



Wighard Strehlow

La medicina di
**santa
Ildegarda**



Per tutti i giorni
e per tutta la famiglia

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Wighard Strehlow

LA MEDICINA DI SANTA ILDEGARDA

Per tutti i giorni e per tutta la famiglia

Con ricette originali

SECONDA EDIZIONE



Avvertenze:

Le opinioni espresse dall'autore in merito alle malattie e alle relative cure si discostano in parte da quelle della scienza medica ufficialmente riconosciuta. Ogni lettore è pertanto pregato di decidere responsabilmente se e in che misura i rimedi e i procedimenti terapeutici naturali riportati nel testo possano rappresentare un'alternativa valida alla "medicina tradizionale".

Wighard Strehlow

La medicina di Santa Ildegarda

Titolo originale: *Hildegard-Medizin für alle Tage*

Traduzione di Mariachiara Morra

Copyright © 2001 Droemersche Varlagsanstalt Th. Knaur Nachf. GmbH & Co, München

Copyright © 2006 Edizioni Il Punto d'Incontro per l'edizione italiana

Prima edizione originale pubblicata nel 2001 da Droemersche Varlagsanstalt Th. Knaur Nachf. GmbH & Co, München

Prima edizione italiana pubblicata nel febbraio 2006, seconda edizione pubblicata nel novembre 2024 da Edizioni Il Punto d'Incontro, via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, Tel. 0444239189, Fax 0444 39266 www.edizionilpuntodincontro.it

Finito di stampare nel novembre 2024 presso LegoDigit, Lavis (TN).

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.

ISBN 979-12-5594-060-9

Sommario

1. ILDEGARDA E LA SUA MEDICINA.....	15
La medicina di Ildegarda: che cos'è?.....	16
Vita e opere di Ildegarda di Bingen.....	16
Salute e malattia	18
Le regole auree di vita	18
Veleni alimentari.....	20
Fattori di rischio psichici	21
La medicina di Ildegarda	23
La teoria degli elementi di Ildegarda	23
L'aspetto divino	24
L'aspetto cosmico.....	24
L'aspetto fisico.....	25
L'aspetto psichico.....	25
Metodi curativi della Creazione.....	26
Conoscenze moderne della medicina di Ildegarda	27
Pro e contro Ildegarda	27
La riscoperta del farro.....	28
2. DISTURBI E RELATIVE CURE.....	31
Limiti del fai da te	31
Disturbi dalla A alla Z	33
<i>Abbassamento dell'udito.....</i>	<i>33</i>
<i>Acne</i>	<i>33</i>
<i>Alito cattivo, cattivo odore del corpo.....</i>	<i>33</i>
<i>Allergia alimentare.....</i>	<i>33</i>
<i>Ammaccatura (livido).....</i>	<i>34</i>
<i>Asccesso.....</i>	<i>34</i>

<i>Asma</i>	34
<i>Astenia</i>	34
<i>Avvelenamento (acuto e cronico)</i>	35
<i>Bronchite</i>	35
<i>Bruciore agli occhi</i>	35
<i>Bruciore di stomaco</i>	35
<i>Brufolo</i>	35
<i>Carie dentaria</i>	36
<i>Cataratta</i>	36
<i>Catarro</i>	36
<i>Chinetosi</i>	36
<i>Cicatrici post-operatorie</i>	37
<i>Cisti al seno</i>	37
<i>Cisti del tessuto connettivo</i>	37
<i>Colite (infiammazione dell'intestino crasso)</i>	37
<i>Commozione cerebrale</i>	38
<i>Congestione bronchiale</i>	38
<i>Contusione</i>	38
<i>Debolezza della vista</i>	38
<i>Debolezza digestiva</i>	39
<i>Depressione</i>	39
<i>Diabete</i>	40
<i>Diarrea</i>	40
<i>Difficoltà di concentrazione</i>	40
<i>Dismenorrea (mestruazione dolorosa)</i>	40
<i>Disturbi circolatori</i>	40
<i>Disturbi del climaterio</i>	41
<i>Disturbi gastrointestinali di origine nervosa</i>	41
<i>Dolori periodici</i>	42
<i>Dolori premestruali (ciclo mestruale)</i>	42
<i>Eczema</i>	42
<i>Eliminazione del campo di disturbo</i>	43
<i>Eliminazione di focolaio</i>	43
<i>Ematoma</i>	43
<i>Emicrania</i>	43
<i>Eruzione cutanea</i>	43
<i>Esostosi</i>	43
<i>Espettorazione (Sputum)</i>	43
<i>Faringite (infiammazione della gola)</i>	44
<i>Febbre</i>	44
<i>Ferita</i>	44

