

Parlando del mondo dell'uomo medievale, ci riferiamo in primo luogo alla condizione dell'uomo sofferente, che non è possibile vedere senza considerare la visione del mondo che sta alle sue spalle. La medicina medievale non deve essere intesa nella moderna accezione del termine, ma non va neanche confusa con le tecniche empiriche di una medicina popolare antiquata: ci troviamo infatti di fronte a un sistema organico che abbraccia tutti gli aspetti dell'uomo sano, malato e da guarire.

La medicina non era molto sviluppata, infatti fino al 1200 i medici scarseggiavano e le terapie non erano sufficientemente efficaci.

Questa scienza continuava ad essere infatti spaccata in due parti, da una parte, la medicina teorica che era profondamente legata alla filosofia, dall'altra la chirurgia che era considerata né più né meno una mansione da tecnici e non da scienziati. I progressi inizieranno con l'applicazione della meccanica alla biologia, con la conseguente nascita della Iatromeccanica, ed una più precisa conoscenza del corpo umano.

I metodi di cura non erano tantissimi e soprattutto vi era una certa maestria nella cura delle ferite e delle fratture, cosa assai utile viste le continue guerre. Ma per diagnosi precise e per cure mirate, ancora non se ne parla proprio.

Vi erano all'epoca anche numerosi medici non tanto seri che vagavano per le piazze e proponevano rimedi violenti come, per esempio, la cauterizzazione con un ferro rovente delle emorroidi. Oltre a questi vi erano anche naturalmente medici seri che avevano studiato a Salerno o a Bologna, due rinomate università, le quali erano ritenute quelle di maggior prestigio. All'epoca si era in grado di arrestare un'emorragia con i legacci, operare e contenere in bende un'ernia, ricucire le estremità dei nervi recisi e operare l'idrocefalo infantile, praticando una piccola apertura nel cranio. Fino al 1270 non veniva usato il bisturi ma il ferro rovente introdotto dagli arabi. Un particolare contributo alla medicina medievale venne dalla civiltà araba, infatti medici arabi come Al Rhazes scrissero opere su alcune malattie infettive e intere enciclopedie mediche.

Nel medioevo la cura delle malattie si basa principalmente sull'utilizzo delle piante, dei minerali e sul riposo a letto. Venivano usati molto la menta, il papavero, l'aloè, il finocchio, l'olio, il giusquiamo, la canfora, l'arsenico, lo zolfo e tante altre ancora, ma parleremo delle erbe in seguito e più approfonditamente. Gli unguenti erano molti e gli intrugli da prendere per bocca o da applicare sul corpo erano molto numerosi. Ad esempio per curare i polmoni si mangiavano ceci cotti nel latte di capra con burro e zucchero mentre per curare i tumori ghiandolari si facevano impacchi di fichi. Di fronte alle malattie gravi in realtà però non vi erano rimedi efficaci: basti pensare alla lebbra e alla follia.

La lebbra giunse dall'Asia dal XII secolo e si diffuse rapidamente in Europa. La lebbra portava il malato a gravi devastazioni fisiche che causavano un puzzo insopportabile ed è per queste ragioni che i malati vengono allontanati dalla comunità e confinati nei lebbrosari dai quali possono allontanarsi solo portando addosso una campanella che annuncia il loro passaggio. Per i malati mentali nel medioevo la gente prova vari sentimenti, ora di simpatia, pensando al buffone folle di corte e all'idiota del villaggio, considerato un portafortuna per la comunità e ora di pietà e timore come per i pazzi frenetici che venivano internati in ospedali specializzati. Spesso si confondevano i malati di mente con gli indemoniati, soprattutto nel caso degli epilettici e si cercava di curare i malcapitati con lunghe sedute di esorcismo nella speranza di liberarli dai demoni loro persecutori.

