



> Mettere al centro la salute dell'uomo <

## I SEGRETI DI ILDEGARDA

Il riduzionismo medico, pur con tutte le scoperte che ha saputo realizzare, non è in grado di fornire ancora una spiegazione completa sull'origine della malattia cronica. La complessità dell'organismo umano e dell'ambiente in cui vive, ovvero la loro natura sistemica, non può essere spiegata solo attraverso un approccio analitico, senza considerare le relazioni che legano l'uomo all'ambiente, circuiti non lineari che coinvolgono il sistema nervoso, metabolico, immunitario, fattori epigenetici ma ancor più le nostre emozioni, la nostra sensibilità che nutre i pensieri e definisce i comportamenti



Ildegarda di Bingen, monaca benedettina tedesca, Santa e dottore della Chiesa, ha saputo interpretare in modo originale la teoria degli umori che dominava nella sua epoca, fornendoci una rappresentazione dell'uomo e del suo rapporto con il Creato che può essere compresa proprio ponendo al centro la salute dell'uomo e che, mai come in questo periodo storico, risulta attuale. Oggi parlare di salute permette di superare ogni barriera culturale e religiosa, un aiuto a integrare l'aspetto scientifico a quello più profondamente esistenziale e spirituale. La visione di Ildegarda rispecchia in modo profondo la complessità del legame tra microcosmo e macrocosmo: da qui possiamo e dobbiamo ripartire per valorizzare le scoperte della scienza facendo in modo che riduzionismo e oismo si integrino ed elaborino un nuovo paradigma, un nuovo linguaggio al tempo stesso scientifico, filosofico, spirituale: in altre parole le basi epistemiche di un nuovo modello di cura.



#### CHI È ILDEGARDA DI BINGEN

Ildegarda di Bingen nasce nel 1098 a sud del Reno in una famiglia aristocratica. Come decima figlia fu destinata alla vita monastica di clausura e all'età di otto anni entrò nel monastero di Disibodenberg sotto la guida della badessa Jutta di Sponheim, abbracciando la Regola benedettina. Qui crebbe e si formò, fino a diventare Badessa all'età di 38 anni, dopo la morte di Jutta. Fu un genio poliedrico: cosmologa, teologa, musicista, guaritrice, artista. Si distinse per la sua praticità unita alla sua grande spiritualità. Viaggiò e fondò tre monasteri diventando consigliere di Papi, imperatori e dei potenti del suo tempo, come testimonia il ricco epistolario pervenutoci. Ildegarda era una mistica, tutta la sua vita fu accompagnata dal dono profetico delle visioni e i suoi scritti, come lei tiene a sottolineare, sono frutto della voce divina.



La dottoressa Sabrina Melino

Da mistica Ildegarda è in grado di cogliere l'Invisibile, l'Assoluto con esperienze di carattere intuitivo. Il mistico può arrivare a vedere ciò che l'occhio delle persone non può fare ma a cui può tendere con il potere dell'intuizione e con la sensibilità propria di ciascun essere umano. Ecco perché Ildegarda, per descrivere ciò che vede, utilizza i simboli: l'uovo cosmico e la ruota ne sono alcuni esempi. Il simbolo è un linguaggio universale ed è in grado di esprimere ciò che le parole non potrebbero descrivere. Scrive Ildegarda parlando delle sue visioni: *"Queste cose non le ascolto con le orecchie del corpo e neppure nei pensieri del mio cuore ma unicamente all'interno della mia anima con gli occhi aperti, per cui nelle visioni non subisco il venir meno dell'estasi: le vedo in stato di veglia, di giorno e di notte"*. La visione di Ildegarda, dunque, è del tutto interiore, nasce nel profondo dell'anima e non è prodotta dall'attività del pensiero.

Tutta la sua vita è un esempio di coraggio, costanza, temperanza, fede ma soprattutto è l'evidenza di una spiritualità unita a una grande concretezza che portarono Ildegarda a divenire una personalità di grande autorevolezza e influenza. Un esempio per noi oggi che, disorientati e in cerca di nuovi orizzonti, possiamo creare un nuovo avvenire solo credendo fortemente nei nostri talenti.

#### L'ATTUALITÀ DEL PENSIERO DI ILDEGARDA

Ildegarda 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 un unico testo dal titolo *"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.

La malattia è dunque un processo che spiega l'allontanamento tra l'agire del corpo e il volere e il desiderio dell'anima. La **salute è secondo Ildegarda, un equilibrio tra diverse dimensioni: cosmica, fisica, spirituale, psicologica, ambientale** 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 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 di infiammazione. Ildegarda lo descrive come una nebbia che sale al cervello dove non solo sono 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 è 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 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, il microcosmo e il macrocosmo che ci circonda.