<i>Fiato corto</i>	44
<i>Fitte al fianco</i>	45
<i>Flatulenza</i>	45
<i>Foruncolo</i>	45
<i>Fungo della pelle</i>	45
<i>Gastrite (infiammazione della mucosa gastrica)</i>	45
<i>Gomito del tennista (Epicondylitis radialis)</i>	46
<i>Gonfiore</i>	46
<i>Gonfiore dei linfonodi</i>	46
<i>Herpes zoster</i>	46
<i>Indebolimento delle difese/stadio precanceroso</i>	46
<i>Infezione della pelle</i>	47
<i>Infezione virale (febbre virale, influenza virale)</i>	47
<i>Infiammazione della mucosa intestinale</i>	47
<i>Infiammazione della mucosa nasale (sinusite)</i>	47
<i>Infiammazione gastrica</i>	48
<i>Influenza</i>	48
<i>Insonnia</i>	48
<i>Insufficienza cardiaca</i>	49
<i>Insufficienza renale</i>	49
<i>Irritazioni dopo trattamento dentale (dolore fantasma)</i>	49
<i>Laringite</i>	49
<i>Macchie sul viso</i>	50
<i>Mal d'orecchie</i>	50
<i>Mal di denti</i>	50
<i>Mal di gola</i>	50
<i>Mal di testa</i>	50
<i>Mastite</i>	51
<i>Mastopatia</i>	51
<i>Micosi del letto ungueale</i>	52
<i>Mioma</i>	52
<i>Morbillo</i>	52
<i>Morbo di Crohn (infiammazione dell'intestino tenue)</i>	53
<i>Morso di zecca</i>	53
<i>Nausea</i>	53
<i>Neurodermite</i>	54
<i>Nevralgia (nevralgia del facciale e del trigemino, sciatica)</i>	54
<i>Nevrastenia</i>	54
<i>Osteoporosi</i>	55
<i>Otite media</i>	55
<i>Paralisi facciale</i>	56

<i>Parodontosi</i>	56
<i>Parotite</i>	56
<i>Perdite (Fluor albus)</i>	56
<i>Perdita della voce</i>	56
<i>Pertosse (secca)</i>	57
<i>Polipo</i>	57
<i>Polmonite</i>	57
<i>Pressione alta</i>	57
<i>Profilassi delle recidive tumorali</i>	58
<i>Prurito</i>	58
<i>Pseudo croup</i>	58
<i>Pulizia del focolaio d'infezione nel cavo orale</i>	58
<i>Pulizia intestinale</i>	59
<i>Pulizia ortodontica</i>	59
<i>Puntura d'insetto</i>	59
<i>Pustole</i>	59
<i>Raffreddore</i>	60
<i>Raffreddore da fieno</i>	60
<i>Raffreddore (rinite)</i>	60
<i>Raucedine</i>	60
<i>Ronzio auricolare (Tinnitus)</i>	61
<i>Rosolia (rubeola)</i>	61
<i>Salmonellosi</i>	61
<i>Sangue dalle gengive, gengivite</i>	62
<i>Sbalzi di umore</i>	62
<i>Scabbia</i>	62
<i>Scarlattina</i>	62
<i>Sensazione di pienezza</i>	62
<i>Sindrome di Roemheld</i>	63
<i>Sinovite</i>	63
<i>Stadio precanceroso</i>	63
<i>Stipsi</i>	63
<i>Strappi</i>	64
<i>Sudore notturno</i>	64
<i>Suppurazione</i>	64
<i>Suppurazione del letto ungueale (Panaritium)</i>	64
<i>Tensioni</i>	64
<i>Tinnitus</i>	65
<i>Tosse</i>	65
<i>Traspirazione abbondante</i>	65
<i>Trattamento della cicatrice post-operatoria</i>	65

