

Hildegard von Bingen és a kolostori medicina

Hildegard von Bingen and the monastery medicine

Dr. Fekete Gabriella
gyógyszerész
fekete.gabcsi@gmail.com

Initially submitted Sept.22, 2019; accepted for publication Oct. 29, 2019

Abstract

Hildegard von Bingen lived in the middle of the 12th century. She was one of the most brilliant women and greatest mysticist of the Middle Ages. Concerning her own historic era, her way of thinking, feelings and views are surprisingly close to our age. In order to understand Hildegard topicality, we need to examine her life in the context of her own age: her relationship to the environment and people she lived day by day, year by year with. Her widespread knowledge will be obvious while reading her works in theology, philosophy, cosmology, natural and medical sciences. These documents show clearly she exceeded her own age and is closer to our century. It is beyond discussion that her works provide a fertile source for research to many scientists of very different branches. The term “Hildegard’s method” means the practical application of Hildegard von Bingen’s works, targeting the body, soul and the mood at the same time. This method is not only treating single symptoms, it also tries to discover the underlying cause of diseases. There is no doubt that Hildegard experienced basic realities that are still relevant down to our present days and help us combined with our recent medical knowledge how to keep a healthy diet, and how to observe consciously our body and environment in order to live a healthy and harmonic life.

Kulcsszavak: Hildegard von Bingen élete, kolostori medicina, a nők szerepe aközépkori társadalomban, Hildegard gyógyító tudománya

Keywords: The life of Hildegard von Bingen, monastery medicine, the women’s role in the Middle Ages, Hildegard’s science of healing

1. Előszó

A szakdolgozatom célja az, hogy szemléltessem, miként tud érvényesülni egy német apácanő a saját korában és az általa felhalmozott tudás még napjainkban is.

A XII. század közepe táján élt egy nő, aki három évtizeden át mágnesként vonzotta magához az embereket: Bingeni Hildegard, aki a középkor kétségkívül legzseniálisabb asszonya és legnagyobb misztikusa volt. Hildegard saját századához tartozik ugyan, ám gondolkodása, érzésvilága és látásmódja meglepően közel áll hozzánk. Életéről és munkásságáról nem áll rendelkezésünkre felhalmozott tudás, ugyanis csak mostanában ismerték fel ennek a különleges apácának a jelentőségét, egy olyan nőét, aki koránál fényekkel előbbre járt, s nem csak tudományos-teológiai szempontból. Ahhoz, hogy észrevegyük Hildegard aktualitását, először saját korában kell látnunk őt: közvetlen környezetéhez, azokhoz az emberekhez való viszonyában, akikkel nap, mint nap, évről évre együtt élt.

A Gottfried és Theoderich szerzetes által készített legrégebbi életrajzban,^[1] a Vitában, élénk tárulhat az 1147-48-as év fordulóján a trieri zsinaton lezajlott nagy horderejű jelenet, amely Hildegardot a kolostori visszavonultságból a világ színpadára emelte. Ezzel vette kezdetét Hildegardnak az egyház és a birodalom

ügyeiben végzett szerteágazó tevékenysége, amely számos konfliktust eredményezett. Széleskörű tudása nyilvánvalóvá válik, ha áttekintjük jelentősebb – teológiát és filozófiát, antropológiát és kozmológiát, zenét, természet- és orvostudományt átfogó munkáit. Írásaiból kitűnik, hogy Hildegard saját korát meghaladva, gondolkodásának és látomásainak lényegét tekintve milyen közel áll hozzánk, mai emberekhez. Így nem csoda, hogy művei a különböző szakterületeken tevékenykedő tudósok számára termékeny kutatások tárgyát képezik. Kiváló publikációk tanúsítják, hogy a rajnai látnok gazdagon áradó forrás azok számára, akik hallgatni és érteni akarják őt.

Szakedolgozatomban arra keresem a választ, hogy mi is az a Hildegard-féle gyógyászat és milyen jelentősége van a mindennapi életben?

2. Hildegard von Bingen életének történelmi háttere

2.1. A virágzó középkor

A Római Birodalom bukását követően kialakul a feudális társadalom. Az V. és a X. század közötti időszakot nevezzük korai középkornak, melyre az önellátó gazdálkodás és a kétnyomásos földművelés volt jellemző. Nagyarányú visszaesés következett be a gazdasági és a kulturális életben is. Ebben az időben csak az egyház birtokolta az írás és olvasás tudományát. A XI. századtól Európa nyugati felén nagy változások következtek be az élet minden területén[2].

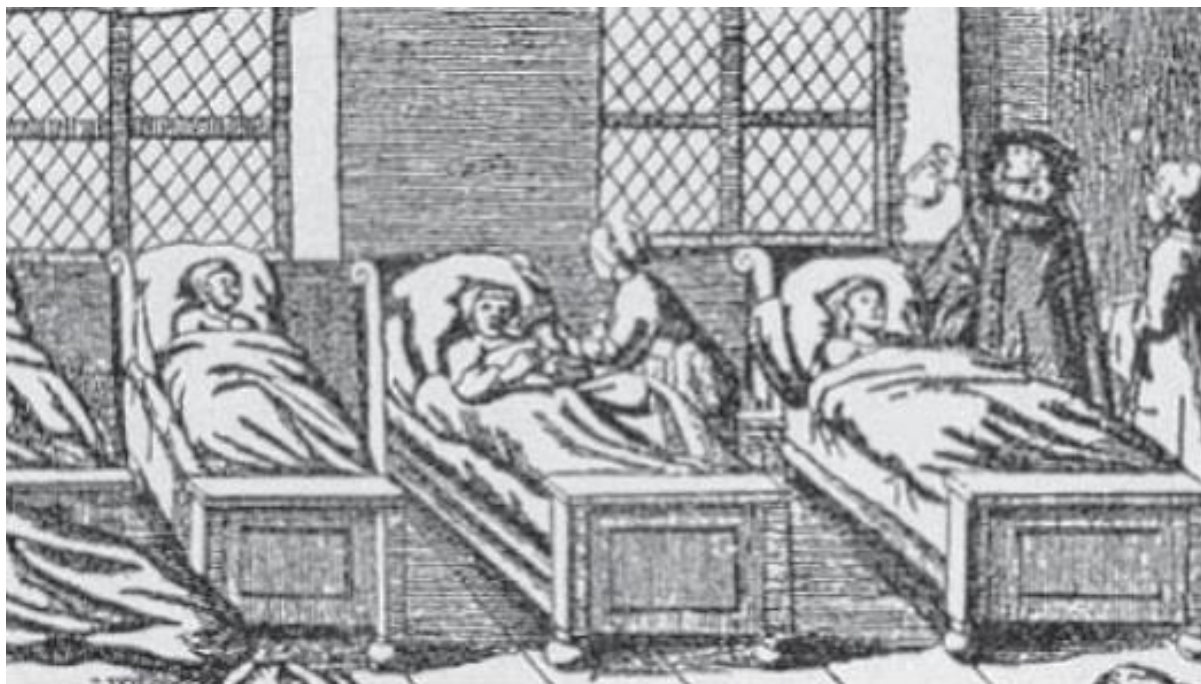
A jobbágy elkezdte fejleszteni földművelő szerszámaikat: a könnyűekét felváltja a nehéz eke, kialakul a ló fogatolás új módszere a szügyhám. A nehézeke és a szügyhám megjelenésével az emberek meg tudják művelni a kötöttebb talajokat is. Ebből következik, hogy megjelenik a felesleg, kialakul az árutermelés és pénzgazdálkodás is. A városok fejlődésével a mezőgazdaság különválik az ipartól, megjelennek a céhek a kézműipar központjai. A távolsági kereskedelem fellendülésével, a genovai és velencei kereskedelem közvetítésével illetve a keresztes háborúk (1096-1270) miatt megjelennek Európában a keleti fűszerek, textíliák, új növények terjednek el és ezzel együtt érkeznek a kontinensre az elfeledett ókori görög és arab orvostudománnyal foglalkozó könyvek[3]. Kialakult a polgárság a városokban. Az egyházszervezet keretei között létrejött a világi papság (érsekek, püspökök) és a falusi papság. A világi papság fényűző, nagy földesurakhoz hasonló életmódjaik miatt tiltakozásul megjelentek a különféle szerzetesrendek, melyek szerény, szorgalmas életükkel kivívták a lakosság elismerését. A szerzetesek az imádkozás mellett tanítással, építéssel, kódexmásolással, földműveléssel és gyógyítással is foglalkoztak. Gyógyító tevékenységüket pedig kiegészítették a kolostorok mellett működő apácák zárdái.

2.2. Az egyik legjelentősebb rend: a bencések

A rendek közül kiemelkedő a Nursiai Szent Benedek által Monte Cassinóban alapított rend, az első keresztény szerzetesrend. Szent Benedek írta le először azokat a regulákat, melyek iránymutatással szolgáltak a szerzeteseknek a mindennapi életben, és amelyek a mai napig érvényesek.

A Betegeket kitalították a középkorban a társadalomból, mert a betegséget Isten büntetésének tartották. A Bencések fordítottak először nagy figyelmet a betegek gyógyítására, melynek hatására megindult a kolostorokban az ápolással foglalkozó szerzetesek oktatása. Szent Benedek szerint egy bölcs orvosnak kötelessége minden eszközt felhasználni a bűnös gyógyítására. A XI-XII. századi monasztikus reformok nagy figyelmet fordítottak a közösség beteg tagjaira. Cluny apátsága három kórházat is emelt, megkülönböztették az ambuláns és a fekvő betegeket, ügyeltek az elhunytak megfelelő eltemetésére.[4] Nagy hangsúlyt fektettek a megfelelő számú fürdőre, igyekeztek tápláló és egészséges étrendeket összeállítani. A leghatásosabb módszernek pedig a köpölyözést és az érvágást tartották. A monostori iskolákban orvostudományt is oktattak majd arab hatásra nyíltak meg Európa egyetemai az orvostudomány

előtt. Elsőként a dél-itáliai Salernoban.^[5] Salerno iskoláját a hagyomány szerint négy tudós, egy zsidó, egy arab, egy görög és egy keresztény alapította. Tehát az iskola szellemét a négy kultúra egyenlő arányban határozta meg. Az intézmény leghíresebb tanára Constantinus Africanus volt, aki több keleti orvoslási írást fordított le görög és arab nyelvről. A montecassinói bencés kolostorban bekövetkezett haláláig többet adott az európai orvos tudománynak, mint korábbi nemzedékek sora együttvéve. Elismert képzés folyt még Montpellier, Bologna, Párizs és Toledo egyetemén is.



1. ábra Középkori kórház. Forrás: Kiss Attila: Orvosi Hetilap. Gyógyítás a középkori európai szerzetesrendekben, 2008,149, 48:2293-2297

2.3. Kolostorok működése a XII. században.

A középkor első felében a szerzetesek orvostudománya, a kolostori medicina vált jelentőssé. Ekkor súlyos járványok söpörtek végig egész Európában. Rendszeresen visszatért a pestis, a lepra, a fekete himlő és számos más betegség is, amelyek hatalmas pusztítást okoztak, aminek következtében városok falvak néptelenedtek el.^[6] Ekkor kezdtek a szerzetesek gyógyítással is foglalkozni. Részt vettek a betegek ápolásában, kezelésében. Mivel ekkoriban szinte csak a papság tudott írni, olvasni (latinul), ők másolták át a korábbi korokban felhalmozott tudást, beleépítve saját tapasztalataikat is, így létrehozva saját orvos tudományukat. Ez a tudomány a zsinatokon hozott határozatok következményeként lassan megszűnt, és átvette helyét az egyetemi orvoscépzés.

A gyógyító rendek a Bibliát forgatva és tapasztalatokra hagyatkozva ápolták a betegeket, főként a természetben fellelhető növényekből készült gyógyszerekkel. Manapság ezt népi gyógyászatnak hívnánk, amely a növényekben rejlő jótékony hatáson alapul. A növények megtalálhatók voltak a környező erdőkben, mezőkön, mivel abban az időben Európa nagy részét gazdag növényzet borította, emellett a kolostorok területén és környékén kifejezetten gyógyításra is termesztettek növényeket, amelyekből különféle gyógyvizeket, balzsamos teakeverékeket fejlesztettek ki.



2. ábra A betegek elhelyezésére szolgáló kolostor épület, Kiss Attila: Orvosi Hetilap. Gyógyítás a középkori szerzetesrendekben, 2008; 149; 48:2293-2297

Az apátságok falai között valóságos laborok működtek, ahol orvosságot és alkohollal kevert füvek oldatát állítottak elő a rendtársaknak a megszálló vándoroknak és a környékbelieknek. Bár a súlyos fertőző betegségekkel szemben (például pestis, lepra) ezek sem voltak hatékonyak, de bőrfertőzések, bőrgyulladások, fekélyek, sebek, izomfájdalmak vagy emésztőszervi megbetegedés esetén jól használhatók voltak.

A középkorban ugyan senki nem ismerte az antibiotikumokat, de azt tapasztalatból tudták, hogy bizonyos gombafajták segítették a sebek gyógyulását. Mindezeket azért fontos megemlíteni, mert ebben az időszakban összegyűjtött, illetve kifejlesztett gyógyítási ismeretek jó részére a mai orvostudomány és gyógyászat is támaszkodik.

2.4. A nők szerepe a középkori társadalomban

A nyugat-európai feudális társadalomban a kiváltságos osztály leányai részére két életút kínálkozott: vagy megházasodtak és várúrnők lettek, vagy kolostorba vonultak és apácaként élték le az életüket. A legtöbb nemesasszony mindkét életformát átélte: leánykorukban egy részük kolostorban nevelkedett, majd megházasodva várúrnőként élt férje mellett, majd megözvegyülve „felvette a fátylat”, s kolostorban, apácaként fejezte be életét.^[7] Voltak szép számmal olyanok is, akik tudatosan vállalták Krisztus jegyesének állapotát, és szűzen vonultak kolostorba. Nem minden nemes lány ment férjhez. Nem mindenki számára akadt megfelelő házasság. Különösen az ezredforduló után kibontakozó demográfiai robbanás idején hemzsegett Nyugat-Európa a nőtlen fiatal férfiaktól és a pártában maradt lányoktól. Legtöbbjük számára nem volt más lehetőség, mint felvenni a fátylat, azaz kolostorba vonulni. Ugyancsak kolostorban fejezte be életét az özvegyen maradt nemesasszonyok zöme is, továbbá azok, akiket férjük eltaszított vagy valamilyen ürüggyel elvált tőlük.

