infiammazioni della vescica biliare, del pancreas, dei reni o delle ovaie, la scarificazione agisce efficacemente, calmando i dolori ed i crampi. Il mal di reni, la lombaggine, la sciatica e i dolori dell'ernia al disco, reagiscono nel modo migliore con la scarificazione.

In questo caso si scarifica all'ilio, sopra il sedere, vicino all'osso sacro.

«Colui che ha dei dolori al nervo sciatico, deve farsi scarificare all'altezza dell'anca, all'ileo (*sopra il sedere*)» (CC 127, 2 ff).

La scarificazione modifica l'irrigazione sanguigna degli organi interni; si può quindi utilizzare soprattutto per tutti i dolori delle malattie femminili, in casi di infiammazione delle ovaie, dell'utero e della glandola mammaria.

L'applicazione di questa cura è particolarmente efficace in relazione con i disturbi del ciclo della mestruazione, se essa fosse troppo forte o troppo debole.

Un dominio principale della scarificazione è la cura dei dolori provocati dalle varici. In questo caso vale la pena di farsi scarificare, prima di decidersi all'eliminazione delle varici con un'operazione.

Quantunque si abbia un benefico effetto dopo l'operazione, dopo pochi anni si è al punto di prima. Ildegarda consiglia, in caso di varici, di frizionare le gambe con una pomata (*il succo di silibe*), *Silybum marianum*, e di farsi scarificare alle pieghe del sedere, sotto il sedere.

«Se una persona soffre nel basso ventre per dolori causati da malattie femminili, deve farsi scarificare fra il sedere e il poplite, cioè alle cosce» (CC 127, 4-5).

Con la cura ildegardiana delle varici, fa parte anche una ginnastica speciale delle valvole venose (*la mattina, prima eli alzarsi, alzare ogni gamba, poi tutte e due insieme, stando sdraiati a letto, scuotere ogni gamba per un minuto e poi farla cadere adagio*), così le gambe congestionate si svuotano in modo che se ne sentirà l'effetto per tutta la giornata.

A questo scopo aiutano anche le scarpe di pelle di tasso, che non solo procurano la salute alle gambe, ma ridanno vitalità a tutto il corpo. Di quanto sto dicendo sono stato testimone già per tre volte in situazioni gravi.

Due pazienti stavano davanti all'amputazione di un piede per una cancrena che minacciava il peggio.

In un caso, il piede era freddo, blu, e il polso non si sentiva quasi.

Nell'altro caso, il paziente aveva già dovuto farsi amputare un piede a causa di disturbi di irrigazione sanguigna e, se avesse subito la seconda operazione, sarebbe rimasto su una sedia a rotelle: la scarpa fatta con la pelle di tasso, ridiede vita alla gamba in modo tale che l'operazione non si dovette più fare.

La scarificazione è un metodo antichissimo che era già conosciuto dagli Egiziani 2000 anni prima di Gesù Cristo. Oggigiorno questa terapia non viene accettata dalla medicina universitaria, e viene considerata una «cura medioevale» già sorpassata, poiché la medicina scientifica non si interessa di questo metodo che non viene insegnato all'Università. Ci si domanda spesso e con ragione ciò che in questo caso sia veramente medioevale o moderno, non scientifico o fondato, le operazioni moderne o la cura per mezzo del salasso, della scarificazione e della moxibustione, delle forze spontanee di ristabilimento che il corpo possiede.

Moxibustione o migliore irrigazione sanguigna per mezzo del cono rovente

«La <moxibustione> (*cioè l'applicazione del cono rovente*) va sempre bene ed è utile, poiché applicata prudentemente, diminuisce gli umori e le sostanze linfatiche del tessuto che copre l'epidermide e procura la salute al corpo. Questo metodo va bene per i giovani e anche per gli anziani. Va bene per i giovani, perché quando il corpo sta crescendo, crescono anche gli umori nocivi; per le persone anziane, perché il muco resta fra l'epidermide e la carne, mentre con l'età sia la carne che il sangue diminuiscono» (CC 128, 5 ff).

Quando io lavoravo nell'industria farmaceutica, un giorno ebbi il compito di preparare per il mercato europeo un nuovo prodotto importato dal Giappone che si chiama «Moxa» (cioè un impacco caldo per la salute).

I medici fedeli alla medicina universitaria si mostrarono molto scettici di fronte a questo prodotto e quindi non lo volevano accettare, però i medici fedeli alla natura ed alle cure naturali mi spalancarono le porte.

Così conobbi il dr. Gottfried Hertzka, che mi raccontò con mia grande meraviglia, che si trattava di un procedimento molto vecchio, che Ildegarda aveva già descritto 800 anni prima. Egli mi fece vedere il Manuale della Badessa di Bingen, e così ebbe inizio il mio amore per la medicina di Ildegarda. In seguito i «moxi» furono perfino adoperati con successo dal dr. Covic della Clinica di Costanza (*Schmerzlinik*).

Allo stesso modo in cui si procede nella terapia della scarificazione, i «moxi» vengono applicati sulle zone di rifrazione della schiena, specialmente sui punti dolenti.

Mediante il calore, i vasi sanguigni si dilatano e procurano una buona irrigazione sanguigna, ciò che assicura un nutrimento normale ai muscoli, agli organi ed ai tessuti, come pure una migliore eliminazione ed un'utile disintossicazione.

Per questo motivo i «moxi» diminuiscono i dolori alla testa e quelli agli organi dei sensi.

«Chi soffre agli occhi, alle orecchie ed ha dolori in tutta la testa, deve essere leggermente bruciato dietro le orecchie (*lungo la vertebra cervicale*). Chi ha dolori alla schiena, deve essere bruciato leggermente fra le scapole. Colui che ha dolori alle viscere (*iliis*), deve essere bruciato all'osso sacro (*al limite fra l'ilio e la schiena*). Colui che ha molti umori in tutto il corpo, deve essere bruciato fra la tibia e il polpaccio» (*CC 129 129, 30 ff*).

I «moxi» sono particolarmente adatti contro l'irrigidimento dei muscoli e contro la tensione eccessiva dei muscoli, contro i dolori reumatici, come per esempio i reumatismi dei muscoli o delle articolazioni. Come scrive Ildegarda, i «moxi» possono essere utilizzati anche per malesseri digestivi come gli spasmi allo stomaco e all'intestino, per le malattie biliari e renali, per i crampi all'addome, poiché la terapia fatta con il calore calma sempre i crampi ed i dolori. Sono considerate assolutamente contrarie a questa cura tutte le malattie dovute ad infiammazioni, a tumori e quelle che causano la febbre; in particolare tutte le infezioni non possono essere curate con questo metodo, poiché esso le aggraverebbe.

Cure contro i reumatismi con le mele cotogne e l'oro

Ildegarda vede le cause effettive dei reumatismi e della gotta nell'eccesso di cibi e bevande, di errori nell'alimentazione (*veleni di cucina*), nella distruzione dell'ordine della vita come nei fattori caratteristici di rischio: l'impazienza, la collera, la paura, l'angoscia, che possono tormentare e rovinare talmente l'uomo da togliergli il coraggio di vivere. «Quando un uomo soffre di ogni tormento, di inquietudine, di paura, si nutre eccessivamente di cibi e di bevande, in modo tale che i cibi e le bevande inadatte hanno accumulato diversi nuovi umori nocivi e tanta mucosità (*sostanze di putrefazione*), allora l'anima scossa e stanca, tormentata dalle contrarietà, soccombe e sospende, in una certa misura, la propria vitalità» (C 163, II ff).

Ildegarda descrive, entrando perfino nel dominio della biologia molecolare, come l'eccesso di sostanze tossiche provoca le malattie degenerative, come per esempio la sclerosi cerebrale.

«Alle volte gli umori nocivi producono in certe persone un fumo (*un gas corrotto*), che può salire fino al cervello, intossicandolo (*lo paralizza*), in modo che esse diventano folli, smemorate e abbandonate dalla ragione» (CC 145, 8).

Oppure per quanto riguarda la gotta:

«Le persone che hanno la carne molle e porosa, dovuta al vizio del bere, accompagnato da numerosi pianti, sono spesso tormentate dalla gotta. In seguito al bere eccessivo, queste persone la cui muscolatura è molle, vengono improvvisamente colpite da umori tossici che danneggiano le loro membra, distruggendole come delle frecce ardenti o delle inondazioni violente, che talvolta hanno la forza di demolire dei mulini o altri edifici vicini. Allo stesso modo questi umori distruggono le membra, se la grazia di Dio o la loro vitalità non impedissero di annientarle. Tuttavia questi umori distruggono certe membra, rendendone alcune inservibili come se fossero morte» (CC 61, 28 ff).

Ai tempi di Ildegarda non si conosceva ancora la parola reumatismo. Fino al secolo XVIII il reumatismo veniva chiamato «catarro».

Il reumatismo era considerato il liquido leggero, il moccio che esce dal naso dei cavalli. Ildegarda ha il suo linguaggio personale e descrive nei suoi libri di medicina più di cento rimedi contro i reumatismi con gli indizi delle malattie tali che quelli che ne erano colpiti potevano osservarlo in loro stessi. Generalmente essa parla di «gota», di intossicazione, e con ciò pensa all'inondazione, ad una dissoluzione, una dislocazione, ed in latino si direbbe «paralisis». A questa malattia appartengono le paralisi nervose, che noi conosciamo con il nome di malattia di Parkinson (*paralisis agitans*).

Questa malattia comprende tutto il grande gruppo delle malattie reumatiche. Si tratta di dolori lancinanti alle articolazioni, ai muscoli, ai nervi, ai tendini, alle vertebre, che qui o là si gonfiano, si infiammano, scricchiolano o si slogano. In pieno accordo con i rapporti scientifici di oggi, Ildegarda descrive i reumatismi come un disturbo del metabolismo nel tessuto connettivo a causa di una cattiva mescolanza degli umori (*discrasia*). In seguito alle conoscenze moderne del metabolismo, sull'immunità, sulla secrezione interna degli ormoni e sull'allergia, il concetto di «discrasia» è diventato di nuovo moderno ed attuale.

«Quando il metabolismo (*humores*) viene scosso da malattie o a causa di una nutrizione malsana, talvolta gli umori fanno evacuare i cibi e le bevande non digeriti... E quando gli umori nocivi hanno il sopravvento, essi provocano in tutto l'essere umano un fumo nebuloso (*un gas intestinale puzzolente, flatulenze*). Questi gas si spandono negli intestini, nello stomaco ed in tutto il corpo, causando nell'uomo tutte le malattie gravi (*pestes*)» (CC 151, 25).



L'Incostanza (Inconstantia) dice: «Io cerco ed esploro ogni cosa con la nostra scienza, ed ovunque guadagno qualcosa.» (Vita merit. IV, 69)



I.a Costanza (Constantia) dice: «Io sono la colonna solida e l'incostanza non mi scuote. Io non sono impressionata né dalla persona forte, né da quella debole, né dal potente, né dal nobile, né dal ricco, né dal povero. Essi non possono impedirmi di restare vicino al mio Dio, che non vacilla per tutta l'eternità.» (Scivias III, 10)

Già in un uomo giovane, a partire circa dal trentesimo anno di età, può essere causata, in seguito al disordine dei quattro elementi che compongono il mondo, una distruzione della cartilagine di un'articolazione, che noi chiamiamo artrosi. Ildegarda associa questa malattia alle 24 malattie fondamentali dell'uomo, che, a causa della condotta di vita negativa, di una vitalità in regressione e di una capacità difettosa di rigenerazione, può essere già osservata in pazienti trentenni, ma specialmente nei pazienti giovani che hanno una debolezza nel tessuto connettivo.

Le forze elementari sono così distrutte, in modo che «esse curvano la nuca dell'uomo, la sua schiena e lo rattrappiscono totalmente (*totum contractum*)» (CC 52, 22).

Noi pensiamo perciò immediatamente alla malattia di Bechterew, un'ossificazione delle piccole articolazioni delle vertebre, o alla spondilite deformante che causa l'incurvamento della schiena.

Il grande numero degli uomini che soffrono di reumatismi, di artrite o di artrite deformante, che sono colpiti anche ad una o più articolazioni (*poliartrite*), devono sopportare dei dolori lancinanti.

«Negli uomini che hanno un metabolismo labile, i cui umori sono incostanti a causa del calore, del freddo o dell'umidità, gli umori sono proiettati qui e là come l'aria nel corpo.

Queste persone vengono colpite da paralisi (*Paralysis, Arthritis*). Essi hanno avuto forse una volta la febbre alta e la loro vita poté essere prolungata dalla grazia di Dio, e saranno sovente malati e

dovranno curarsi per venti o trenta giorni, poiché si sentono troppo deboli e fiacchi» (CC 162, 35 ff).

Ildegarda descrive come in seguito alla febbre ed alle infiammazioni l'uomo cade in uno stato critico di malattia, poiché la sua digestione non può più arrivare a contenere l'eccesso di alimenti. Tutto il corpo perde la bussola. Gli organi di evacuazione non possono più eliminare le sostanze nocive e le scorie che si accumulano in tutto il corpo, otturano le arterie e si depositano nel tessuto connettivo come un materiale che rende malati.

Il risultato è una cattiva irrigazione sanguigna. L'uomo si sente freddo in tutte le membra, si sente stanco ed abbattuto.

«In questo modo gli umori nocivi (*noxii humores*) si mettono in movimento nell'uomo e la febbre aumenta, poiché l'anima non continua più la sua direzione vivificante. Così diminuisce la quantità del sangue nell'uomo, e gli intestini e gli altri organi si prosciugano. Il calore del corpo, che è di importanza vitale per il fegato e gli altri organi interni, oltrepassa la pelle, e il freddo resta nel corpo e si fa sentire in forma di brividi. L'anima allora è come afflitta ed aspetta nel dubbio se debba lasciare il corpo o restarvi. Così essa resta generalmente fino al settimo giorno, perché non può liberarsi prima dagli umori e dalla mucosità del corpo. Ma appena nota che comincia la tempesta di questi umori, comincia a calmarsi, per grazia di Dio, riunisce tutte le sue forze ed espelle dal corpo con il sudore quegli umori e mucosità (*sostanze nocive e scorie*). Così l'uomo ricupera la salute» (CC 163, 17 ff).

Le forze vivificanti che Dio accorda possono risanare di nuovo l'organismo scardinato e decomposto, ridandogli una salute migliore di quella che aveva prima di essere malato.

«Spesso succede che l'anima non può più espellere gli umori con il sudore per il troppo calore o per il troppo freddo e che, scossa dalla paura per una gioia inopportuna o una tristezza, o una collera, o un'angoscia di questo essere umano, essa si ritira e resta in silenzio. Questo stato di cose può durare alle volte da tre, cinque, sette oppure perfino 30 giorni e anche di più, finché

l'anima riprende nuovamente le sue forze per mezzo della grazia di Dio, e riconforta nuovamente il corpo. Se questa persona ritrova di nuovo pienamente la salute, allora essa soffrirà meno in futuro, poiché gli umori nocivi che erano in lei, sono considerevolmente diminuiti per mezzo del sudore» (*CC 163, 33*).

La salute dell'uomo può essere rovinata dalle abitudini di vita e dall'alimentazione incostante (*corso a zig e zag*), e può diventare fragile come quella di un reumatico. Ildegarda paragona l'incostanza ad un uomo che viene spinto qui e là da una ruota di un carro molto carico. A causa dell'incostanza, i raggi sono già rotti e sono diretti verso un altro uomo che vuole prendere nella sua rete altri uomini. Spinta da interessi materiali, l'incostanza oscilla, poiché vorrebbe seguire le proprie voglie. Tutto ciò che essa vuole, lo rivela con le sue parole ed azioni:

«Tutto ciò che io voglio, lo ottengo.

Tutto ciò che io possiedo, non lo abbandono.

Tutto ciò che io posso, lo faccio» (*Vita merit. IV, 11*).

«Io esploro tutto ed ogni cosa; con la nostra scienza noi possiamo fare tutto» (*Vita merit. IV, 69*).

L'incostanza è cieca per quanto riguarda la fede, sorda per quanto riguarda la verità, muta per quanto riguarda la parola giusta, ed il suo cuore è indurito contro l'amore di Dio. Perciò la costanza risponde:

«Dio che ha dato all'uomo la capacità di fare un lavoro creativo, gli ha dato anche il criterio di discernere fra il bene ed il male. Tu precipiti nel mare, e non vedi nemmeno la scala che conduce al cielo» (*Vita merit. IV, 12*).

La costanza si esprime così in Scivias :«Io sono la colonna più forte.

Il criterio debole dell'incostanza non mi scuote... Chi mi potrà turbare? Chi mi potrà ferire?... Poiché io sono ancorato ad una roccia incrollabile» (*PL 700 A*).

Tuttavia gli uomini che non cambiano il loro stile di vita in mododrammatico, ma lo continuano senza discrezione, perderanno a poco a poco la loro energia vitale e moriranno lentamente.

«Se l'anima è talmente carica di umori nocivi e di mucosità (*scorie*) dannose, in modo che non le è più possibile liberarsene, e se essa nota che per questo motivo la grazia di Dio non l'assiste più, allora si sottomette ed abbandona il corpo, secondo un decreto di Dio» (CC 164, 8 ff). 288

Ildegarda considera l'arteriosclerosi come una forma di gotta o di paralisi fra le 24 malattie fondamentali più gravi. Non c'è quindi da meravigliarsi che questa lesione sia considerata come la causa dell'infarto cardiaco o del colpo apoplettico e che essa annunci il suo malanno inevitabile con degli «scricchiolii e ronzii e fischi» alle orecchie ed alle tempie.

