



MÉLANIE SCHMIDT-ULMANN

# I RIMEDI NATURALI

*di santa Ildegarda*

Titolo originale dell'opera:

*Hildegard of Bingen's Holistic Secrets*

First published in France in 2016 by Leduc.s Éditions as  
*Les secrets de bien-être d'Hildegarde de Bingen, c'est malin*

This edition published in 2019 by  
Eddison Books Limited  
www.eddisonbooks.com

Text copyright © Mélanie Schmidt-Ulmann 2019  
Illustrations copyright © Eddison Books Limited 2019  
Design copyright © Eddison Books Limited 2019

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta, archiviata in un sistema di recupero o trasmessa in qualsiasi forma o con alcun mezzo senza la previa autorizzazione scritta dell'editore, né può essere altrimenti distribuita in alcuna forma di rilegatura o di copertina diverse da quella in cui l'opera è stata pubblicata, e a condizioni simili, inclusa quella che viene imposta all'acquirente successivo.

**Per l'Italia:**

© 2019 Armenia S.r.l.  
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)  
Tel. 02 99762433  
www.armenia.it  
info@armenia.it

Direzione generale: Luca Belloni  
Coordinamento editoriale: Viviana De Mitri  
Traduzione dall'inglese: Eleonora Baron  
Elaborazione testi al computer: Roberto Di Paolo  
Revisione a cura della redazione Armenia srl

Stampato in Europa

**ATTENZIONE**

L'autore e l'editore non si assumono alcuna responsabilità per infortuni o problemi di salute derivanti dalla pratica di uno qualsiasi dei principi, ricette e tecniche illustrati in questo libro. Il presente volume, infatti, non è stato concepito come guida per il trattamento di gravi problemi di salute: pertanto, si prega di osservare scrupolosamente i consigli riguardo alla cautela, e di fare in ogni caso riferimento al proprio medico di fiducia in merito a dubbi su un qualsiasi aspetto delle vostre condizioni di salute. Si consiglia inoltre di consultare uno specialista prima di intraprendere qualsiasi nuovo programma di dieta.

## SOMMARIO

**ANTICHI CONSIGLI DI SAGGEZZA MODERNA 6**

### PARTE I

**ILDEGARDA e i suoi principi chiave 8**

**CHI ERA ILDEGARDA? 10**

**I QUATTRO PRINCIPI CHIAVE DI ILDEGARDA 12**

**DA MATTINA A SERA CON ILDEGARDA 15**

### PARTE 2

**L'ALIMENTAZIONE DI ILDEGARDA: *La via verso una vita sana* 20**

**LE BASI DELL'ALIMENTAZIONE ILDEGARDIANA 22**

**I DIECI ALIMENTI DI ILDEGARDA 26**

**AL MERCATO CON ILDEGARDA 44**

**LE RICETTE E I MENÙ DI ILDEGARDA 52**

*I tipici pasti di una giornata con Ildegarda 54*

*Le ricette di Ildegarda 58*

*I menù di Ildegarda 82*

### PARTE 3

**I RIMEDI *di Ildegarda* 88**

**IL DIGIUNO DI ILDEGARDA 90**

**LA FARMACIA DI ILDEGARDA 96**

*Le dieci piante chiave 98*

*I diversi usi delle piante 118*

*I benefici dei cristalli 122*

*Altri ingredienti dei rimedi di Ildegarda 124*

**I PICCOLI RIMEDI DI ILDEGARDA 126**

**INFORMAZIONI E RISORSE 141**

**INDICE ANALITICO 142**

**RINGRAZIAMENTI 144**

A photograph of a bowl of creamy soup, likely a vegetable or potato soup, garnished with a sprinkle of black pepper. The bowl is dark-colored and sits on a matching dark plate. A silver spoon with a wooden handle is placed on the plate. The background shows a rustic wooden table and a white plate with bread. The lighting is warm and natural, creating a cozy atmosphere.

## ANTICHI CONSIGLI DI SAGGEZZA MODERNA

*Scegliere un'alimentazione più sana, basata su prodotti stagionali e organici, mantenersi in salute grazie alla fitoterapia e ai rimedi naturali, prendersi cura quotidianamente del proprio benessere godendo delle gioie della meditazione: questi concetti chiave riflettono le preoccupazioni e i desideri di una larga fetta della società moderna.*

Eppure, questi principi furono concepiti quasi mille anni fa da una donna eccezionale, Ildegarda di Bingen, che non fu soltanto una semplice monaca, ma anche un'intellettuale, una guaritrice, una naturopata, una compositrice. Venerata come santa, in tempi recenti è stata dichiarata dottore della chiesa.

