

## I 5 elisir di santa Ildegarda che migliorano la salute e allungano la vita

Inviato da Amministratore  
domenica 18 settembre 2022

di Gelsomino Del Guercio Dall'assenzio alla galanga: le importanti proprietà curative degli elisir preparati dalla monaca naturalista

Se esiste l'elisir di lunga vita, la monaca naturalista santa Ildegarda da Bingen ne ha studiato la ricetta. Anzi sarebbe più corretto parlare di "ricette"; poiché santa Ildegarda ne ha identificato cinque di elisir che migliorano la salute e tengono integro l'organismo. ...

Nel libro "Santa Ildegarda - La farmacista di Dio" (Il cerchio), a cura di Elisa Giorgio e Marcello Stanzone, sono riportate le proprietà benefiche delle piante utilizzate dalla monaca santa, ma anche questi cinque elisir e gli effetti che essi producono.

1) Assenzio L'elisir all'assenzio è per la badessa di Bingen un rimedio universale contro tutte le forme di debolezza: «Principalis magistra ad omnes languores». Dice Ildegarda: «L'elisir all'assenzio calma la malattia dei reni e la melanconia, rende i tuoi occhi chiari, fortifica il tuo cuore e impedisce che i tuoi polmoni cadano malati. La debolezza dei reni e la bile nera verranno soppresse. Lo stomaco verrà scaldato, l'intestino purificato e avrai una buona digestione». Vengono ripresi i concetti di melanconia, bile nera, calore. **ASSENZIO** - «Se l'assenzio è fresco, lo si pesti, se ne sprema il succo attraverso un panno; si faccia poi bollire per poco tempo il vino col miele e si versi questo succo nel vino in modo che questo succo superi in sapore il vino e il miele. Questa bevanda, ingerita a digiuno, da maggio ad ottobre, ogni tre giorni, combatte la malinconia e la depressione, rende più chiara la vista, rafforza il cuore, evita affezioni ai polmoni e allo stomaco, pulisce l'intestino, favorisce la digestione». **wikipedia Un aiuto al sistema immunitario** In santa Ildegarda è sempre presente il collegamento tra sintomo e stato emozionale, tra macrocosmo e microcosmo. A livello scientifico l'assenzio, o Artemisia absinthium, è una pianta dalle proprietà amaro-toniche, è un colagogo, antianemico, antinfiammatorio, tonico. Grazie ai suoi principi amari favorisce la produzione delle immunoglobuline A da parte della microflora intestinale, riequilibrando i rapporti tra batteri positivi e negativi e rafforzando il sistema immunitario. Inoltre è un regolatore del ciclo mestruale. **Scalda lo stomaco** Passando al pensiero medico medievale e unendo le indicazioni di Ildegarda a quelle che sono le proprietà tipiche delle piante, troviamo che l'assenzio è una pianta calda e secca. Scalda lo stomaco, permette una migliore digestione (proprietà amaro- toniche) con la conseguente produzione di umori più puliti.

2) Sivesan Sivesan è il nome che Ildegarda ha dato al rimedio a base di galanga, finocchio, dittamo e pilosella. Sivesan deriva dal latino sive sana, sive infirma: sia in salute che in malattia. Come scrive Ildegarda: «...questa polvere conserva un uomo sano in buona salute e aumenta le resistenze di un uomo malato». Il dittamo: fuoco e pietra Il dittamo è secco e caldo ed ha in sé il potere del fuoco e della pietra. Come il sasso che è duro e continua a emettere calore quando è allontanato dal fuoco, così il dittamo è potente contro quelle malattie nelle quali prevalgono le stesse qualità (secchezze e calore). Se una pietra [oggi calcolo o placca arteriosclerotica] inizia a formarsi in una persona che è grassa di natura, si assuma del dittamo in polvere e il sasso [ovvero la placca o il calcolo] verrà bloccato». **Antispastico e tonificante** È il rimedio universale per una buona digestione, migliora le difficoltà di assimilazione e la circolazione del sangue. Grazie ai suoi costituenti il Sivesan ha proprietà antispastiche, digestive, antimicrobiche e proprietà tonificanti. Il concetto di salute origina sempre da una buona alimentazione e da una corretta digestione: da qui parte la formazione degli umori e il corretto equilibrio tra caldo e freddo. 3) Galanga «La galanga - scrive Ildegarda - è completamente calda. Non contiene alcuna freddezza ed ha un grande potere. Una persona con febbre alta beve della galanga in polvere, disciolta in acqua do fonte e la febbre passerà. Chi avesse un accumulo di cattivi umori nella schiena e nei fianchi, faccia bollire della galanga nel vino e lo beva frequentemente: il fastidio passerà. Se una persona ha dolore al petto (al cuore) e respiro corto e affannoso, assumendo della galanga starà subito meglio». **Migliora l'asma e l'ernia Natale** La galanga è una spezia molto amata da Ildegarda. È di origine orientale ed ha proprietà simili allo zenzero: è carminativa, digestiva, stimolante, antispasmodica. Ha proprietà antibatteriche aseptizzanti, antinfiammatorie. Il nostro Ministero della salute le riconosce proprietà positive anche a livello della funzionalità articolare. Presa pura è il rimedio di elezione per l'ernia iatale; per Ildegarda è il rimedio principe per il cuore. È utile nella crisi anginose, migliora la respirazione nelle persone asmatiche. È un ottimo tonico: può essere consigliata in casi di astenia, difficoltà circolatorie (per l'azione sul sistema nervoso autonomo simpatico), mestruazioni dolorose.

