CENTRI DI COMUNITÀ

Comune di Verona

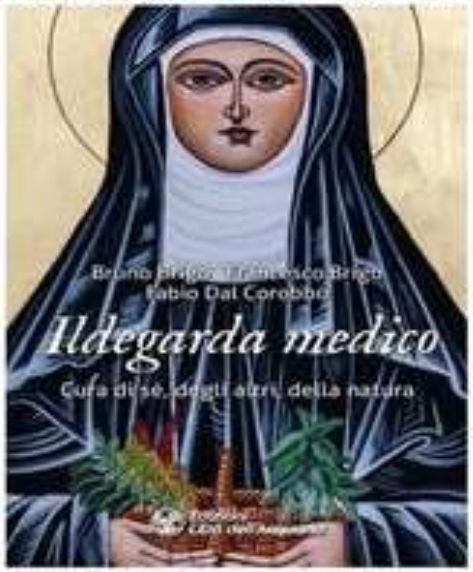
città sane Verona

FEVOSS

*Centro di Comunità di Cadidavid*

# Verdi Venerdì

## Venerdì 20 novembre 2026 - Ore 17.00
## Centro di Comunità - Cadidavid




**Bruno Brigo ci accompagna a conoscere**

**Ildegarda di Bingen**

**medico**

Facebook

Instagram

Centro di Comunità CADIDAVID
Piazza Roma, 8 – Cadidavid | Verona | Circoscrizione 5ª
Per informazioni tel. 045/ 8401772 – www.fevoss.org



***O uomo, guarda l'uomo. Egli ha in sé i cieli, la terra e tutte le creature. E' uno e tutte le cose sono nascoste dentro di lui.***

**(Ildegarda, *Libro delle opere divine*, I, IV)**

# ILDEGARDA MEDICO – cura di sé, degli altri, della natura




## ATTUALITÀ DI ILDEGARDA

**Vita e opere**

**Le 7 parole**

**Salute e malattia**

**Stile di vita**

**Alimenti benefici**

**Piante e pietre**




# ATTUALITA' DI ILDEGARDA

## *Santa e Dottore della Chiesa*

***La sua autorevolezza supera decisamente i confini di un'epoca e di una società e il suo pensiero si manifesta di perenne attualità.***

**(Benedetto XVI)**

# ATTUALITA' DI ILDEGARDA
## *emancipazione della donna*



**Leonardo daVinci**
***Cenacolo* (1484-1498)**
**Santa Maria delle Grazie - Milano**



**Judy Chicago,**
***The Dinner Party* (1974-1979)**
**Brooklin Museum - New York**

# ATTUALITA' DI ILDEGARDA
## *emancipazione della donna*




**Judy Chicago, *The Dinner Party* *(Hildegarde)***

# ATTUALITA' DI ILDEGARDA
## *emancipazione della donna*



***Questo è un tempo femminile***

**(Ildegarda, *Lettera ai monaci di Magonza*, 1178)**



# ATTUALITA' DI ILDEGARDA
## *ecologia*

**Nel *Liber vitae meritorum* (Libro dei meriti di vita) si legge:**

***L'aria è così sporca che gli uomini non osano neppure respirare a pieni polmoni e il verde vien meno, a causa della follia di chi insegue solo il proprio piacere e poi rimprovera a Dio di non farsi mai vedere.***

# ILDEGARDA MEDICO – cura di sé, degli altri, della natura




**Attualità di Ildegarda**

**VITA E OPERE**

**Le 7 parole**

**Salute e malattia**

**Stile di vita**

**Alimenti benefici**

**Piante e pietre**




# VITA DI ILDEGARDA (1098-1179)

- **Ildegarda nasce nel 1098 nel castello della contea di Sponheim, in Germania.**
- **E' la minore di dieci figli di Matilde e di Ildeberto di Bermersheim (*'decima a Dio'*).**
- **A 8 anni entra in monastero dove viene educata da Giuditta secondo la *Regola benedettina*. A 14 anni fa la professione dei voti.**
- **A 38 anni diventa *badessa.***




# VITA DI ILDEGARDA (1098-1179)

- **Nel 1141 inizia il libro *Scivias* (*Conosci le vie* oppure *Ho conosciuto le vie*), rendendo pubbliche le sue visioni. Al suo fianco ci sono Riccarda e il monaco Volmar.**
- **Fonda *tre monasteri per comunità femminili* indipendenti.**
- **Dal 1158 al 1170 compie quattro *viaggi di predicazione* in numerose città della Germania.**




# VITA DI ILDEGARDA (1098-1179)

- ***Carteggio di Ildegarda*** **con Bernardo da Chiaravalle, l'imperatore Federico Barbarossa, papi, vescovi, nobili.**
- **Nel 1178 fa seppellire un nobile scomunicato, ma liberato dalla scomunica in punto di morte. Viene imposto *l'interdetto* che viene poi revocato.**
- **Muore il 17 settembre 1179.**
- **Nel 2012 viene riconosciuta *Santa e Dottore della Chiesa.***

# LE OPERE DI ILDEGARDA



- **Opere profetiche**
- **Opere naturalistiche**
- **Opere esegetiche**
- **Opere musicali**
- **Opere linguistiche**
- **Opere teatrali**

