

# Hildegardina medicina u svjetlu suvremene fitoterapije

---

Inić, Suzana; Bekavac, Anamarija

Source / Izvornik: **Farmaceutski glasnik, 2014, 70, 87 - 98**

**Journal article, Published version**

**Rad u časopisu, Objavljena verzija rada (izdavačev PDF)**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:163:575119>

Rights / Prava: [In copyright](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2022-06-28**



Repository / Repozitorij:

[Repository of Faculty of Pharmacy and Biochemistry University of Zagreb](#)



## Hildegardina medicina u svjetlu suvremene fitoterapije

SUZANA INIĆ, ANAMARIJA BEKAVAC

Sveučilište u Zagrebu, Farmaceutsko-biokemijski fakultet, Zavod za analitičku kemiju

### UVOD

Liječenje ljekovitim biljem (fitoterapija) poznato je od davnina. Čovjeku su biljke od njegova postanka služile kao hrana, lijek, ogrjev, građevni materijal i dr. Spoznaje o njihovim korisnim i štetnim učincima čovjek je nastojao prikazati crtežom ili slikom koje nalazimo već na prvim prikazima njegova života i prirode koja ga je okruživala (1). Stare civilizacije stoljećima su razvijale vlastitu tradiciju primjene tih biljaka u svrhu liječenja pa tako fitoterapiju susrećemo u medicini starog Egipta, grčko-rimskoj i arapskoj medicini kao i tradicionalnoj medicini Kine, Indije i Europe (2). Unatoč iznimnim dosezima suvremene farmacije i medicine, danas postoji sve veći interes za liječenjem ljekovitim biljem. U posljednja dva desetljeća fitoterapija zauzima posebno mjesto u medicini razvijenog svijeta. Na to upućuje veliki broj istraživanja lijekova biljnog podrijetla, koja pokazuju da je liječenje ljekovitim biljkama isto tako uspješno kao i liječenje sintetičkim kemijskim lijekovima ali uz manje nuspojave (3). Osim suvremene fitoterapije koja koristi one biljne droge čije su monografije opisane u farmakopeji, zastupljeni su i nekonvencionalni oblici liječenja kao što je Hildegardina medicina koja se osobito prakticira na njemačkom govornom području i kojoj vjeruje 3 % Nijemaca (4).

### Sveta Hildegarda iz Bingena

Sveta Hildegarda iz Bingena (slika 1.) jedna je od najvećih mističarki i proročica srednjega vijeka. Bila je iznimno kreativna i hrabra žena. Dala je svoj doprinos na području teologije,

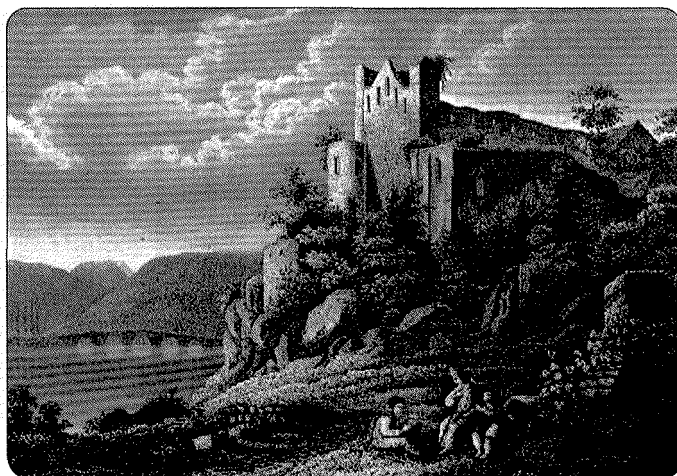


Slika 1. Sveta Hildegarda iz Bingena, preuzeto iz knjige: Hertzka G. *Čudo Hildegardine medicine*. Đakovo: Karitativni fond UPT »NE ŽIVI ČOVJEK SAMO O KRUHU«, 1999.

psihologije, glazbe i medicine, unatoč iscrpljujućim bolestima koje je strpljivo podnosila čitav život (5, 6).

Hildegarda je rođena 1098. godine na posjedu Bermersheim kod Alzeya u Njemačkoj. Kao najmlađe, deseto dijete odvedena je s osam godina u benediktinski samostan u Disibodenbergu gdje je stekla vjersku i kulturnu naobrazbu svoga vremena, živeći u posluhu i pokori. Hildegarda je sebe smatrala neukom ženom jer nije bila školovana na visokim samostanskim školama i naprednim sveučilištima, što je zapravo u ono doba za žene bilo i nezamislivo. Svoje zavjete kao benediktinka položila je u razdoblju od 1112.–1115. godine. Za poglavaricu samostana izabrana je 1136. godine (7, 8).