Ildegarda era chiaramente in anticipo sui tempi: i suoi consigli, come avrete modo di scoprire, sono in totale sintonia con il mondo contemporaneo. Per fare un esempio, oggi si riscoprono i benefici del digiuno che Ildegarda aveva già messo in evidenza, insieme all'importanza di un intestino sempre ben pulito. A suo parere, molte malattie autoimmunitarie, insieme ad altri disturbi quali l'emicrania, avevano origine proprio da un cattivo stato dell'apparato digerente. È un messaggio particolarmente attuale nel momento in cui l'intestino viene riconosciuto come «secondo cervello». Ildegarda enfatizzò anche l'importanza della meditazione – un'altra pratica che si è diffusa in tempi recenti – e sostenne un approccio positivo e gioioso alla vita.

Rivolgiamoci quindi a Ildegarda per imparare a vivere in modo sano e rispettoso della natura, seguendo il ritmo delle stagioni e curandoci con rimedi naturali basati sulle innumerevoli proprietà benefiche delle piante e dei minerali. Scopriremo anche come trasformare la vita grazie ai benefici del digiuno e a un approccio positivo.

### IL MISTICISMO DI ILDEGARDA

Le visioni di Ildegarda iniziarono quand'era molto giovane. All'età di 42 anni ricevette il comandamento di proclamare e scrivere ciò che vedeva e udiva, pertanto si assunse l'arduo compito di trascrivere le sue numerose visioni e di diffondere il loro messaggio viaggiando in tutta Europa.

Il suo metodo curativo fu influenzato in modo significativo dalle sue credenze mistiche. Questa monaca poté conciliare il suo essere medico, artista, poeta e scienziata grazie a una visione olistica del mondo e dell'umanità, una visione che comprendeva sia le verità eterne, sia la realtà terrena. Secondo Ildegarda, tutto era interdipendente: il mondo e l'umanità, il corpo e l'anima. Un turbamento dell'uno, influenzava l'altro. I problemi di salute dell'uomo erano il risultato del disordine nel mondo. Per lei, la soluzione a tali problemi e la via per ottenere la felicità era custodita nel cammino spirituale.



PARTE 1

**ILDEGARDA**  
*e i suoi principi chiave*

## Chi era Ildegarda?

*Ildegarda di Bingen, una badessa tedesca del XII secolo, nacque nel 1098, decima figlia di una nobile famiglia cattolica della Germania meridionale. Le sue prime visioni, che lei definiva «grazie», si manifestarono quando aveva solo tre anni. All'età di otto anni, incontrò per la prima volta Jutta, la giovane badessa di un vicino monastero.*

Jutta le insegnò a leggere, a cantare e a comporre musica, e la iniziò allo studio delle piante officinali. Compiuti quindici anni, Ildegarda entrò in convento e in seguito si trasferì nella cittadina di Bingen, dalla quale prese il nome.

Ildegarda era una teologa, un'intellettuale, una scienziata e un'artista. Scrisse due trattati medici e scientifici – *Causae et curae* e *Physica* – ed è attualmente ritenuta l'unica donna ad aver composto musica sacra nel Medioevo cristiano. La sua fama si diffuse in tutta Europa grazie ai viaggi compiuti per diffondere i propri insegnamenti. Alla sua morte, il 17 settembre 1179 – data che aveva predetto – era già considerata una santa. Nel 2011, Papa Benedetto XVI aggiunse a tale titolo quello di «dottore della Chiesa», riconoscendo così l'importanza del suo pensiero per la dottrina religiosa cattolica.

### SUORA E NATUROPATA

Ildegarda fu anche una guaritrice, e i pellegrini erano disposti a percorrere lunghe distanze per beneficiare dei suoi «miracoli». Riusciva a curare i malati con la semplice imposizione delle mani, e talvolta guariva persino a distanza. Oltre a tali doni, Ildegarda si affidava ai principi delle pratiche salutari riconosciute e applicate nei monasteri medievali, come la fitoterapia o l'utilizzo di minerali.