# ILDEGARDA MEDICO – cura di sé, degli altri, della natura




**Attualità di Ildegarda**

**Vita e opere**

**IL PENSIERO**

**Salute e malattia**

**Stile di vita**

**Alimenti benefici**

**Piante e pietre**

# ILDEGARDA
## *7 parole-chiave*



1. **Visione**
2. **Viriditas *(energia vitale)***
3. **Subtilitates *(energie sottili)***
4. **Moderazione o misura**
5. **Rota *(ruota)***
6. **Cura**
7. **Armonia**



# LE 7 PAROLE DI ILDEGARDA

## *1. Visione*

**Ildegarda ha avuto visioni come dono della Grazia divina fin dalla prima infanzia e per tutta la sua vita.**

**Da tali visioni derivano tutte le opere dettate e tramandate sotto forma di miniature, scritti e spartiti musicali.**



# LE 7 PAROLE DI ILDEGARDA

## *1. Visione*

***Le visioni che ho visto, non le ho percepite in sogno o dormendo, né in stato di eccitazione o con gli occhi e gli orecchi del corpo e non le ho percepite in luoghi nascosti, ma le ho ricevute secondo la volontà di Dio da sveglia, osservando nella pura mente con gli occhi e le orecchie interiori in luoghi aperti.***





**Il neurologo *Oliver Sacks* (1933-2015) ritiene che le visioni di Ildegarda possano essere il prodotto di crisi emicraniche e corrispondano ai fenomeni dell'*aura visiva*, caratterizzata dalla percezione di immagini luminose, macchie nere o colorate.**



# LE 7 PAROLE DI ILDEGARDA

## *2. Viriditas (energia vitale)*

**Con la parola *Viriditas* Ildegarda indica *tutte le energie vitali* creative, dinamiche e in continuo divenire operanti nel mondo minerale, vegetale, animale e umano.**

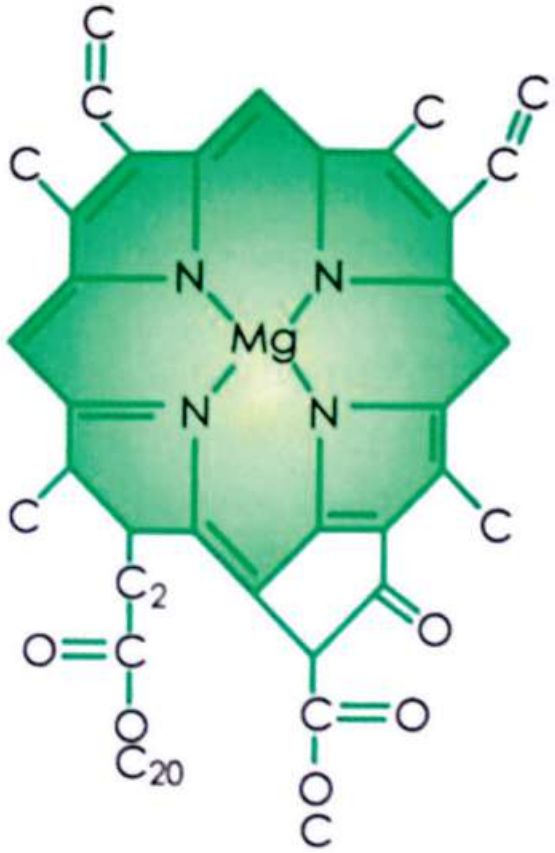
**Per Ildegarda la malattia è mancanza e secchezza (*Ariditas*), è l'assenza di *Viriditas*.**

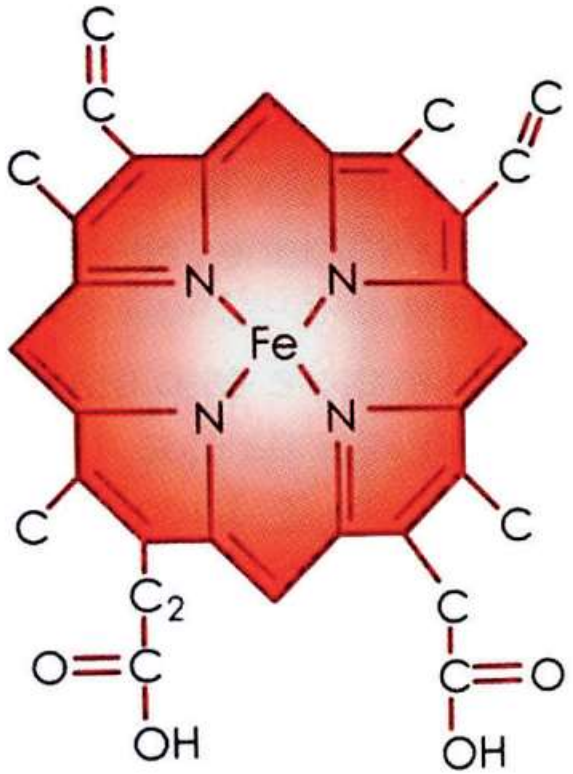


# LE 7 PAROLE DI ILDEGARDA

## *2. Viriditas (energia vitale)*

***Al momento della creazione dell'uomo, dalla terra fu tratta una terra diversa: l'essere umano. Tutti gli elementi erano al suo servizio poiché percepivano che era vivo e collaboravano con lui in tutte le sue attività, e lui con loro. La terra forniva la sua viriditas, a seconda della specie, della natura, dei comportamenti e di tutto l'ambiente umano.***




