

L'attualità di Ildegarda di Bingen

Andrea Geraci

Medico, Centro Nazionale per la Salute Globale, Istituto Superiore di Sanità, Roma

Introduzione

Ildegarda di Bingen (1098-1179) fu beatificata nel 1324 e Papa Benedetto XVI la nominò dottore della chiesa il 10 maggio 2012. I genitori, Matilde e Ildeberto di Bermersheim, erano dei nobili. Fu una donna 'Illuminata' e così descriveva l'evento fondamentale della sua vita: *'Nel mio quinto anno di vita vidi una luce così grande che la mia anima ne fu scossa, però, per la mia tenera età, non potei parlarne...'*. Durante il periodo adolescenziale Ildegarda decise liberamente di entrare nell'ordine benedettino, fu una donna di polso, una donna che interagì con gli uomini potenti del tempo che a volte affrontava personalmente. Scrisse circa 300 lettere a sovrani tra cui Corrado III, Federico Barbarossa, Enrico II di Inghilterra e pontefici come Eugenio III, Anastasio IV, Adriano IV.

Donna e terapeuta moderna

In quel periodo medievale Ildegarda parlava in modo chiaro delle problematiche femminili, come il ciclo mestruale, la sessualità, la maternità, il parto, l'allattamento. Ci lascia inoltre un messaggio ecologico ancora molto attuale cioè un fervido invito a rispettare la natura. La regista Margarethe von Trotta l'ha ritratta nel 2009 nel film *'Vision'*. Recentemente si è discusso delle sue opere anche in alcune riviste scientifiche (Ranft, 2014; Cole, 2015; Brigo *et al.*, 2018). Se volessimo riassumere in due concetti il pensiero di Ildegarda, dovremmo concentrarci sul fatto che lei auspicava una dieta sana e un positivo approccio alla vita. Queste due indicazioni se vissute giornalmente in maniera viva e cosciente, possono favorire uno stato di salute prolungato nel tempo, uno stato di equilibrio. Nel dare uno sguardo d'insieme ai libri e all'attività di Ildegarda, po-

tremmo ipotizzare che questa figura sia stata la antesignana di quella che oggi viene chiamata medicina integrata. Di fatto lei ha utilizzato tutta una serie di trattamenti che coincidono con le attuali fitoterapia, naturopatia, dietologia, il digiuno, la cristalloterapia, la meditazione, le terapie artistiche come musica, canto, danza e la ginnastica. Inoltre lei elargiva tutta una serie di consigli che possono essere considerati una vera e propria psicoterapia: le sue 35 virtù opposte a 35 vizi relativi, ci possono far star bene. Un'altra indicazione costante era quella di seguire un pensiero positivo: questo coincideva con la fede in Dio secondo una visione cattolica medievale, ma che oggi possiamo riscoprire attraverso il pensiero positivo, una forma più laica, diciamo una spiritualità universale che va oltre le religioni. Altri suggerimenti erano il dare libero sfogo al riso, al pianto o vivere il canto o il ballo come attività tipicamente umane. Un consiglio apparentemente banale era quello di masticare bene, concetto questo che ha a che fare con l'educazione al benessere della medicina antroposofica. Ci suggeriva poi di vivere con moderazione, ricercando l'equilibrio nei vari ambiti, sia nell'assumere cibi o bevande come nel sesso, nel sonno, nel movimento, concetti questi tipici dei sistemi medici strutturati della tradizione orientale e occidentale. Le opere di interesse per la medicina integrata furono *Liber vitae meritorum*, *Liber divinorum operum Physica*, *Cause et cure*, *Ordo virtutum* (Hertzka e Strehlow, 1992). Esiste un sito internet molto interessante nel quale è possibile visualizzare alcuni documenti originali di Ildegarda in latino:

[www.documentacatholicaomnia.eu/30_10_1098-1179-_Hildegardis_\(Hildegard_von_Bingen\).html](http://www.documentacatholicaomnia.eu/30_10_1098-1179-_Hildegardis_(Hildegard_von_Bingen).html)