Il calore I principali effetti della galanga sono associati al suo calore: scalda lo stomaco e migliora la digestione. La flemma prodotta avrà un giusto grado di freddo-umido, non si depositerà sulle mucose, non le irriterà ma la terrà lubrificante.

4) Nasturtium elisir Nasturtium elisir: è indicato per la depurazione degli umori. È il rimedio universale contro i reumatismi, la debolezza immunitaria, le malattie autoimmuni e le coliche. Ildegarda gli riconosce proprietà precancerogene a livello di stomaco e intestino. Svolge un'azione depurativa dei tessuti connettivi: vengono eliminati i cattivi umori troppo caldi o troppo freddi. **CC BY-SA 3.0 | Wikipedia Azione pre-cancerosa** Su questa azione depurativa si basa il potere antinfiammatorio e immunomodulatore. L'elisir al nasturtio mette il corpo nella condizione di adattare il suo sistema immunitario: modera la sua forza quando abbiamo malattie autoimmuni, riducendo l'insorgenza del processo infiammatorio che è sempre una risposta di difesa dell'organismo. È in grado nel contempo di stimolare le difese immunitarie con un'azione che Ildegarda definisce di precancerosi. Lo zenzero È il rimedio che mette in equilibrio le componenti calde e fredde: nella sua composizione ci sono sia piante fredde che calde ma soprattutto calde poiché, dice Ildegarda, sono soprattutto gli umori freddi quelli nocivi. All'interno

dell'elisir, lo zenzero ha proprietà digestive, la cannella è un antimicrobico, fungicida, disinfettante a livello di stomaco e intestino.

Salvia e pepe bianco La salvia officinalis è antinfiammatoria soprattutto a livello gastrointestinale: è utile nel trattamento delle mucose infiammate. Agisce contro l'eccessiva sudorazione ed è efficace nel trattamento del fegato ingrossato. Il pepe bianco, particolarmente caldo, favorisce la secrezione salivare e dei succhi gastrici. 5) Viola elisir Scrive Ildegarda: «colui che è afflitto dalla melanconia o dalla contrarietà che nuocciono ai suoi polmoni, beva l'elisir alla viola. Scaccerà la malinconia, diventerà gioioso e guarirà i suoi polmoni». È indicato per stati depressivi legati a problemi polmonari, sbalzi di umore, irritazione e debolezza nervosa, disturbi associati alla meno-pausa. Muchi e catarro È il rimedio di Ildegarda che più si avvicina alla medicina cinese: anche qui la tristezza è messa in collegamento con le malattie polmonari. Ritorniamo alla medicina tradizionale mediterranea e cerchiamo di capire il meccanismo con cui lavora questo rimedio. Contiene la galanga: le sue caratteristiche consentono di scaldare lo stomaco, di assicurare una migliore digestione e quindi di favorire la produzione di una flemma più calda. Il calore permette di sciogliere i catarrhi e i muchi che la flemma fredda ha fatto depositare sulle mucose. Viola e liquirizia A questo effetto si aggiunge l'azione espettorante e antinfiammatoria di viola e liquirizia. La galanga ha inoltre un'azione importante sul cuore e sulla respirazione: aiuta a eliminare il senso di oppressione nella parte alta dello stomaco che accompagna spesso gli stati di tristezza. La galanga, come già indicato, ha anche un'azione antibatterica. L'elisir e la noce moscata Infine sulla noce moscata Ildegarda scrive: «La noce moscata ha un grande calore ed un equilibrio propizio nelle sue proprietà. Se qualcuno mangia della noce moscata essa gli apre il cuore, purifica i sensi e gli fornisce un buon intelletto. Si prenda della noce moscata e ugual peso di cannella e un po' di chiodi di garofano, e li si ridicano in polvere. Con questa polvere e farina ed acqua si facciano delle gallette e se ne mangino spesso. Esse attenuano l'amarezza del cuore e dell'umore, aprono il cuore e i sensi ottusi, rendono lieto lo spirito e purificano i sensi, e moderano tutte le linfe nocive e forniscono al sangue una buona linfa, e rendono forti». CLICCA QUI PER ACQUISTARE IL LIBRO "Santa Ildegarda - La farmacista di Dio".