Ildegarda aveva una profonda conoscenza del corpo umano e della natura, basata in gran parte sulle sue visioni, ma anche sulla profonda intuizione che le permise di comprendere concetti medici che la scienza avrebbe provato solo a distanza di secoli. Per Ildegarda, il corpo e la mente erano una cosa sola, e i problemi di natura fisica non potevano essere distinti dalle emozioni e dai disturbi della psiche. La si potrebbe considerare una pioniera della medicina olistica, così importante ai giorni nostri.

### I SUCCESSORI DI ILDEGARDA

La medicina tradizionale europea è stata gradualmente soppiantata dalla medicina moderna. È grazie a due dottori tedeschi – Gottfried Hertzka e il naturopata e biochimico Wighard Strehlow – che i principi di salute di Ildegarda per una vita sana sono giunti fino a noi. Il dottor Hertzka modernizzò le sue ricette di buona salute, le applicò ai suoi pazienti e le trasmise ad un pubblico più ampio grazie a numerose pubblicazioni. Il dottor Strehlow lo affiancò nell'opera di adattamento delle ricette di Ildegarda al mondo moderno.



## I quattro principi chiave di Ildegarda

*Ildegarda fu per molti versi una visionaria, in special modo per le sue opinioni riguardo alla salute. Ciò appare chiaro esaminando i principi chiave, tuttora rilevanti, sui quali basava la sua pratica.*

### **BUONA SALUTE = CIBO + AMBIENTE + EMOZIONI**

Secondo Ildegarda, il 70% del nostro stato di salute è determinato da ciò che mangiamo; il restante 30% è legato al nostro ambiente e alle nostre emozioni.

Ildegarda sosteneva che per raggiungere il benessere a tutti i livelli – corpo, anima e spirito – non bastano una dieta sana, la pratica spirituale e l'esercizio fisico regolare, ma occorre anche coltivare un atteggiamento positivo in ogni momento. Amore, altruismo, pazienza, disciplina, dialogo, compassione, umiltà, mantenere la fiducia nelle circostanze difficili: sono tutti approcci costruttivi che illuminano le nostre vite, non solo nell'intimo, ma anche nelle relazioni con gli altri. In modo più sottile, contribuiscono a creare un mondo migliore.

### **1. PREVENIRE ADOTTANDO UNO STILE DI VITA SANO**

La dieta di Ildegarda riveste un ruolo centrale nella prevenzione, ed è basata su un ingrediente chiave: la **spelta**, una varietà antica di farro, antenata del grano tenero. La dieta assegna anche un posto di rilievo alla frutta e agli ortaggi. Inoltre, con grande anticipo sui tempi, Ildegarda introdusse la nozione di equilibrio acido-base; ossia il mantenimento di un corretto equilibrio tra i composti acidi e alcalini necessari per il funzionamento ottimale del corpo. Era opinione di Ildegarda che il 70-80% della dieta dovesse essere composto da alimenti alcalinizzanti. La dieta contiene altri elementi di grande modernità: evitare i cibi elaborati, gli alimenti precotti e i cereali raffinati (che andrebbero sostituiti con quelli integrali). Ildegarda era anche interessata ai metodi di cottura e prediligeva quelli che preservano la massima quantità di nutrienti: dimenticate frittura e forno a microonde, e optate invece per la cottura a vapore e gli stufati.

### **2. COLTIVARE LA STABILITÀ EMOTIVA**

Ildegarda ci offre soluzioni per stabilizzare le emozioni quotidiane riducendo lo stress, l'ansia e la mancanza di autostima, l'insonnia, l'ipersensibilità o l'eccessiva stanchezza. Ci incoraggia a trasformarle in forze positive: creatività, pace interiore, autostima, distacco. Ciò che conta, è imparare a gestire i propri sentimenti. È un approccio molto simile a quello del dottor Bach, l'omeopata inglese che sviluppò la floriterapia che porta il suo nome.

### **3. PRENDERSI CURA DEL CORPO**

Ildegarda individuò i seguenti cinque principi salutari:

**DIGIUNO:** o, in alternativa, l'adozione della semplice dieta a base di spelta e verdure ideata da Ildegarda.

**DEPURAZIONE:** ai tempi di Ildegarda, si praticava il «salasso» - una vera e propria estrazione delle tossine dal corpo per ripristinarne l'equilibrio; fortunatamente, al giorno d'oggi non sono necessarie misure così estreme.

