

# LA DIETA ILDEGARDIANA A BASE DI FARRO Di don Marcello Stanzone

Inviato da Amministratore  
martedì 02 aprile 2024

Secondo santa Ildegarda, dopo la caduta dell'umanità a causa del peccato originale, il corpo dell'essere umano cambiò e comparve la bile nera, quando venne cacciato dal paradiso l'uomo perse la gioia celeste, senza contaminare quello di cui godeva permanentemente prima di peccare. Da allora qualsiasi preoccupazione, qualsiasi pena produce la bile nera che contamina il sangue che provoca destabilizzazioni come la tristezza o la collera, la rabbia, la frustrazione fino a portare alla depressione. ...

Santa Ildegarda ci propone un'ampia gamma di rimedi capaci di neutralizzare la bile nera e di rinforzare l'influenza benefica del buon umore. "Se l'uomo", scrive Santa Ildegarda nel suo libro di rimedi (Causae et Curae) "non avesse né amarezza della bile nera né oscurità della malinconia, gioverebbe sempre di una buona salute". Uscire da uno stato depressivo, significa intraprendere il cammino della salute. Per questo è molto importante eliminare la malinconia con mezzi appropriati e non solamente limitarsi a frenarla. Ciò che ci dà contentezza è, naturalmente, sano e allo stesso tempo salutare e deve riflettere una certa bellezza e armonia, che si tratti di un profumo di rose o di gigli che rallegrano il cuore o anche una pietra preziosa. Questi dovrebbero essere gli psicotonici che neutralizzano la bile nera e fortificano i nervi. Il Farro Il farro per Santa Ildegarda è il re dei cereali e occupa il primo posto nella lista degli alimenti-rimedi contro la tristezza perché "da allegria al cuore e la grazia di un buon umore". Grazie alle sue proprietà alcalinizzanti è capace di neutralizzare ed eliminare la bile nera che, come abbiamo visto, è l'origine di grave infermità dell'organismo. Per questo è raccomandabile iniziare la giornata con una buona zuppa di farro. (Habermus) Il farro si differenzia dal grano per la sua rusticità, la sua forza, la sua resistenza al freddo e alle malattie. Il farro cresce persino ad un'altitudine di più di 1000 metri. Sopporta le forti precipitazioni ma anche la siccità. Il farro non si degenera, e ciò permette di coltivarla in condizioni limite e garantisce una qualità costante del raccolto. Oggi giorno il farro è l'alimento più puro che esiste, poiché si può coltivare senza prodotti chimici. Data la sua forza, presenta grandi vantaggi ecologici. Non vuole né concime chimico azotato, né pesticidi, né fungicidi preservando in questo modo, sia il suolo sia le falde freatiche. L'involucro del farro protegge il chicco dalla radioattività e dalla contaminazione dell'aria. Le misurazioni di radioattività che si fecero a Costanza dopo la catastrofe di Chernobyl nell'aprile del 1986 mostrarono che il farro fu contaminato da 5 a 7 becquerel per kilo, invece la presenza prevista era di 600 becquerel per kilo per alimento. Già solo con un'alimentazione a base di farro, possiamo aiutare tutti i malati, qualsiasi sia la sua situazione. Nel chicco del farro si nascondono tutta la saggezza della dottrina alimentare di Santa Ildegarda che si distingue per la sua semplicità. Il farro contiene tutte le sostanze necessarie per la vita quelle che necessita il corpo umano per conservarsi in buona salute: proteine di alto valore biologico, carboidrati complessi, tutti i minerali imprescindibili per la vita, le vitamine e gli oligoelementi. Il farro contiene inoltre altre sostanze che favoriscono la salute e proteggono dalle malattie. Il farro contiene anche fattori che favoriscono la digestione e un buon metabolismo. Per questo il farro è buono per lo stomaco e l'intestino e può essere riassorbito e veicola rapidamente nel sangue senza che l'organismo si sforzi troppo di digerirlo. Dato che il farro è idrosolubile, i suoi principali componenti sono assimilati dall'organismo tanto rapidamente come gli alimenti liquidi, così che tutto l'organismo ne trae beneficio. Il farro è rimasto vittima, del suo minor rendimento e della pazzia produttiva del XX secolo. Il grano riuscì quasi a far scomparire il farro. La sua coltivazione in Germania riprese solo, sulla base della medicina ildegardiana, grazie al dottor Gottfried Hertzka per il risultato straordinario ottenuto dal farro nel campo della medicina. Tutte le varietà di farro mostrano un'enorme resistenza alle condizioni climatiche estreme, caldo, freddo, siccità, piogge, crescono