

Hildegard von Bingen:
Santa Ildegarda
monaca guaritrice, veggente,
artista, mistica medievale

Dr.ssa Teresa De Monte
U.T.E.Gemona
a.a.2006-2007



Nota in Italia come Santa **Ildegarda** , la monaca benedettina e mistica tedesca medievale nacque da una famiglia aristocratica, nel 1098 a Bermersheim, vicino ad Alzey, nell'Assia renana (Germania). Fu ultima di dieci fratelli, di carattere assai forte seppur cagionevole di salute e morì il 17 settembre 1179.

La sua personalità fu straordinaria, soprattutto se pensiamo all'epoca in cui visse. Fondatrice del monastero di Bingen, in Germania, **Ildegarda** fu spesso in contrasto con il clero della chiesa cattolica.

Rinnovò con grande fede e coraggio il concetto monastico allora irremovibile (e che per molto tempo ancora sarebbe stato tale), preferendo una vita di predicazione aperta verso l'esterno a quella più tradizionale di clausura.

Per l'epoca in cui visse, **Hildegarda** fu una monaca controcorrente e anticonformista. Studiò a lungo e si occupò di teologia, musica, medicina, arte.

Ci ha lasciato in eredità alcuni **libri profetici** :

- **Scivias** (Conosci le vie),
- **Liber Vitae Meritorum** (il Libro dei meriti della vita)
- **Liber Divinorum Operum** (il Libro delle opere divine)

nonchè una notevole quantità di lavori musicali, raccolti sotto il nome di "Symphonia harmoniae celestium revelationum", diviso in due parti:

i "Carmina" (canti) e l' "Ordo Virtutum" (La schiera delle virtù, opera drammatica musicata).

Il suo contributo toccò anche le scienze naturali, poiché scrisse due libri che raccoglievano tutto il **sapere medico e botanico** del suo tempo:

- "**Physica**" ("Storia naturale o Libro delle medicine semplici") e
- "**Causae et curae**" ("Libro delle cause e dei rimedi o Libro delle medicine composte").

Ma famose sono anche le sue lettere a vari destinatari, in cui **Ildegarda** trattò di diversi argomenti, soprattutto in riferimento a richieste di consigli di ordine spirituale.

Già in tenera età **Ildegarda** ebbe visioni di che avrebbero contrassegnato un po' tutta la sua esistenza: ai suoi 8 anni, proprio per queste visioni, i genitori, (Ildeberto e Matilda di Vernesheim) la misero nel convento di Disibodenberg, dove sarebbe stata educata da Jutta di Spanheim, a sua volta una giovane aristocratica ritiratasi in monastero. Prese poi il velo tra il 1112 e il 1115.

Ildegarda iniziò a parlare - e a scrivere - delle sue visioni (che definiva visioni non del cuore o della mente, ma dell'anima) solo intorno al 1136 quando aveva ormai quasi quarant'anni. Monaca aristocratica **Ildegarda** ha più volte definito se stessa come "una piuma abbandonata al vento della fiducia di Dio". Coerente con il significato del suo nome, *protettrice delle battaglie*, con la sua religiosità "scese in battaglia" per tutta la vita per scuotere gli animi e le coscienze del suo tempo.

Trasferitasi al convento di Rupertsberg, da lei stessa fondato, pare facesse vestire sfarzosamente le consorelle, adornandole con gioielli, per salutare con canti le festività domenicale. Tra la fine del 1159 e il 1170, compì quattro viaggi importanti predicando nelle cattedrali di Colonia, Treviri, Liegi, Magonza, Metz e Werden. Senza timore uscì dal convento per conferire con vescovi e abati, nobili e principi.

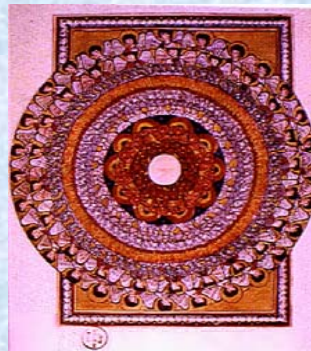
Era anche in contatto epistolare con il monaco cistercense **Bernardo di Chiaravalle** - Bernard de Clairvaux 1090/1153 - che fu tra i principali artefici dell'ordine riformato dei Cistercensi e ispiratore della regola dei [Cavalieri Templari](#).

