

SANTA ILDEGARDA: CONSIGLI RIGUARDO I BAGNI TERAPEUTICI Di don Marcello Stanzone

Inviato da Amministratore
venerdì 27 giugno 2025

Alla tecnica dei bagni Ildegarda dedica ampio spazio nella sua terapeutica. Con il termine bagno la monaca benedettina tedesca intende tre tipi di pratiche: il bagno caldo in vasca; il bagno termale; il bagno di valore; All’acqua del bagno bisogna aggiungere le sostanze opportune, in genere decotti di erbe, che ne orientano l’effetto, consolidandolo. ...

Sottoporsi tutti i giorni o troppo spesso a un bagno caldo, specie se si tende stare nella vasca a lungo, significa sovraccaricare il copro di caldo e umido. Quest’abitudine potrebbe nel tempo risultare nociva a chi è di costituzione robusta o a chi per natura ha sempre caldo. Efficace come disintossicante Il miele alle pere era considerato da Ildegarda uno dei più rimedi migliore per depurare l’organismo, paragonabile quasi all’oro. LA RICETTA Miele alle pere INGREDIENTI 1 kg di pere; 250 g di miele; 100 g di polveri pestate finemente di una miscela composta da 30 g di finocchiella, 26 g di radice di galanga in polvere, 24 g di radice di liquirizia in polvere e 20 g di risetto. PREPARAZIONE Pulire le pere scartando il torsolo e metterle a cuocere in acqua sino a che diventano morbide; a questo punto scolare l’acqua e passarle facendone una crema da rimettere sul fuoco. Intanto far sciogliere il miele a bagnomaria e quando è ben fluido aggiungergli le erbe. Ora aggiungere il tutto alla passata di pere ben calda e amalgamare il composto perfettamente. Dosi e Modalità di assunzione La quantità indicata serve in genere per 2-3 mesi di cura. Questo miele alle pere si conserva in frigorifero e va assunto tre volte al giorno: al mattino a digiuno un bel cucchiaino, due cucchiaini dopo pranzo e tre cucchiaini la sera subito prima di andare a dormire. Secondo i naturopati non si dovrebbe trascurare quest’ultima indicazione. L’ideale, quindi, sarebbe addormentarsi con in bocca ancora il sapore del preparato. Il bagno fa accumulare calore La pratica non dovrebbe però essere utilizzata da chi tende al sovrappeso o all’obesità. Il corpo delle persone in sovrappeso tende, infatti, secondo Ildegarda, ad accumulare il calore, e bagni caldi troppo lunghi non farebbero altro che far aumentare la quantità del proprio calore. Vale il discorso opposto per i costituzionalmente magri o per le persone per natura freddolosa, per le quali invece il bagno serve ad accumulare calore. Questa indicazione non vale per la doccia, indicata a tutti, che comporta una minore esposizione all’azione dell’acqua stessa né per i bagni specifici che Ildegarda consiglia per affrontare i vari disturbi, che sono validi anche per le persone in sovrappeso. Bisogna valutare la costituzione Le persone in sovrappeso non dovrebbero far durare questi trattamenti troppo a lungo, per trarne il massimo giovamento. La sauna o i bagni di vapore nuocciono sempre ai magri se vengono fatti in eccesso, mentre giovano alle persone in sovrappeso perché tendono ad asciugarli. Trae beneficio da questa pratica soprattutto chi soffre di gotta, o di eccesso di acidi urici. Ildegarda sostiene che le acque termali, invece, non solo non nuocciono ma giovano alla salute perché in questo caso il calore dell’acqua naturalmente e non artificialmente riscaldata non aumenta il calore innato ma lo riduce, concorrendo a eliminare gli umori nocivi che scorrono nel corpo. A ciascuno il suo Molte delle cure di Santa Ildegarda si basano su bagno di vapore, che di per sé hanno un effetto depurativo, rigenerante e rilassante, arricchiti con erbe, semi e parti di piante. Questi