I libri attendibili sulla Scienza di Santa Ildegarda di Bingen editi da Sugarco e Gribaudi

Inviato da Amministratore
sabato 02 aprile 2022
Ultimo aggiornamento sabato 02 aprile 2022

La gerarchia degli angeli, sesta visione dell’opera teologica Scivias (Codice di Wiesbaden, facsimile del 1927) di Santa Ildegarda di Bingen, Dottore della Chiesa Santa Ildegarda di Bingen (1098-1179), mistica e scienziata, Dottore della Chiesa, esperta delle realtà divine ed umane, ha lasciato un patrimonio di conoscenze inerenti gli elementi naturali, offrendo rimedi erboristici e ricette culinarie che ancora oggi sono di dominio pubblico. ...

Vissuta mille anni fa, ella ha condotto un’esistenza fra la clausura e la predicazione, consigliando e ammonendo sovrani, come Re Conrad III di Hohenstaufen (1033-1152) e l’Imperatore Federico Barbarossa (1122 ca.-1190), esortando e soccorrendo badesse e abati di monasteri in crisi, diventando punto di riferimento indicato da san Bernando da Chiaravalle (1090-1153) e papa Eugenio III (1080 ca.-1153). Contemporaneamente si dedicava ad esaminare i benefici delle erbe officinali e a trovare i segreti di un’alimentazione sana ed equilibrata, utilizzando le conoscenze delle abbazie e dei monasteri del suo tempo, uniti alla dote personale di osservare tutto attraverso la lente divina fornita dalla «Luce vivente», come lei definiva la scienza infusa di cui era protagonista per volontà divina. L’Universo, miniatura dall’opera Scivias (1165 ca.) Per santa Ildegarda la realtà è un’interconnessione continua fra forze naturali e soprannaturali e fra gli elementi della terra e dell’Universo, in grado di realizzare una fantasmagoria di azioni e reazioni benefiche, se viene rispettato l’ordine del Creatore, oppure negative e malefiche se vissute nelle intenzioni del maligno. Nel panorama editoriale esistono diverse pubblicazioni ispirate all’Erboristeria e alla Cucina della monaca benedettina, che divenne portavoce degli insegnamenti di Dio e che fu anche autrice di autorevoli opere teologiche, ma anche di musica sacra: inni, lodi e canti tuttora eseguiti, in cui si fonde il canto gregoriano con uno specifico stile e timbro ildegardiano. Per quanto concerne l’Erboristeria, la Cucina e il Laboratorio minerealogico – perché ella si occupò anche di discettare sulle pietre – di Ildegarda di Bingen esistono testi in commercio che non rispettano la personalità essenzialmente cattolica dell’autrice, ma laicizzano, secolarizzano, talvolta banalizzano quando addirittura non esoterizzano una donna di Dio che operò unicamente per il Suo Regno. Proprio per questa ragione desideriamo fare chiarezza ed indicare, nell’odierno panorama editoriale, proposte che sono realmente meritevoli di attenzione per l’attendibilità, per il riguardo nei confronti della protagonista di questi studi, da considerarsi strumenti utili per il buon vivere quotidiano nell’unità di anima e corpo. Don Marcello Stanzione è il coautore di quattro libri che sono imprescindibili per chi davvero desidera avvantaggiarsi della saggezza scientifica del Dottore della Chiesa. Santa Ildegarda di Bingen. Il cibo come medicina del corpo e dello spirito. La conferma della scienza moderna (2021, pp. 236, € 18,00) è pubblicato da Sugarco Edizioni ed è stato scritto da don Stanzione insieme a Bianca Bianchini, medico cardiologo con interessi in campo nutrizionale. Tale interessante contributo non vuole proporsi come trattato medico, ma riguarda una storia dell’alimentazione e ha per obiettivo quello di presentare una sana alimentazione, dove i cibi ildegardiani mostrano effetti benefici, per esempio nel ridurre i livelli di glucosio o di colesterolo nel