

ILDEGARDA DI BINGEN, PIONIERA DELLA MEDICINA INTEGRATA IN EPOCA MEDIEVALE

Andrea Geraci

Centro Nazionale Salute Globale - Istituto Superiore di Sanità, Roma

Introduzione

Ildegarda di Bingen nacque nel 1098 a Bermersheim vor der Höhe, in Germania, e morì il 17 settembre 1179 a Bingen am Rhein, sempre in Germania. Fu beatificata nel 1324 e il 10 maggio 2012 Papa Benedetto XVI la nominò dottore della Chiesa. I genitori, Matilde e Ildeberto di Bermersheim, erano dei nobili. Fu una donna “Illuminata”, sensibile e veramente ispirata, lei stessa descriveva così 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.

Viene descritta come una donna di polso, dal carattere volitivo e delicato allo stesso tempo, una donna che interagì con gli uomini potenti del tempo incontrandoli personalmente e incutendo in loro una certa soggezione. Scrisse circa 300 lettere a numerosi sovrani tra cui Corrado III, Federico Barbarossa, Enrico II di Inghilterra o pontefici come Eugenio III, Anastasio IV, Adriano IV.

Una donna elevata

Immaginiamo che in quel periodo medievale parlare delle problematiche femminili, come il ciclo mestruale, la sessualità, la maternità, il parto, l’allattamento poteva creare qualche perplessità, ma lei lo faceva in maniera chiara e innocente allo stesso tempo. Tra i suoi insegnamenti un posto prioritario merita il concetto della salvaguardia della natura, così ci lascia un messaggio ecologico molto attuale che forse in quel suo tempo era realmente precoce, poco compreso. Un contributo alla sua conoscenza è stato realizzato da Margarethe von Trotta, la regista che l’ha ritratta nel 2009 nel film “Vision”. Recentemente si è discusso delle sue opere anche in alcune prestigiose riviste scientifiche, dove si parla degli scritti di medicina basati in parte sul concetto classico che la salute umana dipende da un equilibrio ideale di umori (sangue, catarro, bile nera e bile gialla) e in parte dalle sue osservazioni nel giardino delle erbe del suo monastero e nella relativa infermeria (1). In un’altra pubblicazione si fa notare come Ildegarda affronta il problema dell’epilessia in maniera originale prendendo le distanze dalle credenze dell’epoca (2). Viene inoltre ipotizzato che ella soffrisse di un disturbo dello spettro autistico e viene discusso il ruolo svolto dal monachesimo nell’aiutare a superare questi comportamenti attraverso tutta una serie di antichi documenti che descrivono gli aspetti che il monachesimo condivide con i moderni programmi di trattamento del disturbo dello spettro autistico (3). Se volessimo riassumere in due concetti il pensiero di Ildegarda, dovremmo concentrarci sul fatto che lei auspicava da un lato, l’assunzione costante nel tempo di una dieta sana per nutrire bene il fisico e dall’altro, un positivo approccio alla vita per nutrire, arricchire la componente spirituale della persona. 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, potremmo 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 ai 35 vizi relativi, rappresentano dei veri strumenti che ci possono far star bene, possono aiutarci a mantenere quell'equilibrio mentale e spirituale per gestire i "veleni" che ci arrivano ogni giorno dalle situazioni più disparate e che hanno sempre a che fare con la vita di relazione, nel lavoro, in famiglia ecc.

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 liberatorie ed educative 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 ma anche nel sesso, nel sonno, nel movimento, concetti questi sviluppati e approfonditi nei sistemi medici strutturati della tradizione orientale, come la medicina tradizionale cinese e l'ayurveda, e occidentale come la medicina omeopatica e la medicina antroposofica. Le opere di interesse per la medicina furono *Liber vitae meritorum*, *Liber divinatorum operum Physica*, *Cause et cure*, *Ordo virtutum* (4, 5).

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 e 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 (6). Nei suoi testi descrive il significato nascosto delle malattie: altro concetto molto attuale, specie in ambito psicologico secondo cui la malattia può essere un'occasione per cambiare degli atteggiamenti di vita errati.

Ildegarda e le sue piante

Il farro, le castagne, il finocchio utilizzate in cucina vengono indicati da Ildegarda come i cibi più completi per una dieta sana. Poi c'è tutta una serie di rimedi di origine vegetale che questa suora ha utilizzato per curare diversi disturbi fisici. Molte delle piante da lei utilizzate sono attualmente oggetto di studi scientifici in vari ambiti, dai laboratori all'impiego clinico. Di seguito vengono messi in evidenza da un lato l'esperienza che Ildegarda ci tramanda con tanto di descrizione, dall'altro lato la conferma delle sue intuizioni attraverso dei recenti studi scientifici, cioè solo alcune pubblicazioni citate come esempio mentre sui vari motori di ricerca se ne potranno trovare un numero veramente elevato. Iniziamo considerando la menta campestre. Lei dice: "È buona se è cotta come spezia con la carne e il pesce, ma anche cruda. È una spezia di rilevato 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 (7). Un'altra pianta è l'artemisia (*Artemisia vulgaris*). Ildegarda ne descrive le qualità: "Se è cotta e mangiata con la verdura guarisce gli intestini deboli riscalda lo stomaco freddo".

