

Title

Prevenire patologie respiratorie - Thesaura Naturae

Description

Rafforzare il sistema immunitario attraverso elisir e rimedi naturali per prevenire i malanni di stagione e le patologie respiratorie.

Prevenire le malattie del sistema respiratorio con la medicina di Ildegarda (h1)

L'inverno si avvicina ed arriva così il momento di fare prevenzione per non incorrere, nel periodo più freddo, in infezioni e patologie respiratorie. È infatti durante le stagioni fredde che l'apparato respiratorio è più esposto alle infezioni batteriche e virali, soprattutto nei bambini e negli anziani le cui difese immunitarie di barriera sono più basse. Le infezioni si verificano a causa della maggiore permanenza in luoghi chiusi ed affollati in cui il contagio è molto più facile, soprattutto per coloro che non hanno le giuste risorse immunitarie per difendersi. Le più comuni infezioni dell'apparato respiratorio sono il raffreddore e l'influenza. Quelle virali si dividono generalmente in:

- **Infezioni delle vie respiratorie superiori**, quando i sintomi colpiscono principalmente il naso e la gola. Le infezioni virali del tratto respiratorio superiore possono verificarsi a qualunque età e comprendono il raffreddore comune e l'influenza.
- **Infezione delle vie respiratorie inferiori** se i sintomi colpiscono la trachea, le vie aeree e i polmoni. Le infezioni virali del tratto respiratorio inferiore sono più comuni tra i bambini e includono crup, bronchite e polmonite.

Oggi più che mai, vista la pandemia ancora in corso, è necessario prevenire gli stati influenzali ed infiammatori che possano sfociare in problemi respiratori più seri, rinforzando il sistema immunitario attraverso rimedi naturali e stili di vita che la medicina ildegardiana ci ha lasciato.

Cause delle infezioni virali dell'apparato respiratorio (h2)

I rinovirus, i virus influenzali (durante le epidemie invernali annuali), i virus parainfluenzali, i virus respiratori sinciziali (VRS), gli enterovirus, i coronavirus e taluni ceppi di adenovirus sono le principali cause delle infezioni virali dell'apparato respiratorio. La maggior parte di queste sono infezioni da contatto che si diffondono con grande facilità tra soggetti fragili come anziani e bambini. Tali virus attaccano le cellule dell'apparato respiratorio causando infiammazione e produzione di muco. Le manifestazioni più comuni sono la congestione nasale, la rinorrea, la gola irritata, la tosse, e la febbre, il picco influenzale che può essere accompagnato da inappetenza, letargia e malessere generale.

I rimedi di Ildegarda per rinforzare il sistema immunitario ed agire sulle vie respiratorie (h3)

La medicina di Ildegarda di Bingen agisce potenziando l'immunità innata, con il miglioramento della funzionalità di tutti gli organi emuntori e di tutte quelle barriere meccanico/chimiche che si oppongono agli agenti nocivi. Per agire sul nostro sistema immunitario Ildegarda propone vari rimedi. I più efficaci sono gli elisir, come quello all'assenzio. L'[Absinthium Elisir](#) di Thesaura Naturae, dalla ricetta originale della Badessa di Bingen, agisce sui principali organi emuntori, sia primari che secondari, sul fegato, sede principale del metabolismo organico, su cui l'assenzio svolge azione protettiva, e sull'intestino contrastando fenomeni di disbiosi, agendo come antinfiammatorio e antibatterico ad ampio spettro, andando così a rendere più forti le nostre difese immunitarie sia a livello intestinale che a

livello polmonare. Il periodo che stiamo vivendo sotto la minaccia della diffusione di varianti da SARS-CoV-2 rende indispensabile aumentare le proprie difese lavorando certo sulla depurazione, sui corretti stili di vita ma anche rafforzandosi contro la paura, la prima vera nemica del nostro sistema immunitario. [Ildegarda](#) sapeva leggere la *subtilitas* delle creature e quindi anche delle piante: l'artemisia absinthium pertanto non è solo adatta a sostenere le funzioni fisiologiche ma agisce ad un livello più profondo aiutandoci a divenire più forti, più stabili. La forza deriva dal sentirsi meno in balia degli eventi accentuando la propria consapevolezza, la propria sensazione di Esserci, di avere a disposizione tutto quanto necessario per attraversare con fiducia ogni contrarietà. Recentemente è stato scoperto che le artemisie tra cui l'artemisia annua e l'artemisia absinthium, hanno il principio attivo dell'[artemisinina](#) in grado di antagonizzare attraverso il legame recettoriale, l'azione della proteina spike del virus Sars -Cov-2. Considerando più specificamente invece, le vie respiratorie basse, Ildegarda suggerisce l'impiego dell'Erba Sacra, l'[Issopo](#), i cui effetti prodigiosi erano già presenti nell'Antico e nel Nuovo Testamento, grazie alle sue proprietà espettoranti, antisettiche e stimolanti, utili nel trattamento delle forme catarrali dell'apparato respiratorio e nelle congestioni di naso e gola, accompagnate da tosse produttiva, nonché nelle forme asmatiche. Tutti i rimedi di Ildegarda grazie alla loro azione sia sul lato fisico che emozionale sono in grado di sostenere in modo completo le difese immunitarie considerando che queste dipendono sia dallo stile di vita che dal nostro sentire, dalla qualità della nostra vita emotiva. L'[elisir alla Viola](#) ricavato dalla ricetta originale da Thesauri Naturae, oltre ad offrire sostegno negli stati di abbattimento emotivo, grazie al rizoma di Galanga agisce come stomachico, contro il catarro, le dispepsie, il gonfiore. La sua capacità antinfiammatoria, infatti, coadiuva il trattamento dei disturbi a carico delle prime vie respiratorie, grazie anche all'apporto della Liquirizia che ha azione bechica ed espettorante, su base secretolitica e dunque antitussiva. Oltre i rimedi Santa Ildegarda identifica, nel suo "[Causae et curae](#)", anche la Sauna come metodo per combattere le cosiddette 'malattie del freddo' ed alleviare

patologie delle vie respiratorie. La mistica benedettina inoltre, individua un forte legame tra alimentazione e patologie riguardanti l'apparato respiratorio e i polmoni, tanto da consigliare di evitare carni grasse, cibi crudi o al sangue, poiché provocano la corruzione intorno ai polmoni. Allo stesso modo dice di evitare piselli, lenticchie, frutti e verdure crude, noci, olio e di non bere acqua che porta umore livido. Sono da preferire, secondo la badessa di Bingen, invece, carne magra, formaggio secco e vino che, con il suo calore buono, è da supporto ai polmoni.

tag:

vie respiratorie, polmoni, ildegarda, assenzio, artemisia, sistema immunitario