



Wighard Strehlow

# Santa Ildegarda e la salute dell'intestino



**Curare infiammazioni croniche e  
patologie autoimmuni riportando  
in equilibrio la flora batterica**

Wighard Strehlow

# SANTA ILDEGARDA E LA SALUTE DELL'INTESTINO

CURARE INFIAMMAZIONI CRONICHE  
E PATOLOGIE AUTOIMMUNI  
RIPORTANDO IN EQUILIBRIO  
LA FLORA BATTERICA

**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

Santa Ildegarda e la salute dell'intestino

Titolo originale: *Das Hildegard Darmheilmuch*

Traduzione di Paola Slaviero

© 2021 Knaur MensSana, an imprint of Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co., KG, München

Published by arrangement with Berla & Griffini Rights Agency

Copyright © 2024 Edizioni Il Punto d'Incontro per l'edizione italiana

Prima edizione originale pubblicata nel 2021 da Knaur MensSana

Prima edizione italiana pubblicata nel novembre 2024 da Edizioni Il Punto d'Incontro, via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, tel. 0444239189, fax 0444239266, [www.edizionilpuntodincontro.it](http://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 979-12-5594-063-0

# INDICE

Prefazione .....	9
Introduzione - L'intestino: la chiave del sistema immunitario .....	11
<b>CAPITOLO 1</b>	
<b>Il microbiota intestinale e la sua influenza sulla salute di corpo, mente e anima .....</b>	<b>15</b>
La flora intestinale vivente .....	18
L'asse tra intestino e cervello .....	21
<b>CAPITOLO 2</b>	
<b>La disbiosi intestinale e le sue conseguenze .....</b>	<b>23</b>
L'infiammazione acuta e cronica .....	25
Gli influssi psicosociali sul processo infiammatorio .....	29
L'infiammazione intestinale da fattori ambientali .....	31
La sindrome leaky gut: l'intestino permeabile .....	36
Stress, la radice di tutte le malattie .....	41
I radicali liberi, i killer segreti .....	44
<b>CAPITOLO 3</b>	
<b>Il programma di salute per l'intestino .....</b>	<b>47</b>
Analisi della flora intestinale .....	49
Pulizia intestinale con la cura al finocchio montano .....	50
Ripristino della flora intestinale con i probiotici .....	56
I rimedi aggiuntivi per la rigenerazione intestinale .....	57
Nuovo orientamento mentale e psicologico .....	64
Il salasso .....	65

## **CAPITOLO 4**

### **Aumentare le difese con la trasformazione psicomentale .....67**

La psicoterapia di Ildegarda di Bingen .....	67
Il digiuno .....	71
Il cervello e i nervi rispondono agli impulsi positivi.....	74
Il nervo vago: messaggero tra psiche e corpo.....	75
La meditazione vagale .....	80

## **CAPITOLO 5**

### **L'alimentazione per un intestino sano .....83**

Il passaggio a una dieta a base di farro .....	85
Il grano: da rimedio a veleno .....	92
Alimenti amici dell'intestino.....	95
Alimenti da evitare.....	116

## **CAPITOLO 6**

### **I più importanti rimedi di Ildegarda per l'intestino ..... 119**

## **CAPITOLO 7**

### **Le patologie legate a una flora intestinale alterata e consigli per trattamenti speciali ..... 133**

Postfazione .....	169
Bibliografia.....	171

*A Olivia e al suo amore  
per la medicina di Ildegarda*

## PREFAZIONE

**I**l 7 ottobre del 2012 a Santa Ildegarda (1098-1179) venne attribuito il titolo di dottore della Chiesa universale, *Doctora Ecclesiae Universalis*, e la sua opera fu riconosciuta come patrimonio universale dell'umanità.

Questo libro contribuisce a rendere fruibile per il nostro tempo, la nostra vita e la nostra beatitudine, il grande tesoro nascosto nell'opera di Ildegarda.

