

# SANTA ILDEGARDA DI BINGEN IL CIBO COME MEDICINA DEL CORPO E DELLO SPIRITO

Inviato da Amministratore

domenica 16 maggio 2021

Ultimo aggiornamento domenica 16 maggio 2021

La conferma della scienza moderna La collaudata collaborazione tra don Marcello Stanzione, parroco e massimo esperto italiano in Angelologia, e Bianca Bianchini, medico cardiologo con diploma di chef, prosegue con questo libro che, partendo dagli scritti di Ildegarda di Bingen, compara le osservazioni e intuizioni della mistica tedesca in tema di alimentazione con le attuali evidenze scientifiche. ...

Il testo analizza i singoli alimenti conosciuti all'epoca della santa, con esclusione quindi dei cibi giunti in Europa dopo la scoperta dell'America, fornendo per ognuno storia, mitologia, tradizioni, utilizzo da parte delle medicine tradizionali, composizione nutrizionale, documentati effetti positivi sulla salute ed eventuali controindicazioni. La santa ha una visione della medicina olistica, in quanto i disturbi dei pazienti vengono esaminati in un contesto generale che include mente e anima, non trascurando l'influenza dell'ambiente. Fondamentale, anche grazie a una corretta alimentazione, conservare la viriditas, termine che ricorre spesso nei testi della santa, che fa pensare a qualcosa che germoglia e perciò capace di donare freschezza e vigore giovanile. Si tratta della forza vitale intesa nel senso più ampio del termine: ricchezza di sentimenti, fede, energia, vigore sessuale. Perché la badessa di Bingen, pur essendo monaca, con grande franchezza non ha esitato ad affrontare argomenti riguardanti sessualità, procreazione e l'universo dei rapporti uomo-donna. Questo manuale sintetico ma completo, di grande aiuto per tutti coloro che vogliono coniugare i sapori della buona tavola con il benessere del corpo e dello spirito, tratta delle conoscenze mediche in epoca medievale di una donna straordinaria che grazie all'osservazione e all'ispirazione divina è riuscita, in un'epoca in cui la farmacopea era molto limitata, a curare o lenire molti disturbi grazie a quanto offerto da madre natura. L'ammirazione nei suoi confronti è ulteriormente accresciuta dalla scoperta che parecchi dei rimedi proposti sono stati validati da recenti studi scientifici di medici, chimici e biologi. È opportuno precisare che questo libro non vuole proporsi come trattato medico. Gli Autori si augurano che sia utile ai lettori per scegliere una sana alimentazione, che sia cibo per il corpo e per lo spirito. Leggi il pdf