Kod Hildegarde je još od malena bio uočljiv dar vidovitosti, koji se razvio u vizionarsko stanje koje nikada nije poprimilo ekstatične crte već je svoje vizije uvijek primala u budnom stanju. Te je vizije Hildegarda zapisivala na latinskom jeziku kao objave koje joj udjeljuje Bog. Vijesti o njezinim objavama doprle su i do najviših crkvenih krugova pa tako i do pape Eugena III. Za vrijeme svog boravka na Biskupskoj sinodi u Trieru 1147. godine, papa je sazvao opći zbor kako bi slučaj bio iznijet pred javnost. Hildegardina karizma je potvrđena i ona je proglašena mističarkom, neporemećenom i nehisteričnom osobom. Za sveticu je to bilo ohrabrenje da nastavi sa zapisivanjem vizija. Godine 1150. Hildegarda je s redovnicama preselila u novi samostan Rupertsberg u Bingenu na Rajni (slika 2.) (9). Za novoosnovani samostan pribavila je posebnu ispravu od cara Friedricha Barbarosse kojom se jamčila zaštita samostana u nemirnim vremenima srednjega vijeka. Samostan je bio nadaleko poznat po modernom načinu gradnje i prostorijama za održavanje higijene (10).



**Slika 2.** Zidine samostana u Rupertsbergu, 19. stoljeće, preuzeto iz: Ramos-e-Silva. *Saint Hildegard von Bingen (1098–1179): »the light of her people and of her time«*, International Journal of Dermatology, 1999; 38: 315–320.

Unatoč čestim i dugotrajnim bolestima Hildegarda je slijedila svoj unutarnji glas i išla na propovjednička putovanja po Njemačkoj. Dopisivala se s biskupima, kardinalima, svećenicima, carevima, kraljevima, ljudima iz raznih društvenih klasa iz cijele Europe koji su tražili njezine savjete i tako postala svjetski poznata (11). Umrla je 17. rujna 1179. godine u dubokoj starosti u samostanu Rupertsberg u Bingenu. Kovčeg s njezinim relikvijama čuva se u crkvi u njemačkom gradiću Eibingenu.

Hildegarda je jedna od prvih svetica za koje je kanonizacija (postupak proglašenja neke osobe svetom) službeno započeta, ali je proces trajao tako dugo da sva četiri pokušaja kanonizacije nisu uspjela (12). Na 800. obljetnicu njezine smrti (1979.), *Radna udruga katoličkih saveza žena* predložila je *Njemačkoj biskupskoj konferenciji* da se sveta Hildegarda proglasi crkvenom naučiteljicom (sveti koji su dali izniman doprinos teologiji). Papa Benedikt XVI. istodobno je proglasio Hildegardu sveticom opće crkve i crkvenom naučiteljicom, u listopadu 2012. godine (13).

### Hildegardina vizionarska medicinska djela

Hildegarda je živjela u samostanu po strogim pravilima sv. Benedikta. Nakon 40. godine života počela je pisati svoje vizionarske knjige, a povremeno je smjela napustiti samostan i propovijedati. U svakoj od tih knjiga ona daje opis vremena i nastanka dotične knjige. Za prijevod (s latinskog na njemački jezik) i interpretaciju Hildegardinih vizionarskih djela iz medicine zaslužne su prvenstveno redovnice opatije sv. Hildegarde u Eibingenu i prof. dr. Heinrich Schipperges, povjesničar medicine (8). Njezine vizionarske medicinske knjige nalazimo i u novijim prijevodima Mechtilda Heiecka i Ortruna Rihe.

Austrijski liječnik Gottfried Hertzka (1913.–1997.) posvetio se istraživanju i razvoju Hildegardine medicine. Objavio je nekoliko knjiga o Hildegardinoj medicini i liječenju u kojima je pokušao njezine prirodne iscjeliteljske i medicinske knjige učiniti pristupačnima suvremenom svijetu. Bio je predsjednik Njemačkoga Hildegardinog društva.

Wighard Strehlow, njemački ljekarnik, nakon uspješne karijere u farmaceutskoj industriji gdje je istraživao sintetičke lijekove, a potom i prirodne načine liječenja, zainteresirao se za praktičnu Hildegardinu medicinu. Aktivan je član *Udruženja fitofarmaceuta* koje registrira Hildegardine ljekovite biljke za njemačko *Ministarstvo za prehranu i lijekove*. U proteklih 40-ak godina ispitali su više od 500 lijekova i postupaka liječenja prema Hildegardinoj medicini. Njezini savjeti pokazali su se uspješnima na tisućama bolesnika.

Hildegardina medicina bila je potpuno zaboravljena 800 godina. Njezine knjige o liječenju nisu se nikada ozbiljno razmatrale, čak ni kada je prije sto godina u Kraljevskoj biblioteci u Kopenhagenu otkriven njezin medicinski rukopis *Cause et Curae*, niti kada je njezinu knjigu o lijekovima *Physica*, preveo na latinski kardinal Pitra (11). Razlozi za to mogu se tražiti u srednjovjekovnom pristupu bolesti i liječenju. Naime,

u to se doba nije pridavala velika važnost bolesti i liječenju za razliku od današnje medicine. Osim toga Hildegardina su djela u to doba bila dostupna samo uskom krugu svećenstva koje je bilo uglavnom zainteresirano za njezina teološko-antropološka djela. Sadržaj i poruke Hildegardinih djela bile su teško razumljive običnim ljudima tako da postoji vrlo malo prijepisa njezinih vizionarskih knjiga, a posebno onih s medicinskim sadržajem. Postoje samo tri Hildegardine knjige kojima se može koristiti praktična medicina:

- *Cause et curae* (Knjiga o prirodi)
- *Physica* (Knjiga o medicini)
- *Aforizmi* (Hildegardina knjiga bilježaka).

