



# RIMEDI NATURALI

## RIMEDI NATURALI ISPIRATI ALLA SCUOLA DI SANTA ILDEGARDA DI BINGEN

### **Domus salutis Sanctæ Hildegardis - Rimedi naturali**

Nelle conferenze sulla spiritualità benedettina a suo tempo tenute all'Eremo di S. Caterina ha esercitato un certo fascino la figura della badessa medioevale di Bingen. L'ampia letteratura disponibile, ci ha poi spronato a ricercare, nella tradizione che si rifà all'esperienza di S. Ildegarda, l'armonia fra l'antico ed il moderno. In tale contesto è stato più facile ritrovare e capire lo spirito monastico, un'esperienza sempre viva che scaturisce dal magistero della Regola di S. Benedetto. Formata dall'ora et labora, la Santa ha costituito per il suo tempo un significativo punto di riferimento, anticipando con le sue esperienze, ancora valide oggi, la scoperta delle proprietà terapeutiche dei rimedi naturali che sono ritornate da qualche tempo di nuova attualità. Le ricette originali, rivisitate con il sostegno della scienza moderna, ci fanno scoprire in Ildegarda un sorprendente grado di lettura, di vibrante umanità, del bisogno sempre attuale di risposte terapeutiche ai mali contingenti della vita. La comunità degli Oblati di San Benedetto ha cercato di raccogliere gli antichi rimedi ed i suggerimenti di Ildegarda di Bingen per ripresentare con essenzialità questa preziosa esperienza medioevale, basata sempre su una sapiente scelta di vita in armonia con il Creato ed il Creatore.

### **Una donna carismatica del Medioevo**

Ildegarda di Bingen, una monaca benedettina del XII secolo, con le sue opere e le sue lettere, indirizzate a re, vescovi e papi, ha influenzato in modo determinante il suo tempo. La forza delle sue visioni e la sua intimità con Dio, attraverso i suoi scritti, hanno aperto ai suoi contemporanei prospettive sino allora sconosciute e continuano ancora oggi ad aiutare l'umanità a ritrovare un autentico contatto con il Creatore e la serenità nelle verità dei valori della fede.

### **Religiosa, fondatrice di monasteri e visionaria**

Ildegarda di Bingen nacque nel 1098, come decima figlia del nobile Hildebert di Bermersheim e di sua moglie Mechtilde. All'età di otto anni, fu mandata come educanda nel monastero delle benedettine di Disibodenberg. Qui, fra il 1112 e il 1115, fece la sua professione monastica e nel 1136, alla morte della sua parente Jutta di Sponheim, fu eletta a succederle nell'abbazia. Fra il 1147 e il 1150 fondò il nuovo monastero di Rupertsberg, poco lontano da Bingen e nell'anno 1165 quello di Eibingen vicino a Rudesheim. Fin dalla sua infanzia ebbe il dono profetico delle visioni, ma solo a 42 anni iniziò a scriverle in latino, assecondando ciò che riteneva una chiamata divina ad una sua missione

profetica. Ildegarda alzò la sua flebile ma decisa voce per richiamare i pastori della Chiesa al loro dovere di annunziare la sana dottrina. Lei stessa intraprese almeno 15 viaggi di predicazione e ci ha lasciato un ricco epistolario di oltre 300 lettere. La morte la raggiunse il 17 settembre 1179 nel monastero di Rupertsberg e fu ben presto venerata come santa.

### Le opere delle sue visioni

Tre sono gli scritti di Ildegarda che si rifanno al suo carisma mistico, opere che l'hanno impegnata in una stesura durata ben 25 anni: "Scivias" (Conosci le vie), "Liber vitæ meritorum" (Il libro dei meriti della vita) e "Liber divinorum operum" (Il libro delle opere divine). In queste pagine ci illustra l'intervento della Trinità nella creazione dell'universo, nel piano della storia della salvezza e della redenzione dell'uomo.

Il primo, "Scivias", diviso in tre libri, è stato scritto fra il 1141 e il 1151. Raccoglie 26 visioni che mettono in evidenza specialmente la missione di Cristo redentore e mostrano che il regno di Dio, che abbraccia tutta la storia del mondo, è dominato dall'opera della Trinità nella vita dell'uomo: creazione, redenzione e santificazione.

Il secondo, "Liber vitæ meritorum", opera in sei capitoli, scritto fra il 1158 e il 1163, tratta della tensione cosmica della salvezza: diavoli e vizi impersonificati si combattono con le virtù che alzano la loro voce.