in qualsiasi suolo e possono essere coltivate senza prodotti chimici. Il farro è una buona fonte di proteine, vitamine e minerali. Comparandoli con altri prodotti alimentari, il farro non produce allergie. Contiene una sostanza protettiva contro le allergie, in modo tale che i pazienti che soffrono di allergie alimentari lo riescono a sopportare bene. Il farro ha la particolarità di non produrre "proteine di stress" come fa il grano, quando è sottoposto a fattori climatici "stressanti" come in situazioni di eccesso di umidità o di siccità, di calore o di freddo. Queste "proteine di stress" generatrici di allergie possono essere associate alle "intolleranze o allergie al glutine del grano", il quale scompare con un'alimentazione a base di farro. Tutte le allergie sono relazionate con le proteine indigeste e l'intolleranza si manifesta, quasi sempre dopo un'alterazione della flora intestinale. Un'allergia non potrà essere eliminata se non si procede ad una cura dell'intestino dopo un'analisi precisa e minuziosa della flora intestinale. Grazie a questa guarigione minuziosa dell'intestino, auspicato da Santa Ildegarda, associata ad una alimentazione a base di farro, è possibile curare malattie di allergie croniche che resistono alle varie terapie. La percentuale di guarigioni raggiunge il 70/80% e i risultati rincuorano i malati e le loro famiglie. In questi casi è importante procedere prima verso una guarigione dell'intestino secondo il metodo di Santa Ildegarda. Tutto ciò che Santa Ildegarda dice a proposito del farro riflette un principio farmaceutico che solo oggi giorno siamo riusciti a spiegare alla luce delle nuove conoscenze scientifiche della medicina moderna. Esistono pochi alimenti che Santa Ildegarda apprezza per il piano dietetico. Secondo lei si possono riconoscere 10 qualità al farro. Nessun altro cereale può offrire tutte queste proprietà interessanti: 1. il farro è il miglior cereale 2. può riscaldare (favorisce la circolazione del sangue) 3. può far ingrassare 4. è molto ricco 5. è più tenero degli altri cereali 6. favorisce lo sviluppo dei muscoli 7. produce sangue di qualità 8. favorisce il buon umore 9. si presta ad una moltitudine di usi 10. si digerisce facilmente Il farro è il cereale migliore L'effetto curativo e benefico dell'alimentazione a base di farro si propaga in tutto l'organismo e favorisce una buona digestione, come segnalano tutti i pazienti. Questa alimentazione migliora lo stato generale, sia quello corporale che quello anemico, il rendimento e la concentrazione. Per la sua somiglianza con il

plasma umano, il farro arriva rapidamente al sangue e stimola non solamente il processo di rinnovamento cellulare (processo di ricostruzione) ma contribuisce anche all'eliminazione degli scarti del metabolismo aiutando così i reni (scarico renale). Favorisce la circolazione del sangue. Così come accade dopo un'iniezione di calcio, il corpo intero nota una sensazione di calore dopo un pasto a base di calcio. Il calore inizia nello stomaco e nell'intestino poiché il farro si assimila con grande facilità. In virtù della sua eccellente motilità biologica (solubile nell'acqua e nel plasma) il farro arriva rapidamente al sangue così come al centro del sistema nervoso, dilatando i vasi sanguigni localmente e su tutta la pelle. Il sangue circola meglio e per questo provoca una sensazione di calore, condizione precedente e essenziale per la guarigione delle malattie della pelle e dalle mucose. Regola la massa ponderale. Con un'alimentazione a base di farro, i pazienti constatano un aumento notevole del proprio rendimento e delle proprie capacità di concentrazione, questo si percepisce soprattutto con gli scolari e con gli studenti. Il farro stimola, per la sua alta composizione di acidi grassi non saturati, in particolare sostanze grasse, che le cellule nervose necessitano per assicurare la rigenerazione della guaina di mielina protettiva dei nervi. Per questo il farro è molto benefico per patologie come la sclerosi multipla. È molto ricco di componenti. Dovuto al pretesto di favorire la conservazione, i metodi industriali del trattamento dei vegetali, comportano la perdita di elementi nutritivi importanti (fermenti alimentari, sostanze per la crescita, fibre e vitamine) questa alimentazione è mortale; uccide la fame, però provoca carenze alimentari e le cosiddette malattie della civiltà. Con un'alimentazione