<i>Travaso di sangue</i>	65
<i>Ulcera della pelle</i>	66
<i>Ulcera gastrica</i>	66
<i>Ulcera gastrointestinale</i>	66
<i>Ustione</i>	66
<i>Ustione della pelle</i>	67
<i>Vampate</i>	67
<i>Varicella</i>	67
<i>Verruche</i>	67
<i>Vista debole</i>	67
<i>Vomito gravidico</i>	68
3. I METODI TERAPEUTICI	69
Il cibo come rimedio	69
Le proprietà terapeutiche dei cereali	70
Le proprietà terapeutiche delle verdure	72
<i>Aglio: il rimedio universale</i>	72
<i>Barbabietola: per tutte le malattie della pelle</i>	72
<i>Carote: un pieno di energia</i>	73
<i>Ceci: curano la febbre</i>	73
<i>Cipolle: contro le infezioni</i>	73
<i>Fagioli: risolvono i problemi digestivi</i>	73
<i>Finocchio: rende felici</i>	74
<i>Insalata di farro: una bomba vitaminica</i>	74
<i>Marroni: il rinforzante contro l'astenia</i>	74
<i>Piselli: danno allegria</i>	75
<i>Rafano: efficace come antibiotico</i>	75
<i>Ravanelli: solo per le persone robuste</i>	75
<i>Sedano: per la circolazione</i>	76
<i>Spinaci e coste: ottimi per la digestione</i>	76
Le proprietà terapeutiche della frutta	77
<i>Arance/limoni: proteggono dalle infezioni</i>	77
<i>Ciliegie: contro le malattie da raffreddamento</i>	77
<i>Cinorrodo: per stomaco e intestino</i>	77
<i>Cornioli: rinforzano e depurano</i>	77
<i>Lamponi: abbassano la febbre</i>	78
<i>Mandorle dolci: il cervello si riempie</i>	78
<i>Mela cotogna: elimina le sostanze reumatiche</i>	79
<i>Mele: saziano e disintossicano</i>	79

<i>Mora di gelso: protegge il fegato</i>	79
<i>Nespole: depurano il sangue</i>	79
<i>Noci: danno allegria</i>	80
<i>Pere: ripuliscono lo stomaco</i>	80
<i>Ribes: protegge dalla gotta</i>	80
Le spezie: un toccasana per stomaco e intestino.....	81
<i>Menta puleggio (Mentha pulegium)</i>	81
<i>Ortica (Urtica dioica)</i>	81
<i>Pepe (Piper nigrum)</i>	82
<i>Piretro romano (Anacyclus pyrethrum)</i>	82
<i>Timo serpillio (Thymus serpyllum)</i>	82
Il pesce: il cibo leggero.....	83
Le proprietà terapeutiche della carne	84
<i>Agnello o montone: contro le varici</i>	84
<i>Capriolo e cervo: la carne da dieta</i>	84
<i>Carne di maiale: solo per chi è ammalato</i>	84
<i>Carne di capra: rinforza il tessuto connettivo debole</i>	85
<i>Carne di pollo: la dieta ideale</i>	85
<i>Carne di struzzo: la più magra</i>	85
<i>Manzo e vitello: solo per le persone sane</i>	85
Anche i grassi possono far bene	86
<i>Burro: per la respirazione, polmoni e stomaco</i>	86
<i>Formaggio per i magri, formaggio fresco per i grassi</i>	86
<i>Oli vegetali: importanti per vivere</i>	86
Diete	87
Dieta anti-diarrea del dottor Hertzka.....	87
Dieta dei tre giorni contro la febbre	88
Dieta del farro.....	89
Il digiuno di Ildegarda	90
Le pietre preziose e le loro proprietà.....	91
<i>Ametista</i>	91
<i>Diaspro</i>	92
<i>Vino al topazio</i>	93
Psicoterapia spirituale.....	94
Coppie di vizi e virtù secondo la psicoterapia di Ildegarda di Bingen.....	95