Alcune esperienze di Ildegarda sono ancora attuali. Ci dice, ad esempio, che in tutta la creazione, negli alberi, piante, animali o pietre preziose, sono nascoste delle virtù segrete curative che nessun uomo può conoscere se non per rivelazione di Dio: questo è un concetto che ribadisce il legame tra l'uomo, la natura e Dio, il rapporto microcosmo – macrocosmo, caro a tante tradizioni mediche e alchemiche del passato. Ci dice poi che il digiuno attiva l'uomo, lo mobilita e lo rigenera, altro concetto che la medicina attuale sta riscoprendo anche in ambito oncologico (Patterson e Sears, 2017). Ci ricorda come il farro, le castagne, il finocchio siano dei cibi particolarmente sani. Nei suoi testi descrive il significato nascosto delle malattie: questo è un concetto molto attuale, specie in ambito psicologico secondo cui la malattia può essere un'occasione per cambiare degli atteggiamenti di vita errati.

Alcune piante di Ildegarda

Sono molte le piante che Ildegarda ha utilizzato. Come esempio consideriamo la menta campestre (Fig. 1). Lei dice: 'È buona se è cotta come spezia con la carne e il pesce, ma anche cruda. È una spezia di *rilevante effetto che favorisce l'evacuazione e che si usa in caso di disturbi digestivi per le persone anziane*'. Lavori scientifici ne confermano l'effetto protettivo contro la secrezione acida e l'ulcera gastrica (Londonkar e Poddar, 2009).



Fig. 1. Menta (*Mentha longifolia*).

Un'altra pianta è l'artemisia (Fig. 2) (tra le specie più comuni del genere *Artemisia*, l'*Artemisia vulgaris*). Ildegarda ne descrive le qualità: '*Se è cotta e mangiata con la verdura guarisce gli intestini deboli e riscalda lo stomaco freddo*'. In effetti può migliorare disturbi intestinali e respiratori come coliche addominali, diarrea e asma (Khan e Gilani, 2009).



Fig. 2 Artemisia (*Artemisia verlotorum*, stretta parente di *Artemisia vulgaris*).

Nel caso della santoreggia (*Satureja hortensis*) (Fig. 3): '*Se una persona ha il cuore debole e lo stomaco malato, mangi questa erba cruda e si rinforzerà. Anche chi è triste ridiventa allegro se mangia la santoreggia. Essa guarisce e rende chiari gli occhi dell'uomo*'. Gli studi scientifici confermano l'attività antispastica e antidiarroica della santoreggia (Hajhashemi *et al.*, 2000).



Fig. 3 La santoreggia selvatica *Satureja montana*, assai affine a *Satureja hortensis*, coltivata negli orti.

Dell'issopo (*Hyssopus officinalis*) (Fig. 4): 'Chi ha la tosse e soffre di fegato ed ha l'affanno a causa dei polmoni malati, mangi dell'issopo con la carne o arrostito nella salsa e si sentirà meglio. Se il fegato di un essere umano si ammala di tristezza, si deve cuocere un pollo con l'issopo prima che la malattia abbia il sopravvento e si deve mangiarne spesso'. In effetti questa pianta presenta attività antiasmatica (Ma *et al.*, 2014).



Fig. 4 Issopo (*Hyssopus officinalis*).

L'achillea (*Achillea millefolium*) (Fig. 5) è descritta molto bene da Ildegarda: 'Colui che viene ferito all'interno del suo corpo, sia con il bisturi che con una ferita interna, prenda l'achillea polverizzata e la beva nell'acqua calda. Quando starà meglio, beva questa polvere nel vino caldo, fino a che sarà guarito'. Tra le numerose proprietà di questa pianta: antiepatotossica, astringente, coadiuvante nel

trattamento di emorroidi, mal di testa, disturbi emorragici, lividi, tosse, influenza, polmonite, calcoli renali, ipertensione, disturbi mestruali, febbre, artrite reumatoide, gotta, artrosi, disturbi emorragici, varicella, cistite, diabete mellito, indigestione, dispepsia, eczema, psoriasi e foruncoli (Akram, 2013).



Fig. 5 Achillea (*Achillea millefolium*).

