

САРА ШТУЛЬЦАФТ

Травы и снадобья Средневековья

травник легендарной
монахини Хильдегарды
Бингенской



иллюстрированный
справочник



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

Содержание

ВВЕДЕНИЕ 4

Растения, продукты и пряности в диетике Хильдегарды.....15

• Айва.....	16	• Кумин.....	48
• Анациклус (слюногон)	18	• Куркума	49
• Аронник.....	19	• Лаванда	50
• Базилик.....	20	• Лавр	51
• Водосбор	21	• Лук репчатый.....	52
• Гвоздика.....	22	• Любисток.....	53
• Герань луговая.....	23	• Мак.....	54
• Горечавка	24	• Медунца.....	55
• Горичник.....	25	• Миндаль	56
• Груша	26	• Мускатный орех.....	58
• Девясил	28	• Мята	60
• Душица критская.....	30	• Овес	63
• Ежевика.....	31	• Пажитник	64
• Имбирь	32	• Папоротник	65
• Ирис.....	34	• Перец.....	66
• Иссоп	35	• Петрушка	67
• Калган	36	• Пижма.....	68
• Календула	38	• Пихта	69
• Капуста	39	• Плющ.....	70
• Каштан.....	40	• Подорожник	71
• Кервель.....	41	• Полынь горькая	72
• Корица	42	• Полынь обыкновенная.....	74
• Коровяк	43	• Пшеница	76
• Костенец склопендровый (Олений язык)	44	• Растительные масла.....	77
• Крапива	45	• Репешок.....	78
• Кресс-салат.....	47	• Ромашка.....	79
		• Рута	80
		• Самшит.....	81
		• Спельта	82
		• Тыква	84
		• Тысячелистник	86
		• Укроп	88
		• Фенхель	90



• Фиалка	92
• Хрен	94
• Чабер.....	95
• Чабрец	96
• Чеснок.....	98
• Шалфей	99
• Шандра	101
• Яблоко	102

Фармакопея

Хильдегарды:

не только растения.....105

• Вода	106
• Сыр	108
• Белки	109

Металлы и минералы

в философии

Хильдегарды.....111

• Агат.....	112
• Алмаз.....	113
• Гиацинт	114
• Горный хрусталь.....	115
• Золото	116
• Изумруд.....	117
• Карбункул.....	118
• Медь.....	119
• Оникс.....	120
• Рубеллит	121
• Сапфир	122
• Серебро	123
• Топаз	124
• Халцедон.....	125
• Хризолит.....	126
• Яшма.....	127

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ

При подтвержденных проблемах со здоровьем советы, снадобья и рецепты, приведенные в этой книге, ни в коей мере не могут заменить обращение к специалисту, практикующему методы Хильдегарды, фитотерапевту или натуропату для оценки совместимости растений с вашими особенностями и конституцией и составления индивидуального плана оздоровления. Тем более они не заменят консультацию, диагностику или лечение у врача. Кроме того, некоторые указания намеренно оставлены неполными, чтобы читатель мог глубже проникнуть в суть метода. Это сделано осознанно — для сохранения средневекового характера рецептов и их достоверности даже при последующей адаптации.



Жизнь Хильдегарды Бингенской

Хильдегарда Бингенская, также известная как святая Хильдегарда, — одна из самых ярких и выдающихся фигур Средневековья. Родившаяся в 1098 году в Бермерсхайме, на землях Священной Римской империи, она оставила неизгладимый след в своей эпохе благодаря многочисленным достижениям в самых разных областях. Ее жизнь, труды и идеи оказали глубокое влияние на средневековое общество и продолжают находить отклик и сегодня.

Хильдегарда жила на стыке эпох, когда христианство пронизывало все сферы жизни Западной Европы. Выросшая в аристократической и религиозной семье, она с ранних лет проявляла исключительную музыкальную одаренность и стремление к духовному развитию. Поддерживая ее склонности, родители определили восьмилетнюю Хильдегарду в монастырь для воспитания и религиозного обучения.