A 11. században Hugo clunyi apát kolostort alapított azon házas nők számára, akiknek férje beállt a híres burgundiai monostor szerzetesei közé. Női monostorokkal találkozunk már a szerzetesség kialakulásának kezdetén. A 6. században Nyugaton is megjelentek az apáca kolostorok. 513-ban Caesarius, Arles püspöke

regulát is szerkesztett a helybeli Szent János-monostorban közös életet élő szüzek számára, akiknek élén húga állt. A 6. századtól kezdve nagy számban alapítottak női monastorokat a frank és angolszász királyok, majd a 10. századtól a német uralkodók is, valamint az ő példájukat követve országaik előkelő nemzetségei, családjai, elsősorban saját nőrokonai számára. Ezek a közösségek általában Szent Benedek regulája szerint éltek, az apácák által választott, de időnként az alapító család által kijelölt apátnő vagy kisebb kolostorokban perjelnö vezetése alatt. Ez a regula pontosan megszabta a napi tevékenység ritmusát, időbeosztását: közös imádság váltakozott szellemi munkával (olvasás, másolás), fizikai munkával és pihenéssel.

A szerzetesnők között semmiféle különbségtétel nem volt, senkinek nem lehetett személyes tulajdona, egyforma ruhában jártak, közös hálóteremben aludtak, közösen étkeztek. Az apácák szinte kivétel nélkül nemesi származású hölgyek voltak. Szegényebbek nemigen kerülhettek be, legfeljebb a szolgálók közé, mert a belépéskor jelentős hozományt kellett adni a kolostor javára. A kolostorok egyébként jelentős vagyonnal: földbirtokkal, uradalmakkal, jobbágyokkal rendelkeztek. Idővel gyakorlattá vált, hogy a fizikai munkákat alacsonyabb származású nővérek végezték.

A női kolostorok alapításának virágkora a 12. században következett be, amikor az új szerzetesrendek nagy számban fogadtak be nőket a soraikba. Százával létesültek új női kolostorok, mégsem tudták kielégíteni a növekvő igényeket. A női kolostorok számának gyors növekedése idővel visszahatást szült a férfi szerzetesek körében. A 12. század végén egyes rendek úgy határoztak, hogy több nővért nem fognak felvenni.

A női kolostorok sajátos változatát képviselték az úgynevezett kettős monastorok, ahol egymás mellett vagy egy épületgyüttesben (rendszerint a templom két oldalán) volt elhelyezve egy női és egy férfiszerzetes-ház. A férfi szerzetesek feladata ebben az esetben az apácák lelki gondozása és a kolostor együttes anyagi szükségleteinek ellátása volt, ám a női monastorba nem léphettek be. Nagyon sok kettős monastor létesült a frank és az angolszász királyságok területén a 6–8. században. Ezek élén az apácák által választott apátnő állt, akinek a férfi szerzetesek is engedelmességgel tartoztak. A kettős monastorok a 9. században eltűntek, majd a 11. században jelentek meg újra. Ekkor már ritka a kettős monastorokban a női vezetés, többnyire férfi apátok és perjelek álltak az intézmények élén. Kivételt képezett Franciaországban a fontevrault-i közösség. Az anyakolostor Fontevrault-ban négy monastorból állt, három a nők, egy a férfiak számára [8]. Mivel a rend az alapító szándéka szerint a nőkért, a nők számára létesült, végrendelete értelmében minden kettős monastor élén apátnő, illetve perjelnö állt, mégpedig olyan, aki nem szűz, hanem élt már házasságban, vagyis özvegy. A kezdeményezésnek nagy sikere volt: a 12. század közepén 5 ezerre becsülték a közösség tagjainak számát. A női kolostorok és a kettős kolostorok – különösen a 7. és a 10. század között – koruk vallási és kulturális életének fontos, a férfikolostorokkal egyenrangú, nemegyszer azokat túlszárnyaló jelentőségű központjai voltak. E kolostorok és apátnők nemcsak koruk kulturális életében játszottak kiemelkedő szerepet.

A legtöbb kolostor jelentős földbirtokkal, uradalmakkal, jobbágycsaládok százaival rendelkezett, ezek irányítása is az apátnő feladata volt. Végül, de nem utolsósorban, ezek az apátnők – családi kapcsolataik és monastoruk tekintélye révén – befolyást gyakoroltak a politikára is. A cisztercita rend vezetői a 12. század végén és a 13. században kemény küzdelmet vívtak a spanyolországi arisztokratikus monastorok apátnőivel, akik teljes függetlenséget élveztek, s nem sokat törődtek az egyetemes káptalan határozataival. A pápa is megbotránkozva értesült róla, hogy ezek az apátnők prédikálnak a szószékről, gyóntatják apácáikat. Hiába próbálták korlátozni a női kolostorok számát, azok gomba módra szaporodtak, s német nyelvterületen, Németalföldön és az Ibér-félszigeten többszörösen meghaladták a férfiakét. A rendi vezetés hasztalan

próbálta az apácákat a férfi apátok fennhatósága alá kényszeríteni. Az apácakolostorokban zavargások törtek ki, s végül is az egyetemes káptalan kénytelen volt visszavonni, illetve enyhíteni a női kolostorok szabadságát korlátozó rendelkezéseket.

Érthető tehát, hogy számos nemesi származású, előkelő hölgy úgy érezte, hogy kolostorba lépve, majd idővel annak élére kerülve nagyobb szabadságot élvez, több lehetőséggel, mozgástérrel bír, mint házasságban vagy várúrnőként, ahol mégiscsak alá volt rendelve férjének. Az apácák jelentős része nem a tökéletességre törekedve lépett kolostorba, hanem azért, mert nem kínálkozott számára más alternatíva. Voltak azonban, elsősorban az előkelő özvegyek között, akik a kolostort valamiféle menedéknek tekintették, ahol – ha szerényebb körülmények között is – folytathatják korábbi életvitelüket. Ők szolgálóik kíséretében vonultak be a monostorba, látogatókat fogadtak s kijárogattak. Bár a regulák előírták a klauzúrát, a kolostor teljes elzárását a külvilágtól, a legtöbb kolostorban ezt nem vették szigorúan. Természetesen igen sokan voltak, akik teljes meggyőződéssel és odaadással vállalták a Krisztusnak szentelt szüzek életét. Közülük kerültek ki a kor nagy női szentjei (pl. IV. Béla leánya, Szent Margit) vagy kiemelkedő misztikus írói (Bingeni Hildegard, Magdeburgi Mechtild, Hackeborni Mechtild, Nagy Szent Gertrúd).^[9]

3. Hildegard von Bingen élete

3.1. A látnok életútja az apátnővé avatásáig

Hildegard 1098-ban, Alzey mellett, Hessen tartományában született, tíz gyermek közül a legutolsóként. Anyját Mechtildnek hívták, apja pedig Hildebert von Bermersheim^[10]. Mivel szülei már gyenge gyermekkorában észrevették, hogy legkisebb gyermekük a látomás rendkívüli képességével bír, úgy határoztak, hogy lányukat, Istennek ajánlják. Így a hatéves kislány 1106-ban a Benedek-rendi kolostorba, a kiváló Jutta von Spanheim apátnő zárdájába került.

A Glan és Nahe folyók találkozásánál, gyönyörű vidéken fekvő bencés apátságban 1108 és 1143 között nagy építkezés folyt. Ekkor élte virágkorát a kolostori élet, amelyet Hildegard közvetlen közelről nagy érdeklődéssel figyelt. Ezek az évek bővelkedtek olyan ötletekben, melyeket később saját kolostorának alapításakor felhasználhatott. Mestere, Jutta, Szent Benedek regulája szerint okította Hildegardot és társait, zoltárenekeket tanított nekik és beavatta őket a Szentírásba.^[11] Bár nem kapott magasabb tudományos képzést, mint általában a nagy apátságokban a híres kolostori iskolák szerzetesei, mégis megfelelő szinten el kellett sajátítania a latin nyelvet. Hildegard írásai arról tanúskodnak, hogy lelkesen olvasta a Bibliát, az egyházatyákat és a középkori szerzőket. Ebből a szellemi kincsből születtek művei és ezekből a forrásokból táplálkozott latin szókinccse. Hildegard, aki magát *indoctának*, azaz tanulatlannak nevezi, valójában *docta*, tanult asszony, zsenialitása pedig a legtöbb szerzőét felülmúlta. Tizennégy-tizenhét éves kora között tudatosan a kolostori élet mellett döntött. Letette a bencés Regula szerinti fogadalmat, és felszentelésekor Szent Ottótól, Bamberg püspökétől megkapta az apácafátylat (1112-1115). Hildegard éleslátással és nyitott szívvel fogadott mindent, amivel az életben találkozott. Az apátnő kulcsszava: *amplectari*, amely azt sugallja, hogy kész volt mindent nyitott szívvel befogadni és átkarolni, amit az élet feladott számára, legyen az jó vagy éppen mély testi és lelki szenvedés.

3.2. Az apátnő megbízatása Istentől: A Scivias megszületése

Jutta halála után, 1136-ban, Hildegardot a közösség egybehangzóan vezetőjévé választotta. Ez is azt a feltétlen bizalmat mutatta, amellyel rendtársai viseltettek iránta. A kis kolostor, a Rajna-vidéki nővéri közösség virágzó és jó hírű központjává fejlődött. Az apátnő lassanként, fokozatosan kezdte használni képességét és tudatosítani az egyes felismeréseket, amelyekhez adottsága révén jutott. „*Háromesztendősen*

oly nagy fényességet láttam, hogy lelkem beléremegett, ám gyermek lévén, szólni még nem tudtam róla... Mire a tizenötödik esztendő betöltöttem, sok látomásban volt részem, s némelyeket közülük egyszerűen elmeséltem, úgy, hogy kik hallgatták, csodálkoztak, vajon honnan és kitől jöhetnek. Ekkor magam is elámultam, és amennyire csak tudtam, magamba rejtettem a látomást.”^[12] Hildegard látomásait éber állapotban észlelte. „E dolgokat nem testi szemmel látom és nem testi fülemmel hallom, hanem inkább lelkemben látom, miközben szemem nyitva és sohasem esem ájult önkívületbe, hanem éjjel s nappal ébren látom őket.”^[13] Látnoki adottsága miatt „a német prófétanő” nevet kapta, ami nem annyira a jövőmondást, mint a jelen események megértését jelentette. Éppen ebből fakadt sok fájdalma, vajúdása, mert különleges látása következtében egészen más tanácsokat kellett adnia, mint amelyeneket az emberek vártak volna tőle. Az apátnő harmincöt évig élt a kis disibodenbergi kolostor magányában, majd 42 éves korában élete ismét gyökeres fordulatot vett. Egy éjszakán látomása támadt, melyet Gottfried a következőképpen írta le: „Kemény fekhelyén feküdt, és hatalmas hangot hallott, amely így szólt: Halld a csodát, ami rád vár. Írd fel és beszélj. (...) De ne az emberi beszéd, az emberi felismerés, az emberi ábrázolásmód szerint beszélj és írd, hanem úgy, ahogy néked Istentől adatott, úgy, ahogy a tanítvány mestere szavait visszaadja.”^[14] Ekkor Hildegard megbetegedett és ágyynak esett. Majd látván, hogy amint írni kezdett állapota javult, felismerte Isten akaratát, és a következő tíz évben megírta első művét: A „*Scivias*” címet adta neki, ez azt jelenti, „Tudd az utakat”. (1141-1151). A műben Hildegard hatalmas erejű képekben mutatja be az olvasóknak a teremtés és a megváltás művét. A *Scivias* első részében hat látomásban mutatja be a teremtést és az angyalok bukását, az ember teremtését és a bűnbeesést, amely a nagy kozmikus katasztrófát kiváltotta. Az esendő ember pedig várva várja a Megváltót. A második rész hét látomásában Hildegard élénk tárja a Krisztus általi „megváltás tüzes művét” és az egyház által tovább vitt üdvösségmisztériumot. A harmadik rész tizenhárom látomást foglal magába, amelyben a látnok, mint egy épületet épít fel az üdvösség titkát, amelyet az isteni erők emelnek az emberben.