a base di farro succede tutto il contrario. La maggior parte delle persone che basano la propria alimentazione sul farro affermano che si sentono più allegri e molto meglio a tal punto che aumenta il loro rendimento e inoltre si sentono più forti. Il farro contiene tutto ciò di cui l'uomo ha bisogno per vivere. Con il farro non ci sono carenze, poiché possiede elementi proteici preziosi, carboidrati e lipidi, minerali e vitamine del gruppo B. Più tenero degli altri cereali. Dopo aver consumato una porzione di farro (Habermus di farro) le persone hanno un senso di sazietà più duraturo, senza nessuna fatica, ciò che succede invece con una colazione tradizionale. L'assimilazione più lenta e regolare dei nutrienti, elimina gli alti e bassi del glucosio e i picchi di insulina nel sangue. L'apparato digestivo è agevolato e la digestione migliora. Le fibre alimentari del farro (la cui azione è rafforzata da un'insalata di farro per il pranzo) regolano il transito intestinale e sanano l'intero organismo. A differenza degli altri cereali, il farro viene sempre ben tollerato, ciò si spiega grazie alla struttura particolare delle sue fibre costituite da carboidrati solubili e insolubili, ridotti ad acidi grassi di catena corta dai batteri dell'intestino tenue. Questi acidi grassi (acido acetico, butirrico ecc.) conferiscono all'intestino un PH poco acido, che è molto favorevole per i batteri intestinali. Una guarigione dell'intestino è possibile solo mediante un'alimentazione a base di farro. Sono molti i pazienti che affermano che solo il farro è riuscito a ristabilire una buona digestione. Favorisce lo sviluppo dei muscoli. Il farro è ricco di aminoacidi, acidi grassi, minerali e oligominerali essenziali. Questi elementi intervengono nella costruzione dell'organismo umano, soprattutto per il tessuto connettivo e altri tessuti di sostentamento, le ossa e il tessuto muscolare. Le sostanze di rigenerazione cellulare contenute nel farro esercitano un'azione profonda sull'organismo e, consumate regolarmente, assicurano una crescita sana a un organismo giovane. Negli adulti, il farro assicura il rimpiazzo costante di cellule debilitate e invecchiate e nelle persone anziane compensa e attiva la capacità di rigenerazione cellulare in deficit. Produce sangue di qualità. L'alimentazione a base di farro contribuisce a migliorare i valori del sangue e a normalizzare il tasso di glucosio nel sangue così come il metabolismo del colesterolo. Il farro contribuisce ad alimentare il midollo spinale, dove si producono le cellule madre. Grazie alla sua ricchezza di calcio e rodanina e altri componenti del farro. Inoltre, quando consumiamo il farro sotto forma di chicchi cotti, poiché i carboidrati si liberano lentamente e regolarmente, il tasso di glicemia permane stabile; per questo si prova un senso di sazietà provocato dal farro, che dura abbastanza e non esige che il pancreas aumenti la secrezione di insulina. I diabetici possono ridurre notevolmente l'insulina aggiungendo chicchi di farro cotti alla propria alimentazione (1-3 cucchiaini per pasto). Anziché scatenare una produzione eccessiva di insulina, i chicchi di farro mantengono il tasso di glicemia costante nell'organismo, ciò permette di ridurre la quantità di medicinali antidiabetici e di insulina. Le fibre del farro moderano l'affluenza di glucosio nel sangue poiché rallentano il loro assorbimento. L'alimentazione a base di farro abbassa anche l'indice di colesterolo nel sangue, perché elimina le quantità eccedenti di acido biliare dell'intestino, che sono responsabili di un alto indice del colesterolo. Se non c'è un eccesso di colesterolo non si produrranno calcoli biliari. In questo modo si spiegano le parole di Santa Ildegarda riguardo alla produzione di sangue di qualità e all'allegria del cuore. I polisaccaridi vegetali idrosolubili contenuti nel farro agiscono stimolando e modulando il sistema immunitario. La stimolazione del sistema immunitario dell'organismo ha una grande importanza clinica. La rodanina contenuta nel farro rende le membrane delle cellule impermeabili facendo sì in questo modo che gli elementi che portano ad esempio un virus non possano penetrare. Dà il buon umore. Il farro contiene delle sostanze la cui presenza dà il buon umore. Comparato con il grano, il farro contiene fenilalanina e il triptofano. Questi aminoacidi essenziali sono precursori importanti dei