I "dentisti" invece, erano soliti usare un solo metodo, crudo e assai doloroso: l'estrazione. Questa operazione veniva solitamente svolta senza anestesia e con un paio di grosse pinze, con le quali il dente veniva strappato dalla bocca del paziente. Erano numerosi i problemi ai denti in quell'epoca, a causa della scarsa igiene, che fu causa di gran parte delle malattie.

Che dire invece dell'alchimia? L'alchimia può essere considerata come progenitrice della chimica moderna, infatti essa studiava le interazioni fra le sostanze, la loro decomposizione, le loro caratteristiche, allo scopo di identificare la formula del favoloso elisir di lunga vita, la pietra filosofale o il modo per mutare i metalli vili in oro o argento. In essa la componente scientifica era fortemente mescolata a quella "magica". Alcuni nomi di spicco in Italia furono Arnaldo da Villanova, autore de 'Sulla conservazione della giovinezza e scopritore fra l'altro dell'alcool, e Raimondo Lullo, autore dell'Ars Magna. Perché ho voluto fare un accenno all'alchimia? Perché come ad esempio Arnaldo da Villanova scopri l'alcool, l'alchimia diede degli sviluppi per la chimica, senza la quale molti misteri sulla vita e molte medicine non sarebbero state scoperte o create.

La medicina fu messa in crisi verso la metà del 1300, precisamente nel 1348, quando dall'Asia venne la peste. La medicina si ritrova ad essere impotente verso questo morbo. La peste era prevalentemente di due tipi: bubbonica e polmonare, la bubbonica, come dice la parola, si manifestava con grosse pustole, ma era comunque meno pericolosa di quella polmonare perché essa veniva trasmessa tramite l'aria, quindi era un morbo invisibile e fatale. Molti medici vengono uccisi dalla peste, molti altri fuggono. Si cercano spiegazioni razionali, si sperimentano nuove terapie, ma invano: le ondate pestifere si susseguiranno implacabili per almeno tre secoli, mettendo in crisi l'intero impianto della medicina. Gli organismi pubblici organizzano in qualche modo la difesa: in questo periodo i medici cominciano ad essere coinvolti in quella che diventerà la sanità pubblica di stampo moderno.

PIANTE MEDICINALI

Come brevemente detto in precedenza, le erbe sono state una delle forme principali di medicina medievale, ereditate da un sapere di tempi molto più antichi.

