



TROTULA DE RUGGIERO

La Sapienza e la Sensibilità della più famosa medichessa della Scuola Medica Salernitana che ha riscattato la figura femminile nell'Età dei "Secoli Bui"

Cinzia Di Vitantonio

Cinzia Di Vitantonio

Compendio realizzato da Cinzia di Vitantonio nell'ambito della Scuola Superiore di Igiene Naturale della Health Science University.

Cinzia Di Vitantonio nasce a Nereto (TE) il 9 dicembre 1984. Passa l'infanzia e l'adolescenza in Abruzzo, a Ripe di Civitella del Tronto, un paesino a 600 m s.l.m, nel cuore del Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga.

A 19 anni si trasferisce a Bologna per studiare alla Facoltà di Biologia, dove si laurea, concludendo con un percorso triennale di Dottorato in Entomologia Agraria al Dipartimento di Scienze Agrarie. Durante il Dottorato, nel 2014, passa sei mesi in Olanda per collaborare ad un progetto sull'effetto di piante OGM sugli insetti ausiliari in agricoltura, nemici naturali di agenti che infestano piante di interesse economico. Durante questa permanenza delusa e disillusa riguardo il mondo della ricerca commissionata, ormai degradata e corrotta, decide di terminare il suo iter universitario allo scadere dell'ultimo anno di studi e di non proseguire nella carriera universitaria. E' proprio in Olanda che scopre il blog di Valdo Vaccaro, in un pomeriggio davanti al suo computer, intenta a chiedersi che cosa ci fosse di più autentico e interessante per arricchire la propria vita e mettere la sua persona a servizio degli altri. Tornata in Italia prende contatti con Fiorenza Guarino e scopre il mondo di Aghape, associazione per lo sviluppo umano e l'ambiente, tuttora uno dei suoi maggiori interessi all'interno della quale si augura di poter portare il suo contributo.

Lavora come istruttore di fitness acquatico in strutture sportive comunali e private ed ha appena iniziato un Master sulla Qualità Agroalimentare e Ambientale. E' vegana da quattro anni ed è felice di questa sua nuova consapevolezza, che condivide in allegria con tutti i suoi compagni di Scuola della Health Science University, la prima Scuola Igienista in Italia fondata dalla Maestria di Valdo Vaccaro e dalla Creatività di Fiorenza Guarino.

E' amante dei viaggi, degli animali e delle culture straniere e la sua più grande passione è L'Africa che ritiene l'origine di tutto, la culla dell'Umanità, il cuore della Terra.

La sua famiglia è ancora in Abruzzo e a Bologna, dove tuttora vive, ha una sorella infermiera. E' anche zia di un bimbo di due anni, di estrema dolcezza e simpatia, di cui va fiera, il piccolo Samuele.

anno 2016



Dedico questa tesina al mondo più misterioso ed inesplorato che ancora oggi esista, quello femminile. Un omaggio a tutte quelle donne che ogni giorno lavorano, curano la famiglia, i figli, si sacrificano per tutti senza chiedere nulla in cambio, si dedicano all'insegnamento, alle cure, al servizio per gli altri. Un abbraccio con intensissima solidarietà alle donne bambine, alle serve, alle schiave del sesso, a quelle invisibili che vivono all'ombra della società, a quelle umiliate, violate, a quelle derise perché rivoluzionarie e pronte a cambiare il mondo.

Un pensiero a loro e a me, creature alle quali la Natura ha donato il valore inestimabile della Resilienza

PREFAZIONE

Scienziata, medichessa, ricercatrice, scrittrice, maestra, moglie, madre, donna vicina alle donne e soprattutto al servizio delle donne. Quante altre qualità si potrebbero attribuire ad un personaggio così eclettico e straordinario per l'epoca medievale come quello di questa avvenente studiosa? Basti solo pensare che già durante il suo operato fu riconosciuta dai salernitani e dal resto del mondo fino ad allora scoperto, come "Magistra Trotula". Ella fu infatti, la più famosa ed onorata tra tutte le *Mulieres Salernitanae*, donne di elevata estrazione sociale, personalità dotte, profonde conoscitrici della scienza e dell'arte medica e della farmacopea naturale. Ad esse e in particolare a Trotula va infatti riconosciuto, il progresso medico-scientifico dell'anatomia e della fisiologia femminile, soprattutto nell'approccio pratico. Grazie a loro e agli altri prestigiosi medici, la Scuola Medica Salernitana era riconosciuta a quel tempo come il fulcro della Scienza medico-empirica allo stesso modo in cui invece, Parigi fu designata come il massimo centro della cultura medico-teorica. Grazie a lei e alle altre *Mulieres* quest'antica città marinara

