

Territorio

# Farmacia medievale: le "erbe" di Ildegarda all'Eremo di S. Caterina

Ricette e medicinali naturali s'ispirano all'erbario della badessa benedettina di Bingen, teologa, veggente ed erborista vissuta all'epoca della prima Crociata.

**U**na farmacia medievale con pozioni, ricette e medicinali naturali che s'ispirano all'erbario di Ildegarda di Bingen, monaca tedesca e badessa benedettina, teologa, veggente, scienziata ed erborista vissuta all'epoca della prima Crociata e della conquista di Gerusalemme. Sarà inaugurata in maggio nella cascina sovrastante l'eremo di Santa Caterina del Sasso per iniziativa dell'associazione degli Oblati di San Benedetto, che ha affidato la direzione a Sabrina Melino Pinamonte, 39 anni, chimica farmaceutica laureata all'Università Statale di Milano con esperienze nell'industria del settore e in possesso di un master MBA.

Galanga, finocchio, dittamo, assenzio, ruta, viola odorosa, salvia sclarea, lenticchie d'acqua e via elencando sono gli ingredienti forniti da "madre natura" che figurano nel fitto ricettario di elisir, compresse e unguenti - in tutto oltre 150 prodotti - riconducibili alla scienza medica in auge all'epoca dei cavalieri templari e di Federico Barbarossa.

## ERBE, ALIMENTI E PIETRE

*"Il progetto è nato da un felice connubio di esigenze da parte degli oblati e mie personali - spiega la farmacista e responsabile tecnica del laboratorio d'integratori alimentari - io coltivavo*

**Ingredienti forniti da madre natura che figurano nel fitto ricettario di elisir, compresse ed unguenti della scienza medica medievale.**

*l'idea di aprire un'attività che si ricollegasse al vecchio mestiere del farmacista che fa preparazioni personalizzate e parlando con padre Roberto Comolli (priere dell'Eremo, ndr) ho scoperto che cercava una farmacista disposta a diffondere l'idea della religiosità benedettina nel segno di Ildegarda, la prima erborista della storia, una vera scienziata con profonda cultura medica".*

Ildegarda visse tra il 1098 e 1179. Era una mistica cristiana e profetessa in odore di santità, badessa nel convento di Bingen dove le monache praticavano la regola benedettina dell'ora et labora, si dedicavano allo studio e alla cura dei malati. Morì a 81 anni, dopo aver scritto testi importanti come la *Physica* in cui spiegava come si generano le malattie e descriveva le proprietà curative di alimenti e pietre e l'*Herbora Sempliciorum*, un prontuario dove elencava le erbe coltivate nei conventi da cui si traevano i rimedi.

## L'APPROCCIO OLISTICO

Andavano da lei uomini potenti, Ildegarda non era medico ma aveva un consiglio per tutti. In convento si viveva di quello che c'era: la galanga o alpinia officinarum tonico cardiocircolatorio, il finocchio (*foeniculum*



vulgaris) digestivo contro la flatulenza, il dictamus erba ricostituente, la liquirizia per l'apparato gastrointestinale.

*"Le erbe sono così - spiega la moderna allieva della badessa - bisogna saperle impiegare ed è importante la posologia.*

*Tecnicamente siamo una parafarmacia che vende prodotti naturali, omeopatici e da banco, Otc e Sop senza obbligo di*

*prescrizione medica, integratori alimentari e dietetici. Partiremo con 150 referenze in parte a marchio Officina delle Erbe Santa Ildegarda. Ci sarà un "cassetto per le urgenze" con medicinali moderni in caso di bisogno. Ma chi viene da noi lo fa per curarsi in un certo modo, per avere consigli che prescindono dalla medicina convenzionale. Vogliamo integrare l'antico e il moderno, curare prevenendo con un approccio olistico alla salute, integrare l'anima e il corpo, insegnare a sapersi ascoltare e a prendere la vita nel modo giusto. Qui si trova accoglienza spirituale, pillole di filosofia benedettina. E' un*

*esperimento etico e innovativo".*

## ELISIR CONTRO IL MALUMORE

Tutti i prodotti hanno formulazioni esclusive. Contro l'alito pesante e l'aria nello stomaco, Ildegarda consigliava di prendere due o tre punte di coltello di polvere di finocchio al giorno e naturalmente la posologia è stata riformulata in capsule. I prodotti notificati al Ministero della Salute arrivano da laboratori autorizzati in tutta l'Italia.



