

**I GRANDI
SPECIALI**

di
**FAMIGLIA
CRISTIANA**

SOLO
3,50€

RIMEDI E RICETTE DEI RELIGIOSI

MENSILE - ANNO III
N. 02 - NOVEMBRE 2020 - € 3,50

FEDE • CUCINA • BENESSERE

Il buono che passa il convento

- **DON ANDREA CIUCCI:**
IL CIBO NELLA BIBBIA
- **DON DOMENICO DE STRADIS,**
IL MONACO CHEF DI TV2000
- **PADRE ENZO FORTUNATO,**
A TAVOLA CON
SAN FRANCESCO
- **I PIATTI PIÙ GUSTOSI**
TRAMANDATI NELLE
ABBAZIE D'ITALIA
- **I MANICARETTI DEI PAPI**
E QUELLI DI **SUOR GERMANA**
- **ILDEGARDA DI BINGEN,**
LA SANTA ERBORISTA
- **CERTOSA DI PESIO:**
LE TERME DELL'ANIMA



CONTRIBUTORE PER LA FAMIGLIA SAN VINCENZO
PUBBLICAMENTE CONTROLLATA DALLA FAMIGLIA DI FIDUCIA SETTIMANA
N. 02/2020 DAL 02/11/2020
PUBBLICAZIONE SAN VINCENZO - 01102/2020 - L. 22/10/2004 N. 48
C.A.P. 00194 - TEL. 06/76742200 - Pagine 100 - € 3,50

ILDEGARDA DI BINGEN • UN CONVEGNO SULLA MONACA DAI MILLE TALENTI CHE



LA PREZIOSA EREDITÀ DELLA SANTA ERBORISTA

Alla scoperta della prima naturopata del Medioevo con una delle sue principali biografe. «La salute», scriveva, «è il frutto dell'equilibrio tra diverse dimensioni: fisica, spirituale, psicologica e sociale»