In effetti può migliorare disturbi intestinali e respiratori come coliche addominali, diarrea e asma (8). Nel caso della santoreggia (*Satureja hortensis*): "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 hanno poi confermato l'attività antispastica e antidiarroica della santoreggia (9). Dell'issopo (*Hyssopus officinalis*): "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 (10). L'*Achillea millefolium* 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".

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 (11). Dell'ortica (*Urtica dioica*) Ildegarda ne descrive l'utilità della polvere e dice: "La polvere di ortica purifica lo stomaco".

Sono numerose le ricerche relative all'ortica e, in particolare, ne è stata messa in evidenza l'attività antitumorale *in vitro* su cellule tumorali dello stomaco e del colon-retto, attività che non presenta alcun effetto tossico significativo sulle cellule normali (12).

Mente e corpo da equilibrare

Oggi in medicina integrata si descrivono gli approcci mente-corpo: la musica ascoltata o suonata è considerata a pieno titolo una terapia. Ildegarda ci ha lasciato degli spartiti musicali e sono in commercio la sua musica, i suoi canti. Attualmente la musico-terapia è largamente utilizzata in ambito psichiatrico, per problematiche di bambini o ragazzi autistici, nelle cure palliative. Ascoltare musica può essere utile per migliorare la pressione sistolica e dovrebbe essere considerata un componente della cura dei pazienti ipertesi (13).

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 concetti che vengono fuori da un'opera d'arte (14). Ecco che, come è stato descritto recentemente dalla TV americana CNN, i medici canadesi prescrivono regolarmente le visite al museo come approccio integrato a tante problematiche, come integrazione per la gestione dello stress, forse la "malattia" più diffusa in occidente e che è poi il punto di partenza di tutta una serie di patologie croniche. Meditazione, mindfulness, e perdono sono altri approcci mente-corpo che fanno stare bene, combattono lo stress psico-sociale.

La meditazione, che Ildegarda invitava a fare nel suo monastero assieme alle preghiere, è molto utile per il rilassamento e oggi attraverso numerosi studi scientifici sappiamo che determina delle vere 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. (15, 16). 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 alcol o sostanze e per una migliore capacità di gestione della rabbia (17).

Medicina preventiva ai tempi di Ildegarda

Ildegarda parlava di 35 virtù che possono contrastare 35 vizi. Ovviamente bisogna considerare i termini usati in quel periodo medievale e oggi forse dovremmo considerare altri termini, ma rivedendo in rassegna tale elenco è importante cogliere il messaggio al di là della descrizione sistematica, cioè riflettere sul fatto che alcuni atteggiamenti personali interiori o relativi alla socialità, possono indurre allo stato di benessere; da qui i suoi consigli e l'invito a vivere una vita equilibrata, sana, basata sulla moralità (Tabella 1).

Tabella 1. I vizi e le virtù secondo Ildegarda

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

Il pensiero di Ildegarda è presente in ambito antroposofico dove vengono ripresi alcuni concetti delle tradizioni orientali presenti nei Veda dell'antica India, nella tradizione dell'antica Cina e del Buddhismo Tibetano. Vivere la quotidianità con un costante atteggiamento irascibile o con emozioni che non sappiamo gestire, le emozioni negative, può essere l'innescò di tutta una serie di azioni non coscienti che portano a un'iperattività del sistema nervoso autonomo con aumento dell'attività del simpatico. Ciò determina un aumento del cortisolo e delle amine adrenergiche che ci conduce a uno stress cronico, una situazione non più fisiologica che è 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 a lungo andare può essere considerata un veleno sottile di cui ci nutriamo e che nel tempo non fa altro 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 che coinvolgono il benessere personale e la salute.

Percorsi per il benessere e la salute

Se facciamo una riflessione su cosa sia lo stato di salute, dovremmo considerare il 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.

Per esempio, una persona reagisce meglio a un evento stressante magari ridendoci su o lasciando andare il problema e quindi non si fissa troppo sull'evento che rimane acuto e non viene in qualche modo attivato nel tempo, evitando così lo stress cronico.

