

## ALETEIA PRESENTAZIONE LIBRO DELLA MEDICINA DI SANTA ILDEGARDA

Inviato da Amministratore  
 lunedì 02 novembre 2020  
 Ultimo aggiornamento lunedì 02 novembre 2020

Vuoi migliorare il buonumore? Mangia i "biscotti per i nervi" di santa Ildegarda Sono dolci che, secondo la santa "nutrizionista", aiutano il nostro sistema nervoso, grazie ad una serie di ingredienti "utili" ...

Farro e cannella sono gli ingredienti principali di un dolce che fa bene ai nostri nervi. Li distendono e li nutrono. Lo garantisce la monaca "nutrizionista" dell'XI secolo, Santa Ildegarda da Bingen, famosa per i suoi consigli sul mangiar sano. La ricetta dei "biscotti per i nervi" è nel "Il Libro della Medicina di Santa Ildegarda - Guarire nel corpo e nello spirito" di Marcello Stanzione e Bianca Bianchini per Gribaudo edizioni, insieme a numerose altre ricette e prodotti dalle qualità taumaturgiche e nutritive. I poteri del farro Un cibo cui la monaca tedesca attribuisce poteri enormi è un cereale, il farro, considerato "caldo e sostanzioso e anche il più delicato". Nutritivo e facilmente digeribile "rigenera il sangue, distende i nervi e dispone l'uomo al buonumore" in qualunque modo venga cotto, anche come pane. Una minestra di semolino di farro il cui brodo sia stato ottenuto facendo bollire per circa quattro ore un chilo di piedi di vitello sarebbe un rimedio per chi soffre di problemi tendinei. Del farro, cereale antichissimo originario forse della Palestina e di là giunto nell'antico Egitto (ne sono prova i ritrovamenti nelle tombe dei faraoni), la santa dice "È il migliore dei cereali"; A chi lo mangia dona una giusta struttura muscolare e buon sangue. Ed in effetti il farro è considerato dai nutrizionisti una buona fonte di proteine, ferro, selenio, acido fitico e potassio. Il suo elevato contenuto in fibre ne fa un prezioso alleato della funzionalità intestinale. La qualità della cannella La cannella, corteccia di un piccolo albero appartenente alla famiglia delle Lauraceae, vanta una storia millenaria. I cinesi la impiegavano già nel 2700 a.C. soprattutto come medicinale per curare febbre e diarrea, e gli antichi Egizi la usavano, inserita nelle cavità corporee, per le imbalsamazioni. Importata in occidente con le carovane durante il medioevo, nei banchetti veniva servita a parte, con chiodi di garofano, noce moscata e zafferano, ed era uso farne dono a re e regine. Fu molto apprezzata da Ildegarda che scrisse: "La cannella ha una grande forza. Possiede efficaci proprietà e se la si prende di frequente riduce gli umori nocivi e ne genera di benefici. Chi si sente la testa pesante, e respira con difficoltà attraverso le narici, dovrebbe polverizzare un po' di cannella e mangiarne spesso". - "La cannella ha una gran forza. Chi ne mangia spesso diminuisce in sé gli umori cattivi, trasformandoli in buoni". La ricetta dei biscotti Una nota ricetta della santa, quella dei biscotti per i nervi, ha tra i propri ingredienti proprio la cannella insieme all'amatissimo farro. Volete assaggiarli? Ecco la ricetta. - 300 g di farina di farro - 10 g di cannella in polvere - 10 g di noce moscata grattugiata - 2 chiodi di garofano - 100 g di mandorle tritate - 100 g di zucchero di canna - 1 uovo - 120 g di burro Questi ingredienti vanno mescolati ben bene. E' necessario farne dei rotoli e porli in frigorifero perché induriscano un po'. Quindi si affettano e vanno posti in forno preriscaldato a 180° e cotti per circa 10 minuti. Indicazioni Rimedio universale per i nervi e il cuore, per eliminare lo stress, per aumentare le prestazioni e le capacità mentali, debolezza nervosa ed estrema stanchezza spirituale, migliorare il flusso sanguigno al cervello, proteggere contro la demenza e la depressione, eliminare l'irrequietezza nei casi di morbo di Parkinson. Migliorano le capacità funzionali dei cinque organi sensoriali. Servono anche ad eliminare la malinconia e la tristezza. In caso di esaurimento, debolezza o mancanza di concentrazione e nella sindrome di Burn-out. <iframe class="frontity-lazy-iframe" loading="lazy" height="405" width="720" title="I segreti dell'antica medicina di Santa Ildegarda" src="https://www.youtube.com/embed/IXRjrRyBLQ8?feature=oembed"></iframe> Consigli per l'uso I biscotti della gioia e dell'intelligenza sono un rimedio curativo, non un gingillo. Gli adulti possono assumere per un lungo periodo di tempo, in linea di principio da tre a cinque biscotti al giorno. Gli adulti, in un caso acuto, possono assumere due biscotti ogni ora. In nessun caso i bambini devono mangiare più di tre biscotti al giorno. I chiodi di garofano migliorano l'umore Oltre a farro e cannella, tra gli altri ingredienti dei biscotti ci sono i chiodi di garofano. Per la badessa di Bingen, non sono solo utili, insieme alla cannella, per migliorare il tono dell'umore ma hanno altre utilissime proprietà, in particolare come rimedio per la terapia della pressione alta: "Chi è affetto da mal di testa e sente ronzare le orecchie mangi spesso chiodi di garofano". La noce moscata purifica i sensi Infine, della noce moscata, pur consigliandone un uso limitato, la santa afferma che migliori l'indole di chi la consuma. Infatti "rende più ampio il cuore di chi la mangia, ne purifica i sensi e schiude l'intelletto alla comprensione".