Gli approcci mente-corpo

Oggi in medicina integrata si descrivono gli approcci mente-corpo: ad es. la musica ascoltata o suonata come terapia. Ildegarda ci ha lasciato degli spartiti musicali e sono in commercio la sua musica, i suoi canti. Attualmente la musicoterapia è largamente utilizzata in ambito psichiatrico, per problematiche di bambini o ragazzi autistici e nelle cure palliative. Ascoltare musica può essere utile per migliorare la pressione sistolica e dovrebbe essere considerata un componente della cura dei pazienti ipertesi (do Amaral *et al.*, 2016). C'è poi tutta una serie di lavori scientifici che riguardano le terapie artistiche: l'arte che cura, nel senso che una persona può utilizzare forme d'arte come la pittura, la scultura creando dei prodotti artistici o semplicemente può avvalersi della visione di opere d'arte, commentarle, possibilmente con dei professionisti e cercare di elaborare quelli che sono i singoli i concetti che vengono fuori da un'opera d'arte (Lee *et al.*, 2017). Ecco che,

come è stato descritto dalla CNN americana, i medici canadesi prescrivono le visite al museo come approccio integrato per tante problematiche: sicuramente per la gestione dello stress che è poi il punto di partenza di tutta una serie di patologie croniche. Vedasi il sito:

https://www.repubblica.it/salute/2018/10/25/news/l_arte_fa_bene_alla_salute_in_canada_i_medici_potranno_prescrivere_visite_al_museo_come_cura-209938879/

Meditazione, *mindfulness*, e perdono sono altri approcci mente-corpo che fanno stare bene, combattono lo stress psico-sociale. La meditazione determina delle modificazioni anatomico funzionali in sede cerebrale, in particolare nella corteccia, nell'area pre-frontale, nel giro cingolato, poi a livello della sostanza bianca, sul sistema limbico, sul sistema nervoso autonomo. Sono state poi riscontrate variazioni in termini di riequilibrio del valore di alcuni neurotrasmettitori, citochine, ormoni, endorfine ecc. (Jindal, 2013; Guillaumie, 2017).

La psicoterapia come medicina preventiva

Ildegarda parlava delle 35 virtù che contrastano 35 vizi e in fondo descriveva in maniera sistematica la possibilità che alcuni atteggiamenti personali interiori, o relativi alla socialità, possano indurre allo stato di benessere, per cui dà una serie di consigli e un invito a vivere una vita equilibrata, sana, basata sulla moralità (Tab. 1). Il pensiero di Ildegarda è presente in ambito antroposofico e riprende concetti delle tradizioni orientali presenti nei Veda dell'antica India, nella tradizione dell'antica Cina e del Buddismo Tibetano. Vivere la quotidianità con un costante atteggiamento irascibile, o con emozioni che non sappiamo gestire, emozioni negative, può essere l'innescio di tutta una serie di azioni non coscienti che portano ad un'iperattività simpatica del nostro sistema nervoso autonomo. Ciò determina un aumento del cortisolo e delle amine adrenergiche che ci può condurre

ad uno stress cronico, alla base delle numerose patologie croniche tipiche dei paesi occidentali (malattie cardiovascolari, dismetaboliche, cancro, ecc.). Ildegarda considera la verità in opposizione alla menzogna come elemento riequilibrante: non a caso questo è un problema sociale attuale, con le cosiddette *fake news* che in qualche modo inquinano le conoscenze, i rapporti umani, i rapporti sociali. Quindi la menzogna la possiamo considerare un veleno sottile di cui ci nutriamo e che a lungo andare non fa che intossicarci; l'opposto, il rimedio è la verità. Ne parlava anche Rudolf Steiner, padre dell'antroposofia: la menzogna è un elemento realmente causa di malattia, di squilibrio, creatrice di rapporti sociali distorti che portano a squilibri sia in senso sociale, ma anche, nel tempo, nell'ambito della salute fisica. L'attività del perdono può rivelarsi un utile strumento per la riduzione della pressione sanguigna, della frequenza cardiaca, dello stress, del dolore cronico, degli atteggiamenti ostili, dei sintomi di depressione e di ansia, del rischio di abuso di alcool o sostanze nocive e per una migliore capacità di gestione della rabbia (Friedberg *et al.*, 2007).