**Molecole della vita:**
***clorofilla*** **(sinistra) ed** ***emoglobina*** **(destra)**





***Troverai più nei boschi che nei libri. Gli alberi e le rocce ti insegneranno cose che nessun maestro ti dirà.***

**(Bernardo da Chiaravalle)**



# BAGNO NEI BOSCHI

***Shinrin-yoku*** ***(bagno nei boschi),*** **termine coniato nel 1982 per indicare la pratica di** ***immersione nella natura.***

**Tale attività si propone di incoraggiare le persone a riconnettersi con la natura per contrastare gli effetti negativi dello stile di vita cittadino sulla salute e, al contempo, per proteggere foreste e boschi, grazie a una maggiore consapevolezza del loro ruolo protettivo.**



# BAGNO NEI BOSCHI

**Studi recenti hanno confermato i benefici di tale pratica sulla salute fisica, mentale ed emozionale, evidenziando come essa possa migliorare la qualità del sonno e l'umore, aiutare la concentrazione, alleviare ansia e stress, prevenire e mitigare pressione alta, depressione, tensione muscolare, rafforzando le difese immunitarie indebolite.**



# LE 7 PAROLE DI ILDEGARDA

## *3. Subtilitates (energie sottili)*

**Con il termine *subtilitates*, Ildegarda fa riferimento alla controparte invisibile ed energetica di minerali, piante, frutti e animali che rendono disponibile all'uomo la loro energia curativa e benefica (principi attivi).**

***Nell'intera creazione, negli alberi, nelle erbe, nelle piante, negli animali, negli uccelli e anche nelle pietre nobili, vi sono forze terapeutiche nascoste.***




# LE 7 PAROLE DI ILDEGARDA

## *4. Moderazione o misura*

***Dagli uomini faccio scaturire la moderazione, in modo che il loro corpo non venga meno e non si appesantisca per aver ingurgitato, più di quanto occorra, cibi necessari alla vita [...] Infatti tu alle volte ti dai all'eccesso del digiuno, tanto che a mala pena riesci a vivere, e alle volte rimpinzi il tuo ventre nella tua voracità [...]; io, invece, stabilisco un limite al cibo, affinché non si secchino gli umori dell'uomo e non trabocchino al di là della loro misura.***



# Moderazione
## *sale*

***Chi mangia cibo senza sale sarà indebolito interiormente. Se mangia sale con misura diventa forte e sano. Chi mangia cibi troppo salati diventa asciutto all'interno […]. Si sali non troppo e nemmeno poco, ossia quanto basta per non superare il gusto della pietanza o per non sentirlo nemmeno. Mangiato col pane o altri cibi, è sano e buono. Il sale è come sangue e come la cresta delle onde e l'uso moderato dà forza, a chi esagera invece crea inondazione e tempesta. L'uomo soffre di sete quando mangia molto sale.***



# Moderazione
## *sale*

**Oggi: tutte le linee guida delle diverse associazioni attive in ambito nutrizionale sono concordi nel suggerire che il consumo quotidiano di sale non dovrebbe superare i *6 g.***

**È ormai noto che il consumo di cibi molto salati provoca un *innalzamento della pressione arteriosa* e la distruzione della mucosa gastrica con aumentato rischio di insorgenza di *cancro gastrico.***



# LE 7 PAROLE DI ILDEGARDA

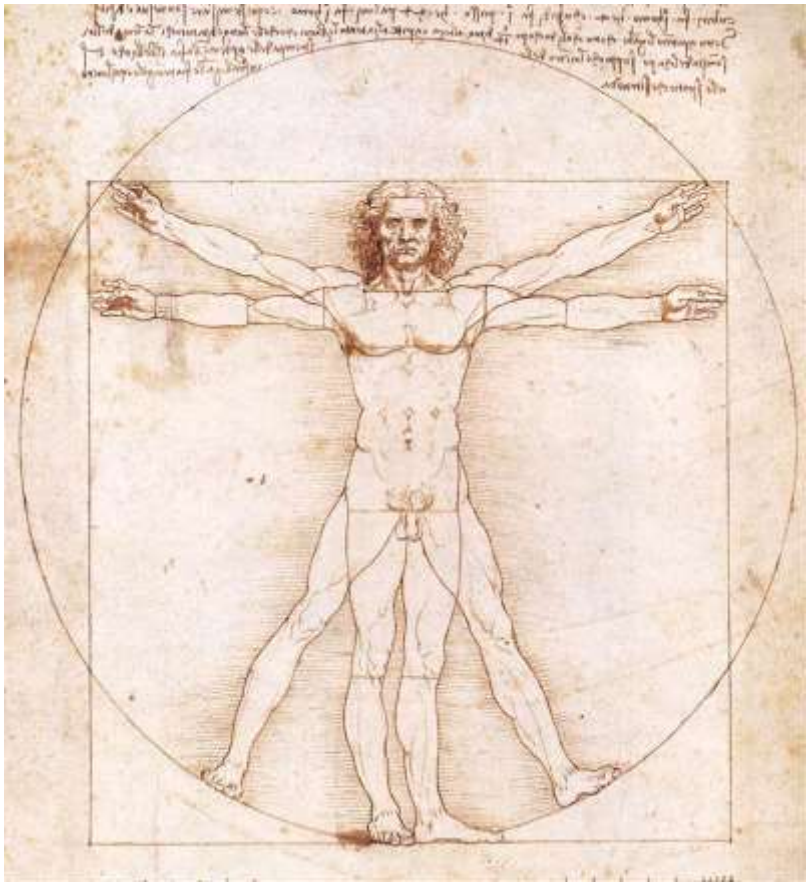
## *5. Rota (Ruota)*

**Tra le parole più significative usate da Ildegarda c'è *Rota* (Ruota), termine legato all'armonia esistente tra il *microcosmo-uomo* e il *macrocosmo-universo.***