sangue. «Questo libro tratta delle conoscenze mediche in epoca medievale di una donna straordinaria che grazie all’osservazione e all’ispirazione divina è riuscita, in un’epoca in cui la farmacopea era molto limitata, a curare o lenire molti disturbi grazie a quanto offerto da madre natura» (p. 7). I capitoli sono suddivisi per tematiche precise ed organiche, dove si intercalano sviluppo degli argomenti trattati e consigli di Ildegarda. Gli argomenti sono presentati didatticamente e, quindi, con metodo facilmente e immediatamente fruibile: cereali, vegetali, frutta, erbe, spezie, carni, prodotti di origine animale, pesce, sale, condimenti, dolcificanti, bevande e in appendice si trovano quattro menù ildegardiani. Gli altri tre libri che risultano seriamente progettati e realizzati sono editi da Gribaudi. A tavola con Santa Ildegarda. Spunti per un pranzo medievale. Ricette pratiche dall’antipasto al dolce. Curiosità storiche (2018, pp. 139, € 11,50) è stato scritto ancora da don Stanzione e Bianchini, e si propone di essere uno strumento pratico per mettersi in cucina con un ricettario di agevole consultazione. Ogni ricetta è preceduta da una breve spiegazione storica, per esempio, nel proporre gli «Spiedini di manzo di maestro Martino», gli autori parlano dell’ingrediente coriandolo, spezia di cui spiegano origini e proprietà: «Il coriandolo, originario dell’Europa meridionale e del Medio Oriente, è tra le spezie più antiche conosciute al mondo. Utilizzato come pianta aromatica e medicinale, il coriandolo era così apprezzato da rappresentare un’offerta votiva come raffigurato anche nelle tombe egizie […] Le proprietà terapeutiche aperitive e digestive ad esso attribuite in epoca medievale sono state riconosciute anche dalla odierna fitoterapia» (p. 61). Il libro della Medicina di Santa Ildegarda. Guarire nel corpo e nello spirito (2020, pp. 131, € 11) degli stessi autori, con la Presentazione di Anna Maria Maraffa, riporta i cinque solidi pilastri della medicina della monaca benedettina: La cura dell’anima attraverso la purificazione interiore con la preghiera, gli esercizi spirituali, la confessione e le buone opere.La salute del corpo, attraverso la medicina naturale e le norme alimentari della cucina naturale.La condotta di vita salutare, attraverso i buoni pensieri, la vita semplice e il raggiungimento della liberazione dal demonio dell’ego.La liberazione del flusso energetico e la stabilizzazione delle difese dell’organismo.La regolare purificazione corporale, attraverso il digiuno dei pensieri e dei cibi/bevande, dai veleni psicologici e alimentari.«Per Santa Ildegarda l’origine terapeutica risiede nell’uomo stesso, poiché la creatura umana è creata a immagine di Dio, quindi essa stessa è una sintesi di terra e cielo, microcosmo e macrocosmo, e celebra questa contemplazione con le seguenti parole: Oh uomo, guarda te stesso! Possiedi cielo e terra e tutto il creato, come in un’unica immagine, tutto è dunque nascosto in te» (pp. 7-8). Questo libro è un ottimo sussidio per avvicinarsi anche alla Medicina del Medioevo e per rendersi contro che in Occidente sono note soltanto due opere sanitarie composte nel XII secolo, il cui autore è proprio Ildegarda di Bingen: Physica (Forza guaritrice della natura o libro delle medicine semplici) e Causae et Curae (Libro delle cause e dei rimedi). La prima opera scientifica è generalmente

