

# UN LIBRO PER DIGIUNARE SECONDO LA VISIONE DI SANTA ILDEGARDA Di Elia Lucchini

Inviato da Amministratore  
venerdì 17 febbraio 2023

La dottoressa Bianca Bianchini e don Marcello Stanzione sono gli autori del libro &ldquo;Santa Ildegarda e il Digiuno. Per una rigenerazione del corpo e dello spirito. La conferma della scienza moderna&rdquo;. Che L&rsquo;editore milanese Gribaudo invia nelle librerie a metà febbraio 2023 poco prima dell&rsquo;inizio del tempo liturgico della Quaresima che è un tempo di digiuno, preghiera e penitenza in preparazione alla Pasqua. Il digiuno rappresenta senz&rsquo;altro uno dei tasselli principali del mosaico della Medicina Ildegardiana, in grado tanto di beneficiare al corpo depurandolo dalle varie tossine, quanto di rischiarare lo spirito e risvegliare il potere salutare e terapeutico delle virtù. Il digiuno nella visione di santa Ildegarda non è mai una privazione assoluta quanto piuttosto una restrizione, più o meno marcata, della quantità di cibo da assumere nell&rsquo;arco della giornata, per un periodo di tempo che può essere variabile da un giorno a una settimana, o anche più. Anche nel caso del digiuno vige la regola aurea degli antichi latini della &ldquo;discretio&rdquo; e pertanto dev&rsquo;essere praticato con misura, evitando digiuno eccessivi e troppo prolungati. Diverse sono, secondo la badessa benedettina di Bingen, le tipologie di digiuno e di dieta per ciascun individuo a seconda se si è in salute o ammalati e, in tal caso, in quale fase della malattia. Oltre al farro spelta sono ammesse verdure e spezie varie, da consumare in genere sotto forma di zuppe, mentre per assicurare un abbondante introito di liquidi sono molto apprezzati gli infusi a base di erbe, ad esempio, finocchio, rosa canina, salvia così come succhi di mela, uva o succo di barbabietola. Può essere d&rsquo;aiuto praticare il digiuno prima di intraprendere una cura, nell&rsquo;ottica di predisporre il &ldquo;terreno&rdquo; della persona a essere il più possibile ricettivo ai trattamenti successivi. Per ottimizzarne i benefici è consigliabile, inoltre, far precedere e seguire il digiuno da qualche settimana di un regime alimentare secondi i precetti base della dietetica ildegardiana. Per superare le difficoltà che la restrizione del cibo può comportare, soprattutto nei primi giorni di un digiuno e per chi non è abituato, un aiuto &ldquo;prezioso&rdquo; può arrivare dal diamante: &ldquo;Anche colui che è incapace di digiunare mette in bocca quella pietra: diminuirà la fame e lo renderà molto rapidamente capace di digiunare&rdquo;. Appare interessante sottolineare come anche il ciclo lunare possa influenzare la risposta dell&rsquo;organismo al digiuno e alla dieta: durante la fase di luna calante, quando il corpo elimina in modo più naturale le proprie scorie, è il momento migliore per una depurazione efficace, ad esempio con tisane diuretiche; durante la fase di luna crescente, invece, quando il corpo è più predisposto ad assimilare le subtilitates degli alimenti, è il momento propizio per effettuare una cura tonificante, ad esempio in caso di stanchezza o dopo una lunga malattia.