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 “Santa Ildegarda e il Digiuno. Per una rigenerazione del corpo e dello spirito. La conferma della scienza moderna”. Che L’editore milanese Gribaudi invia nelle librerie a metà febbraio 2023 poco prima dell’inizio del tempo liturgico della Quaresima che è un tempo di digiuno, preghiera e penitenza in preparazione alla Pasqua. Il digiuno rappresenta senz’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’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 “discretio” e pertanto dev’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 sì 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’aiuto praticare il digiuno prima di intraprendere una cura, nell’ottica di predisporre il “terreno” 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 “prezioso” può arrivare dal diamante: “Anche colui che è incapace di digiunare mette in bocca quella pietra: diminuirà la fame e lo renderà molto rapidamente capace di digiunare”. Appare interessante sottolineare come anche il ciclo lunare possa influenzare la risposta dell’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.