Farmacia dell'Abbazia di Trisulti

# A Viggìù il dottor Peroni sfrutta i segreti delle erbe insubriche

Qualcuno lo considera lo sciamano dell'area insubrica, il mago Merlino della Valceresio. Ma si tratta di definizioni colorite che non rendono onore allo studioso di botanica, erboristeria, farmacia, fitoterapia e medicina naturale dalle prestigiose frequentazioni accademiche e dalla lunga produzione pubblicitaria: dodici libri pubblicati con vari editori in tutta Italia e il tredicesimo in arrivo a maggio. Gabriele Peroni, 58 anni, sposato, senza figli, è un milanese trapiantato a Viggìù una ventina di anni fa ("ma la mamma è di Besano", sorride). E' laureato in farmacia all'Università Statale di Milano e, dopo varie esperienze nel campo della ricerca, gestisce un frequentatissimo negozio di erboristeria in via Roma 21 nella "cittadina dei pompieri".

*"lo tratto medicina naturale e cosmesi funzionale, curativa, erbe, tisane e minerali - spiega - Il farmacista ha meno tempo di quanto vorrebbe da dedicare al paziente, gli dà la medicina prescritta e sotto un altro, perché dietro c'è la fila. E' lo specialista del farmaco, non a caso il Ministero della Salute dispone che soltanto in farmacia si possano vendere certi prodotti*

Dalle camomille miorilassanti al tarassaco diuretico (in dialetto "pissainlett"), dalla foglia antidissenterica del noce all'olmaria antinfiammatoria ecco tutte le medicine naturali delle Prealpi.

*potenzialmente pericolosi. Con le medicine non si scherza. L'erborista ha invece assortimento e numero di preparazioni specializzate. Se le piante medicinali sono migliaia, da me si possono trovare oltre duecento estratti".*

## NEI PRATI DEL VARESOTTO

Il dottor Peroni propone rimedi di sua formulazione frutto dell'esperienza maturata nel corso degli anni contro i disturbi della cattiva digestione, sonno non corretto, problemi di nutrizione. Si appoggia a un laboratorio di San Marino per la produzione di "macerati", capsule e unguenti curativi e a un laboratorio di Milano per le ricette di cosmetica. Tutti i prodotti sono notificati al Ministero. La sua specialità sono però le piante medicinali dell'area insubrica, le camomille miorilassanti dei prati del Varesotto, il tarassaco potente depurativo epatico e diuretico (in dialetto "pissainlett"), la foglia



L'arredamento è molto dignitoso con mobili antichi, vetrate che rappresentano Ildegarda e San Benedetto, vasellame e bilancini d'epoca.

Orario d'apertura 10-18.30 senza interruzione per il pranzo. *"Qualche esempio di rimedio naturale? Abbiamo l'elisir al crescione per stimolare l'intestino, alla viola contro il malumore, alla salvia sclarea per le forme gastriche e all'assenzio per disintossicare l'organismo - anticipa Sabrina Melino - Ci sono rimedi alla viola contro l'irritazione della pelle, alla ruta e all'assenzio per combattere i dolori addominali; le compresse di galanga e finocchio aiutano a digerire e il dittamo a ritemprare il fisico. Terremo prodotti di una casa austriaca che utilizza ricette medievali, le erbe curative (calendula, arnica) delle Alpi e la linea di prodotti di un'erboristeria verbanese che impiega piante dell'area insubrica".*  
Sergio Redaelli



## L'ascensore nella roccia

L'eremo di Santa Caterina del Sasso può essere raggiunto anche con il nuovo ascensore scavato nella roccia. L'opera permette, in particolare alle persone anziane o diversamente abili, di superare in completa agevolezza i 51 metri di dislivello tra il piazzale delle Cascine del Quiquo e l'ingresso vero e proprio all'Eremo.