divenne oltre che un famosissimo porto di scambi commerciali e meta di pellegrinaggio per i malati, una fucina di ampissima produzione medico-letteraria. Dal IX al XIV secolo Salerno fu raggiunta da culture sì diverse, tanto da far ricondurre la fondazione della Scuola Medica secondo la tradizione popolare, all' incontro di 4 diversi sapienti esperti in medicina: il greco Pontus, il latino Salernus, l' ebreo Helinus e l' arabo Abdela. Qualora fosse destinata a rimanere nella leggenda, questa fonte ci permette comunque di comprendere come a quei tempi, la città fosse crocevia di diverse culture, latina, bizantina ed islamica che chiaramente influirono tutte in una certa misura ad ampliare le conoscenze teorico-pratiche della scienza medica. La confluenza di queste diverse tradizioni caratterizzò tutta l'Italia Meridionale e produsse a Salerno risultati artistici e culturali originali. La fondazione della Scuola Medica Salernitana sembrerebbe riconducibile al IX secolo circa, anche se fonti tramandate su antichi testi accertano la fama della città come punto di riferimento per le cure già dall'VIII. Salerno collocata in una posizione strategica sulle sponde del Mediterraneo, era divenuta all'epoca un famoso centro culturale e commerciale e rinomata per il clima salubre. Questi fattori concomitanti furono decisivi per la nascita e l'evoluzione della Scuola, unica per il suo tempo

poiché laica ed aperta alle donne sia come studenti sia come docenti. Fu proprio qui che nacque e si diffuse sulla Penisola Italica e su tutto il Continente Europeo il mito di Trotula de Ruggiero, la medichessa più illustre di tutto il Medioevo e prima ginecologa della storia.



Biografia

Trotula de Ruggiero nacque a Salerno nel primo giorno di settembre del 1020 (alcuni studiosi invece la riconducono intorno al 1050) secondo quanto riportato dalle fonti dell'epoca. Ella stessa si ritenne un vero e proprio incrocio di culture, discendendo dai Longobardi per parte di madre e dai Normanni per parte di padre. Suo nonno paterno, Ruggero, fu uno dei famosi quaranta Normanni venuti a Salerno nel 999 a.C. per salvare la città dall'invasione dei Saraceni. Un lignaggio greco le fu inoltre tramandato da parte di nonna materna, a sua volta discendente da una facoltosa famiglia bizantina della Calabria.

Queste diverse caratteristiche contraddistinsero non poco l'arguzia e la versatilità di questo personaggio che nel corso della sua vita visse a volte con disagio le forze contrastanti delle sue radici polietniche.

E così la sua nascita sembra essere stata non a caso legata alla città di Salerno, che secondo le tradizioni popolari deriva il suo nome dall'unione del mare (Salum) con il fiume Lirino (Irno), il

quale discendeva da una vallata tutta adorna di gigli, da cui ha preso il nome. Infatti tutto il Salernitano veniva considerato il paese dei gigli. Inoltre le antiche leggende della Magna Grecia ricordavano una ampia diffusione di culti delle popolazioni che vivevano lungo la piana del Silaro alla madre degli dèi Giunone-Era, ai suoi templi mete di pellegrinaggio e del giglio bianco, fiore sacro alla dea, il quale leniva alcuni disturbi femminili ed era simbolo di fecondità. Da queste antiche onoranze sembra essersi originata la figura della mulier salernitana, cultrice di piante, esperta dell'ars curandi.

Iniziò gli studi all'età di dieci anni presso il monastero di S. Giorgio dove si appassionò allo studio del latino e delle discipline erboristiche e mediche di stampo ippocratico-galenico.