**In Ildegarda il termine *rota* è solitamente utilizzato quando si parla di Dio o dell'uomo come creatura. Numerose sono le raffigurazioni della *ruota cosmica*, che appare in costante movimento e cambiamento, rimanendo tuttavia simbolo di ordine, equilibrio, armonia.**



**Ildegarda, *Uomo Cosmico***
**Biblioteca Statale - Lucca**



**Leonardo, *Uomo Vitruviano***
**Gallerie dell'Accademia - Venezia**




# LE 7 PAROLE DI ILDEGARDA

## *6. Cura*

**Sono *tre* le *parole greche* che, al variare del contesto, esprimono i diversi significati del latino *cura:***

1) ***epiméleia*, *«governo»*;**
2) ***phrontís*, cioè *«premura»*, «sollecitudine»;**
3) ***therapéia*, ovvero *«terapia»*.**

**In realtà i diversi significati si implicano a vicenda e il denominatore comune è l'amore inteso come preoccupazione per l'oggetto amato.**



# LE 7 PAROLE DI ILDEGARDA

## *(la favola di Igino)*

**Un giorno, attraversando un fiume, *Cura*, iniziò a modellare l'argilla, conferendole forma umana. Sopraggiunse *Giove* e la dea gli chiese di insufflare lo spirito vitale nella scultura e di poterle imporre il proprio nome. Giove approvò la prima richiesta ma respinse la seconda. La disputa si complicò quando la *Terra* rivendicò i propri diritti, dato che la creatura era fatta di fango.**



# LE 7 PAROLE DI ILDEGARDA

## *(la favola di Igino)*

***Saturno*, designato arbitro della contesa, accontentò tutti: alla morte Giove sarebbe rientrato in possesso dell'anima (soffio vitale); la Terra avrebbe ospitato il corpo mortale; ma a possedere quell'essere mentre era in vita sarebbe stata *Cura*, cioè Sollecitudine, dato che lei l'aveva plasmato. Il nome non sarebbe toccato a nessuno dei contendenti: la creatura si sarebbe chiamata *homo* *perché plasmata* dall'*humus, terra.***



# LE 7 PAROLE DI ILDEGARDA

## *7. Armonia*

***L'unità anima-corpo, una sola opera [unum opus], corrisponde allo stato originario, allorché l'uomo aveva un corpo luminoso e risplendente nella sua pienezza di vita. Anima, corpo e spirito erano allora una cosa sola. Ora ci sono dei movimenti opposti dell'anima e del corpo: in principio, secondo Dio, c'era la perfetta armonia. La nostra opera, l'opera delle persone viventi, è quella di ricreare in noi l'armonia.***



# LE 7 PAROLE DI ILDEGARDA

## *7. Armonia*

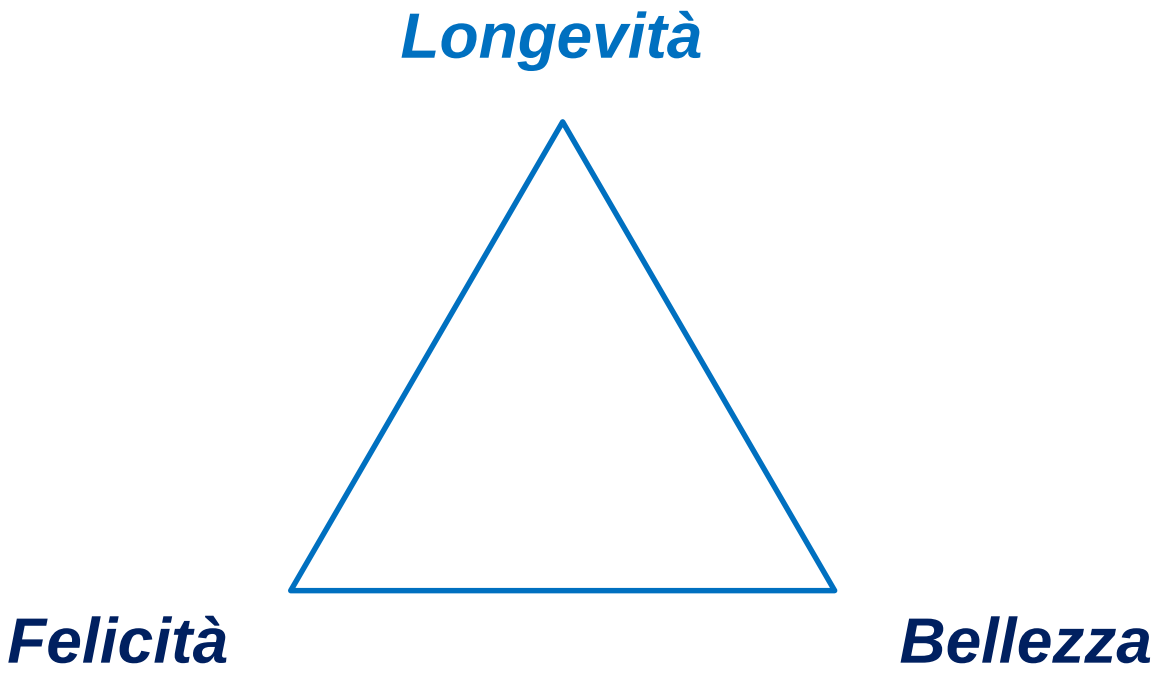
**L’abitudine di Ildegarda e delle sue monache di ornarsi con *manti colorati, gioielli e fiori*, in occasione delle feste religiose o delle visite al convento di autorità religiose o imperiali, divenne motivo di scandalo per la Chiesa teutonica medievale, tanto che in una lettera Ildegarda dovette replicare a una monaca, che la rimproverava per questo comportamento, ricordando che le spose di Cristo devono manifestare la loro gioia con un abbigliamento adatto.**