**DIETA:** spelta, frutta e verdura come base dell'alimentazione quotidiana.

**STILE DI VITA SANO:** esercizio fisico regolare e ricerca di un equilibrio corretto tra ore di sonno e di veglia.

**PULIZIA PROFONDA DELL'INTESTINO:** ecco un altro consiglio di salute ritornato in auge in tempi recenti. Ildegarda fu senza alcun dubbio una delle prime a dichiarare quanto fosse importante avere grande cura del proprio apparato digerente. Era sua opinione che la morte fosse spesso causata da problemi intestinali.

#### 4. PRESTARE ASCOLTO AI BIORITMI

Osservare fasi di attività, di riposo, di meditazione e di preghiera (se si è credenti: ricordate che Ildegarda era una monaca benedettina, ma la meditazione può bastare). Esistono molti modi per praticare la meditazione: scegliete quello più adatto a voi. Ildegarda stilò alcuni principi base: ciò che conta è trovare il tempo per meditare, imparare a usarlo per rilassarsi e porre a se stessi le giuste domande, connettersi con le proprie emozioni e rimettere nella giusta prospettiva le piccole noie quotidiane.

#### GLI «UMORI» E LA SALUTE SECONDO ILDEGARDA

Dai tempi dell'antico medico Ippocrate fino ai naturopati moderni, la causa delle malattie è stata spesso attribuita a un disturbo nell'equilibrio degli «umori» che compongono il corpo umano. Una visione condivisa da Ildegarda, che la illustrò in due dei suoi libri di medicina: *Causae et curae* e *Physica*. Così come la natura è composta da aria, fuoco, terra e acqua, gli esseri umani sono soggetti ai quattro «umori»: **secco**, rappresentante la terra; **umido**, corrispondente all'acqua; **caldo** associato al fuoco; **freddo**, analogo dell'aria. L'equilibrio degli umori conferisce una buona salute, il loro squilibrio denota la malattia.

Lo studioso tedesco Strickerschmidt, presidente onorario della Società Internazionale Ildegardiana, descrive questi quattro profili nel suo libro *Heilung an Leib und Seele* («Curare il corpo e l'anima»):

- **Una persona «secca»** è una persona con una grande forza di volontà, soggetta ad accessi di collera.
- **Una persona «umida»**, traboccante di forza eccessiva, è indebolita dalle proprie emozioni.
- **Una persona «calda»** mangia poco ed è anch'essa facile alla collera, che tuttavia svanisce rapidamente.
- **Una persona «fredda»** manca di disciplina ed è molto indecisa sulle proprie scelte di vita.

Il legame tra questa classificazione e quella classica della naturopatia – flemmatico, sanguigno, collerico e malinconico – è significativo. Sia i seguaci di Ildegarda sia i naturopati ritengono che uno squilibrio degli umori (o la prevalenza di uno su tutti gli altri) possa influenzare negativamente la salute fisica. Per esempio, gli eccessi di collera di una persona «secca» potrebbero favorire la formazione delle placche di colesterolo che ostruiscono le arterie. L'individuo «umido», indebolito dalle troppe emozioni, soffre in prevalenza di «umidità fredda» nello stomaco, che ne mette a rischio l'udito. Anche Ildegarda menzionò le persone «fredde» e quelle «schiumose», che passano rapidamente dalla rabbia all'allegria ma rimangono «fredde» in ogni circostanza. Se sottoposte a eccessiva tristezza o rabbia, soffrono di quelle che lei definiva «frecce» (cristalli di acido urico che possono causare gotta e dolori diffusi). Ildegarda riteneva anche che le persone «tiepide-calde» e quelle «fredde-ventose» fossero malinconiche e colme di «bile nera», causa di emicranie, depressione e affaticamento cronico.



### *Da mattina a sera con Ildegarda*

*Per dimostrare che non è difficile mettere in pratica i suoi principi di vita, iniziate con una tipica giornata ildegardiana, in sintonia con la natura. Appena svegli, aprite la finestra e ispirate profondamente. Fate un po' di esercizio per rimettere in moto il corpo. Infine, se possibile, dedicate qualche minuto alla meditazione per dare un senso spirituale alla giornata.*

## Il rituale del mattino

*Ildegarda attribuiva un'enfasi particolare al rituale del mattino - un «Miracle Morning» in anticipo sui tempi! Le sue raccomandazioni includevano alcuni esercizi di respirazione, un rituale di bellezza e salute o una sana colazione con tutti gli alimenti fondamentali.*

Al mattino, scegliete una colazione «calda» (vedi pagina 24): spelta o avena cotte che riscaldano il corpo anziché, per esempio, del muesli crudo. Il tipico piatto della colazione di Ildegarda è l'habermus, una specie di porridge di fiocchi o chicchi di spelta (vedi ricetta a pagina 59).