DI ANTONIO SANFRANCESCO
GIORNALISTA

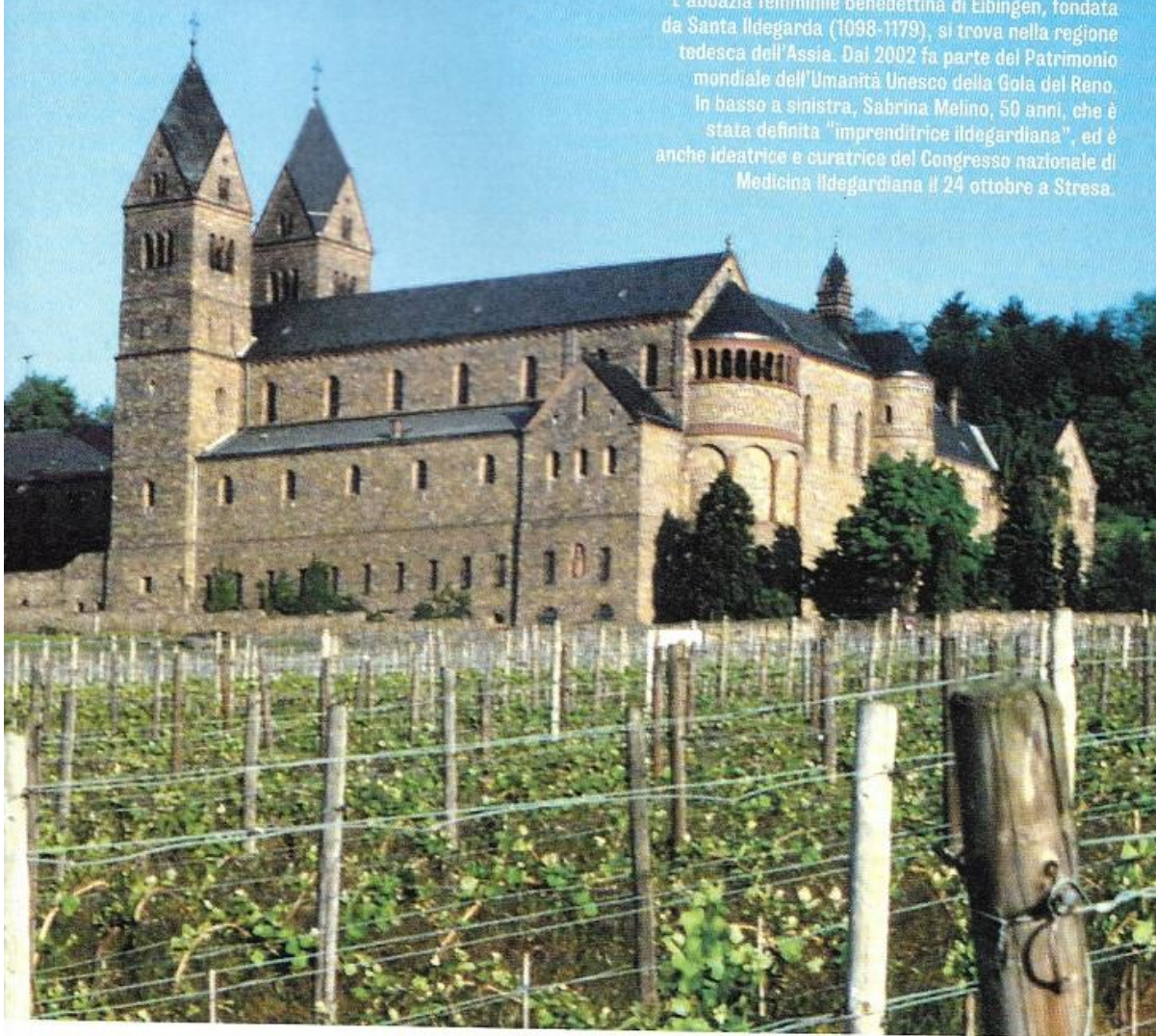
SABRINA
MELINO,
50 ANNI



INVENTÒ LA FARMACIA NATURALE

UN CONNUBIO TRA SPIRITO E NATURA

L'abbazia femminile benedettina di Elbingen, fondata da Santa Ildegarda (1098-1179), si trova nella regione tedesca dell'Assia. Dal 2002 fa parte del Patrimonio mondiale dell'Umanità Unesco della Gola del Reno. In basso a sinistra, Sabrina Melino, 50 anni, che è stata definita "imprenditrice ildegardiana", ed è anche ideatrice e curatrice del Congresso nazionale di Medicina ildegardiana il 24 ottobre a Stresa.



L'etimologia del nome Ildegarda, in tedesco, significa "coraggiosa, audace in battaglia". Doti che non difettano a **Sabrina Melino**, che dopo la laurea in Chimica e tecnologie farmaceutiche, un master in Business Administration alla Bocconi e una carriera ben avviata in una delle più grandi multinazionali farmaceutiche a livello mondiale, dieci anni fa ha mollato tutto. E l'ha fatto per seguire una badessa benedettina vissuta tra il 1098 e il 1179 che è stata **naturalista, erborista, teologa, filosofa, musicista, astrologa, consigliera**