# LE 7 PAROLE DI ILDEGARDA

## *7. Armonia*

**Ricerche recenti attestano come *l'esperienza del bello* nel corso di visite a palazzi, mostre, musei, giardini, favorisca il senso di benessere grazie alla liberazione da parte dell'organismo di mediatori chimici come *la serotonina e l'ossitocina.* La prima, definita anche ormone della felicità, migliora il senso di benessere, mentre la seconda contribuisce a ridurre i livelli di cortisolo e quindi dello stress, favorendo i rapporti interpersonali e l'empatia. Il contatto ripetuto con la bellezza favorisce la longevità, grazie alla *riduzione del livello di cortisolo.***




***Il triangolo magico***
***Bellezza-Felicità-Longevità***

# ILDEGARDA MEDICO – cura di sé, degli altri, della natura




**Attualità di Ildegarda**

**Vita e opere**

**Le 7 parole**

**SALUTE E MALATTIA**

**Stile di vita**

**Alimenti benefici**

**Piante e pietre**



# ILDEGARDA
## *fonti*

***Se ti mancano i medici, siano per te medici queste tre cose:***

***l'animo lieto,***
***la quiete***
***e la dieta moderata.***

**(Scuola Salernitana XI-XIII secolo)**



# SALUTE E MALATTIA

**Per Ildegarda la prima causa di malattia è la *melancholia*, una condizione di depressione, isolamento e separazione.**

***Così, l'uomo è tormentato a causa della melanconia da sveglio e nel sonno. Se l'anima avverte che qualcosa è spiacevole o dannoso per sé o per il corpo, il cuore, il fegato e il sistema vascolare si contraggono e si forma e si innalza intorno al cuore una specie di nebbia, che oscura il cuore.***

# ILDEGARDA MEDICO – cura di sé, degli altri, della natura




**Attualità di Ildegarda**

**Vita e opere**

**Le 7 parole**

**Salute e malattia**

**STILE DI VITA**

**Alimenti benefici**

**Piante e pietre**



# Stile di vita
## *la giornata*

**La Regola benedettina prevede una *tripartizione* della giornata:**

- **8 ore per il *sonno***
- **8 ore per il *lavoro***
- **8 ore per il *tempo libero***



# Stile di vita
## *il sonno*

***E il corpo dell'uomo si alimenta in due modi: si riempie col cibo e si ristora attraverso il sonno** […]. Quando un uomo dorme il suo midollo (nervoso) e i suoi nervi sono ripristinati e rafforzati, e quando è sveglio i suoi nervi sono diminuiti e indeboliti […]. Se poi i nervi dell'essere umano sono stanchi del lavoro ed esausti dallo stato di veglia, durante la notte, l'uomo entra nel sonno e può addormentarsi facilmente perché l'anima avverte il bisogno del corpo.*

