

Bruno Brigo Francesco Brigo Fabio Dal Corobbo

ILDEGARDA MEDICO

Cura di sé, degli altri, della natura

 Edizioni
L'Età dell'Acquario

Iscriviti alla newsletter su www.etadellacquario.it per essere sempre aggiornato su novità, promozioni ed eventi. Riceverai in omaggio un racconto in eBook tratto dal nostro catalogo.

In copertina: *Sancta Ildegarda Bingensis*, Cappella dell'Ospedale di Merano
© Foto di Gianni Zorzi

© 2023 Edizioni L'Età dell'Acquario
Edizioni L'Età dell'Acquario è un marchio Lindau s.r.l.

Lindau s.r.l.
via G. Savonarola 6 – 10128 Torino

Prima edizione: novembre 2023
ISBN 978-88-3336-436-0

Indice

5	Avvertenza
7	Guida alla lettura
11	Introduzione
	PARTE PRIMA. VITA E PROFILO DI ILDEGARDA
21	Vita e opere
31	Profilo di Ildegarda
	PARTE SECONDA. IL PENSIERO DI ILDEGARDA
47	Le opere
55	Le sette parole per conoscere Ildegarda
	1. <i>Visioni</i> , 55
	2. <i>Viriditas</i> , 63
	3. <i>Subtilitates</i> , 72
	4. <i>Moderazione</i> , 81
	5. <i>Rota</i> , 90
	6. <i>Cura</i> , 95
	7. <i>Armonia</i> , 100
	PARTE TERZA. LA CURA DI ILDEGARDA
119	Le fonti di Ildegarda
129	La medicina di Ildegarda

133	Salute e malattia
147	Le regole generali
149	Alimentazione
233	Digiuno controllato e semi-digiuno
237	Depurazione e drenaggio
239	Sonno e veglia
I-XX	ICONOGRAFIA
241	Riposo e attività
247	Piante medicinali
303	Pietre e cristalli
325	Meditazione e preghiera
335	Altre tecniche
341	Prontuario di fitoterapia secondo Ildegarda
347	Prontuario di cristalloterapia secondo Ildegarda
351	Glossario
365	Indice dei principali argomenti trattati
369	Indice dei «Focus» e degli «In parallelo»
371	Lecture, risorse online e filmografia

Avvertenza

Questo libro ha un intento conoscitivo e non deve essere utilizzato per diagnosticare malattie, iniziare trattamenti terapeutici o interrompere autonomamente le terapie mediche. Pertanto, le informazioni fornite non devono sostituire la valutazione e il trattamento medici.

In particolare, nella parte dedicata alla cura secondo Ildegarda, i consigli e i suggerimenti possono essere utilizzati solamente quando è ben definita la natura della malattia da trattare.

In ogni caso non si devono in alcun modo ritardare la diagnosi o le cure necessarie. Va tenuto presente, inoltre, che i trattamenti sintomatici possono attenuare la sintomatologia, mascherando la corretta interpretazione diagnostica.

Solo il medico di fiducia può stabilire qual è il trattamento di prima scelta più opportuno, sulla base di consigli e prescrizioni che tengano conto della totalità e individualità di ogni persona.

Per i disturbi di natura lieve o moderata, e nell'attesa del parere del medico, si possono seguire le indicazioni raccolte in questa guida, principalmente per la prevenzione e la cura dei disturbi funzionali e per la promozione della salute e del benessere, mediante consigli e ricette di Ildegarda di Bingen.

Nel testo si fa riferimento a diverse pratiche mediche complementari o non convenzionali, senza che questo comporti un giudizio sull'efficacia dei singoli metodi.

Guida alla lettura

Ildegarda è figlia e testimone del suo tempo, influenzata dal contesto familiare, dalla formazione monastica, dalla visione medievale del mondo, dalle sue relazioni sociali. Dotata di grande capacità di introspezione, illuminata da profonda ispirazione e capacità creativa, la sua opera supera i confini della società in cui vive, consegnando all'uomo moderno un patrimonio inesauribile di conoscenza.

Dopo una eclissi di otto secoli, Ildegarda viene oggi riscoperta e riconosciuta come iniziatrice e anticipatrice di molte discipline e saperi.