3.3. A látnok kétségei

Öt évbe telt, amíg Hildegard befejezte első művét. Ez idő alatt állandó kételyek gyötörték arról, hogy valóban ő a kiválasztott mindezek leírására. Végül nagy segítséget jelentett számára Clairvaux-i Bernát Rajna-vidéki látogatása. Bár a „koronázatlan pápával” személyesen sohasem találkozott, Hildegard írt neki egy hosszú levelet, amelyben művét és a belőle adódó belső problémáit tárta elé. Bernát szakított időt a válasza és levél írt az apátnőnek. „Ha egy bűnös imája képes valamit elérni, úgy Bernát testvér, akit Clairvaux apátjának is neveznek, imádkozik Krisztus szeretett leányaért. Mivel úgy tűnik, csekély személyünkről messze másképp gondolkozol, mint ahogyan lelkiismeretünk értékeli, úgy véljük, ez egyedül alázatodnak tudható be. Ám semmiképp sem kerülte el figyelmemet, hogy leveledre válaszoljak, szorongató teendőim folytán azonban rövidebbre kell fogynom, mintsem szeretném. És ami a magunk személyét illeti, figyelmeztetünk és kérve kérünk téged, tekints a látomást kegyelemnek, és a szeretetben lakozó alázat és odaadás teljes erejével igyekezz megfelelni neki. Hiszen tudod: „Az Isten a kevélyeknek ellenáll, az alázatosoknak azonban kegyelmet ad.” Egyébként pedig mit taníthatnánk még neked, mire inthetnénk, amikor, már megvan a belső parancs és a beavatásban mindenről kapsz tanítást? Inkább arra kérünk és esdekelve könyörgünk, hogy emlékezz meg rólunk Isten előtt, valamint a velünk egy lelki közösségben élőkről.”^[15]

Bernát biztatásától Hildegard megerősödve és felbátorodva befejezte a *Scivias* utolsó oldalát is. Problémát jelentett az, hogy nemcsak az apátnőben, hanem más papokban és apátokban aggályok támadtak, hogy az egyházi méltóságok, vagy maga a pápa hogyan fogadná egy egyszerű rendi apáca, írásba foglalt forradalmi gondolatait. Ekkor jött el a nap, amelyik Hildegard életében jelentőségteljes fordulatot hozott. III. Jenő pápa, miután a disibodenbergi kolostorban az apátnő látnoki képességét egy papokból álló szakértő testülettel

előzőleg megvizsgáltatta, személyesen olvasott fel egy részt a Sciviasból a trieri zsinaton (1147. november 30.-1148. február) a bíborosok, püspökök, papok és teológusok gyülekezete előtt. [16] Ettől fogva Hildegard messze földön ismertté vált. A pápa megerősítette látónoki képességét és felszólította, hogy látomásait vesse papírra. Hildegard, akit hosszú éveken át bizonytalanság és kétség gyötört, most végre elnyerte az egyház elismerését, mégpedig a legfőbb helyről.

3.4. A rupertsbergi kolostor megalapítása

Az elkövetkező évek nem a legszerencsésebben alakultak Hildegard számára. Túl szűkké vált a számos cellából kialakuló építmény a benedekrendi apátságban, túl sok fiatal lány akart a híres apátnőhöz csatlakozni. Lassanként megérett benne a terv: egy saját kolostort alapítani. A választás a Rupert hegyre esett, amely a Rajna mentén húzódik, Bingen városával szemben. Ez a kolostoralapítás lényegesen több nehézséggel járt, mint azt gondolta. Rangos támogatókban nem volt ugyan hiány, ám az a tény, hogy kiköltözött Disibodenbergből (1150), évekig tartó haragot eredményezett. Így aztán sok pénzt elvettek tőle, amit ő az új kolostor alapítására szánt volna. Csak 1158-ban, hosszas és kitaró tárgyalások után nyerte el Hildegard a teljes gazdasági függetlenséget kolostora számára. Bölcs előrelátással és jogi leleménnyel oklevélben is rögzítette a saját és a disibodenbergi szerzeteskolostor közötti jogviszonyt. A Rupertsbergi kolostorban az apácáknak minden egyes kalászáért meg kellett küzdeniük, ennek következtében, leányai közül néhányan, kik áldozatra nem voltak hajlandók, az apátnő iránt engedetlenséget tanúsítottak. Ezek az apácák zúgolódtak, elhagyták a kolostort, és végül visszatértek a világi életbe. Nagy fájdalmat okozott ez Hildegardnak, ám vigaszt nyújtottak neki azok az apácák, akik valamennyi nélkülözésüket szeretetben és hűségben megosztották vele. Ezek az élmények tükröződnek második nagy látomásos művében, amelyen 1158-tól 1163-ig dolgozott. A *Liber vitae meritorum*ban (*Az élet árának könyvében*) színes képekben, és élénk párbeszédekben írja le a látók az erényeket és a bűnöket. Meglepő kijelentésekkel érzékelteti az emberi tettek egyházi, társadalmi és kozmológiai aspektusait. A mű erőteljes kozmikus jegyeket hordoz, tartalmát tekintve pedig a könyvet erkölcsstannak vagy inkább élettudománynak lehetne nevezni. Ezt követően született a látomásos trilógia utolsó része a *Liber divinorum operum* (*Isten művének könyve*). Hildegard ez idő alatt nem csak a rupertsbergi apácák lelki anyja volt. 1165-ben megszerzett és benépesített egy másik új alapítású kolostort: a Rüdeshaim fölött fekvő eibingeni Ágoston-rendi kettős kolostort, amelyet hetente kétszer keresett fel. Hildegardnak mindamelllett, hogy megírta három filozófiai-teológiai látomásos művét, dalokat szerzett és két kolostort alapított volt ideje kiterjedt levelezést folytatni.

3.5. Az apátnő széleskörű levelezése

A kiterjedt levelezés, mely az 1148-as trieri zsinattal vette kezdetét és egyre bővült, megmutatja Hildegard helyzetét és tevékenységét az egyház és a birodalom ügyeiben. Számos levelet írt papoknak, papi közösségeknek, szerzeteseknek, apácáknak és gyülekezeteknek. Köztük találjuk III. Jenő pápát, akinek Hildegard négy levelet írt, és aki neki kettőt küldött. Hildegarddal levelezésben álló világiak között olyan férfiakat és nőket találtak, akiknek kérdéseire a látók valós látomásai alapján adott tanácsot. Egy terjedelmes írásban arra inti a világiakat, hogy tartózkodjanak az önzéstől, mértéktelenségtől, házasságtöréstől és gyilkosságtól. Fennmaradt egy levele, amelyet a bíborosi legátusoknak írt Henrik, Mainz érsekének védelmében, akit az egyházi javak eltékozlásával vádoltak. Külön figyelmet érdemel Hildegard a Német-római császárral, Barbarossa Frigyessel folytatott levelezése. Az apátnő négy hozzá írott levele maradt fenn, és az uralkodónak egy Hildegardnak címzett írása. A Császár arra kéri levelében az apátnőt és nővéreit, hogy imádkozzanak érte és a birodalom érdekében végzett feladatainak sikeréért. A prófétanő levelei tükrözik Hildegard viszonyát az uralkodóhoz, aki ellenpápák állításával 1159-től tizennyolc évig tartó egyházszakadást idézett elő. 1163-ban a királyi tanács mainzi gyűlésén Hildegard arra kérte Barbarossa Frigyest, hogy oklevelében biztosítson védelmet a rupertsbergi kolostor számára, amit az uralkodótól még

abban az évben meg is kapott. Eddig tehát semleges viszonyult Hildegard a császárhoz, de 1164-ben, a második ellenpápa kinevezése után az uralkodóhoz írott levelében már szembefordult Frigyessel. Hildegard igazán éles hangnemű és feddő szavakat tartalmazó levelét akkor intézte az uralkodónak, amikor az kinevezte 1168-ban a harmadik „császári pápát”, Calixtust. „*Aki van, így szól: Az engedetlenséget elpusztítom, magam őrlöm fel ellenállását azoknak, kik velem ellenkezni mernek, jaj a gonoszoknak, az engem megvetőknek s gáztetteiknek. Érts szót király, ha élni akarsz, különben keresztüldöf kardom.*”^[17] Csak 1177-ben, két évvel Hildegard halála előtt, kötött békét I. Frigyes és III. Sándor, a jog szerinti pápa Velencében. Leveleiből, amelyekben az apátnő tulajdonképpen maga rajzolja meg képét, kitűnik, hogy a rupertsbergi mesterre a bencés regula szelleme hatott a legerősebben. II. Henrik és feleségéhez, Eleonorához címzett írásai is merészségéről tanúskodnak, amelyre alapot adhatott Hildegard főnemesi származása, ám az inkább profetikus küldetéstudatában gyökerezett.

3.6. Az utolsó évek

Hildegard utolsó évei látomásai jegyében teltek. Sokat foglalkozott az egyházi és világi politikával, amelyek akkoriban sokkal jobban összekapcsolódtak, mint napjainkban. Rupertsberg apátnője azért tudott olyan sok lényegeset mondani, írni a betegségekről, mert gyermekkorától idős koráig szinte mindig beteg volt vagy gyengélkedett. Hetvenéves kora után a többféle betegség és testi gyengeség ellenére még négy vezeklő prédikációs utazáson vett részt, amelyek során mind a világi, mind az egyházi nemességnek kemény szavakkal beszélt a lelkére. Egyedülálló a történelemben, hogy egy nő ilyen jelentős apostoli tevékenységet fejtett ki, mint ő. Megfordult Mainzban, Bambergben, Würzburgban, Trierben és Kölnben is. Útjai során mindenekelőtt a papokat szólította fel, hogy buzgón hirdessék az evangéliumot, és mutassanak mindenkinek példát a keresztény életmódban.

Említést érdemel még, hogy bármilyen önálló is volt Hildegard, bármennyire is a maga útját járta, szüksége volt barátai segítségére. Tanítója, a disibodenbergi Volmár 1173-ig nyújtott titkárként baráti segítséget neki. Hildegard meleg szavakkal mond köszönetet minden barátjának, akik akkoriban segítettek. A trieri Ludvignak, St. Eucharius apátjának és szerzeteseinek. A látnok az *Isten művének könyvét* Istenhez intézett kérésével zárja: „*Mindazoknak, akik segítettek e látomásokban, melyeket gyermekkoromtól fogva belém oltottál, s melyeknek lejegyzésén jámboran fáradoztam, add az égi Jeruzsálemben az örökkévaló gyönyörűség bérét, hogy általad s tebenned vég nélkül örvendezhessenek!*”^[18] Volmár halála után, 1174-ben nagy nehézségek árán sikerült kapnia egy prépostot és titkárt a disibodenbergi szerzetes Gottfried személyében, aki hozzáfogott a Hildegard-életrajz megszerkesztéséhez, de igen hamar, 1175 végén meghalt. 1177-től ott találjuk Gemblouxi Wibert szerzetest aki, ekkor már két éve folytatott levelezést a látnokkal. Az apácák elöljárójaként működött, Hildegardnak pedig mint titkár nyújtott segítséget. Wibert maga is tanúja lehetett annak a nehéz próbatételnek, melyet az apátnőnek idős korában, nyolcvanegy évesen, néhány hónappal halála előtt kellett kiállnia.

Egy ifjú lovag, aki a mainzi érsek ellensége volt, és akit az érsek kiközösített, Hildegard kolostorában keresett menedéket. Az apátnő és egy pap színe előtt bűnbánatot tartott, és a szentségeket felvéve halt meg. Hildegard elrendelte, hogy a kolostor temetőjében temessék el. Akkor az érseki kancellária, ahol az ifjút, mint kiközösítettet tartották számon, követelni kezdte, hogy vegyék ki a sírból holttestét és ássák el a temetőn kívül, mert nem méltó arra, hogy megszentelt földben, a hívők között nyugodjék. Hildegard következetesen tiltakozott a halott háborgatása ellen, és saját kezével egyengette el a sírhalmot, hogy meg ne találják, hová temették. Levelet írt Mainzba, amelyben az egyházi hatósággal szemben tanúsított „engedetlenségét” azzal magyarázta, hogy viselkedésére „az igaz Világosságtól” kapott utasítást. A mainzi prelátusok azonban ezt nem fogadták el, s az apátnőt nővéreivel és kolostorával együtt interdiktum, eltiltás

alá helyezték. Egy szerzetesnek el kellett vinnie a kolostorból az Oltáriszentséget, a harangokat nem húzhatták meg, s elhallgatott a zsolozsma is. Hildegárd személyesen sietett Mainzba, majd újra tollat ragadott, és az Itáliában tartózkodó érsekhez fordult, de hiába, az érsek hajthatatlan maradt. Hildegárd nem maradt tétlen és levelet írt az érseknek. Ezt követően hosszas tárgyalásokra és befolyásos emberek közbenjárására is szükség volt, hogy az érsek feloldja az interdiktumot. Az ügy tisztázása hónapokig húzódott, végül Hildegárd levelezése a Rómában tartózkodó érsekkel nem várt fordulatot eredményezett. Az érsek együttérzését és bocsánatkérését kinyilvánítva engedélyeztette, hogy újból nyilvánosan ünnepelhessék az istentiszteleteket Rupertsberg kolostorának templomában.

Hildegard von Bingen 1179. szeptember 17-én halt meg. Halála után a híre az egész birodalomban elterjedt. Még a halott apátnőnek is számos csodát tulajdonítottak, így a zarándokok áradata nem akart véget érni. Hildegard a kereszténység valódi szentje volt annak ellenére, hogy a hivatalos szentté avatást többször is elindították, de lezárásig nem jutott el. 1583-ig tartott, amíg először felvették a szentek hivatalos egyházi kalendáriumába. [19] A 19. század elején a kolostorok feloszlása után Hildegárd tisztelete Eibingenben élt tovább. A bencés rend pedig 1916. szeptember 17-én vette föl ünnepét a naptárába.

4. Hildegard gyógyító tudománya

4.1. Természettudományos művei: A Physica és a Causae et Curae

Hildegard nem volt a mai értelemben vett orvos. Ismerte a szerzetesi gyógyászat kézikönyveit, amelyekhez Disibodenbergben is hozzájutott, hiszen akkoriban majdnem minden kolostor kórház is volt egyben, és rendelkezett egy vagy több betegszobával. Hildegard a betegség okáról úgy vélekedett, hogy az, aki betegségben szenvedett azt Isten fosztotta meg ellenálló képességétől. Tehát a betegségek az ég próbái, melyekkel Isten arra ösztönöz, hogy a megfelelő életet élje az ember. Ez a hozzáállás kétféleképpen is segítette: ha sikerült a beteget meggyógyítani, vagyis a betegséget legyőzte, akkor úgy gondolta Isten munkáját végezte, ha viszont a beteg meghalt kolostorában, akkor a kihívás túl nagy volt, vagyis még többet kell tanulnia, még több tapasztalatot kell gyűjtenie. Hildegard igyekezett hasznosítani az ember számára azokat a gyógyító erőket, melyeket Isten teremtett a világra. Gondoskodása a betegekre és a szegényekre irányult. Hildegard diagnózisait csak ritkán követték gyógyszeres javallatok. Leginkább a táplálkozásra adott helyes és időtálló tanácsokat. Meggyőződött arról, hogy az ember nem csak külső tényezőktől betegedhet meg, hanem saját ártalmas gondolataitól is. Azt, hogy ebben nem tévedett a mai orvoslás statisztikái is bizonyítják, ugyanis a stressz, a szorongás és az aggodalom okozta gyomorfekélyek vagy szívritmuszavarok e listák élén találhatóak. Az apátnő kétségkívül, olyan igazságokat írt le, amelyek aktuálisabbak ma, mint bármikor ezelőtt.