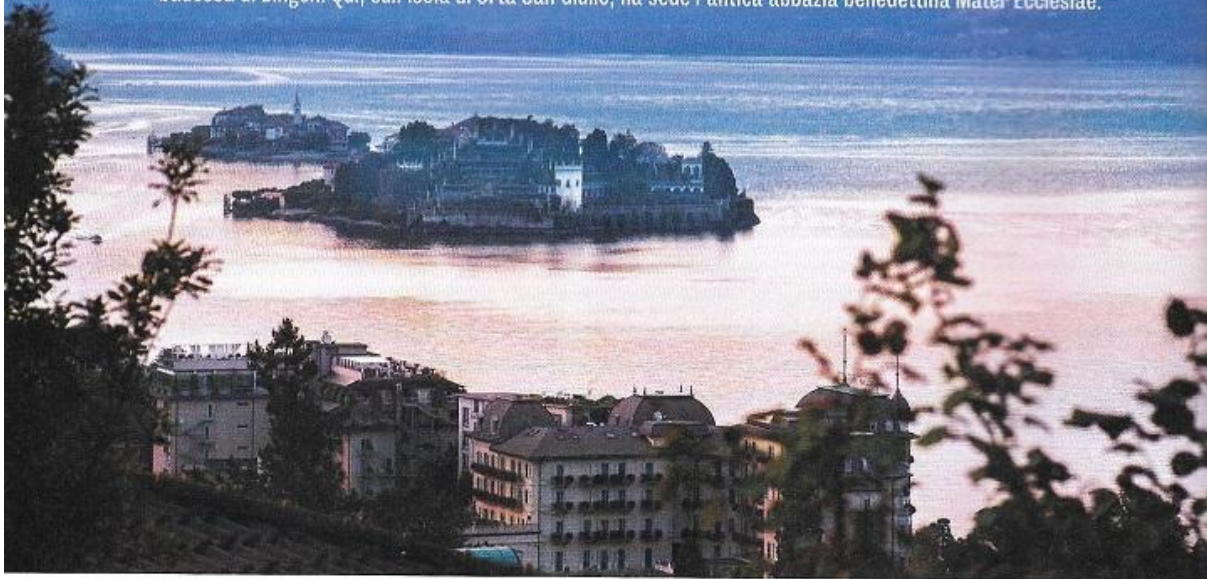
politica di principi e papi e che nel 2012 Benedetto XVI ha proclamato Dottore della Chiesa. La sua vita trascorse quasi esclusivamente entro le mura del convento, ma fu un'esistenza forte e intensa: abbandonò il monastero di Disibodenberg per fondarne uno tutto femminile a Rupertsberg.

Melino oggi può definirsi **un'imprenditrice "ildegardiana"** perché interpreta e traduce le ricette medievali della santa in rimedi efficaci per gli uomini di oggi. Ha fondato Thesauraturae, prima azienda italiana interamente ispirata al pensiero medico-filosofico della badessa di Bingen, che

si trova a Stresa, sul Lago Maggiore, ed è ideatrice e curatrice del **Congresso nazionale di Medicina ildegardiana**, giunto quest'anno alla quarta edizione, in calendario il 24 ottobre. «Il ritorno a Ildegarda in questo particolare periodo storico caratterizzato da incertezze e grandi trasformazioni», sottolinea Melino, «ha anche il significato di farci riscoprire l'importanza e la grandezza della nostra cultura europea, dei valori custoditi nei monasteri benedettini, culla della nostra storia, dei nostri valori, quelli che io inconsapevolmente andavo ricercando quando dieci anni fa ho abbandonato tutto per dedicarmi a ➔

LA BELLEZZA COME LODE A DIO

Una veduta di Stresa, nella provincia del Verbano-Cusio-Ossola, sul Lago Maggiore, dove si trova Thesauria Naturae, la prima azienda italiana, fondata da Sabrina Melino, interamente ispirata al pensiero medico-filosofico della badessa di Bingen. Qui, sull'isola di Orta San Giulio, ha sede l'antica abbazia benedettina Mater Ecclesiae.



➔ una monaca del 1100».

C'è un nesso tra la salute e i nostri stati d'animo? Le cure farmacologiche standardizzate, valide per tutti, sono davvero efficaci o c'è bisogno di una medicina personalizzata? Domande che ci poniamo oggi e che agli albori dell'anno Mille si era posta anche la "Sibilla del Reno". **Perché dunque si parla di "medicina ildegardiana" e in che cosa consiste?** «Ildegarda», spiega Melino, «è nota oltre che per le sue opere profetiche e le sue musiche anche per le sue conoscenze nell'ambito delle terapie naturali. A noi sono pervenute due opere: il *Libro delle creature* e il *Cause e cure delle infermità*, che inizialmente costituivano il *Liber subtilitatum diversarum naturarum creaturarum*. Nei suoi scritti **Ildegarda affronta il tema della malattia spiegandolo alla luce dell'unione e dell'interdipendenza tra l'uomo e il cosmo:** tutto è stato

creato per il benessere della creatura umana e di ogni cosa creata l'uomo è responsabile, poiché è attraverso il creato e la relazione con esso che l'individuo si riconosce e ha la possibilità di arrivare alla conoscenza di sé».