Strumenti di salute

Se facciamo una riflessione su cosa sia lo stato di salute, dovremmo riflettere sul fatto che ciascuno di noi ha un proprio percorso e vive costantemente le passioni, le emozioni, gli eventi della vita di ogni giorno. Ognuno ha delle predisposizioni familiari e una particolare costituzione psicofisica e quindi un temperamento personale e singolarmente viviamo in maniera unica. Ad esempio, una persona reagisce meglio ad un evento stressante magari ridendoci su o lasciando andare il problema e quindi non si fissa troppo sull'evento stressante acuto che rimane acuto e non viene in qualche modo attivato nel tempo, evitando così lo stress cronico. Qualcun altro invece non riesce a staccar-

VIZIO	VIRTÙ
Amor saeculi - amore profano	Amor caelestis - amore celeste
Petulantia - esuberanza	Disciplina - buoni costumi
Joculatrix - gusto dei piaceri	Verecundia - pudore
Obduratio - durezza di cuore	Misericordia - misericordia
Ignavia - pigrizia	Divina Victoria - vittoria divina
Ira - collera	Patientia - pazienza
Inepta laetitia - malignità	Gemitus ad Deum - desiderio ardente di Dio
Ingluvies ventri - gozzoviglia	Abstinencia - astinenza
Acerbitas - grettezza di cuore	Vera largitas - generosità
Impietas - empietà	Pietas - pietà, devozione
Fallacitas - slealtà	Veritas - verità, lealtà
Contentio - spirito di scontentezza	Pax - pace
Infelicitas - ipocondria	Beatitudo - beatitudine, fiducia in salvezza
Immoderatio - smoderatezza	Discretio - discrezione, moderatezza
Perditio animarum - ateismo	Salvatio animarum - salvezza anime
Superbia - superbia	Humilitas - umiltà
Invidia - invidia	Charitas - amore del prossimo
Inanis gloria - desiderio di gloria	Timor Domini - timore di Dio
Inobedientia - disubbidienza	Obedientia - ubbidienza
Infidelitas - mananza di fede religiosa	Fides - fede
Desperatio - disperazione	Spes - speranza
Luxuria - lussuria	Castitas - castità
Injustitia - ingiustizia	Justitia - giustizia
Torpor - torpore, stupidità	Fortitudo - forza
Oblivio - dimenticanza di Dio	Sanctitas - santità
Inconstantia - incostanza	Costantia - costanza
Cura terrenorum - preoccupazione per cose terrene	Caeleste desiderium - desiderio di cose celesti
Obstinatio - durezza di cuore	Compunctio cordis - contrizione
Cupiditas - cupidigia	Contemptus mundi - rifiuto del mondano
Discordia - discordia	Concordia - concordia
Scurrilitas - scurrilità	Reverentia - rispetto
Vagatio - vagabondaggio	Stabilitas - stabilità, costanza
Maleficium - maleficio, magia	Verus cultus Dei - vero culto di Dio
Avaritia - avarizia	Sufficientia - sobrietà
Tristitia saeculi - tristezza mondana	Coeleste gaudium - gaudio celeste

Tab. 1. I vizi e le virtù secondo Ildegarda.

si dall'evento stressante che viene vissuto in maniera persistente nel tempo. È importante ricordare come ciascuno di noi reagisce secondo la propria forza interiore. Poi ovviamente

possono accadere degli eventi biologici (malattie infettive) e fisici (incidenti traumatici) che mettono a repentaglio dall'esterno il nostro stato di salute. In generale noi possiamo lavo-



Mettere l'Amore sempre e ovunque

Lavoro sulla personalità fallace

**Vivere in armonia con la natura e farsi
aiutare da lei nel bisogno**

Seguire una dieta sana

Fig. 6. I messaggi di Ildegarda.

rare sul nostro equilibrio interiore, sulle nostre emozioni e rafforzare i vari distretti del nostro organismo. La scienza della Psiconeuroendocrinoimmunologia ce lo conferma (Pregnotato *et al.*, 2017). Certe problematiche, certi ostacoli e quindi gli eventi stressanti, possono essere considerati come una richiesta di cambiamento della nostra vita, quindi è molto importante realizzare che la nostra capacità di cambiare può farci stare meglio. Eric Rolf dice che *'la vita è cambiamento e la resistenza al cambiamento ci dà il blocco'* (Rolf, 2002).