La sua vita fu segnata in modo travolgente dall'incontro con un suo cugino, il re Edoardo d'Inghilterra nel 1041, un amore platonico ma profondissimo e ricambiato, ostacolato dalla ragion di stato e quindi rimasto inespresso. Da questa straordinaria conoscenza si mantenne vivo un rapporto epistolare di reciproca devozione in cui però fu messo a frutto uno scambio di informazioni e di materiale scientifico che permisero a Trotula di

godere di inestimabile fama anche in Inghilterra, nel resto d'Europa e persino in Medio Oriente.

Seppur di nobile stirpe, essendo figlia del suo tempo e soprattutto nella sua condizione di donna, ella non potè sottrarsi dal compito di sposa e madre, come previsto dalla cultura e dal general costume nei riguardi delle fanciulle. Tale condizione fu comunque accettata di buon grado poiché ciò significava il potersi garantire un continuum di studi e applicazioni nell'ambito della Scuola e una collaborazione collettiva con le mulieres salernitanae, poter adempiere al suo destino che secondo il suo parere fu quello di ridare la salute agli infermi e soprattutto salute e dignità alle donne.

Fu quindi data in sposa ad un facoltoso medico della Scuola, Giovanni Plateario, più vecchio di lei di circa dieci anni, appartenente alla celebre famiglia di medici, i Platearii, dal quale ebbe due figli maschi e due figlie femmine. Dei suoi due figli maschi si sa quasi con certezza che ereditarono le stesse attitudini scientifiche e indagatrici dei genitori, tanto che divennero anch'essi maestri della Scuola Medica e ambasciatori nel resto d'Europa degli studi e delle opere della loro mater Magistra.

Morì nel 1097 nella sua città natale, dopo una vita spesa per lo studio della medicina e della fitoterapia e alla ricerca dei rimedi per dare aiuto e sollievo alla gente e in primis a colei che più di tutti veniva screditata e ostacolata da una cultura millenaria misogina imperante, la donna, una creatura complessa che lei stessa potè scoprire e conoscere nelle sue profondità più recondite anche grazie al destino che le aveva permesso di nascere sotto stesse sembianze.

La leggenda narra che il giorno del suo funerale in città si formò un corteo di persone lungo tre chilometri, tutte venute a renderle omaggio per l'ultima volta.

Il pensiero e l'operato di una scienziata moderna

L'eccezionale sapienza e saggezza le derivarono dalla sua esperienza come educanda in un contesto prettamente femminile, come quello del monastero, poi come quella di educatrice di giovani allieve, in cui fu sollecitata quotidianamente ad osservare la natura femminile e a comprenderla già prima che qualcuna di loro le rivolgesse dei quesiti. Metà della giornata era difatti dedicata alla loro istruzione ed alla loro selezione, poiché le meno diligenti e motivate erano invitate ad abbandonare la scuola, laddove il primo anno di apprendistato non fosse risultato proficuo.

Fu grazie a questo continuo vissuto a contatto con le sue discepoli, donne, che la medichessa dedicò le sue energie a studiare ed interpretare la condizione femminile sul piano scientifico e umano indistintamente. Si può dire senza riserbo che la sua missione fu sin dagli albori del suo operato, quella di non

insegnare alle donne soltanto a riconoscere le erbe e le loro qualità terapeutiche.

Dovevano conoscere prima il loro corpo, il mistero della loro femminilità, sviluppare quella inestimabile qualità che è l'intuito e come fosse possibile per una donna accogliere il seme maschile e portare a compimento il concepimento nel loro grembo. Rifacendosi ai *Gynaecia*, opera di Sorano di Efeso, il più grande ostetrico di Roma antica vissuto sotto Traiano e Adriano, poté apprendere, ampliare e trasferire alle sue eredi i problemi ginecologici che attanagliavano (spesso mettendo a rischio la vita di puerpera e nascituro) le donne del suo tempo e che non venivano affatto prese in considerazione dai medici uomini, inesperti e ignoranti del corpo femminile.

Citando le parole della sua ava Teodora, una delle prime stimatissime mulieres, Trotula ricorda che in tutte le creature siano esse piante, animali o umani, Dio ha posto due sessi separati, maschio e femmina. La natura del maschio è calda e asciutta, quella della femmina è fredda e umida. Insieme questi si mitigano e si accordano. Così l'uomo, di costituzione più forte, getta il suo seme nella donna, più delicata che lo riceve nel suo

grembo.