Qualcun altro invece non riesce a staccarsi 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 lavorare sul nostro equilibrio interiore, sulle nostre emozioni e rafforzare i vari distretti del nostro organismo. La scienza della Psiconeuroendocrinoimmunologia ce lo conferma (18). 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" (19).

Conclusione

I messaggi di Ildegarda sono universali e sempre più validi; parlando del pensiero positivo lei ci suggerisce di mettere l'amore sempre e ovunque 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. Le buone intenzioni, la correttezza dell'azione come della parola e del pensiero sono la cosa più 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: in fondo questo è il compito di ciascuno. La natura ci aiuta, ci assiste ed è per questo che dobbiamo vivere con essa in armonia e ricevere il suo aiuto nel momento del bisogno.

Bibliografia

1. Cole TB. Liber Divinorum Operum (Book of Divine Works): Hildegard von Bingen. *JAMA* 2015;314(22):2336-7.
2. Brigo F, Trinka E, Brigo B, Bragazzi NL, Ragnedda G, Nardone R, Martini M. Epilepsy in Hildegard of Bingen's writings: A comprehensive overview. *Epilepsy Behav* 2018;80:135-43.
3. Ranft P. Ruminations on Hildegard of Bingen (1098-1179) and autism. *J Med Biogr* 2014;22(2):107-15.
4. Hertzka G, Strehlow W. *Manuale della medicina di Santa Ildegarda*. Bolzano: Athesia; 1992.
5. Compendio di alcune opere di Ildegarda. Disponibile all'indirizzo [https://www.documentacatholicaomnia.eu/30_10_1098-1179-_Hildegardis_\(Hildegard_von_Bingen\).html](https://www.documentacatholicaomnia.eu/30_10_1098-1179-_Hildegardis_(Hildegard_von_Bingen).html); ultima consultazione 27/05/2021.
6. Patterson RE, Sears DD. Metabolic effects of intermittent fasting. *Annu Rev Nutr* 2017;37:371-93.
7. Londonkar RL, Poddar PV. Studies on activity of various extracts of *Mentha arvensis* Linn against drug induced gastric ulcer in mammals. *World J Gastrointest Oncol* 2009;1(1):82-8.
8. Khan AU, Gilani AH Antispasmodic and bronchodilator activities of *Artemisia vulgaris* are mediated through dual blockade of muscarinic receptors and calcium influx. *J Ethnopharmacol* 2009;126(3):480-6.
9. Hajhashemi V, Sadraei H, Ghannadi AR, Mohseni M. Antispasmodic and anti-diarrhoeal effect of *Satureja hortensis* L. essential oil. *J Ethnopharmacol* 2000;71(1-2):187-92.
10. Ma X, Ma X, Ma Z, Wang J, Sun Z, Yu W, Li F, Ding J. Effect of *Hyssopus officinalis* L. on inhibiting airway inflammation and immune regulation in a chronic asthmatic mouse model. *Exp Ther Med* 2014;8(5):1371-1374.
11. Akram M. Minireview on *Achillea millefolium* Linn. *J Membr Biol* 2013;246(9):661-3.
12. Ghasemi S, Moradzadeh M, Mousavi SH, Sadeghnia HR. Cytotoxic effects of *Urtica dioica* radix on human colon (HT29) and gastric (MKN45) cancer cells mediated through oxidative and apoptotic mechanisms. *Cell Mol Biol (Noisy-le-grand, France)* 2016;62(9):90-6.
13. do Amaral MA, Neto MG, de Queiroz JG, Martins-Filho PR, Saquetto MB, Oliveira Carvalho V. Effect of music therapy on blood pressure of individuals with hypertension: A systematic review and Meta-analysis. *Int J Cardiol* 2016;214:461-4.
14. Lee J, Choi MY, Kim YB, Sun J, Park EJ, Kim JH, Kang M, Koom WS4. Art therapy based on appreciation of famous paintings and its effect on distress among cancer patients. *Qual Life Res* 2017;26(3):707-15.
15. Jindal V, Gupta S, Das R. Molecular mechanisms of meditation. *Mol Neurobiol* 2013;48(3):808-11.
16. Guillaumie L, Boiral O, Champagne J. A mixed-methods systematic review of the effects of mindfulness on nurses. *J Adv Nurs* 2017;73(5):1017-1034.
17. Friedberg JP, Suchday S, Shelov DV. The impact of forgiveness on cardiovascular reactivity and recovery. *Int J Psychophysiol* 2007 Aug;65(2):87-94.
18. Pregnotato M, Damiani G, Pereira A Jr. Patterns of calcium signaling: A link between chronic emotions and cancer. *J Integr Neurosci* 2017;16(s1):S43-S63.
19. Rolf E. *Iniziazione alla medicina dell'anima*. Roma: Edizioni Mediterranee; 2002.