Iz tih djela razvijena je tzv. Hildegardina medicina. Sveta Hildegarda iz Bingena u svojim medicinskim knjigama opisuje primjenu ljekovitih biljaka, začina, dragog kamenja, minerala, životinjskih dijelova, daje upute za post, kupke i saune. Nije zabilježeno da je Hildegarda ikada liječila bolesne. Njezina je medicina bila vezana samo uz vizionarsko pisanje i čudotvorna ozdravljenja koja su se događala u njezinoj prisutnosti što potvrđuje i činjenica da se Hildegarda u ikonografiji nikada ne prikazuje s amblemima medicine ili botanike (14, 8).

#### Medicina svete Hildegarde

Povezanost čovjeka s prirodom koja ljekovito djeluje na čovjeka temelj je Hildegardine medicine (8).

Vrlo pojednostavljeno kazano, iz Hildegardinih medicinskih djela može se iščitati barem šest životnih načela koje bi čovjek trebao slijediti. Prvo je načelo da su životne namirnice ujedno i lijekovi za život, drugo načelo je uporaba proizvoda iz prirode za zadržavanje i ponovno uspostavljanje zdravlja. Treće što bi Hildegarda preporučila jest da se pazi na prirodni ritam spavanja i redovito kretanje. Moliti i raditi te uspostaviti ravnotežu između ta dva načela, četvrti je njezin savjet. Peto, kroz različite kupke i saune potrebno je često čistiti tijelo od nakupljenih otrova. Šesto načelo obuhvaća preobrazbu psihosocijalnih nedostataka u duhovnu radost, vitalnost i kvalitetne međuljudske odnose (15).

Sveta Hildegarda iz Bingena koristi sustav četiriju elemenata i sustav četiriju duhovnosti koji nas vraćaju u doba starih Grka, a spominju ih liječnici od Hipokrata do Paracelzusa. Za Hildegardu, ta četiri elementa su ključ za razumijevanje ukupne umjetnosti liječenja (11). Vatra je u mozgu, koštanoj srži i krvi, voda se nalazi u tekućinama tkiva i krvi, zemlja je u tkivu i koštanom sustavu čovjeka, a zrak je u disanju i umu (8). Hildegarda to ovako objašnjava: *Kao što se već mnogo puta pokazalo, onako kako četiri elementa drže svijet na okupu, oni jednako tako oblikuju ustroj ljudskog tijela. Njihov je raspored i djelovanje u čitavu čovjeku takvo da stalno krijepe osobu, upravo onako kako se prostiru širom ostaloga svijeta i imaju svoje učinke. U čovjeku su i vatra i zrak i voda i zemlja; ljudi su sastavljeni od njih. Od vatre imaju toplinu tijela, od zraka*

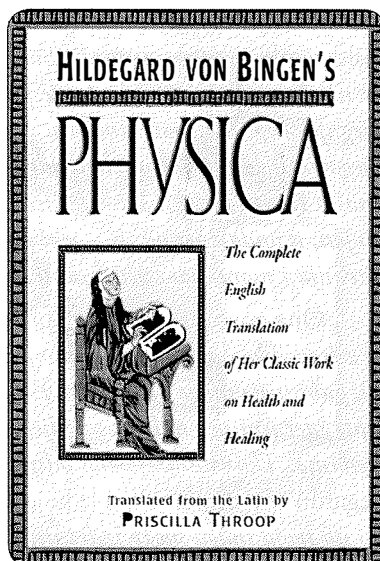
*imaju dah, od vode imaju krv, od zemlje imaju tijelo (tvorivo od mišića i kostiju). Vatri mogu zahvaliti za svoj vid, zraku za svoj sluh, vodi za svoje kretanje i zemlji za sposobnost hodanja.*

U knjizi *Physica* (slika 3.) u kojoj Hildegarda objašnjava bit prirodnih sila u živim bićima, više je od 2000 jednostavnih terapeutskih postupaka za liječenje raznih bolesti.

No, za istinsko izlječenje, prema Hildegardi, valja se obratiti i duhovnoj strani bolesti (holistički pristup). Umijeće liječenja kako ga je zapisala sveta Hildegarda je preventivna medicina. Najvažnije načelo liječenja je Hildegardina dijeta i uredan život. Ona postavlja zdrava načela za uravnoteženu prehranu. Govori nam o opasnosti jako vrućih ili potpuno sirovih jela koja mogu oslabiti probavnu funkciju, kao i opasnostima uživanja velikih količina mesa i masnoća. Njezina dijeta uključuje: povrće, žitarice, određene vrste mesa i razne plodove mora. Također u određenim uvjetima preporuča vino i pivo. Kao prirodne proizvode idealne za prehranu ona spominje krupnik (*Triticum spelta* kao najvažniju žitaricu), komorač (*Foeniculum vulgare*) i kesten (*Castanea sativa*) za koji doznajemo da je izvrstan za mozak i živce (11).