Venivano usufruite abbondantemente sia da medici di maggior prestigio, assoldati da individui appartenenti alle classi più nobili, che da contadini e dalle classi sociali di più basso gradino che erano a conoscenza di alcuni rimedi medici di tradizione orale. Purtroppo, come quasi in tutte le cose, la realtà era stata a quel tempo mescolata dall'alone misterioso e religioso che aleggiava nel corso di quei secoli e il sapere delle erbe medicinali era stato in parte distorto, rendendolo superstizione. Ad esempio molte delle proprietà delle erbe venivano ad esse attribuite solo per il colore della pianta o per la forma che esse mostravano. Eppure, come ad esempio si è verificato nella nostra Italia, con il formarsi delle Università e delle corporazioni intorno il 1300, la scienza è stata rinnovata come un sapere intoccabile e nettamente distaccato dalle credenze popolari, segno della nascita di una nuova era. La corporazione degli speciali (Alla quale Dante era iscritto per poter partecipare alla vita politica fiorentina), appariva come una farmacia di quel tempo, le cui medicine erano prevalentemente a base di erbe e di unguenti... Non solo nelle arti e nelle università si intraprendeva lo studio delle piante medicinali, bensì pure nei monasteri. E' infatti grazie alla tradizione monastica che ci sono arrivati diversi erbari e da questi siamo potuti risalire alla loro egregia sapienza vegetale, nonché medicinale. Facciamo un passo indietro e cerchiamo di comprendere come i monaci abbiano appreso questo sapere. I Monasteri attorno al XII secolo avevano subito la loro maggior espansione in Europa, ricoprendo una sezione importante della cultura medievale. I monaci erano persone votate a Dio e alla religione Cristiana, individui che si apprestavano a seguire la vita dettata dal vangelo e di conseguenza la loro vita monastica era caratterizzata da diversi punti essenziali: Lo studio della Bibbia ne è un esempio, dei salmi ecc... La divulgazione religiosa per mezzo della copiatura meticolosa dei testi; Avevano anche il compito di accogliere i poveri, i mendicanti e i malati. Per questo possedevano grandi proprietà terriere coltivate, in quanto avevano l'obbligo morale di sfamare una notevole quantità di uomini. Tra quei vari campi e orti, ne era presente uno solitamente posto accanto all' infermeria: l' orto destinato alla coltivazione delle piante che possedevano proprietà medicamentose. Infatti, a quel tempo, dove la malattia e la morte era all' ordine del giorno, malati e morenti di bassa condizione economica bussavano alle porte del monastero per ricevere cure gratuite. E' interessante notare che, grazie a scavi condotti in monasteri medievali, soprattutto quelli della Gran Bretagna e del Galles, si è potuto sapere che i monaci conoscevano e usufruivano le diverse proprietà curative di erbe esotiche come ad esempio il papavero da oppio, la canapa ecc... Cosa sorprendente, in un progetto della costruzione dell' Abbazia di S. Gallo, dove senza alcuna sorpresa è indicato un pezzamento di terra separato da un orto e situato vicino all' infermeria, destinato alla coltura delle erbe medicinali, oltre ad esser indicate le comuni piante officinali messe a coltura, tra i quali troviamo soprattutto Gigli, le rose, la salvia, la menta ecc.. cosa assai strana, alla fine dell' elenco è nominato il comune fagiolo. Fagiolo?! Il fagiolo è un legume originario dell' America Meridionale e come è possibile che sia arrivato nell' Europa Medievale prima della scoperta di Cristoforo Colombo? Un'ulteriore prova dell' errata data della scoperta dell' america? Questa è una cosa che gli esperti non sanno spiegarsi. Chiudendo brevemente questo ampio capitolo, riporto qui sotto alcune delle malattie più comuni e le relative cure a base di erbe medicinali... Si potranno quindi gustare sapori e aromi di un' epoca indimenticabile e dal fascino ammaliante...E magari star meglio!

Tecniche di procedimento:

Infuso:

Consiste nel far bollire una certa quantità d' acqua, e in seguito versarla entro pochi minuti in un recipiente dentro il quale è stato deposto in precedenza la droga sminuzzata.

Mescolare le erbe perché queste rilascino le prime sostanze, e coprirlo per evitare la fuoriuscita di vapori (ricchi di sostanze). Lasciare la droga in infusione per dieci o quindici minuti e a intervalli di tempo agitare la droga. In seguito filtrare l' infuso. Bere in quantità ridotte (Generalmente una tazzina da the), e consumare l' infuso quando è ancora caldo, ma mai quando è bollente e mai quando è eccessivamente freddo.

NB: Il tempo di infusione influenzerà il colore, il gusto e ovviamente maggior sarà il tempo, maggiori saranno le proprietà medicinali. Il tempo verrà regolato a seconda dei gusti e delle necessità.

E' il procedimento indicato per droghe dagli aromi delicati (Tiglio, camomilla, e droghe principalmente composte da fiori, foglie, gemme). In questo tipo di erbe saranno presenti principi attivi facilmente decomponibili al calore e al liquido.

Decotto: Consiste nel deporre la droga in un recipiente d'acqua bollente, coprire il contenitore, e continuare l' ebollizione a fuoco moderato, per circa quindici o venti minuti.

Dopo la bollitura, si passerà alla filtrazione attraverso un colino a maglie strette. Per avere un maggiore effetto del decotto, è consigliabile deporre la droga nell' acqua fredda, prima di metterla a contatto col fuoco.