Chi era Santa Ildegarda? Santa Ildegarda è stata il più grande genio universale del Medioevo tedesco. L'opera innovativa di questa grande guaritrice, teologa, artista, musicista, cosmologa e profetessa, grazie alla sua medicina praticata ancora oggi e alle visioni uniche dall'inizio della creazione alla fine dei tempi, supera senza eccezioni tutti gli studiosi universali, i mistici e le mistiche del Medioevo europeo: Alberto Magno, Meister Eckhart, Matilde di Magdeburgo, Tommaso d'Aquino e persino il grande poeta e pensatore Dante Alighieri.

## INTRODUZIONE

# L'intestino: la chiave del sistema immunitario

*“Capiamo così poco di ciò che ci circonda perché non usiamo ciò che è dentro di noi”.*

ILDEGARDA DI BINGEN

**P**are incredibile, ma nel migliore e più costoso sistema sanitario del mondo occidentale, l'80% delle malattie è incurabile! Il killer numero uno è lo stress e per guarirne la chiave giusta è eliminarlo.

Per rimetterci in salute non dobbiamo fare altro che attivare i 35 rimedi spirituali antistress nascosti in ogni anima umana che eliminano immediatamente lo stress e producono gli ormoni della felicità.

Quest'ultimi viaggiano fino all'intestino dove eliminano le sostanze chimiche degli ormoni dello stress, riattivano il sistema immunitario, eliminano i microrganismi patogeni e curano l'intestino infiammato.

Se desiderate quindi rimettervi o rimanere in salute, dovete prendervi cura del vostro intestino, non solo con i rimedi di Ildegarda, attraverso un'alimentazione sana e ricca di spezie, ma



anche con i rimedi spirituali e gli ormoni della felicità: serotonina, dopamina e l'ormone dell'amore, l'ossitocina.

Da questo momento sarete il medico di voi stessi, solo voi potete decidere se desiderate una vita che venga distrutta dallo stress o una vita piena di amore, gioia di vivere e buona salute. La chiave di tutto questo è un intestino sano e un sistema nervoso libero da stress. Ognuno di noi possiede questa chiave, si tratta solo di fare una scelta tra vizi e virtù (capitolo 4). I vizi indeboliscono le difese, le virtù le rafforzano e, a seconda di dove indirizziamo la nostra attenzione, avremo l'inferno o il paradiso in terra.

Non è magia, semplicemente la medicina di Ildegarda! Perché tutto questo è così importante? Ildegarda di Bingen è stata la prima a descrivere da una prospettiva olistica le connessioni tra corpo, mente e anima dalle quali dipendono la nostra salute e il nostro benessere. Non è un caso se il suo libro di medicina porta il titolo *Cause e rimedi delle malattie* (*Causae et Curae*). Nessuno può guarire senza prima eliminare le cause principali delle malattie e, a proposito dei rimedi associati, scrive: “*Questi medicamenti per le malattie discusse finora sono stati indicati (ispirati) da Dio*”, e non parlava di certo dei farmaci convenzionali.

La medicina di Ildegarda indica delle modalità di gran lunga migliori per risolvere problemi di salute e disturbi cronici in modo naturale e senza effetti collaterali. Questo ha aiutato molte persone a porre fine ad anni di sofferenza e a guarire in maniera definitiva, anziché limitarsi ad allontanare i sintomi. La pulizia e la cura dell'intestino sono di estrema importanza e, in questo senso, i rimedi e la dieta di Ildegarda hanno già ottenuto importanti successi.

“*L'anima umana è accordata armoniosamente*”, scrive Ildegarda. Se questa armonia viene incrinata da ferite personali, stress di natura politica, religiosa o psicologica, insorgono problemi di salute

o, più precisamente, malattie autoaggressive. Ogni processo di guarigione deve pertanto attingere alle 35 forze psicosomatiche descritte da Ildegarda. Anche la medicina moderna ha ormai stabilito che i conflitti e i blocchi nella sfera mentale e spirituale rappresentano i maggiori pericoli per la nostra salute, perché possono distruggere la flora intestinale e quindi le sue difese.

La medicina di Ildegarda mira al ripristino di questa armonia naturale e si pone l'obiettivo di aiutare a identificare le cause delle malattie e dimostrare come le terapie già collaudate possano portare a una vera e propria guarigione, soprattutto attraverso il rafforzamento dell'intestino e del sistema immunitario.

