

Ildegarda, scienziata del nostro tempo

Le intuizioni della badessa di Bingen sono una preziosa guida per la medicina contemporanea

Sabrina Melino

In che modo le intuizioni di una badessa benedettina tedesca vissuta tra il 1098 e il 1179, Ildegarda di Bingen, possono ancora essere attuali e anzi descrivere, con una straordinaria lungimiranza, l'origine della malattia cronica, anticipando la PNEI (psiconeuroendocrinoimmunologia) e anzi per certi aspetti, superandola? Per comprendere Ildegarda bisogna partire dalla visione trinitaria dell'essere umano costituito da corpo, anima e spirito e descrivere il significato della nostra esistenza, il nostro livello di appartenenza al Tutto e l'origine delle grandi malattie, quelle che noi oggi descriviamo come malattie croniche.

Il Creato e l'uomo in particolare, non possono essere compresi se si studiano in modo meccanicistico e riduzionistico, ma occorre riconquistare una visione e uno studio della complessità della realtà, guardando "alle relazioni invisibili" che si nascondono dietro al visibile.

LA MALATTIA COME CONFLITTO TRA ANIMA E CORPO

Riguardo alle "grandi malattie" è l'anima secondo Ildegarda che, percependo qualcosa di dannoso, dà avvio alla fase di adattamento ovvero all'incremento dell'ipertono simpatico che è in grado, se prolungato nel tempo, di alterare il corretto funzionamento del sistema metabolico, immunitario ed endocrino.

Che cosa in effetti può provocare uno stress talmente profondo e continuativo se non uno stato di infelicità, insoddisfazione e tristezza? Noi parliamo di stress, ma secondo la visione ildegardiana questo stato non è altro che un conflitto tra anima e corpo che impedisce il risveglio dello spirito. La badessa di Bingen descrive come melanconia lo stato di predisposizione alla malattia con cui nasciamo.

Siamo dunque nati malati? Siamo nati inconsapevoli e il nostro obiettivo da sempre, da che l'uomo è nato, è rispondere alla domanda: chi siamo? Io prendo co-

scienza di me stesso attraverso relazioni di contrarietà, così come attraverso passaggi della vita che sono un urto, una resistenza. Nella resistenza esisto perché mi conosco. La malattia è uno di questi urti.

La malinconia, allo stesso tempo alimentata da un disequilibrio organico, è individuabile come indifferenza, amarezza, rabbia, tristezza, fino ad arrivare all'assenza di speranza per la vita presente o futura. Analizziamo meglio il pensiero di Ildegarda. Parla di una foschia che invade il cuore, provocata dallo stato di ipertono simpatico. Prima dunque di parlare della testa, Ildegarda si concentra sul cuore. L'alterazione dell'equilibrio simpatico-parasimpatico annebbia il cervello del cuore, ovvero la sede dei pensieri che vengono inviati dall'anima al cervello: «I pensieri invero, risiedono nel cuore e, per questa ragione, hanno dolcezza o amarezza. La dolcezza ingrassa il cervello e l'amarezza lo svuota» (*Causae et Curae delle Infermità*, Ildegarda di Bingen, Ed Sellerio, a cura di Paola Calef).

LA GENESI DELLA MALATTIA CRONICA SECONDO ILDEGARDA

Il turbamento cui siamo sottoposti – che fisiologicamente è rilevabile da uno stato di infiammazione e sovraccarico dell'attività epatica, asintomatico in questa fase (siamo ancora nella fase di attacco) – può regredire solo se la persona, responsabile, si concentra su di sé, cercando di capire da dove arriva il suo stato permanente di conflitto.

Se questo passaggio non avviene, lo stato di infiammazione progredisce e la foschia (infiammazione) invade il cervello. Passiamo dunque alle fasi successive di resistenza fino ad arrivare alla malattia.

«Questa foschia salirà al cervello, la follia se ne impadronirà, discenderà verso l'intestino, qui distruggerà i vasi sanguigni e le viscere e renderà l'uomo totalmente folle. L'uomo dimenticherà e farà scoppiare la collera... e per questa cadrà nelle grandi malattie»

(*Causae et Curae delle Infermità*, Ildegarda di Bingen, Ed Sellerio, a cura di Paola Calef).