Hildegarda u knjizi *Cause et curae* piše: *Kada čovjek jede, tada (limfni) putovi koji razabiru tvari okusa, obavještavaju o njima tijelo. Unutarnji (limfni) putovi jetara, srca i pluća dobivaju iz te hrane njezinu svojstvenu sokovnu tvar i raspodjeljuju je posvuda po tijelu. Tako se množi čovjekova krv i brani tijelo, kao što se zeleni trava i raste zahvaljujući rosi ... Kada čovjek jede i pije, dovodi trakt regulacije (Ratio nalitas) – svojstven samo čovjeku – tvari okusa i svojstvenu (suptiliornu) tvar, kao i tvari mirisa do mozga i tamo stvara toplinu punjenjem njegovih krvnih putova. Sve ostalo od jela i pića dospijeva u želudac i crijevo te isporučuje kalorije srcu i plućima koji primaju u svoje tkivo tvari okusa i svojstvene sokovne tvari i tvari mirisa, tako da se oni njima pune, od njih nabreknju, i njima se hrane, kao da se suho, isušeno crijevo stavi u vodu, pri čemu opet omekša i nabuja i postaje punim* (16).

Zdrav život obilježava stav umjerenosti u svemu, u prehrani, seksualnosti, spavanju i kretanju. Pretpostavka za zdrav, umjeren i aktivan život jest da nađemo svoju vlastitu mjeru u najrazličitijim područjima svoga života, da naučimo razlikovati što je za nas dobro i prihvatljivo. U Hildegardinim medicinskim djelima saznajemo da se nerazumnim postom organizmu uskraćuje zelena snaga (životna snaga), a može često



Slika 3. Naslovnica engleskog prijevoda Hildegardinog medicinskog rukopisa *Physica*, preuzeto s [www.scribd.com](http://www.scribd.com)

uzrokovati mrzovolju i zasićenost što je gore nego priuštiti tijelu pravilnu prehranu. Hildegarda to ovako tumači: *Suzdržanost uzima iz ljudi mjeru kako njihovom tijelu ne bi ničega nedostajalo, ali da ne postane isuviše debeo... Tako dugo dok čovjek umjereno njeguje svoje tijelo, sviram ja u zagovoru za njega na nebu na citri; i tako dugo dok je njegovo tijelo u mjeri s jelom održavano, pjevam ja uz harfu. Ti pak, proždrljivče, ti ne znaš o svemu tome ništa... jer jedanput se bacaš u neumjereni post tako da jedva možeš živjeti, a onda opet puniš u sebi u svojoj proždrljivosti tako želudac da dolaziš do prekuhanja i moraš povratiti gadnu sluz.*

Ona govori i o važnosti prirodnog ritma sna: *Tko međutim umjereno spava ostat će zdrav. Tko pak dugo i prekomjerno ostaje budan, zapada tjelesno u jedno stanje slabosti, gubi svoje snage i biva u čitavom svom raspoloženju iscrpljen; tkivo oko njegovih očiju trpi, zacrvni se i nabora se. Ujedno on škodi oštrini svoga vida i ne malo zjenici i moći gledanja. Tko pak umjereno bdije, taj će zadržati zdravlje tijela.* Umjerenost je za Hildegardu najvažnija vrlina iz koje izrastaju sve druge vrline: *Čuvaj se da se ne penješ više no što tvoja snaga može izdržati. U svim svojim pothvatima uhvati naprotiv umjerenost kako bi od nje bio sproveden kroz sve a ne možda da padneš.*

Posljedica prevelikog psihofizičkog naprezanja za Hildegardu je *potresena i umorna duša, tako da ona svoje životne poticaje u izvjesnom stupnju obustavlja. Tako se pokreću štetni sokovi u organizmu i izazivaju stanja vrućice... krv se smanjuje, i utroba i drugi unutarnji organi se suše... dok unutarnja hladnoća... zaostaje u organizmu.* Zato Hildegardina medicina povezuje i psihološku odnosno duhovnu stranu čovjeka. Ona opisuje svakodnevne oblike psiholoških i duhovnih stanja i njihov utjecaj na tijelo čovjeka, od ljutnje i pohote koja završava očajem, do premorenosti od svijeta koja nastaje zbog pohlepe za posjedovanjem. Hildegarda daje vrlo jasan uvid u misli i osjećaje koji nas negativno opterećuju i kako te misli čine bolesnima razne organe: *Kada duša nešto osjeća što je za nju i njeno tijelo nepovoljno, ona steže srce, jetra i krvne žile. Tako se obrazuje u predjelu srca takoreći neka magla i zakriva srce u tamu, i tako čovjek postaje žalostan. Ali nakon žalosti izbija gnjev. Jer kada je čovjek... promislio odakle mu dolazi žalost, tada ponekad obrazuje magla žalosti, koja je spopala njegovo srce, toplu grudnu u svim sokovima... i uzbuđuje žuč. Tako nastaje iz gorčine žuči prešutno gnjev. Ako čovjek ne dozvoljava gnjevu da izbije, nego ga prešutno podnosi, žuč se ponovno smiruje... kada se magla i ta gruda povuku u čovjekov mozak, potom ga one čine ponajprije bolesnim u glavi, tada se spuštaju u želudac, potresaju njegove krvne žile i utrobu i bacaju čovjeka takoreći u ludilo... Vrlo često postaje čovjek i zbog svoga gnjeva teško bolestan (8).*