## CAPITOLO 1

# **Il microbiota intestinale e la sua influenza sulla salute di corpo, mente e anima**

È una scoperta recente la capacità del microbiota intestinale di guarire ogni parte dell'intero organismo. Questa rivelazione è una delle più grandi conquiste della storia della medicina perché questo sistema è responsabile di "curare l'incurabilità" di oltre 20.000 malattie autoaggressive considerate un tempo inguaribili.

La parola "microbiota" si riferisce ai microrganismi che sono minuscoli e invisibili. Il loro ambiente naturale, il "biota", si trova nell'intestino nel quale scompongono proteine, carboidrati, grassi, vitamine, minerali e oligoelementi nei più piccoli elementi costitutivi, senza i quali non saremmo in grado di sopravvivere. Da questo punto di vista i microrganismi del microbiota costituiscono un ecosistema ottimale, responsabile della salute di intestino, sistema immunitario, sistema nervoso e della nostra anima.

Con un peso fino a 3-4 chilogrammi, una lunghezza di 5-6 metri e una superficie di 400 metri quadrati, l'intestino è l'organo più esteso del corpo umano. Senza il microbiota intestinale, la flora intestinale, non potremmo vivere.

## Il microbiota è la nostra difesa immunitaria

All'interno dell'intestino è presente la flora intestinale che protegge la mucosa intestinale, circa 100 miliardi di microrganismi in grado di rifornire tutti gli organi e le loro funzioni all'interno del corpo umano. Essi sono responsabili dell'approvvigionamento di 10 miliardi di cellule corporee, vale a dire che ogni cellula corporea dispone di 10 germi intestinali per sopravvivere.

È dimostrato da tempo che conviviamo in reciproca armonia con 100 miliardi di batteri, virus, funghi e parassiti. È un risultato intelligente e magistrale che conviviamo pacificamente con agenti patogeni normalmente altamente infettivi! Gli offriamo habitat e nutrimenti che loro lavorano e trasformano per garantire la nostra sopravvivenza.

L'80% dell'intero sistema immunitario si trova nell'intestino, armato fino ai denti con cellule killer, fagociti e cellule infiammatorie direttamente nella mucosa intestinale, pronto ad attaccare non appena anche un solo germe intestinale dovesse attraversare la mucosa intestinale per entrare nel flusso sanguigno.

Questo miracolo umano è così ingegnoso che il microbiota si preoccupa di mantenere in salute se stesso e anche l'organismo. Se distruggessimo tutti i batteri, i virus e i funghi con le vaccinazioni, se volessimo il nostro intestino perfettamente sterile, noi e i nostri microrganismi moriremmo all'istante.

Molti dei microrganismi che vivono nell'intestino si trovano ovunque, nella cavità orale, sulla cute, all'esterno del nostro corpo, su ogni parte che tocchiamo e nell'ambiente con cui siamo in contatto. Il contatto con l'ambiente circostante è di vitale importanza per rafforzare le nostre capacità di difesa.

Quasi il 90% di tutte le malattie sono causate da una flora intestinale alterata e/o da un'infezione intestinale cronica.

Per questo motivo l'intestino e tutte le sue funzioni dovrebbero essere rafforzati con le misure descritte di seguito.

## La produzione di vitamine

Oltre alla funzione digestiva, la flora intestinale ha anche il compito di produrre importanti vitamine: B1 (tiamina), B2 (riboflavina), B6 (piridossina) e B12 (cobalamina), nonché l'acido folico, presente nella lattuga e in altre verdure a foglia verde. L'acido folico rafforza le difese dell'organismo, favorisce la formazione ematica, fornisce il metilfolato per la produzione di ormoni e neurotrasmettitori, protegge i nervi e regola l'epigenetica affinché il patrimonio ereditario non scateni malattie genetiche.

## I 4 sistemi del microbiota

Attraverso la produzione dei neurotrasmettitori, la flora intestinale controlla anche il nostro umore, la nostra intelligenza cognitiva e la salute del sistema nervoso.

