

IN UN LIBRO I CONSIGLI DI SANTA ILDEGARDA PER BEN DORMIRE Di Elia Lucchini

Inviato da Amministratore
sabato 14 dicembre 2024

Elisa Giorgio e Marcello Stanzione sono gli autori del testo edito dall'editrice milanese Gribaudi ed intitolato: "Sogni d'oro con santa Ildegarda. I rimedi per l'insonnia con la santa badessa di Bingen". Marcello Stanzione, sacerdote, autore di oltre 350 libri, studioso di Santa Ildegarda e della sua medicina naturale, è tra i massimi esperti italiani di Angelologia. ...

Elisa Giorgio, farmacista, floriterapeuta, è specializzata in Fitogemmoterapia sistemica ed esperta di piante officinali e rimedi di Medicina Medievale per il benessere del corpo della mente insieme a don Stanzione ha scritto una decina di testi sulla terapeutica ildegardiana. Quanti possono dire al giorno d'oggi di dormire bene e svegliarsi ben riposati? Purtroppo non molti. I dati statistici, riferiti al consumo di farmaci sonniferi e antidepressivi, dimostrano che circa il 45% degli italiani soffre di insonnia transitoria, circa 9 milioni di insonnia cronica, 4 su 10 fa fatica ad addormentarsi, 7 su 10 accusa disturbi del sonno, e 2 su 10 si sveglia molto prima dell'ora stabilita. Le cause sono da ricondurre soprattutto a uno stile di vita stressante e cattiva alimentazione, ma l'insonnia stessa può diventare causa di ansia e depressione, persino di problemi cardiologici. Non solo, i disturbi del sonno possono anche causare problemi emotivi, difficoltà di memoria, riduzione delle capacità motorie e lavorative, aumentato rischio di incidenti stradali. Se poi il disturbo è costante influisce negativamente sulla propria qualità della vita. La badessa Santa Ildegarda — famosa mistica e grande studiosa della natura, dottore della Chiesa, grazie a papa Benedetto XVI — ha molto da offrirci per contrastare cause e disturbi del sonno e i suoi rimedi naturali riportati nel libro di don Stanzione e della dottoressa Giorgio sono davvero preziosi. Secondo Ildegarda il benessere fisico è strettamente collegato a quello spirituale, la sua è una medicina dolce impregnata da un grande desiderio di equilibrio.