Conclusione

I messaggi di Ildegarda sono universali e sempre più validi; parlando del pensiero positivo lei ci suggerisce di mettere l'amore sempre e ovun-

que nelle nostre attività, nelle piccole azioni di ogni giorno, anche le più insignificanti. Questo ha molto a che fare con certe filosofie orientali: fare bene il proprio lavoro, dal più umile al più elevato. È l'intenzione della correttezza la cosa importante e a lungo andare vedremo che è qualcosa di terapeutico. Lavorare sulla nostra fallace personalità, un altro punto ildegardiano: lei ci suggerisce che siamo venuti al mondo per imparare qualcosa, per migliorarci e ciascuno di noi ha un piccolo pezzo di terra da coltivare al meglio, questo è in fondo il compito di ciascuno. La natura ci aiuta, ci assiste ed è per questo che dobbiamo vivere con essa in armonia e possiamo farci aiutare da essa nel momento del bisogno.

- Akram M., 2013. Minireview on *Achillea millefolium* Linn. *The Journal of Membrane Biology* 246 (9), 661-663.
- Brigo F., Trinka E., Brigo B., Bragazzi N.L., Ragnedda G., Nardone R., Martini M., 2018. Epilepsy in Hildegard of Bingen's writings: A comprehensive overview. *Epilepsy & Behavior* 80, 135-143.
- Cole T.B., 2015. Liber Divinorum Operum (Book of Divine Works): Hildegard von Bingen. *Journal of American Medical Association* 314 (22), 2336-2337.
- do Amaral M.A., Neto M.G., de Queiroz J.C., Martins-Filho P.R., Saquetto M.B., Oliveira Carvalho V., 2016. Effect of music therapy on blood pressure of individuals with hypertension: A systematic review and Meta-analysis. *International Journal of Cardiology* 214, 461-464.
- Friedberg J.P., Suchday S., Shelov D.V., 2007. The impact of forgiveness on cardiovascular reactivity and recovery. *International Journal of Psychophysiology* 65 (2), 87-94.
- Guillaumie L., Boiral O., Champagne J., 2017. A mixed-methods systematic review of the effects of mindfulness on nurses. *Journal of Advanced Nursing* 73 (5), 1017-1034.
- Hajhashemi V., Sadraei H., Ghannadi A.R., Mohseni M., 2000. Antispasmodic and anti-diarrhoeal effect of *Satureja hortensis* L. essential oil. *Journal of Ethnopharmacology* 71 (1-2), 187-192.
- Hertzka G., Strehlow W., 1992. Manuale della medicina di Santa Ildegarda. Bolzano: Athesia.
- Jindal V., Gupta S., Das R., 2013. Molecular mechanisms of meditation. *Molecular Neurobiology* 48 (3), 808-811.
- Khan A.U., Gilani A.H., 2009. Antispasmodic and bronchodilator activities of *Artemisia vulgaris* are mediated through dual blockade of muscarinic receptors and calcium influx. *Journal of Ethnopharmacology* 126 (3), 480-486.
- Lee J., Choi M.Y., Kim Y.B., Sun J., Park E.J., Kim J.H., Kang M., Koom W.S., 2017. Art therapy based on appreciation of famous paintings and its effect on distress among cancer patients. *Quality of Life Research* 26 (3), 707-715.
- Londonkar R.L., Poddar P.V., 2009. Studies on activity of various extracts of *Mentha arvensis* Linn against drug induced gastric ulcer in mammals. *World Journal of Gastrointestinal Oncology* 1 (1), 82-88.
- Ma X., Ma X., Ma Z., Wang J., Sun Z., Yu W., Li F., Ding J., 2014. Effect of *Hyssopus officinalis* L. on inhibiting airway inflammation and immune regulation in a chronic asthmatic mouse model. *Experimental and Therapeutic Medicine* 8 (5), 1371-1374.
- Patterson R.E., Sears D.D., 2017. Metabolic Effects of Intermittent Fasting. *Annual Review of Nutrition* 37, 371-393.
- Pregnotato M., Damiani G., Pereira A Jr., 2017. Patterns of calcium signaling: A link between chronic emotions and cancer. *Journal of Integrative Neuroscience* 16 (S1), S43-S63.
- Ranft P., 2014. Ruminations on Hildegard of Bingen (1098-1179) and autism. *Journal of Medical Biography* 22 (2), 107-15.
- Rolf E., 2002. Iniziazione alla medicina dell'anima. Roma, Edizioni Mediterranee.