Dalla loro unione nasce la vita e tutte le creature nascono da due forze contrarie, che nell'amore si riconoscono unite e uguali, in conformità con le leggi dell'universo (Dio). Inoltre, essendo la natura della donna debole e fredda, la studiosa interpreta il mestruo con il termine "fiori", la forma di purificazione necessaria a disperdere gli umori cattivi e superflui che ogni giorno si depositano nel suo corpo. Il mestruo dunque, è regolarizzato da leggi naturali e come tale deve essere considerato indispensabile ed accettato come un dono, soprattutto perché legato alla procreazione.

Concetto del tutto rivoluzionario in un contesto storico-culturale nel quale prima di questa nuova concezione, le donne nella fase mestruale venivano considerate impure e veniva loro proibito di entrare in contatto con cibi e lavorazioni manuali per il rischio di contaminare e guastare tutto ciò che toccavano, come anche era loro sconsigliato di concepire durante quei giorni per evitare di generare figli con handicap.

Per l'uomo, la purificazione dalle scorie avviene invece più semplicemente attraverso la polluzione notturna (perdite

involontarie di liquido seminale). Alla base di tutta la sua scienza per l'aiuto alla donna, c'è dunque la necessità di conoscere tutti i suoi segreti, sia che essi riguardino il corpo, l'animo, le sue angosce, le sue ansie, le sue necessità. Riguardo la gestazione ad esempio, la giovane mulier poté approfondire le nozioni acquisite facendone esperienza stessa e potendo porre l'attenzione sul tipo di alimentazione, le cure fisiche, il tenore di vita, lo stato d'animo e le relazioni con gli altri, per valutare quanto ciascun fattore influisse e in che misura.

Si rese conto che ogni teoria è ben poca cosa se non vissuta sulla propria pelle, quindi più esperienza acquisiva, più la consapevolezza le permetteva di elaborare nuovi rimedi anche per le altre.

Creò innumerevoli rimedi a vantaggio delle donne, sia essi riguardassero l'estetica di corpo e capelli, sia soluzioni più risolutive come tecniche di contraccezione, metodi di espulsione di feti morti, piuttosto che strategie per far riacquistare l'imprescindibile dote della verginità.

La filosofia e l'approccio curativo di tipo Ippocratico-Galenico

Nello svolgimento della sua professione, sia per le diagnosi che nei trattamenti combinava l'osservazione diretta con la teoria ippocratica, secondo la quale nel corpo umano circolano quattro umori: il sangue, il flegma, la bile gialla e la bile nera, a loro volta correlati ai quattro elementi naturali aria, acqua, fuoco, terra.

Il sangue è caldo e umido come l'aria, prevale in primavera; il flegma o pituita, freddo e umido come l'acqua, prevale in inverno; la bile gialla o collera, calda e secca come il fuoco, prevale in estate; la bile nera o atrabile, fredda e secca come la terra, prevale in autunno. Sangue e bile gialla abbondano nell'infanzia, la bile nera nella giovinezza, il sangue nella maturità e il flegma nella vecchiaia. Per questo per ogni paziente è di fondamentale importanza tenere conto dell'età, della stagione e della parte del corpo presa in considerazione.

I quattro umori hanno sede in diversi organi del corpo: il sangue

nel cuore, il flegma nella testa, la bile gialla nel fegato, la bile nera nella milza. Dalla prevalenza di uno di questi umori sugli altri tre, derivano quattro tipologie diverse di personalità fisiche: il sanguigno, allegro e rubicondo; il flemmatico, lento e ozioso; il collerico, magro e irascibile; il melanconico, triste e avaro. Perché questi tipi godano di buona salute è necessario che i quattro umori si mescolino in maniera equilibrata nell'organismo in modo da creare un temperamentum. Se invece o per eccesso o per deterioramento di uno o più umori si rompe l'equilibrio, ecco che allora insorge la malattia, che secondo il pensiero ippocratico può essere curata solo affidandosi alla natura, la sovrana guaritrice.

Trotula però si attenne prevalentemente al metodo galenico che nella terapia si discosta in un certo modo dall'approccio ippocratico, ritenendo indispensabile combattere i sintomi della malattia, allontanandone la causa dal corpo.