«Se l'umidità e il tepore che formano le scorie oltrepassano il loro limite come un vento pericoloso, allora essi vengono trasformati come in una commozione cerebrale (*commotio*) dei venti, producendo un suono pericoloso. Esso assomiglia al rumore di un tuono che risuona fino nei vasi sanguigni, nel midollo e nelle tempie di una persona. Chi ha simili indisposizioni, può diventare paralitico e senza forze. E questo malanno durerà tanto a lungo finché le cosiddette scorie e le mucosità siano scomparse e siano ritornate nella loro strada giusta. Ma questa persona può vivere ancora a lungo se Dio lo permette» (CC 52, 32 ff).

La gotta autentica viene descritta da Ildegarda sotto il nome di «gutta» (*goccia*) e come una forma speciale del reumatismo. Anche qui si tratta di un disturbo del metabolismo: l'acido urico si deposita nelle articolazioni, particolarmente nell'articolazione del piede e delle dita della mano, e può provocare degli attacchi violenti. Nell'introduzione, io ne ho già parlato, dando un'idea del come si presenta questa malattia di cui parla Ildegarda. Chi sa quanti anni di guerra si sarebbero potuti evitare, se Federico il Grande, malato di gotta, avesse conosciuto i rimedi ildegardiani contro la gotta! La gotta è l'ultima malattia descritta da Ildegarda nella sua diagnosi che fece all'uomo dalla testa ai piedi. «La

persona che ha la carne molle ed esuberante e mangia spesso ogni tipo di leccornie, viene facilmente colpita all'alluce dalla gotta» (CC 102, 2 - 622).

«Ciò può succedere anche a persone che mangiano disordinatamente, diventando a poco a poco malate. Se queste persone che hanno le carni molli ed esuberanti mangiano troppi cibi gradevoli, gli umori nocivi aumentano in loro, prendendo il sopravvento, moltiplicandosi talmente che provocano delle inondazioni interne che crescono in modo che è impossibile arginare la corsa. Essi scorrono qui e là irregolarmente con il pericolo di danneggiare le membra inferiori nelle loro articolazioni e di rovinare perfino i piedi. E dal momento che questi umori non trovano una via d'uscita e non possono nemmeno più risalire, restano nelle membra inferiori e sono trasformati in scorie e si induriscono. Allora questa persona sente di avere la gotta alle gambe ed ai piedi, e soffre di dolori talmente lancinanti che non può quasi camminare» (CC 104, 32- 102, 5).

Un punto interessante che Ildegarda ci dà di questa malattia è l'osservazione che le donne non soffrono di gotta agli alluci ed esse sono risparmiate più degli uomini da questa malattia, poiché l'eccedenza degli umori nocivi può essere eliminata con le mestruazioni» (CC 102 ff).

Come si possono diagnosticare in tempo i reumatismi per poterli prevenire?

I reumatismi hanno un inizio lento. Già anni prima questa malattia si manifesta nettamente e si può riconoscere il suo corso tipico e caratteristico. Essa comincia, per esempio, nell'infanzia nei cosiddetti «bambini linfatici» dagli occhi gonfi e che sono sempre raffreddati. Più tardi arrivano le otiti, le laringiti e in più la bronchite. Le tonsille sono purulente. Le mani ed i piedi hanno una cattiva irrigazione sanguigna. Ogni tanto c'è un'inflammazione al nervo sciatico od una lombaggine. Poi, improvvisamente, c'è un'inflammazione alle articolazioni, accompagnata da febbre con dolori al cuore. È solo in questo momento che il reumatico riconosce la serietà della situazione e può prendere una decisione:

se vuole guarire usando dei mezzi purificatori ed eliminatori qui descritti, o se vuole calmare il dolore con un rimedio rapido, ma in questo modo deve passare per uno stato cronico atroce.

Ildegarda considera il fatto che se si circola con un raffreddore ed una faringite cronici non si ha ancora eliminato la debolezza dello stomaco e dell'intestino.

«Colui che ha uno stomaco freddo e debole e gli intestini deboli (*gastrite con cattiva digestione*) manda, a causa di questa debolezza, un vento freddo ed umido verso il cervello (*flatulenza e gas tossici*), e questo viene di nuovo eliminato come un veleno cotto attraverso il naso e la bocca, allo stesso modo in cui le stelle si ripuliscono nell'aria e la terra espelle ogni tipo di sudiciume e di cose fetide» (CC 132, 6-9).

Ildegarda descrive come il cervello deve purificarsi per mezzo delle uscite naturali, cioè la bocca ed il naso, se l'uomo non vuole ammalarsi.

«Il cervello possiede dei corridoi che sono sempre arieggiati, per cui sta sempre molle ed umido. Essi sono gli occhi, le orecchie, il naso e la bocca dell'uomo. Il sudiciume freddo ed umido degli umori è concentrato nei corridoi di uscita del naso e della gola, perché il cervello non può sopportarlo e allora lo espelle con un colpo d'aria per purificare l'uomo. Se questa purificazione venisse repressa nell'uomo, egli potrebbe perdere la ragione e rinsecchire, perché in questo modo lo stomaco sarebbe distrutto e il cervello si guasterebbe. Ambedue non possono sopportare le sostanze putrefatte, così come il mare che rigetta ciò che è sporco e sudicio» (CC 132, 10).

Non solo per Ildegarda è un errore grossolano di metodo il voler reprimere il raffreddore con delle gocce per il naso che servono a sgonfiare le mucose. Le mucose del naso e della gola devono essere eliminate, in modo che il corpo si possa purificare dalle sostanze nocive che contengono le scorie. Ildegarda distingue chiaramente le conseguenze di una purificazione repressa nel caso di persone magre o grasse. Se le persone magre non riescono a sbarazzarsi completamente dalle scorie, esse soffrono spesso di

malattie cutanee, di malattie ai polmoni ed ai vasi. Anche le persone grasse si possono ammalare con dolori lancinanti, se esse non possono eliminare le scorie e le sostanze nocive (CC 132, 20 ff). Purificare, cioè liberare dalle impurità, è un'arte difficile, come ci insegna Ildegarda, secondo il vecchissimo proverbio: «Chi si purga bene, si cura bene («Qui bene purgai, bene curat),



La Superbia (Superbia) dice: «Io grido sulle montagne. Chi saprà imitarmi ' sono la persona più importante, perciò stendo il mio manto sulle colline, sili campi, e non tollero che mi si contraddica.» (Vita merit. Ili, 5)



l'Umiltà (Humilitas) dice: «Io ho cominciato da! poco e sono salita sulle vette ilei cielo. Guardo prima la debolezza del mio corpo, e poi salgo a gradi, da virtù in virtù, poiché chi afferra prima i rami più alti, costui cadrà. Ma chi comincia dalle radici, non cadrà così facilmente.» (Scivias IH, N" Visione, I)

Ildegarda consiglia delle pillole lassative, cioè fatte di medicine non forti, che, specialmente nei casi di otturazione del naso e della gola a causa delle mucosità, eliminano radicalmente e per sempre le sostanze superflue e nocive. Se si ricorre anche ad un salasso, i dolori e le infiammazioni alla testa, al petto ed alla regione

addominale spariscono. Anche il raffreddore non deve essere represso, poiché ha una funzione purificante, altrimenti potrebbe causare- dei disturbi reumatici dolorosi.

Ildegarda descrive perfino che le mucosità possono essere provocate da una cucina esotica e non usuale. A ciò si collega l'ingorgo di mucosità causato da squisiti formaggi, e che si potrebbe impedire utilizzando il comino come spezia universale dei formaggi oppure delle erbe odorose:

«Se una persona mangia per la prima volta un cibo nuovo e sconosciuto, o beve del vino straniero od un'altra bevanda che non ha mai provato, succede che gli umori di questi cibi o bevande sconosciuti mettano in movimento in lei gli altri umori nocivi e nella purificazione essi escono dal naso» (CC 134, 35 - 136, 2)...

«Se una persona dovesse impedire questa purificazione, allora gliene verrebbe un danno, allo stesso modo in cui se si trattenessero le feci o l'urina, ne deriverebbe un danno all'organismo. Se però gli umori estranei si aggiungono agli umori esistenti in un'abbondanza così grande che potrebbero causare un forte dolore, è necessario prendere le «erbe odorose», affinché gli umori possano essere evaquati più facilmente» (CC 134, 30- 135, 2).

Inoltre i rimedi contro i dolori che impediscono l'infiammazione, che in tutti i casi non guariscono, ma levano solo il dolore, hanno degli effetti secondari abbastanza considerevoli, come delle emorragie allo stomaco ed all'intestino, dei danni al fegato o ai reni, e dei disturbi pericolosi della formula ematologica (*agranulocitosi*) e delle reazioni di choc. Un gran numero di rimedi celebri come le droghe-miracolo, scoperte grazie a tanti milioni consacrati alla ricerca, sono stati proibiti dalle autorità ufficiali poco tempo dopo che erano stati messi sul mercato, poiché le reazioni erano state disastrose, in quanto mettevano la vita in pericolo. Fortunatamente, alcuni di questi rimedi furono esaminati in Europa da ditte farmaceutiche americane, prima che fossero presentati alle autorità competenti che ne accordavano l'autorizzazione. La cura con il cortisone è particolarmente pericolosa, ed è assurda se fatta per un periodo lungo. Le forze di

difesa che il corpo possiede vengono totalmente distrutte da una forte dose di cortisone. Inoltre possono causare anche delle ulcere allo stomaco, il diabete, l'osteoporosi, dei disturbi di potenza e anche gonfiare il viso in modo caratteristico. La medicina moderna non è in grado di guarire i reumatismi e nemmeno di diminuirne la gravità. Se l'articolazione è totalmente distrutta, allora bisogna ricorrere al chirurgo che può costruire una nuova articolazione.

La contestazione superflua per il riconoscimento scientifico della medicina basata sui rimedi naturali e in modo particolare della medicina di Ildegarda, mostra che, in fin dei conti, qui non si tratta solo del contenuto scientifico di verità e del successo della guarigione, ma del mantenimento di una potenza personale con argomenti scientifici. Il fenomeno è presentato da Ildegarda con la figura dell'orgoglio. L'orgoglio è il padre di tutti i vizi; da questa sostanza prima sgorgano tutti gli altri mali. È con un grido clamoroso che esso influenza tutti gli altri mali:

«Io grido sulle montagne. Chi saprà imitarmi? Io sono la persona più importante, perciò stendo il mio manto sulle colline, sui campi, e non tollero che mi si contraddica» (*Vitam. Ili, 5*).

L'umiltà salva dalla crisi dell'orgoglio ed assicura all'uomo il coraggio di lavorare nella calma e di sopportare l'ingiustizia:

«Perché non dovrei sopportare il fatto che mi si faccia del gran torto, quando il Creatore è disceso dal cielo per salvare l'uomo?» (*Vita. Ili, 6*)

La cura contro i reumatismi, offerta dalla medicina di Ildegarda, avrà successo se essa verrà applicata in tempo.

Nei casi disperati di reumatismi, si potrebbe già raggiungere con questa cura degli effetti straordinari. Purtroppo la maggior parte delle persone aspetta troppo a lungo, quando i danni sono già gravi. Però anche negli stadi già avanzati di reumatismi, la cura di Ildegarda sembra essere l'unica adatta per assicurare un miglioramento al malato.

La cura ildegardiana contro i reumatismi

La cura ildegardiana contro i reumatismi è adatta a tutti gli uomini, poiché i reumatismi non sono qualcosa che avviene in un punto particolare del corpo, ma sono una malattia generale con un senso di malattia generale ed un disturbo dell'insieme del metabolismo con una cattiva irrigazione sanguigna e una cattiva digestione con disturbi ormonali e mancanze di possibilità di rigenerazione. Se si vuole veramente curare il paziente che soffre di reumatismi, è necessario ricorrere a delle misure estreme, cercando di eliminare le cause prime che hanno provocato la malattia.

Se si vogliono curare i reumatismi con un successo durevole, è necessario disintossicare tutto l'organismo, depurarlo dalle scorie e rigenerarlo completamente. Perciò, per arrivare alla meta, il paziente deve avere una grande pazienza, una forte costanza e perseveranza. Egli soffre di mancanza di forza vitale. Ildegarda consiglia di attingere la «viriditas», l'energia vitale dagli elementi di tutto il cosmo che hanno delle virtù curative, per poter assicurare a tutta la vita un nuovo orientamento.

La cura ildegardiana contro i reumatismi, rappresentata da sei regole d'oro per mantenere la vita (*sex res non naturales*), può ridare al paziente, affetto da reumatismi, la sua armonia perduta, creando una nuova vita. Una nuova energia vitale defluisce:

- 1) dalle forze salutari dei quattro elementi: fuoco, aria, acqua, terra;
- 2) dalla virtù salutare di una buona alimentazione e di bevande- sane;
- 3) dalla forza vitale, grazie al movimento e al riposo;
- 4) dalla ripresa della salute per mezzo del sonno e della veglia;
- 5) dalla rigenerazione delle cose per mezzo dell'evacuazione e dell'escrezione;
- 6) dalla forza salutare delle virtù cristiane. .

**Energia vitale
proveniente dai quattro elementi**

Ildegarda vede la salute dell'uomo in stretto contatto con l'ordinamento dei quattro elementi nel cosmo (*il macrocosmo*) e nell'uomo (*il microcosmo*). Così vengono mantenute le sue funzioni vitali che gli permettono di vivere.;

«Come fu già detto più volte, allo stesso modo con cui gli elementi costituiscono il mondo, questi stessi elementi assicurano al corpo umano la sua struttura, e essi dividono attraverso l'uomo la loro espansione e le loro funzioni in modo che egli è mantenuto in vita per essi, come essi sono anche divisi attraverso il mondo e vi agiscono. Nell'uomo ci sono il fuoco, l'aria, l'acqua e la terra, da cui egli è costituito. Dal fuoco egli ha il calore (*del corpo*), dall'aria il respiro, dall'acqua il sangue e dalla terra il corpo (*la sostanza dei muscoli e delle ossa*). Al fuoco egli deve la vista, all'aria l'udito, all'acqua il movimento e alla terra la sua *andatura*» (CC 49, 29).

Come tutti sappiamo, il disprezzo delle leggi cosmiche da parte degli uomini, in modo particolare la distruzione brutale della creazione a causa della tecnica ha delle conseguenze catastrofiche non solo per il cosmo, ma anche per la salute. Ildegarda descrive in tutto 24 gravi malattie fondamentali interne, a cui appartengono anche i reumatismi e la gotta.

Tutte le medicine ildegardiane hanno la loro efficacia dalla l'forza salutare dei quattro elementi del mondo, che si trovano in essi in quantità applicabili a casi multipli.

Dicendo così, secondo il pensiero di Ildegarda, noi intendiamo i rimedi che mantengono la salute e prevengono le malattie, specialmente le malattie croniche

Secondo i casi individuali, questi rimedi universali si usano facendo una cura, cioè si possono prendere una volta all'anno.

Si tratta di ricette semplici sperimentate che, come sempre quando si tratta di Ildegarda, non hanno degli effetti secondari.

La cura primaverile con l'elisir di assenzio Ricetta:

Vino al miele con l'assenzio

Sostanze alcoliche contenute: circa il 2,5%.

«Quando l'assenzio è fresco e verde, si sprema il succo e si passa al setaccio per mezzo di un telo. Poi si fa cuocere del vino nel miele, ma non troppo forte, aggiungendovi il succo di assenzio di primavera, in modo che il gusto dell'assenzio non superi quello del vino e del miele.

Se ne beve da maggio ad ottobre, ogni due giorni. Questo rimedio elimina le malattie del sistema renale e la malinconia; gli occhi diventano più chiari, il cuore si rinforza, ed impedisce che ci si ammali ai polmoni, riscalda lo stomaco (*migliore irrigazione sanguigna*) e purifica gli intestini, favorendo una buona digestione» (PL 1173 B/D).

Quasi ogni amico di Ildegarda conosce l'effetto meraviglioso di questa cura primaverile, che previene le malattie di questa stagione, se non è già troppo tardi. Nella medicina moderna non esiste un rimedio paragonabile, che possa impedire l'arteriosclerosi, che comincia già a trent'anni prima senza dare nell'occhio e prima che si prenda un colpo apoplettico o un infarto cardiaco.

La cura dell'oro

La cura ildegardiana dell'oro consiste in una pasta d'oro e in un piccolo biscottino d'oro, che vengono preparati con una polvere d'oro ben macinata (1,6 g) con la farina di farro ed acqua. Si prepara così: Si prendono due pacchi originali di polvere d'oro naturale (*non si può usare l'oro di monete o di sbarre d'oro!*). Al primo giorno si prepara una pasta d'oro di 0,6 g, 1 cucchiaino da tavola di farina di farro, 1 cucchiaino da tè di acqua, e si mangia il tutto a digiuno circa mezz'ora prima di colazione (*la mattina*). Il giorno seguente la pasta d'oro, preparata nello stesso modo, è messa a cuocere al forno, poi viene presa di nuovo a digiuno, mezz'ora prima che si prenda la colazione del mattino. Questa cura basta per la durata di un anno.

La cura dell'oro è un rimedio universale per la profilassi e la terapia contro i reumatismi e la gotta, e anche contro il catarro allo stomaco e la predisposizione per l'influenza, che spesso sono dei sintomi premonitori dei reumatismi.

La cura dell'oro raccomandata da Ildegarda è un rimedio speciale per la prevenzione delle malattie di raffreddamento che, trattandosi di persone anziane, potrebbero provocare delle malattie pericolose.