Именно там Хильдегарда осознала свое духовное предназначение и развила дар мистического видения. По ее словам, она слышала голос Бога и получала от Него божественные откровения. Эти видения легли в основу ее глубокого понимания церковной доктрины, а также позволили ей сформулировать новаторские идеи о законах природы и врачевании.

В возрасте тридцати восьми лет Хильдегарда основала монастырь в Рупертсберге, подле Бингена, и стала его аббатисой. Под ее началом обитель монахинь превратилась

в учреждение, дававшее женщинам возможность управлять и духовно развиваться. Монастырь быстро прославился как центр учености и искусств, куда стекались ученики со всей Европы. Хильдегарда показала себя талантливой и вдохновляющей наставницей. Она освещала самые разные темы: богословие, философию, музыку, медицину и естествознание.

Хильдегарда оставила обширное литературное наследие. Ее самые известные произведения: *Scivias* («Путеведение, или Познание путей Господних») — трилогия о ее мистических откровениях, и *Physica* («Физика») — трактат о медицине и целебных свойствах растений. В ее сочинениях также поднимаются вопросы морали, этики, экологии, духовной музыки и богослужения. Яркий, поэтичный язык и смелые образы, при помощи которых она передавала свои идеи, были для той эпохи настоящим новаторством.

Помимо писательства, Хильдегарда также посвятила себя музыке. Она является автором множества богослужебных произведений и григорианских хоралов; некоторые из них исполняются и по сей день. Музыка Хильдегарды отличается сложной и возвышенной мелодикой, свидетельствующей о ее провидческом даре и в этой области.

Хильдегарда также снискала славу целительницы. Она верила в целительную силу натуральных средств и правильного питания как основу жизненной энергии. Ее подход к лечению был революционным для того времени, и к ней часто обращались люди с серьезными недугами. Хильдегарда

рекомендовала растительные средства, особую диету и заботу о душевном благополучии, чтобы запустить естественные механизмы восстановления как тела, так и духа.

Влияние Хильдегарды простиралось и в мирскую сферу: она была заметной политической фигурой своего времени. Монахиня вела регулярную переписку с политическими и религиозными деятелями той эпохи, включая некоторых глав государств и пап. К ее словам прислушивались и высоко ценили ее советы. Опираясь на свой авторитет, она призывала к миру и согласию между государствами.

Хильдегарда скончалась в 1179 году в возрасте восьмидесяти одного года. В 2012 году папа Бенедикт XVI канонизировал ее, признавая ее вклад в духовную жизнь своего времени и в продвижение идей о физическом и душевном благополучии человека. Учение и наследие Хильдегарды Бингенской даже сегодня продолжают вдохновлять множество людей по всему миру. Ее пророческая мысль, как и целостный взгляд на здоровье и духовность, не утратили своей важности и в современном обществе. Сама же ее жизнь — пример мужества, мудрости и служения Богу и своим ближним.

Представления святой Хильдегарды о болезни

Хильдегарда считала, что корень многих болезней лежит в неправильном питании и нарушении жизненного баланса. Не менее важными для сохранения здоровья, по ее мнению, были употребление чистой воды и умеренная физическая активность. Наряду с питанием, важнейшим инстру-

ментом для лечения болезней Хильдегарда полагала целебные растения. Будучи глубоким знатоком растений и их лекарственных свойств, она лечила при помощи трав и специй самые разные недуги: расстройства пищеварения, инфекции, кожные болезни и респираторные заболевания. Ее познания в области ботаники основывались как на эмпирическом опыте, так и на мистических откровениях.

Хильдегарда учила, что болезнь является проявлением страдания души. Она верила, что человеческое тело взаимосвязано со Вселенной и что любой недуг отзывается на духовном уровне. Исцеление, считала она, начинается с развития духовности и восстановления гармонии с Богом и с собственной сутью. Для этих целей она рекомендовала молитву, медитацию, пение и созерцание — практики, укрепляющие душу и способствующие выздоровлению. В качестве терапевтических инструментов Хильдегарда-целительница также применяла музыку и звук. Она верила в целительное воздействие музыки на тело и дух. Многие ее песнопения и мелодии были создавались специально, чтобы гармонизи-

КРАТКОЕ ИЗЛОЖЕНИЕ

Хильдегарда Бингенская полагала, что болезнь является следствием нарушенного равновесия между телом, разумом и душевным началом. Для нее исцеление означало восстановление утраченной гармонии с помощью здорового питания, лекарственных растений, духовных практик и целительной музыки. Ее целостный подход к здоровью и сегодня служит источником вдохновения для тех, кто ищет альтернативные методы исцеления.