A 12. században nem a mai értelemben vett orvosok, hanem a természetes gyógymódokat gyakorló tudós emberek dolgoztak, akik teljes egészében a természet nyújtotta és saját gyakorlati tapasztalataikra voltak kénytelenek támaszkodni. Az ember pozitív értelemben alárendelte magát a természetnek, megtanulta rábízni magát az elemek, a növények és fűvek erejére és hatásaira valamint megpróbálta saját testét összhangba hozni a természettel. Szent Hildegard tanításai, régi receptjei nem veszítettek aktualitásukból, sőt a mai orvostudománnyal együtt segíthetnek, hogy meg tanuljunk helyesebben táplálkozni, testünket és környezetünket tudatosan megfigyelni, hogy csökkentjük a stresszt, fokozzuk energiánkat, végül pedig egészségesebben élni.

A látnok órákig ült egy öreg javasasszonnyal, akitől azt kérte, hogy pontosan és részletesen meséljen neki a növényekről és hatásukról. Végül lejegyezte a tanultakat, válogatott, összehasonlított és következtetéseket vont le. Ezt követően megjelentek természettudományos művei, amelyek 1151-1160 közt keletkeztek.

Napjainkban két efféle munkát tartanak számon. A Gyógyászatban a XIII. századi koppenhágai kéziratban a *Causae et Curae*, Okok és Gyógymódok címen szerepel. A Természetrájk pedig a *Physica* címet viseli.[20] Valójában ez a két mű egymást egészíti ki. A *Physica* növényi, állati, ásványi eredetű gyógyanyagokról és ezek alkalmazásáról szól, míg az *Okok és Gyógymódok* elméleti alapot ad, a gyógymódokat ismerteti, illetve diagnosztikát, prognosztikát tartalmaz. Hildegard közös címen emlegette e két művét: *Liber subtilitatum*, melyet csupán a másolók választottak szét.

A Természetrájk népi hagyományokból kiinduló és népi használatra szánt orvoslátokat tartalmazó könyv, amelyben Hildegard saját megfigyeléseit és tapasztalatait jegyezte fel. Kilenc könyvben ír a növényekről, az elemekről, a fákról, a kövekről, a halakról, a madarokról, az emlősállatokról, a hüllőkről és a fémek eredetéről. Kiválóak a halakról készült feljegyzései is, ugyanis a disibodenbergi és a rupertsbergi kolostor folyóparton épült, ezért alaposan megfigyelte a halak életét és a halászatot. Pontos leírta azt is, hogy mi a haszna az őshonos halfajoknak az egészséges és a beteg ember számára. A XX. század kezdetéig senki sem írta le a Rajna és mellékfolyóinak halfajait olyan részletességgel, mint Bingeni Hildegard. A fiatal lazacról leírta, hogy jobban szereti a meleg levegőt, mint a hideget. Szereti a nappalt, a növényeket, amelyekkel táplálkozik, inkább a közepes mélységekben keresi. Húsa egészségesebb, mint a kifejlett lazacé, ezért alkalmas arra, hogy egészségesek fogyasszák, mert a betegeket gyengíti. Ír még a pisztrángról, csukáról, heringről, angolnáról és a sügerről, amelyek még napjainkban is megtalálhatók a Nahéban és a Rajnában. A halászok pedig máig azon a néven ismerik őket, amelyiken Hildegard említette őket. Mivel a látók a halak latin elnevezését gyakran nem ismerte, a németet használta, így aztán a *Physica* a nyelvészek számára is fontos forrás.

A *Causae et curae* két fő részből áll: az első az okokat, vagyis a világ felépítését, az elemek, nedvek rendszerét, az ember létrejöttét és testének működését mutatja be. A második pedig a gyógymódokat ismerteti, diagnosztikával és prognosztikával egészítve ki szövegét. Foglalkozik még a táplálkozással és az emésztéssel, a kedély változásaival, az anyagcsere zavarai, valamint az orvosságokkal. A receptek pedig antik vagy arab szerzőktől származnak, kiegészítve népi gyógyászati elemekkel. Rövid fejezet szól az alvásról, amely pontos megfigyeléseket tartalmaz, de feljegyezte tapasztalatait a járással valamint az állással kapcsolatban is. Hildegard szerint egy egészséges férfi hosszabb ideig képes járni, és talpon maradni, anélkül, hogy az kárt szenvedne, míg egy gyengének a menés és az állás igen megterhelő, ezért többet kell ülniük. Egy nő pedig, aki gyengébb a férfinál, állással és járással csak mértékletesen terhelje magát. Néhány gondolatot ír a könnyekről, melyek a kedély változásait tükrözik. Azok a könnyek, amelyek az örömből fakadnak, kíméletesebbek, mint azok, amelyeknek forrása a szomorúság.[21]

Ebben a könyvben, akár csak más műveiben és leveleiben, Hildegard tanácsokat ad a helyes életvitelt illetően, mindenekelőtt mértékletességre és tapintatra int. A mű elméleti háttere az ókori nedvkörtani rendszer, amelyet fontos megismernünk, ahhoz, hogy a könyv teljesen érthetővé váljon számunkra.

4.2. A nedvkörtani rendszer

Az ókor óta az európai orvosi gondolkodást, gyakorlatilag a 19. századig a nedvkörtani rendszer uralta. Ennek lényege a következő:

„a világ négy alapelemből áll, minden ezekből az elemekből épül föl: vagyis tűzből, vízből, földből, és levegőből. Az elemek sajátos keveredése és arány hozza létre az élő testet alkotó és az egészséget meghatározó négy nedvet, a vért (sanguis), a nyirkot (flegma), az epét (kholé) és a fekete epét (melankholé). Amennyiben e négy nedv egyensúlyban áll, vagy ha az egyik tartósan uralkodik, egészség, ha az egyensúly

felborul, vagy a tartós uralom megdől, betegség az eredmény. Az élet az elemek és a nedvek összhangjával, együttműködésével, a halál az elemek és a nedvek összhangjának, rendjének felbomlásával azonos. Mindegyik elemre és mindegyik nedvre egy-egy ellentétpár jellemző: A vér például meleg és nedves, a nyirok hideg és nedves, az epe meleg és száraz, a fekete epe hideg és száraz. Ha a vér kezd „túltengeni” vagy a vér megcsapolásával, vérmennyiség- csökkentő szerekekkel, vagy pedig hideg és száraz anyagokkal, hatásokkal gyógyítható a baj. Ha pedig az orvosság összetett, az egyes anyagok egymást „temperálják”, így hatásuk rafináltabb és többirányú lehet. Minden gyógynövény, gyógy anyag lehet hideg, meleg, száraz vagy nedves, esetleg egyszerre többféle is: alkalmazása e minőségtől (qualitas) függ. Egy-egy nedv, tartós túlsúlya határozza meg a veleszületett alkatot (constitutio) is, amely négyféle lehet: A vér uralma estén az illető szangvinikus, a nyirok uralmakor flegmatikus, az epe uralmakor kolerikus, míg a fekete epe túlsúlya esetén az illető melankolikus lesz. Az alkatok nemcsak a testi, hanem a lelki működéseket, betegségeket is befolyásolják és a kezelés módját is meghatározzák”. [22]

Ez tehát az ókori nedvkórtan kezdetleges vázlata és csak ez alapján lehet helyesen értelmezni Hildegard gyógymódjait.

4.3. A négy alapvető elemről

Isten a világot négy elemmel teremtette, vagyis tűzzel, levegővel, vízzel és földdel szilárdította meg.

„A tűz tulajdonságai: a tűznek öt tulajdonsága van, mégpedig lángolása, jegessége, nedve, levegője, mozgása. A Tűz ugyanis lángol, de jegessége megakadályozza abban, hogy túlságosan elterjedjen. A víz pedig a nedvességről gondoskodik számára, hogy lánggra tudjon lobbanni. A levegőtől gyullad meg, és a mozgása hajtja előre, hogy lángja lobogjon.

A levegő tulajdonságai: a levegőnek négyféle tulajdonsága van, nevezetesen a harmatkibocsátás, a virulás-serkentés, a fuvalomkeltés és a hő kibocsátás, amivel mindent megérlel. A levegő ugyanis olyan fuvalom, amely harmat alakjában nedvességet juttat a rügysző növényekben, hogy minden kivirulhasson, és amely fuvalmával minden rügysző kibont, és hevével mindent megérlel. A levegő, amelynek jellege a Holdhoz és a csillagokhoz a leginkább hasonló, ugyanúgy látja el nedvességgel a csillagokat is, ahogy a földi levegő élteti és mozgatja a talajt, valamint az okatlan és érzékelő állatokat, természetük szerint: ám eközben kicsit sem csökken mennyisége. Hanem, mikor az említett állatok elpusztulnak, a levegő visszanyeri eredeti állapotát. Am ezenközben sem gyarapszik, hanem olyan marad, mint volt. A talajt nedvességgel ellátó földi levegő viszont a fákat és a füveket virítja ki, indítja növekedésre és mozgásra. A levegő, azonban attól sem fogyatkozik meg, ha például a szervezetünkbe kerül, és akkor sem gyarapszik a mennyisége, ha a növények, kitépik vagy kiforgatják helyükből, és elhagyja őket. Hanem állapota állandóan változatlan marad, vagyis mindig ugyanannyi lesz belőle, mint amennyi korábban volt.

A víz tulajdonságai: A víznek tizenöt tulajdonsága van, vagyis: heve, levegője, nedvessége, áradása, gyorsasága, mozgásképesége, továbbá ő látja el nedvekkal a fát, ízzel a gyümölcsöt, zöldelléssel a füveket. Emellett nedvességével mindent megnedvesít, a madarakat körülfolylja, a halakat táplálja, a szárazföldi vadakat hevével élteti, a csúszómászókat pedig síkos habba burkolja, és egyáltalán, mindent ő tart főt. Mert tíz van a parancsolatból és öt Mózes könyveiből: és mindezt Isten azért hozta ekképpen létre, hogy a szellem felfoghassa a világot. Hiszen a forrásvíz, amely minden mocskot lemos, eleven forrásból fakad. A víz mozgékony minden mozgó teremtményben, ám a mozdulatlan teremtményekben kiviruló életnek is ő a lánggra lobbantója. A víz a nedves levegő hevétől lesz folyékony: ha ugyanis nem érne hő, a benne lévő hidegségtől megkeményedne. A hő hatására azonban folyékonyvá válik, a levegő nedvességének hatására pedig csorgásnak indul. Hiszen ha a levegő nem hatna rá, nem lenne képes folyni. E három tulajdonsága miatt, vagyis a heve, a nedvessége és a levegőssége miatt lesz aztán olyan gyors, hogy semmi nem állhat

néki ellent, ha egyszer fölibé kerekedik. Ám a fákat is ő látja el nedvekkal, és levegőjével mozgékonyvá teszi őket, meleg nedvével pedig a gyümölcsfákat is ő látja el ízével fajtája szerint. A fűvek is folyékony nedvének hatására képesek kivirulni, sőt a kövek is a víz nedve hatására képesek csak párát izzadni. A víz ereje tart tehát mindent egyben, és ment meg a pusztulástól, hiszen az ő nedve szivárog mindenből. Meleg hevével ő tartja életben a vízi madarakat és táplálja a halakat, hiszen mindezek az állatok benne születnek: ő lehel életet beléjük. Ám azok a szárazföldi állatok is, akik szívesen tartózkodnak benne, a víz hevétől erősödnek meg, a csúszómászók pedig vizes fuvalmának köszönhetően kapnak levegőt, és csak ezért képesek élni. Ily módon életet tehát és tart fönn a víz minden létezőt.”[23]

Hildegard tapasztalata és meglátása szerint azok a sós források, patakok, amelyek a keleti vidék vizeiből származnak, azok tiszták, zöldesek, egészségesek, hasznosak, ihatóak és főzésre is alkalmasak. Ha viszont egy egészséges ember iszik ezekből a sós vizekből, akkor az ártalmas lehet, mert belső fekélyeket okozhatnak. Azok a sós vizek viszont, amelyek nyugat felől folynak, kissé zavarosak, de felforralva kitisztulnak és főzésre is használhatóak. A déli vidéken eredő sós vizek, kissé fehéresek, nem túl tiszták és sem ivásra, sem főzésre nem alkalmasak, mivel férgek és apró lárvák élnek ezekben a vizekben, így mérgezőek. Azok a sós vizek, amelyek északkeleti vidékekről fakadnak, kártékonyak, és emberre, állatra egyaránt járványokat szabadíthatnak, hiszen az itteni só nem egészséges, mivel a vizek alkotóelemeinek színe és hőmérséklete elváltozik. Ezért ez a víz sem főzésre sem ivásra szintén nem alkalmas. A mocsári vizek pedig, bármely vidéken legyenek is, káros és ártalmas talajnedvességet és férgeket tartalmaznak. Ezek a vizek ivásra a legalkalmatlanabbak, és egyéb emberi használatra sem valók, talán csak mosakodásra, ha nincs más lehetőség. Ha viszont valaki tényleg arra kényszerül, hogy igyon ebből a vízből, az előbb forralja föl és kihűlve fogyassza. Azoknak a kutaknak a vize, amelyeket mélyre ástak a földbe, úgyhogy a víz benne áll semerre sem tud elszivárogni belőle, sokkal alkalmasabb ivásra, ételkészítésre és egyéb emberi használatra, mint a földből fakadó forrásvíz, amely rögtön továbbfolyik. Ezeknek a forrásoknak a vize ugyanis kemény és keménysége miatt nehezen fornak föl és az ételek is nehezen puhulnak meg.