È stato sempre il desiderio ardente di tutti i grandi medici di trovare un rimedio universale per poter rinforzare le forze di difesa dell'uomo, guarire le malattie e mantenere così la salute.

In questo senso, la cura dell'oro ildegardiana è uno dei maggiori e migliori contributi per la lotta contro il grande flagello dei reumatismi o forse anche contro l'AIDS oppure altre malattie terribili che tormenteranno ancora l'umanità in futuro. Perciò Ildegarda scrive:

«L'oro è caldo ed ha la stessa natura del sole, quasi dell'aria. Se un uomo soffre di reumatismi, allora prenda dell'oro, lo faccia cuocere per levargli ogni impurità, ma anche in modo che non perda nulla, e poi lo polverizzi, pestandolo. Poi prenda un po' di farina fine, una mezza manciata, e la impasti con l'acqua. Aggiunga della polvere d'oro a questa pasta, nella quantità di peso di 0,6 (*un obulus*), e la mangi a digiuno la mattina presto per il primo giorno. Il secondo giorno faccia la stessa cosa, però prepari dei biscotti con la farina e la polvere d'oro e li mangi a digiuno al secondo giorno. Quest'oro preparato e mangiato così, gli leverà per un anno i reumatismi („la gotta")» (*PL 1347 A/C*).

«L'oro resta due mesi nello stomaco (e nell'intestino) e non intacca la mucosa né la rende ulcerosa.

Al contrario la riscalda e la purifica senza rovinare lo stomaco, nel caso che esso fosse raffreddato ed ostruito da scorie (*catarro allo stomaco, gastrite*). Se un uomo sano segue questo consiglio, manterrà la sua salute, se fosse malato, la riacquisterà» (*PL 1347 A/C*).

Oggi noi sappiamo che una grande parte del sistema di immunità si trova nelle glandole linfatiche lungo l'apparato digerente. La polvere d'oro viene distribuita nel canale dello stomaco e dell'intestino. Essa, probabilmente, è immagazzinata nelle cellule (*o negli organi linfatici*) e può passare nel corpo senza sciogliersi,

e con il contatto della parete intestinale può rinforzare ed incitare il sistema di immunità.

La cura ildegardiana dell'oro non può essere sostituita con i sali d'oro molto velenosi della medicina moderna.

La natura velenosa dei sali d'oro che penetrano nel sangue è così grande che possono manifestarsi delle infiammazioni in tutte le mucose, delle nefriti, delle anemie, dei disturbi della formazione del sangue (*agranulocitosi, trombopenia*) che mettono la vita in pericolo e causare delle affezioni epatiche e delle meningiti.

Lo stato di salute dei malati di reumatismi già così sofferenti viene ancora maggiormente pregiudicato.

Al contrario, la cura ildegardiana dell'oro usa dell'oro naturale.

L'oro, come metallo, non è praticamente solubile (*soltanto l',,acqua reale" altamente concentrata può scioglierlo*) e non produce alcun effetto secondario. Un uomo sano rimane tale e non soffre di reumatismi. Un reumatico che ha forti dolori, può fare anche la cura dell'oro ed il risultato è il seguente: o egli verrà completamente guarito, oppure avrà meno dolori. L'oro, sotto questa forma, era già usato più di mille anni fa, quando si trattava di un caso di urgenza. Già nell'VIII secolo, l'oro veniva celebrato da Gerber come un rimedio straordinario, «poiché esso può rallegrare il cuore e mantenere la bellezza giovanile e la salute». I celebri medici arabi, Serapione, Avicenna e Abucase, elogiavano l'oro, ritenendo che fosse una buona cosa contro la malinconia, i dolori al cuore e la debolezza cardiaca.

Samuele Hahnemann attribuisce all'oro grandi virtù curative insostituibili con cui ha potuto guarire molte persone dalla malinconia, che erano ossessionate dall'idea del suicidio.

«L'oro si è dimostrato finora eccellente nelle malattie croniche accompagnate dai seguenti disturbi: l'ipocondria, la malinconia, il disgusto della vita, la predisposizione per il suicidio, la congestione nella testa, la carie ossea. Nel setto nasale e nell'osso palatale, nei dolori ai denti, nell'ernia inguinale, nell'indurimento dei testicoli, nell'abbassamento e nell'indurimento dell'utero, nella congestione al petto, nell'oppressione al petto, nei dolori alle ossa,

nei casi di nodi dovuti alla gotta, nelle cadute incoscienti con colore cianotico al viso»

(*Samuele Hahnemann, «Chronische Krankheiten», 2a Paris, 1835. Ristampa 1983, Heidelberg, Haut-Verlag.*)

Chi avrebbe mai pensato che le mele cotogne «dorate», profumate, che maturano ogni autunno negli orti di campagna potessero eliminare così profondamente le scorie e disintossicare, in modo che l'uomo sano non soffra di reumatismi ed il reumatico possa guarire? Le mele cotogne cotte od essicate sono il rimedio preventivo migliore contro ogni forma di reumatismi allo stadio iniziale, con un ingorgo al naso, alla gola, o al petto a causa di mucosità, reumatismo muscolare o articolare, per arrivare perfino alla arteriosclerosi ed alla sclerosi cerebrale.

«Il cotogno assomiglia all'astuzia... La mela cotogna „dorata" mangiata cruda, non fa male né al sano né al malato, ma se è cotta, è molto digeribile, sia per il sano che per il malato. Il reumatico mangi spesso le cotogne, sia cotte che essicate, poiché esse elimineranno in lui la sostanza che provoca il reumatismo, in modo tale che il suo spirito non si intorpidisce (*sclerosi cerebrale*), le sue membra non si deformano (*artrite deformante*), ed egli verrà aiutato. E colui che ha molta secrezione salivare, mangi spesso questo frutto, sia cotto che essicato, e così esso asciugherà la saliva eccessiva e la diminuirà» (*PL 1220 C*).

Ogni paziente, amico di Ildegarda, dovrebbe fare in autunno una cura di mele cotogne e mangiarle come conserva.

Si preparano così: far cuocere le mele cotogne per 20 minuti con l'acqua o il vino, tagliarle a pezzetti come le mele, preparare una pasta frolla con la marmellata di cotogne, in cui sono impastate anche delle mandorle dolci e della galanga. Il pane di cotogne è un dolce ildegardiano, e non solo ha il sapore dei dolci natalizi, ma è buono durante tutto l'inverno.

Ildegarda raccomanda più di un centinaio di rimedi speciali per le diverse forme di reumatismi. Fra tutta questa abbondanza di rimedi noi ne descriveremo qui alcuni dei principali, che sono stati sperimentati, per esempio la polvere contro i reumatismi, che può

liberare in poco tempo il reumatico dai suoi dolori e dalla sensazione di essere malato.

Ricetta: Polvere contro i reumatismi

Semi di sedano, ruta di vino, chiodi di garofano

Sassifraga, noce moscata

Sem. Apii grav. 60,0

Hb. Ruta grav. 20,0

Sem. Myrist. 15,0

Flos. Caryoph. 10,0

Hb. Saxifr. 5,0.

Secondo la violenza dei dolori, il reumatico deve prendere ogni giorno da 1 - 3 cucchiaini da tè di polvere contro i reumatismi (*al mattino prima di colazione o a digiuno, prendere la polvere secca in bocca e salivare bene*). Per il loro gusto amaro, i semi di sedano non si prendono volentieri, ed è forse meglio metterli con la marmellata di cotogne sul pane e spargervi sopra questa polvere.

Con le cotogne si ottiene un effetto supplementare antireumatico. La durata della cura dura da sei a otto settimane; di solito dopo otto giorni i dolori diminuiscono considerevolmente.

La polvere contro i reumatismi è stata sperimentata come uno dei migliori rimedi di Ildegarda contro i reumatismi alle articolazioni, di reumatismi nervosi (*Parkinson e tremolio delle membra*), così pure contro la gotta.

«Chi è oppresso da dolori reumatici, in modo che la sua bocca si contrae e si contorce e le sue membra tremano (*Parkinson*) ed è anche curvato in altre membra (*artrosi, artrite*), polverizzi dei semi di sedano, aggiungendovi un terzo di ruta con il vino e anche della noce moscata (*meno però dell'erba ruta con il vino*) e dei chiodi di garofano (*in misura minore della noce moscata*) e un poco di sassifraga (*meno dei chiodi di garofano*), e ne mangi a digiuno o anche dopo i pasti, e i reumatismi passeranno, poiché questo rimedio è il migliore contro i reumatismi. Ma se una persona è tormentata dai reumatismi ed ha mangiato spesso questa polvere, essa cacerà lontano da sé i reumatismi, e sarà liberata da questi dolori» (*PL 1159 D*).

Nel caso di una lombaggine, di una sciatica e di altre nevralgie, nei cosiddetti reumatismi muscolari o reumatismi erranti, quando fa male un po' dappertutto, è efficace l'elisir di menta crespa. Esso è uno dei rimedi più potenti della medicina ildegardiana contro i reumatismi.

«Chi è tormentato dai reumatismi spremi delle foglie di menta crespa per estrarne il succo, lo filtri, aggiungendovi del vino. Lo beva al mattino, alla sera e di notte, e i reumatismi passeranno...

La menta crespa, usata come spezia sulla carne, sul pesce o su altri cibi o sulla pappa di farro, dà un buon gusto ai cibi, riscalda lo stomaco (*buona irrigazione sanguigna allo stomaco nel caso di gastriti*), e assicura anche una buona digestione» (PL 1161 D).

Ricetta:Elisir di menta crespa

40% di succo di menta crespa nel vino.

Al mattino, prima di colazione, si prende un bicchierino da liquore di elisir di menta crespa, e così la sera e la notte prima di coricarsi. Questo rimedio deve sempre essere preso regolarmente: tre volte, mattino, sera, prima di coricarsi. Se lo stomaco non sopporta questa cura, si riduce la quantità ad un cucchiaino da tè.

La polvere di menta crespa è efficace come spezia nei casi di disturbi di digestione o di stitichezza, e può essere usata con tutti i cibi, con la verdura, con la carne, con il pesce, con le uova strapazzate, con le frittate, con la pappa di farro e con la minestra. La durata della cura con l'elisir di menta crespa è di quattro settimane. Si usa prima di andare a letto, se ci si corica tardi, o quando ci si sveglia di notte a causa dei dolori e ci si deve alzare.

La pomata contro l'artrite è efficace nei casi gravi e dolorosi di reumatismi articolari, sia alle articolazioni delle dita, dell'anca o delle ginocchia (*artrite deformante, una delle forme più diffuse di reumatismi*).

«Pesta delle foglie di assenzio e spremine il succo, mescolandolo con una parte di midollo di cervo, due parti di grasso di cervo e quattro parti di succo di assenzio. Prepara con tutto ciò una pomata. Una persona tormentata da forti reumatismi, in modo che le sue membra minacciano di rompersi nelle articolazioni, si unga

bene là dove le fa più male, vicino al fuoco del camino, e guarirà»
(*PL 1173 A*).

Ricetta: Pomata contro l'artrite

Succo di assenzio, grasso di cervo, midollo di cervo, sego di becco.

Chi ha la fortuna di avere ancora un camino e di poter ungersi con la pomata contro l'artrite davanti ad un fuoco di olmo, sarà liberato subito dai suoi dolori lancinanti, e se lo fa regolarmente, potrà forse anche differire per anni un'operazione alle articolazioni.

«E chi è tormentato dai reumatismi, deve accendere un fuoco di olmo e riscaldarsi a questo fuoco, così i suoi reumatismi cesseranno immediatamente» (*PL 1242 A*).

Il regime ildegardiano per i reumatismi

Il regime ildegardiano è la protezione migliore contro i reumatismi. Se si comincia presto a farlo, non si avranno i reumatismi. Ma anche il reumatico può essere guarito per mezzo di questo regime, oppure potrà averne almeno un miglioramento. Ildegarda menziona la supernutrizione come la causa prima dei reumatismi. Logicamente, la rinuncia momentanea alla nutrizione in favore del digiuno ildegardiano e l'adozione di questo regime costituiscono un elemento essenziale della cura di Ildegarda contro i reumatismi.

Per poter migliorare veramente la propria salute, è efficace, in via di massima, un cambiamento di nutrizione a base di grano di farro, il rimedio più importante del regime ildegardiano. Il segreto dell'efficacia del farro si può spiegare con concetto di disponibilità della vita. Il farro, per la sua buona e straordinaria solubilità nell'acqua, per le sostanze vitali che contiene, viene ricevuto dal sangue come un nutrimento liquido e distribuito nelle cellule di tutto l'organismo. In questo modo tutto il corpo viene nutrito in modo ottimale dalle vitamine e dalle sostanze vitali, così che i vasi si dilatano e il corpo beneficia di una buona irrigazione sanguigna. In più il farro elimina costantemente dalle cellule tutte le sostanze nocive e le scorie, ed in questo modo tutto il corpo viene continuamente purificato e disintossicato.

Il regime ildegardiano è basato sui concetti di «viridità» o di energia vitale e della sottilità (*la virtù curativa degli alimenti*) che sono nascoste nella natura: nei cereali, nei frutti, nelle verdure, nelle piante, nelle spezie, nella carne e nei pesci. Ildegarda raccomanda specialmente una minestra ricostituente fatta di piedi di vitello per le persone che hanno una debolezza ai tendini ed alle articolazioni a causa dei fenomeni di usura della cartilagine articolare. Si fa bollire forte per circa tre o quattro ore in tre litri di acqua un chilo di piedi di vitello, poi si gettano via i piedi di vitello e si prepara un buon brodo saporito con erbe e con semolino di farro. Questa minestra si deve fare più volte la settimana, ed è una cura fondamentale per la ricostruzione delle sostanze cartilaginose e rinforza il tessuto connettivo.

Si sa che non tutte le acque minerali sono salutari e ci sono anche delle acque minerali che possono causare dei gravi danni, in modo da compromettere il corpo e specialmente il tessuto connettivo, poiché esse contengono troppo sale. Il reumatico dovrebbe bere soltanto un'acqua minerale che possa eliminare le scorie dal corpo. Ildegarda consiglia le sorgenti dei fiumi delle regioni orientali.

«Le sorgenti ed i fiumi che contengono sale, che provengono dalle regioni orientali e che scaturiscono nelle diverse parti della terra, sono pure e, come l'aria, sono leggermente colorate di verde a causa della loro purezza. Esse provengono da un terreno sabbioso e scorrono a gocce, quindi sono salutari ed utili.

Esse sono adatte sia come bevande che per cuocere gli alimenti. Se un reumatico beve spesso quest'acqua (*giornalmente*), egli ricupera la sua salute, poiché essa sbarazza dai vapori nocivi, dalle putrefazioni e dagli umori cattivi (*mali humores*), come una buona pomata. Il bere quest'acqua può però danneggiare un po' un uomo sano, poiché l'acqua potrebbe formare in lui delle ulcere interne, dal momento che essa non trova in lui qualcosa che possa purificarlo» (CC 24, 16 ff).

Non si abbia però paura di quest'acqua, poiché colui che è sano, non potrebbe forse diventare ancora più sano?

Ildegarda conosce anche altre bevande che guariscono, per esempio la birra di orzo, la birra di frumento e il vino. Particolarmente efficace è la meranda, il pane cotto nell'acqua.

«Se un uomo è tormentato dai reumatismi, allora egli ha in sé degli umori repressi, che scorrono qui e là senza riposo, come le inquiete onde dell'acqua. Per questo motivo un reumatico deve bere del vino a digiuno, oppure, se non ha del vino, della birra di orzo o di frumento. Se non avesse proprio queste bevande, può fare bollire del pane nell'acqua, filtrarlo e bere quest'acqua tiepida. Deve fare questa cura giornalmente e le onde dolorose dei reumatismi si calmeranno» (*CC 114, 27 ff*).

Ildegarda ci mette in guardia contro i cosiddetti veleni di cucina. Essi sono degli alimenti molto apprezzati, ma che possono dare origine ai reumatismi. Ad essi appartengono le fragole in primavera, le pesche d'estate, le susine o prugne d'autunno e il porro d'inverno. Anche i mirtilli neri possono causare degli attacchi di gotta.

Movimento e riposo

Specialmente per il reumatico il rapporto fra il movimento e il riposo deve essere individualmente misurato ed equilibrato.

Generalmente egli tralascia il riposo quando esso è veramente necessario per lui. Nei casi di attacchi acuti di reumatismi il fatto di camminare troppo può essere molto dannoso, e in questo caso si deve stare tranquilli. In altri casi il riposo eccessivo è dannoso e può causare un'atrofia maggiore alle ossa ed ai tessuti. La cura giusta sarebbe il movimento senza troppa fatica, per esempio nuotare, andare in bicicletta, oppure stare semplicemente seduti con le gambe ciondoloni. Ildegarda scrive che un uomo sano può camminare a lungo senza danneggiare la propria salute, ma le persone malate e deboli devono riposare e stare più sedute o sdraiate. Esiste una ginnastica adatta al reumatico o anche la danza meditativa, o l'«Autogene Training», o lo yoga combinato con una buona tecnica respiratoria: tutti questi sono elementi attivi e curativi.

Sonno e veglia

Un sonno naturale è il migliore rimedio per avere dei nervi buoni ed è veramente la premessa per una buona salute. La salute viene ristabilita durante la notte (*v. capitolo dedicato ai sogni*).