ровать энергию тела и восстанавливать здоровье. По ее убеждению, музыка способна возвысить душу и исцелять на физическом, умственном и духовном уровнях.

Взгляды Хильдегарды Бингенской на болезнь и самовосстановление опередили свое время. Она понимала важность целостного подхода к здоровью и учитывала единство телесного, умственного и духовного. Ее знания в области лекарственных растений, питания и целительских практик представляют собой ценное наследие, которое продолжает влиять на наше понимание здоровья и благополучия и по сей день.

У истоков холистического подхода в Европе

Хотя Хильдегарда не была врачом, она получила возможность наблюдать, изучать и описывать множество болезней и недугов. В своем самом известном медицинском трактате *Causae et Curae* («Причины [болезни] и пути лечения») Хильдегарда излагает собственные концепции и методы врачевания. Она видела причину болезни в нарушении равновесия между четырьмя телесными соками (гуморами) и считала, что исцеление может быть достигнуто восстановлением этого равновесия.

Согласно теории гуморов — концепции, разработанной греческим врачом Гиппократом в V–IV веках до н.э. и унаследованной Хильдегардой Бингенской, — в человеческом теле выделяют четыре основных гумора:

- Кровь (лат. *sanguis*): источник тепла, энергии и жизненной силы. Избыток этого гумора ведет к лихорадке, чрезмерной активности и бессоннице.

- Желтая желчь (лат. *cholera*): отвечает за пищеварение и обмен веществ. Нарушение баланса этого гумора вызывает расстройство пищеварения, раздражительность или агрессивность.

- Черная желчь (лат. *melancholia*): влияет на эмоциональное состояние, мышление и сознание. Дисбаланс этого гумора проявляется в виде подавленности, тревоги и бессонницы.

- Флегма (лат. *phlegma*): регулирует выработку слизи, гидратацию и общее равновесие организма. Дисбаланс флегмы может вызывать респираторные проблемы, заложенность или повышенное слезообразование.

В основе современной натуропатии лежат знания о тех же профилях, или «темпераментах». Их также четыре, и они, восходя к трудам Гиппократов, основаны на тех же принципах.

Предлагаемые Хильдегардой средства от различных недугов были в основном растительного происхождения. Она писала о важности гармоничного питания и рекомендовала здоровую и сбалансированную диету. Также святая придавала большое значение физическим упражнениям, отдыху и душевному равновесию для поддержания хорошего здоровья.

Помимо диеты и лекарственных растений, Хильдегарда применяла и продукты пчеловодства, такие как мед и маточное молочко, чтобы укреплять защитные силы организма и помогать ему восстанавливаться. Она также рекомендовала применять минералы и металлы, известные целебными свойствами, — золото, серебро и медь.

В рамках своего холистического (целостного) подхода монахиня также находила место драгоценным и полудрагоценным камням. Она рассматривала их как вспомогательное средство, усиливающее действие



основного лечения, а также как мощный инструмент профилактики и поддержания жизненного тонуса.

В числе рекомендаций Хильдегарды были и различные альтернативные практики, такие как теплые ванны, компрессы и лечебный массаж. В исцелении она также придавала огромное значение духовности, рекомендуя молитвы, медитации и созерцание как элементы, необходимые, по ее мнению, для физического и эмоционального выздоровления.

Святая Хильдегарда о питании

Святая Хильдегарда Бингенская проповедовала целостный подход к питанию. Она рекомендовала здоровый рацион, основанный на свежих и натуральных продуктах, богатых питательными веществами, с особым акцентом на овощи, фрукты, бобовые и цельнозерновые. Согласно ее учению (ко-

торое по сей день вызывает восхищение, служит источником вдохновения и находит последователей), здоровое и сбалансированное питание играет решающую роль в поддержании гармонии тела, души и духа.

