



## CORSO ANIMATORI ANIMATORI CULTURALI AMBIENTALI

**CONOSCERE PER AMARE.** *Imparare a conoscere il proprio territorio. Impegnarsi per promuoverlo.*

### SALERNO A PASSI NELLA STORIA –Trotula

**di Irene Russo**



*Ed eccomi alla riflessione su un'altra parola chiave : Un elemento molto nominato ultimamente: quanto tempo ancora dobbiamo stare così? Quanto tempo in più abbiamo, stando a casa, di fare varie cose? Il tempo che stiamo vivendo entrerà nei libri di storia....*

*Pensando alla quantità di tempo a disposizione, e qui non si dia per scontato che per tutti sia proprio così, in linea di massima ci si organizza per spenderlo in modi a volte nuovi e fare qualcosa di più, qualcosa che nella quotidianità frenetica trascuriamo.*

*Mi rivolgo alle donne, principalmente, perché molte di loro spesso si trascurano, nella cura del loro aspetto fisico, e molte altre invece esagerano.*

*Vorrei a questo proposito ricordare una figura importantissima vissuta nell'undicesimo secolo a Salerno: la **Magistra Trotula De Ruggiero**, famosa medichessa della Scuola Medica Salernitana.*

*Questa donna straordinaria nata, si pensa, nell'anno 1020, di famiglia benestante, vicina alla famiglia del Principe Guaimario IV, ultimo principe longobardo, fu una scienziata nel campo della medicina, dell'erboristeria, della ginecologia, dell'ostetricia, e non solo, conosceva anche il greco ed il latino ed aveva studiato le opere dei maggiori filosofi fino alla sua epoca.*

*Trotula dedicò la sua vita alla cura dei malati, sposò il noto medico della Scuola Medica Salernitana Giovanni Plateario, e continuò a praticare la sua professione fino alla fine, raccogliendo, negli ultimi anni della sua vita, tutti i suoi rimedi per qualsiasi malattia o disturbo, consigli, buone pratiche, ricettari, in varie opere.*

*Quella di cui vorrei parlarvi è il "**De Ornatu Mulierum**", cioè un trattato di cosmetica dedicato esclusivamente alla donna ed alla cura del suo aspetto estetico.*

*Non c'è vanità tra gli scopi di quest'opera, ma la presa di coscienza fortissima che Trotula fa e cerca di trasmettere a tutte e tutti, riguardo alla **BELLEZZA DELLA DONNA INDICATIVA DI UN CORPO SANO E IN ARMONIA CON L'INTERO COSMO.***

*Nel suo trattato la medichessa indica rimedi fatti con unguenti, decotti, balsami, che servono ad esempio ad avere denti bianchi ed alito profumato, oppure a tingere i capelli di biondo, o di nero, a profumarli, a creare un "globo profumato" per la casa, un unguento per il viso per la domenica e tanto, tanto altro ancora!*

*(Consiglio di leggere qualcosa su Trotula De Ruggiero, i cui medicinali e ricette non riporterò in questo articolo perché rivolti alle donne dell'undicesimo secolo e quindi di abitudini ben diverse, sicuramente, dalle nostre, ma alcune delle quali potrebbero essere ancora attuali.)*

*Tutte le preparazioni venivano eseguite usando ingredienti naturali, quali piante, radici, fiori, olii, polveri, semi.*

*Infatti bisogna ricordare due fattori fondamentali allo sviluppo di questo tipo di cure:*

- *la profonda conoscenza delle erbe selvatiche e dei loro usi, che Trotula aveva ereditato dalle donne sue ave : le MULIERES SALERNITANE, donne che sapevano individuare, conservare, lavorare tutte le erbe, le piante officinali, spezie, radici, con sapienza, tramandando a voce questa tradizione fino a quando essa si è poi evoluta nelle prime forme di medicina vera e propria. Salerno per la sua esposizione era un grande patrimonio di giardini pensili ricchi di piante officinali ( i semplici...)*
- *un fattore socio economico importantissimo: Salerno era una città cosmopolita, un punto di scambio commerciale ed incontro di culture che favoriva la presenza di prodotti non sempre disponibili in territorio "italiano", ma che grazie a tale situazione potevano essere importati, seminati e cresciuti (vale per alcune erbe e piante), assimilati col tempo e fatti propri. Inoltre la convivenza di più culture a Salerno durante quel secolo favorì lo sviluppo di una città multietnica in cui erano tollerate usanze e costumi diversi tra loro e gli scambi di prodotti erano spesso anche scambi di saperi che venivano da lontano.*

*La medicina si sviluppa quindi in questo fiorente contesto, facendosi forte anche di notizie e contributi arrivati da oltre mare, dal mondo arabo, e Trotula, diventa una riconosciuta medichessa.*

*Pur trovandosi in una comunità in cui la donna non aveva certo vita facile, anzi proprio per questo, Trotula è un personaggio straordinario ai miei occhi ed agli occhi di molti, riesce a far rivalutare il suo ruolo di donna e riesce sempre con onestà intellettuale e con precisione scientifica a fronteggiare quel senso di vergogna, pudore e inibizione che le pazienti provavano nel mostrare i propri malanni, inestetismi, difetti, tante volte segreti, e che molto spesso venivano trascurati sino ad uno stato di inevitabile evidenza pur di non subire l'imbarazzo di una visita.*

*Ciò che colpisce degli scritti di Trotula de Ruggiero e del modo di comunicare i rimedi è la consapevolezza di una donna che parla alle donne, ritenendo, appunto, il loro benessere esteriore molto molto correlato a quello interiore, se non altro un buon punto di partenza per alleggerire il fisico dalle fatiche e gli stress della vita. Tra l'altro fu la prima donna che riconobbe il disequilibrio alimentare, la mancanza di esercizio fisico, la non cura e scarsa igiene del proprio corpo, come basi per il sopraggiungere di malattie e patologie più o meno gravi.*

*Ed ecco che tutto questo si ripropone oggi a noi, nel messaggio di cui mi voglio fare portatrice, attraverso il concetto di TEMPO: dedichiamo un po' di tempo calmo a qualche piccolo accorgimento per noi stesse (mi permetto di estendere questo invito anche ai maschi), prendendo esempio da Trotula, sapendo che contribuirà al nostro benessere, perché questo tempo che entrerà nella storia sia vissuto, almeno per qualche minuto della nostra giornata, nella ricerca anche, perché no, del benessere psico-fisico.*

#### *Riferimenti bibliografici:*

IO, TROTULA (Dorotea Memoli Apicella)

STORIA DOCUMENTATA DELLA SCUOLA MEDICA SALERNITANA (Salvatore De Renzi)

REGIMEN SANITATIS, FLOS MEDICINAE SALERNI (a cura di A. Sinno)