Eliminazione e secrezione

Ildegarda considera che la maggior forza distruttrice della salute è l'eccessivo aumento degli umori nocivi (*mali, noxi et infirmi humores*), che provengono da un'alimentazione eccessiva, dai veleni di cucina, dall'alimentazione con vegetali crudi, dall'inquinamento della natura (*influssi cosmici*) e da una mancanza di buone qualità nel corpo. Anche l'angoscia, le preoccupazioni, gli strapazzi, gli sforzi fisici, la tristezza, la collera ed i dispiaceri aumentano la bile nera; essi sono un veleno per il sangue e possono quindi causare uno sfogo di collera o delle depressioni.

L'arte della medicina ildegardiana consiste nell'impedire a questi veleni di formarsi nel corpo, oppure di saperli eliminare metodicamente. A questo scopo essa ci offre delle possibilità straordinarie.

Le grandi cure ildegardiane per regolare l'insieme del metabolismo

1) La migliore protezione è la cura ildegardiana del digiuno, unita al regime ildegardiano, uno dei mezzi profondamente attivi per eliminare i disturbi del metabolismo. Inoltre, durante la cura ildegardiana, possono essere utilizzate diverse possibilità di cura. In genere i rimedi di Ildegarda agiscono meglio dopo il digiuno ildegardiano e dopo il salasso.

2) Eliminazione delle scorie attraverso i reni.

La cura primaverile dell'assenzio protegge dall'arteriosclerosi, stimola la funzione dei reni, disintossica e purifica tutto l'organismo.

3) Eliminazione attraverso le mucose. Le pillole purgative (*cura purgativa*) eliminano solo gli umori nocivi e trattengono quelli buoni. Essi purificano radicalmente i seni infiammati in seguito a raffreddori cronici, sono efficaci anche nelle nevrosi, le psicosi, l'emicrania e le vertigini.

Con le pillole lassative Ildegarda consiglia una cura per eliminare nel loro stadio primitivo le sostanze nocive e le scorie, in modo da impedire che si manifestino i reumatismi. Le persone che hanno disturbi di secrezione salivare o di salivazione (*mucosità del naso o della gola, pancreas, diabete*) vengono purificate dalle pillole purgative preparate con le seguenti piante:

Ricetta : pillole purgative

Rhiz. Galangae pulv. 16,0

Resina Benzoe pulv. 6,0

Rhiz. Popypodii pulv. 2,0 M.F. pulv. subt. et immisce:

Succ. Agrimoniae ree. 5,0

Succ. Foenugraeci ree. 10,0

Succ. Geranii rob. 1,0 et exsicca sole, f. Pilulae ad 0,3 g

Volve cum Succ. Chelidonii ree. et exsicca sole.

Queste pillole purgative si prendono per dieci giorni consecutivi, ogni mattina allo spuntar del sole, cioè a digiuno a letto, e se ne prendono otto. È meglio mettere ogni pillola in un po' di miele, perché è molto amara. Lo stomaco e l'addome devono essere coperti a letto con una pelle di pecora o di tasso e tenuti bene al caldo. Dopo aver preso le pillole si deve camminare all'ombra, fintanto che si sente l'effetto liberatore. In seguito, verso mezzogiorno, si deve prendere una minestra di semolino di farro, eventualmente con un po' di timo, oppure un brodo di pollo con delle polpette di farro. Le pillole purgative sono state sperimentate nelle malattie accompagnate da un forte ingorgo di mucosità o da un eccesso salivare.

4) Nei casi di forti infreddature si usano le erbe inalanti, come sta scritto nel capitolo sull'influenza ed i raffreddori.

5) Eliminazione attraverso lo stomaco e l'intestino.

I biscotti purgativi di zenzero sono i purganti più interessanti e più complicati di Ildegarda; essi sono in grado di normalizzare i disturbi del metabolismo nei pazienti malati di reumatismi e di gotta.

Ricetta : Biscotti purgativi di zenzero

Zenzero, liquirizia, artemisia, succo di euforbia

Rp. Rhiz. Zingiberis 12,0

Rad. Liquiritiae 6,0

Rhiz. Zedoariae 4,0

Succ. Sacchari crud. 25,0

Farinae Trit. alb. 5,0

Lactis Euphorbiae 2 gtts.

M.f. massa farinae

excide rotulos, exsicca sole.

I biscotti purgativi di zenzero sono stati sperimentati durante il digiuno al posto della cura da cavallo dei sali di Glauber. Si prendono i biscotti alla mattina a digiuno, a letto, e si rimane ancora un po' al caldo, facendo attenzione di non prendere freddo (*eventualmente riscaldarsi vicino alla stufa o al camino*).

6) I bagni a vapore (*sauna*) e gli impacchi sono una fisioterapia vecchia e moderna.

È una cosa sorprendente che Ildegarda, già ottocento anni fa, raccomandasse le applicazioni moderne della sauna, gli impacchi ed i bagni come un rimedio efficace per prevenire e per guarire i reumatismi. Ildegarda descrive continuamente che il reumatico deve eliminare con il sudore o mediante dei bagni ben caldi le sostanze velenose e le scorie per procurare una buona irrigazione sanguigna della pelle. Essa consiglia specialmente la sauna per i reumatici grassi.

«Per gli uomini magri e secchi un bagno a vapore non è molto efficace, poiché essi diventerebbero ancora più secchi. Invece per le persone grasse la sauna è buona ed utile, perché essa elimina ed evacua gli umori superflui del corpo. La sauna è utile specialmente per i reumatici, perché gli umori che si ammucchiano sempre di nuovo in loro vengono, in un certo modo, tenuti sotto controllo per mezzo della sauna. Dopo un bagno caldo, invece, gli umori si ammucchiano in modo disordinato, poiché la carne dei muscoli, il sangue ed i vasi del reumatico si spargono disordinatamente... Chi desidera utilizzare la sauna, deve adoperare dei mattoni (*per spargere l'acqua*)... o delle pietre

arenarie, ma non dei ciottoli, perché essi contengono un fuoco ardente e sono pieni di ogni tipo di umidità» (CC 233, 35 ff).

L'uso della sauna è stato sperimentato per reumatici, ed è molto efficace. Questi malati sono generalmente anche molto impazienti ed irascibili.

«Una persona che è torturata dai reumatismi diventa irascibile, perché i reumatismi vanno passo a passo con la collera. Essa deve far bollire nell'acqua le foglie, la scorza o i frutti del castagno per fare un estratto di castagno ed usarlo nel bagno a vapore. Lo faccia spesso, e i reumatismi spariranno, ed essa riacquisterà il suo carattere dolce» (PL 1226 C).

La sauna con l'estratto di castagno ha guarito parecchi pazienti dai reumatismi. Sudando, essi si sono sbarazzati dai reumatismi e anche dalla loro irascibilità. Sono necessarie almeno dieci applicazioni, una o due volte la settimana. Questo tipo di sauna è efficace per i reumatismi articolari e muscolari, però essa non si dovrebbe mai fare durante un attacco acuto o un'inflammatione acuta. Inoltre i reumatici, a causa della loro malattia, sono molto sensibili e sono inclini alla nevrosi, alla psicosi e perfino alla malattia di persecuzione (*paranoia*). Essi dovrebbero fare una sauna di avena. L'estratto di avena viene versato sulle pietre calde ed anche inalato: esso aiuta il paziente a dormire meglio, poiché i nervi strapazzati devono rimettersi in forze durante il sonno. Chi ha dunque un bisogno assoluto di questi bagni, deve fare almeno dieci applicazioni una o due volte la settimana.

«Chi è reumatico (*gottoso*) e di conseguenza ha un carattere permaloso, un po' esaltato e demente, versi sulle pietre (*nella sauna*) l'estratto acquoso di avena. Lo faccia spesso e guarirà presto» (PL 1131 A).

La sauna di noce è particolarmente? adatta contro l'artrite deformante. «E chi è reumatico (*gottoso*) prenda la terra che è attorno alle radici del noce, prima che le noci siano mature. Metta questa terra sulle pietre ardenti della! sauna, versandovi sopra l'acqua, in modo da poter fare delle inalazioni con il calore e il vapore. I reumatismi, che incurvano le sue membra e che

vorrebbero addirittura romperle (*artrite deformante*) saranno così messe in fuga e le; sue membra incurvate guariranno.

E faccia spesso questa cura, ma specialmente quando i reumatismi sono all'inizio»» (*PL 1219 D*).

Con la sauna non si curano solo i reumatismi, ma si possono anche prevenire le malattie di raffreddamento, si può migliorare l'irrigazione sanguigna ed anche il metabolismo. La sauna tranquillizza la psiche e aiuta quindi a dormire meglio. Sia i muscoli che i vasi vengono allenati e perfino coloro che soffrono di vene varicose possono fare una sauna stando coricati sulle panchine e non lasciando le gambe penzoloni. Subito dopo i pazienti dovrebbero irrobustire i vasi con le docce fredde di Kneipp. Tutti possono fare una sauna, se non hanno naturalmente delle malattie acute o con febbre, o un attacco acuto di reumatismi. La sauna è efficace anche per " i bambini che hanno delle malattie cutanee o delle malattie respiratorie croniche. La bronchite, le allergie, l'asma, il raffreddore da fieno e la predisposizione per le infezioni scompaiono. La pelle viene irrigata meglio e le mucose vengono rinforzate. I pazienti che soffrono di disturbi al cuore o alla circolazione devono prima chiedere al loro medico se possono fare la sauna.

I pazienti molto magri, che hanno specialmente una debolezza del tessuto connettivo dovrebbero fare spesso un bagno caldo.

«Non fa bene all'uomo fare spesso un bagno, a meno che egli sia magro e snello, e allora lo faccia, ma freddo e caldo, poiché ha un tessuto connettivo sottile. Gli obesi invece non sopportano i bagni caldi» (*CC 230, 10*).

Il bagno di felce, fatto di felce fresca e primaverile, è efficace per i reumatismi muscolari e nervosi, così pure per i reumatismi dovuti al raffreddamento.

«La felce contiene tale forza che perfino il demonio la sfugge, ed ha certe forze che assomigliano a quelle del sole... Chi soffre di reumatismi, prenda delle felci verdi in primavera e le faccia bollire nell'acqua (*8-10 ventagli di felce in 5 litri di acqua*), e poi faccia il

bagno spesso (*giornalmente*) in questa acqua e i reumatismi spariranno» (PL 1148 BC).

Con il bagno aromatico di cipresso si possono eliminare gli stati di debolezza ed assicurare al corpo una buona irrigazione sanguigna.

«Chi è debole e perfino esaurito in tutto il corpo, faccia bollire dei rami di cipresso con le loro foglie (*tre mani piene di rami di cipresso in due litri di acqua, filtrare*), e faccia spesso un bagno di cipresso, così guarirà e ricupererà le sue forze» (PL 1231 B).

Molta gente è corsa da un luogo termale di cura all'altro, pensando che i bagni che hanno giovato a mezzo mondo possano giovare anche a loro. Ma soltanto quando faranno le cure di sauna consigliate da Ildegarda, solo allora potranno dire di essere guariti.

Impacchi contro i reumatismi consigliati da Ildegarda

Un attacco grave di gotta, una lombaggine o una sciatica possono causare dei dolori terribili, in modo che il malato può resistere solo a letto. Un impacco ildegardiano di erba ruta nel vino può assicurare in questo caso un sollievo come una puntura di cortisone.

«Prendi del prezzemolo e una quantità quadrupla di erba ruta nel vino, riscalda il tutto con < olio d'oliva, eventualmente anche con grasso di capra. Fà sgocciolare le erbe ed applicale molto calde sulla parte dolente, legandole con una benda. Il calore del prezzemolo diminuisce gli umori nocivi dei reumatismi che causano il gonfiore, il calore del succo forte, dell'erba ruta nel vino li contiene, in modo che essi non formino un ammasso eccessivo, e l'olio penetra gli umori e li scioglie» (CC 213, 20 ff).

Allo stesso modo è efficace un impacco, parziale o totale, di foglie di frassino nel caso di dolori artritici alle dita, alle ginocchia, all'anca o anche a tutto il corpo.

«Se una persona è tormentata dai reumatismi al fianco oppure in tutte le sue membra, come se esse fossero rotte o pestate, faccia bollire delle foglie di frassino nell'acqua: metta il malato in un lenzuolo di lino, e lo avvolga bene in queste foglie di frassino cotte e calde, specialmente nei punti più dolenti. Lo faccia spesso (*giornalmente*) e si sentirà meglio» (PL 1237 C).

I dolori alla schiena, i dolori di ernia al disco, la lombaggine, la sciatica, si possono curare con gli impacchi di frumento.

Si fanno bollire, secondo l'ampiezza della parte dolente, mezzo chilo di grani di frumento in due o tre litri di acqua per circa venti minuti. Si filtrano i grani di frumento, e si mettono caldi su un asciugamano di spugna messo doppio. Il malato si stende sui grani di frumento caldi, facendoli appoggiare alla parte dolente (*attenzione a non scottarsi!*), e rimane così per due o tre ore. Subito dopo, come premio, si beve del vino fatto con la radice di galanga, preparato con un cucchiaino da tè di radice di galanga tagliuzzata, cotta per tre o quattro minuti in un quarto di litro di vino, ed eventualmente zuccherata con un po' di miele. Questa cura di frumento deve essere ripetuta almeno per cinque o dieci volte, e così i dolori alla schiena spariranno in modo del tutto naturale.



L'Indolenza (Torpor) dice: «Perché dovrei cambiare la mia vita e tormentarmi così tanto?» (Vita merit. IV, 5)



Il Coraggio (Fortitudo) dice: «Io voglio combattere il male con l'aiuto del Signore, e nessuno mi vincerà. Io desidero essere come un acciaio durissimo, che vince tutte le armi contro Dio. Io voglio essere la spada

più tagliente, che nessuno può spezzare, poiché in essa c'è la forza di Dio. Io voglio sempre essere il rifugio più sicuro per le malattie dell'uomo, nella cui debolezza io sono la spada vigorosa di difesa.»
(*Scivias, III, 9" Visione, 3*)

«E chi ha dei dolori alla schiena o ad un fianco, faccia bollire dei grani di frumento nell'acqua, li metta caldi sulla parte dolente, ed il calore del frumento scaccerà le forze della malattia» (*PL 1129 C*). Questo impacco di frumento è molto efficace. Nel caso che altre cure non fossero state efficaci, questa cura è l'ultima salvezza prima di farsi fare un'operazione di ernia al disco.

Specialmente efficace è l'olio di rosa anche in casi di forti nevralgie, perfino di nevralgie al trigemino.

«La rosa ha dei poteri curativi, se si aggiunge ad altri rimedi poiché così si può migliorare il suo effetto» (*PL 1140 C*).

«Chi è collerico, prenda la rosa ed un po meno di salvia, le triti in polvere, e quando si accorge di diventare collerico, metta questa polvere sotto il naso e l'annusi, poiché la salvia consola e la rosa rallegra» (*PL 1140 D*).

L'olio di rosa (0,5 ad 1 per cento), mischiato con l'olio di oliva, è uno dei migliori oli per massaggi. I dolori nervosi possono essere causati da contrazioni e da infiammazioni. È sempre utile ungere con l'olio di rosa. I dolori della sciatica possono essere così lancinanti ed estendersi al sacro, passando dall'anca, poi fino a tutta la gamba fino all'alluce. Durante un attacco acuto è necessario stare a letto, in assoluto riposo, fintanto che i dolori spariscano con i rimedi ildegardiani.

Ildegarda consiglia specialmente la pelle di tasso, poiché i peli del tasso possono togliere i dolori del corpo.

«Nelle pelli del tasso c'è una grande forza. Fatti una cintura di tasso e mettila sulla pelle nuda; ogni malattia (*pestes*) sparirà in te, come una grande tempesta si tramuta in bel tempo ed in un'aria tranquilla. Nessuna malattia pericolosa ti potrà colpire se porterai questa cintura» (*PL 1331 B*).

«Fatti fare delle scarpe e degli stivali con una pelle di tasso, mettili e le tue gambe ed i tuoi piedi saranno risanati» (*PL 1331 B*). La pelle di tasso, una cintura di tasso, le fascie di tasso e perfino le scarpe di tasso sono il rimedio migliore per l'irrigazione sanguigna delle gambe e possono eliminare i dolori. Forse l'effetto è dovuto ad un «micromassaggio» continuo dei peli di tasso sulla pelle. La pelle di tasso può essere efficace anche in situazioni difficili di irrigazione sanguigna, a, come, per esempio, nel caso di una signora di 86 anni che aveva i piedi freddi e le dita dei piedi cianotiche. Nei piedi non si sentiva più la pulsazione e le scarpe di pelo di tasso hanno giovato molto. Questa signora era alla vigilia dell'amputazione di un piede e, dopo aver portato per quattro ore queste scarpe di pelle di tasso, i piedi ridiventarono caldi, si sentiva di nuovo la pulsazione, gli alluci erano caldi ed irrigati di sangue.

L'indolenza può anche diventare un fattore di rischio per un reumatico. Ci vogliono perciò molto coraggio e fermezza d'animo per poter combattere questa malattia. La pigrizia non vuole cambiare il proprio stile di vita che rende malati.

«Perché dovrei sopportare una vita faticosa e tormentarmi così tanto! Molte persone si lamentano, urlano e torturano il loro corpo, in modo che quasi non possono più vivere. Inoltre esse hanno una cattiva condotta... A che serve loro tutta questa fatica? Io sono indolente e cerco di fuggire ogni difficoltà e trovo che questa vita è più bella da delle altre» (*Vita merit. IV, 5*).