Одним из ключевых элементов диетологии Хильдегарды было использование лекарственных растений. Она твердо верила в их целительную силу и регулярно включала их в свои рецепты. Среди рекомендованных ею растений особенно выделяются шалфей, крапива, ромашка, перечная мята и фенхель. Эти травы были выбраны за их благотворное влияние на пищеварение и способность укреплять иммунную систему.

Хильдегарда настаивала на рационе, богатом овощами, в первую очередь зелеными: шпинатом, мангольдом (лиственной свеклой), брокколи и артишоками — все они богаты важными витаминами и минералами. Она также советовала выбирать цельнозерновые крупы, такие как спельта и гречка, как более питательные по сравнению с очищенными злаками.

В качестве источника белка Хильдегарда рекомендовала употреблять рыбу, а не красное мясо. Рыба — источник нежирных белков; она богата омега-3 жирными кислотами, полезными для здоровья сердца и мозга. Монахиня также советовала умеренно употреблять яйца и молочные продукты.

Особое место в кулинарии Хильдегарды занимали пряности и ароматные травы. Например, она рекомендовала использовать в блюдах гвоздику, корицу, имбирь, кардамон и куркуму за их тонизирующее действие и способность улучшать пищеварение.

Вот некоторые принципы и рекомендации, которые легли в основу диетологии Хильдегарды Бингенской.

ЖИВАЯ ПИЩА

Хильдегарда рекомендовала употреблять в пищу только свежие и натуральные продукты и избегать переработанных или рафинированных продуктов. По ее мнению, живая пища более полезна для здоровья: к такой относятся, в частности, цельнозерновые злаки, овощи, фрукты, травы и пряности, орехи и семена.

Особой похвалы монахини удостоивались некоторые стимулирующие и укрепляющие жизненную силу продукты, в особенности имбирь, перец, корица и мед.

В этой книге вы найдете список важнейших продуктов по системе Хильдегарды, а также рецепты, которые помогут включить их в ваш рацион.

РАЗНООБРАЗИЕ И УМЕРЕННОСТЬ

Хильдегарда делала акцент на разнообразии, рекомендуя употреблять разные виды продуктов для получения полного спектра питательных веществ. Она также проповедовала умеренность в потреблении, предупреждая от излишеств.

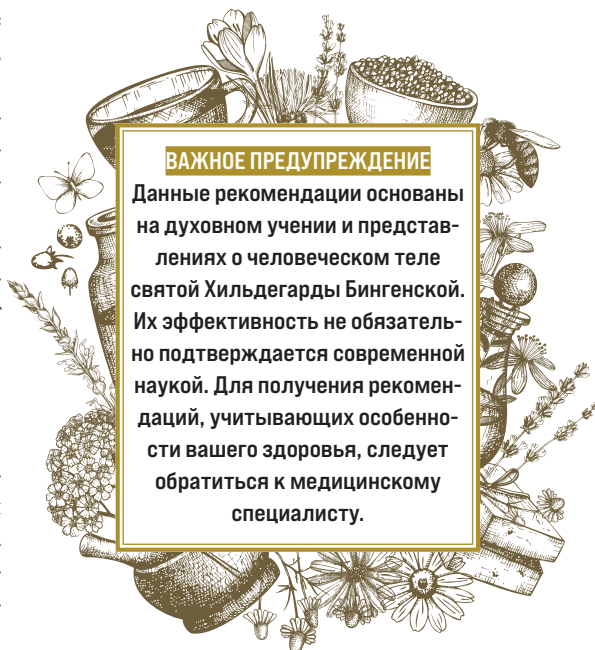
ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Хильдегарда рекомендовала готовить пищу таким образом, чтобы сохранить природные качества продуктов. Она выступала за щадящую тепловую обработку и использование простых методов приготовления (сковорода, кастрюля, приготовление на пару и т.д.).