„A föld tulajdonságai: A föld természeténél fogva hideg és hét tulajdonsága van, nevezetesen, hogy darabokra morzsolva nyáron hideg, télen pedig meleg, viruló életerő és szárazság egyaránt rejlik benne, hajtásokat hoz, felszínén tartja az állatokat, és végül, hogy mindent meg tud tartani. Amint Isten is hat napig munkálkodott és a hetedikén megpihent, midőn mindent, amit teremtett, az ember használatára rendelt. A föld ugyanis nyaranta lejjebb hidegebb, hiszen a nap, sugarainak erejével ekkor növeszti a növényeket, telente azonban lejjebb melegebb, máskülönben a száraz fagy megrepesztene. Melegségében így mutat viruló életerőt, hidegségében pedig így szárazságot. Telente ugyanis a föld fölött a nap meddő, csupán a föld alá árasztja melegét, hogy a talaj a különféle csírákat épségben megtarthassa odalenn. Hevével és hideg mivoltával így neveli tehát a föld a csírákat és a rügyeket. Ám a járó és futó állatokat is fenntartja felszínén, nehogy belémerüljenek, hiszen a hőtől és a fagytól kemény és ekképpen mindent eredményesen a felszínén képes tartani. Isten ugyanis úgy teremtette a földet, hogy megfelelő időben hozzon hajtásokat, és megfelelő időben szárítson el magán mindent, ahogy a hold is fogy és növekszik.”[24]

A *Causae et curae*-val, azért érdemes megismernünk, mert általa bepillantást nyerhetünk a középkori orvosi gondolkodásba, gyógyító gyakorlatba. A könyv másik nagy értéke pedig azokban a különleges gondolatokban rejlik, amelyeket a szerző lépten-nyomon szövegébe sző. Művében megmutatkozik a költői lendület, amelynek eredményeként megszületett egy egészen különös próza, amely magyarul igen nehezen adható vissza, mégis a fordító igyekezett megtartani az eredeti szöveg sajátos ritmusát, ismétléseit, kényszerű körülírásait anélkül, hogy meghamisította volna a művet.

4.4. Hildegard von Bingen táplálkozástana

A középkori apátnő az elsők között összegezte az évszázadok alatt felhalmozott tudást a természetes gyógymódokról. Későbbi követője Mária Trében is, aki az ő ismereteiből meríthetett. Első könyve az *Egészség Isten patikájából*, melyben megmutatkozik, hogy a természetes gyógymódok felé fordult, felfedezve az erdők, mezők virágaiban, a füvekben és fákban rejlő ősi gyógyító erőket.

Hildegard összefüggő egésznek látta a természetet, amelyben a kövek, a fémek, a növények, az állatok és az ember egyetlen nagy egység részei. Szerinte az ember harmóniája csak akkor valósulhat meg, ha minden más lényel összhangban van. A betegségekről és azok okairól azt vallja, hogy a léleknek kell elsődlegesen egészségesnek lennie ahhoz, hogy testi egészség is legyen. Ebben a szellemben ad útmutatást az egészség megőrzéséhez, a betegségek gyógyításához *A természet patikája* című könyvében. A mű eredeti címe Hildegard von Bingen- *Das grosse Hausbuch*, melyben ír a táplálkozásról, a méregtelenítésről és böjtről, a betegségekről és növényekről illetve a drágakövekről és fémekről. Az apátnő felismerte az egészséges táplálkozás jelentőségét az ember egészsége szempontjából. A mi rohanó világunkban mihelyt megjelent egy-egy táplálkozási szabály, éppen olyan gyorsan el is vették. Körülbelül húsz évvel ezelőtt a ballasztanyagokat értéktelennek, sőt károsnak tartották. Csak nemrég ismerték el újra a hasznukat. Az utóbbi évtizedek táplálkozástudományi kutatásait és az ezeken alapuló tanácsait tévedések és helytelen értelmezések és útmutatások kísérték. Ezzel szemben Hildegard táplálkozási tanácsainak értéke és jelentősége folyamatosan nőtt az elmúlt kilencszáz évben.^[25]

Az apátnő az egészség megtartásában fontosnak tartja a helyes mérték betartását, ugyanis saját magunkon is tapasztalhatjuk, hogy egy kiadós étkezés felfúvódással és alvászavarral járhat és az, aki mértéktelen akár ivásban vagy evésben, annak számolnia kell azzal, hogy előbb vagy utóbb megbetegszik, mivel folyamatosan megterhelte a testét. Nagyon fontos a saját felelősségérzet, erre hivatkozik Hildegard. Minden ember külön egyéniség, épp ezért mindenkinél különböző a helyes mérték és minden esetben saját magunknak kell azt megtalálnunk. Kutatások szerint az emberek szeretnek jókat enni, és ez esetben a jó nem igazán a minőséget, mind inkább a mennyiséget jelöli táplálkozásunkban. Ha pedig a mennyiség a minőség rovására megy, abból hiánybetegségek tömkelege, vitamin és ásványi anyag deficit vagy ritkábban túltengés alakul ki, mely kitűnő termőtalaja lehet problémáinknak. A helytelen táplálkozás okozta betegségek közé sorolható a köszvény, melyet a vér magas húgysavtartalma okoz. A húgysav a purin anyagcsere végterméke, ezért ha mértéktelenül purinban gazdag ételeket fogyasztunk nagyon gyakran, főleg annál, aki hajlamos rá, köszvény alakulhat ki. A köszvényes betegeknél fontos a purin és zsírszegény diéta illetve magas folyadék bevitel.^[26]

A helytelen táplálkozás állhat a három leggyakoribb népbetegség hátterében is. Ilyen szív és érrendszeri betegség, amely kialakulásához hozzájárul a koleszterinben gazdag ételek fogyasztása. Daganatos megbetegedések, amelyek a túl sok kalória beleértve a cukortartalmú ételek fogyasztása és mozgásszegény életmód következményeként alakulhatnak ki. A cukorbetegség, amely vagy velünk született, vagy életünk során kialakult egyfajta anyagcsere-betegség, amit mindkét esetben hajlam okoz, de az életünk során kialakult cukorbetegség okai között szintén fellelhetőek a helytelen táplálkozásbeli szokások.

Tanácsok, amelyek hasznosak lehetnek egészségünk megtartásában.

- Kerüljük az ártalmas élelmiszereket.
- Válasszunk egészséges élelmiszereket. A biogazdaságok kitűnő lehetőséget nyújtanak arra, hogy ellenőrzött forrásból származó termékeket szerezhessünk be. Ezeket kémiai permetezőszerek, tápanyagok és műtrágyák alkalmazása nélkül termesztik, kímélve mindezzel az embert és a környezetet.

- Helyettesítsük az ártalmas élelmet a Hildegard által jónak tartott és ajánlott élelmiszerekkel és fűszerekkel. A tönkölybúza az apátnő kedvenc gabonaféléje volt, amelyet bármilyen formában: liszt, dara, gríz vagy éretlen, zöld tönkölybúzaként ajánlott más gabonafajták helyett.
- Együnk rendszeresen többször keveset, mintsem ritkábban sokat.
- Soha ne együnk túl forró vagy túl hideg ételeket.
- Korlátozzuk a húsfogyasztást.
- Óvatosan használjuk a sót és a zsírt.
- Közvetlenül evés után ne aludjunk.

Részesítsük előnyben a Hildegard által pozitívan megítélt élelmiszereket, amelyek a következők: ilyen a hús, de fontos, hogy fiatal állattól származzon, ne legyen véres és ne együk mértéktelenül. Hildegard előnyben részesítette a marha és szarvas húst. Napjainkban azonban fontos, hogy óvatosan kezeljük a marhahúst, különösen a kergekór felbukkanása óta érdemes odafigyelnünk, hogy milyen körülmények közt nevelt marhát veszünk és ellenőrizzük a felhasznált takarmányt is. Hildegard idejében a szarvas májat köszvény gyógyításában fogyasztották, de manapság a belsőségek gyakran környezetből származó mérgekkel telítettek, ezért érdemes odafigyelni használatukkor. Halak közül a pisztráng, ponty és a hering. Egészségesek a szárnyasok, különösen a tyúk, galamb, kacsa és a lúd. Zöldségek közül a cékla, a káposzta félék, a tök, a zeller, a borsó és az uborka. Gyümölcsök közül az alma, a cseresznye, a csipkebogyó, a datolya, a dió és a kökény. Fűszerek és konyhakerti növények közül a szegfűszeg, a fokhagyma, a kömény, a petrezselyem, a bazsalikom, és a kapor.

Mindezek alapján néhány zöldség és gyümölcsfajtát összefoglaltam az alábbi táblázatban a hatóanyagok és azok szervezetre gyakorolt hatásai alapján.

Zöldségek, gyümölcsök	Hatóanyag	Szervezetre gyakorolt hatások
cékla	Ca, P, K, Mg, Fe, Cu, S, I, Br, Li, Sr, Si, Na, Mn, betanin (színanyag), pektin, folsav, kolin, C-, B1-, B2-, B6-vitamin	nehézfémek hatását gátolja, növekedést elősegíti, nemi mirigyekre hat, vérnyomáscsökkentő, szív-érrendszer, belek, vese, máj működése, fejfájás, letargia, tumor ellenes, immunerősítő, pattanások, korpásodás ellen
kelkáposzta	Ca, K, Mg, béta-karotin, A, B, E vitamin	szabályozza vérnyomást, gyulladásra, májbetegség ellen, tisztító, rák ellen, csonterősítő, allergia, immunrendszerre jótékonyan hat,
tök	igen gazdag karotinoidokban, C- és B-vitaminokban	petefészek-, húgyhólyag-, prosztatagyulladás, fáradtság, vese-, máj-, bélbetegségek, allergia, csontritkulás
zeller	igen gazdag K-ban és Na-ban; Ca, P, Mg, Fe, I, Fluor, A-, B1-, B2-, B6, C-, E-, és K vitamin	vizelethajtó, vérnyomáscsökkentő, antibakteriális, Anti allergén, bőr, tüdőtisztító, reuma, emésztés serkentő
alma	pektinben leggazdagabb; Ca, P, Fe, Mg, Na, K, nyomelemek, cellulóz, A-, B1- és C-vitamin	vér-, mirigy-, vesetisztító, segíti az anyagcserét, depressziót old, vércukorszintet csökkent, koleszterincsökkentő, ízületi gyulladás csökkentő
cseresznye	K, Ca, P, Na, A, B, és C-vitamin	reuma, hormon elégtelenség, köszvény, pattanás ellen, vértisztító
csipkebogyó	C-, B1-, B2-, K-, E-vitamin, ásványi anyagok és nyomelemek, flavonoidok, karotinoidok, alma-és citromsav	immunerősítő, mellékvese-, májműködés serkentő, vesekő, hasmenés ellen, vese-hólyag bajok, vízhajtó, epe

3. ábra Hatóanyag táblázat. Forrás:(cited 2011 Nov 20) available from:

http://www.pannonicum.com/portal/index.php?option=com_content&view=article&id=17%3Ahatoanyag_tablazat&catid=6%3Atudomany&Itemid=34&lang=hu

Hildegard táplálkozási tanácsaiban tulajdonképpen csak két fő ital szerepel: a bor és a sör. A víz nála háttérbe szorul, ami biztosan azzal is összefügg, hogy az ő idejében a vízivás veszélyes kórokozók és fertőző betegségek szervezetbe juttatásával is együtt járt. A bort az apátnő nagyon gyakran ajánlja és a Hildegárdi gyógy tudomány szempontjából a legtöbb recept nélkülözhetetlen alapja. Más italok például a tea és a kávé akkoriban ismeretlenek voltak, ezért a tea különböző fajtáinál és a gyümölcsleveknél arra figyeljünk, hogy csakis olyan hozzávalókat használjunk, amelyek Hildegard szerint pozitív hatásúak.

Ha mindezeket a tanácsokat megfogadjuk, nemsokára sikerek jelentkezhetnek, de ne várjunk csodát, hiszen Hildegárdnál sem létezik semmiféle csodaszer és a helyes táplálkozás sem az, de ha mégis odafigyelünk, ezekre a dolgokra hozzájárulhatunk egészségünk megőrzéséhez.

4.5. Méregtelenítésről és a tisztító módszerekről

Hildegard von Bingen, figyelemre méltó megfigyelőképességével felismerte, hogy az emberi testben mindenekelőtt a mérgek a betegségek kiváltói. A sikeres méregtelenítéshez vezető első lépés, hogy megtudjuk, milyen mérgek munkálkodnak a szervezetünkben. Az elfogyasztott ételt meg kell emésztünk és fel kell dolgoznunk. Az anyagcsere folytán létrejönnek salakanyagok, amelyeket Hildegard ártalmas nedveknek vagy váladéknak nevez, amelyektől a lehető leggyorsabban meg kell szabadulnunk. Ez a testben lejátszódó természetes folyamat, amely alatt a mérgeanyagok kiválasztódnak, ha a helyes mértéket betartjuk. Ha azonban túlzásba visszük az élelmiszer mennyiséget, vagy túl sok mérgeanyagot tartalmaz ételünk, már nem távozik el a salakanyag, melynek következménye, hogy a testben felhalmozódnak a mérgek.

Táplálékunkkal, olyan kémiai anyagok is bekerülhetnek a szervezetünkbe, mint például az évekig gondatlanul használt rovarirtó szer, a DDT. A táplálékláncon keresztül a mérgek felhalmozódnak, és így töményebben jut a szervezetünkben. Manapság nagyon sok a kémiaileg kezelt élelmiszer. Vagy azért alkalmaznak ilyen eljárásokat, hogy az élelmiszer frissebbnek látszódjék, vagy tovább elálljon, vagy, hogy ellenállóbb legyen a kártevőkkel szemben. Hildegard írásaiban nyilván nem említi a környezeti mérgeket. Ez a veszély csak a haladó iparosítással és a világ népességének ugrásszerű megnövekedésével jelent meg. Különösen az ipari központokban vagyunk naponta mérgezésnek kitéve, amihez hozzájárul a kipufogógáz, a nehézfémek, a szemétegetésből származó káros anyagok és az ipari gázok. Ehhez jön még az elektroszmog általi megterhelés, amelyre az utóbbi években figyeltek föl, és kezdtek el kutatni. Ez valószínűleg elektronikus térben jön létre (mikrohullámú sütő, számítógép képernyője).^[27]Tehát a mérgek többféleképpen is felgyűlhet a szervezetben: tápláléktól, természetes anyagcsere folytán, a táplálékban lévő kémiai adalékoktól, a helytelen életkörülmények és a növekvő környezeti megterhelés miatt. Ha a felvett és leadott mérgek mennyisége nincs egyensúlyban, az betegséghez vezet.