Il terzo, che è anche l'opera più significativa, "Liber divinorum operum", è stato scritto fra il 1163 e il 1173 ed è articolato in tre parti principali: il mondo naturale, la realtà morale e la storia della salvezza. Accanto all'opera della Trinità, la Santa mette particolarmente in evidenza quella dello Spirito Santo.

### Altre opere di Ildegarda

Oltre alle opere religiose, Ildegarda fra il 1150 e il 1160 ha composto anche scritti di storia naturale e di medicina. La perduta opera originale: "Liber subtilitatum diversarum naturarum creaturarum" (Libro delle sottili differenze della natura delle creature) nel secolo XIII è stato diviso in "Causæ et curæ" (Libro delle cause e dei rimedi) e in "Physica" (Forza guaritrice della natura o Libro delle medicine semplici). Di questi trattati scientifici, che vengono attribuiti a Ildegarda, non sono però arrivati a noi i manoscritti originali. Copie vennero redatte tra i 150 e 300 anni dopo, così oggi non si può affermare con certezze quali parti del testo siano attribuibili ad Ildegarda. Al suo tempo non esisteva ancora uno studio della medicina, le patologie venivano curate quasi esclusivamente nei monasteri somministrando prodotti erboristici. Ildegarda è una di queste rare figure che ha coltivato la medicina popolare con intuizioni e rimedi in parte ancor oggi attuali. Non bisogna dimenticare però che la medicina di Ildegarda era pregna dello spirito della sacra scrittura e della regola di San Benedetto e che ad una autentica guarigione si perveniva solamente attraverso la riconquista di una virtuosa vita interiore.

## INTEGRATORI ALIMENTARI

### ENOLITI E DEPURATIVI

**Assenzio Remedium SH:** per rinforzare le difese immunitarie dell'apparato gastrointestinale, regolatore dell'intestino pigro, antispasmodico.

**Crescione Remedium SH:** per sostenere le difese immunitarie di tutto l'organismo, contro infezioni virali e batteri.

**Viola Remedium SH:** per contrastare stati melanconici e sbalzi d'umore, decongestionante ed espettorante per le vie respiratorie.

**Depurativo 13 Erbe:** utile nella funzione depurativa dell'organismo, nel drenaggio dei liquidi corporei e nella funzionalità delle vie urinarie, coadiuva la funzionalità digestiva, epatica e la regolarità del transito intestinale.

**Amaro Svedese:** dalla ricetta originale per i 46 rimedi salutari suggeriti da Maria Treben.

### PRODOTTI IN COMPRESSE

**FenGal Remedium SH:** rimedio per l'apparato gastrointestinale, allevia i disturbi di acidità e reflusso, carminativo, digestivo, antiacido.

**Granelli vegetali:** per regolare le funzioni dell'intestino pigro.

**Magnesio:** contribuisce a mantenere la normale funzionalità muscolare e nervosa, rafforza il tessuto osseo, efficace in caso di mal di testa.

**Galanga in polvere Remedium SH:** per attivare la circolazione, utile nei casi di mancanza di respiro/asma/insufficienza cardiaca, stimolante in caso di stanchezza ed esaurimento.

### PRODOTTI IN CAPSULE

**Sivesan Remedium SH:** rimedio universale, attiva la circolazione, stimola la digestione e migliora il metabolismo, rigenerante.

**Escolzia Plus:** per migliorare la qualità del sonno e facilitare il rilassamento in caso di stress.

**Rhodiola Rosea:** per contrastare la stanchezza fisica/mentale, aiutare la concentrazione, la memoria e ridare il buon umore.

**Serenoa Plus:** per sostenere la fisiologica funzionalità delle vie urinarie e della prostata, contrastare la caduta dei capelli e la fragilità delle unghie.

## COMPOSTI ANALCOLICI IN GOCCE

**Arancio Plus:** per alleviare gli stati di ansia e contrastare le tensioni nervose, favorisce il rilassamento e migliora la qualità del riposo notturno.

**Artiglio del Diavolo Plus:** per contrastare i problemi reumatici ed infiammatori delle articolazioni.

**Ficus Carica Plus:** gastroprotettore, utile per contrastare i disturbi intestinali e regolare la motilità.

**Lampone Plus:** per contrastare i disturbi tipici della menopausa e del ciclo mestruale.

**Mirtillo Plus:** per la fisiologica funzionalità del microcircolo.

**Pilosella Plus:** per favorire il drenaggio dei liquidi corporei.

**Ribes nero:** dalle note proprietà antiallergiche sia cutanee che respiratorie, benefico nel combattere le forme virali, antinfiammatorio e tonificante.