РАВНОВЕСИЕ ГУМОРОВ

Хильдегарда считала, что здоровье зависит от равновесия телесных жидкостей (гуморов) (см. с. 7). Она рекомендовала избегать продуктов, способных это равновесие нарушить, таких как:

- **Красное мясо:** при чрезмерном употреблении может вызывать агрессивность и раздражительность.
- **«Кислые» продукты** (красное мясо, молочные продукты, жареное, сладости): переизбыток «кислых» продуктов может порождать гнев и внутреннюю неудовлетворенность (фрустрацию).



- **Алкоголь:** нарушает равновесие гуморов, что ведет к перепадам настроения и вспышкам агрессии.
- **Острая пища:** слишком пряная и острая еда может провоцировать вспышки гнева.
- **Пересоленная пища:** чрезмерное потребление соли может вызывать раздражительность и нервозность.
- **Некоторые ферментированные продукты:** могут нарушать равновесие гуморов, что приводит к тревоге и беспокойству.

Целостный подход к здоровью

Как уже было упомянуто выше, по мнению Хильдегарды, здоровье заключается в равновесии тела, души и духа. В своем холистическом подходе она делает акцент на этом равновесии: для нее здоровье — это не просто отсутствие болезни, а состояние общей гармонии, физического, психоэмоционального и духовного благополучия. Интересно, что именно так сегодня определяет здоровье Всемирная организация здравоохранения.

Если питание было для Хильдегарды основой жизненной силы, то эмоциональная и духовная гармония — условием сохранения этой силы. Для «питания» души и укрепления духа она настоятельно рекомендовала медитацию, молитву и практику благодарности.

ТЕЛО

Хильдегарда рассматривала тело как микрокосм, отражение Вселенной. По ее мнению, все части тела взаимосвязаны, а каждая оказывает влияние на остальные. Следовательно, дис-

ВАЖНО ЗНАТЬ

Каждый человек может от природы иметь одну или несколько преобладающих конституций, что определяет предрасположенность к тем или иным заболеваниям. Баланс между ними может меняться с возрастом, из-за стресса или травмы, порождая новые проблемы. Следует знать, что нас характеризует не одна-единственная конституция и не сумма всех конституций в сбалансированном виде. Нас характеризует не статичный «избыток» или «недостаток» одного качества, а их динамичный баланс. Чтобы точно определить ваш тип, требуется углубленная диагностика у специалиста, практикующего метод Хильдегарды (подобно тому, как это делается в натуропатии).

баланс в одной его части неизбежно затрагивает весь организм.

Как и в натуропатии или любой другой традиционной холистической практике, по Хильдегарде путь к исцелению начинается с изучения и распознавания физиологического типа каждого человека. Этот тип, или темперамент, также называется конституцией.

Согласно Хильдегарде Бингенской, каждая конституция обладает своими специфическими характеристиками и качествами, которые могут влиять на здоровье и благополучие человека:

- **Сухой тип:** связан с избытком сухости и тепла.



Люди с такой конституцией могут страдать от сухости кожи, ломких волос и проблем с пищеварением, таких как запор.

- **Влажный тип:** характеризуется избытком влаги и связан с задержкой жидкостей, отеками и воспалением слизистых. Люди с такой конституцией могут быть склонны к инфекциям и респираторным заболеваниям.

- **Холодный тип:** проявляется постоянным ощущением холода в теле. Люди с такой конституцией могут страдать от зябкости, болей в суставах и слабого кровообращения.

- **Горячий тип:** отличается избыточным внутренним жаром и часто связан с проблемами кровообращения, чрезмерным потоотделением и воспалениями.

- **Минеральный тип:** связан с дефицитом минеральных веществ в организме, что может привести к замедленному росту, хрупкости костей и нарушениям обмена веществ.

- **Кислотный тип:** характеризуется закисленностью организма, которая нередко ведет к расстройствам пищеварения, болям в суставах и хронической усталости.

- **Токсичный тип:** связан с накоплением токсинов в организме, что может привести к затрудненному выведению шлаков, проблемам с кожей и ощущению тяжести и утомления.