Ildegarda non ebbe timore a sfidare con durissime parole l'imperatore Federico Barbarossa, fino ad allora suo protettore, quando questi oppose due antipapi al papa legittimo Alessandro III. Il Barbarossa, in seguito a ciò, lasciò cadere il rapporto di amicizia che fino ad allora li aveva legati.

Papa Gregorio IX avviò il processo di canonizzazione una cinquantina di anni dopo la sua morte; sebbene questo non sia mai stato completato, **Ildegarda** è assunta alla tradizione come "santa **Ildegarda**".

Papa Giovanni Paolo II (**Karol Józef Wojtyła**) in una lettera per l'ottocentesimo anniversario della sua morte, salutò in **Ildegarda** come la "**profetessa della Germania**", [la donna](#) "che non esitò a uscire dal convento per incontrare, intrepida interlocutrice, vescovi, autorità civili, e lo stesso imperatore (Federico Barbarossa)".

E ad **Ildegarda**, personalità geniale, farà ancora cenno nell'enciclica sulla dignità femminile: *Mulieris Dignitatem*.



Intuizioni e visioni per la salute dell'essere umano

Ildegarda vedeva l'essere umano come una parte di una relazione ecologica, ma afflitto dal "male di vivere" che lo poteva isolare pericolosamente.

In questo dunque possiamo vedere a sua attualità, che si perfeziona nella visione della malattia come **rottura dell'equilibrio fra corpo e spirito**.

Per **Ildegarda**, l'uomo si ammala quando è diviso, cioè quando è in conflitto con se stesso e con gli altri, quando odia o si arrabbia.

La malattia è caos, disordine mentre la salute è un processo, una struttura ben ordinata, una riunificazione interiore, un mondo in ordine.

Salute e malattia dipendono quindi dall'**equilibrio tra corpo e Anima**.

I suoi trattati di **medicina** contemplano l'uomo nella sua totalità di corpo, mente, emozioni e anima, con le sue gioie e le sue pene, e con tutto ciò che interagisce con lui: ambiente e persone.

Per **Ildegarda per guarire non c'è solo la tecnica o la medicina** ma occorre includere anche il perdono, la consapevolezza, l'attenzione e l'intenzione del cuore. Senza il risveglio e lo stimolo di questi poteri, che lei chiamava virtù, la guarigione non può verificarsi.

La parte centrale del suo pensiero ruota intorno alla **Viriditas**: l'**energia vitale** intesa come rapporto tra l'uomo - con le sue riflessioni e le sue emozioni - e la natura, preziosa alleata anche per guarire dalle malattie.

La parola **Viriditas** per **Ildegarda** riassume la nozione universale di salute, di prosperità e di bellezza, ciò che i latini chiamavano **integritas** (integrità) e i greci **holon** (il tutto) .

Nella visione religiosa di **Ildegarda**, l'uomo rappresentava la divinità di Dio, mentre **la donna** l'umanità di Cristo.

Nella sua visione "olistica" della vita, della salute e della esistenza, **Idegarda** riteneva che anche le pietre e i cristalli potessero contribuire alla guarigione.

Per esempio per il cristallo di rocca, **Idegarda** diceva che il cristallo è il cuore congelato dell'acqua che nemmeno i raggi solari riescono a sciogliere: usare l'acqua dove è stato in immersione il minerale per un'ora, serviva per curare le malattie cardiache, il mal di pancia e le gastriti.



Fin dalla sua scoperta, la peculiare natura del vetro ha ispirato gli scienziati e i filosofi dell'antichità a interrogarsi sulla sua meravigliosa natura e sulle sue analogie con altri prodotti minerali come il **cristallo di rocca**.