Il decotto viene sovente impiegato per liberare i principi attivi delle radici, di bacche e di prodotti di dura consistenza, i quali sono di difficile liberazione col calore.

E' consigliabile aggiungere una maggior quantità d' acqua (tre cucchiaini in più circa) per compensare la perdita del liquido che verrà rilasciata insieme ai vapori.

INDICE DELLE MALATTIE

Cefalea

Il mal di capo può essere causato da mille disturbi. La cefalea può essere una conseguenza di un affaticamento fisico (I braccianti nel medioevo, dovendo sostenere quotidianamente grosse fatiche, saranno probabilmente stati affetti da questo male), di un lavoro intellettuale intenso (Gli scribi, gli economisti, i commercianti, i funzionari di stato

introdotti nelle monarchie nazionali, praticavano l' ozium, termine latino che indicava lo studio), di uno stress emotivo etc... Come vedete le cause sono molte. I rimedi indicati sono:

Cefalee dovute a problemi nervosi

- Betonica:

Le sue proprietà medicamentose l' hanno resa famosa e largamente usata nei tempi passati, entrando pure a far parte nel poemetto didascalico Liber de cultura hortorum di Valafrido Strabone scritto nel IV sec d.C. la Betonica può essere usata per le emicranie e per i catarri bronchiali, problema assai frequente nell' epoca medievale. Comunque la modalità d'impiego è un infuso di 2 grammi di foglie di betonica in 100 ml di acqua.

- Valeriana: Di questa pianta è utilizzabile il rizoma (Fusto sotterraneo che scorre parallelo al terreno) che ha ottime proprietà sedative, riconcilianti, nevralgiche etc... Molto usata in erboristeria, questa pianta è frequente nelle zone umide, nei boschi, nella zona montuosa e nella regione costiera.

Modalità d' impiego: Versare una tazza d' acqua fredda sopra due cucchiaini di rizoma tritato. Lasciare a contatto l' acqua per otto ore e bere la pozione alla sera, quando sarà necessario.

-Melissa: Pianta ricca di sostanze benefiche, ma deve essere usata con prudenza. E' consigliabile farne un infuso con 0,5 grammi (Più o meno due cucchiaini) in 100ml di acqua (Una tazzina da the). Ha effetti veloci ed efficaci, tanto che veniva usato contro l' epilessia.

Cefalea dovuta ad affaticamento da studio

Menta piperita: efficace contro le emicranie dovute ad affaticamento. Un infuso di 1-2 g di sommità fiorite in 100 ml di acqua. Una tazza dopo i pasti.

Elicriso: pianta italiana della tipica macchia mediterranea, è considerata un antinevralgico che, oltre ad agire in caso di artriti e reumatismi, è ottimo in caso di emicrania. Si deve procedere con un decotto di 2 gr. d sommità fiorite in 100 ml di acqua. Si devono consumare due o tre tazzine al giorno. E' efficace pure come tossifugo, e agisce all' eliminazione del catarro bronchiale.

Medicina - Tomo 2

Altre piante indicate per curare la cefalea:

Lavanda, Sambuco, Girasole, Maggiorana, Elitropio e molte altre ancora...

Contusioni

Sono lesioni dei tessuti dovuti a traumi violenti. La zona contusa è soggetta a lievi arrossamenti e leggeri gonfiori.

Le piante medicinali indicate sono:

Arnica: E' una pianta ben nota in erboristeria per le sue eccellenti proprietà. Nonostante in passato si facessero con quest'erba usi interni, si sconsiglia vivamente di ingerirne qualunque preparato in quanto tossica. L' arnica è un' eccellente pianta le cui preparazioni servono per ridurre le ecchimosi ed edemi provocati da forti contusioni e distorsioni. Modalità di preparazione: 10gr in 100 ml di alcol di 70° (a macero per circa una settimana) per uso esterno. Deve essere diluita per 5 volte in acqua e con tale preparazione deve essere posto sulla parte contusa o slogata con un impacco.