Il microbiota intestinale è composto da quattro sistemi:

- La flora intestinale
- Il sistema immunitario e la produzione delle difese
- La mucosa intestinale e la produzione di ormoni
- La produzione dei neurotrasmettitori

## La flora intestinale vivente

Di norma una persona possiede circa 400 diversi tipi di batteri. La maggior parte dei nostri coinquilini si rendono utili e non sono causa di malattie. Tra gli abitanti desiderabili dell'intestino ci sono, ad esempio, i batteri lattici, come i lattobatteri e i bifidobatteri. Altri batteri sono patogeni facoltativi e, in determinate condizioni, potrebbero farci ammalare. Tra questi troviamo l'*Escherichia coli*, l'*Enterococcus faecium* e i *Clostridia*.

Una flora intestinale buona deve innanzitutto formarsi. Il feto nel grembo materno è in gran parte sterile e la prima colonizzazione batterica avviene durante la nascita. Se un bambino nasce con parto naturale, la sua flora intestinale assomiglia a quella vaginale della madre ed è caratterizzata da un'alta percentuale di lattobatteri e bifidobatteri. Nei bambini nati con parto cesareo, la flora intestinale è più simile al microbiota cutaneo della madre (*Staphylococcus*, *Corynebacterium*) e deve poi nel tempo essere colonizzato con i batteri intestinali fondamentali. Nei primi mesi di vita la flora intestinale è influenzata positivamente dall'allattamento al seno, poiché il latte materno contiene molti bifidobatteri. Questa è una delle ragioni per cui l'allattamento al seno è così importante, perché nel latte artificiale questi batteri intestinali naturali sono assenti.

A partire dal secondo o terzo anno di vita si sviluppa una flora intestinale individuale relativamente stabile, che consente al bambino di reagire per la prima volta a una vaccinazione con il suo sistema immunitario. Se le vaccinazioni vengono somministrate troppo presto, possono verificarsi danni da vaccino, tra cui l'autismo o la sindrome della morte improvvisa del lattante.

La composizione della flora intestinale può variare nel corso della vita di una persona e riflette lo stato di salute e le diverse influenze. La flora intestinale è unica per ogni individuo, con

l'avanzare dell'età diventa spesso instabile e anche la diversità dei batteri intestinali diminuisce.

Diversi sono i fattori decisivi per la condizione della flora intestinale:

- Parto (naturale o cesareo)
- Allattamento al seno o con latte artificiale
- Geni
- Età
- Alimentazione
- Infezioni intestinali e malattie intestinali presenti
- Farmaci (antibiotici, cortisone, antidolorifici, antiacidi)

Con la scomposizione delle fibre alimentari, presenti ad esempio nei prodotti al farro o nelle castagne, i batteri intestinali producono nel retto per fermentazione acido acetico, acido butirrico e acido propionico, i cosiddetti acidi grassi a catena corta. Questi cosiddetti prebiotici (componenti alimentari non digeribili, fibre alimentari) vengono utilizzati dalle cellule intestinali come fonte di energia o impiegati come “fertilizzante” per la flora intestinale. Inoltre gli acidi grassi a catena corta regolano la crescita e lo sviluppo della flora intestinale, svolgono un'azione antinfiammatoria proteggendo la parete intestinale e favorendo la guarigione di una mucosa intestinale infiammata.

Una flora intestinale sana impedisce il moltiplicarsi di batteri potenzialmente dannosi presenti naturalmente nell'intestino (resistenza alla colonizzazione). Se l'intestino è colonizzato da batteri buoni, questi scalzano gli agenti patogeni: gareggiano per il cibo, consumano l'ossigeno di cui molti germi patogeni hanno bisogno, producono anche sostanze di difesa e impediscono agli agenti patogeni dannosi di annidarsi sulla parete intestinale. Una flora intestinale intatta contribuisce anche a garantire che le giun-

zioni strette che tengono unite le cellule della parete intestinale siano impermeabili ed evitino il passaggio di agenti patogeni o sostanze nocive attraverso la parete intestinale e quindi nel flusso sanguigno. Durante la scomposizione delle fibre, i lattobacilli e i bifidobatteri producono anche acido lattico che abbassa il valore del pH dell'intestino al fine di creare l'ambiente acido favorevole.