Хильдегарда Бингенская считала, что для поддержания здоровья необходимо находить равновесие между различными типами конституций. Для восстановления утраченной гармонии она неизменно советовала сочетать натуральные средства со здоровым образом жизни.

ЭМОЦИИ

Хильдегарда Бингенская учила, что эмоции нельзя рассматривать в отрыве от физиче-

ского состояния. Она считала, что негативные эмоции часто вызваны дисбалансом в теле и, наоборот, эмоции могут влиять на физическое здоровье. Поэтому она полагала, что путь к эмоциональному исцелению лежит через исцеление физическое.

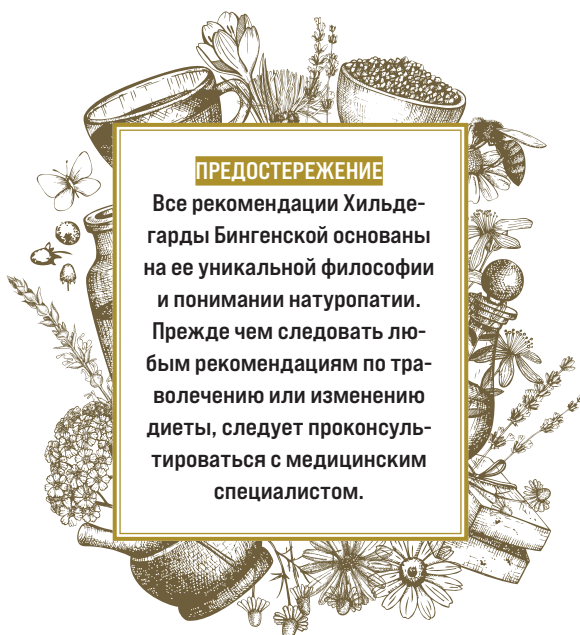
Вот некоторые из методов, которые Хильдегарда Бингенская рекомендовала для обретения эмоционального равновесия:

- **Сбалансированное питание:** см. с. 8.

- **Травы и натуральные лекарства:** святая применяла разнообразные травы и натуральные средства для гармонизации эмоционального состояния. В частности, для успокоения нервной системы она рекомендовала такие растения, как ромашка (см. с. 52) и лаванда (см. с. 34).

- **Музыка и пение:** для умирения разума и эмоций Хильдегарда рекомендовала священные песнопения или умиротворяющую музыку.

- **Духовные практики:** Хильдегарда также рекомендовала такие практики, как ме-



ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ

Все рекомендации Хильдегарды Бингенской основаны на ее уникальной философии и понимании натуропатии. Прежде чем следовать любым рекомендациям по траволечению или изменению диеты, следует проконсультироваться с медицинским специалистом.

дитация и молитва, для уравнивания эмоций, возвращения радости, любви и благодарности, а также обретения внутреннего покоя.

ДУХ

Согласно Хильдегарде Бингенской, здоровье тела тесно связано как с эмоциональным, так и духовным здоровьем. Дух связан с мышлением и способностью понимать, и благодаря духовным практикам он может преобразиться в то, что называют высшим сознанием. Поэтому святая поощряла медитации, молитвы и созерцание для «питания» души и достижения общей гармонии.

Таким образом, равновесие между телом, духом и душой достигается комплексно: через сбалансированное питание, физическую активность и осознанную работу над своим духовным и эмоциональным здоровьем.

ДУША

В своих трудах Хильдегарда также затрагивает человеческую душу и ее роль в развитии духовности. По ее мнению, душа — это самая сокровенная часть человека, связанная с эмоциональным миром, но при этом представляющая ту часть нас, которая неразрывно связана с божественным. Ее духовный рост необходим для обретения истины и мудрости.

Для Хильдегарды душа — это «божья искра», которую надлежит бережно питать молитвой, стремлением к истине и добродетельной жизнью. Она утверждает, что душа связана с телом, но бессмертна и превосходит его. Она также описывает душу как сочетание мужского и женского начал, олицетворяющее союз божественного и человеческого.

Именно душа, по Хильдегарде, — это то, что дает человеку его подлинную идентич-



ность и духовную сущность. Она утверждает, что душа обладает силой направлять человека к истине и самопознанию, открывая путь к глубокой связи с Богом.