Il testo proposto si articola in *tre parti* diverse per ampiezza e contenuto, ma tra loro collegate da un identico scopo: evidenziare come le intuizioni di Ildegarda prefigurino, anche a distanza di secoli, concettualizzazioni e percorsi epistemologici – cioè di filosofia della scienza – e pratici successivi. In questa prospettiva, l'individuazione di interferenze, rimandi e parallelismi non può dirsi esaurita. In futuro si potranno felicemente esplorare altri itinerari di ricerca e comparazione.

Il latino di Ildegarda rientra nell'ampia costellazione di lingue complessivamente indicate come *latino medievale*, che hanno una storia di circa dieci secoli. Il latino medievale – fortemente influenzato dalla Vulgata, ossia dalla traduzione

latina della Bibbia predisposta tra la fine del IV e l'inizio del V secolo da san Girolamo – dispone di un ampio vocabolario, formatosi dal confluire nell'idioma dell'antica Roma di parole provenienti dal lessico di numerose altre lingue. Anche la grammatica e la sintassi possono discostarsi in maniera vistosa dagli usi degli autori classici e, nel caso di Ildegarda di Bingen, risentono della parlata germanica di substrato (dal secolo XI si diffonde quello che i linguisti chiamano «alto tedesco medio»).

Tradurre Ildegarda non è facile: fruibilità, intelligibilità e unitarietà di stile sono i criteri adottati soprattutto per i passi il cui significato è denso o particolarmente ambiguo.

Per colmare il lungo tempo passato, favorire la comprensione della personalità di Ildegarda e creare un ponte che permetta l'incontro con la sua opera prodigiosa e sempre attuale, in questo libro si è dato ampio spazio alle *citazioni*, al fine di trasmettere le parole e il pensiero originali di Ildegarda in modo diretto, in corsivo, senza virgolette o rientri, rendendo i lettori testimoni e partecipi, quasi suoi contemporanei.

Sempre nella direzione dell'*avvicinamento* al mondo della Sibilla del Reno, il percorso proposto si muove anche nella direzione opposta: non solo cita, trasferendole idealmente nel nostro tempo, le parole di Ildegarda, ma collega all'epoca in cui lei visse, con salti cronologici anche arditissimi, le parole e gli itinerari di pensiero, i metodi terapeutici e le scoperte di altre grandi personalità vissute in età e culture successive e differenti.

Questa *operazione di doppio rimando*, un viaggio di andata e ritorno da e verso secoli diversi, può sembrare rischiosa, ma offre un guadagno prezioso: rivela infatti come la badessa di Bingen sia una antesignana in vari campi del sapere. Dunque – è bene ribadirlo – l'opera di Ildegarda, in alcune parti di

questo libro, viene messa a confronto con intuizioni, sistemi terapeutici o metodi di cura prodotti in epoche e luoghi lontani tra di loro. Questo non implica che vi siano stati legami di influenza reciproca diretta, ma tali *convergenze a distanza*, pur nella loro diversità e individualità, permettono di operare un confronto spesso stimolante e fecondo di originali spunti di riflessione. Le sezioni del testo così concepite sono indicate con l'espressione *In parallelo*.

Gli approfondimenti di più ampio respiro vengono presentati come *Focus*.

In alcuni casi sono offerte ai lettori *Suggestioni* o *Curiosità* che, ancora una volta, permettono di cogliere alcuni collegamenti e affinità tra l'opera di Ildegarda e altre proposte concettuali o terapeutiche. Sempre vengono puntualmente segnalate le tipologie dei diversi approcci e attualizzazioni, confronti e rimandi. In tal modo lo studio della figura e delle opere di Ildegarda, attraverso la prospettiva della contemporaneità, restituisce freschezza e novità alla sua opera, riconoscendo autorevolezza alle sue intuizioni e valore universale al suo pensiero.

Poiché gli autori auspicano che il volume possa rivolgersi a un pubblico eterogeneo, non necessariamente di specialisti, al fine di agevolare anche una lettura rapsodica, alcuni termini o locuzioni sono evidenziati *in corsivo*, al di fuori delle normali convenzioni tipografiche.

Introduzione

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

Ancora cinquant'anni fa, poco o nulla si sapeva della monaca benedettina tedesca Ildegarda, vissuta nel XII secolo. Caduta nell'oblio e dimenticata per molti secoli al pari di tante altre figure del Medioevo, periodo a lungo considerato opaco e buio, Ildegarda è stata da poco riscoperta e valorizzata nella sua complessità come mistica, veggente, scrittrice, teologa, predicatrice, fondatrice di monasteri femminili, naturalista, guaritrice, medico *ante litteram*, compositrice, consigliera di papi e imperatori.