# ILDEGARDA MEDICO – cura di sé, degli altri, della natura




**Attualità di Ildegarda**

**Vita e opere**

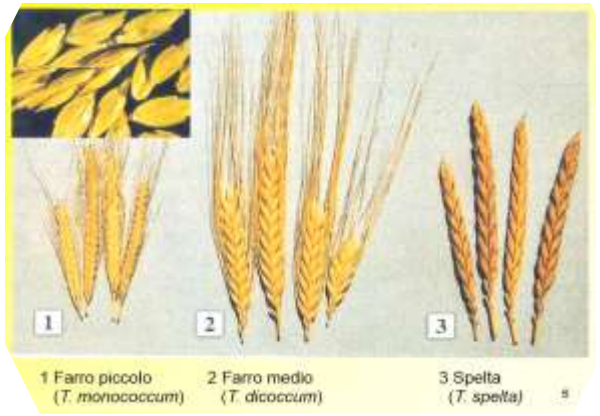
**Le 7 parole**

**Salute e malattia**

**Stile di vita**

**ALIMENTI BENEFICI**

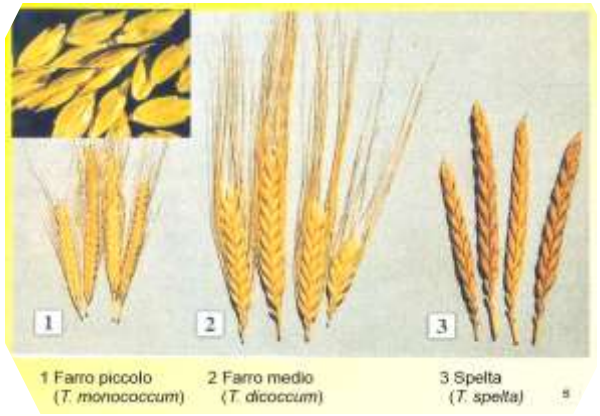
**Piante e pietre**




# Alimentazione
## *farro*

***Il gran farro (spelta) è il migliore dei cereali ed è caldo, grasso e forte ed è più mite di altri cereali dà a chi lo mangia una buona carne e un buon sangue, rende allegri e dà gioia allo spirito umano. E comunque lo si mangi, sia nel pane, sia in altre pietanze, è buono e mite. E se qualcuno è così malato da non poter mangiare per la malattia, prenda i chicchi interi della spelta (…) e la spelta lo guarirà internamente come un unguento buono e salutare.***

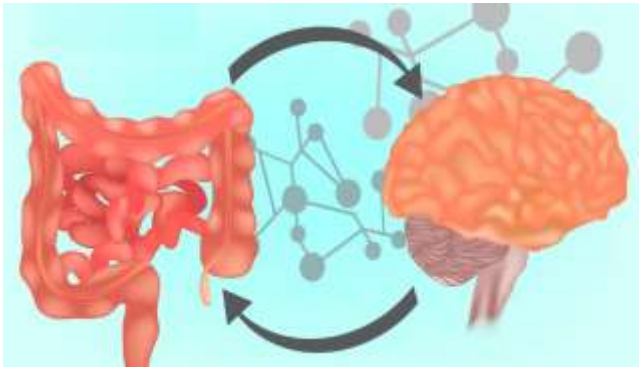
(Ildegarda, *Physica*)




# Alimentazione
## *farro*

**Come risulta dalla descrizione delle proprietà del farro e di molti altri alimenti, Ildegarda di Bingen aveva intuito come l'intestino non assicuri semplicemente l'apporto di nutrienti all'organismo, ma agisca anche su emozioni e funzioni cognitive, attraverso le influenze dirette sul cervello.**

**Oggi si comprende perché il farro contribuisca al buon umore, in quanto è più ricco di *fenilalanina* e di *triptofano* rispetto al frumento.**



# Asse intestino-cervello

**Come risulta dalla descrizione del farro e di molti altri alimenti, Ildegarda aveva intuito come l'intestino non solo assicuri l'apporto di *nutrienti* all'organismo, ma agisca anche su *emozioni e funzioni cognitive*, attraverso le influenze dirette sul cervello.**

**L'intestino produce neurotrasmettitori e sostanze psicoattive che influenzano gli stati d'animo *(serotonina, endorfine)*; essi provocano sensazioni piacevoli e ci permettono di dormire meglio, ma solo se l'intestino ospita batteri buoni.**



# Alimentazione
## *finocchio*

***Il finocchio ha una natura tiepida, né calda né fredda. Se lo si mangia crudo non nuoce. In qualunque modo sia mangiato rende allegro l'uomo e gli dona un delicato calore, un buon odore del corpo e una buona digestione.***

***Mangiare il finocchio o i suoi semi a digiuno riduce gli umori cattivi e i processi di putrefazione all'interno dei visceri, scaccia l'odore cattivo del suo alito e fa sì che i suoi occhi vedano bene.***



# Alimentazione
## *castagna*

***Il castagno è molto caldo ed ha una grande forza, mescolata al calore, e caratterizza la saggezza. E ciò che è in esso, e anche i suoi frutti, è utile contro ogni debolezza presente nell'uomo [...] Chi soffre di dolori al cuore tali da non permettere la ripresa delle forze ed è depresso, mangi spesso castagne crude che agiscono come balsamo sul cuore. Forze e gaiezza torneranno.***



# Alimentazione
## *castagna*

### SUPER-ALIMENTO: CASTAGNA

**Oltre a rappresentare un'ottima fonte energetica per la ricchezza in *amidi*, la castagna apporta anche *minerali* (magnesio, calcio, fosforo, potassio, zolfo, ferro, manganese, rame), *aminoacidi essenziali* e *vitamine del complesso B*, in particolare la B3 o niacina.**



# Alimentazione
## *castagna*

### SUPER-ALIMENTO: CASTAGNA

**La presenza di triptofano, il precursore della serotonina, assicura un effetto rivitalizzante e antidepressivo. Per questa ragione le castagne sono *utili per favorire il cambio stagionale autunnale*, quando la riduzione della luce solare tende a comportare depressione e stanchezza.**



# Alimentazione
## *mandorla*

***Per chi ha senso di vuoto nel cervello, un brutto colorito in viso e per questo ha male alla testa, la mandorla riempie il cervello e conferisce un bel colorito. Chi si ammala al polmone e ha il fegato indebolito le mangi spesso, crude o cotte: danno forza al polmone.***

# Alimentazione
## *pesce*







***Ci sono pesci che vivono in superficie del mare e di fiumi e cercano il loro cibo nella schiuma e nello sporco della superficie, perciò la loro carne non è sana da mangiare.***