A méregtelenítés tisztítást jelent, amelyen a salakanyagok kiválasztását és ez által a szervezetből való eltávolítását értjük. A természetes automatikusan zajló méregtelenítést a vesék a vizeleten keresztül, a vastagbél az anyagcseresalak és az emésztetlen étel kiválasztásával, a nyálkahártyák huruttal, orrváladékkal, kiköphögéssel, a tüdő szén-dioxid kiválasztásával, a máj a vér tisztításával, a lép és a nyirokcsomók a nyiroknedvek salaktalanításával, a bőr pedig verejtékezésével végzi. Hildegard sok segítséget nyújt a test méregtelenítéséhez, legyen szó akár gyógyszerekről, akár az általa leírt mesterséges beavatkozásokról: köpölyözésről, érvágásról vagy égetésről.

Az érvágás vénából való vérvétel, amely a véredények megbetegedéseinek megelőzését szolgálja, eltávolítja az anyagcseresalakat és a váladékot a vérből. Az apátnő bölcsességeit pontokba szedve lehet összefoglalni.

- A páciens éhgyomorral jelenjen meg érvágásra, mert csak így van értelme.
- Az életkor nem számít.
- A betegség tüneteitől függően fej-, máj-, vagy szívvenán kell eret vágni.
- A vér szabadon folyjék az érből.
- A kifolyatható vér mennyisége meghatározott. Amint a vér színe láthatóan megváltozik, azt jelenti, hogy elegendő mennyiség folyt ki.
- Tartózkodni kell a szokatlan ételektől érvágás után három napig, sült hústól vagy nyers zöldségtől.
- Az érvágás után három napig kerülendő a napsütés.[\[28\]](#)

A köpölyözés az ókorból és középkorból ismert eljárás, és különösen a régebbi időkben igen szokásos gyógyeljárás volt. A köpölyözés, vagy vákuumkezelés az ókori Mezopotámiából származó emblémák szerint már i.e. 3000 évvel is ismert volt. A régi görögöknél a köpölyöző harang neves orvosok jelének számított. A XIX. századig a módszer világszerte elterjedt és hatásos eljárásként alkalmazták számos betegség kezelésében: később azonban a klinikai - kémiai kutatások előtérbe kerülésével teljesen kiszorult a gyógyászatból. Manapság leginkább a keleti gyógyítók és a természetes gyógymódokkal dolgozó szakemberek, illetve a kozmetikusok alkalmazzák.

A köpölyözés a váladékot és a szövetekben lerakódott salakot távolítja el, és különböző szerveket serkent. Köpölyözésnél kis üvegharangot helyeznek el a test felszínre, amelyekből előzőleg kivonták a levegőt kis lánggal. A bőr azonnal benyomul az üvegbe, és kékes-vörös elszíneződése mutatja, hogy a vér odagyült. Ennél az eljárásnál csak nagyon kevés vér folyik az üvegbe, mert csak parányi metszést végeznek.



4. ábra köpölyözés

Hildegard nagyra értékelte a köpölyözést és gyakori használatát ajánlotta.

Tanácsait a köpölyözésről szintén pontokba lehet foglalni:

- Éhgyomorra kell elvégezni, akár csak az érvágást.
- Köpölyözésnél nem szabad megsérteni a véredényeket.
- Figyelembe kell venni a páciens életkorát és testi állapotát.
- Az eljárást nem lehet minden testrészen elvégezni.
- A köpölyözés után nem kell speciális diétát tartani. [29]

Az ókor nagy orvosainak kezelési módszerei az utóbbi néhány évben mintha kezdene újra ismertté és elterjedté válni. A vákuumos kezelések előnyeit ma már kihasználják más területen is, például a vákuumos fogyasztásnál, és a narancsbőr kezelésénél. De nagyon fontos, hogy ezeket az eljárásokat csak megfelelő szakemberek, orvosok vagy természetgyógyászok végezhetik.

4.6. A Hildegard-féle gyógyító böjt

A böjtölés nem más, mint tartózkodás a táplálkozástól hosszabb vagy rövidebb időre, egy önként vállalt, meghatározott idejű folyamat. Így biztosítunk a szervezet számára egy lélegzetnyi szünetet. A test felhasználja a felhalmozott tartalékokat és leépítheti a betegséget okozó anyagcseresalakat. Mióta ember létezik, a böjt is létezik. Az ősidőkben minden nép természetesnek tartotta a böjt gyakorlatát, és minden vallás javasolta vagy előírta azt, mint eszközt egy magasabb állapot elérése felé. Aki a böjtölést gyakorolja, azt várja tőle, hogy fizikai és pszichikai állapota javuljon. A böjtölés tehát egy tudatos, pozitív választás. A böjt a szervezetben egy méregtelenítő energiát aktivizál, így nagy mennyiségű energia tud a tisztulás folyamatára irányulni, mert nincs elfoglalva az emésztés nehéz munkájával. A böjt első napjában kellemetlen érzések léphetnek fel: fáradtság, fejfájás, hányinger, szédülés, erős szívdobogás, verejtékezés és egyéb tünetek. A zavaró jelenségek oka a véren és a szerveken keresztülhaladó toxinokban, azaz méreganyagokban keresendő, amelyeket a szervezet kiválaszt magából.

Hildegard a böjt időtartamának hat-tíz napot javasol. Ez idő alatt teljesen le kell mondani a szilárd táplálék fogyasztásáról, viszont nagyon sok folyadékot kell inni, ugyanis az elfogyasztott folyadék mennyiségen áll vagy bukik a kúra sikere. A túl kevés folyadék arra kényszeríti a szervezetet, hogy vészprogramot léptessen életbe, s így nem látja el kielégítően az összes szervet. Ezekben a napokban minden állati fehérjéről le kell mondanunk és csak könnyen emészthető ételeket fogyaszthatunk. Nagyon jó a Hildegard által nagyra becsült alma is, amely fogyasztásával a belek elsődleges méregtelenítését is elérhetjük. [30] Hildegard javaslata szerint édesköményteát igyunk, és böjti levest fogyasszunk. A leves elkészítéséhez Hildegard kedvenc gabonáját, a tönkölybúzát használja. Emellett zöldségeket, növényeket és fűszert is tartalmazhat a leves. Így a Hildegard-féle böjt korántsem annyira megterhelő, mint más böjtkúrák. A sok folyadék és a böjti leves fogyasztása után csak ritkán lép fel éhségérzet és a szervezetet így kielégítően ellátjuk nyomelemekkel és a fontos elektrolit háztartás is egyensúlyban marad. Az átmenetileg tartó lemondás a szilárd és folyékony táplálékról olyan betegségek esetében, amelyek az egészségtelen táplálkozással állnak összefüggésben, javulást, sőt, gyógyulást is hozhat.

A böjt első 24 órájában a test a felhalmozott tartalékokhoz nyúl, és elvonja az izmokból és májból az ott tárolt glikogéntartalékokat. A glikogén könnyen energiává alakítható szénhidrát, amely az agy táplálásához is szükséges. Következő lépésként a test a vérből, a kis és nagy véredényekből, a májból, a hasnyálmirigyből és a vastagbélből használja fel a fehérjetartalékokat. Körülbelül kétnapi böjtölés után kerülnek sorra a test saját zsírtartalékai. A böjt alatt az első szembetűnő változás, hogy az egyén veszít testsúlyából. A böjtnek az

egészségre kifejtett elsőrendű hatása az, hogy a test minden energiáját, amit eddig a napi táplálék feldolgozására kellett használnia, most a salaktalanításra fordítja. A képződött anyagcseresalakat a máj, a tüdő, a vesék, a vastagbél és a bőr választja ki. A böjt alatt a keringő vér mennyisége is csökken, és jobban eloszlik. Így a szív munkáját is megkönnyítjük, a vértorlaszok feloldódnak, csökken a magas vérnyomás, az alacsony pedig normalizálódik. Azoknak az embereknek, akik akut fertőző betegségben szenvednek, illetve súlyos máj- vagy vesebetegségük van nem szabad böjtöt tartaniuk. Orvosi és természetgyógyászati szempontból szintén nem javasolt a böjt gyerekeknek, növésben lévőknek, olyan pácienseknek, akik daganatban, pajzsmirigyútlengésben, cukorbetegségben szenvednek, vagy akiknek súlyos szív- és keringési panaszuk vannak, valamint a hetven év felettieknek. [31]

Minden böjtölőnél megmutatkoznak a testi reakciók, amelyeket a test böjtre adott válaszáként kell értelmezni. A Hildegard-féle böjttel, mint már korábban is említettem, méregtelenítjük a testet, és megszabadítjuk a felhalmozott salakanyagoktól, aminek az lesz a következménye, hogy a vérben először masszívan halmozódnak fel, mert a test először az összes régi és beteg sejtet égeti el. Ennek következménye pedig, hogy nagymértékben emberi toxinok keletkeznek. E méreganyagok hirtelen halmozódnak fel a szervezetben, ami után fellép az úgynevezett böjtkrízis. Különösen a második-harmadik napon fejfájás lép fel, ami reumásoknál még jobban felerősödik. A vércukorszint pedig drasztikusan leesik. A különböző szervek általában különböző módon reagálhatnak a böjtölésre. Megváltozik a légzés, ami részben erősebb lesz, miközben nagyobb mennyiségű szén-dioxid távozik a szervezetből, gáz alakú salakanyag formájában. Ennek kellemetlen következménye a rossz szájszag és az intenzívebbé váló testszag a bőr izzadása révén. Az anyagcsere lelassul, az energiaháztartás erőssége csökken, ami jelentősen fokozza az érzékenységet a hidegre. Épp ezért gondoskodni kell előre a meleg öltözékről. A nemi hormonok és az inzulintermelése is kisebb lesz, megváltozik az alvásigény, ami egyéntől függően nőhet vagy csökkenhet. A vizelet sötétre színeződhet, intenzívebb és részben savanykás szagú lehet, ami a fokozottabb kiválasztás jele, amely a böjtre jellemző, és teljesen normális jelenség. A hangulat széles skálán ingadozhat és depresszió is kialakulhat. Ennek kiváltója a böjt alatt a szervezetben kicsapódó endorfin, amely a morfiumhoz hasonló anyag. Fizikai hatásokra, izgalmi állapotokra és fájdalomérzetre keletkeznek. Így fájdalmat csillapítanak, és kellemes érzést idézhetnek elő. A böjt lefolyása alatt Hildegard szerint pozitív mellékhatásként a vérnyomás szabályosabbá válása is megfigyelhető. Néhány böjtölőnél a böjtölés ideje alatt napvilágra kerülhetnek rejtett betegséggócok, amelyek részben erős fájdalmat okozhatnak, például a fogaknál, a mandulánál vagy a különböző melléküregekben. [32] Ezek a fájdalmak függetlenek a böjttől, és szakszerűen kell kezelni őket! Az, aki először böjtöl, mindenképpen csatlakozzon egy böjtgyülethez, mert így olyan emberek között lehet, akik több napig ugyanazt a célt követik. Az azonos célért küzdő emberek révén csoportos élménnyé válik és így egy újonc számára, sokkal hatékonyabb lesz, mintha egyedül próbálna, mert a közös tett motiválja és erősíti az egyénben a kitartást.

Böjtölés alatt célszerű meditációt végeznünk, ugyanis a böjt egy szellemi teljesítmény, amely befolyásolja a lelkiállapotot. Meditáció alatt pedig a lélek és a szellem egybeolvad és így egy magasabb tudatállapotba kerülhetünk. A meditációnak egy nyugodt nem túl világos helyen kell zajlania, ahol biztosított a teljes zavartalanság. Kényelmes ruhában egyenes testtartással ülünk a padlón, és figyelünk az egyenletes be- és kilégzésre. Annak érdekében, hogy figyelmünk ne kalandozzon el, nagyon fontos, hogy meditáció alatt csak egy dologra koncentráljunk. Ha mindez nem sikerül ne támadjon bennünk kétely, mert a mély meditáció olyan művészet, amit hosszú ideig gyakorolni kell.

A böjti terv részeként működik a levezető-hashajtó nap, a Hildegard von Bingen által ajánlott gyömbérkeksszel és bolhafűmaggal. [33] A székrekedés és bélrenyheség széles körben elterjedt civilizációs

betegség. Ezek a problémák a böjtkúra ideje alatt is felmerülhetnek. Más böjtkúráknál a hashajtó napon vagy az egész kúra ideje alatt minden reggel Glaubersót használnak. Ennek a Glaubersónak vagy más néven keserűsónak kellemetlen az íze, hányingert okoz, és nagymértékben felboríthatja az elektrolit háztartást. A Hildegard-féle böjtnél a hashajtás lényegesen kímélőbb és kellemesebben zajlik a gyömbérkeksszel. Ez különösen kímélő, mivel csak a testnek ártó és betegséget okozó nedvei távoznak, a jótékony nedvek megmaradnak.