La terapia più adatta all'infermo era scelta valutando l'origine della malattia in base ai sintomi, poi stabilita una prognosi, ella prevedeva un decorso e il tempo necessario per la guarigione.

Un fattore a lei chiaro che la rese un medico più evoluto rispetto

agli altri, fu il fatto di evidenziare che gli stessi umori potevano manifestarsi nel corpo dell'uomo e della donna in maniera distinta per diversità fisiologica, incidente sul piano sia fisico che morale. Ad esempio, nella donna l'organo interno più emblematico è l'utero che con il mestruo esercita un influsso singolare sul corpo e sulle emozioni.

Le antiche mulieres erano solite affermare che quando una donna era triste e irascibile si era svegliata con "l'utero" storto. Erano infatti convinte che la salute e la maggior parte dei disturbi della donna derivassero da una buona o cattiva funzionalità dell'utero, la porzione fisica emblema della femminilità, chiamato dalle donne greche metra e dalle latine matrix, con la stessa radice di mater=madre.

Sì madre, perché la più grande opera che la donna possa compiere è quella del miracolo della vita, dare la vita ad un nuovo essere

Il contributo all'interno della Scuola Medica

Grazie a lei la Scuola ebbe un grande sviluppo materiale e morale. Le sue conoscenze teorico-pratiche della farmaceutica furono motivo di continue visite di consultazioni e studio sperimentale da parte di discepoli (maschi e femmine) che accorrevano a Salerno dal sud e da tutte le altre zone dell'Italia e dall'estero.

Nel 1055 la Scuola era diventata un centro di così alto livello che il numero di medichesse eguagliava quello dei medici uomini e il fatto costituiva una normalità (Salerno era considerata capitale della medicina europea già a partire dall'VIII secolo). Inoltre in una città cosmopolita come quella, un gruppo eterogeneo di medici era garanzia che nella mescolanza della diversità culturale si sarebbe manifestata la vera scienza.

Nel laboratorio dell' Hortus magnus (una delle più belle zone della città, ricca di vegetazione in cui si poteva attingere alle

piante officinali a scopo didattico e in cui si tenevano anche lezioni di botanica) accedevano difatti sia i medici uomini di varie provenienze sia le mulieres salernitanae e saracene con la loro secolare esperienza in campo fitoterapico.

Trotula insegnò all'interno della Scuola come il resto della famiglia, suo marito Giovanni Plateario e i figli Giovanni e Matteo, componendo con essi un trattato di medicina intitolato *Practica brevis*. Si occupò della gestazione e del parto proponendo nuovi metodi per alleviarne i dolori.

Il suo metodo diagnostico, secondo quanto riportato dalla sua opera maggiore *De passionibus mulierum curandarum* o *Trotula maior*, consisteva nell'interrogare la paziente sul punto in cui riscontrasse dolore, nel tastare il polso, rilevare se avesse febbre e se avvertisse brividi. In più secondo la sua visione erano indicativi l'espressione del volto, la trattabilità dell'addome (assenza di dolore o resistenza alla palpazione), la facilità ad urinare.

Si dedicò anche allo studio dell'infertilità, intuendo e provando che la mancanza di figli poteva non essere solo un difetto derivante dalla donna e facendo crollare il tabù dell'impotenza

maschile, trattando il problema con assoluta discrezione e garbo.

Escogitò anche nuovi sistemi contraccettivi per evitare gravidanze indesiderate, così come un metodo del tutto singolare per far riacquistare la verginità perduta a giovani donne in età da marito, altrimenti non più appetibili e bandite da contratti matrimoniali, e altresì per far ingravidare una donna con difficoltà a procreare. Si interessò anche agli effetti negativi legati allo stress e perfino alla cura del male esistenziale.

Un altro elemento che contraddistinse il suo *modus operandi* fu quello della "prevenzione", concetto che cercò di diffondere negli studenti proponendo metodi insoliti e innovativi per la società medievale: l'attività fisica, l'alimentazione equilibrata e l'igiene.

Consigliava anche cure a base di bagni e massaggi che risultavano efficaci, poco dispendiosi e accessibili a tutti. Dietro la sua militanza in tutti i campi possibili della medicina ci fu anche la visione profonda della bellezza come segno di un corpo sano e in armonia con la natura.