rimedi sfruttano il potere del calore veicolato dall’acqua e nei principi attivi contenuti nei vegetali. In molti casi, gli impiastri ottenuti per decorazione si applicano sulla pelle e si lasciano in posa per qualche tempo. I rimedi proposti dalla Santa, poi, svolgono sempre anche un’azione sul piano psichico, calmando o stimolando la mente e le facoltà intellettive. AVENA Ottimo remineralizzante, contiene calcio, magnesio, potassio, silicio e ferro. Bagno di vapore di avena per gotta e mente distratta “Chi soffre di gotta a causa di ciò prova lacerazione anche nell’animo, onde la sua mente è instabile e incline a pensieri vani che lo rendono insano, applichi sul suo corpo avena bollita mentre un bagno di vapore e versi l’acqua in cui è stata bollita sulle pietre calde. Se lo farà spesso ritroverà la salute”, scrive Santa Ildegarda. L’avena ha il potere di assorbire gli umori e i veleni che trasudano dal corpo e ne facilita la depurazione. Inoltre ha un comprovato effetto calmante sulla mente. Prepararlo così – Fare un decotto di avena facendola bollire per circa un quarto d’ora e poi filtrare e intiepidire. Si formerà un composto colloso che deve essere applicato sulle zone dolenti, nel modo più ampio possibile. Se l’avena è in quantità sufficiente si può realizzare un impiastro fino a coprire tutto il corpo. E lasciarlo in posa per circa mezz’ora. Bagno di vapore di castagno per dolori articolari e animo irritabile. Questo bagno ha un effetto simile a quello dell’avena, ma è più efficace sul piano corporeo e insiste soprattutto sui dolori di natura reumatica, artrite e artrosica. A livello psichico il trattamento è utile in particolare in caso di irritabilità dell’animo. Nelle parole di Santa Ildegarda: “Se una persona soffre di gotta o di dolori agli arti e per questo diviene facilmente irascibile, poiché gotta e collera spesso si associano una all’altra, faccia bollire in acqua foglie e ricci di castagno e con essa si prepari un bagno di vapore. Facendolo spesso la persona migliorerà e ritroverà un animo mite”. Prepararlo così – Pulire bene i ricci o tagliarli in due o in quattro parti, metterli a bollire per dieci minuti, e poi aggiungere le foglie e far bollire per altri cinque minuti. Usare quest’acqua per una sauna dopo la quale è opportuno fare una doccia calda. Da praticare una volta la settimana. Bagno di vapore con Ginepro contro le malattie da raffreddamento E’ indicato per chi tende a raffreddarsi facilmente e a contrarre stati influenzali per colpi di freddo in occasioni dei primi freddi o durante l’inverno, e anche per chi soffre di allergie respiratorie. Prepararlo così – Far bollire una tazza di rametti di ginepro in acqua, e usarli poi per realizzare una sauna o bagno di vapore. Respirare a fondo, dal naso, finché vi sono i vapori, per sbloccare i bronchi e le altre vie aeree. Bagno con una miscela di erbe per i problemi mestruali Quest’ultimo rimedio è dedicato alle donne perché riguarda esclusivamente i problemi mestruali. Prepararlo così – Come scrive Ildegarda: “Una donna che abbia mestruazioni dolorose, eccessivamente scarse e addirittura assenti, prenda della camomilla (Matricaria chamomilla) e del tanaceto in parti uguali, un poco più di

verbasco, li metta a bagno in acqua corrente ed esponga il tutto al sole e all'aria per qualche ora. Poi la ritiri e la metta sul fuoco facendola bollire per qualche minuto. Il decotto andrà infine aggiunto all'acqua del bagno, mentre le erbe andranno applicate sulla zona genitale, sull'ombelico e intorno ad esso. Si ripeta ogni giorno, dai cinque ai quindici giorni, fino a che il flusso mestruale ricompare.