Musica e danza	97
Meditazione.....	98
Terapie di eliminazione	99
<i>Salasso</i>	99
<i>Scarificazione</i>	100
<i>Moxibustione</i>	100
Guarire mediante la fede.....	101
4. LE RICETTE DI ILDEGARDA.....	103
Prima dell'uso.....	103
<i>Bevanda all'assenzio</i>	104
<i>Bevanda al prezzemolo</i>	104
<i>Biscotti di cannella, noce moscata e chiodi di garofano</i>	105
<i>Brodo di zampetto di vitello</i>	105
<i>Crema di marrubio</i>	106
<i>Cura a base di chicchi di farro</i>	106
<i>Cura dell'oro</i>	107
<i>Elisir di lemna</i>	107
<i>Elisir di marrubio</i>	108
<i>Elisir di more</i>	108
<i>Elisir di moscatella</i>	108
<i>Elisir di scolopendrio</i>	109
<i>Farro</i>	109
<i>Foglie di finocchio e aneto</i>	110
<i>Galanga</i>	110
<i>Galanga in acqua di lampone</i>	110
<i>Granulato di cumino, pepe bianco e uovo</i>	111
<i>Lattuga</i>	111
<i>Marroni</i>	111
<i>Matricale</i>	112
<i>Matricale (pomata)</i>	112
<i>Miele alla finocchiella: "l'oro di Ildegarda"</i>	113
<i>Mistura a base di polvere di pelargonio</i>	114
<i>Mistura a base di polvere di pimpinella</i>	115
<i>Mistura di polvere di finocchio</i>	115
<i>Mistura di rafano e galanga</i>	116
<i>Noccioli di prugna secca</i>	116
<i>Papavero alimentare</i>	116
<i>Polvere di felci di scolopendrio</i>	117

<i>Polvere di tanaceto</i>	117
<i>Porridge di farro tritato con marroni</i>	118
<i>Ruta</i>	118
<i>Semi di finocchio</i>	119
<i>Semi di psillio</i>	119
<i>Timo serpyllo (Thymus serpyllum)</i>	119
<i>Tintura di aquilegia</i>	120
<i>Vino ai fiori di verbasco</i>	120
<i>Vino all'imperatoria</i>	120
<i>Vino alla radice di galanga</i>	121
<i>Vino alla salvia</i>	121
<i>Vino di assenzio e verbena</i>	121
<i>Vino di gigaro</i>	122
<i>Vino di semi di psillio</i>	122
<i>Zuppa di sedano di monte e tuorlo d'uovo</i>	123
<i>Zuppa di tanaceto</i>	123
Pomate, creme e oli	124
<i>Gocce di viticcio all'olio</i>	124
<i>Olio di boccioni di melo</i>	124
<i>Olio di rose e olio d'oliva</i>	125
<i>Olio di tea tree</i>	125
<i>Olio di assenzio</i>	126
<i>Pomata alla salvia</i>	126
<i>Pomata di abete</i>	127
<i>Pomata di viola</i>	127
<i>Semplici gocce di viticcio</i>	128
<i>Spirito di vino, olio d'oliva, olio di rose</i>	128
Altri rimedi	129
<i>Bagno d'orzo</i>	129
<i>Bagno di cipresso</i>	129
<i>Calendula</i>	129
<i>Foglie di achillea/Polvere di achillea</i>	130
<i>Foglie di gelso</i>	131
<i>Impacco di frumento</i>	131
<i>Impacco di semi di lino</i>	131
<i>Impacco di verbena</i>	132
<i>Menta (Mentha sativa)</i>	132
<i>Pelliccia di tasso</i>	133
<i>Pomata di ruta per massaggiare i reni</i>	133
<i>Succo di piantaggine (tintura)</i>	133

<i>Trattamento col verde dei prati e con l'acqua</i>	134
<i>Trattamento con acqua fredda</i>	134
<i>Vino alla cenere di vite</i>	134
Appendice	135
Rimedi da tenere sempre in casa e rimedi di emergenza	135
Glossario	137
Indirizzi utili.....	139
Bibliografia.....	141
Nota sull'autore	143



1.

ILDEGARDA E LA SUA MEDICINA

Ildegarda di Bingen, vissuta tra il 1098 e il 1179, ha rivoluzionato la visione del mondo di allora e precorso la psicosomatica nei suoi scritti medici. Grazie a questo salto quantico, oggi la sua medicina è più attuale che mai.

Secondo Ildegarda la guarigione è un processo globale che avviene su più livelli. Fonte dell'energia curatrice è Dio. Quel che può guarire è nascosto nella persona stessa. Ildegarda vede nella natura le forze curative: "Nell'intera Creazione, negli alberi, nelle erbe, nelle piante, negli animali, negli uccelli e anche nelle pietre preziose vi sono forze terapeutiche nascoste, che non si possono conoscere senza la rivelazione di Dio!".