Tutti i suoi consigli e rimedi per abbellire e addolcire il corpo

femminile sono racchiusi nella sua opera impropriamente detta minore *De ornatu mulierum* o *Trotula minor*.

Una raccolta di consigli e ricette per consentire alle donne di acquisire un aspetto gradevole e per la buona forma fisica.

Nell'opera si susseguono consigli e rimedi per ottenere e mantenere bella la pelle, per eliminare i peli superflui, per prendersi cura dei capelli, per eliminare l'alito cattivo, per pulire i denti. Per tutte le ricette utilizzate nei suoi trattamenti, le piante officinali erano gli ingredienti principali, che lei insieme alle altre donne impegnate nella Scuola raccoglievano costantemente da giardini, cortili privati, dalla campagna circostante e dall'*Hortus Magnus* già menzionato.

Una volta raccolte, queste erbe medicinali venivano conservate nell'*Armarium pigmentorum* una dispensa da cui attingere ad ogni necessità. Questi erbari erano spesso comuni nei monasteri medievali ed erano considerati vere e proprie farmacie.

Alcuni rimedi creati dalla medichessa per aiutare la guarigione e dare sollievo

Per la difficoltà a partorire:

Se i dolori diventano forti e intollerabili fà alla paziente un bagno nell'acqua bollita con fien greco, seme di lino, orzo e malva. Dopo averla asciugata unguile i fianchi, il ventre, le cosce e l'inguine con olio di rose e falle bere una bevanda di ossizaccara, con una dracma di polvere di menta e assenzio. Subito dopo introduci nelle sue narici della polvere di incenso, per provocarne la starnutazione e conducila per la casa a passi lenti, reggendola per le braccia. Quando i dolori saranno incalzanti e lei ricomincerà a gridare falle annusare dell'aceto e strofinale con questo le piante dei piedi, per aiutarla nell'ultimo sforzo, che non tarderà a venire e farà nascere il bambino.

Emorragia post partum:

Per arrestare il flusso emorragico dalla vagina subito dopo il parto,

prendi l'argilla, stemperala con aceto e fanne un impiastro per il fegato, sul lato destro. Man mano il flusso del sangue diminuirà fino a fermarsi e la paziente sarà salva.

Per espellere il feto morto

Se il bambino è morto, trita ruta, artemisia, assenzio e pepe nero, che metterai nel vino e somministrerai alla puerpera. Così il feto verrà fuori in poco tempo.

De sananda virginitate (Sul recupero della verginità)

Metti a cuocere in acqua piovana galle di quercia, rose, sommaco, piantaggine, consolida maggiore, bolarmeno, allume e argilla smettica, di ciascuno un'oncia. Dopo la cottura fà fomentare con il decotto ottenuto le parti intime della donna prima del coito, e senza alcun dubbio sembrerà vergine.

Tecnica per riconoscere se l'infertilità è da attribuire alla donna o all'uomo:

Prendi due vasi ed in ciascuno poni della crusca, e in uno un poco di urina di lei e nell'altro un poco di urina di lui; lascia decantare per una diecina di giorni. Il vaso nel quale si formeranno molti

vermi, indica di chi è la sterilità.

Per il difetto dell'uomo (sterilità maschile)

Prendi il fegato e i testicoli di un porcellino, unico nato da una scrofa; li farai seccare e ne trarrai una polvere da bere sciolta nell'acqua con aggiunta di miele. Inoltre nutriti di carote e cipolle, cotte o crude, a tuo piacimento.

Per placare la libido delle donne a cui non è consentita l'attività sessuale (vedove e vergini):

Prendi del cotone imbevuto di olio di muschio o di menta e applicalo sulla vulva. Nel caso che tu non disponga di quest'olio, prendi della trifora magna e scioglila in un po' di vino caldo e applicalo sulla vulva con un batuffolo di cotone o di lana. Questo è infatti un buon calmante e smorza il desiderio sessuale placando dolore e prurito.

Per la bronchite acuta

Somministra una bevanda di latte asinino, sale e miele, prescritta dalla nostra Scuola, ma alternala con uno sciroppo, preparato da Trotula e ottenuto stemperando bacche di ginepro col vino. Assumilo più volte al giorno.

