

Un Manuale ispirato alle conoscenze mediche di Santa Ildegarda

In Culture Nature Magazine



Ildegarda di Bingen (1098-1179) nacque in una famiglia nobile tedesca. Era la decima figlia e sin da giovane fu attratta dalla vita contemplativa. Come badessa, come studiosa e profonda conoscitrice di letteratura, scrittura, medicina e botanica ha decisamente rivoluzionato i suoi tempi. Fu una donna estremamente coraggiosa e lungimirante, pioniera di una visione dell'uomo che oggi definiremmo “olistica” o “integrale”. **La sua figura pur appartenendo di fatto al Medioevo è quanto mai attuale, come dimostrano le tante opere terapeutiche, teologiche e mistiche che ha lasciato ai posteri.** Molti la definiscono “la prima vera fitoterapeuta moderna”.

Ildegarda è stata una guaritrice, dell'anima e del corpo.

Personaggi come san Benedetto e vari Papi tennero una fitta corrispondenza con lei, autorevole badessa benedettina. E questo non è un elemento secondario, considerato il ruolo che avevano le donne in quell'epoca. Così come è inusuale il suo ruolo nel diffondere e utilizzare rimedi erboristici, in un periodo in cui l'uso di certe piante poteva essere considerato come una pratica di stregoneria. Invece, Ildegarda grazie ai suoi studi e al suo vasto sapere seppe individuare le proprietà benefiche di erbe, come la ruta, il finocchio, l'assenzio, ecc, tanto da rendere popolari i suoi rimedi.

Negli ultimi anni, grazie a una serie di traduzioni affidate a specialisti in letteratura medievale ci è stato possibile conoscere un po' di più la vita e i saperi di questa donna eccezionale. Le sue ricette e i suoi piccoli segreti ci aiutano a trovare soluzioni a vari disturbi.

Nel “**Manuale della Medicina di Santa Ildegarda**” edito da **Mediterranea** (2017) troviamo una serie di corrispondenze tra le malattie e le loro cause sia fisiche, sia spirituali; seguono indicazioni per curarle, con diverse ricette tutte a base di erbe e cereali.

In questo libro emerge la chiara visione dell'uomo per Santa Ildegarda, sintetizzabile nella frase: “Tu sei ciò che mangi”. Il regime nutrizionale è fondamentale per mantenere una buona salute. Basti pensare che malattie quali il diabete, l'Alzheimer, la cirrosi epatica sono correlate all'alimentazione.

Gli Autori del manuale sono esperti di medicina ildegardiana.

Gottfried Hertzka (1913-1997), figlio di un medico di Bad Gastein, nel Salisburghese, si laureò in medicina a Vienna nel 1938. Rifiutatosi di aderire al partito nazista, venne arrestato e imprigionato per nove mesi nel campo di concentramento di Landsberg. Medico generico in Baviera e poi a Costanza, dal 1960, insieme al farmacista Max Breindl, mise in pratica le ricette e i rimedi di santa Ildegarda.

Wighard Strehlow, un'autorità nel campo della medicina di santa Ildegarda, è stato chimico ricercatore per l'industria farmaceutica. Da diversi anni vive e svolge la professione di terapeuta ad Allensbach am Bodensee, in Germania, dove tiene anche seminari e conferenze.

Il volume è suddiviso in 16 Capitoli. In ciascuno troviamo consigli comportamentali e nutrizionali per intervenire in caso di determinati disturbi e problemi: dalle scottature alle allergie, dai bruciori di stomaco ai dolori addominali.

Il sapere di Ildegarda è vasto e tocca ogni singolo organo e ogni singola parte del corpo: occhi, orecchie, denti, epidermide, apparato circolatorio, sistema nervoso, apparato digestivo, sistema linfatico...

A ogni disturbo c'è una soluzione. Ildegarda, visionaria e donna sapiente, ci invita a prevenire tante malattie scegliendo una corretta, sana alimentazione, in cui centrali sono le erbe medicinali e i cereali. Consigli che oggi tanti medici farebbero propri. Naturalmente, **la scienza medica ha fatto passi da gigante in questi secoli, dopo l'epoca in cui visse Santa Ildegarda. Sta a noi trovare la giusta “via” che coniuga saggezza antica e medicina moderna.**

Silvia C. Turrin