UN LIBRO SUI RIMEDI DI SANTA ILDEGARDA PER LA NATUROPATIA ATTUALE Di Cosimo Cicalese

Inviato da Amministratore
venerdì 02 maggio 2025

Il testo “Ildegarda di Bingen e la naturopatia oggi” edito dall’editrice milanese Sugarco è un libro di naturopatia semplice per tutti, ispirato in gran parte alla medicina naturale ildegardiana. La pubblicazione molto utile nasce dall’incontro tra Marcello Stanzione e Patrizia Cavallo. Don Stanzione è un sacerdote cattolico che da anni divulga la conoscenza della spiritualità e della terapeutica di Ildegarda di Bingen; Patrizia Cavallo, ammiratrice di santa Ildegarda, è una naturopata che ha il desiderio profondo di divulgare il più possibile ciò che in tanti anni di studio e sperimentazione ha messo in atto per riconquistare la salute e il benessere, fisico, mentale, emotivo e spirituale prima di tutto di sé stessa e successivamente dei suoi clienti. ...

In questo testo, in una forma semplice e divulgativa, si coniugano insieme gli antichi rimedi della terapeutica ildegardiana con i nuovi semplici rimedi della naturopatia attuale. L’alimentazione naturale, la prevenzione, l’igiene personale, il ritmo sonno e veglia, il digiuno, la disintossicazione ei ritmi stagionali sono alcuni dei tanti argomenti trattati nel libro. La medicina di Ildegarda utilizzata dai moderni naturopati è un nuovo metodo di guarire con la natura. Essa non può essere paragonata ad alcuni degli innumerevoli metodi naturali finora conosciuti, e con tutti loro ha in comune solo il fatto che i suoi rimedi e i suoi metodi sono più conformi alla natura umana di tutti i prodotti chimici che oggi aumentano sempre più di numero. La medicina di Ildegarda si può inserire senza forzatura nel grande gruppo dei metodi naturali, che oggi vengono praticati anche dai medici. Non esiste, comunque, un solo metodo naturale, ma diversi. Avviene così che in Germania quasi ognuno degli oltre 5000 medici interessati alla medicina naturale pratichi un suo metodo personale. Essi alternano i loro metodi preferiti (ad esempio, uso dell’acqua secondo Kneipp, Schlenz, Schrott; dieta e cure di digiuno, omeopatia, medicina con le erbe, sauna, massaggi, chiroterapia, terapia neurologica, psicoanalisi), a seconda delle necessità, con i rimedi oggi generalmente usati contro febbri e dolori e con altri moderni metodi di cura della medicina classica. È il caso dei medici di famiglia, che, curando a domicilio, non hanno a loro disposizione apparecchiature specializzate. La conoscenza di trattamenti naturali comprende anche quella delle medicine di altri Paesi, come la Medicina tradizionale cinese e l’Ayurveda – che sono tuttora praticate e molto efficaci a livello curativo – sviluppatesi nel corso dei secoli e che tra loro hanno molte cose in comune anche con l’antica medicina araba, ebraica, egiziana che ci hanno tramandato le basi necessarie per progredire negli studi della pratica medica. La medicina di Ildegarda è un nuovo metodo di guarire con la natura. Essa non può essere paragonata ad alcuni degli innumerevoli metodi naturali finora conosciuti, e con tutti loro ha in comune solo il fatto che i suoi rimedi e i suoi metodi sono più conformi alla natura umana di tutti i prodotti chimici che oggi aumentano sempre più di numero. Il documento Benchmarks for Training in Naturopathy (linee guida dell’Organizzazione Mondiale della Sanità per la formazione in naturopatia) fornisce parametri di riferimento per la formazione professionale di base dei naturopati e offre paradigmi per i tirocinanti con background differenti. Esso indica inoltre una revisione di ciò che la comunità dei naturopati considera come controindicazioni, in modo da promuovere una pratica sicura e ridurre al minimo il rischio di incidenti. Insieme questi suggerimenti possono servire da riferimento per le varie istituzioni nello stabilire i sistemi di formazione, di esamina e di rilascio di autorizzazione che sostengono la pratica qualificata della naturopatia. Considero la naturopatia una summa di filosofie, scienze e tecniche poste alla base dei tradizionali sistemi di cura che mettono al centro della loro osservazione la salute anziché la malattia, l’uomo anziché il sintomo, l’insieme anziché un frammento dello stesso. La naturopatia riconosce il valore terapeutico della “forza vitale” insita nelle diverse manifestazioni della natura, ivi compreso l’uomo, descritta dalla Medicina ippocratica con l’espressione Vis Medicatrix Naturae (forza guaritrice della natura), dalla Medicina cinese come Qui e dalla Medicina ayurvedica come Prana. La naturopatia, radice comune dei diversi rami della Medicina naturale, propone una responsabilizzazione alla salute attraverso criteri salutistici atti a stimolare la forza vitale e il recupero dell’equilibrio omeostatico, tenendo in considerazione le molteplici influenze che lo condizionano e la specificità di ogni singolo individuo. Ne scaturisce, quindi, una visione secondo la quale si configura, tuttavia, come essenziale, sovrintendere e sostenere gli innati processi di auto-guarigione attraverso un’attività formativa, personale e professionale atta a sviluppare una maggiore attenzione alla salute, a implementare sani stili di vita e introdurre protocolli operativi personalizzati, concrete espressioni dell’intervento olistico.