Nedostatak vjere za Hildegardu je uzrok svih zâla, a vjera povećava uspješnost svakog liječenja. Hildegardino umijeće liječenja za svaku bolest ima određeni pripravak ili više njih, ali njezina medicina ne može izliječiti svaku osobu. Iako većina bolesnika pozitivno reagira na te pripravke, Hildegarda je u svoja medicinska djela unijela važnu napomenu: *Ova sredstva dolaze od Boga, i ona će ljude ili izliječiti, ili moraju umrijeti, ili Bog ne želi da budu izliječeni (11).*

## Recepti svete Hildegarde

Primjena ljekovitog bilja koje sveta Hildegarda opisuje u svojim vizionarskim medicinskim rukopisima zapisana je u obliku recepata u knjigama *Kleine Hildegard – Hausapotheke* (slika 4.) i *Das grosse Gesundheitsbuch der Hl. Hildegard von Bingen* (17, 18).

U hrvatskom se prijevodu ti recepti nalaze u knjigama pod naslovom *Mala Hildegardina kućna ljekarna* i *Velika knjiga o zdravlju* (slika 5.).

Mnogi Hildegardini lijekovi odraz su spoznaja koje nalazimo i u drugim tradicionalnim medicinama Zapada ili Ajurvede i u tradicionalnoj kineskoj medicini. Hildegarda koristi bokvicu (*Plantago psyllium*) kod zatvora, upravo kao i nekonvencionalna medicina Zapada, aloju (*Aloe vera*) za žuticu, tetrljan (*Marrubium vulgare*) za kašalj. U pojedinim receptima koristi začine Istoka, primjerice galgant (*Alpinia galanga*) kojeg često spominje. Toj biljci koja se dugo koristila za lošu probavu, želučane i artrične bolove, Hildegarda pripisuje moć uklanjanja bolova srca te moć oživljavanja srca, slično učinku nitroglicerina. Također navodi rijetko korištene biljke poput pastirske iglice (*Geranium anglicum*) za prehladu, i pakujac (*Aquilegia vulgaris*) za skrofule (guke), dajući nam nove spoznaje o tim biljkama.

Hildegarda, poput alkemičara srednjega vijeka, uz ljekovito bilje opisuje i uporabu dragog kamenja i minerala. Preporučuje zlato za artritis, smaragd za bolesno srce, jaspis za hunjavicu (izazvanu mirisom sijena) i srčanu aritmiju, zlatni topaz za slabljenje vida, plavi safir za upalu očiju. Opisuje pripremu vina od dragog kamenja sličnu tinkturama. Obilježja što ih pripisuje dragome kamenju vrlo su slična opisima u ajurvedskoj medicini. Također spominje i korištenje pojedinih životinjskih dijelova kao što je balzam od jelenje masti i pelina za liječenje artritisa ili jazavčevo krzno za ublažavanje bolova u leđima.



Slika 4. Naslovnica knjige: Hertzka G. *Kleine Hildegard-Hausapotheke*. Stein am Rhein: Christiana – Verlag, 2003., preuzeto s [www.abebooks.com](http://www.abebooks.com)



Slika 5. Naslovnica knjige: Breindl E. *Velika knjiga o zdravlju*. Đakovo: Karitativni fond UPT »NE ŽIVI ČOVJEK SAMO O KRUHU«, 2003.



Važno je napomenuti da u njezinim medicinskim vizijama nema srednjovjekovnog praznovjerja, već se naslućuje razumijevanje iscjeljujućih tvari iz prirode koje svjedoče o iskustvima tradicionalnih načina liječenja širom svijeta.

Hildegardini recepti se zbog cjelovitog odnosno holističkog pristupa liječenju, danas mogu smatrati alternativom službenoj medicini. U tim receptima za svaku biljku navedena je indikacija (ili više njih), sastav i oblik ljekovitog pripravka, uputa o načinu uporabe lijeka, poneka napomena autora i na kraju izvorni Hildegardin navod. Neke od opisanih ljekovitih biljaka nalaze primjenu i u suvremenoj fitoterapiji.