Alloro: L' alloro è una pianta nota molto per le sue proprietà aromatiche in cucina, eppure contiene molte proprietà medicamentose che solitamente non sono conosciute. Oltre ad essere un buon digestivo ed espettorante, è un ottimo rimedio per i reumatismi e contusioni. Vengono raccolte le sue bacche nere che crescono verso il periodo di Ottobre-Novembre, e se ne deve ricavare una tintura oleosa ponendo 20 grammi di bacche in 100 ml di olio d' oliva o di semi (a macero per 5 giorni). Frizionare con del cotone sulle parti dolenti.

Cren: Il Cren è una pianta conosciuta sin dai tempi antichi con la quale già si attuavano i vari medicamenti che la radice di questa pianta offre. La polpa della radice fresca del cren, applicato con una garza sulle dolenti membra per 15 minuti, è ottimo per reumatismi, sciatiche e contusioni.

Espettoranti della tosse

Altea: Pianta molto nota per le sue capacità emollienti ed espettoranti, l' altea è da sempre stata impiegata nell' arte medicamentosa. Le proprietà dell' infuso delle radici d' Altea (in alternativa è possibile usare le foglie e le sommità fiorite), sono, oltre a quello di placare la tosse, di alleviare le infiammazioni dell' intestino, della gola e della bocca in generale. L' infuso viene fatto con 2 g di droga in 100 ml di acqua. Consumare due o tre tazzine a giorno.

Mugo: molto conosciuto per le sue eccellenti proprietà erboristiche, il mugo cresce nelle zone montane, dai 1300 ai 2700 metri circa. Le sue principali caratteristiche sono balsamiche, espettoranti, antinfiammatorie che si estende pure all' apparato escretore urinario. Viene fatto un infuso con 2 g di rami di mugo (I rametti terminali raccolti in primavera-estate) in 100 ml di acqua. Due o tre tazze al giorno.

Timo: Molto usato nell' impiego culinario come pianta aromatica, il timo è molto indicato per le persone affette da tosse. Viene suggerito un infuso di 1-2 g in 100 ml di acqua, e dolcificare abbondantemente. Berne due o tre tazzine al giorno.

Mirto: Molto conosciute le sue proprietà salutari anche in tempi antichi, il mirto viene utilizzato in infuso, con 1 g di foglie in 100 ml di acqua. Una o due tazzine al giorno.

Altre piante sono:

Viola mammola, Pino, Larice, Serpillo, Mirto, ecc...

Febbre

Agrifoglio: Sia le foglie che la radice, hanno proprietà febbrifughe e antiremucche. Si fa un decotto con 3 g di agrifoglio(indipendentemente se radici o foglie) in 100 ml di acqua e se ne beve due o tre tazzine da tè al giorno.

Faggio: Le foglie di quest'albero alto anche fino a 30 metri, combattono efficacemente la febbre. Per mitigare la febbre viene fatto un decotto di 3 g di foglie in una tazza da tè, e devono essere consumate due tazzine al giorno.

Salice: Si deve fare un decotto con un cucchiaino di corteccia secca in una tazza d'acqua, della durata di circa 1 minuto. Poi si lascia raffreddare per 15 minuti e se ne consuma due tazze al giorno.

Frassino: Viene fatto un decotto con la sua corteccia con 2 g in 100 ml di acqua. Bere tre tazze del decotto al giorno.

Altre piante:

Cardo mariano, Olmaria, Genziana, Marrubio ecc...

Insomnia

Melissa: Vedere Cefalea. La pianta è un ottimo sedativo, nonché digestivo. È molto consigliabile, anche per il suo buon gusto, assaporarne alla sera l'infuso descritto in precedenza.

Luppolo: Si deve versare una tazza di acqua bollente su un cucchiaino di infiorescenze di luppolo e lasciare in infusione per 10-15 minuti. Bere una tazza prima di coricarsi.

