

Possiamo guarire riunendo spirito e corpo

di Maria Teresa Antognazza
in collaborazione con



Sabrina Melino
chimica e tecnologa farmaceutica

Michela, 54 anni, una vita da impiegata in banca, da tempo soffriva di grandi dolori muscolari, diffusi un po' in tutto il corpo. C'erano punti che, appena a toccarli, la facevano sobbalzare. Sempre stanca e affaticata, lamentava rigidità muscolare, soffriva d'insonnia e in casa mal tolleravano i suoi sbalzi d'umore. Insomma, non ne poteva più. Le aveva provate tutte: il medico di famiglia le aveva prescritto diversi farma-

Come ci insegna Santa Ildegarda di Bingen, tutte le dimensioni dell'uomo sono legate in modo circolare e quindi la persona può star bene solo se tutti i livelli sono in armonia

ci, prima analgesici, poi antidepressivi. Poi l'aveva "costretta" a fare degli accertamenti, sospettando qualcosa di molto serio. La diagnosi era stata chiara: fibromialgia, una patologia cronica e un po' misteriosa, tanto nelle manifestazioni quanto nelle cause.

Poi un'amica aveva letto su Internet dei nuovi metodi di cura studiati dalla dottoressa Sabrina Melino, che si rifaceva a una grande mistica medievale, Ildegarda di Bingen. Michela l'aveva contattata e poi incontrata nello studio di Stresa, sul lago Maggiore. «Ho trovato una donna in grande sofferenza e abbiamo iniziato un lungo dialogo, che continua ancora oggi», spiega la dottoressa, con un passato da chimica e tecnologa farmaceutica presso una grande multinazionale, professione abbandonata per dedicarsi ai rimedi naturali della santa benedettina.

Il primo passo è stato un colloquio per fare conoscenza, imparare a fidarsi l'una dell'altra e poi individuare la

DALLE PIANTE
Qui sopra: il *nasturtium*, cioè il comune nasturzio che ha proprietà antibatteriche e antinfiammatorie.



Ildegarda di Bingen

► Santa Ildegarda di Bingen, badessa benedettina vissuta tra il 1098 e il 1179, è una figura straordinaria: nel 2012 è stata dichiarata dottore della Chiesa da Benedetto XVI. Nella sua vita fu scrittrice, drammaturga, poetessa, musicista, filosofa, cosmologa, guaritrice, naturalista, consigliere politico e profetessa. Fece approfonditi studi sulla natura e sui suoi impieghi in medicina, pubblicando il *Liber Subtilitatum Diversarum Naturarum*, poi diviso in *Physica* e *Causae et Curae*.



causa profonda dei dolori fisici di Michela. «La conoscenza di Ildegarda mi ha mostrato che tutte le dimensioni dell'uomo sono legate in modo circolare e quindi la persona può star bene solo se tutti i livelli di cui si compone, corpo, anima e spirito, sono in armonia».

Solo Michela però poteva fare il primo passo per recuperare la propria salute: doveva mettersi in ascolto di se stessa, per riconoscere la causa dei propri disturbi. «Per "leggere" la situazione di una paziente», spiega la Melino, «eseguo dei biotest, attraverso un macchinario che rileva i livelli energetici della persona; conosciuti i dati oggettivi sullo stato del fisico e i livelli di infiammazione degli organi, passiamo alla descrizione dello stato emotivo, che facciamo dialogando insieme e poi alla scelta del regime alimentare migliore per non gravare ulteriormente il corpo di stati infiammatori».

Spazio a nuovi pensieri

La donna, trattata poi dalla terapeuta olistica (come Sabrina Melino ama anche definirsi) con rimedi naturali, prodotti seguendo le ricette di Ildegarda, non aveva sconfitto la malattia ma era riuscita a ridurre drasticamente i dolori e così, "alleggerita" nel fisico, aveva trovato spazio per nuovi pensieri: aveva ripreso coscienza di sé, riconosciuto da dove veniva lo stress che l'attanagliava quotidianamente, aveva cominciato ad allentare le difese interiori, a rinunciare a una costante condizione di "difesa" verso le circostanze esterne.

Anche il mondo medico-scientifico sta compiendo delle riflessioni sui legami profondi esistenti fra le dimensioni della persona. Alle diagnosi e ai percorsi di cura tradizionali, infatti, ciascuno risponde in modo personale e l'efficacia di un approccio riabilitati- ◀

vo dipende sempre dal coinvolgimento e dalla responsabilità personale. «La mia esperienza conferma che, per affrontare in modo adeguato la cura delle malattie croniche - da quelle autoimmuni fino al cancro - è necessario cambiare il modello di ricerca e di approccio alla cura. Normalmente al disturbo si risponde con il rimedio, senza valutare lo stato psicofisico della persona e il suo vissuto», spiega la dottoressa, che ha organizzato il terzo Convegno nazionale di medicina ildegardiana a Stresa il 12 e 13 ottobre. «Invece, ascoltando le persone affette da forme autoimmuni (come appunto la fibromialgia di Michela) si scopre che sono accumulate da un'eccessiva rigidità verso se stesse e gli altri. Esigono molto, fanno molto di più di quello che sarebbe loro richiesto, solo per farsi accettare senza considerare che prima viene l'autostima. Questa eccessiva rigidità si trasforma in stress, generato da un conflitto interiore: sono persone sempre "in difesa". Non c'è autoascolto, non c'è una comunicazione fluente e consapevole tra anima e corpo, si chiudono in un eccessivo rigore verso l'esterno». **È proprio a questo punto che il corpo risponde con la "malattia":** «La sindrome da stress cronico si trasforma in una alterazione del sistema immunitario che diventa aggressivo verso la persona stessa. Si generano così le malattie autoimmuni. La stretta connessione tra sistema nervoso, immunitario, endocrino e metabolico era stata già profondamente compresa e descritta da Ildegarda nei suoi testi. Oggi ne parla la psiconeuroendocrinologia».