L'indolenza è seduta per terra con i piedi di storpiati; il suo corpo giovanile ha già l'aspetto di una persona vecchia. La pigrizia distrugge la forza vitale. Solo la lotta coraggiosa contro la pigrizia conduce ad una nuova vita:

«Che senso avrebbe questa vita senza la fatica? Essa è ancora molto lontana dal paradiso...Io servo con un coraggio da leone l'umanità del Salvatore nel palazzo reale ed aspiro ad ogni bene che viene da Dio. Io volo dappertutto e stendo il mio manto protettore. Per questo motivo tutte le generazioni e tutte le nazioni

che vogliono perseverare mi chiamano e mi vogliono possedere. In quanto a te, esse ti disprezzano come un cadavere inutile»
(*Vita merit. IV, 6*).

Santa Ildegarda e la sua medicina

Per l'uomo moderno la medicina di Ildegarda offre probabilmente l'accesso più semplice per le opere complete di S. Ildegarda. L'immagine dell'uomo che presentano questi scritti considera tanto gli aspetti psichici che spirituali, e così pure le nostre aspettative ed il

nostro bisogno di un trattamento totalitario sono soddisfatti sotto tutti i punti di vista. Le opere visionarie di Ildegarda a cui appartengono indiscutibilmente i suoi scritti sulla medicina, superano non soltanto il livello della scienza della sua epoca, ma anche di quella del nostro tempo nel campo delle scienze naturali, della medicina e della teologia. Non ci si deve quindi meravigliare, poiché le conoscenze di Ildegarda sulle grandi relazioni fra l'uomo e la natura, il cosmo e la storia della salute non si basano sulle ricerche ed esperienze scientifiche, ma scaturiscono dal suo dono carismatico della visione nei diversi strati della realtà cosmica e divina.

Tutti i tentativi di attribuire la scienza di Ildegarda alle conoscenze ed esperienze personali che farebbero di lei la prima donna tedesca «medico» e specialista in scienze naturali, hanno avuto fino ad oggi uno scacco, ma sono anche in contraddizione con le sue dichiarazioni autobiografiche. Ildegarda descrive al monaco Wibert di Gremloux, in modo personale e spontaneo, il fenomeno della sua autovisione:

«Già fino dalla mia infanzia... la mia anima gode sempre del dono di questa visione fino all'ora presente, in cui ho già passato i settant'anni. E, come Dio vuole, la mia anima sale in questa visione fino all'altezza del firmamento e nelle sfere diverse, e si trattiene con diversi popoli, anche se essi abitano in regioni ed in luoghi lontani da me. E siccome io vedo tutto ciò in questo modo con la mia anima, posso ammirare anche come variano le nubi e le altre creature. Queste cose però io non le vedo con i miei occhi

esterni, non le sento con le mie orecchie esterne, e non le capisco con i pensieri del mio cuore o per mezzo dei miei cinque sensi, ma solo con la mia anima, con gli occhi aperti, con la mia piena consapevolezza che si produce in un'estasi, ma io vedo ciò giorno e notte in uno stato di veglia» (Pitra, S. 332).



La Dimenticanza di Dio (Oblivio Dei) cerca di persuadere l'uomo: «Se Dio o non mi conosce, come posso conoscerlo io? Io non abbandonerò i miei piani personali. Io faccio solo ciò che mi piace, ciò che so e ciò che capisco... Una cosa è certa: se c'è un Dio, allora egli non mi conosce.» (Vita merit. IV, 8)



La Santità (Sanctitas) risponde: «Chi ti ha creato, chi ti ha dato la vita? Solo Dio! Perché non ammetti che tu non avresti potuto crearti da solo? Io però invoco Dio e Gli domando tutto ciò che è necessario per la mia vita... poiché non è la terra ma Dio solo che dà all'uomo i cibi, le bevande e tutto ciò di cui ha bisogno. Gli uomini vedono che le cose crescono, ma non conoscono il modo in cui ciò si compie, né la ragione per cui ciò si realizza. Nessuno all'infuori di Dio, potrebbe mantenere tutta l'umanità per secoli oppure solo riempire la vita dell'essere più piccolo che1 esista al mondo.» (Vita merit. IV, 9)

Quando Ildegarda nacque nel 1098 in un ricco castello di Bermersheim, vicino ad Alzey, come decima figlia dei nobili Ildeberto e Mectilde, già portava in sé il dono di poter contemplare la connessione misteriosa fra la natura e l'uomo, cose che sono

nascoste a tutti gli altri occhi, e che, dalla caduta di Adamo, come Ildegarda scriverà più tardi, nessun uomo ha potuto vedere.

Questa donna, destinata alla contemplazione, restò per settantasei anni, a partire dall'ottavo anno di età, sotto la guida discreta della vita monastica secondo la Regola di S. Benedetto. Ma una Luce divina rischiarava interiormente tutti i piani ed i passi della sua vita terrena. Per Ildegarda e per la sua educatrice, Jutta di Sponheim, suo padre aveva fatto costruire un convento per suore, che aveva grandi aspirazioni spirituali. Dopo la morte di Jutta, nel 1136, Ildegarda diventò Badessa del nobile convento, che nel frattempo era cresciuto di numero. Cinque anni più tardi Ildegarda ricevette in più della sua visione abituale, una forma ancora maggiore di illuminazione con il compito di scrivere ciò che aveva visto e sentito.

«Nell'anno 1141, quando avevo 42 anni e sette mesi, ricevetti una luce piena di fuoco con delle scintille di lampi che scendevano dal cielo aperto. Questa luce mi inondò il cervello, infiammò il mio cuore ed il mio petto come una fiamma che non bruciava ma riscaldava, come il sole riscalda gli oggetti su cui versa i suoi raggi. Ed improvvisamente io capii il senso delle Sacre Scritture, dei Salmi, del Vangelo e degli altri libri dell'Antico e del Nuovo Testamento» (*PL 383 B*).

La veggente doveva diventare profetessa, così ricevette da Dio una missione concreta:

«Scrivi tutto ciò che vedi e senti! Fa conoscere le meraviglie che hai conosciuto! Scrivile e parla!» (*PL 443 A*) 322

Ildegarda ebbe quattro onde di visioni che durarono da cinque a dieci anni e che l'occuparono per trentadue anni, fino all'età di settantaquattro anni, compresa la stesura degli scritti. Nell'Avvento del 1147, durante la stesura del suo primo libro «Scivias» (*Conosci le vie*) essa si trasferì sul monte S. Rupert, vicino a Bingen, dove la Luce celeste le ordinò di fondare un nuovo monastero, e lo fece con grande fatica a causa di forti opposizioni. Questo convento raggiunse una grande fama. Dal 1151 al 1158 ricevette la seconda parte delle visioni che le

permise di comporre i suoi scritti «scientifici», cioè gli scritti sulla medicina.

Tutti i libri di Ildegarda sono privi di considerazioni personali. A differenza delle altre anime mistiche dei periodi posteriori, Ildegarda non ebbe delle relazioni «confidenziali» con Dio, ma essa comunicò solo quello che le era suggerito continuamente dalla «Luce viva», a

partire dalla creazione del mondo. Perciò i suoi scritti si distinguono per una santa e limpida sobrietà, a vantaggio specialmente della sua medicina. Per tutta la vita essa fu fedelissima all'ubbidienza. Durante un periodo di tredici anni (dal 1158 al 1171), vicino ormai ai settant'anni e fino a settantatré anni, essa lasciò quattro volte il convento per intraprendere quattro viaggi di predicazione e di missione attraverso una buona parte della Germania. Ildegarda obbedì perfino dopo la sua morte all'Arcivescovo di Magonza che le intimò di non fare più miracoli. La proibizione di fare miracoli fu levata nel 1979 dal Vescovo di Limburg per la commemorazione del suo ottavo centenario.

Ancora oggi negli scritti di Santa Ildegarda sono nascoste molte meraviglie di Dio. Praticamente, finora, è conosciuta solo la sua prima opera «Scivias» (*Conosci le vie*). Questo libro aveva fatto una enorme sensazione. Tutti ammirarono che, dopo una lunga serie di secoli, una persona «animata dallo spirito degli antichi profeti, scopriva il piano e il senso di tutta la creazione (*nel 1147, durante il Sinodo di Treviri, Papa Eugenio III aveva riunito diciotto cardinali e molti vescovi tedeschi, francesi, belgi, inglesi, lombardi e toscani*). Il libro «Scivias» risvegliò l'entusiasmo dei teologi autorevoli di quel tempo e determinò fino al giorno d'oggi (*un po' unilateralmente*) l'immagine storica di Ildegarda. Quest'opera ha talmente abbagliato ed attirato l'attenzione dei suoi contemporanei e dei posteri che pochi lettori si sono interessati degli altri libri ancora più ricchi di mistero ed ispirati alla Badessa di Bingen. Gli scritti di medicina furono poco conosciuti. Ildegarda ne parla solo una volta e solo di passaggio, e naturalmente ciò doveva fare parte del piano di Dio.

Ildegarda guariva in modo meraviglioso, appoggiando la mano, e perciò divenne famosa. Però non fu mai accennato al fatto che i suoi libri di medicina siano stati utilizzati da altre persone.

La medicina di Ildegarda comprende una serie di rimedi ben comprensibili, e un manuale complicato di medicina. Questi due scritti sono, come le sue altre opere, redatti in latino; il «*Liber simplicis medicinae*» (*Libro della medicina semplice*) e un «*Liber compositae medicinae*» (*Libro della medicina composta*) o «*Causae et curae*» (*Causa delle malattie e della cura*). Un destino veramente strano ha impedito che la medicina di Ildegarda fosse conosciuta. Ora, dopo ottocento anni dalla sua stesura, ci sono medici che incominciano ad interessarsi di lei. Noi possiamo quindi ammettere che Ildegarda abbia fatto un regalo alla nostra epoca. Molte parti del «Manuale» hanno un'apparenza così moderna, ed è solo per mezzo delle nostre conoscenze mediche di oggi che ci viene offerta una chiave per capire queste pagine. La dottrina medica di Ildegarda non contraddice il nostro sapere, anzi lo completa e lo arricchisce. I suoi rimedi offrono nuove possibilità che finora non sono ancora state utilizzate.

Ildegarda morì il 17 settembre 1179 all'età di 81 anni. Alla sua morte una croce luminosa brillò in cielo, segno che essa già contemplava la «Luce vivente».

Ildegarda di Bingen è una Santa? Dopo la sua morte fu venerata come una Santa dal popolo credente, quantunque essa non fu mai canonizzata dalla Chiesa. In seguito, essa fu dimenticata per ottocento anni. Soltanto nell'ultimo secolo, dopo la scoperta sensazionale della sua medicina e la nuova edizione della sua trilogia per mezzo del Cardinale Pitra, cominciò il vero «Rinascimento ildegardiano». Da allora ci sono nel mondo tanti amici di Ildegarda e grandi associazioni ildegardiane, per esempio in Austria, in Svizzera, in America e di recente in Germania il «Förderkreis Hildegard von Bingen».

Ogni cristiano ha il dovere di diventare santo. Tuttavia solo poche persone vengono canonizzate, ma a tutti i figli di Dio è indirizzata l'esortazione pronunciata da Mosè:

«Siate santi, poiché Io, il Signore Dio vostro, sono Santo»

(*Levitico, 19, 2*).

I santi sono degli esseri umani come noi,, ma Ildegarda fu chiamata in modo particolare da Dio per essere una «penna nella mano di Dio». Sacrificando tutte le sue forze fisiche e spirituali, essa ha vissuto una vita esemplare nell'abbandono totale alla volontà di Dio, appoggiandosi alla saggezza divina: «Come Colui che vi ha chiamati è

Santo, anche voi siate santi in tutto il vostro operare» (*I Pietro 1,15*).

In questo senso Ildegarda è una delle più grandi sante e viene venerata come tale da tutta la cristianità.

Forze che guariscono

«*Liber vitae meritorum*» Forze che rendono malati

- 1) Amor saeculi (amore profano)
- 2) Petulantia (esuberanza)
- 3) Jocularis (gusto dei piaceri)
- 4) Obduratio (durezza di cuore)
- 5) Ignavia (pigrizia)
- 6) Ira (collera)
- 7) Inepta laetitia (malignità)
- 8) Ingluvies ventri (gozzoviglia)
- 9) Acerbitas (grettezza di cuore)
- 10) Impietas (empietà) 326
- 11) Fallacitas (slealtà)
- 12) Contendo (spirito di scontentezza)
- 13) Infelicitas (ipocondria)
- 14) Immoderatio Discretio (smoderatezza)
- 15) Perditio animarum (ateismo)
- 16) Superbia (superbia)
- 17) Invidia (invidia)
- 18) Inanis gloria (desiderio di gloria)\\
- 19) Inobedientia (disubbidienza)
- 20) Infidelitas (mancanza di fede religiosa)
- 21) Desperatio (disperazione)
- 22) Luxuria (lussuria)
- 23) Injustitia (ingiustizia)
- 24) Torpor (torpore, stupidità)

Tabella delle virtù e dei vizi Forze che guariscono

- Amor caelestis (amore celeste)
- Disciplina (disciplina)
- Verecundia (pudore)
- Misericordia (misericordia)
- Divina victoria (vittoria divina)
- Patientia (pazienza)
- Gemitus ad Deum (des. ardente di Dio)
- Abstinencia (astinenza)
- Vera largitas (generosità)
- Pietas (pietà, devozione)
- Veritas (verità, lealtà)
- Pax (pace)
- Beatitudo (beat, grande fiduc/salvezza)
- Moderatezza (discrezione, moderatezza)
- Salvatio animarum (salvezza dell'anima)
- Humilitas (umiltà)
- Charitas (amore del prossimo)
- Timor Domini (timore di Dio)
- Obedientia (ubbidienza)
- Fides (fede)
- Spes (speranza)
- Castitas (castità)
- Justitia (giustizia)
- Fortitudo (forza)

25) Oblivio (dimenticanza di Dio)	Sanctitas (santità)
26) Incoostantia (incostanza)	Costantia (costanza)
27) Curaa terrenorum (prec. di c. terreene)	Coeleste desiderium (des. cs. celesti)
28) Obsfctinatio (durezza di cuore)	Compunctio cordis (contrizione)
29) Cupiiiditas (cupidigia)	Contemptus mundi(disprezzo del mondo)
30) Disccordia (discordia)	Concordia (concordia)
31) Scurrilitas (scurrilità)	Reverentia (rispetto)
32) Vagatio (vagabondaggio)	Stabilitas(stabilità, costanza)
33) Malefcficium (maleficio, magia)	Verus cultus Dei (vero culto di Dio)
34) Avarititia (avarizia)	Sufficientia (sobrietà)
35) Tristititia saeculi (tristezza mondana)	Coeleste gaudium (gaudio celeste)

Indice

1) Malattie, fattori di malattie, organi (DA CONTROLLARE)

Abitudini (alimentari) 106, 116, 132, 137, 175, 182
 Abitudini (di vita, stile,ordine) 83, 213, 220
 Abbandono (a Dio) 158 Acne 123
 Acidi biliari 108, 149, 166,167, 231, 232 Acidi urici 184, 198, 202,205
 Acidità (mancanza) 114 Acqua 26, 199 Acque minerali 204, 199
 Addome 132 Addome (dolori) 28, 61,102, 110, 120, 153
 Addome (crampi) 281
 Adiposità 109
 Adulterio 84, 208, 225 Agitazione 95 Agrimonia 268 AIDS 205, 256, 299
 Albume 148, 184, 244
 Albume (tossinealbuminose) 249
 Alcool 87, 98, 117, 149,155, 208
 Alimentazione 182
 Alimentazione (vegetali crudi) 36, 113, 118, 132, 175, 204, 298
 Alimentazione (sana) 31,182, 296 Alito 107
 Allergia (con farro) 183 Allergia 82, 119, 151, 311
 Allergia (dovuta ad alimenti) 78
 Alluminio (intossicazione) 240
 Alzheimer (malattia) 103,183, 240
 Amarezza del cuore 231
 Amaro 96
 Ambizione 140
 Amino acidi 148
 Amino biogeni 159
 Amore celeste 45, 46
 Amore mondano 44, 46,206
 Amore del prossimo 85, 89
 Amputazione 279
 Anamnesi 32

Anarchia (immoderatio) 144
Anca (dolori) 120
Anemia 244
Angina 275
Angina pectoris 93, 132
Anguilla 201, 203
Anima 32, 84, 165, 172,218, 219, 283
Anime (mercante di) 145
Anima (conflitti psichici) 158
Angeli (canto) 169
Angeli (Salmo 91°) 259
Annessi (infiammazione) 154
Antibiotici 30
Antocianina 118
Antimelanconico 120, 164,228, 232
Appendice 154 Appetito 174 Aria 24, 31
Aria (inquinamento) 37, 244
Archetipo 137
Aquilegia (tintura) 78
Arroganza 50, 53
Arteriosclerosi 87, 98, 104,291, 299, 302
Arte medica (di Ildegarda) 33
Artrite 286, 302, 303
Artrosi deformante 151,302, 303, 311
Ascessi 69, 75, 187, 245, 264
Ascessi (glandole sudorifere) 75
Asma 60, 154, 192, 277,311, 312
Assorbimento 124
Astinenza 135, 249, 252
Ateismo 145, 146, 165
Atmosfera (inquinamento) 31, 307
Avarizia 208
Avena 182
Avidità 208
Bacino (dolori) 120
Basedow 277, 274
Bechterew (malattia) 286
Beffe 107
Bellezza 206
Bere 35
Bestemmie 84
Bevande 192, 306
Bile nera (Mel.) 33, 86, 119, 149, 152, 161, 168, 228, 229, 232, 247, 252, 270, 274
Bile (secrezione) 111, 149,173, 228
Bilirubina 149
Bioflanoidi 159, 241