Tako **kadulja** (*Salvia officinalis*, Lamiaceae) u Hildegardinoj medicini ima primjenu kod infekcije mokraćnih putova (Hildegarda navodi: *Tko zbog hladnoće želuca ne može zadržavati mokraću, neka skuha kadulju u vodi, procijedi je kroz krpu i često pije taj uvarak i izliječit će se.*), u detoksikaciji organizma od otrova iz okoliša (Hildegarda: *Uzmi kadulju, usitni je u prah i jedi taj prah na kruhu i on će smanjiti preobilje tvojih štetnih sokova.*) i protiv zadaha iz usta (Hildegarda: *Ako se nekom izlijeva sluz ili ako netko ima dah neugodna mirisa, neka skuha kadulju u vinu, procijedi uvarak kroz krpu i često ga pije, pa će se štetni sokovi i sluz u njemu smanjiti.*).

U suvremenoj fitofarmaciji, prema ATK (anatomsko-terapijsko-kemijskom) sustavu razvrstavanja, kadulja se kao droga s eteričnim uljem koristi za smanjenje upalne reakcije (antiflogistik) i kao sredstvo za smanjenje znoja (antihidrotik).

**Komorač** (*Foeniculum vulgare*, Apiaceae) u Hildegardinoj medicini ima primjenu kod probavnih smetnji (nadutost, vjetrovi), neugodnog zadaha, slabovidnosti (Hildegarda navodi: *Tko svakodnevno jede natašte komorač ili njegov plod, tome će on svojom toplinom i plemenitim snagama smanjiti lošu sluz i trulež, uništiti neugodan zadah iz usta i razbistriti oči*), te za uklanjanje melankolije i sjete (Hildegarda: *Koga muči tuga, neka zgnječi komorač u sok i njime trlja čelo, sljepoočnice, grudi i želudac i tuga će ga napustiti.*). Komorač se u kombinaciji sa sladićem koristi u Hildegardinoj medicini i za liječenje srčanih tegoba (Hildegarda: *Uzmi sladića i pet puta toliko komorača i šećera težine sladića u nešto meda. Iz toga načini napitak, to znači bistri napitak i pij ga iza jela, kao i na prazan želudac, protiv bolova u srcu.*).

Prema ATK sustavu razvrstavanja, komorač se primjenjuje protiv nadutosti i za poboljšanje probave (karminativ) te kao biljni preparat za iskašljavanje tj. omekšavanje i izbacivanje sekreta iz dišnih putova (ekspektorans).

**Kopriva** (*Urtica dioica*, Urticaceae) u Hildegardinoj medicini primjenu nalazi u liječenju gastritisa i kod izlučivanja prekomjerne sluzi (Hildegarda: *Kada mlada kopriva nikne iz zemlje, korisna je za jela, jer čisti želudac i uklanja iz njega sluz. To čini svaka vrsta koprive.*), te u vanjskoj primjeni kod liječenja upale vena (Hildegarda: *Ako u nekoga nastane na nozi zmajevska otekline (dracunula), tada se ona treba nakapati sokom od koprive i na nju se treba stavljati sikavica (biljkalsok) i preko nje vezati krpa od konoplje. Tako ona neće dalje rasti.*). Prema Hildegardinoj medicini, sok od koprive

izmiješan s maslinovim uljem primjenjuje se lokalno kod gubitka pamćenja (Hildegarda: *A čovjek koji je preko svoje volje zaboravan neka zgnječi koprivu u sok, doda nešto maslinova ulja i neka prije spavanja namaže time grudi i sljepoočnice. Neke to često čini i njegova će se zaboravnost smanjiti...*).

U ATK klasifikaciji kopriva se koristi kao sredstvo koje pospješuje izlučivanje žuči (kolagog) i nastajanje žuči (koleretik), zatim kao diuretik (pospješuje izlučivanje mokraćé), kao protuupalni i protureumatski biljni preparat, te kao antidijaroiik (protiv proljeva). Primjenjuje se i kod dobroćudnog povećanja prostate.

**Lan** (*Linum usitatissimum*, Linaceae) se u Hildegardinoj medicini koristi u liječenju opeklina (Hildegarda: *A koga je negdje po tijelu opekla vatna, taj neka jako skuha laneno sjeme u vodi, uroni lanenu krpu u tu vodu, stavi je toplu na mjesto gdje je bio opečen i to će izvući opeklinu.*), te kod bolova ispod prsnog koša (Hildegarda: *Lan je topao i ne valja za jelo; ali tko osjeća boli sa strane (pod rebrima), taj neka kuha laneno sjeme u vodi i uroni lanenu krpu u tu toplu vodu i bez sjemenja je često stavlja na bolno mjesto i ona će se bol, makar bila jaka, nešto ublažiti i popustiti...*).

Prema ATK sustavu razvrstavanja, kao droga sa sluzi, lan se koristi kod katarata crijeva i dišnih putova, kod urinarnih infekcija, kao sredstvo za čišćenje (laksativ), te lokalno kod ublažavanja boli u zglobovima i mišićima i kao sredstvo za zaštitu kože od isušivanja (emolijens).

