

## Santa Ildegarda, ecco i rimedi che una santa erborista ha trovato nella natura

Inviato da Amministratore  
domenica 15 luglio 2018

di Gelsomino Del Guercio

I suggerimenti di Santa Ildegarda contro malinconia e tristezza

Segui i consigli della santa erborista Ildegarda da Bingen: rimedi naturali per ritrovare buonumore e serenità.

Don Marcello Stanzone in &ldquo;365 giorni con Santa Ildegarda da Bingen&rdquo; (Edizioni Segno), riporta almeno 9 rimedi per abbattere malinconia e depressione

Ceci &ndash; &ldquo;I ceci sono caldi e gradevoli, leggeri da mangiare e non fanno aumentare in nessun modo gli umori cattivi&rdquo;.. ...

Ruta &ndash; &ldquo;L&rsquo;erba ruta messa nel vino diminuisce il calore o il freddo della malinconia, e così l&rsquo;uomo malinconico si sentirà meglio quando mangia quest&rsquo;erba dopo aver consumato altri cibi&rdquo;.  
Rosa &ndash; &ldquo;Chi è collerico, prenda la rosa ed un po&rsquo; meno di salvia, le triti in polvere, e quando si accorge di diventare collerico, metta questa polvere sotto il naso e l&rsquo;annusi, poiché la salvia consola e la rosa rallegra&rdquo;.

Finocchio &ndash; &ldquo;Il finocchio rende l&rsquo;uomo allegro, anche se si mangia in diversi modi, gli dà un calore piacevole, un buon odore al corpo ed aiuta a digerire bene. Si dovrebbero mangiare dei semi di finocchio a stomaco vuoto, perché essi levano l&rsquo;alito cattivo e rendono chiara la vista&rdquo;.

Salvia &ndash; &ldquo;La salvia è utile contro gli umori nocivi, poiché questa erba è asciutta. Mangiandola cruda o cotta, essa è buona per coloro che sono tormentati dagli umori cattivi, perché essa li elimina.

Prendi perciò delle foglie di salvia, polverizzale e mangia questa polvere sul pane. Essa diminuisce in te la sovrabbondanza degli umori cattivi&rdquo;.

Issopo &ndash; &ldquo;Quando il fegato di una persona si ammala a causa della tristezza, si deve far cuocere un pollo nell&rsquo;issopo ancora prima che la malattia abbia il sopravvento, e se ne deve mangiare spesso.

Essa deve mangiare spesso anche l&rsquo;issopo fresco, messo nel vino, e bere anche questo vino, perché chi ha una malattia simile (malinconia), usando l&rsquo;issopo ne avrà un beneficio&rdquo;.

Assenzio &ndash; &ldquo;Se l&rsquo;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&rsquo;intestino, favorisce la digestione&rdquo;.

Cannella &ndash; &ldquo;La cannella ha una gran forza. Chi ne mangia spesso diminuisce in sé gli umori cattivi, trasformandoli in buoni&rdquo;.

Vino &ndash; &ldquo;Quando una persona si sente spinta dalla collera e dalla tristezza, deve subito fare riscaldare del vino, mescolarlo con un po&rsquo; di acqua fredda e poi berlo caldo.

Così le sostanze che rendono tristi e collerici (la bile nera) e che l&rsquo;hanno fatta esplodere di collera, vengono mantenute nei limiti&rdquo;.