neurotrasmettitori, messaggeri del buon umore, che trasmettono gli impulsi nervosi all'organismo. Dalla fenilalanina derivano la dopamina e i due ormoni cortico-surrenali, la noradrenalina e l'adrenalina. Una carenza di dopamina può portare al Parkinson, invece la noradrenalina e l'adrenalina preserva il buon umore e una sua carenza può indurre ad uno stato di depressione. L'adrenalina e la noradrenalina partecipano anche ad altre funzioni vitali come la regolazione della pressione arteriale. In quanto al triptofano è quello che gestisce la produzione di serotonina, un neurotrasmettitore che interviene nella regolazione dell'umore. L'equilibrio psichico è la migliore protezione contro le malattie. Il farro migliora l'umore, stabilizza i nervi e favorisce la salute dell'anima. Giustamente questa capacità del farro di migliorare l'umore è molto apprezzata dai pazienti. Riguardo a ciò sarebbe ideale prendere per colazione ciò che diceva il padre benedettino Frementius Renner del monastero di santa Otilia in Baviera: «ciò che più mi sorprende, della cura a base di farro è che trasforma gli infermi con depressione, dato che all'improvviso vengo assaliti dalla voglia di vivere. Due casi che conosco da vicino lo confermano, così come dice Santa Ildegarda, il farro dà

all'uomo il buon umore. Queste parole le avevo interpretate in senso retorico ma si sono rivelate parole ben fondate! Si potrebbero risparmiare molti medicinali che non sono inoffensivi per la salute e si fornirebbe un servizio inestimabile al malato liberandolo dalla depressione con l'aiuto di mezzi così semplici. Si presta a vari usi. Con il farro si può fare di tutto, qualsiasi tipo di piatto o dolce poiché il farro si può consumare in molti modi: - I chicchi di farro: devono sempre essere cotti nel doppio del loro volume d'acqua, come si fa con il riso (50 minuti di cottura) - Il farro perlato o riso di farro: è farro i cui grani sono stati poco puliti. Il tempo di cottura di questi è molto più breve (15-20 minuti) - Il Habermus (è il porridge di farro): i chicchi di farro tritati (eliminando un poco della parte farinosa), o chicchi cotti. È la componente principale del famoso habermus, la colazione degli amici di Santa Ildegarda. - I chicchi di farro messi in ammollo con tutta la loro parte farinosa (ciò che in tedesco chiamano Schrot). - La farina di farro intera: farina intera macinata con crusca e germoglio. - La farina di farro T110, T65, T45 (in Germania sarebbe quella di tipo 1050, 630 e 405), man mano che la cifra diminuisce, c'è meno quantità di crusca - integrale, semi-integrale e bianca-. Al contrario di ciò che accade con la farina bianca di grano (nella quale è quasi tutto amido), la farina bianca di farro (T45) tuttavia contiene molte proteine e minerali. - La farina di farro micronizzata: farina estremamente fina, con tutte le fibre e i germogli. È ideale per l'alimentazione dei bebè. Il suo tempo di cottura è molto breve: solamente qualche minuto. - La pasta di farro in diverse presentazioni si possono mischiare con erbe aromatiche o castagne e sono un ottimo banchetto. - Il caffè di farro: fatto a base di chicchi di farro tostati, con l'80% di chicchi dorati (per dare gusto) e il 20% di chicchi scuri (per il colore). Questo "caffè" è ideale per la colazione e favorisce la digestione. Il farro è un cereale che ha un ottimo gusto tanto per i salati come per i dolci. Il grano conviene usarlo solo per il pane e per i dolci (al forno) poiché quando si utilizza per i piatti il suo glutine diventa indigesto. L'allergia al grano, dovuto al glutine che contiene, è abbastanza estesa. Il vero farro, che non è stato mischiato con il grano, è molto più tollerato dalla maggior parte di coloro che sono allergici al grano. Il farro dà una sensazione di sazietà naturale senza sovraccaricare l'organismo. La mia lunga esperienza pratica mi ha dimostrato che altri cereali sono meno adatti per i malati che sono stati appena operati (per esempio l'avena contiene sostanze che portano alla stitichezza). Il farro sotto forma di chicchi macinati grossolanamente è molto solubile in acqua, quindi è facile da digerire e assorbire dalle mucose gastriche e intestinali. Facile da digerire Il farro è molto tollerato dai malati. I chicchi di farro ben cotti in acqua con un po' di burro, tuorlo d'uovo e di sale costituiscono un'alimentazione ideale per i malati che si trovano in uno stato di debilitazione.