Birra 31 Bocca 59
Bontà 85
Bronchite 60, 119, 153, 159, 274, 311
Caffè 113, 155, 201
Calcio (mancanza) 71, 129
Calcoli biliari 32, 123, 164, 166
Calore (ondate) 234
Cambiamento (tempo) 75
Cancrena 278
Cancro 29, 151, 152, 160, 175, 183, 205, 243
Cancro (sostanze cancerogene) 246
Cancro (cura) 263
Cancro (diagnosi tardiva) 243
Cancro (microorganismi) 246
Cancro (operazione) 263, 264, 275
Cancro (focolaio, diffusione) 245, 251
Cancro (personalità tipica) 260, 261
Cancro (salto del cancro) 248, 251, 252, 256
Cancro (causa) 244
Cancro (virus) 245, 249, 262, 268
Cancro (proliferazione cellule) 244
Cancro (seno) 75, 267
Canto 169
Capriolo 191
Carbonchi 63, 77, 206
Carie 69, 71
Carne 183
Castagne 30
Castelli in aria 141
Castità 225, 227
Catarro 29, 166
Cateratta 39, 42, 232, 276
Catastrofi naturali 105
Cause mortali 244
Cacoli 137
Cecità (cause) 36
Cervello 58, 66, 99, 148, 152, 160, 165, 188, 191
Cervello (debolezza prematura)
102 Cervello (dolori) 191
Cervello (rimedi) 241
Cetrioli 131, 133, 200
Cibo crudo 30
Cicatrici (forma tumorale) 76, 79
Cieco nato 13, 16
Ciliege 188
Cipolle 133, 188

Cioccolato 200
Circolazione 123, 183
Cirrosi epatica 132 Cisti 267
Cistifellea 64, 123
Cistifellea (infiammazione) 148, 149, 154, 189, 251, 277
Civiltà (malattie) 151
Codice genetico 144, 247
Colesterolo (valori) 33, 87,98, 122, 191
Coliche 250
Coliche (intestinali) 132, 137
Colite ulcerosa 130, 137, 183
Colorito (itterizia) 174
Colpo apoplettico (pericolo)123, 183, 273, 289, 298
Concentrazione (debolezza) 99
Conflitti 161, 205, 260
Confusione 99
Congestione (polmonare) 159
Congiuntivite 35, 42, 43
Consapevolezza 205
Conserve 131, 200
Consumzione 243
Collera 33, 90, 152, 161, 165, 168, 173, 191, 228, 230, 232, 236, 282, 307
Conversione 16
Coroide (occhio) 35
Cortisone 30, 182, 232,270, 295
Cosmo 22
Crampi 199, 250
Creatività 33
Creazione 22
Creme (ghiacciate) 200
Cristallino (occhio) 35
Crosta lattea 82
Cuore (insufficienza cardiaca) 97, 275
Cuore (cardiopalmo) 90,103, 123
Cuore (malattie cardiovascolari) 9, 87, 123, 183, 262
Cuore (alimentazione) 98
Cuore (disturbi di ritmo) 90, 93, 122
Cuore (colpo apoplettico) 271
Cuore (dolori) 52, 86, 87, 90, 91, 92, 93, 98, 132, 250, 290
Cuore (rimedio galanga) 93, 94
Cuore (debolezza) 92, 93,94, 95, 116, 175, 192, 232, 275
Cuore (vertigini) 92, 158
Cuore (rinforzare) 96
Cuore (rimedio: vino,prezzemolo, miele) 90
Cuore (durezza) 74, 99,100, 104
Cuore (malattie) 11, 28, 55, 86, 90, 91, 98, 123, 129, 132

Cuore 148, 165, 175, 192, 247
Cuore (attacco cardiaco) 92, 94, 95
Cuore (disturbi reumatici) 90
Cuore (infarto) 90, 92, 97,98, 132, 275, 289
Cuore (durezza- «Obdurati») 72
Cuore (dolori forti) 95
Cupidigia 34
Cura terapeutica (legna) 32
Danza (meditativa) 211, 307
Danza 214 Datteri 190
Debolezza (cura: radice di piretro) 188
Debolezza 95, 97, 158, 188, 250
Debolezza mentale 99
Demonio 209, 219, 225,230, 312
Denti 29, 68, 69
Denti (depositi) 69
Denti (sangue-gengive) 68
Denti (focolai di infiammazioni) 71
Denti (granulomi) 71
Denti (infiammazioni gengive) 71
Denti (cura) 68, 69
Denti (dolori) 69, 70
Denti (estrazione) 71
Depositati (caldi) 113
Depressioni 99, 102, 150,228, 235, 274
Diabete 61, 86, 102, 103
Diabete (Diabetes mellitus)132, 152, 159, 183
Diabetici 159, 183, 274, 295
Dieta (cambiamento confarro) 151, 183
Dieta (reumatismi) 305
Dieta ildegardiana 19, 30,117, 183, 188, 256
Diarrea 123, 130, 131, 180, 199
Difesa (capacità) 243, 261
Difesa (forza) 246, 260, 261
Difesa (sostanze) 111, 177
Difterite 63
Digestione (disturbi) 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 192, 197, 247, 281
Digestione 11, 102, 106, 111, 128, 187, 190, 192,229, 231
Digiuno ildegardiano 205
Digiuno 16, 98, 105, 123, 132, 164, 168, 174, 176, 205, 208, 210, 304, 305
Dimenticanza di Dio 320
Dio (desiderio ardente) 179
Dio (lontananza) 259
Disciplina 48, 54
Discrasia 151, 247, 283
Discrezione 144, 155, 158, 214

Discrezione (mancanza) 109, 110, 155, 157, 206
Disgrazia 150
Disintossicazione (organi) 75
Disintossicazione (intestino) 130
Disintossicazione (insieme del metabolismo) 274
Disordine (anarchia) 144 Disperazione 33, 161, 243, 258, 261
Dispiaceri 85, 232, 247, 258, 259, 307
Disposizioni ereditarie (di famiglie cancerose) 247
Disprezzo del mondo 209, 211 Disputa 142
Divertimento (smania) 66
Divorzio 260
Droghe (monografia) 268
Dolori (prima o dopo i pasti) 108
Dolori (spasmodici) 113, 115
Dolori (improvvisi) 212
Dolori (femminili) 278
Duodeno (secrezione) 111
Eczema 123, 124
Efficienza 158
Elementi 24, 26, 205, 214
Elementi (insegnamento di 4 elementi) 137
Elementi (del mondo) 11
Eliminazione (attraverso lo stomaco e intestino) 209
Eliminazione (attraverso le mucose) 294, 308
Eliminazione 307
Embolia 95, 244, 253, 296
Endobiont 246
Endoderma 28
Emicrania 60, 275, 276, 277
Emorroidi 274
Energia vitale (viriditas) 33, 297
Energia vitale (perdita) 33
Energia verde 71, 97
Energia (fornitori per il cervello) 240, 241, 242
Enzimi (attività) 39
Enzimi (mancanza) 132
Epatite 154, 159, 173, 235
Epidemie gravi (lotta) 256
Epilessia (dieta) 203
Epilessia 191, 230
Epilessia (crisi pseudo-epilettiche) 95
Ernia (operazione) 316
Ernia al disco (dolori) 277, 313
Ernia 116, 192
Eruttazioni 86, 108, 113, 133, 231, 247
Esaurimento 260

Espettorazione 127, 272
Eustachio (tromba) 63
Falsità 140
Fantasmi (diabolici) 164
Fantasticherie 151
Faringite 290
Farmacia portatile 131
Farro (grano) 30, 151
Febbre (brividi) 188, 233
Febbre (epidemie) 56
Febbre 136, 152, 173, 188,189, 220, 233, 283
Febbre (allergica) 118
Febbre (da virus) 56
Febbre (estiva) 56
Feci (ricche di grasso) 132
Fecondità 12 Fede 13, 16, 259
Fegato (malattie) 99, 117, 281
Fegato (coliche) 97, 132
Fegato (dolori) 12, 28, 57, 66, 113, 117, 132, 144, 148, 150, 152, 153, 154, 165, 174, 232, 235, 247, 272
Fegato (dieta) 153, 201
Fegato (disintossicazione)154, 199
Fegato (enzimi) 159
Fegato (cancro) 174
Fegato (metabolismo) 48,66, 148, 151
Fegato (secrezione) 111
Fegato (medicina ildegardiana)
153 Felicità 141, 167
Felicità (beatitudine con l'ubbidienza) 168
Ferite (purulente) 264
Fianco (dolori) 79, 90, 120, 272
Finocchio 30 Fiori 172
Flatulenza 97, 122, 132,133, 283, 291
Flemma (Phlegma) 28, 272
Flora (intestinale) 136
Flora (d'infezione) 251
Focolai (d'infiammazioni) 274, 286
Fonduta 201
Formaggio 201, 294
Forza 317
Forza (di vita) (discretio) 155, 183
Forza di rigenerazione 32
Fragole 47, 201, 305
Framingham-Studie 86
Frumento (farina) 184
Frustrazione 161, 248, 260

Fumo (Noxium fumum) 122
Fuoco 26
Furore 172
Furto 84, 208, 209
Furunculosi 77, 123, 124
Galanga 93, 268
Gas (intestinali) 108, 113,120, 133, 176
Gastrite 95, 113, 117, 118,119, 127, 129, 177
Gene 247
Generosità 261
Ginnastica (reumatica)
Gioia della vita 150
Gioie 172, 261
Giustizia 147
Glandole (mammarie) 77
Glandole (linfatiche) 63, 77
Glandole (collo) 63, 77
Glandole 126, 129
Glandole (gonfiore) 277
Glaucoma 36, 41, 277
Glicogeno 148
Globo oculare 35
Glucosio 184
Gola (intemperanza) 137
Gola (dolori) 55, 58, 59
Gotta 28, 90, 123, 127, 165, 188, 189, 192, 195, 201, 289, 297, 306
Gotta (sostanze tossiche) 30, 122, 149, 205, 212, 228, 248, 282
Gotta (alluci) 290
Gozzo 277
Gozzoviglia 134, 208
Granchio 200
Grassi 98, 148, 184, 205
Grasso (condimento) 247
Grasso (tessuto) 149, 151, 261, 262
Grasso metabolismo 97, 98
Grembo materno 137
Gravidanza (conflitto npsichico) 137, 145
Guarigione (forza) 261
Guarigione (con il sonno) 115, 116
Head (zone di Head) 10, 75, 276
Idrati di carbonio 98, 103,148, 184, 241
Idropisia 29, 195, 204 Igiene psichica (ildegardiana) 145, 236
Immunità (debolezza) 245, 246
Immunità (stimolo) 256
Immunità (sistema) 261

Impudicizia 84
Inappetenza 114, 189,196,243, 250
Incisione (di prova) 264
Incostanza 206, 284, 288
Incredulità (mancanza fede)14, 16, 33,258
Incubi (sogni) 219, 221 Infelicità 168, 206, 228
Infezioni (da virus) 56, 62,77, 176, 177, 247
Infezioni (focolai) 252
Infezioni (occhi, denti) 63, 70,71
Infezioni 56,61,62, 76, 175,176,246
Influenza (da virus) 56, 93
Influenza 54, 56, 93, 183, 235, 299
Influssi (atmosferici) 113
Inquietudine 141
Insetti (punture) 75, 79
Insonnia 91,202, 215, 216, 220,222, 243, 275
Insuccesso 33
Insulina 184, 259
Intelligenza 202, 229, 230
Intestino (malattie) 10, 29, 102, 106, 113, 129, 133, 144, 151, 152, 182, 186, 194, 246
Intestino (intossicazioni da medicine) 87
Invidia 84, 85,88
Ipocondriaco 152
Irrigazione (sanguigna) 278
Irrigazione (sanguigna-testa) 228, 241
Irrigazione (sanguigna- disturbi) 95, 126, 129, 175
Irritabilità 274 Irritazioni (continue) 245
Istamina 261
Itterizia 29, 149, 173, 174, 235
Lamponi 189
Lassativi 122
Latte, latticini 131
Lebbra 196, 203
Lebbroso 133, 168
Legumi 133
Leucemia 176
Leucociti 177, 251
Libidine 225, 230
Linfa 176, 276
Linfa (glandole linfatiche) 300
Lombaggine 250, 275, 277, 303, 313
Lombi 152, 181
Lipoma 262
Luna 150, 158
Lussuria 84,
Maiale (carne) 200, 201

Maionese 200
Malati (guarigione S.
Matteo) 12
Malattie 29, 183
Malattie (croniche) 102, 190,191,200,201
Malattie (stomaco e intestino) 11, 102, 106, 112,113, 116, 123, 144, 146, 235, 281
Malaria 246
Malignità 178
Malinconia (Melanche) 33, 102, 161, 164
Malinconia 111, 119, 165, 232, 233, 234, 278, 300
Mancanza (di scopo della vita) 259
Malvagità 84, 208 Mandorlo 66
Mandorle (dolci) 66, 155, 160
Margarina 200
Marmellate 131
Martiri 164
Masticazione 113
Mastopatia 267
Medicine (chimiche) 149
Medicine (ildegardiane) 34, 176
Medicinali (abuso) 113, 152
Meditazione 205
Mele cotogne 188, 301
Memoria (debolezza) 102, 103
Memoria (perdita) 240 Meningite 56
Menzogna 138, 140
Mesoderma 28
Mestruazioni 189, 204
Metabolismo (disturbi) 102, 106, 119,121, 122, 149, 150, 151,205,252, 275, 283, 308
Metastasi 174, 245, 248, 264
Meteorismo (flatulenza) 132
Midollo (nervoso) 180, 215, 218, 222,223 Milza 29, 34, 174, 175, 176, 272
Milza (fortificare) 126
Milza (dolori) 90, 95, 123, 144, 174, 176, 177
Minerali 184, 185.
Mioma 262
Mirtilli (neri) 189, 201, 306
Misericordia 73, 74
Molecole (albuminose) 249
Molluschi 203
Monocordo 169
Morbo di Crohn 136
Morbillo 34, 56
Morte 34
Moto 31, 307
Moxibustione 271

Muco 58, 61,68, 81, 107, 118, 127, 128, 129, 153, 191, 198,201,202, 231, 233, 245, 248, 249, 275, 280, 289

Mucosità 118

Muscolo (stimolo muscolare) 159, 241

Muscolo (tessuti) 189

Muscolo (dolori) 248

Muscolo (energia) 148

Muscolo (irrigidimento) 281

Musica (terapia musicale) 150, 169

Naso 58, 59, 66-

Nausea 108

Nefrite 251, 300

Nervi (malattie) 275, 276

Nervi (direzione circuito nervoso) 159, 241

Nervi (buoni dei giovani) 230

Nervi (nutrimento) 229

Nervi (eccitazioni nervose) 133, 180, 189,218,236, 237,316

Nervi (ricostituente) 103, 215,217,218,219,220, 228, 240

Nervi (metabolismo) 230, 240

Nervi (crollo) 240

Nespole 189

Neurodermiti 275

Neurotrasmittenti 103, 159, 180, 240

Nevralgie 48, 303

Nevrosi 308, 311

Nicotina 149, 156

Nutrizione (eccesso) 128, 140, 151

Obesità 109, 123, 184

Oca 200

Occhi 28, 34, 59, 102, 111, 172, 231, 276

Occhi (infiammazione) 38

Occhi (tipi, colori) 35, 36, 37, 38

Occhi glaucoma 36, 41

Occhi (prurito) 39

Occhi (dolori) 37, 41

Occhi (debolezza) 102

Occhi (disturbi) 41, 42, 123, 126, 193

Occhi (disturbi per troppo lavoro) 41, 43

Occhi (pressione) 35

Occhi (perdita enzimi cristallino) 39

Odio 85

Odore (del corpo) 130, 186, 231

Odorato 65, 230

Oligo-elementi 184

Olio (d'oliva) 202

Ombelico 97, 115, 152

Omicidio 84, 172, 208
Omosessualità 225
Oncogeni 248
Ordine del mondo 144
Orecchie 28, 47, 59
Orecchie (malattie) 123,
Orecchie ronzio 195, 273, 277, 289
Organi (sessuali) 11, 28
Organi di disintossicazione 75
Orientamento (mancanza) 102
Ormoni (sessuali) 33
Ormoni (produzione) 261
Ormoni (disturbi) 61, 154, 204, 247, 274 Osteomi 262
Otite 48, 49, 52, 56, 57, 78
Ovaie (infiammazione) 61, 274
Pace 141, 143
Pace (era di pace) 207, 208
Pancia 115, 136
Pancreas (malattie) 117,132, 133, 277
Pancreatite 132
Panna montata 155, 201
Paprica 131
Paradiso 161
Paralisi (infantile) 124
Paralisi gottosa (Gutta paralis) 122, 283
Parassitismo (crittogamiico) 246
Parkinson 283, 302
Patate (pura) 132, 133,, 201
Patate fritte 155, 201
Paura 219, 228, 248, 2518, 261, 271, 274, 282
Pazienza 82, 172
Pazzia 202
Peccato 33, 223
Peccato originale 161, 1180
Pelle (forze di autoguarigione) 76
Pelle 28, 75, 231, 309
Pelle (colorito) 13
Pelle (malattie) 28, 29, 775, 123, 196, 203, 275, 3111
Pelle (cancro) 263, 264
Pelle (ciste) 90
Pensieri libidinosi 219, 2224
Pensieri (vagabondare) 115
Pentimento 104
Pere (crude) 175, 201
Persona ghiotta 262
Persona (tipo sanguigno) 260