Cos'è, dunque, la malattia per Ildegarda? «Un processo», risponde Melino, «che spiega l'allontanamento tra l'agire del corpo e il volere e il desiderio dell'anima. La salute secondo Ildegarda è un equilibrio tra diverse dimensioni: cosmica, fisica, spirituale, psicologica, sociale e va necessariamente cercato ogni momento della nostra vita. Nel definire l'origine della malattia, la badessa di Bingen descrive, pur con un linguaggio simbolico basato su umori e flemmi, un processo che è del tutto in linea con quanto la medicina moderna sta scoprendo. Noi ci riconosciamo nella relazione, nel nostro rapporto con l'ambiente. Il modo in cui interagiamo

mo con esso e quindi il nostro mondo emozionale può contribuire a mantenere uno stato di benessere o, al contrario, attivare un processo che noi oggi definiamo di "stress cronico" in grado di alterare i sistemi endocrino, metabolico, immunitario, con conseguente sviluppo di un processo di intossicazione e infiammazione».

Ildegarda usa un'immagine particolare ma efficace per descriverlo: **una "nebbia che sale al cervello"** dove, continua Melino, «non solo vengono alterati i centri di controllo ma anche i nostri pensieri fino a ridiscendere all'intestino e qui alterare la capacità di funzionamento di un sistema (quello che oggi viene chiamato microbiota intestinale) che ha un ruolo importante nello sviluppo di molte malattie croniche. La nostra salute è indissolubilmente legata al nostro modo di percepirci, alla scelta di seguire una via di virtù o di