A gyógyító böjtkúra után jön a felépülési időszak, amely alatt a szervezetnek vissza kell szoknia a normális, teljes értékű étrendre. Több napig tartó könnyű, kímélő étrendre van szükség, mert a dús, húst és zsírt tartalmazó étkezés csak rosszat tenne és komoly emésztési zavarokat okozna. Az első napon a reggeli legyen egy sült alma, amelyet fogyasztáskor megszórhatunk egy kevés fahéjjal, amelynek Hildegard szintén salaktalanító és ártalmas nedvsökkentő hatást tulajdonít. Ebédre és vacsorára ajánlott a tönkölybúzaleves. Ez tartalmazza a magokat és zöldségeket. Nagyon fontos az étel gondos rágása és felaprítása a szájból, mert ez lényegesen megkönnyíti az emésztést, amely már a szájból elkezdődik. A második napon még mindig figyelni kell a könnyű étrendre, ami tartalmazza a felépítő reggelit, és tönkölybúzából készült ételeket. A harmadik naptól szinte ismét a szokott étrendünket követhetjük. Mindig gondoljunk azonban a helyes mértékre, hogy ne terheljük túl a szervezetet. Néhány napig még mondjunk le a nehezen emészthetőkről, különösen a sertéshúsról és a magas zsírtartalmú húsokról.

Hildegard-féle receptek a gyógyító böjthöz:

Böjti leves

„Egy csésze tönkölybúzamagot kevés leveszöldséggel, zellerrel, édesköménnyel, murokkal körülbelül fél óráig főzünk. Ízlés szerint adhatunk hozzá bazsalikomot, kaprot, petrezselymet és fogvájógyökeret. Végül galangával és egy csipet sóval fűszerezzük. Majd a levest átszűrve egy nagy csészébe töltjük és melegen megisszuk.

Gyömbérkekksz

Mivel az elkészítés nagyon bonyolult, legjobb, ha a gyógyszertárból szerezzük be ezt a kekszet, mégpedig olyanból, amely ismeri a Hildegard-féle gyógyászatot, illetve olyan drogériából, ahol a Hildegard-féle termékek is megtalálhatók.

Felépítő reggeli

Körülbelül 50 g tönkölybúzapelyhet összekeverünk körülbelül 0,4 liter vízzel. Hozzákeverünk egy apróra vágott almát, egy-egy csipet galangát, fahéjat és cickafarkot. Egy kanál mézet adunk hozzá. Az egészet kb. 3 percig főzzük. A felépülési napokban evés előtt egy evőkanál bolhafűmagot is hozzákeverhetünk.

Szívbor (petrezselyembor)

Egy csokor petrezselymet 5.8 percig főzünk egy liter jó minőségű fehérborban, majd a növényt leszűrjük, a folyadékhoz adunk 1-2 evőkanál borecetet és 250 g mézet, még egyszer felforrósítjuk, és 3-4 percig főzzük, végül steril üvegbe töltjük. Naponta kétszer-háromszor egy-egy likőröspoháryit igyunk belőle.”^[34]

4.7. Egyéb böjttípusokról

A Hildegard-féle gyógyító böjtkúrákán kívül, más különféle böjttípusok is alkalmazhatóak.

Vizes böjt: A szénsavmentes ásványvizet a kívánt mennyiségben lassan kortyolgatva fogyasszuk el a nap folyamán. Ennek a böjtnek, amit enyhe, akut panaszok például megfázás, influenza, torokfájás esetén alkalmazhatunk, az időtartama lehet 24-28 óra. Ennél hosszabb idő esetén mindenképpen orvos tanácsát célszerű kikérni.

Vizes, gyógynövényteás böjt: A böjt ajánlott időtartama és az egyéb javaslatok megegyeznek a vizes böjtével. Ebben az esetben legalább 2 liter gyógynövényteát kell fogyasztanunk, a panaszunknak legmegfelelőbb növényből vagy kedvenceinkből választva, de legjobb a kakukkfű és a gyepűrózsa tea.

Gyümölcsböjt: Ajánlott mindenkinek, a legkülönbözőbb panaszoknál. Az időtartam változó lehet, egy naptól egészen 15-30 napig. Természetesen hosszabb idő esetén orvos közvetlen felügyelete szükséges. Ez a fajta böjt ellátja a szervezetet bizonyos mennyiségű energiával és bőségesen vitaminokkal, illetve ásványi anyagokkal. Lehetővé teszi tehát a normális dolgozó életet vagy tanulást, ellentétben a fenti két böjttípussal, amelyeket legjobb, ha pihenéssel kötünk egybe.

Zöldségböjt: Az előző böjttípussal ellentétben megfelelőbb, ha a zöldségalapú böjtöt a téli időszakban végezzük, mert bizonyos mennyiségű meleg táplálékot foglal magában. Időtartama igen változó lehet, a beteg panaszaitól függően. A reggeli nyers gyümölcs fogyasztását egy nagy adag préselt vegyes zöldségből (sárgarépa, zeller, ánizsgyökér, káposzta) és olívaolajjal meghintett nyers gyógynövényekből álló ebéd követi. A vacsora egy vagy két csészézöldségpépből álljon, úgy, hogy az ne tartalmazzon burgonyát és hüvelyes zöldségeket.^[35]

5. Hildegard gyógynövény terápiája

5.1. Gyógynövények jelentősége egykor és ma

Az ősi asszír-babilóniai kultúra agyagtábláin, illetve az ősi egyiptomi hieroglifákon bőségesen lehet találni idézeteket a növények terápiás célú felhasználásáról és komoly értekezéseket a gyógynövények használatáról. A tudományos kísérletek megszerzése kizárólag a papok kiváltsága volt, és ez alól a fitoterápia sem volt kivétel. A görög Arisztotelész és Hippokratész, koruk többi nagy filozófusával, matematikusával, és orvosával együtt iskoláikban fontosnak tartották a botanikai tanulmányokat. A római civilizáció idején igazi nagy zsenik születtek, mint Dioszkoridész és Galénosz, akiknek írásai századokon át meghatározták a művészetek és a gyógyítás fejlődését.^[36] A középkorban a szerzetesek vitték tovább a fitoterápia hagyományait, mert a kolostori regulában benne foglaltatott a betegek segítése és gyógyítása is, így a szerzetesrendek igazi gyógyító központokká és tudományos kutatóhelyekké váltak. A középkorban a betegek kezelésének kevés lehetősége közül az egyik a gyógynövények használatán alapuló orvoslás volt. Hildegard von Bingen ötvözte ezt a népi gyógyászattal, és az ókorból áthagyományozott tudással éppúgy, mint saját megfigyeléseivel, tudásával és látomásaival.

Helytálló az a megállapítás, hogy a betegség egyidős az emberrel, a gyógyítás a betegséggel. Az ember a kémia rohamos fejlődése előtt főleg gyógynövényekkel gyógyította betegségeit. A gyógyszerként használt kémiai anyagok ismertté vált utó- és mellékhatásai miatt a gyógynövények régóta az érdeklődés előterébe kerültek. Világszerte megélnékültek azok a kutatások, amelyek a gyógynövények hatásmechanizmusainak megismerését célozzák és bebizonyosodott, hogy a szervezetbe bejuttatott természetes anyagok a szervezet saját szabályozási, belső egyensúly-helyreállítási folyamatait segítik, erősítik. A növényi gyógymódnak lényegében az a célja, hogy a testben a természetes gyógyulási folyamatot beindítsa, és azt fenntartsa. Bebizonyosodott az a Bűrghi-féle gyógynövény-elmélet is, mely szerint, ha több hasonló hatású

gyógynövényt keverünk össze, akeverék hatása sokoldalúbb és hatékonyabb, mint a csak egyetlengyógynövényből készült, hasonló hatású, ugyanolyan mennyiségű kivonat.[37] Így ma már, olyan teakeverékeket is össze lehet állítani, amelyek egyes betegségek kigyógyítására szolgálnak. Ez azonban nem jelenti azt, hogy gyógynövénykúrákkal helyettesíthetők a bevált orvosi gyógymódok, ugyanis nincs növényi csodaszer, ahogy kémiai úton előállított csodagyógyszer sincs. Gondoljunk csak a gyilkos galóca, nadragulya vagy az őszi kikerics mérgező hatására.

Mielőtt bármit is felhasználnánk, feltétlenül ki kell kérni egy orvos, természetgyógyász vagy a hildegardi tanítást ismerő gyógyszerész tanácsát. A diagnózis megállapításához elengedhetetlen a nagy tudással és szakmai tapasztalattal rendelkező szakember. Ugyanez érvényes a gyógynövény kiválasztására és adagolására is, mert csak így lehetnek hatásosak a gyógynövények. Ha ezt figyelmen kívül hagyjuk, esetleg sokkal inkább ártunk, mint használunk.

5.2 Betegségekről és azokra javasolt gyógynövényekről

A Hildegard-féle gyógyászat legfeltűnőbb vonása az egységes szemléletmód. Könyveiben a látnok a különböző kezelésmódokat egyetlen gyógytudományba ötvözi, amely nem is meglepő, hiszen ő nem látott lényeges különbséget a lélek és a test betegségei között. Hildegard szerint nincs gyógyíthatatlan betegség. Néhányat csak nagyon nehezen gyógyíthatónak nevezett.

Cékla

A rák okozta halálozás folyamatosan nő napjainkban, amely összefüggésben lehet a növekvő ipari civilizációval és a nem megfelelő táplálkozásmódunkkal.

A céklát a világ népi orvoslása vérképző gyógynövényként alkalmazza hosszú ideje. De rákellenes szerként is ismerik. Korábbi fejezetben már olvashattuk, hogy Hildegard nagy jelentőséget tulajdonított az egészséges táplálkozásnak. Bár az ő idejében a technika fejletlensége miatt még javában nem voltak kutatások, kémiai és laboratóriumi vizsgálatok, amelyek az adott növény hatóanyagait illetve annak hatásmechanizmusait ismertté tehetné volna, ő mégis a zöldségek közül előtérbe helyezte a cékla fogyasztását, annak jótékony hatásai miatt.

A cékla rákellenes hatását kutatások igazolták. Először 1961-ben figyelt fel rá az orvostudomány az egész világon, mikor dr. Alexander Ferenczi tanulmányai megjelentek.[38] A híres magyar orvos és kutató ugyanis felfedezte, hogy a cékla leve tumor ellenes hatóanyagot tartalmaz, az antociánt, amely a mérgező citosztatikus szerekekkel szemben nem a sejtosztódást, mitózist gátolja, hanem élettani hatóanyag. Növeli a ráksejtek csökkent oxidációját, olyan módon, hogy a tönkrement légzőfermentet pótolja, és így a rák tulajdonképpen okát, a kóros anyagcserét szünteti meg. A cékla hatóanyaga a sejtlegzés aktivátora, a daganatsejt légzését pedig normalizálja.[39] Ferenczi Sándor céklalével kezelt 38 betege közül csak kettő nem reagált a kezelésre, a többiekénél javulás jelei voltak megfigyelhetők. Nyolc közülük hosszú időre tünetmentessé vált. Mivel a kezelés éppúgy, mint a cukorbetegség inzulinkezelése, szubsztitúciós terápia, ezért az egész élet folyamán megszakítás nélkül folytatandó. Ferenczi kiegészítő gyógymódnak nevezi az operáció, besugárzás és citosztatikum mellett, de vannak, akik természetgyógyászati kezeléstervbe illesztve alkalmazzák, elutasítva a hivatalos kezelésmódokat.

Fokhagyma

Régi adatok állnak rendelkezésre a fokhagyma szintén rák elleni alkalmazásáról. Hippokratész fokhagymát írt elő méhrák ellen. Az Kr. e. 450-ből származó indiai Bower- kézirat hasi tumorokra szintén fokhagymát javallt. A Nemzeti Rákkutató Intézet kutatója, Hartwell figyelt fel arra, hogy Franciaországban alacsonyabb

a rák előfordulása, ahol magasabb a fokhagymafogyasztás. Bulgáriában a nagy fokhagymaevőknek nincs rákjuk, és egy victorai orvos sikeresen kezelt rosszindulatú daganatokat, fokhagymát javasolva. Ezek az adatok is arra utalnak, hogy széles elterjedt volt világszerte a daganatok fokhagymakezelése, ugyanakkor a fokhagyma egyike a legősibb és legsokoldalúbban felhasznált gyógynövényeknek. Kutatás során a fokhagyma baktériumölő hatóanyagát, az allicint szarkómával fertőzött egereknek befecskendezve, nem észleltek daganatnövekedést, a hat hónapos megfigyelési idő alatt az állatok egészségesek maradtak. Míg ha csak szarkómával fertőzték őket, 16 napon belül elhullottak.[\[40\]](#)

A fokhagymában számos aktív hatóanyag van, mely gyógyító hatással bír, de a germánium az, ami a rákot illetően a legfontosabb tényező. A naponta nagy mennyiségű fokhagymát fogyasztó népeknél ezért alacsony a rák előfordulása. Ez szintén magyarázható azzal, hogy a fokhagyma, éppúgy, mint a vöröshagyma vagy majoránna, antioxidáns tulajdonságú, ezért használják számos országban mintegy konzerváló szerként.

Hildegard a nyers fokhagymát vízajtó hatása miatt, valamint gyomor és vastagbél panaszok esetén javasolta. A fokhagymának e jótékony hatásai még napjainkban is igen helytállóak, ugyanis fogyasztásával helyreállítható, illetve megőrizhető az egészséges bélflóra.

Édeskömény

A szájszag egy igen elterjedt betegség, amely nagymértékben a nem megfelelő emésztés kellemetlen tüneteként jelentkezik megnehezítve a napjainkat embertársainkkal. Míg manapság rágógumit vagy cukorkát használunk, addig a Hildegard- féle gyógyászatban egy sokkal természetesebb szer is kéznél van, amely szinte univerzális gyógyszerként használható. Az alternatíva, a Hildegard által oly nagyra értékelt édeskömény, amelyet összerágva vagy teát készítve belőle fogyasztható. A látnok szerint az édeskömény nemcsak a rossz szájszag, hanem depresszió kezelésére, görcsoldásra, és a rossz étvágyra is jótékony hatással van.[\[41\]](#)

Lenmag

A modern orvostudomány tanítása szerint az égési sérülés veszélyessége nemcsak attól függ, hogy milyen fokú az égés, hanem attól is, hogy milyen mérgeanyagok keletkeznek az égéskor, és hogy az anyagcsere mennyire tudja őket feldolgozni. Hildegard már 860 évvel ezelőtt rájött, hogy a lenmagfőzet tényleg semlegesítheti, ezeket a mérgeanyagokat vagy legalábbis gyengítheti őket.[\[42\]](#) Hildegard tapasztalatait a modern gyógyászat nagymértékben tudja hasznosítani, ugyanis a Fono-ban szintén található lenmagolajat tartalmazó készítmény, amely égési sérülésekre nagy sikerrel alkalmazható. A fájdalmat gyorsan enyhíti, varasodás pedig nem vagy csak alig láthatóan képződik. Ebből is látszik, hogy Hildegard milyen nagy tudással rendelkezett a növényekről és azok hatásairól.