***I pesci che vivono nel fondo del mare e dei fiumi e cercano il cibo nel fondo come i maiali nella terra, hanno carne molle e debole e non sono sani da mangiare.***

# Alimentazione
## *pesce*







***Ma ci sono pesci che vivono principalmente nel mezzo, dove il mare e i fiumi sono puri, lì cercano il loro cibo e trovano anche certe piante salutari (alghe), di cui si nutrono. Questi pesci hanno in sé una tale salute che l'uomo che riesce a procurarseli, potrebbe allontanare da sé tutte le malattie. Essi sono sani da mangiare.***



# Alimentazione
## *zenzero*

***Lo zenzero è completamente caldo e diffonde con facilità. Bisogna prendere lo zenzero quando si ha lo stomaco pesante o in caso di stitichezza.***

***Fa male alle persone sane e grasse […]. Chi è asciutto nel corpo e molto indebolito, riduca in polvere lo zenzero e ne assuma moderatamente a digiuno, nelle bevande o lo mangi con il pane e andrà meglio. Ma non appena starà meglio, non lo mangi più, in modo da non subirne danno.***



# Alimentazione
## *zenzero*

**La *radice dello zenzero* sembra aver assimilato *il calore* dell'estate, trasformandolo *nei principi attivi dell'olio essenziale.***

**Tale essenza ci restituisce parte del calore, contribuendo a stimolare lo stomaco debole o affaticato, contrastando le difficoltà digestive, le diverse forme di atonia dello stomaco e il meteorismo.**



# Alimentazione
## *zenzero*

**La materia prima è costituita da rizoma che contiene importanti principi attivi denominati *gingeroli* e *shagaoli* (principi attivi responsabili del sapore pungente) che stimolano i normali movimenti peristaltici di stomaco ed intestino.**

**Questo effetto è definito *procinetico.***



# Alimentazione

## *biscotti della gioia*

***Prendi della noce moscata e, in uguale peso, della cannella e un po' di chiodi di garofano […] e trasforma questi ingredienti in modo da ottenere una polvere. Poi, con questa polvere e con fior di farina e poca acqua fa' dei tortini e mangiali spesso.***

***La noce moscata placa ogni amarezza del tuo cuore e della tua mente, apre il tuo cuore e i tuoi sensi debilitati, rende lieta la tua mente, purifica i tuoi sensi, diminuisce in te tutti gli umori nocivi, dà al tuo sangue buon nutrimento e ti fortifica.***



# Alimentazione
## *biscotti della gioia*

## Ricetta per 30 biscotti

- **100 g di burro fuso**
- **100 g di zucchero di canna**
- **2 tuorli d'uovo**
- **6 g di cannella**
- **6 g di noce moscata**
- **15 chiodi di garofano**
- **250 g di farina di farro**

**Danno energia, calmano i nervi, tolgono la fatica, migliorano la concentrazione.**



# Il digiuno breve

***Nel digiuno il corpo in armonia con l'anima e con i quattro elementi del mondo può indirizzarsi verso la guarigione.***

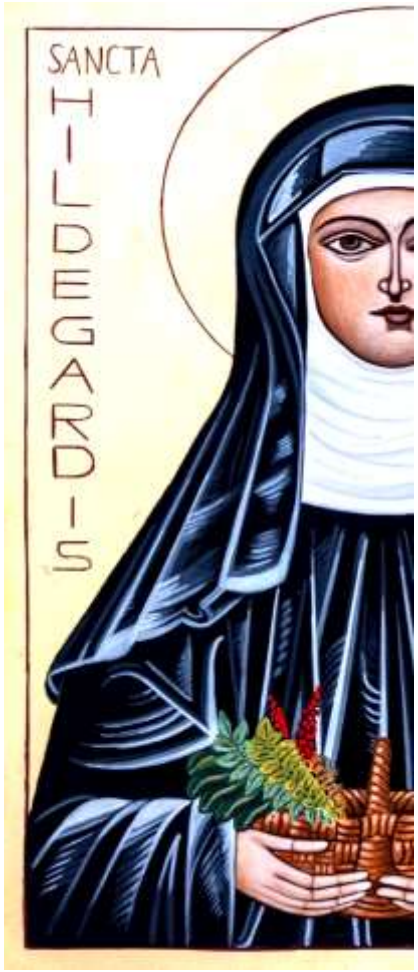
***A chi non è del tutto sano e non è ancora malato, il digiuno misurato restituisce la salute. Anche i sani devono fare questa cura, perché esso mantiene loro la salute e non diventeranno ammalati.***



# Il digiuno breve

**La pratica di digiuni parziali di breve durata e ben tollerati è salutare in quanto assicura periodi di riposo digestivo. È consigliabile, per esempio, la pratica di un *digiuno parziale settimanale di almeno sedici ore, per almeno un mese.* Tale digiuno potrà consistere nel bere solo acqua o nel consumare unicamente frutta di stagione o minestra di verdura oppure succhi di frutta o legumi o latte di soia.**