suddivisa in 9 libri o sezioni, dove sono descritti gli elementi naturali, ovvero terra, acqua, aria. Inoltre, gli alberi, le pietre preziose, i volatili, i pesci, gli animali della terra. Il maggior spazio lo occupano 200 brevi capitoli dedicati alle piante officinali con le loro proprietà terapeutiche. Non siamo di fronte ad un erbario, come era magnificamente d’uso nelle abbazie, ma assomiglia più ad un’enciclopedia delle scienze naturali. La seconda opera, Causae et curae, raccoglie 5 sezioni, di cui la prima è dedicata alla creazione del mondo, con rimandi alla cosmolgia e alla cosmografia. Le altre sezioni si occupano dell’elenco delle malattie e i disturbi che colpiscono l’uomo. Dopodiché l’autrice si occupa delle terapie a base di erbe officinali. L’ultima sezione tratta di medicina generale e di pronostici astrologici. Nel complesso questi scritti, redatti fra il 1151 e il 1158, vanno anche sotto il titolo di Liber subtilitatum diversarum naturarum creaturarum (Libro delle sottili differenze della natura delle creature), dove sono trattate sia le scienze naturali che mediche. Secondo la mistica tedesca, la medicina più importante deriva dall’alimentazione, in grado di prevenire o provocare problemi e malattie. Così afferma: «Se si assumono cibi in eccesso, la carne dell’uomo si ammala diventando paonazza in modo indecoroso, mentre se sono inferiori alla necessità la carne e lo stato complessivo dell’uomo deperisce. Lo stomaco organizza l’assunzione e l’eliminazione dei cibi» (p.88). In questo testo si trovano molti consigli e rimedi di Ildegarda, la quale era costantemente attenta non solo ad individuare mali e soluzioni, ma anche a cercare sempre l’armonia fra lo spirito e il corpo; ciò significa per lei vivere nella fede e di fede, compiere la volontà di Dio sempre e comunque, come lei stessa ha dimostrato con la sua eccezionale vita e con i suoi tenaci e vigorosi insegnamenti. Sulla patrona degli erboristi e filologi segnaliamo ancora un libro di don Marcello Stanzione e Alba Sali, I rimedi di santa Ildegarda. Il potere delle pietre e delle gemme (2019, pp. 160 € 11,50), un testo molto particolare, nel quale vengono riportate le considerazioni anche terapeutiche che santa Ildegarda dà alle pietre. Per esempio, lo smeraldo viene usato contro i disturbi cardiaci o gastrici. Al topazio, invece, una sola pietra preziosa che secondo l’Antico Testamento ornava il pettorale del sommo sacerdote, la mistica scienziata attribuisce un potere curativo nei confronti dell’uremia. «Il suo catalogo di gemme è piuttosto selettivo e consiste principalmente di quelle che sono menzionate dalla Bibbia, con l’aggiunta di poche altre» (p. 10). Nel prologo ildegardiano del suo scritto dedicato alla mineralogia si legge che le pietre preziose hanno origine in Oriente dove il calore del sole è più forte, dando luogo al riscaldamento interno delle montagne, quindi, la reazione delle montagne riscaldate con l’acqua, dà origine ad una schiuma che si indurisce, formando pietre preziose. «Le loro varietà, dotate di qualità differenti, sono dovute al fatto che si induriscono in ore diverse del giorno e in condizioni ambientali diverse. Così, benché siano tutte quante una combinazione di fuoco e di acqua, hanno differenti virtù» (p. ibidem). Nulla in Ildegarda è banale: ella cerca sempre una spiegazione che vada oltre la più limitata constatazione dei sensi e che si allacci alla dimensione creazionale. Nulla in Ildegarda è dettato dal caso e nulla per lei può essere separato dal Creatore, non per un insano ed errato concetto panteistico, ma perché tutto nella sua visione (e mai termine può essere più ideale per lei, che visse continuamente visitata dalle visioni soprannaturali) proviene da un’unica Sorgente vitale, che ella definisce «Luce vivente» – l’Onnipotente e Onnisciente – che dona amore continuamente e instancabilmente, nonostante l’ingratitudine, l’indifferenza e talvolta anche la malvagità umana.