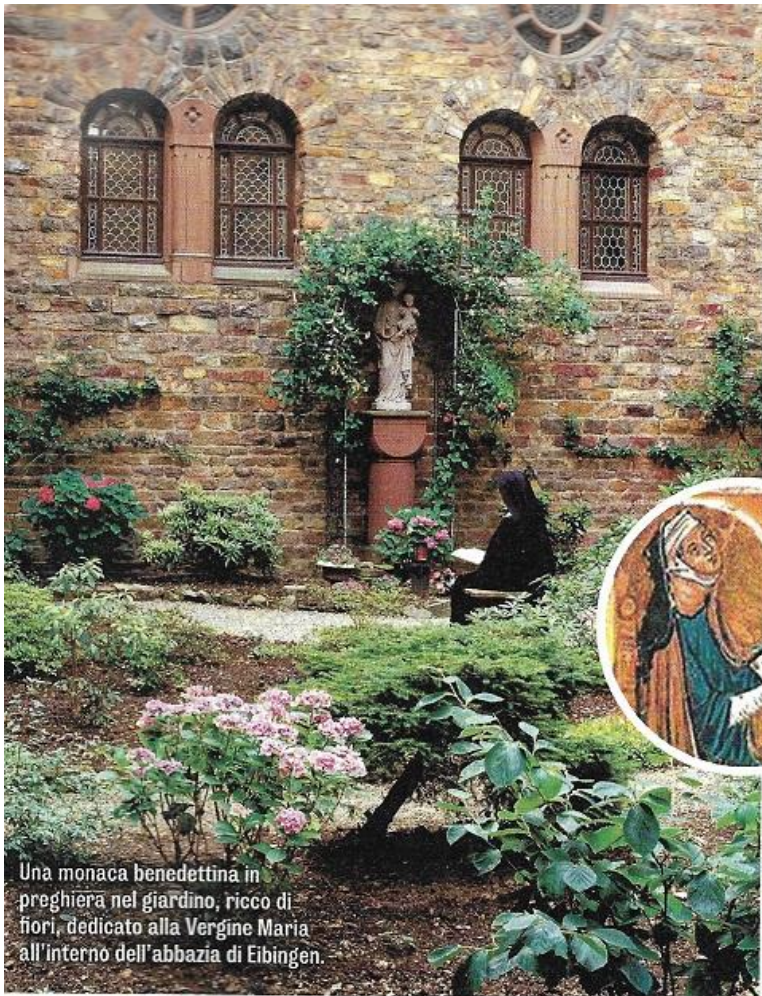
Le piante che fanno stare meglio



LA VIOLA



L'ASSENZIO



Una monaca benedettina in preghiera nel giardino, ricco di fiori, dedicato alla Vergine Maria all'interno dell'abbazia di Eibingen.



Sopra, le sfere cosmiche e l'essere umano dal *Liber divinatorum operum* (1174) scritto dalla santa. Nel tondo, il particolare dell'immagine di Ildegarda.



vizio, alla nostra responsabilità. Parlare di medicina ildegardiana è dunque parlare in primo luogo di **uno stile di vita che, se "sentito" e perseguito, aiuta ogni giorno a mantenere l'equilibrio tra noi e il macrocosmo che ci circonda**.

Ildegarda dà anche sei regole di vita che diventano altrettanti capisaldi di una medicina che potremmo definire "della prevenzione e della responsabilità individuale nel processo di cura". Esse sono: **una corretta alimentazione, la disintossicazione, il digiuno, le giuste ore di riposo e di lavoro, la preghiera o meditazione e l'utilizzo dei rimedi naturali**, nonché pratiche di trattamento del corpo. «Ognuna di queste regole», sottolinea Melino, «trova oggi una corrispondenza in studi

scientifici che testimoniano come nella cura di molte malattie croniche occorra inserire l'aspetto alimentare, psicologico, l'importanza di pratiche meditative e l'utilizzo di rimedi che possono integrarsi con la medicina ufficiale. A questo la scienza dovrà accettare di associare la componente spirituale, poiché la vera strada per il benessere e per la sconfitta della malattia è imparare a Essere, ovvero riconoscere il proprio talento e vivere esprimendo quell'autentica Luce divina che ci rende unici e irripetibili».

Ildegarda scriveva che «l'anima vola nel corpo dell'uomo con quattro ali: la sensibilità, l'intelletto, la scienza del bene e quella del male. Il corpo senza l'anima è un vaso vuoto, è l'anima che lo vivifica. L'anima tuttavia ha bisogno del corpo per muoversi verso la propria

intenzione e desiderio».

Uno dei capisaldi della sua visione era il dialogo tra corpo e anima. Cosa significa? «Ildegarda», risponde Melino, «**non mortifica il corpo ma insegna ad amarlo poiché è la veste dell'anima**. Quest'ultima può sperimentarsi soltanto attraverso i sensi del corpo. Ci insegna a curare il corpo, ad amarlo, ad abbellirlo sottolineando quel senso di bellezza e armonia che accompagna tutto il suo pensiero. Nella descrizione dell'origine della malattia, il legame tra anima e corpo è fondamentale. È l'anima che ci fa riconoscere ciò che ci nuoce e, dunque, è come ammettere l'unicità della storia della malattia, ovvero la necessità di una partecipazione attiva dell'individuo nel processo di cura. È dal nostro sentire che nasce la cura e il sentire appartiene al cuore, sede dell'anima».

Qual è, allora, la ricetta e il segreto del benessere secondo la Santa? Basta seguire le sei regole di vita? «No», spiega Melino, «Ildegarda ci insegna che **solo una vita fatta di virtù può davvero garantirci il benessere, e direi di più, una vita in beatitudine**. La temperanza, la costanza, la fede, la perseveranza ci aiutano a intuire la nostra →



