



..MoltoDonna

Magico anno Mille: più belle con i segreti naturali di Ildegarda, badessa di Bingen



Mercoledì 24 Marzo 2021 ⌚ 16:47

In questo periodo in cui la pandemia ha messo a dura prova il nostro stato psico-fisico, scombinando i nostri ritmi e inducendo ad una maggiore sedentarietà, la medicina naturale, i rimedi, e le regole auree di Ildegarda di Bingen, monaca benedettina tedesca vissuta intorno all'anno Mille, possono rappresentare un'alternativa per la remise en forme. «Uno dei passaggi fondamentali per rimettersi in forma è certamente seguire una corretta alimentazione, senza eccessi e senza estremismi», spiega Sabrina Melino, chimica e tecnologa del farmaco, mente e cuore di [Thesaura Naturae](#), azienda di Stresa che realizza prodotti ispirati alle ricette della mistica. Grande attenzione da parte della Badessa di Bingen alla qualità del sonno. «Dormire bene è uno dei principali metodi antiaging nonché un fattore fondamentale per favorire la perdita di peso. La pelle si distende, è più luminosa ed elastica anche per

antiaging nonché un fattore fondamentale per favorire la perdita di peso. La pelle si distende, è più luminosa ed elastica anche per la produzione notturna di collagene». Già nell'anno Mille poi, Ildegarda dava una grande attenzione alla depurazione e alla disintossicazione, fattori importanti per iniziare qualsiasi dieta e per combattere anche la cellulite, espressione di un processo di infiammazione dei tessuti. «Si inizia con il Nasturtium Elisir, un rimedio che aiuta il metabolismo a depurarsi e ad avere una migliore comunicazione con se stessi, seguito dall'elisir all'Issopo che, lavorando su fegato e polmoni, controlla l'organismo dei liquidi. Per finire un buon massaggio con l'unguento Animo, indicato per stati di stress psico-fisico, può contribuire ad accelerare la depurazione attraverso la stimolazione della circolazione linfatica, favorendo il rilassamento generale".