**Neven** (*Calendula officinalis*, Asteraceae) se u Hildegardinoj medicini pokazao uspješnim kod akutnih i kroničnih trovanja (Hildegarda: *Tko je pojeo otrov ili mu ga je netko dao, neka skuha nevene u vodi i procijedene ih položi na želudac. To će pokrenuti otrov i izvući ga iz čovjeka. Neke otrovani osim toga ugrije vino i stavi u njega nevene i zajedno s njima još jednom ugrije vino. Budući da je iznutra primio otrov, neka pije to mlako vino i tako će ono pjenušavo izbaciti otrov kroz nos ili slinu.*).

U ATK klasifikaciji neven se primjenjuje lokalno kao biljni preparat za liječenje hemoroida (antihemoroidalik), te kao emolijentno sredstvo i protektiv (zaštita kože).

**Stolisnik** (*Achillea millefolium*, Asteraceae) je u Hildegardinoj medicini sredstvo za liječenje inficiranih rana (Hildegarda: *Ako je čovjek ranjen u nekoj nesreći, neka opere ranu vinom, skuha stolisnik u vodi, malo ocijedi vodu i toplu biljku položi i poveže posve polako preko zavoja rane. To će ukloniti trulež i gnojne čireve odnosno spriječiti njihov nastanak i izliječiti ranu. Neke to čini toliko dugo koliko je potrebno. Kada se rana stegne i počne cijeliti, tada neka odbaci zavoj i stavlja stolisnik na nepokrivenu ranu koja će tada potpunije i brže zacijeliti.*). Kao napitak, stolisnik služi kod dodatnog postoperativnog liječenja, unutarnjih rana, istegnuća i nagnječenja (Hildegarda: *Tko dobije ranu unutar tijela, bez obzira je li udaren motkom ili iznutra rastrgan, neka usitni stolisnik u prah i pije taj prah u toploj vodi, a kada mu već bude bolje, neka ga pije u toplu vinu sve do izlječenja.*).

U ATK klasifikaciji stolisnik je naveden kao spazmolitik (opušta grč glatkih mišića probavnog trakta, žučnih vodova, mokraćovoda, dišnih putova i krvnih žila),

kolagog, koleretik i digestiv (pospješuje izlučivanje probavnih sokova), a primjenjuje se i kao biljni preparat s antihemoroidalnim, protuupalnim i protureumatskim djelovanjem, te kao analgetik, antipiretik i dijaforetik (izaziva znojenje) (1, 9, 19).

**Galgant** (*Alpinia officinarum*, Zingiberaceae) u Hildegardinoj medicini ima primjenu kod angine pectoris i kod srčanih smetnji (Hildegarda: *Tko ima srčane boli i tko je slab u srcu, taj neka jede dovoljno galganta i bit će mu bolje*), protiv virusne groznice, boli u gornjem dijelu trbuha, boli u leđima i pod rebrima, boli u plućima (Hildegarda: *A tko bol ima u leđima ili sa strane zbog loših sokova, taj neka prokuha galgant u vinu, često ga pije topla i bol će nestati. Tko na bilo koji način osjeća bol u plućima, neka izbjegava masno meso i uzdrži se od jela koja sadrže mnogo krvi i nisu kuhana, jer uzrokuju sušicu u plućima. Taj neka izbjegava i grašak, leću, sirovo povrće, sirovo voće, orahe i ulje, jer oni dovode sluz u pluća. Želi li ipak jesti meso, neka jede ono nemrsno.*). Galgant nije u ATK sustavu razvrstavanja. Njegov se korijen koristi za jačanje želuca, kod nadutosti i bolova u želucu i plućima, kod reumatskih bolova, u liječenju virusne groznice i dr. (20).

## ZAKLJUČAK

Stoljetnu tradiciju fitoterapije susrećemo u medicini starog Egipta, grčko-rimskoj i arapskoj medicini kao i tradicionalnoj medicini Kine, Indije i Europe. Danas sve više raste popularnost liječenja ljekovitim biljem. Sveta Hildegarda, vizionarka i svetica srednjega vijeka, napisala je medicinska djela u kojima se navodi primjena ljekovitog bilja poznatog suvremenoj fitoterapiji. Hildegardina medicina, proizašla iz njezinih medicinskih vizionarskih knjiga, zbog holističkog pristupa, ubraja se danas u nekonvencionalne oblike liječenja. Najvažnije načelo liječenja u Hildegardinoj medicini je povezanost čovjeka s prirodom što uključuje pravilnu i zdravu prehranu, uravnotežen način života i kvalitetne međuljudske odnose koji donose duhovni mir i vitalnost. Njezina načela zdravog života te povezanost tijela i duha, zapisana još u srednjem vijeku, jednako su primjenjiva i u suvremenom svijetu. Iako su njezina vizionarska medicinska djela bila zapostavljena više od osamsto godina, u njima iščitavamo i neke nove spoznaje o biljkama koje su danas zaboravljene a imaju ljekovita svojstva. Pojedine, često spominjane, ljekovite biljke iz Hildegardine medicine nalaze primjenu i u suvremenoj fitoterapiji.