Il nuovo ascensore, che può trasportare fino a 12 persone, è un vero e proprio gioiello di ingegneria. Infatti, il vano corsa è stato realizzato scavando nella roccia un pozzo di 6 metri di diametro, profondo ben 51 metri e collegato a una galleria orizzontale di uscita alle aree sottostanti, lunga 45 metri.

antidissenterica del noce magico e stregonesco sotto il quale secondo la tradizione avvengono i sabba, l'olmaria antinfiammatoria (una specie di aspirina da cui prende il nome scientifico), la salcerella dal bellissimo fiore rosso che vive nelle zone paludose e ha funzioni antibiotiche, ottima per i problemi intestinali dovuti a un attacco batterico; e, ancora, la tintura madre di liquirizia selvatica, digestiva e antinfiammatoria per lo stomaco e la alchemilla adatta a risolvere i problemi tipicamente femminili.

Per l'università dell'Insubria ha di recente curato un seminario per un dottorato di ricerca "post lauream" in scienze biologiche sulle piante medicinali della fascia dei grandi laghi prealpini: *"La nostra zona è un miracoloso punto d'incontro degli antichi ghiacci che si sono ritirati e del clima mediterraneo che sale dal mare - spiega - come per magia le piante alpine crescono accanto alle piante mediterranee e addirittura tropicali. E' un'area ecologica di straordinaria biodiversità ed è ricca di piante medicinali".*

## CARLO MAGNO E I VEGETARIANI

L'erborista di Viggiù tiene da vent'anni corsi professionali sulle terapie naturali presso centri professionali in Italia e in Svizzera per gli operatori medico-biologici, farmacisti, infermieri, erboristi, ostetrici e pediatri.

Studia le piante autoctone e, come si diceva, ha scritto una dozzina di libri. In uno di essi, *"Le nostre nonne si curavano così"* pubblicato nel 2008 con l'editore Macchione, studia l'uso delle piante nel passato: *"Sono nozioni di cultura popolare in gran parte perdute - spiega - centinaia di ricette naturali raccolte in tanti anni di lavoro a contatto con la gente, ricostruendole a volte dal nome in dialetto. Per trovare le erbe salutari non c'è bisogno di andare dall'altra parte del mondo. Spesso sono dietro l'angolo. Con preparazioni a base di licopodio che cresce anche al Campo dei Fiori si possono ritardare gli effetti del morbo di Alzheimer, la bardana e gli estratti di pervinca sono usati nel trattamento dei tumori, la carlina di montagna è un antibiotico che Carlo Magno utilizzò, secondo la leggenda, contro l'epidemia di peste del suo esercito".*

Il dottor Peroni è infine un convinto vegetariano e a questo tema dedica il suo tredicesimo libro in uscita questo mese per la Nuova Ipsa di Palermo. S'intitola *"Vegetarianismo, etica e salute"* e spiega le ragioni per cui il vegetariano vive meglio dell'onnivoro. Il libro si sviluppa in parti dedicate alla dietetica, alla nutrizionistica e alla storia con la biografia dei grandi vegetariani di ogni tempo da Albert Einstein a Leonardo da Vinci, da Sigmund Freud a Charles Darwin, da Bertrand Russell a Gorge Bernard Shaw, dai premi Nobel agli artisti e scienziati come Jung, Hesse, Kafka, Gandhi, Margherita Hack, Gustav Mahler e tanti altri. (S.R.)