Nella medicina di Ildegarda sono importanti sia le cause che i sintomi. Secondo un processo olistico, la guarigione avviene su quattro livelli: spirituale, cosmico, divino e fisico. Del resto, quella di Ildegarda è la prima medicina cristiana! Nessuno prima e dopo di lei ha saputo leggere e interpretare per noi la scrittura di Dio.

La medicina di Ildegarda: che cos'è?

La medicina di Ildegarda di Bingen è stata ignorata per quasi ottocento anni. Solo dopo il ritrovamento di una copia del suo trattato di medicina nella biblioteca reale di Copenaghen si è risvegliato l'interesse per questa prima e, forse, unica medicina olistica veramente cristiana. Gottfried Hertzka, medico di Costanza, l'ha fatta conoscere e per primo l'ha messa in pratica. Nel 1984 io ho rilevato la sua attività e ho approfondito e ampliato le conoscenze mediche di Ildegarda. Oggi la medicina di Ildegarda è il risultato di un sapere centenario e di un'esperienza medica decennale, che ha dato validi risultati su migliaia di pazienti.

Vita e opere di Ildegarda di Bingen

All'età di otto anni Ildegarda entra nel convento benedettino di Disibodenberg dove, a quarantatré anni, ha la sua prima visione. Questa visione, che lei definisce “uditiva”, dà origine al suo primo trattato teologico *Scivias*: “Scrivi tutto ciò che vedi e che senti, rivela il miracolo di Dio”. Dopo la presentazione del suo primo libro *Scivias* (Conosci la strada verso la salvezza e la guarigione), fonda, all'età di cinquant'anni, a Rupertsberg, il suo primo monastero, di cui viene nominata badessa.

Con l'aiuto di alcuni segretari redige testi in latino, che le procurano grandi onori negli ambienti politici ed economici. Le sue doti visionarie le permettono di riunire teologia, etica, musica e arte in una comprensione olistica di uomo, creazione e cosmo. Anche i suoi trattati di medicina sono influenzati da questa nuova concezione:

- *Causae et Curae* (Le cause delle malattie e le relative cure): Ildegarda colloca la medicina in un ambito cosmico. Gli

argomenti che affronta sono la Creazione del mondo e del cosmo, i quattro elementi e il ruolo dell'uomo nell'Universo. Il trattato illustra oltre cinquanta malattie e le relative cure.

- *Physica* (Scienze naturali): questo testo contiene oltre duemila rimedi terapeutici a base di principi naturali estratti da alberi, erbe, pietre preziose, animali, uccelli e pesci.

Ildegarda di Bingen lascia inoltre più di trecento lettere, nelle quali consiglia e conforta i suoi contemporanei e influenza in modo determinante la politica del suo tempo. Le lettere di Ildegarda sono note in tutta Europa tra i grandi e i potenti della Chiesa e dell'Impero: la monaca denuncia impavida i soprusi della Chiesa e non si spaventa di fronte all'autorità ecclesiastica. Un anno prima di morire viene punita con l'interdizione.

Dobbiamo ringraziare il suo segretario, Wibert von Gembloux, per l'esauriente descrizione della sua vita e per le stupende dichiarazioni sul mistero che avvolge le sue visioni.

Sebbene la Chiesa non l'abbia mai proclamata tale esplicitamente, Ildegarda di Bingen è venerata come una santa dai suoi adepti.

Salute e malattia

Con le sue idee sulla salute e sulla malattia Ildegarda di Bingen è riuscita più di molti medici moderni a individuare il punto debole del nostro tempo: stili di vita sbagliati, un'alimentazione scorretta e l'assenza di valori morali non possono essere curati dalla medicina moderna! Il suo fallimento di fronte alle cosiddette "malattie della civiltà", la tendenza verso la medicina naturale di un numero crescente di pazienti, i successi della guarigione spirituale che ci giungono abbondantemente dall'America, confermano la necessità di un approccio olistico, proprio quello che caratterizza la medicina di Ildegarda. Per Ildegarda l'uomo è sano per natura, ma attraverso l'alimentazione e lo stile di vita influenza la sua salute, conservandola o anche danneggiandola. "Nell'intera Creazione, negli alberi, nelle erbe, negli arbusti, negli animali, negli uccelli, nei pesci e anche nelle pietre preziose vi sono forze terapeutiche nascoste (*poteri di guarigione*), che non si potrebbero conoscere senza la rivelazione di Dio".

