

Anna Maria Foli

LA FARMACIA DI DIO

*Antichi rimedi per la salute,
il buon umore, la bellezza e la longevità
dalla tradizione monastica e francescana*



INTRODUZIONE

La tradizione monastica della coltivazione di piante officinali	19
Il giardino dei semplici.....	20
Le spezierie.....	22
La farmacia di San Salvatore a Gerusalemme	26
Gli alberi della farmacia.....	27
Medicamenti e strumenti di lavoro.....	29
La biblioteca della farmacia.....	31
Il Balsamo di Gerusalemme	33
Un'autentica panacea.....	33
Le ricette.....	35
Dalla Terra Santa a Torino.....	42
Gli erbari monastici	45
Come realizzare un erbario.....	49
Ildegarda di Bingen. Santa, monaca, erborista	51
Armonia e malattia.....	52
Le piante officinali. Cosa sono, come si utilizzano	55
Balsamo e unguento.....	55
Decotto.....	56
Impacco.....	56
Impiastro.....	56
Infuso.....	56
Olio essenziale.....	57
Sciroppo.....	57
Tintura.....	57
Tisana.....	58

PARTE PRIMA. SALUTE DEL CORPO*Piante ed erbe officinali*

Achillea	61
Aglio	64
Altea	67
Arnica	70
Camomilla	73
Carciofo	76
Elicriso	79
Genziana maggiore	81
Malva	84
Menta	88
Rabarbaro	91
Ribes nero	94
Tarassaco	97
Timo	99
Vischio	102

Tradizione monastica

Acqua della Scala della spezieria di Santa Maria della Scala dei Carmelitani Scalzi	105
Antico rimedio per ostruzioni di milza e fegato dell'Antica Farmacia dei Monaci Camaldolesi	107
Balsamo lenitivo dell'abbazia di Ganagobie	109
Composto contro l'emicrania di santa Ildegarda	111
Elixir San Bernardo dell'abbazia di Casamari	112
Impacco contro il male all'intestino di santa Ildegarda	114
Liquore eucalittino dell'abbazia Tre Fontane di Roma	115
Liquori della spezieria di Santa Maria della Scala dei Carmelitani Scalzi	117
Rimedi contro il mal di denti di santa Ildegarda	119
Rosolio del monastero di Santa Maria degli Angeli di Pistoia	120
Sciropo di rose dell'Antica Spezieria Sant'Anna dei Carmelitani Scalzi	122
Tisana alle erbe salutari del monastero di Santa Maria degli Angeli di Pistoia	124
Tisana di elicriso dei monaci Benedettini Silvestrini	126

Tradizione francescana

Acqua di Botot	129
Antidiarroico	130
Olio canforato	131
Pozione del Riverio.....	133

PARTE SECONDA. EQUILIBRIO E BUON UMORE

Piante ed erbe officinali

Arancio amaro	137
Biancospino.....	140
Borragine.....	143
Damiana.....	146
Ginseng	148
Griffonia.....	151
Iperico	153
Lavanda.....	156
Melissa	159
Passiflora.....	162
Rodiola.....	165
Rosmarino	167
Tiglio	170
Valeriana	173
Veronica	175

Tradizione monastica

Acqua ai fiori di lavanda dei monaci Benedettini Silvestrini.....	177
Acqua di melissa dei Carmelitani Scalzi di Parigi.....	178
Integratore Frate Sonno dell'Antica Farmacia Sant'Anna dei Carmelitani Scalzi.....	180
Perle della saggezza della spezieria di Santa Maria della Scala dei Carmelitani Scalzi	182
Polvere contro la collera di santa Ildegarda	183
Preparato contro il mal di testa di santa Ildegarda.....	184
Rimedi contro l'insonnia di santa Ildegarda	185
Rimedi contro l'insensatezza di santa Ildegarda.....	186

Tradizione francescana

Manuchristi rosato	187
Olio di maggiorana.....	188
Sciroppo all'ipecacuana	189
Integratore al ginseng dei Francescani di La Verna	190

PARTE TERZA. BELLEZZA E LONGEVITÀ***Piante ed erbe officinali***

Aloe.....	195
Avena.....	199
Betulla.....	202
Calendula	205
Curcuma	208
Equiseto	211
Eucalipto.....	214
Ginkgo	217
Karité.....	219
Noce.....	222
Ortica	225
Pomodoro	228
Rosa Mosqueta.....	231
Salvia	233
Zenzero.....	236