➔ strada e a comprenderne il suo valore in rapporto all'ordine cosmico. La strada va percorsa con discrezione, con giusta misura. L'anima, dice Ildegarda, non può chiedere al corpo più di quello che quest'ultimo può dare: non è nella restrizione assoluta che si raggiunge la beatitudine ma è nell'imparare a sentire, vivendola, quanto luminosa, generosa, meravigliosa sia una strada dedita alla virtù piuttosto che al vizio. Quest'ultimo, partendo dall'attaccamento alle cose, vera madre di tutti i mali, porta l'uomo a nutrire invidia, ira, disperazione fino a renderlo folle. È così che l'uomo si ammala. **Chi si è mai sentito in salute vivendo nell'odio, nella bramosia che non dà soddisfazione, nell'invidia che non dà pace?».**

Ma quali sono i rimedi di Ildegarda che sono ancora usati nella fitoterapia contemporanea? «Preparava enoliti, impacchi, miscele di polveri e gli ingredienti che utilizzava erano quelli che la natura metteva a disposizione», spiega, «il metodo di preparazione era quello utilizzato nei monasteri benedettini e il solo conosciuto ai tempi di Ildegarda. Nasceva sia dalla pratica quotidiana, dalle indicazioni contenute negli erbari che poteva avere a disposizione nella sua ricca biblioteca e dalla stessa esperienza diretta di Ildegarda che, ricordiamo, fu ammalata per gran parte della sua vita. Tutti i suoi scritti, anche quelli profetici, rivelano una vita non da asceta ma da donna che ha saputo conciliare l'aspetto spirituale con la vita pratica. **Molti rimedi sono stati ripresi e realizzati da aziende** prima solo estere e oggi si possono trovare anche in Italia. Tra tutti, i più noti sono gli elisir che Ildegarda realizzava come enoliti e che in Italia vengono realizzati in forma di estratti idralcolici, con l'aggiunta sempre di vino e miele come da sua indicazione. In questo modo sono conservabili più a lungo e soprattutto migliorano la conformità del paziente».

L'attrice tedesca Barbara Sukowa, prima a sinistra, oggi 70 anni, interpreta sant'Ildegarda nel film *Vision* (2009) diretto da Margarethe von Trotta.



E RATZINGER LA PROCLAMÒ DOTTORE DELLA CHIESA

Santa Ildegarda di Bingen è stata una badessa benedettina tedesca vissuta tra il 1098 e il 1179. Personaggio eclettico, una delle figure più importanti del Medioevo, nel 2012 Benedetto XVI l'ha proclamata Dottore della Chiesa. Ultima figlia di una famiglia aristocratica, entrò in convento all'età di 8 anni e vi rimase fino alla morte, avvenuta all'età, per quei tempi straordinaria, di 81 anni, fatto ancor più sorprendente se si pensa che Ildegarda fu sempre di salute cagionevole.

Tra il 1147 e il 1150, sul Monte di San Ruperto vicino a Bingen, sul fiume Reno, fonda il primo monastero e, nel 1165, il secondo, sulla sponda opposta del fiume. Affronta una vita piena di lavoro, lotte e contrasti spirituali, temprata da incarichi divini. Donna intellettualmente lungimirante e spiritualmente forte, le sue visioni mistiche, trascritte in appunti e poi in libri organici, la rendono celebre. È interpellata per consigli e aiuto da personalità del tempo. Sono documentati i suoi contatti con Federico Barbarossa, Filippo d'Alsazia, san Bernardo di Chiaravalle, papa Eugenio III. Negli anni della maturità intraprende numerosi viaggi per visitare monasteri, che avevano chiesto il suo intervento, e per predicare nelle piazze, come a Treviri, Metz e Colonia. Scrisse di teologia, filosofia, morale, scienza, medicina; compose liriche e musica eccelsa, anche se non si proclamava dotta. Scrisse sempre in latino, pur non avendolo mai studiato. Esaltando le "opere di Dio", includeva tra queste piante, frutti, erbe, e la sua lode si tradusse in un piccolo trattato di botanica. Morì il 17 settembre del 1179. Il 7 ottobre 2012, papa Benedetto XVI la proclamò Dottore della Chiesa (in alto, la sua effigie sul drappo esposto quel giorno a San Pietro).