Le regole auree di vita

Una vita sana e sobria si fonda, secondo Ildegarda, sulle "sei regole auree di vita".

Ognuno, poi, deve organizzare responsabilmente la propria vita per poter godere della salute spirituale e fisica:

- scegliendo correttamente cosa mangiare e cosa bere. Ildegarda sapeva già allora quanto importante fosse un'alimentazione corretta: "lascia che il cibo sia la tua medicina". Oggi sappiamo che, oltre alle sostanze fondamentali (proteine, carboidrati, grassi), dobbiamo assumere vitamine, sostanze

minerali e oligoelementi per stare bene e per prevenire le malattie;

- utilizzando le forze curative presenti nella natura;
- regolando le fasi del sonno e il movimento fisico: “Il sonno, infatti, rilassa il midollo, fortifica le ossa, rinnova il sangue e rinforza la muscolatura, rende più fluide le membra e potenzia il cervello e la mente”;
- armonizzando lavoro e riposo (*ora et labora*): saper mantenere un sano equilibrio tra movimento e meditazione aiuta in caso di stress o di debolezza;
- liberando il corpo dalle impurità e dalle sostanze nocive mediante il salasso, la scarificazione e la moxibustione. “Quando gli umori nell’uomo sono presenti nelle giuste quantità, la persona è sana. Se invece non c’è equilibrio, il fisico si debilita e si ammala”. Il problema della debolezza fisica provocata dalle sostanze nocive è oggi più attuale che mai: si pensi solo alle tossine ambientali, ai conservanti e agli additivi presenti nei cibi o ai farmaci di sintesi;
- impiegando le proprie forze curative spirituali. Secondo Ildegarda il digiuno è molto utile per la purificazione dell’anima, all’interno della quale i fattori di rischio spirituali si trasformano in poteri curativi spirituali (virtù). “L’anima è per il corpo quello che la linfa è per l’albero: (l’anima) dà vita alle proprie forze così come l’albero (dà vita) alla propria forma”.

Queste sei regole sono importanti per soddisfare i bisogni dell’organismo. Se rispettate, prevengono le malattie fisiche e quelle della psiche; le prestazioni fisiche, il benessere e il buonumore ne traggono giovamento (*humores*, dal latino: umori).

Nota sull'autore

Wighard Strehlow è nato nel 1939 ed è autore di numerosi libri, nonché fondatore e direttore della clinica “Ildegarda” ad Allensbach sul Lago di Costanza.

Dopo aver intrapreso studi naturalistici (chimica delle sostanze naturali e degli alimenti) e conseguito la laurea alla Technischen Universität di Berlino, ha seguito un corso di aggiornamento presso la Yale University a New Haven, USA.

Dopodiché ha lavorato per dieci anni come chimico industriale nel campo dell'analisi chimica, della ricerca farmaceutica e sintesi delle sostanze naturali.

Nel 1980 è diventato terapeuta professionista dopo aver seguito per anni corsi di formazione. In quel periodo ha conosciuto il dottor Gottfried Hertzka, il pioniere della medicina di Ildegarda con il quale ha collaborato attivamente e del quale ha rilevato lo studio nel 1984.

Nel 1993 ha aperto un proprio studio medico e ha inaugurato la clinica “Ildegarda”, la prima al mondo a offrire cure di questo genere.

Per ricevere altre informazioni e aggiornamenti sull'argomento, potete visitare il sito di Wighard Strehlow: www.st-hildegard.com.

Clinica Ildegarda

La Clinica di Ildegarda, sul Lago di Costanza, è la prima clinica in Germania che impiega i principi salutistici e terapeutici della medicina di Ildegarda. La clinica offre possibilità di cure con terapie alimentari, che utilizzano le ricette della cucina di Ildegarda.

Kurhaus Hildegard - Strandweg 1 - 78476 Allensbach
Telefono 07533/7433 - Fax 07533/7479



Edizioni Il Punto d'Incontro
www.edizionilpuntodincontro.it