Personalità (perdita) 99
Pertosse 159
Pesantezza 195
Pesche 47, 201, 306
Peso (eccedenza) 87, 97
Petto (regione del) 152, 177
Petto (dolori) 58, 95, 30)1
Piacere (gusto) 67
Piacere (di decadenza, di sfacelo) 145
Piacere (sessuale) 180, 2223, 224
Piaghe (pomata di viole))75, 76, 79, 134, 265
Piaghe (della mucosa) 1118
Piangere 168
Pidocchi (virus) 250
Piedi 12
Pienezza (senso di) 133
Pietre preziose 168
Plesso solare 116
Pigrizia 317
Piorrea 69, 71
Piselli 201
Pizza 201
Pleurite 196
Podagra (gota) 289
Poliartrite 286
Polmoni (dieta) 60, 201,, 202
Polmoni (enfisema polmonare) 129
Polmoni (funzioni) 129,153, 183, 187, 192
Polmoni (congestione polmonare) 159, 274
Polmoni (dolori) 28, 56, 60, 62, 85, 99, 102, 111, 118, 129, 148, 153, 201, 202, 234, 235, 247, 272
Polpaccio (crampo) 275
Porro 131, 194, 201, 306
Precancerosi (sedimento urinario) 250
Precancerosi 243, 250, 251,256, 263, 275
Precancerosi (cellule fagocitose) 249
Predisposizione (malattie causate dal freddo) 102
Preoccupazioni 86, 207, 236, 237, 238, 247, 251, 307
Prodotti (alimentari) 30, 182,, 186
Prognosi 32
Prostaglandina 94, 133
Protezione (fattori) 201
Prugne 201, 306
Prurito 79, 82, 174
Psicosi 311, 308
Psicoterapia 33, 137

Psicotonico 236
Psoriasi 275
Pudore 66, 67
Punti (dolenti) 280
Pupilla 35
Purganti (potiones) 122,129, 192, 199
Purificare 291
Pustola 206
Pustulette 124
Putrefazioni (gas, sostanze, batteri) 107, 120, 128, 133, 153, 176, 190, 203, 251,

268, 272, 275, 277
Rabarbaro 201
Radioattività 244
Raffreddore 54, 55, 58,195, 235, 291, 308
Raffreddore (da fieno) 39,59, 60
Raggi X 76, 79, 108
Raggi X (danni sui tessuti sani) 264
Raggi atomici 79
Raucedine 47, 55, 57, 58, 62
Ravanelli 133
Regime Ildegardiano 182, 199, 200, 244
Rendimento (diminuzione 102, 132, 250
Reni (dolori) 112, 300
Reni (debolezza) 111
Reni (calcoli renali) 112
Reni (insufficienza renale) 112, 123, 180
Reni (massaggi) 112
Reni (dolori reni e schiena) 111
Reni (irritazione) 180
Resistenza (ridotta) 262
Resistenza (mancanza) 158
Respirazione (difficoltà) 60, 62, 96, 97, 110, 132, 272
Respiro (difficoltà) 110,125, 192
Retina (occhi) 34
Reumatismi (erranti) 303
Reumatismi (dolori) 250, 282
Reumatismi (cura) 296
Reumatismi (rimedio) 125, 301
Reumatismi 122, 123, 125, 151, 152, 165, 203, 286, 297
Reumatismi (ai muscoli e articolazioni) 283, 301, 303
Ribes 189
Ricaduta 267
Ricostituente 96
Rigenerazione (forza) 33
Rigenerazione (cura) 98

Rischio (fattori di) 9, 33,87, 137, 205, 275 Riso 169, 180
Ristagno (dolore) 154
Risurrezione (dei morti) 12
Rivoluzione (spirito di) 144
Ronzio (in testa) 272
Saggezza 85, 218
Salasso (dieta) 270
Salasso (sangue del) 252, 270
Salasso 31, 32, 151, 154, 250, 290, 308
Salasso (per prevenire malattie) 273, 275
Sali (lassativi) 121
Saliva 111
Saliva (secrezione salivare) 301, 308
Salumi 132, 200
Salute 191
Salvezza (anima) 145
Sangue 128, 182, 189
Sangue (rigenerazione) 215
Sangue (pressione) 95
Sangue (colore) 272
Sangue (valori di grasso) 87, 123
Sangue (liquidità) 95
Sangue (vasi) 165
Sangue (veleni) 31
Sangue (gruppi sanguigni) 26
Sangue (ipertensione) 87, 112, 165, 195, 275
Sangue (nelle feci) 136
Sangue (grumi) 252, 272
Sangue (parassiti) 246
Sangue (purificare) 229
Sangue (avvelenamento) 232
Sangue (emorragie stomaco intestino) 250, 274, 275
Sangue (salsicce di) 201
Santi 219
Santità 148, 321
Sardine 200
Sauna (reumatismi) 309
Sauna 151
Sauna (impacchi) 310
Scarificazione 32, 151, 275, 276, 278
Scarlattina 56, 63
Schiena (dolori) 120, 121, 277, 278, 280, 316
Schizofrenia 274, 311
Sciatica 256, 276, 277, 303,316
Sclerosi (a placche) 124, 205
Sclerosi (cerebrale) 104,

282, 301 Sclerosi 90
Sclerotica (occhio) 35
Scorie (eliminate dai reni) 308
Scorie 106, 122, 149, 184, 192, 205, 212, 229, 261, 282, 288, 289, 291
Scottature 75, 78, 79
Scrofolosi 63, 77, 125
Secrezione (liquido digestivo) 111, 190, 198
Secrezione 62, 102, 154, 307
Senape 131
Sensi (organi) 230
Serotonina 180, 241
Sessualità 31, 33, 180
Simbolo (delle epoche) 208
Sindrome di Roehmeld 94, 132
Singhiozzo 245
Sintomi (gastrocardiaci) 132
Sinusite 49, 61, 62, 251
Siphonospora polymorpha 246
Sistema (immunizzante del corpo) 111
Soddisfazione 212
Sodomia 225
Soffocamento (attacchi) 60
Sogni profetici 207, 208, 223
Sogni 215, 218, 219, 220, 222, 223
Solanacee 267
Sole (energia) 158
Sonniferi 216, 220
Sonno 30, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 307, 311
Sonno (disturbi) 219
Sonno (preparazione) 219, 224
Sordità 49, 52, 275, 277
 Sospiro (verso Dio) 182
Sostanza (colorante) 149, 165, 172, 247, 252
Sostanze (dannose sangue) 193, 229
Sostanze (forti) 94, 97
Sostanze (fibrose) 129
Sostanza (amara) 96, 111, 165
Sostanze (cancerogene) 246
Sottilità (regime di Ildegarda) 137, 185
Sottilità 30, 305
Spasmi (costanti) 144
Speranza 255, 261, 269
Spezia 125
Spondilite (deformante) 286
Stanchezza 91, 95, 102, 158
Stato generale (cattivo) 263

Stelle 158
Stitichezza 117, 123, 128, 129, 130, 200, 303
Stoltezza (S. Marco) 84, 208
Stoltezza (prematura) 240
Stomaco (febbre) 97
 Stomaco (disturbi) 128, 231, 247
Stomaco (ulcera) 108, 113, 117, 141, 295
Stomaco (carcinoma) 108
Stomaco (catarro) 112, 186, 299
Stomaco (dolori) 11, 49, 97, 111, 114, 119, 148, 151, 177, 192

Stomaco (operazione) 115
Stomaco (succhi) 102, 111
Stomaco (acidità) 108, 118
Stomaco (infiammazione mucosa) 110, 113, 117
Stomaco (mal di) 108, 111, 112, 114, 117, 118, 120, 123, 127
Stomaco (debolezza stomaco e reni) 112, 113, 144, 127, 185, 186, 291
Stomaco (bruciori) 108, 120, 235
Strapazzo 307
Stress 95, 248, 258, 261, 307
Stupidità 231 Sudore 287
Superbia 77, 205, 208, 292
Tabacco 113, 152, 201
Tanaceto 268
Tannino 241
Tasso (pelle) 316
Tedio della vita 206, 228, 258
Televisione 39
Temperamento 27
Tendini e articolazioni (dolori) 305
Tensione (stato) 276 Terra 26
Tessuto connettivo 40, 41
Tessuti cartilaginei 222
Testa (mal di) 55, 65, 78, 103, 123, 132, 160, 187, 195, 196, 197, 242, 266, 274, 277, 280
Timpano
Tipi caratteristici (uomini e donne) 26
Tiroide (disturbi) 42
Tonsille 47, 56, 62, 78, 251
Torcicollo 250 Tosse 55, 57, 58, 62, 153, 192, 197
Tossine 93
Traspirazioni (cutanee) 121
Trigemino (nevralgia) 312
Trigliceridi 87, 98, 122
Tristezza (mondana) 257, 258, 288
Tristezza 151, 152, 158,

161, 165, 197, 219, 231, 232, 233, 235, 307
Tritopana 241
Trombi 95
Trombosi (pericolo) 32
Tumore (micromiceto) 246
Tumore (su una mucosa) 263
Tumore 152, 174, 206, 243, 265, 266
Ubbidienza 169 Udito 48, 52, 53, 54, 149, 272
Ulcera (stomaco e duodeno) 108, 113, 116
Umiltà 293, 295
Umore acqueo (occhi) 35
Umore (lieto e triste) 182, 183, 185, 193, 197, 231
Umori (dottrine) 49, 52, 53
Umore (buono e cattivo) 182, 233, 234, 235
Umore (ormone) 182, 184
Umore (clima) 234
Umori dannosi 30, 47, 71, 119, 122, 126, 151, 186, 189, 195, 196, 203, 255, 277,
278, 282, 283, 287, 288
Unghia (infezione) 77
Uomini (troppo magri-disturbi metabolismo) 246
Uova 200
Urina (precancerosi-sedimento urinario) 250
Urina (infezione vie urinarie) 126, 154, 198
Vanagloria 162, 164
Vanità (voglie) 53, 164
Vasi sanguigni (malattie) 291
Vasi sanguigni (indurimento) 94, 99
Vecchiaia (sintomi prematuri) 99, 102, 240
Veglie (notturne) 218
Veglia (sogni di) 219
Veleni (di cucina) 82, 106, 186, 186,, 244, 267, 306
Vena Vena cephalica 271
Vena IVena hepatica 271
Vena iVena mediana 271
Vena jVena porta (circolazione)148, 148, 165
Vena 'Vena varicosa 274, 278
Vene Vene 192
Vene (Vene (ginnastica valvole
vene venose) 278
Verdura (cruda) 175, 203
VeritàVerità 140, 141, 147
VermiVermi (viru (virus-«Pediculi» = pi = pidocchi) 249, 250
VescicVescica 126, 176
Vescic.Vescica (infiammazione)62, ; 62, 251
Viltà SViltà 83
Vino 3

Vino 31
 ViolenViolenza 233
 ViriditViriditas 34, 39, 71, 76,183, 183, 187, 256, 296, 305
 ViriditViriditas Dei 256
 Virtù (Virtù (forze) 9, 140, 157,
 164, 164, 205, 217, 228
 Virus ^irus (pediculi) 262
 ViscerA'iscere (rimedio) 61
 Vista (Vista (perdita) 272
 Vista (Vista (disturbi) 36, 39, 41, 42, 4 42, 43
 Vista (Vista (potere visivo) 36, 39
 Vista (Vista (immagini doppie) 39
 Vita (cVita (crisi) 258, 259
 VitalitiVitalità 182
 Vitami/itamine 104, 129, 159,184, 184, 185, 241
 Vitto (Zitto (sano) 30
 Vittori/ittoria divina 82, 83
 Vivere /ivere (con ragionevolezza)157, 157, 244, 305
 Vizi 11/izi 11, 205, 208
 Vomito/vomito (viaggio) 108
 Vomitc/omito 108, 109, 113, 199
 Zona di rifrazione 11, 276, 280 280
 Zucchero (valori nel sangt sangue) 184
 Zucchero 129, 148, 205

2) Medicine, fattori e mezzi di guarigione

Abete 116
 Abete (pomata) 116, 132, 177
 Abrotano (succo) 115
 Aceto (di vino) 124, 126, 129, 154, 175, 265
 Achillea (polvere) 264
 Achillea (protezione) 264
 Acqua (fredda denti) 68
 Acqua minerale 131
 Aglio 194, 241
 Agnello 176, 192, 203
 Agnello (polmoni di) 277
 Agrumi (limoni, arance)189 189
 Alloro 119, 195
 Aloe 7
 Alore (polvere) 173
 Aneto 57, 59, 123, 195, 241
 Anguilla 265 , 266
 Anguillan (estratto miele,

vino, aceto) 265
Anice (radice) 109
Aquilegia 63, 77, 78
Aquilegia (polvere) 63
Aquilegia (tintura) 63
Arance 56
Artemisia 117, 193
Artemisia (biscotti) 110,115, 123, 309
Artemisia (polvere con farro) 110
Assenzio (succo) 304
Assenzio (con verbena,vino) 70, 71
Assenzio 99, 102, 112, 298
Assenzio (foglie) 304
Assenzio (elisir) 99, 111, 298
Assenzio (cura primaverile) 99, 298, 308
Atriplice 124
Avena 186, 230, 231
Avena (sauna) 202, 311
Avena (fiocchi) 200, 220
Avorio (polvere) 265, 266
Avvoltoio 265
Avvoltoio (polvere del becco di) 265, 266
Bagni (caldi) 215, 220, 312
Balena 99, 190
Barbabietola 82
Basilico (polvere) 193, 266
Batteri 254
Becco (sego di) 75, 304
Betonica (cuscino) 216, 222
Bevanda (chiara) 153
Bietola (rossa) 187
Birra 198, 202
Birra (lievito) 79, 82, 155
Birra (pastiglie di lievito di birra) 155
Biscotti 131, 200
Brionia 120
Burro di maggio 116
Caglio (selvatico) 252, 253
Calcedonio (pietra preziosa) 236
Cancro (medicina) 264, 265
Cannella 153, 196, 230, 252
Capra 192
Capra (fegato) 115, 116
Capra (carne) 118, 176
Capra (latte) 61, 118
Capriolo 191

Capriolo (fegato) 258
Castagne 103, 144, 159, 176, 187, 241, 242
Castagne (estratto) 310
Castagne (miele) 158
Castagne (farina) 117
Castagne (sauna) 202
Castagne (minestra) 117
Castagne (purea) 117, 174
Castagne (arrosto) 176 Ceci 186
Cenere (calda di vite) 68
Cerfoglio 71
Cervo 191
Cervo (fegato) 136
Cervo (grasso) 304
Chiodi di garofano 195, 230, 302
Ciliege 131, 188
Cipolle 188
Cipresso (bagno) 312
Cipresso (rami) 312
Clorofilla 71
Comino 58, 92, 109
Comino (cura biscotti tuorlo d'uovo) pepe 109, pepe, tuorlo e cornino 131
Corniola (marmellata) 136
Corniola 118, 189
Cotogne 102, 188, 189, 301
Cotogne (pane) 301
Cotogne (cura) 301
Cotogne (marmellata) 301
Cristallo (di rocca) 43
Cuore (cura) 92, 176
Cuore (pillole) 92, 176
Cuore (polvere) 92, 176
Cuore (sciroppo) 92, 176
Cuore (vino) 121, 176
Datteri 190
Diamante 110
Diamante (greggio) (in acqua) 174
Diaspro (pietra preziosa) 52, 90, 216, 220
Diaspro (oliva) 52, 90
Digiuno 199, 206
Digiuno (minestra) 215
Dittamo 121, 122
Energia verde (viriditas) 71
Enzimi 132 Erba verde 41
Erba cipollina 196
Erbe odorose (Species fumantes) 57, 59, 294, 310

Euforbia (succo) 123, 197, 309
Fagioli 186
Fagioli (farina di) 82
Fagioli (minestra) 136, 186
Farro (dieta) 151, 154, 258, 273
Farro (grano) 124, 129, 132
Farro (cereale) 103, 183, 185
Farro (semolino) 97, 129, 131, 194, 199
Farro (pappa con burro o grasso) 202, 217, 273
Farro (caffè) 82, 130, 198, 200
Farro (crusca) 82, 129
Farro (con pastiglie di lievito di birra) 155
Farro (dieta di grani di farro) 132
Farro (con lattuga) 103, 124, 217
Farro (farina) 131, 199
Farro (minestra) 130, 131, 136, 202, 214
Farro (tagliatelle) 131, 200
Farro (insalata) 133
Farro (pane) 130, 200
Farro (gnocchi) 200
Farro (gluma) 219
Farro (biscotti) 200, 276
Farro (pane alle erbe) 98
Fegato (vitello) 131
Fieno greco (seme di) 92
Fieno greco (succo) 92
Finocchio 37, 52, 92, 103, 108, 114, 122, 186, 214, 231, 251
Finocchio (erba) 40, 57, 58
Finocchio (polvere) 121
Finocchio (tè) 52, 56, 126, 130, 192, 193, 199, 200, 214
Finocchio (tintura) 38
Finocchio (pastiglie) 108, 122, 130, 133, 143
Finocchio (semi) 38, 120
Frassino 313
Frumento 184, 313
Frumento (birra) 306
Frumento (pane completo) 153, 200
Frumento (impacco) 313, 316
Fusaggine (frutti) 177
Galanga 49, 52, 92, 93, 94, 95, 96, 115, 120, 121, 133, 177, 194, 203, 295
Galanga (acqua di lamponi) 56
Galanga (miele) 95
Galanga (elettuario) 96, 177
Galanga (polvere) 114
Galanga (pastiglie) 56, 94, 97, 133, 199, 222
Galanga (radice) 316