Mettete da parte il caffè (o l'acqua fredda) e sostituitelo con una tisana di vostro gusto, con del tè di finocchio o un caffè di spelta (vedi ricetta a pagina 30).

### ALCUNE IDEE PER LA COLAZIONE

Scegliete quella che preferite:

### CAFFÈ DI SPELTA FATTO IN CASA O Istantaneo

(vedi ricetta a pagina 30)

### OPPURE TISANA

a scelta (per esempio di finocchio  
o di rosa canina)



### UN SEMPLICE RITUALE MATTUTINO DI SALUTE E BELLEZZA

- Masticate 1 cucchiaino di semi di finocchio a stomaco vuoto: è un eccellente aiuto per la digestione.
- Per denti forti e sani, tenete in bocca un sorso di acqua fredda finché diventa tiepida. (Naturalmente, dovrete comunque lavarvi i denti!).
- Applicate sugli occhi un fazzoletto imbevuto di acqua fredda per un paio di minuti. Oppure, in alternativa, fissate per qualche minuto una macchia di vegetazione: «Il verde di questo campo elimina i disturbi degli occhi e li rende limpidi e puliti», scriveva Ildegarda.

*in più*

### PANE DI SPELTA, FRUTTA SECCA

e un po' di burro di soia, di mandorle o di riso

○

### HABERMUS

(porridge caldo di spelta con latte vegetale;  
vedi ricetta a pagina 59)

○

### PORRIDGE DI AVENA

con latte vegetale

*Che splendido modo per iniziare la giornata!*



## Il pranzo

La regola più importante è consumare le pietanze a temperatura ambiente, anziché fredde. Di seguito trovate alcune idee per elaborare i vostri menù:

### **ANTIPASTO: VERDURA COTTA, MINESTRA, QUICHE O TERRINA DI VERDURE**

D'inverno è preferibile un antipasto caldo. Limitate il consumo di verdure crude a tre o quattro volte a settimana.

### **PORTATA PRINCIPALE: SPELTA, IN QUALSIASI FORMA, CON VERDURE**

Chicchi integrali o perlato, in umido o sotto forma di pasta, con finocchio e zucca, sono l'ideale.

*in più*

### **CREATE UN'INSALATA ILDEGARDIANA**

Con verdure a foglia di vostra scelta, condite con una vinaigrette d'olio, aceto bianco, aneto e aglio crudo. Potete preparare l'insalata con 30 minuti d'anticipo e arricchirla con formaggio di pecora o di capra.

### **DESSERT: MELE O COTOGNE COTTE, CON YOGURT DI CAPRA O DI PECORA**

(preferibile allo yogurt di latte vaccino), oppure preparate un budino fatto in casa con latte vegetale. Ad ogni modo, il dessert non è obbligatorio.

### **DOPO IL PRANZO, SCHIACCIATE UN PISOLINO**

Giova alla salute e al benessere. Ma evitate di stendervi immediatamente, aspettate qualche decina di minuti.



## La cena

Ecco un tipico menù serale:

### **PORTATA PRINCIPALE: A BASE DI SPELTA,**

integrale o perlata, oppure sotto forma di crêpes, focacce o polpette

*in più*

### **VERDURA COTTA**

(una minestra o una torta salata)

*in più*

### **INSALATA ILDEGARDIANA**

(vedi pagina 18)

### **DESSERT: SCEGLIETE UNO QUALSIASI DEI DESSERT SUGGERITI PER IL PRANZO**

### **È ORA DI DORMIRE**

Per mantenervi in buona salute, dovete equilibrare le ore di veglia (evitando di coricarvi a notte fonda) con quelle dedicate al sonno (evitando di indugiare nel letto al mattino). Prima di dormire, concedetevi del tempo per meditare sulla giornata. Cercate di superare la collera e il rancore, altrimenti queste emozioni potrebbero tenervi svegli oppure causare brutti sogni.