Tradizione monastica

Antichi rimedi per la bellezza e la salute del monastero di Santa Maria degli Angeli di Pistoia	239
Crema all'aloè dell'Antica Spezieria Sant'Anna dei Carmelitani Scalzi.....	243
Crema all'olio di oliva del monastero di Valserena	245
Crema alla propoli e alla lavanda della badia di Torrechiara.....	247
Lozione al rusco e miele della badia di Torrechiara	249
Pomata del pellegrino dell'abbazia di Ganagobie	250
Saponi e creme dell'abbazia di Praglia	251
Shampoo alla calendula dell'Antica Farmacia dei Monaci Camaldolesi.....	253

Tisana al fucus dell'abbazia di Praglia	254
Tisana alla vite rossa dell'abbazia di Praglia	255
Unguento contro la caduta dei capelli di santa Ildegarda.....	256

Tradizione francescana

Elisir di lunga vita	257
Polveri dentifricie	258
Rimedio per capelli.....	259

PARTE QUARTA. OLI ESSENZIALI ED ELISIR

Gli oli essenziali

Gli oli essenziali.....	263
Piante aromatiche, essenze e oli.....	263
Un po' di storia.....	263
Estrazione degli oli essenziali	264
Utilizzo degli oli essenziali	266
Olio di nardo di Maria Maddalena	268
Olio delle Cistercensi	270
Olio essenziale di cannella	272
Olio essenziale di basilico.....	274
Olio balsamico di Camaldoli	276
Olio del pensiero positivo	277
Olio essenziale di niaouli.....	278
Olio essenziale di limone.....	279

Gli elisir

Gli elisir	281
Anthemis di Montevergine.....	282
Elisir vegetale dei Certosini.....	284
Elisir al caprifoglio	285
Elisir del cappuccino.....	286
Elisir della salute.....	287
Elisir del monastero di Santa Chiara	288
Elisir di Vallombrosa	290

Glossario essenziale.....	293
Ringraziamenti.....	295
Bibliografia.....	296

*Il Signore ha creato i medicamenti dalla terra,
l'uomo assennato non li disprezza.*

Siracide 38,4

TS Edizioni

LA TRADIZIONE MONASTICA

della coltivazione di piante officinali

Fin dalla loro creazione i monasteri sono stati non soltanto luoghi di preghiera e meditazione, ma anche di operosità e accoglienza. Oltre a radunare uomini dediti all'ascesi e alla contemplazione divina, infatti, spesso offrivano un rifugio temporaneo ai tanti pellegrini e ai viaggiatori di passaggio.

Per questo motivo al loro interno si organizzarono centri di assistenza medica, ospizi e ricoveri che inizialmente furono riservati ai pazienti interni al convento, ma che con il tempo si aprirono a utenti esterni rappresentati da poveri, bisognosi e malati.

Poco per volta ospitalità monastica e attività ospedaliera vengono quasi a coincidere: non a caso i termini "ospizio" e "ospedale" provengono dalla stessa radice latina *hospes*, "ospite".

All'interno di queste strutture diventa così necessaria la presenza di figure specializzate in grado di preparare medicinali naturali destinati a curare disturbi più o meno gravi. Queste persone ricevono gran parte della loro formazione dai confratelli che li hanno preceduti, ma si dedicano anche, più o meno autonomamente, allo studio di testi classici sulle piante officinali e sulla medicina, che spesso sono i monaci stessi a tradurre dal greco o dall'arabo.

Le opere più apprezzate e conosciute sono quelle di Ippocrate e soprattutto di Galeno. Il primo, considerato il fondatore della medicina scientifica in Grecia, è sicuramente il medico più famoso della sua epoca. Disponiamo di pochissimi dati certi su di lui, ma gli viene attribuito un *corpus* di circa settanta testi composti fra gli ultimi decenni del V secolo a.C. e la prima parte del IV.

È greco anche Galeno di Pergamo (129-201 d.C. circa), molto stimato per la sua razionalità e il legame con la logica aristotelica, che con la sua visione ha dominato la scena della filosofia e della scienza occidentali per tredici secoli, fino al Rinascimento. Dal suo nome deriva la galeni-

ca, cioè l'arte del farmacista di preparare i farmaci nel suo laboratorio. Nei secoli X e XI è particolarmente noto il suo trattato *De simplicium medicamentorum temperamentis ac facultatibus*; sono molto conosciuti e apprezzati anche quello di Dioscoride Pedanio¹, *De Materia Medica*, l'anonimo *Medicina Plinii* e il *De viribus herbarum* di Oddone di Meung.