Per la febbre quartana

Prendi radici di ebbio e di valeriana, mettile del vino e falle stare immerse per quattro giorni e quattro notti. Poi tirale fuori e pestale fino a trarne il succo. Mescola questo con il vino, aggiungi miele, fallo bollire un po' e somministralo prima dell'attacco. Fa così per tre o quattro volte e otterrai la guarigione.

Per l'artrite e la sciatica

Se i tradizionali impacchi di ortica non sono sufficienti, allora usa l'unguento di arrogone, secondo il Regimen della nostra Scuola, e spalmalo sulla parte dolorante.

Per il mal di mare

Contro i disagi della navigazione, bevi vino in cui avrai mescolato l'assenzio e il mal di mare non ti molesterà.

Alcune tecniche cosmetiche per migliorare l'aspetto.

Come rendere roseo il viso

Prendi radice di viticella e puliscila; poi tagliala minutamente e mettila a seccare. Infine riducila in polvere, stemperala con acqua di rose e spalmala con bambagia o con un sottilissimo panno di lino sul viso, che acquisterà un bel colorito roseo.

Come rendere bianchi i denti e pulire bene le gengive

Dopo aver mangiato, lava la bocca con dell'ottimo vino, poi asciuga i denti e strofinali con un panno bianco nuovo. Mastica

ogni giorno levistico, o finocchio, o prezzemolo, che è meglio da masticare perché dà un buon odore, pulisce bene le gengive e rende i denti bianchissimi.

Lavanda di Aurona (Profumo per i capelli)

Prendi rose secche, chiodi di garofano, noce moscata, cardamomo e galanga, e riducili in polvere. Poi stemperali in acqua di rose e creerai una lavanda dal profumo soavissimo.

Il balsamo di Giunone (Per affinare la pelle del viso)

Prendi altea, miele bianco, polvere di canfora, di borace e di salgemma. Pesta con forza l'altea, mescolala con miele bianco e falla bollire per due ore. Finita la cottura, aggiungi polvere di canfora, di borace e salgemma, mescolando a lungo con la spatola e conserva per l'uso. Usalo tre volte alla settimana, dopo aver lavato il viso con acqua tiepida e crusca. La pelle risulterà fresca e distesa.

Infine....

Ecco, oltre questi descritti esistono molti altri rimedi nelle opere della Sanatrix Salernitana. Se ne possono trovare di tutti generi, che riguardano situazioni delicate, ad esempio estrazioni ed altre operazioni a livello chirurgico, e consigli più leggeri, le preparazioni di creme e unguenti, tinture per capelli e addirittura mescole per la depilazione.

In ultimo, ma non per importanza, la scienziata preparò un vero e proprio "Vademecum del pellegrino", una serie di procedure che ciascun viaggiatore potesse attuare per sopperire al rischio di imbattersi in problematiche di varia natura durante il cammino; una sorta di manuale di primo soccorso.

E' proprio l'accento posto sull'importanza della prevenzione che

fa sì che questa donna di straordinaria conoscenza e abilità, vissuta tra i nobili e i popolani, senza fare distinzione di classe sociale, età e sesso, venga ritenuta a ragione una delle donne più moderne ed emancipate dei tempi passati, forse in assoluto tra tutte quelle vissute nell’Era Medievale del Mondo Occidentale.

Con questo breve resoconto sulla vita e sul pensiero di Trotula de Ruggiero, ho voluto far conoscere un personaggio di elevatissimo spessore che incarna la nostra tradizione culturale e sociale, una curiosa, che con la sua forza di volontà ha innalzato il prestigio di una piccola provincia a sud della nostra Penisola, Salerno, fino a renderla ciò per cui ancora oggi viene ricordata.

E in ultimo un invito a tutte noi ad inseguire i nostri sogni e ad affidarci a ciò in cui crediamo.

Cinzia Di Vitantonio

Fonti bibliografiche

- Dorotea Memoli Apicella, 2015. Io, Trotula. Storia di una leggendaria scienziata medievale. Ed. Marlin, 405 pp.
- Trotula de Ruggiero, 2014. L'Armonia delle donne. Trattato medievale di cosmesi con consigli pratici sul trucco e la cura del corpo. Ed. Manni, 131 pp.
- Regimen Sanitatis. Flos Medicinae Scholae Salerni, 2014. Ed. Mursia, 740 pp.
- Siti internet