Vérehulló fecskefű



5. ábra Vérehulló fecskefű. Forrás: (cited 2012 Feb 2) available from: <http://www.egeszseg.org/fecskefu>

A vérehulló fecskefűvel kapcsolatban mindig szem előtt kell tartanunk, hogy ez a növény nagyon mérgező és fogyasztása akár életveszélyes is lehet. Több alkaloidot, gyantát, fehérjebontó enzimeket, illóolajat és nikotinsavat tartalmaz. [43] Hildegard már akkor ismerte a növény jótékony hatását a szemölcsök kezelésére, amely máig örökérvényű.

Pemetefű

Hildegard von Bingen számára a pemetefű szinte csodaszernek számított, amelyet a legkülönfélébb kórképek esetében használhatott. De leginkább a mandulagyulladásra, a pemetefű enyhítő hatása miatt. „*Akinek torka meggyengül, főzze meg a pemetefűvet vízben, és szűrje át a felfőtt vizet egy kendőn. Ehhez öntsön kétszer annyi bort és forrósítsa fel még egyszer egy edényben, miközben zsírt is bőven kever hozzá, és igya ezt gyakran, s a torka meggyógyul.*” [44]

Gyömbér

A látnok kitűnő megfigyelőképességére jó példa az, ahogyan a gyömbérről foglalkozik. Egyrészt a növény sokféle felhasználási módjáról és gyógyerejéről ír, másrészt viszont óv a káros mellékhatásoktól. Hildegard figyelmeztetései a túlzott élvezetről nyilvánvalóan az egyedi esetek megfigyelésében gyökereztek, és ma már nem lehet őket általános érvényüként elfogadni. Elvégre a gyömbér egyes távol-keleti országokban egyike a legkedveltebb fűszereknek, és bizonyíthatóan nincsen semmilyen káros hatással az egészségükre. [45] Hildegard ajánlása szerint a gyömbér használható szembántalmakra, gyomorpanaszokra, illetve erősítőként. Újabban az idegbántalmakra is jótékony hatással van. [46] A gyógytermékként forgalomban lévő Béres Antifront csepp gyömbér gyökér kivonatot tartalmaz, amely időjárás-változásokor,

frontátvonuláskor, valamint utazások alkalmával fellépő panaszok (pl. koncentrációkéesség zavara, általános rossz közérzet, szédülés, fejfájás, ízületi fájdalmak) megelőzésére és enyhítésére alkalmazható.



6. ábra Gyömbér. Forrás: (cited 2012 Feb 02), available from: <http://www.egeszseg.org/gyomber>

6. Összefoglalás

Szakedolgozatom során arra próbáltam rávilágítani, hogy mi is az a Hildegard-féle gyógyászat és milyen jelentőségű lehet a mindennapi életben?

A látnok évszázadokig sarlatán hírében állt, csak a XX. század elején kezdtek el komolyan foglalkozni írásaival. Évekig tartó kutatások és fáradozások tárták a világ elé egy valóban alternatív gyógyászat részleteit.

Hildegard gyógyászaton Hildegard von Bingen írásainak gyakorlati alkalmazását értjük. Gyógyászati és természeti téren tapasztalatait nem klinikai kutatások során szerezte, nem próbálhatta ki őket laboratóriumban vagy kísérleti állatokon. Ezzel szemben az orvostudományban a betegségek okaira és a gyógyszerek hatására vonatkozó ismeretek szinte kizárólag a betegeken és az állatokon végzett kísérletek adatainak kiértékeléséből származnak.

A Hildegard gyógymód komplex gyógyítás, amely egyszerre irányul a testre, a lélekre és a kedélyállapotokra. Nemcsak a tüneteket kezeli, hanem megpróbálja felderíteni és orvosolni a betegséget kiváltó okokat. A látnok egész életében meg volt győződve arról, hogy az ember gyógyulása nemcsak a testi jó közérzetet, hanem lelki és szellemi állapotának javulását is jelenti. Összefüggő egésznek látta a természetet, melyben a kövek, a fémek, a növények, az állatok és az ember egyetlen nagy egység részei. Szerinte az ember harmóniája csak akkor valósulhat meg, ha minden más lényel összhangban van.

Munkám során külön figyelmet szenteltem a táplálkozástannak, a böjtnek, a tisztító módszereknek és a különböző gyógyhatású növényeknek, ugyanis a Hildegard-féle gyógyászat e négy oszlopon nyugszik.

<http://www.kaleidoscopehistory.hu>

dr. Fekete Gabriella

Olykor e különböző módszerek együtt alkalmazása vezethet sikerre, más esetekben elég csak egyiküket alkalmazni. Ismét kiemelném a hildegardi táplálkozáselmélet alap gondolatát, a helyes mértéket, melynek be nem tartása a belső egyensúly felborulását, azzal pedig a betegség kialakulását okozhatja.

A Hildegard-gyógymód és a hagyományos orvosi módszerek több ponton is eltérnek egymástól, bár céljuk ugyanaz: segíteni a beteg embereken, szenvedéseiket enyhíteni. Vannak, olyan betegségek és sérülések, amiket sem kezelni, sem meggyógyítani nem lehet Hildegard tanácsait követve. Ilyen esetben mindig az orvostudományt kell segítségül hívnunk, amely a beteg számára az állapotának legmegfelelőbb ellátást biztosítani tudja. A legideálisabb természetesen az lenne, ha egymást kiegészítve alkalmaznánk az orvostudományt és a Hildegard-módszert. Ez azonban csak akkor valósulhatna meg, ha a két irányzat képviselői előítélet nélkül közelednének egymáshoz, és a terápiás valamint diagnosztikai lehetőségekről tájékoztatnák egymást.

Hildegard kétségkívül, olyan igazságokat írt le, amelyek mai napig nem vesztek aktualitásukból, sőt az orvostudományunkkal együtt segíthetnek, hogy megtanuljunk harmonikusabban táplálkozni, testünket és környezetünket tudatosan megfigyelni, hogy csökkentsük a stresszt és fokozzuk energiáinkat, ezzel pedig biztosítva egy egészségesebb életet.

7. Irodalomjegyzék

1. Adelgundis Führkötter: Bingeni Hildegard élete ahogyan Gottfried és Theoderich szerzetes a XII. században lejegyezte. Ursus Libris 2004
2. Benedek István: Az európai orvostudomány története. Gondolat Budapest Kiadó 1990
3. Benke József. Középkori orvoslás. In: Benke József. Az orvostudomány története. 1st ed. Budapest: Medicina Kiadó Zrt. 2007. p. 55-75
4. Dr. Kapronczay Károly: Az orvostörténelem századai. Semmelweis Kiadó 2010
5. Dr. Oláh Andor: A rák természetes gyógymódja és megelőzése, Lazi Könyvkiadó
6. Ferenczi, A.: Seeger, P. G.: Trüb, P.: Rote Bete in der Zusatztherapie bei Kranken mit bösartigen Neubildungen. Haug Verlag, Heidelberg, 1970. 17-20., 82-85. p.
7. Hildegard von Bingen: A természet patikája. Fordította Fegyveresi Anikó, Budapest Print Kiadó 1998
8. Hildegard von Bingen: Okok és Gyógymódok. Fordította Magyar László András, Kairos Kiadó 2004
9. Katus László: Rubikon. Várúrnők és apácák. Nemesasszonyok a középkorban. 2001; 6
10. Kiss Attila: Orvosi Hetilap. Gyógyítás a középkori európai szerzetesrendekben, 2008; 149; 48:2293-2297 <https://doi.org/10.1556/OH.2008.HO2210>
11. Makay Béla: Gyógyítás fűvel - fával, Tóth Könyvkereskedés és Kiadó
12. Paolo Pigozzi: Házipatika, Természetes gyógyszerek. Fordította Tímár Sarolta Kossuth Kiadó 2008
13. Reinhard Schiller: Szent Hildegard gyógyításai. Fordította Horváth Zsuzsa, Budapest Magyar Könyvklub 2000
14. Varró Aladár Béla: Gyógynövények gyógyhatásai. Pallas Kiadó. 2011.

[1] Adelgundis Führkötter: Bingeni Hildegard élete ahogyan Gottfried és Theoderich szerzetes a XII. században lejegyezte. Ursus Libris 2004. 9. o.

[2] Benke József. Középkori orvoslás. In: Benke József. Az orvostudomány története. 1st ed. Budapest: Medicina Kiadó Zrt. 2007. 55-59. o.

- Benedek István: Az európai orvostudomány története. Gondolat Budapest Kiadó 1990. 69-70. o.
- [3] Dr. Kapronczay Károly: Az orvostörténelem századai. Semmelweis Kiadó 2010. 60. o
- [4] Kiss Attila: Orvosi Hetilap. Gyógyítás a középkori európai szerzetesrendekben, 2008; 149; 48:2293-2297
- [5] Dr. Kapronczay Károly: Az orvostörténelem századai. Semmelweis Kiadó 2010. 61.o.
- [6] Kiss Attila: Orvosi Hetilap. Gyógyítás a középkori európai szerzetesrendekben, 2008; 149; 48:2293-2297
- [7] Katus László: Rubikon. Várurnók és apácák. Nemesasszonyok a középkorban.2001;6
- [8] Ibid; 6-8.
- [9] Ibid.
- [10] Adelgundis Führkötter: Bingeni Hildegard élete, ahogyan Gottfried és Theoderich szerzetes a XII. században lejegyezte. Ursus Libris 2004. 10.
- [11] Ibid. 11.
- [12] Adelgundis Führkötter: Bingeni Hildegard élete, ahogyan Gottfried és Theoderich szerzetes a XII. században lejegyezte. Ursus Libris 2004. 13.
- [13] Ibid. 13.
- [14] Hildegard von Bingen: A természet patikája. Fordította: Fegyveresi Anikó, Budapest Print Kiadó 1998. 12.
- [15] Adelgundis Führkötter: Bingeni Hildegard élete, ahogyan Gottfried és Theoderich szerzetes a XII. században lejegyezte, Ursus Libris 2004. 139.
- [16] Hildegard von Bingen: A természet patikája. Fordította: Fegyveresi Anikó, Budapest Print Kiadó 1998. 14.
- [17] Adelgundis Führkötter: Bingeni Hildegard élete, ahogyan Gottfried és Theoderich szerzetes a XII. században lejegyezte, Ursus Libris 2004. 26.
- [18] Ibid 33-34.
- [19] Hildegard von Bingen: A természet patikája. Fordította: Fegyveresi Anikó, Budapest Print Kiadó 1998. 19.
- [20] Hildegard von Bingen: Okok és Gyógymódok. Fordította Magyar László András, Kairos Kiadó 2004.9.
- [21] Adelgundis Führkötter: Bingeni Hildegard élete, ahogyan Gottfried és Theoderich szerzetes a XII. században lejegyezte, Ursus Libris 2004. 28.
- [22] Hildegard von Bingen: Okok és Gyógymódok, fordította Magyar László András, Kairos Kiadó 2004
- [23] Ibid 39-41.
- [24] Ibid 52.
- [25] Ibid 23.
- [26] Hildegard von Bingen: A természet patikája. Fordította Fegyveresi Anikó, Budapest Print Kiadó 1998. 24-25.
- [27] Ibid 151.
- [28] Ibid 153.
- [29] Ibid 154.
- Reinhard Schiller: Szent Hildegard gyógyításai. Fordította Horváth Zsuzsa, Budapest Magyar Könyvklub 2000. 30-31.
- [30] Hildegard von Bingen: A természet patikája. Fordította Fegyveresi Anikó, Budapest Print Kiadó 1998. 163.
- [31] Ibid 157.
- [32] Ibid 161-162.
- [33] Ibid 164-165.
- [34] Ibid 167.

[35]Paolo Pigozzi: Házipatika, Természetes gyógyszerek. Fordította Tímár Sarolta Kossuth Kiadó 2008. 23.

[36]Ibid 45.

[37]Varró Aladár Béla: Gyógynövények gyógyhatásai. Pallas Kiadó

[38]Dr. Oláh Andor: A rák természetes gyógymódja és megelőzése, Lazi Könyvkiadó. 98. o.

[39]Ferenczi, A.: Seeger, P. G.: Trüb, P.: Rote Bete in der Zusatzterapie bei Kranken mit bösartigen Neubildungen. Haug Verlag, Heidelberg, 1970. 17-20., 82-85. p.

[40]Dr. Oláh Andor: A rák természetes gyógymódja és megelőzése, Lazi Könyvkiadó. 100-101.

[41]Reinhard Schiller: Szent Hildegard gyógyításai. Fordította Horváth Zsuzsa, Budapest Magyar Könyvklub 2000. 102. o, 57.

[42]Hildegard von Bingen: A természet patikája. Fordította Fegyveresi Anikó, Budapest Print Kiadó 1998.117.

[43]Makay Béla: Gyógyítás füvel - fával, Tóth Könyvkereskedés és Kiadó. 42.

Reinhard Schiller: Szent Hildegard gyógyításai. Fordította Horváth Zsuzsa, Budapest Magyar Könyvklub 2000. 103.

[44]Hildegard von Bingen: A természet patikája. Fordította Fegyveresi Anikó, Budapest Print Kiadó 1998. 77.

[45]Ibid 66-67.

[46]Varró Aladár Béla: Gyógynövények gyógyhatásai. Pallas Kiadó.183.