Будучи творческой и интуитивной по своей природе, душа наделяет каждого врожденной способностью чувствовать и воспринимать духовные и божественные реалии. Поэтому Хильдегарда призывает людей возвращать свою душу через созерцание, медитацию и стремление к мудрости.

ЭНЕРГИЯ

Важнейшее понятие у Хильдегарды Бингенской — «виридитность» (лат. *Viriditas* — «зеленеющая зелень») — жизненная сила, пронизывающая всю природу. Это та энергия, которая дает жизнь всем



КРАТКОЕ ИЗЛОЖЕНИЕ

Хильдегарда Бингенская оставила значительное наследие в области медицины. Ее целостный подход и вера в равновесие и гармонию как основу самовосстановления оказали влияние на многих врачей и специалистов по оздоровлению. Труды и методы святой по-прежнему изучают и применяют, что свидетельствует о ценности ее вклада в развитие целостного подхода к здоровью. Медицина святой Хильдегарды, вне всяких сомнений, остается востребованной и продолжает вдохновлять людей на пути к здоровью и благополучию.

живым существам: растениям, животным и людям. Для Хильдегарды «виридитность» является проявлением божественной силы, поддерживающей и восстанавливающей мировой порядок.

Хильдегарда полагала, что «виридитность» играет ключевую роль в исцелении и поддержании равновесия тела и духа. Она утверждала, что пища и растения, богатые этой силой, особенно полезны для здоровья. Поэтому она рекомендовала употреблять свежие и натуральные продукты, делая акцент на травах, зеленых овощах и продуктах, богатых питательными веществами, таких как семена и орехи.

При этом для Хильдегарды «виридитность» — это не просто физическая энергия, но и духовная сила, связанная с божественным светом. Взрастить ее можно через духовные практики: медитацию, молитву и жизнь в гармонии с природой.

Новаторство Хильдегарды

Медицина Хильдегарды считается опередившей свое время по нескольким причинам:

Целостный подход: Святая Хильдегарда рассматривала человека целостно, принимая во внимание взаимодействие тела, духа и души. Она подчеркивала важность равновесия между этими тремя началами для поддержания крепкого здоровья.

Принципы профилактики и поддержания жизненной энергии: система святой Хильдегарды нацелена не на лечение болезней, а на их профилактику через здоровый образ жизни и оздоровительные практики, направленные на поддержание сильного и сбалансированного тела.

Опора на природу: для лечения недугов Святая Хильдегарда отдавала предпочтение

натуральным средствам, таким как целебные растения. Она была убеждена, что природа предоставляет все необходимое для поддержания здоровья, и призывала к бережному использованию природных ресурсов.

Интерес к питанию: Хильдегарда пропагандировала здоровое и сбалансированное питание, выделяя важность натуральных и переработанных продуктов. Она также рекомендовала использовать определенные травы и специи, обладающие целебными свойствами.

Кроме того, в ее трудах раскрываются глубокие для той эпохи познания в области медицины. Действительно, Хильдегарда выявила взаимосвязи между окружающей средой, питанием и здоровьем задолго до того, как эти концепции получили широкое признание.

Хотя некоторые ее методы могут показаться странными или нетрадиционными с точки зрения современной медицины, важно отметить, что для своего времени Хильдегарда была безусловным новатором. Ее визионерские идеи в сфере медицины внесли значительный вклад в развитие западной медицинской мысли.

Сегодня наследие Хильдегарды Бингенской продолжает жить среди приверженцев альтернативной медицины (см. подробнее в моей книге «Священная взаимосвязь с природой по Хильдегарде Бингенской»/«La reliance sacrée à la nature selon Hildegard de Bingen», опубликованной в издательстве «Rustica» в 2022 году). Ее труды продолжают изучаться, а методы иногда используются в дополнение к современной аллопатической медицине. Использование методов Хильдегарды требует осмотристельности; однако, при осознанном подходе, они открывают интересные возможности для укрепления жизненных сил и обретения баланса тела и духа.