



САРА ШТУЛЬЦАФТ

Травы и снадобья Средневековья

травник легендарной
монахини Хильдегарды
Бингенской



иллюстрированный
справочник



Секреты природы. Книги известных натуралистов

Сара Штульцафт

**Травы и снадобья Средневековья.
Травник легендарной монахини
Хильдегарды Бингенской**

«ЭКСМО»

2024

УДК 61(091)

ББК 5г

Штульцафт С.

Травы и снадобья Средневековья. Травник легендарной монахини Хильдегарды Бингенской / С. Штульцафт — «Эксмо», 2024 — (Секреты природы. Книги известных натуралистов)

ISBN 978-5-04-253156-9

Откройте один из самых необычных лечебников Средневековья. Имя Хильдегарды Бингенской уже почти девять веков окружено особым уважением. Монахиня, мистик, философ, натуралист и целительница, она создала собственное представление о здоровье человека, в котором тело, душа и природа существовали в неразрывной связи. В этой книге собраны описания растений, пряностей, продуктов, минералов и металлов, занимавших особое место в ее системе знаний, а также рекомендации и наблюдения, отражающие медицинские представления XII века. Это не пособие по современному лечению, а возможность прикоснуться к богатому наследию европейской культуры, узнать, как мыслили средневековые ученые и монахи, и увидеть, каким был путь к познанию природы задолго до появления современной медицины. Книга станет прекрасным подарком для всех, кто интересуется историей медицины, травничеством, средневековой культурой, философией и мистическими традициями Европы.

УДК 61(091)

ББК 5г

ISBN 978-5-04-253156-9

© Штульцафт С., 2024

© Эксмо, 2024

Содержание

Введение	7
Жизнь Хильдегарды Бингенской	7
Представления святой Хильдегарды о болезни	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Сара Штульцафт

Травы и снадобья Средневековья.

Травник легендарной монахини

Хильдегарды Бингенской

Sarah Stulzaft

PLANTES ET REMÈDES D'HILDEGARDE DE BINGEN

© First published in French by Rustica, Paris, France – 2024

© О. Кураш, перевод на русский язык, 2026

© ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ

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

Введение

Жизнь Хильдегарды Бингенской

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

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

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

В возрасте тридцати восьми лет Хильдегарда основала монастырь в Рупертсберге, подле Бингена, и стала его аббатисой. Под ее началом обитель монахинь превратилась в учреждение, дававшее женщинам возможность управлять и духовно развиваться. Монастырь быстро прославился как центр учености и искусств, куда стекались ученики со всей Европы. Хильдегарда показала себя талантливой и вдохновляющей наставницей. Она освещала самые разные темы: богословие, философию, музыку, медицину и естествознание.

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

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

Хильдегарда также снискала славу целительницы. Она верила в целительную силу натуральных средств и правильного питания как основу жизненной энергии. Ее подход к лечению был революционным для того времени, и к ней часто обращались люди с серьезными недугами. Хильдегарда рекомендовала растительные средства, особую диету и заботу о душевном благополучии, чтобы запустить естественные механизмы восстановления как тела, так и духа.

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

Хильдегарда скончалась в 1179 году в возрасте восьмидесяти одного года. В 2012 году папа Бенедикт XVI канонизировал ее, признавая ее вклад в духовную жизнь своего времени и в продвижение идей о физическом и душевном благополучии человека. Учение и наследие

Хильдегарды Бингенской даже сегодня продолжают вдохновлять множество людей по всему миру. Ее пророческая мысль, как и целостный взгляд на здоровье и духовность, не утратили своей важности и в современном обществе. Сама же ее жизнь – пример мужества, мудрости и служения Богу и своим ближним.

Представления святой Хильдегарды о болезни

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

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

Хильдегарда учила, что болезнь является проявлением страдания души. Она верила, что человеческое тело взаимосвязано со Вселенной и что любой недуг отзывается на духовном уровне. Исцеление, считала она, начинается с развития духовности и восстановления гармонии с Богом и с собственной сутью. Для этих целей она рекомендовала молитву, медитацию, пение и созерцание – практики, укрепляющие душу и способствующие выздоровлению.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.