La capacità degli studiosi e dei religiosi di servirsi di fonti storiche e di culture antiche di vari tipi e origini porterà anche all'istituzione della famosissima Scuola Salernitana, fondata nel IX secolo, che riceve dai monaci un contributo decisivo anche grazie all'opera di Alfano (1015/1020 - 1085), frate di Montecassino, medico e importante esponente della prima e più importante istituzione medica europea nel Medioevo, considerata da molti l'antesignana delle moderne università.

IL GIARDINO DEI SEMPLICI

Già nel VI secolo la Regola di san Benedetto prevede la presenza in ogni monastero di un *infirmarius*, un monaco «pieno di amore di Dio, attento e premuroso» destinato alla cura dei malati. È lui che distribuisce bevande, elettuari, medicine e gli altri rimedi che la scienza del tempo mette a disposizione, gestisce l'infermeria mantenendo acceso il fuoco e curando l'illuminazione notturna e provvede con pazienza alle richieste dei confratelli indisposti.

Un altro compito di grandissima importanza che gli è affidato è la coltivazione delle erbe medicinali (*simplicia medicamenta*) in un orto botanico, che viene chiamato *hortus sanitatis* o "giardino dei semplici". In alcuni casi, invece, questa incombenza spetta a un frate giardiniere che lo supporta in questa attività.

Uno di questi giardini viene descritto nei dettagli in un'antica pergamena di origine medievale: vi sono presenti sedici diverse specie vegetali (fra cui rosa, cumino, giglio, salvia e rosmarino) che spesso sono scelte e coltivate non solo per la loro utilità, ma anche per il loro valore simbolico.

Pur avendo un'origine puramente utilitaristica, infatti, questo luogo assume anche una valenza religiosa. Considerato un emblema del para-

¹ Dioscoride Pedanio (40-90 d.C. circa), medico, botanico e farmacista greco che esercitò a Roma ai tempi dell'imperatore Nerone.

diso e quindi privo di peccato, è contrapposto al bosco, popolato dalle fiere selvatiche e immagine del male. Un altro elemento essenziale al suo interno, naturalmente, è l'acqua.

Lo spazio riservato alla coltivazione delle piante medicinali fa parte del più ampio *hortus conclusus* (cioè "recintato"), il tipico giardino medievale annesso ai conventi, ai castelli e talvolta anche ai palazzi dei nobili. La Regola benedettina stabilisce la presenza in ogni abbazia di un'area specifica suddivisa in frutteto, giardino con piante ornamentali e due orti: uno destinato alla coltivazione delle piante commestibili per la mensa dei frati, e l'altro riservato alle erbe officinali.

I monaci, gli eremiti e gli anacoreti seguono una dieta prevalentemente vegetariana e quindi sono naturalmente portati a interessarsi di vegetali, di cui sperimentano direttamente le proprietà terapeutiche. Non si limitano però a coltivarli, ma raccolgono anche quelli che crescono spontaneamente intorno al monastero e poco per volta acquisiscono una vasta conoscenza dell'ambiente naturale e delle risorse che offre.

Ovviamente i prodotti della terra vengono usati in cucina, ma in parte riforniscono anche la farmacia interna al monastero, dove sono preparati i rimedi naturali destinati ai malati. Qui inizialmente sono radunati alcuni mortai, qualche alambicco e una quantità limitata di piante medicinali, ma con il passare del tempo sorgono quelle che vengono chiamate "spezierie", laboratori sempre più specializzati e dotati di molti strumenti di lavoro.

I religiosi e gli addetti alla preparazione di medicinali acquisiscono sempre più conoscenze e capacità e man mano che i preparati riscuotono successo, la loro fama si diffonde anche all'esterno, tra gli abitanti dei paesi che sorgono nelle vicinanze del monastero. Questi cominciano a consultarli per ottenere diagnosi e cure contro vari tipi di malattie, anche se nutrono un po' di timore nei confronti dei frati, che ritengono quasi simili a maghi o stregoni.

I servizi "medici" vengono forniti gratuitamente ai bisognosi e forse anche per questo motivo ben presto l'attività inizia a essere ostacolata. Le critiche non arrivano tanto da chi non si fida della competenza scientifica dei monaci, ma da chi, svolgendo la medesima professione negli ambienti urbani, non sopporta una concorrenza che viene ritenuta sleale.

Oltretutto i conventi non solo ricevono lasciti e donazioni che ne aumentano in maniera spropositata i patrimoni, ma sono anche esentati dal pagamento di imposte e tributi.