**Ribes Plus:** un aiuto in caso di riniti vasomotorie, forme allergiche e problemi legati alla respirazione.

**Tarassaco Plus:** per stimolare le funzioni epatiche e regolare il tasso del colesterolo.

**Argento colloidale:** contro batteri, parassiti, funghi, virus dannosi.

## PRODOTTI DELL'ALVEARE

**Miele italiano:** non trattato ad alte temperature.

**Balsamo al miele ed essenze:** per il benessere delle vie respiratorie, per contrastare l'influenza, i raffreddori e le costipazioni.

**Biosmel:** energetico, per sostenere la vitalità dell'organismo, la concentrazione e la memoria.

**Henerghia forte:** integratore alimentare a base di piante e derivati, favorisce il fisiologico recupero dell'organismo affaticato.

**Polline:** tonico, nutritivo e rinvigorente, mineralizzante, vitaminizzante e di sicuro sostegno alla fisiologica funzionalità della prostata.

**Propoli T.M. 30%:** disinfettante naturale dalle note proprietà antibiotiche e battericide, utile in caso d'infezioni dell'apparato respiratorio.

**Propoli Mix Spray:** senza alcool, disinfettante naturale dalle note proprietà antibiotiche e battericide.

## TISANE

Tisana rilassante.

Tisana digestiva.

## CREME, GEL ED UNGUENTI

**Crema al miele e girasole:** per pelle secca e disidratata.

**Crema alla pappa reale:** supernutriente ed idratante per pelli non più giovanissime.

**Crema mani e piedi:** nutriente ed idratante per mani secche e piedi ruvidi.

**Crema all'arnica 30%:** per contusioni, lividi, ematomi e gonfiori.

**Crema alla calendula 30%:** proprietà antisettiche e cicatrizzanti, in caso di screpolature, geloni, funghi.

**Cremona:** multifunzionale, nutrimento e protezione contro gli agenti esterni, antimicotico e antimicrobico in caso di problematiche cutanee, protettivo solare.

**Gel aloe vera compositum:** proprietà calmanti per alleviare le scottature, dermopurificante e protettivo.

**Gel all'ippocastano e cipresso:** per la funzionalità del microcircolo, emolliente e lenitivo. Indicato per le gambe gonfie e i disturbi della patologia emorroidaria.

**Unguento assoluto alla lavanda:** lenitivo multiuso per viso e corpo, rigenerante, cicatrizzante e curativo.

**Unguento al veleno d'api:** utile per contrastare i dolori reumatici, il torcicollo e le sciatiche, balsamico per le vie respiratorie spalmato sul petto.

## SHAMPOO

**Shampoo al miele e camomilla:** per capelli delicati.

**Shampoo al miglio:** per capelli sottili e fragili che tendono a cadere.

## SAPONI

**Sapone alla pappa reale:** antiossidante e rigenerante.

**Sapone al miele:** nutriente e protettivo.

**Sapone alla propoli:** antibatterico e disinfettante.

**Sapone alla cera d'api:** emolliente e idratante.

## **OLI**

**Olio di iperico:** chiamato anche olio di san Giovanni, contiene elementi che svolgono un'azione disinfettante, favoriscono la circolazione sanguigna e la cicatrizzazione. Massaggi con l'olio di iperico attenuano i dolori muscolari.

**Olio di mandorle dolci:** pressato a freddo, nutriente, lenitivo ed emolliente, multifunzione se coadiuvato con oli essenziali.

**Olio di mallo di noci:** favorisce il rinnovo delle cellule cutanee. Diluito può essere usato come abbronzante in quanto stimola la produzione di melanina.

**Olio di argan 100%:** pressato a freddo, nutriente per pelle deidratata e capelli secchi, idratante, antiossidante.

**Balsamo labiale:** a base di olio di argan, tea tree e rosa mosqueta. Utile per herpes, taglietti, dermatosi fungine.

**Burrocacao:** a base di aloe vera e propoli.

## **OLI ESSENZIALI 100%**

**Albero del tè (tea tree oil):** disinfettante naturale, ideale per irritazioni cutanee, punture d'insetti, herpes.

**Lavanda:** rilassante, antisettico, ipotensivo.



**DOMUS SALUTIS SANCTÆ HILDEGARDIS  
RIMEDI NATURALI**

*Copyright © 2022 · Associazione Oblati di San Benedetto  
Via Roma, 7 · 21039 Valganna (VA) · I T A L I A*

*Tel: +39 366 1038311  
info@aosb.eu · www.aosb.eu  
Instagram: aosb.eu*

*Consulenza: Erboristeria del Vicolo (VA)*