Galanga (radice e vino) 316
Garofano (chiodi di) 195
Genziana 96, 194
Geranio inglese 54, 93
Giaggiolo 202
Gichero (elisir) 234
Gichero (radice) 234
Gnocchi (di farro) 131
Igiene (dentaria) 68
Immunità (sistema) 245, 256
Impacco 280
Imperatoria 56
Imperatoria (radici) 56
Incenso 49
Influenza (elisir) 57, 58
Influenza (erba) 57, 58
Influenza (polvere) 55
Insalata (giardino) 187
Insalata (foglie) 71, 124, 200
Insalata (salsa-dressing) 175
Iogurt 175
Issopo 114, 124, 133, 160, 197, 204, 234
Issopo (vino) 133
Lamponi 131, 189
Lattuga (con farro) 124 129, 136, 217
Lavanda (del giardino) 160
Lavanda (selvatica) 159
Lavanda (con vino) 159
Lavanda (bagno con fiori di) 159, 160
Lemna (elisir) 252, 267
Leucisco (pesce) 190
Levistico 195
Levistico (minestra con tuorlo d'uovo) 204
Limone 56, 175
Lino (semi) 78, 180
Lino (compresse) 180
Liquirizia 92, 123, 128, 234, 309
Liquirizia (polvere) 117, 231
Luccio 99, 190, 273
Maggiorana (origano) 49, 52, 95, 177
Maggiorana (polvere) 49, 52
Malaga 177
Mandorlo 66
Mandorle (latte) 118
Mandorle (dolci) 66, 103, 160, 231, 240
Manzo (carne) 203

Marrobbio 57, 62 Mele 188
Mele (succo di bocci) 42
Mele (olio di bocci) 277
Mele (torta) 131, 200
Mele (cotte) 188, 200
Melissa (tè) 198
Menta (crespa) 125, 193
Menta (acquatica) 110, 125, 193
Menta (crespa-elisir) 303
Menta (crespa-succo) 303
Menta (puleggio) 114, 125, 126
Menta (polvere di menta di puleggio) 126
Meranda (pane cotto in acqua) 296
Miele 153, 177
Mirra 71
Mirra (resina) 71
Mirtillo 189
More (vino di) 154 Moxa 280
Nespola 188
Nervi (biscotti) 229
Nervi (minestra) 202
Nervi (polvere) 202
Nervi (tè) 202
Noce moscata 93, 195, 202, 230, 302
Olio (girasole) 99, 129
Olio (massaggio) 136
Olio (oliva) 75, 82, 313
Olio (memoria) 102
Olmo (fuoco legna) 112
Onice (vino all') 176
Oro (cura) 298
Oro (pasta d'oro) 299
Oro (biscotti) 298
Orsina (erba orsina e miele di pere) 277
Orso (grasso) 112
Ortica 102, 103, 118, 194
Ortica (foglie) 118
Ortica (succo) 103
Orzo 186
Orzo (birra) 306
Orzo (pane) 131
Ossa (polvere di salmone) 71
Pane 131
Pane (frumento) 154, 200
Pane (con frutta) 131

Papavero (semi) 82
Pavone (carne) 204
Pelosella (pelosetta) 121
Peonia (elisir) 114
Peonia (succo) 114
Pepe (lungo) 153, 265, 266
Pepe (bianco) 92, 95, 107, 109, 177, 196, 252
Pepe (polvere di) 114
Pere 189, 201
Pesce persico 99, 190
Pesco (foglie di) 52, 107
Pesco (elisir) 107
Piantaggine (pulicaria) 78,79, 82, 130, 136, 228
Piantaggine (radici) 202
Piantaggine (tintura) 79
Pioppo (bagni) 137
Pioppo tremolo 127
Piretro (radice di) 82, 92, 103, 128, 130, 132, 193, 229, 241
Piretro (spezia) 103
Piretro (polvere) 114
Pollo 160, 191
Pollo (brodo) 131, 200, 204
Pollo (carne) 191, 203
Pollo (con issopo) 133
Polmonaria (*Pulmonaria officinalis*) 62
Polmonaria (nel vino) 62
Potentina 114
Prezzemolo 91, 195, 199, 203, 313
Prezzemolo (con vino e miele) 91, 177, 215
Primula 235
Prosciutto (panino) 154, 157
Psicosi (dieta) 202
Purganti 122
Purganti (pillole) 308
Pulicaria 136
Quercia 71
Quercia (foglie) 71
Rafano 195
Rape bianche) 187
Reumatismi (polvere) 302
Ribes (rossi e neri) 188
Rosa canina 127, 198
Rosa canina (tè) 198
Rosa 316
Rosa (olio) 76, 112, 316
Rosa (tintura) 38

ROSA (con vino, viole, finocchi).1.17
Ruta (con vino) 112, 119,120, 236, 302, 313
Ruta (impacchi) 313
Ruta (pomata con vino) 112
Salasso 204
Sale 125
Salmone 71
Salvia (elisir con moscatello) 114, 133, 136
Salvia 107, 115, 120, 196, 252, 316
Salvia (con brionia, ruta, vino) 120
Salvia (tè) 198
Sangue (disintossicazione) 82
Sanguisorba 252, 253
Sanícula (elisir) 127, 136
Sanícula (succo) 128
Santoreggia 113, 231
Sardonica 230
Sassifraga 302
Schizofrenia (dieta) 202
Scolopendrio 57, 153
Scolopendrio (elisir) 51, 61,153, 235, 277
Scolopendrio (felce) 57, 153 Scorie 308, 310
Sedano (semi) 96, 177, 302
Sedano 187, 203
Segale 186
Segale (pane) 110
Senapa (campestre) 252
Senapa 196
Sidro (mosto) 201
Silibe (succo) 278
Siluro (pesce gatto) 190
Sivesan 121
Smeraldo 97
Sostanze (nocive) 308
Spinaci 124
Stomaco (elisir) 114, 133
Stomaco (polvere) 115
Struzzo (carne)191, 203
Succhi (moscatello) 198
Susina (selvatica) 127
Tacchino 191
Tagliatelle 131
Tanaceto (Tanacetum balsamita) 124, 196, 252
Tanaceto (cotto con brodo di carne) 133
Tanaceto 196, 206
Tasso (pelle) 216, 220

Tasso (scarpe) 278, 317
Tasso (legno) 57
Tasso (vapori) 57
Tè (nero) 199
Temolo 190
Timo 82, 98, 196
Topazio (vino al) 43
Tossine 253
Tosse (species Marrubii) 57, 58
Tremolo 126 Tremolo (pomata) 145
Tremolo (frutti) 177
Tremolo (con vino) 177
Udito (polvere-origano galanga, aloe) 49
Uovo (diarrea) 130, 136
Uovo (tuorlo) 109
Verbasco 58
Verbena 70, 76, 77
Verbena (cura) 66
Vino (all'oro) 136
Vino moscato 180
Vino (con cenere) 69
Vino (riscaldato) 131, 154, 168, 198, 199, 204, 306
Vino (spento) 168, 199, 215, 220, 233, 276
Viola (succo) 76
Viola (pomata) 75, 76, 206, 267
Viola (elisir) 234 Virus 254
Vitamine (A, B, D) 57, 104, 159
Vite (succo, mele) 43
Vite (succo di vite) 42
Vite (gocce oleose di vite) 47, 48
Vitello (carne) 131
Vitello (minestra) 203
Vitello (minestra, piedi di) 305
Voce (species vocales) 58
Zaffiro 43
Zenzero 115, 123, 194, 252, 253, 265, 266, 309
Zenzero (biscotti lassativi) 122, 123, 129, 309
Zenzero (polvere di radice) 265
Zinco 39
Zinco (ossido e vino) 39
Zucca 187, 273
Zucchero 131, 148, 175

Tavola delle illustrazioni

L'incredulità
La Fede
Origine della creazione Miniatura del XIII secolo
La ruota del mondo . Miniatura del XIII secolo
I quattro elementi Miniatura del XIII secolo
L'Amore del mondo
L'Amore Celeste
L'Arroganza
La Disciplina
La Smania di divertirsi ...
Il Pudore
La Durezza di cuore
La Misericordia
La Pigrizia
La Vittoria di Dio
L'Invidia
L'Amore del prossimo ...
La Durezza di cuore ...
La Compunzione di cuore
La Gozzoviglia
L'Astinenza
La Menzogna
La Verità
La Disputa
La Pace
L'Ateismo
La Salvezza delle anime
La Dismisura
La Discrezione
La Vanagloria
Il Timore di Dio
L'Infelicità
La Felicità
La Collera
La Pazienza

La Malignità
Il Desiderio ardente di Dio
La Cupidigia
Il Disprezzo del mondo
L'Avarizia
La Lussuria
La Castità
La Preoccupazione delle cose terrene
L'Aspirazione al cielo ..
La Disperazione
La Speranza
La Tristezza mondana .
L'Incostanza
La Costanza
La Superbia
L'Umiltà
L'Indolenza
Il Coraggio
La Dimenticanza di Dio
La Santità

Bibliografia

Edizioni latine degli scritti di Ildegarda:

Il Liber Simplicis Medicinae (Physica) —«Patrologia Latina» dell'Abate J.P. Migne, tomo 197, Parigi 1855.

Una riproduzione di questa edizione è stata pubblicata nel 1982 dalla «Basler Hildegard-Gesellschaft».

Il Liber Compositae Medicinae : «Hildegardis Causae et curae (Teubner, Lipsia 1903).

Una riproduzione di questa edizione è stata pubblicata nel 1980 dalla «Basler Hildegard-Gesellschaft».

La trilogia:

Scivias — Un'edizione critica è stata pubblicata da Aldegundis

Führkötter: «Hildegardis «Scivias»-Corpus Christianorum — Ed. Brepols 1978.

Liber Vitae Meritorum — «Anacleta sacra» del cardinale Pitra — Tomo 8°.

Liber Divinorum Operum — «*Patrologia Latina*» — Migne-Tomo 197, Parigi 1855. Una riproduzione del testo latino, edito da Migne, fu pubblicata in parte dalla «*Basler Hildegard-Gesellschaft*». Basilea 1983.

Opere concernenti la medicina ildegardiana:

Dr. Gottfried HERTZKA: *So heilt Gott* — Stein am Rhein (Svizzera)

— Christiana Verlag.

Una traduzione francese: *Voilà comment Dieu guérit* — Ed. Parvis — Ch-Hauteville 1987.

Dr. Gottfried Hertzka / Dr. Wighard Strehlow *Manuel de la médecine de Sie Hildegarde* — Ed. Résiac.

Ecco alcuni indirizzi utili agli «Amici di Ildegarda»:

In Austria:

— *Bund der Freunde Hildegards, Weinbergweg - A-4889 St.*

Georgen (Attergau) - St. Hildegard Kurier: stesso indirizzo.

— *Si possono acquistare diversi prodotti ildegardiani da:*

Helmuth POSCH, Am Weinberg 23 — A-4880 St. Georgen

(Attergau) (Austria)

In Svizzera:

— *Basler Hildegard-Gesellschaft — Postfach 164 — CH-4010 Basel.*

— *Internationale Gesellschaft Hildegard von Bingen — CH-6390 Engelberg.*

Ecco fra le pubblicazioni della «Società basilese di Ildegarda» quelle che sono state tratte dalla medicina di S. Ildegarda:

— *Paul Kaiser, Causae et Curae (testo latino). Riproduzione 1980 dell'edizione del 1903.*

— *Hupo Schulz, Ursachen und Behandlung der Krankheiten. Traduzione tedesca (3a edizione) di «Causae et Curae».*

— *Maria Luisa Portmann, Heilmittel (traduzione tedesca di Physica): n. 1: Bäume (alberi) 1982;*

n. 2: Pflanzen (piante) 1982; n. 3: Pflanzen (piante), seconda parte, 1983;

n. 4: Elemente (elementi), Edelsteine (pietre preziose), Fische (pesci) 1983;

n. 5 Vögel (uccelli), Tiere (animali), 1984; n. 6 Reptilien (rettili), Metalle (metalli), 1984.

- *Hildegarde de Bingen, Physica, riproduzione dell'edizione apparsa nel voi. 197 della «Patrologia Latina», coli. 1117 - 1352. Testo latino, 1982.*
- *Elisabeth Klein, Viae ad Physicam sanctae Hildegardis, in francese, presentazione e traduzione di pezzi scelti. Tesi di laurea per il dottorato in medicina all'Università Louis Pasteur, Strasburgo 1984.*
- *Berliner Fragmente (traduzione tedesca di Maria-Luisa Portmann), della parte medica del manoscritto Lat. Qu. 61A di Berlino, 1987.*
- *Leib und Seele (traduzione tedesca della quarta Visione del Primo Libro di Scivias di Maria-Luisa Portmann, con commento ili l'ani Holdener), 1987.*
- *Elisabeth Klein, Physica, libri V - VI - VII - Vili (traduzione francese con esame critico), 1988.*
- *Danielle Delley, Hildegarde de Bingen et les plantes medicinales (dai libri P e 111° di Physica e di Causae et Curae, 1988.*
- *Hildegard-Vertriebs AG Aeschenvorstadt 24 — CH-4010*

Basel (in questo negozio si trovano: letteratura ildegardiana, i diversi prodotti di farro, un assortimento di piante, polveri, pomate, compresse, granulati, pietre preziose raccomandate da Ildegarda, prodotti fatti con la pelle del tasso).

Tel.: 061 / 23.24.79 (dalle 9 alle 12.30 e dalle 13.30 alle 18.30; il sabato fino alle ore 16).

In Germania:—Förderkreis Hildegard von Bingen. Nestgasse 2 — D-7750

Konstanz.—Jura KG (Wolfgang Gollwitzer, biologo). Nestgasse 2. D-7750 Konstanz (si trovano i prodotti di farro e diversi rimedi ildegardiani).

— *Max-Emmanuel Apotheke — D-8000 München 40.*

— *Alfred Pollak. Theodor-Heusse-Strasse — D-7750*

Konstanz (si trovano le pelli del tasso, le cinture fatte di pelle del tasso e scarpe fatte di pelle del tasso).

In America:

— *International Society of Hildegard von Bingen Studies.*

Presidente: Bruce W. Hozeski, Departement of English, Ball State University, Muncie (Indiana 47306).

Vivere secondo la natura

Erbe medicinali per una famiglia sana

344 pagine, 90 illustr. a colori, indice analitico, formato 14 x 21 cm, brossura.

Gli autori si occupano da decenni delle erbe medicinali praticamente e scientificamente. Qui spiegano come agiscono, illustrando nello stesso tempo le diverse modalità d'impiego in una famiglia con bambini.

Franz Plaikner/Christoph Mayr

Star sani e curarsi con erbe alpine dall'autrice, che non richiedono né troppo tempo, né presentano particolari difficoltà nella preparazione.

Richard Ploner/Christoph Mayr - Il pane. 100 ricette tradizionali nelle Dolomiti

112 pagine, 108 fotografie a colori, 12 illustr., delle quali i sui risguardi, indice delle ricette, formato 22 x 23 cm, ril. in cartone plastificato.

Questo volume propone a tutti coloro che amano il pane genuino, una vasta raccolta di sperimentate ricette. con manuali e guide

235 pagine, 90 fotografie a colori, indice analitico, formato 15 x 21 cm, ril. in cartone plastificato.

Un pratico manuale per tutti che intendono trarre giovamento dalle piante medicinali: per vivere in modo più sano o per guarire i più svariati mali.

Inge Orehek - Cucina integrale nelle Dolomiti 120 pagine, 47 fotografie a colori di Robert Bernardi, 3 illustr., delle quali due sui risguardi, vocabolarietto, indice, formato 22 x 23 cm, ril. in cartone plastificato.

L'alimentazione integrale non è solo sana, ma anche gustosa. Questo volume propone più di 150 ricette provate personalmente

EDITRICE ATHESIA BOLZANO PORTICI 41 Barbara & Peter Theiss

FUICHS

Mollino Fuchs

- produce alimentari a base di farro proposti dalle ricette di

Santa Ildegarda;

- macina il farro con molino a pietra;

- garantisce la completa assenza di conservanti e additivi chimici;

- acquista il farro in spelta biologicamente controllato raccolto dalle migliori coltivazioni;

- lavora il farro pregiato trattandolo con estrema delicatezza per mantenere inalterate le sue buone proprietà;

- controlla costantemente i prodotti a base di farro nel proprio laboratorio.

*Vi proponiamo alcuni prodotti per le ricette di Santa Ildegarda:
Prodotti a base di farro: Semola di farro Farina di farro Farina integrale
di farro Fiocchi integrali di farro Crusca di farro Chicchi di farro Pasta
integrale al farro (fusilli, penne, spaghetti)*

Inoltre e trova seguenti prodotti da molino:

*Farina i integrale di grano tenero Rottura a integrale di grano tenero
Germi c di grano tenero Chicchiri di grano tenero Farina i integrale di
segale Chicchi di segale Miglio) decorticato Semi dili lino
Müsli ccon fiocchi di farro Müsli c con frutta Müsli c con frutti di bosco
Müsli c con frutta tropicale Müsli c con cioccolato
Orzo decorticato
Fiocchi d'avena
Semola integrale di granoturco
Popcorn
Comflakes
Farina di grano saraceno Semi di finocchio Sesamo decorticato
Riso integrale Crispies al riso Soia
Fiocchi di soia
Semi di girasole decorticati*

*Per ulteriori informazioni siamo lieti di esserle a completa disposizione.
I Richieda il nostro ricettario che troverà nei negozi alimentari e negozi
specializzati con i nostri prodotti.*

***Molino Fuchs: Via Motolino 1-5, 39021 Laces (Sudtirolo), tel.
0473/623115, Fax 0473/622002***

12/03/2012