Nella descrizione dell'origine della **malattia, il legame tra anima e corpo è fondamentale.** È l'anima che ci fa riconoscere ciò che nuoce al corpo dell'uomo e della donna e solo allora il cuore, il fegato e i vasi si contraggono, ovvero entriamo nella vera e propria fase di attacco o fuga, descritta nella sindrome di adattamento o stress. Dare importanza all'anima significa porre al centro la nostra "*sensibilità, volontà, desiderio, intuizione, comprensione*", tutte proprietà dell'anima secondo Ildegarda: comprendiamo dunque che la







**malattia è in primo luogo una storia individuale** e per studiarla occorre la partecipazione attiva dell'individuo e la sua responsabilità. Se la malattia riflette il nostro percorso di vita sarà inevitabile ricorrere a una personalizzazione della cura stessa: **responsabilità e cura personalizzata sono i nuovi obiettivi della medicina moderna.**

Oggi le neuroscienze affettive e lo studio dell'epigenetica confermano la necessità di porre al centro la relazione uomo-ambiente al fine di valutare in che modo il nostro comportamento influenzi e sia influenzato dal pensiero. Quest'ultimo si nutre delle nostre emozioni, della nostra cultura, dei nostri sentimenti e ancor prima del nostro sentire ovvero della capacità innata dei nostri organi interni di leggere lo stato del corpo ancor prima della nascita di una disfunzione organica. La medicina di Ildegarda può essere spiegata oggi proprio attraverso il contributo della neuroendocrinologia nonché delle neuroscienze con l'integrazione della filosofia, della storia della medicina e della dimensione spirituale dell'essere umano. Spiritualità è riconoscere la propria unicità, il proprio talento, la propria natura di creature nate in una logica di armonia universale. Nelle opere profetiche come in quelle naturalistiche Ildegarda pone al centro la salute: essere sani significa infatti procedere sulla strada della salvezza ovvero su un percorso unico che è il nostro progetto di vita. Guarire significa salvarsi: vive in salute non solo chi rispetta il proprio corpo e l'ambiente in cui vive ma soprattutto colui che ha la capacità di ascoltarsi e di vivere secondo un dialogo armonico tra la sua anima e il corpo.

#### **I BENEFICI DELLA MEDICINA DI ILDEGARDA IN QUESTO MOMENTO STORICO**

La medicina di Ildegarda può dare un grande supporto per attraversare questo momento di buio che potremmo definire, in un linguaggio ildegardiano, un grande *'urto collettivo'*: il buio che è necessario attraversare se desideriamo rinascere. La sua medicina consta di **sei regole auree**, che potrebbero essere considerate un vero e proprio stile di vita: l'alimentazione, il digiuno, le giuste ore di sonno e di veglia, l'equilibrio tra ore di lavoro e di

preghiera o meditazione (ora et labora), le pratiche di disintossicazione e i rimedi naturali. Ognuna di queste regole 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.**

Oggi i grandi eventi planetari ci hanno dato l'opportunità di vedere e sentire il nostro legame con l'ambiente ma soprattutto ci stanno dando l'opportunità di prendere coscienza della nostra natura trinitaria fatta di corpo, anima e spirito. Di questo anche la scienza deve tornare a occuparsi. Lo scienziato, per primo nel suo amore per la ricerca del mistero, è spirituale. Il ritorno a Ildegarda in questo particolare periodo storico 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, proprio quelli che inconsapevolmente, andavo cercando quando dieci anni fa ho abbandonato il mio lavoro nelle multinazionali del farmaco per dedicarmi a una monaca del 1100 e che oggi mi danno la possibilità di dialogare con il mondo accademico attraverso un dottorato di ricerca.

Le piante, come tutto quanto costituisce il macrocosmo, hanno una loro sottigliezza, un loro significato specifico fatto di effetti visibili (azione farmacologica), ed effetti più sottili capaci di dialogare con il mondo emozionale dell'uomo. Ildegarda esprimeva questo concetto con il termine di **Viriditas** ovvero l'energia vitale che tutto anima: è l'intelligenza biologica sottesa a ogni essere vivente. Oggi la scienza sta dimostrando che le piante trasmettono segnali elettrici: sono dunque in grado di interagire con i nostri circuiti nervosi. Ildegarda lo sapeva e i suoi rimedi, sapienti formule che utilizzano la giusta proporzione di piante della nostra flora mediterranea, si stanno rivelando rimedi catartici in grado di sollecitare il nostro universo emozionale indispensabile per la nostra crescita, per la scoperta del Sé. ■