In dialogo con se stessi

Quando Michela ha concluso il suo percorso nello studio di Stresa, anche con l'assunzione di rimedi naturali che le sono stati proposti, ha potuto «rimettersi in dialogo con la sua interiorità, è diventata più riflessiva. In una parola, ha imparato a conoscersi nel profondo e ha iniziato a volersi più bene». E questa è la "medicina" più potente. Se ne sono accorti i suoi figli e il marito, persino i colleghi di lavoro: la trovano più distesa, positiva, in pace con se stessa e con chi le sta intorno.

«La sola cura dell'anima è imparare ad amarsi: solo così si riesce a vivere



Le "ricette" di Ildegarda

Per Ildegarda, ogni volta che soffriamo di un abbassamento della nostra energia vitale, la *Viriditas*, per cause sia interne sia esterne, altre creature possono venirci in soccorso. Le piante che sceglie per i suoi rimedi hanno proprio questo significato: parlano lo stesso linguaggio del corpo e trasferiscono il *quid* di energia necessario al percorso di guarigione, perché tutto è legato.



Un tesoro dalla natura

Il progetto di cui è titolare Sabrina Melino, insieme al marito Simone, consiste in una linea di rimedi naturali ispirata alla medicina di santa Ildegarda. «L'intero progetto nasce da un percorso di crescita personale e di ricerca interiore prima ancora di essere il cuore di un progetto imprenditoriale».

secondo il flusso della corrente che ci appartiene senza ostacoli, senza frizioni, senza malattia. Amare se stessi senza "ego" significa essere coscienti che siamo creature d'amore e che siamo composti da corpo, anima e spirito. Una stessa azione compiuta nell'amore ha un esito e la possibilità di farci raggiungere mete insperate. È solo sentendo profondamente l'energia dell'amore che ciò è possibile, l'amore rende tutto più leggero».

La "lezione" di Ildegarda, in sostanza, risponde all'aspirazione di tutti: cercare di vivere meglio. E questo, dice

ancora Sabrina Melito, «significa vivere secondo la logica dell'amore: amare se stessi non può che portarci ad amare gli altri e a rispettare l'ambiente. **Vivere meglio può tradursi nelle sei regole di Ildegarda: mangiare sano; rispettare le ore di sonno e di veglia; "ora et labora", ossia lavorare e meditare; utilizzare i rimedi della natura; utilizzare pratiche depurative come il salasso o la moxibustione; il digiuno.** Uno stile di vita sano prevede mangiare alimenti sani, dedicarsi il giusto tempo per pensare, meditare, dormire le giuste ore, depurarsi».

L'eccessiva rigidità si trasforma in stress, generato da un conflitto interiore



I "rimedi naturali" ispirati alle ricette della santa da cui Michela nel suo percorso ha tratto beneficio seguono un percorso ben preciso: «L'elisir al *nasturtium*, per primo, l'ha aiutata a favorire una depurazione profonda, a combattere stanchezza e problemi di metabolismo, facendo emergere emozioni repressate da tempo. Poi l'elisir a base di salvia sclarea, per depurare in modo più sottile, le ha con-

sentito di curare lo stomaco, riuscendo a "digerire" e metabolizzare le emozioni che erano venute in superficie. Una volta che è stata meglio, Michela ha preso l'assenzio, uno stimolante di vitalità, per porsi di fronte a una scelta. Infine, con l'elisir alla viola o all'issopo ha avuto davanti a sé la possibilità di accettare i propri problemi o di intraprendere una nuova via di felicità».

Tutte "ricette" e rimedi naturali che la sapienza occidentale porta con sé dai tempi lontani di Ildegarda: «Basta riscoprirli», conclude Sabrina Melito, che è in attesa di avviare un dottorato di ricerca su questa materia presso un ateneo romano, «e metterli in dialogo con la medicina tradizionale».



La psiconeuroendocrinologia (Pnei)

Nasce circa trent'anni fa come convergenza di discipline scientifiche diverse quali le scienze comportamentali, le neuroscienze, l'endocrinologia e l'immunologia. Si propone di chiarire le connessioni che rendono sistema nervoso, mente, immunità e regolazione ormonale un unico complesso sistema di controllo dell'individuo.



L'appuntamento

Il 12 e 13 ottobre, a Stresa si svolge il terzo Convegno Nazionale di medicina ildegardiana sul tema "La mente, il cuore, il ventre. Natura e potere del pensiero. Base di un modello sistemico per lo studio e la cura della malattia cronica". Intervengono: Silvano Scalabrella, teologo e filosofo; Stefano Polistina, fondatore della neuro-osteopatia e della relativa scuola; Giuseppe Vitiello, fisico dell'Università di Salerno; Domenica Mannino esperta di Pnei e di autismo; Paola Barbero, esperta in dentosofia; Fernando Piterà di Clima, esperto in omeopatia, omeotossicologia, fitoterapia e bioterapie.



SALUTE VERDE

Sopra: la viola. A sinistra: la salvia sclarea. Piante valorizzate dalla fitoterapia.