Per molti secoli infatti a partire dallo stesso Aristotele il vetro venne considerato un prodotto naturale, simile a un metallo soprattutto in ragione della sua fusibilità, alla base del quale c'era un'esalazione d'acqua.

Il cristallo di rocca o quarzo ialino è la varietà di quarzo più diffusa sulla terra e per le sue formazioni appunto cristalline si presenta come progenitore del vetro e del moderno cristallo.

La **medicina** Ayurvedica invece usa il cristallo di rocca per fermare i sanguinamenti e per ridurre le febbri; attualmente la cristalloterapia usa il quarzo ialino, oltre che per potenziare l'emanazione energetica di altre pietre e per la loro ricarica, per le sue proprietà emostatiche e per le sue capacità di rigeneratore dei tessuti.

Secondo questa **medicina**, l'acqua energetica ottenuta dal cristallo di rocca potrà essere usata per tamponare ferite e se presa in gocce per rendere più veloce la cicatrizzazione dei tessuti e contro le vertigini, la diarrea e la nausea nonché nelle situazioni di debolezza, astenia, nelle convalescenze e quando si avverte il bisogno di un maggiore equilibrio psicofisico.

Secondo i principi della **cristalloterapia**, i cristalli, in quanto organizzazione estremamente ordinata di composti chimici relativamente puri, hanno una loro frequenza vibratoria caratteristica, assolutamente stabile ed assai più intensa se paragonata a quella dell'altra materia inanimata.

Assodato che i cristalli hanno una specifica energia, se ne deduce che individuando il cristallo giusto, questo possa in qualche modo correggere la vibrazione disarmonica del corpo ammalato, e per 'risonanza' aiutarlo nella guarigione.

Il cristallo, di per sè, non è la fonte della giusta frequenza, ma è solo un emettitore stabile, che con la sua presenza fornisce il "La" al mutevole campo vitale, proprio come usiamo un diapason per accordare uno strumento.

La risonanza è alla base del potere terapeutico dei cristalli: un cristallo opportunamente scelto posto entro il campo vitale (aura) della persona con squilibri o instabilità, tenderà a riaccordare, per risonanza, il campo vitale stesso.



Santa Ildegarda e l'ORTICA

Sin dall'antichità sono conosciute le proprietà terapeutiche dell'ortica, che negli ultimi decenni la scienza è andata confermando.

Ricca di vitamine, ferro, flavonoidi e carotenoidi, l'ortica, sotto forma di tisana o di succo può essere di grande aiuto in modo naturale.

Di facile utilizzo, è alla portata di tutti e a costo praticamente zero.

Depurativa, diuretica, antinfiammatoria, ricostituente, rimineralizzante, è utile per curare numerose malattie, sia acute che croniche.

L'ortica è efficace in caso di stati anemici, disturbi dei reni e della vescica, ipertrofia prostatica, malattie reumatiche, artrite e artrosi, dermatiti ecc.

Un manuale ricco di informazioni dettagliate sulla coltivazione, la raccolta, l'essiccazione, la conservazione dell'ortica e su come preparare in casa medicinali fitoterapici (tintura madre, infuso, succo fresco, spirito, estratto oleoso) utilizzando, a seconda dei casi, la pianta, i suoi frutti o le sue radici lo ha preparato Santa Ildegarda.

Contiene inoltre numerose e squisite ricette e un programma di disintossicazione a base di ortica, particolarmente indicato per recuperare energie durante i cambi di stagione.

Curare in modo naturale con l'Ortica spiega anche come ottenere preparati a base di ortica con funzione antiparassitaria e fertilizzante per le piante, e rimedi per la salute degli animali domestici e non.

L'ortica nella medicina popolare

L'ortica nell'antichità

Da sempre le piante selvatiche sono state usate per l'alimentazione e la cura delle malattie. Mentre cercavano qualcosa di commestibile, un giorno i nostri antenati hanno provato anche l'ortica. Le donne ne facevano perlopiù un decotto che rendeva più digeribili i cibi. Si scopriva in modo fortuito quali piante facessero bene in determinate situazioni. Le nuove conoscenze furono tramandate di generazione in generazione. Le figlie imparavano dalle madri e istruivano a loro volta le proprie figlie.