La flora batterica intestinale stimola il sistema immunitario dell'intestino che deve tollerare i batteri intestinali utili e combattere gli agenti patogeni. Inoltre il sistema immunitario influenza anche la composizione della flora intestinale. Per essere in grado di distinguere tra "buoni" e "cattivi", il sistema immunitario deve allenarsi ogni giorno, in caso contrario, può accadere che le sostanze provenienti dagli alimenti vengano classificate all'improvviso e per sbaglio come sostanze nocive e che il sistema di difesa dell'organismo le combatta. Si possono scatenare allergie alimentari e si può sviluppare una malattia autoimmune nella quale il sistema immunitario attacca le strutture del corpo stesso.



## L'asse tra intestino e cervello

Intestino e cervello sono strettamente collegati tra loro, anche perché la flora intestinale produce i neurotrasmettitori dalle sostanze alimentari.

Di estrema importanza è la produzione di serotonina, dopamina e fenilalanina a partire dal triptofano, un aminoacido contenuto nelle proteine del farro.

L'intestino, il secondo cervello dell'essere umano, ha più di 100 milioni di neuroni, dopo il cervello è la seconda concentrazione più grande di neuroni, grazie alla quale intrattiene un costante scambio di informazioni con il cervello.

Tra i neurotrasmettitori sintetizzati nel microbiota vi sono l'ossitocina, l'ormone della felicità, la serotonina, l'ormone del buon umore, la dopamina e la fenilalanina, gli ormoni che gestiscono lo stress e il dolore. In loro assenza possono verificarsi gravi disfunzioni neurologiche e organiche.

Malattie come emicrania, demenza, Alzheimer, Parkinson, sclerosi multipla, ma anche depressione, ansia, disturbi dell'apprendimento, ADHD e autismo sono influenzate dal microbiota.

## La neurogenesi

Nel cervello ci sono più di 100 miliardi di neuroni che nel corso della vita possono rinnovarsi attraverso la neurogenesi. Le cellule nervose morte si infiammano e vengono ingerite da quelle microgliali attraverso la fagocitosi. In situazioni di stress e infiammazioni nervose, le cellule microgliali possono anche attaccare e distruggere cellule nervose sane causando, tra le possibili conseguenze, la prematura perdita di memoria, la demenza e il morbo di Alzheimer.

Gli studi dimostrano che le infiammazioni nervose (nevriti) possono rappresentare la causa anche di ansia, shock, depressione, stanchezza, disturbi dell'umore e mancanza di concentrazione.

In passato si riteneva che la cosiddetta barriera ematoencefalica proteggesse il cervello da ogni attacco da parte di microrganismi, tossine e radicali dell'ossigeno causati dallo stress, tuttavia, oggi sappiamo che questo non è vero. In determinate condizioni, anche la barriera ematoencefalica si apre e gli aggressori attaccano i neuroni come una banda di rapinatori scatenando la temuta nevrite.

Secondo le nuove scoperte dobbiamo adottare un approccio completamente nuovo al trattamento delle malattie neurologiche curando le patologie dall'intestino, cioè dove esse originano. In passato la depressione veniva trattata solo con antidepressivi, ma oggi sappiamo che la maggior parte delle depressioni possono essere il risultato di infiammazioni intestinali croniche e di una flora intestinale alterata e che scompaiono solo quando vengono eliminati i disturbi del microbiota.

Dall'analisi della flora intestinale è possibile per esempio anche scoprire che la schizofrenia è dovuta a una mancanza di batteri intestinali buoni.

Anche gli stati d'ansia sono curabili ripristinando la flora intestinale e la mucosa intestinale con l'aiuto di probiotici e prebiotici.

Per questo motivo ogni terapia professionale di Ildegarda inizia sempre con la cura, la disintossicazione e la rigenerazione del microbiota intestinale attraverso il rimedio più prezioso ed efficace di Ildegarda: il finocchio montano.