## SAŽETAK

U ovom je radu predstavljena Hildegardina medicina iz njezinih vizionarskih medicinskih djela, kao i utjecaj te medicine na današnje znanstvene spoznaje. Liječenje ljekovitim biljem (fitoterapija) ima višestoljetnu tradiciju. Prisutno je u medicini starih civilizacija Egipta, Grčke, Rima, Kine i Indije. I u suvremenoj medicini fitoterapija zauzima značajno mjesto. Zbog holističkog pristupa liječenju, koji počiva na

načelu povezanosti čovjeka s prirodom, danas se primjena nekih Hildegardinih recepata može smatrati alternativom konvencionalnoj medicini. Rad opisuje primjenu recepata s ljekovitim biljem u Hildegardinoj medicini, temeljenu na njezinim medicinskim knjigama, kao i primjenu istih biljaka u suvremenoj fitoterapiji prema ATK klasifikaciji.

## Hildegard medicine in the light of modern phytotherapy

by S. Inić, A. Bekavac

### Abstract

This article presents Hildegard's medicine from her visionary medicine books, as well as its impact on today's medical scientific knowledge. Medical plant treatment (phytotherapy) has a centuries-old tradition. It is found in the medicine of ancient civilizations of Egypt, Greece, Rome, China and India. Also, phytotherapy has an important place in contemporary medicine. Today, due to the holistic approach which is based on the principle of man's relationship with nature, application of some Hildegard's recipes can be considered as an alternative to conventional medicine. Article describes application of recipes with medicinal plants in Hildegard's medicine, based on her medical books, as well as the use of same plants in contemporary phytotherapy by ATC classification.

### Literatura – References

1. Grdinić V, Kremer D. Ljekovito bilje i ljekovite droge: farmakoterapijski, botanički i farmaceutski podaci. Zagreb: Hrvatska ljekarnička komora, 2009.
2. Kuštrak D. Farmakognozija i fitoterapija. Zagreb: Golden marketing-Tehnička knjiga, 2005.
3. Chevallier A. Encyclopedia of Medicinal Plants. London: A Dorling Kindersley Book, 2001.
4. Micke O, Büntze J, Mücke R, Micke P and Hübner J. Traditional European Medicine – Hildegard von Bingen and beyond. Trace Elements and Electrolytes. 2011; 28(3): 150–155.
5. Glaze F E, Medical Writer: »Behold the Human Creature«. U: Newman B (ur.). Voice of the Living Light. Hildegard of Bingen and Her World. Berkeley-Los Angeles-London: University of California Press, 1998: 125–148.
6. Beate Hildegardis Cause et Cure, Moulinier L (ur.), Berlin: Akademie Verlag, 2003.
7. Galić D. Proročica Hildegarda iz Bingena – nova crkvena naučiteljica. Book. 2013; 43:15–19.
8. Strickerschmidt H. Ozdravljanje tijela i duše. Đakovo: Karitativni fond UPT »NE ŽIVI ČOVJEK SAMO O KRUHU«, 2007.
9. Breindl E. Velika knjiga o zdravlju. Đakovo: Karitativni fond UPT »NE ŽIVI ČOVJEK SAMO O KRUHU«, 2003.
10. Schipperges H. Tajanstveno drago kamenje. Đakovo: Karitativni fond UPT »NE ŽIVI ČOVJEK SAMO O KRUHU«, 2002.

11. Hertzka G, Strehlow W. Hildegardina medicina. Rijeka: Benja, 1996.
12. <http://www.bitno.net/vijesti/sveta-hildegarda-iz-bingena-biti-ce-pocetkom-listopada-proglasena-crkvenom-nauciteljicom/>, datum pristupa 18. 09. 2013.
13. Stanić B. Sveta Hildegarda iz Bingena: Zašto se Crkva »vratila« u srednji vijek?. Prilika. 2012; 12(58): 10–15.
14. Hertzka G. Čudo Hildegardine medicine. Đakovo: Karitativni fond UPT »NE ŽIVI ČOVJEK SAMO O KRUHU«, 1999.
15. [http://www.glas-koncila.hr/index.php?option=com\\_php&Itemid=41&news\\_ID=18280](http://www.glas-koncila.hr/index.php?option=com_php&Itemid=41&news_ID=18280), datum pristupa: 18. 09. 2013.
16. Hertzka G, Strehlow W. Kuhinjske tajne Hildegardine medicine. Đakovo: Karitativni fond UPT »NE ŽIVI ČOVJEK SAMO O KRUHU«, 1999.
17. Hertzka G. Kleine Hildegard-Hausapotheke. Stein am Rhein: Christiana Verlag, 2003.
18. Breindl E. Das grosse Gesundheitsbuch der Hl. Hildegard von Bingen. Augsburg: WELTBILD VERLAG GmbH, 1992.
19. Hertzka G. Mala Hildegardina kućna ljekarna. Đakovo: Karitativni fond UPT »NE ŽIVI ČOVJEK SAMO O KRUHU«, 1993.
20. Lesinger I. Liječenje ljekovitim biljem (A-K). Rijeka: Adamić, 2006.

*Primljeno 19. prosinca 2013.*