I primi documenti sulla preparazione e l'uso delle erbe officinali provengono dai Babilonesi, nel 2000 a.C. Gli Egizi commerciavano alacramente in oli e spezie e conoscevano rimedi vegetali, profumi, cosmetici e colori. Anche i medici e i naturopati greci disponevano di una notevole conoscenza sulle piante. Per via della sua "forza bruciante" l'ortica era ritenuta una medicina e un afrodisiaco. I suoi teneri germogli venivano usati in cucina.

Greci e Romani

Ippocrate (460-377 a.C), il padre di tutti i medici, cita svariate volte i semi di ortica nei suoi scritti. Anche altri autori e medici dell'antichità hanno elogiato le virtù terapeutiche di questa pianta.

Un'eccellente raccolta di tutte le piante officinali note a quell'epoca ci è stata tramandata dal guaritore greco Pedanio Dioscoride (circa 40-80 d.C.), che fu medico militare sotto gli imperatori romani Claudio e Nerone. Dioscoride ha descritto circa 600 piante officinali, il loro contenuto, i loro effetti e le loro applicazioni, fornendo istruzioni precise per la preparazione e il dosaggio.

La sua Materia medica comprendeva tutte le piante usate nell'antichità.

Quest'opera è uno dei libri più importanti dell'antichità e nella medicina e nella farmacia era considerata un'autorità assoluta. Quasi tutti gli erbari popolari del medioevo si basavano sull'opera di Dioscoride.

Riguardo all'ortica ha scritto:

«Ortica. Akalyphe, alcuni la chiamano knide (= ortica), altri adike (= disdicevole, pruriginosa), i Romani urtica, gli Egizi selepsion, i Daci dyn, è presente in due specie. Una è più selvatica, ha foglie più ruvide, più grandi e più scure e un frutto simile al seme di lino, ma più piccolo. L'altra (l'Urtica mollis dei Romani) ha semi piccoli e non è così ruvida. Le foglie di entrambe, sotto forma di cataplasma con sale, curano i morsi di cane (= rabbia) e la cancrena, le ulcere maligne, cancerose e sporche, come pure distorsioni, scrofola, ghiandole alle orecchie e nei genitali e ascessi.

Ai malati di milza vengono applicate con unguento di cera.

Le foglie, tagliate e messe a bagno nel succo, servono anche contro l'epistassi. Inoltre, in piccole supposte con la mirra favoriscono le mestruazioni; le foglie fresche marinate contrastano i prolassi uterini. Il seme, bevuto con vino di zibibbo, stimola il coito e apre l'utero; succhiato col miele aiuta in caso di ortopnea (= insufficienza respiratoria), polmoniti e pleuriti, espelle le impurità dal petto e viene aggiunto ai rimedi antiputrefazione. Fatte cuocere con i molluschi, le foglie ammolliscono il ventre, eliminano le flatulenze e stimolano la diuresi. [...]

Bere il decotto di foglie con un po' di mirra favorisce le mestruazioni. Il succo usato come soluzione per gargarismi elimina l'infiammazione dell'ugola.»

L'afrodisiaco

A Roma l'ortica era un afrodisiaco molto in voga. I suoi semi venivano usati per tutti i filtri d'amore. Il poeta Ovidio ci ha tramandato questa ricetta: "Mescolare anche il pepe con il seme di ortica." Si riteneva che anche le frizioni con le ortiche fresche aiutassero contro l'impotenza. Lo stesso Ovidio consigliava una miscela con miele, cipolle, uova e pinoli.

Medicina monastica medievale

Dopo la caduta dell'impero romano i monasteri cristiani divennero luoghi di cura di importanza centrale. È lì che i testi di medicina tramandati venivano raccolti, tradotti, strutturati e ricopiati. Le biblioteche dei monasteri custodivano il sapere dell'antichità. I monaci e le suore non si limitavano a tutelare le conoscenze mediche, ma le utilizzavano anche direttamente per la cura dei bisognosi.