Tiglio: Oltre a favorire il sonno, il Tiglio offre rimedio anche alle tossi. Si consiglia un infuso con 3-4 grammi di fiori e brattee in 100 ml di acqua. Bere due o tre tazze di infuso al giorno (Buonissimo!)

Arancio dolce e amaro: Molto buono, l'infuso dei fiori dell'arancio (Dolce o amaro) è pure molto gradito ai bambini, ma bisogna dolcificarlo a sufficienza con zucchero o miele. Viene fatto un infuso con i suoi fiori secchi, con 2 g di questi in 100 ml di acqua. Da bere occasionalmente, favorisce il sonno e allieva l'eccitazione nervosa.

Mal di denti

Chiodi di Garofano: per alleviare il dolore della carie dentaria si procede con un decotto di chiodi di garofano. Si fanno bollire i chiodi di Garofano in una tazza d'acqua per circa 10 minuti. Dopo averlo fatto raffreddare si fanno diversi sciacqui col decotto. Altro rimedio, sempre con questa pianta, è lo schiacciare con il dente dolente un chiodo di garofano, il più forte possibile (A me è funzionato!)

Salvia: Per prevenire questo male, è possibile masticare una foglia di salvia, che pulisce e profuma l'alito.

Raffreddore:

Sambuco: Il suo nome botanico è "Sambucus", derivato dalla lingua greca come "strumento a corde". Infatti, ancora oggi zufoli e pipe vengono prodotte col legno di sambuco. Usato nel settore della liquoreria, il sambuco ha pure ottime proprietà medicinali, che variano dalle antineuralgiche alle emollienti e balsamiche. Per il raffreddore si consiglia un infuso con 3 g di fiori di sambuco in 100 ml di acqua, da consumare due volte al giorno in una tazza. Questo infuso è un pure efficace come diuretico, sudorifero, e antireumatico.

Pino: Ha ottime proprietà espettoranti e balsamiche, il che si ritiene ottimo per le bronchiti e per i raffreddori. Viene usato con un infuso di gemme, con 2 g in 100 ml di acqua. Da prendere 2 volte al giorno in tazzine.

Malva: Viene fatto un infuso di fiori di malva con le dosi di 3g in 100 ml di acqua. Bere a piccoli sorsi due e tre volte al giorno. È ottimo per i raffreddori e per le costipazioni.

Eucalipto: Con l'eucalipto è possibile disinfettare ed eliminare i catarrhi dei bronchi, così pure della vescica e dell'intestino. Si procede con un infuso con 2 grammi di sue foglie, in 100 ml d'acqua. Si consumano tre tazzine al giorno circa, e conviene dolcificare abbastanza per il suo gusto particolarmente amaro.

Mugo: I suoi rami vengono utilizzati come rimedio balsamico con 2 grammi in 100 ml d'acqua. È molto usato, sin dai tempi antichi come rimedio "liquoristico".

Ustioni(di primo grado)

Altea: Fare frequentemente impacchi sulla parte dolente con un liquido ricavato nel seguente modo: 1/2 litro d'acqua fredda versati su 2 cucchiaini circa di foglie d'Altea o della sua radice tritata. Lasciare a contatto per circa 8 ore.

Cotogno: versare su due cucchiaini circa di semi di cotogno circa mezzo litro di acqua a temperatura ambiente, e lasciar riposare per 10 ore circa. Raccogliere quindi quella che è oramai la poltiglia con un panno, e applicarla sulla zona ustionata.

Iperico: Per piaghe, ferite e scottature, consiglio questo procedimento: Mettere circa 30 grammi di sommità fiorite di iperico in 100 ml di olio d'oliva. Aggiungere 10 grammi di vino bianco e (Bere...no scherzo!) lasciare riposare in luogo soleggiato per due settimane. Alla fine dei 15 giorni, durante i quali avete agitato di tanto in tanto, filtrare ed ecco che è pronta la tintura. Frizionare con piccole dosi le parti ustionate o ferite.