

SEGRETI E RIMEDI DI ILDEGARDA DI BINGEN + KIT DI ERBE PER L'AMARO SVEDESE

UN REGALO PER IL CORPO E L'ANIMA.



192 pagine

Una confezione, due piccoli tesori:
la saggezza di Ildegarda e le erbe terapeutiche
del rinomato amaro svedese.

ILDEGARDA E AMARO SVEDESE: un legame di saperi e benessere

Ildegarda di Bingen e l'Amaro Svedese appartengono a due epoche distanti, ma condividono una matrice comune: la tradizione erboristica dell'Europa centrale.

La monaca tedesca del XII secolo ha sviluppato un sistema medico basato su piante digestive, depurative e toniche, molte delle quali compaiono anche nelle formule dell'Amaro Svedese, diffuso secoli dopo e riproposto nel Novecento da **Maria Treben**. Non esiste un legame diretto o una ricetta di Ildegarda collegata all'Amaro Svedese: la relazione è culturale e fitoterapica.

Un forte punto di contatto tra Ildegarda e l'amaro è la **fitoterapia monastica**. Le erbe dell'Amaro Svedese – angelica, mirra, zafferano, aloe, genziana e altre ancora – erano già utilizzate nei monasteri del Medioevo, comprese nei consigli di Ildegarda. Questo crea un ponte ideale tra il sapere benedettino del XII secolo e le tradizioni erboristiche che si sono



sviluppate nei secoli successivi, mantenendo viva una visione naturale e integrata della salute.

Maria Treben è stata un'erborista austriaca ed è considerata una delle principali divulgatrici della fitoterapia popolare del Novecento.

L'Amaro Svedese si chiama così perché la sua formulazione deriva da un antico preparato attribuito al medico svedese Claus Samst, che avrebbe perfezionato una ricetta ancora più antica risalente al XVII secolo. Maria Treben ne ha poi diffuso la versione moderna, rendendolo celebre come "Amaro Svedese" in omaggio alle sue origini legate alla tradizione medica svedese.



COME PREPARARE L'AMARO SVEDESE secondo la ricetta di Maria Treben



La preparazione dell'Amaro Svedese parte da una miscela specifica di erbe, esattamente quella indicata nella ricetta originale di Maria Treben, che garantisce l'equilibrio delle proprietà depurative, digestive ed energetiche del preparato.

La miscela comprende: Aloe, Angelica radice, Canfora, Cassia foglie, Curcuma radice, Manna, Rabarbaro radice, Teriaca veneziana, Carlina radice, Mirra e Zafferano. È proprio questa combinazione — nella proporzione prevista dalla tradizione — a rendere unico l'Amaro Svedese e a distinguerlo da versioni che si discostano dalla formula originale.



Preparazione:

1. Riempire un contenitore di vetro da un litro con la miscela d'erbe che trovi nella confezione.
2. Aggiungere un litro di alcol a 38–40°, in modo da coprire completamente le erbe.
3. Chiudere ermeticamente il contenitore e riporlo in un luogo caldo e luminoso, ma non esposto alla luce diretta del sole.
4. Lasciare macerare per 14 giorni, agitando il barattolo una volta al giorno per favorire l'estrazione dei principi attivi.
5. Trascorso il periodo di macerazione, filtrare il liquido con un colino a maglia fine o una garza naturale.
6. Conservare l'Amaro Svedese ottenuto in bottiglie di vetro scuro, ben chiuse.

Benefici:

L'Amaro Svedese è tradizionalmente utilizzato per favorire la digestione, sostenere la depurazione, alleviare la sensazione di pesantezza, e stimolare la naturale vitalità dell'organismo.





RIMEDI DI ILDEGARDA

Una guida antica alla salute di oggi



Segreti e rimedi di Ildegarda di Bingen è un volume dedicato alla straordinaria visione terapeutica della monaca benedettina del XII secolo, considerata una delle figure più illuminate della medicina naturale medievale.

Il libro raccoglie e interpreta i suoi insegnamenti su **erbe, alimentazione, pietre curative e armonia interiore**, offrendo una panoramica completa del suo approccio alla salute come equilibrio tra corpo, anima e natura.

Attraverso ricette tradizionali, rimedi erboristici, consigli alimentari e pratiche di benessere, il testo mostra come il pensiero di Ildegarda possa essere applicato ancora oggi per sostenere vitalità, prevenzione e uno stile di vita più consapevole.

È un'opera che unisce saggezza antica e interpretazioni moderne, rendendo accessibili i principi della medicina ildegardiana sia ai curiosi sia a chi desidera integrare metodi naturali nella propria quotidianità.



Capitolo 6 Un rimedio ildegardiano per ogni disturbo

Di salute molto fragile sin dall'infanzia, Ildegarda si è sempre mossa al limite della vita, ma con tutto il suo intuito ha saputo intuire che la salute è un equilibrio tra corpo, anima e natura. La monaca benedettina ha lasciato una preziosa eredità di saggezza e rimedi che oggi possiamo ancora applicare.

ACUCE

Superare le allergie

Con la sua visione profonda della natura, Ildegarda ci insegna che la salute è un equilibrio tra corpo, anima e natura. La monaca benedettina ha lasciato una preziosa eredità di saggezza e rimedi che oggi possiamo ancora applicare.

IL SUCCO DI ALICE

Il succo di questa pianta è caldo e ha grande virtù. L'uomo che soffre di forti dolori gastrici, indigestioni, vomito, diarrea, un impeto con l'urina in un solo colpo e un po' di sangue, se ne guarisce con questo succo. In ogni caso, se il corpo dell'uomo è debole, il succo di Alice è il rimedio più adatto.

CONSIGLI DELLA NUCROPATIA

Quando si desidera stimolare l'eliminazione delle tossine, il succo d'alice preparato in forma di bevanda si rivela molto interessante. Conviene di bere acqua tiepida, di latte, di yogurt, di kefir, di latte di capra, di latte di asina, di latte di pecora, di latte di mucca, di latte di cavallo, di latte di asino, di latte di camoscio, di latte di capra, di latte di pecora, di latte di mucca, di latte di cavallo, di latte di asino, di latte di camoscio.