Dall'ottavo secolo le regole benedettine entrarono in vigore per tutti i monasteri occidentali. Esse affidavano ai monasteri la responsabilità di tutti i malati del loro territorio. Si affermava che Cristo stesso fosse stato il miglior esempio di questo atteggiamento. Ogni convento disponeva di un locale adibito a infermeria, di diversi locali funzionali e un giardino con piante officinali. Tuttavia non si sono aggiunte conoscenze veramente nuove a quelle già esistenti.

Ildegarda di Bingen

Solo Ildegarda di Bingen (1098-1179) non seguì pedissequamente gli autori antichi come Dioscoride, ma attinse invece il proprio sapere soprattutto dall'osservazione e dall'esperienza.

La badessa dell'abbazia benedettina sul Rupertsberg presso Bingen è considerata la prima studiosa tedesca di scienze naturali e di medicina, una grande naturopata e mistica. Ildegarda ha lasciato al mondo un'opera vastissima, fra cui *Physica* e *Causae et Curae* sono rilevanti dal punto di vista medico.

La *Physica* descrive le virtù terapeutiche vegetali, animali e minerali, mentre in *Causae et Curae* Ildegarda spiega la causa e il trattamento delle malattie.

Ildegarda di Bingen consiglia di usare le foglie fresche di ortica come contorno nelle pietanze a base di carne oppure di farle cuocere insieme sotto forma di gnocchi:

«L'ortica è a modo suo molto calda. A causa della sua ruvidezza non serve affatto mangiarla cruda. Ma quando è fresca e appena cresciuta dalla terra, se viene cotta è utile per i cibi dell'uomo, poiché purifica lo stomaco e ne elimina il muco. Ogni tipo di ortica ha questo effetto.»

In inverno consiglia di utilizzare la polvere ricavata dalle foglie primaverili fresche.

Secondo Ildegarda l'olio ricavato dal succo d'ortica aiuta contro la debolezza di memoria:

«Chi si trova a essere smemorato contro la propria volontà prenda delle ortiche, ne sprema il succo e gli aggiunga un po' d'olio d'oliva, e quando va a dormire lo usi per ungersi il petto e le tempie, lo faccia ripetutamente e vedrà che la smemoratezza si ridurrà.»

È importante mantenere esattamente la successione delle frizioni. Quest'olio per la memoria è utile solo per i pazienti in grado di rendersi conto della debolezza della loro memoria. Ma una volta che il cervello ha perso sensibilità, neanche questo rimedio può essere d'aiuto.

Nel XII secolo i padri superiori richiamarono all'ordine monaci e monache, ordinando loro di dedicarsi ai loro effettivi compiti conventuali. Cominciò così la separazione fra chiesa cristiana e medicina. Sorsero le prime università che si assunsero di occuparsi della formazione dei medici.

Era l'inizio della medicina classica occidentale.

Erbari rinascimentali

Come sempre, anche durante il Rinascimento l'ortica faceva parte del patrimonio erboristico della medicina popolare e della scienza medica botanica. Ma a poco a poco dalla medicina scomparvero anche gli ultimi residui di superstizione.

Erbari "moderni" fornivano indicazioni sulla cura appropriata dei vari disturbi.

Hieronymus Bock (1498-1554) riteneva che l'ortica fosse addirittura la pianta più importante e la mise al primo posto nel suo erbario. Il decotto di radici era considerato un rimedio depurativo del sangue e serviva in caso di idropisia. Per curare i reumatismi ci si percuoteva con le ortiche.