Il disequilibrio tra tono simpatico e vagale, compromette la lucidità mentale, diventiamo sempre più incapaci di “vedere” la realtà, di percepirla guidati dall’intelligenza del cuore, la mente razionale perturbata altererà i nostri condizionamenti e con essi l’alterazione del nostro sistema endocrino e immunitario.

Anticipando le evidenze scientifiche attuali, Ildegarda aveva compreso che una fase fondamentale nello sviluppo della malattia cronica è l’alterazione del funzionamento dell’intestino. Oggi è riconosciuto che in molte malattie autoimmuni, fino all’autismo e alla depressione, è compromessa la funzionalità della barriera intestinale. La nostra incapacità di “selezionare”, di “scegliere” ciò che è realmente positivo per la nostra realizzazione di anime si riflette anche nell’incapacità di selezionare il nostro nutrimento che è ancora cibo, sia per il corpo che per l’anima.

Non c’è centimetro del nostro corpo, secondo Ildegarda che non sia pervaso dall’anima: il corpo è la veste dell’anima e l’anima ha il compito di operare insieme alla carne: «Il corpo non sarebbe nulla senza l’anima e l’anima senza il corpo non potrebbe agire; per questa ragione sono nell’uomo una cosa sola e

sono l’uomo».

Come guarire dunque dalla malattia cronica? È possibile? Sì, lo è. Occorre rimettere al centro l’uomo, la sua responsabilità e la personalizzazione della terapia. Qui Ildegarda anticipa la ricerca scientifica attuale la quale – consapevole degli insuccessi e soprattutto della variabilità di risposta individuale alle terapie ufficiali – sta rimettendo al centro l’uomo nella sua unicità. Molti passi sono ancora da compiere, ma il pensiero medico-filosofico di Ildegarda ci aiuta a capire che una nuova epoca si sta aprendo: ed è per questo che è tornata oggi.

Occorre che tutte le discipline che si occupano dell’uomo – dalla teologia, alla psicologia, alla medicina, alla filosofia, alle scienze in senso lato – pur riconoscendo la loro unicità, siano in grado di associarsi e collaborare per una visione nuova, pluralista e integrata dell’uomo, dei suoi rapporti con l’universo e per comprendere davvero il senso della malattia e più ampiamente il senso della vita.

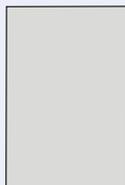
Scritto da
SABRINA MELINO

Libro Consigliato

Ildegarda di Bingen

**Il libro
delle opere divine**

A cura di Michela Pereira
Mondadori, I Meridiani



Richiedilo nella tua libreria di fiducia
o cercalo su scienzaeconoscenza.it

Chimica e Tecnologa farmaceutica, specializza in Fitoterapia e Aromaterapia, è ideatrice di Thesaura Naturae, la prima linea italiana di rimedi naturali realizzati sulla base delle ricette di Ildegarda di Bingen. La mission di Thesaura Naturae, che oggi sta ottenendo l’attenzione della Medicina Integrata e del mondo Accademico, è di aprire la strada a un nuovo modello di approccio alla cura della persona centrato sulla responsabilità dell’individuo e sulla personalizzazione della cura: un modello dove medicina, scienze umanistiche, spiritualità, psicologia e discipline scientifiche siano in grado di dialogare.

TERZO CONVEGNO NAZIONALE DI MEDICINA ILDEGARDIANA



**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



12 e 13 ottobre 2019 Grand Hotel Regina Palace Lungolago Umberto I, 29 Stresa (VB)

Relatori: Paola Barbero, Domenica Mannino, Sabrina Melino, Fernando Piterà di Clima, Stefano Polistina,
Silvano Scalabrella, Giuseppe Vitiello • 12 Ottobre: Concerto della pianista Irene Veneziano

ISCRIZIONI ENTRO IL 9 OTTOBRE 2019 • Tutte le informazioni su www.thesauranaturae.com