# ILDEGARDA MEDICO – cura di sé, degli altri, della natura




**Attualità di Ildegarda**

**Vita e opere**

**Le 7 parole**

**Salute e malattia**

**Stile di vita**

**Alimenti benefici**

**PIANTE E PIETRE**



# Piante
## *biancospino*

***Trovandosi egli (l'uomo) nella tristezza o nel timore o nell'angoscia o in altre simili avversità e pensieri, il sangue che è in lui si volge all'inquietudine; e le vene che avrebbero dovuto trasportare il soave vento del sonno, si contraggono, sì da non lasciarlo passare.***

***Il biancospino sprigiona un meraviglioso calore che dalle radici arriva fino ai rami e alle foglie. Una persona con dolore al cuore, assuma del biancospino in polvere e si sentirà subito meglio.***



# Piante

## *calendula*

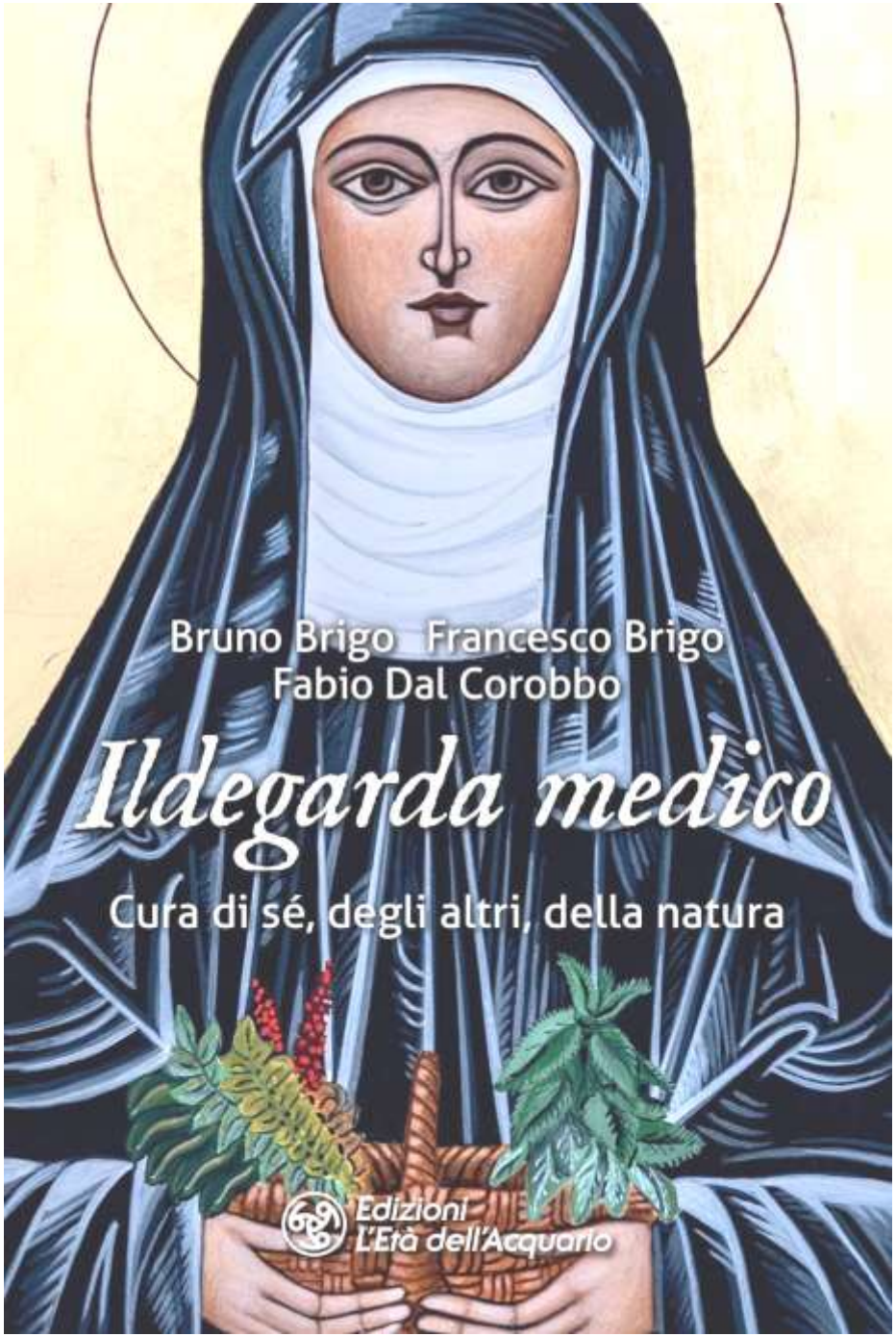
***La calendula è fredda e umida. In qualsiasi modo siano stati assunti dei veleni o tossine, si cuocia della calendula in acqua e, dopo averla strizzata, la si applichi calda sullo stomaco. La debolezza provocata dai veleni sarà espulsa.***



# Pietre e cristalli
## *smeraldo*

**Lo smeraldo è tenuto in grande considerazione per il suo *colore verde.* Per Ildegarda l'applicazione sulla pelle della pietra grezza ha un effetto curativo di *potenziamento dell'Energia vitale*, soprattutto in caso di debolezza, emicrania, disturbi cronici.**

**Ildegarda scrive che lo smeraldo ha assorbito tutta la *viriditas*, come un agnello succhia il latte.**


Bruno Brigo Francesco Brigo
Fabio Dal Corobbo
Ildegarda medico
Cura di sé, degli altri, della natura
Edizioni
L'Età dell'Acquario