Il botanico Leonhart Fuchs scrisse nel 1543 nel *New Kreütterbuch* [Il nuovo erbario, N.d.T.] sulla "forza e l'efficacia" dell'ortica:

«Le foglie di ortica schiacciate col sale guariscono le grandi ulcere. Analogamente, poste su lesioni putride come cancri e simili, le puliscono e le guariscono. Allo stesso modo eliminano ogni tipo di tumore come il tumore all'orecchio e tumefazioni simili. Vanno bene anche per la milza gonfia se le vengono messe sopra sotto forma di cataplasma. Le foglie schiacciate con il succo e messe sulla fronte arrestano l'escrezione di secreto dal naso. I semi mescolati al miele costituiscono un elettuario utile per il respiro affannoso o per la pleurite e la polmonite. Favorisce anche l'espettorazione e purifica il petto. Il succo di queste foglie tenuto in bocca e usato per gargarismi va bene per l'ugola gonfia. I semi contrastano l'effetto della cicuta e dei funghi velenosi. Questi semi inducono facilmente il vomito e quindi vanno presi dopo cena con un po' di idromele. Bevuti con del vino dolce sono utili in caso di ventre gonfio. L'ortica messa nella liscivia contrasta la caduta dei capelli, i semi invece la tigna. Un impacco di foglie schiacciate con le bacche è buono per la podagra (gota) e per ogni dolore articolare.»

Sono stati gli ultimi erbari di grande importanza. Nella medicina popolare le cure con le erbe hanno continuato a sopravvivere.

La gente semplice della campagna e i cittadini che non potevano permettersi un medico andarono avanti a curarsi secondo le antiche ricette che erano state tramandate. La medicina classica prese un'altra direzione.

La svolta verso la nuova era avvenne a opera di Paracelso (1493-1541), il cui vero nome era Theophrastus Bombastus von Hohenheim.

Il medico e filosofo criticava la medicina medievale, spesso speculativa.

Pretendeva che i medici smettessero di aderire pedissequamente alle parole di Ippocrate, ma che si fidassero piuttosto delle loro esperienze e considerazioni.

Paracelso rifiutò l'antica farmacopea e introdusse la chimica nella medicina. Fu il primo passo verso la moderna chimica farmaceutica.

Applicazioni nella medicina popolare

Alla pianta di ortica sono state attribuiti numerosi effetti.

Venivano usati come rimedio sia la pianta che i frutti e le radici.

Si conosceva una gran quantità di applicazioni interne per le foglie d'ortica.

Ci si preparava una tisana di ortica, si realizzava una tintura o si spremevano le foglie per ottenere un succo fresco.

Le foglie venivano usate anche come insalata o purè di ortiche.

Vi presentiamo una selezione di indicazioni.

L'ortica veniva usata:

per disturbi renali ed epatici

per ridotta funzionalità dell'emopoiesi

per depurare il sangue, disintossicare, stimolare il metabolismo e in genere nelle cure primaverili

per l'eliminazione di acqua e sale attraverso i reni

in caso di malattie cardiache, artrite, gotta, reumatismi

lattopoiesi nelle madri che allattano

in caso di produzione enzimatica insufficiente del pancreas

in caso di diabete

come aiuto in caso di emorragie nell'apparato digerente e di emorroidi sanguinanti

come rimedio antiemorragico in caso di emottisi, ematuria o mestruazioni

eccessivamente abbondanti

in caso di dissenteria, come pure di enteriti acute e croniche e di stitichezza

in caso di affezioni delle vie biliari

in caso di ostruzioni mucose nel petto e nei polmoni

in caso di congestione e accumulo di liquidi

Gli impacchi a base di pianta fresca di ortica, infuso o tintura di ortica erano utili in caso di:

ferite per emostasi

fistole e foruncoli

dolori reumatici

dolori polmonari e asmatici

pleurite

malattie cancerose

I frutti

Si assumevano i frutti, o meglio, il loro olio come tonico per aumentare il rendimento. Si riteneva inoltre che i cataplasmi con i frutti alleviassero le affezioni cutanee e i reumatismi.

La radice

La radice era una componente importante della tisana depurativa del sangue e si diceva che servisse in caso di:

l' idropisia

la prostatite

i reumatismi e la gotta

Vediamo quanto fosse popolare e diffusa l'ortica anche nella poesia, qui a fianco, del medico di Francoforte Heinrich Hoffmann (1809-1894), noto soprattutto per il suo libro per ragazzi Pierino porcospino.

In questa poesia egli tesse le lodi dell'ortica.