Numerosi sono i fattori e le circostanze che hanno contribuito a questa riscoperta: gli scritti di Charles Singer e Oliver Sacks, studiosi che hanno attribuito le sue visioni all'aura che precede le crisi di emicrania, di cui probabilmente soffriva fin dall'infanzia; la crescente sensibilità nei confronti dei problemi legati a tematiche di tutela dell'ambiente naturale di cui Ildegarda è stata paladina; la valorizzazione di figure femminili che hanno riproposto e promosso il ruolo attivo

della donna nella società; la riscoperta delle sue numerose intuizioni e anticipazioni in tema di naturopatia, medicina, musica; la varietà, molteplicità e profondità di interessi in diversi campi per cui emerge tra le personalità più geniali del Medioevo; il riconoscimento ecclesiastico ufficiale da parte di papa Benedetto XVI, che nel 2012 ha elevato Ildegarda alla dignità di Dottore della Chiesa.

Questo testo intende permettere al lettore di avvicinarsi alla figura di Ildegarda interpretando intuizioni e anticipazioni, principalmente in ambito medico, per fare tesoro della preziosa eredità di una proposta ancora attuale e in parte ancora da scoprire e valorizzare.

Come già detto in precedenza, il testo si compone di *tre parti*.

La prima riassume la vita e delinea il profilo di Ildegarda, evidenziando i tratti che ne caratterizzano la complessa personalità.

Nella *seconda parte* viene descritta l'opera complessiva di Ildegarda, analizzando sette parole-chiave in tutta l'opera di Ildegarda che costituiscono dei nuclei tematici attorno ai quali il suo pensiero si aggrega e acquista significato: *Visioni*, *Viriditas* (energia vitale), *Subtilitates* (energie sottili), *Moderazione*, *Rota* (ruota), *Cura*, *Armonia*.

La *terza parte* prende in esame le radici culturali dei saperi di Ildegarda e le misure da lei proposte per uno stile di vita salutare, con i consigli alimentari, le piante officinali, le pietre e le altre misure utili per assicurare salute e benessere.

Un *glossario* finale rende più agevole e rapida la comprensione dei termini frequentemente utilizzati nel testo.

I molteplici saperi di Ildegarda, e in particolare la sua capacità di leggere il legame visibile e invisibile tra Uomo e Creato, le hanno permesso di creare *un modello di benessere* che

permette il dialogo tra tutte le discipline che si occupano dell'uomo: scienza, filosofia, teologia, scienze umanistiche, psicologia, medicina, perché la salute è un equilibrio dinamico tra dimensione fisica, sociale, psicologica, spirituale e ambientale. La riscoperta e l'attenzione particolari per Ildegarda come iniziatrice e anticipatrice di molti indirizzi e discipline in campo medico, filosofico, letterario e iconografico testimoniano che l'interesse per la potenza ispiratrice di Ildegarda non è ancora esaurito.

ILDEGARDA MEDICO

PARTE PRIMA

VITA E PROFILO DI ILDEGARDA

La sua reverenda madre «Giuditta», piena di meraviglia, scopriva come la sua allieva [Ildegarda] fosse divenuta, a sua volta, maestra e precorritrice sui sentieri elevati della virtù. Nel suo cuore splendeva un amore caritatevole che, nella sua ampiezza, non escludeva nessuno. Il muro della modestia proteggeva la torre della verginità. Alla frugalità di cibi e bevande, si accompagnava la semplicità delle vesti. La virtuosa calma del cuore si manifestava nel silenzio e nelle parole misurate.

Goffredo, biografo di Ildegarda

Nata in Germania nel 1098, Ildegarda, nobile e mistica badessa, con il suo carisma diventa punto di riferimento per l'Europa del secolo XII e trasmette l'opera del suo genio multiforme alle generazioni successive, fino alla recente riscoperta in epoca moderna che ne esalta l'originalità e l'attualità.

Donna fragile e determinata, amica di umili e consigliera di potenti, mistica a occhi aperti, mente unitaria e molteplice, anticipatrice della medicina olistica, precorritrice del movimento per la valorizzazione della donna, Sibilla del Reno e Dottore della Chiesa.

Ildegarda fonda i primi monasteri femminili, moltiplica i viaggi, predica nelle piazze, crea una nuova lingua, compone musiche originali, scrive drammi sacri.

A otto secoli di distanza, la lettura della sua vita e lo studio della sua personalità generano ancora oggi stupore, ammirazione e meraviglia.