



La Scuola Medica Salernitana tra storia, scienza e leggende

Descrizione

La *Scuola Medica Salernitana* è considerata la più antica ed importante istituzione medica medioevale dell'Occidente per l'insegnamento e l'esercizio della Medicina, che ha innovato profondamente nei principi, staccandoli dagli influssi religiosi. Ha unito i principi della scienza medica dell'Occidente e dell'Oriente; ha accolto le donne, sia come studenti che come docenti; ha teorizzato che le malattie si possono prevenire, mantenendo in salute il corpo, attraverso l'adozione di precise regole igieniche, di una corretta dieta alimentare ed un sano regime di vita. Molto probabilmente è nata nel IX secolo ed ha avuto il massimo splendore nei secoli XI-XIII, diventando famosa in tutta l'Europa.

Da molti studiosi è considerata la prima vera Università, che ha formato molte generazioni di medici, famosi in tutta l'Europa fino al XIV secolo, quando, lentamente, inizia la sua decadenza.

Esiste la seguente Leggenda sulla fondazione della *Scuola Medica Salernitana*:

Un pellegrino greco, di nome Pontus (o Areteo), proveniente da Alessandria d'Egitto, dove ha perso tutti i suoi familiari, arriva a Salerno e si rifugia per la notte sotto gli archi dell'antico acquedotto dell'Arce. Essendo scoppiato un temporale, si ripara nello stesso luogo un altro viandante: il latino Salernus (o Antonio), che è ferito ad un braccio. Il greco Pontus gli si avvicina per osservare come sta medicando la sua ferita. Intanto arrivano altri due viandanti, l'ebreo Helinus (o Isacco), che viene da Betania, e l'arabo Abdela (o Abdul) originario di Aleppo (Siria), che sono amici. Anche costoro si interessano alle medicazioni della ferita che sta praticando Salernus, al quale tutti cercano di dare dei consigli. Così, i quattro scoprono che tutti praticano l'arte della Medicina. Diventano amici e decidono di creare un sodalizio, costituendo una Scuola (Schola) Medica per mettere in comune e divulgare le loro specifiche conoscenze sanitarie, allo scopo di curare e guarire i malati.

Altre Leggende

Oltre alla Leggenda della Fondazione, ci sono altre leggende che attestano la bravura dei Medici della Scuola.

Vediamone alcune.

Leggenda del Povero Enrico

Una delle leggende piÃ¹ celebri Ã¨ la cosiddetta *Leggenda del povero Enrico*, tramandata dai menestrelli tedeschi medievali e riscoperta nell'Ottocento.Ã

Secondo la leggenda, il principe Enrico di Germania, un giovane splendido e forte, fidanzato con la giovane principessa Elsie, Ã¨ colpito dalla *lebbra* e comincia a deperire rapidamente, tanto che i sudditi, vedendolo ormai destinato a morte certa, lo ribattezzano "il povero Enrico". Il principe, una notte sogno il diavolo che gli suggerisce di andare a farsi curare dai medici salernitani, ma gli dice anche che sarebbe guarito solo se avesse fatto un bagno nel sangue di una giovane vergine, che fosse morta volontariamente per lui. La principessa Elsie si offre immediatamente per il sacrificio, ma Enrico lo rifiuta, preferendo ascoltare il parere dei medici salernitani.Ã Pertanto, Enrico, con la sua Corte, va a Salerno. PerÃ², prima di andare alla *Scuola Medica*, si reca nella Cattedrale per pregare sulla tomba di San Matteo, dove ha una visione mistica e miracolosamente guarisce. Sposa quindi Elsie sull'altare di San Matteo.

Leggenda di Roberto e Sibilla

Molto nota Ã¨ anche la *Leggenda di Roberto di Normandia e di Sibilla da Conversano*.

Il re Roberto di Normandia, durante la Crociata, Ã¨ colpito da una freccia avvelenata e le sue condizioni appaiono subito gravi. Pertanto, decide di ritornare in Inghilterra. Durante il viaggio, si ferma a Salerno per consultare i Medici della *Scuola*, i quali gli dicono che l'unico modo per salvare la vita Ã¨ quello di succhiargli via il veleno dalla ferita, ma colui che l'avrebbe fatto sarebbe morto. Roberto rifiuta lâ€™intervento di tutti, preferendo morire, ma durante la notte sua moglie Sibilla da Conversano gli succhia il veleno e poi muore.Ã

Questa leggenda Ã¨ raffigurata in una miniatura sul frontespizio del Canone di Avicenna, in cui si vede Roberto con la sua Corte che, alle porte della cittÃ di Salerno, saluta e ringrazia i medici, mentre sullo sfondo le navi stanno partendo; sulla sinistra, altri quattro medici si occupano della regina Sibilla, riconoscibile dalla Corona sulla testa, che Ã¨ avvizzita dal veleno.

La storia

Nella storia della *Scuola Medica* si distinguono tre periodi:

- IX-X secolo: le origini, di cui si hanno scarse notizie;
- XI-XIII secolo: il massimo splendore;
- XIV-XVI secolo: la decadenza

Primo Periodo: IX-X secolo (le origini)

Le origini della *Scuola Medica* sembra che risalgano al IX secolo, ma di questo periodo esiste una scarsa documentazione. In particolare, si sa poco della natura, laica o monastica, dei medici che ne fanno parte e non Ã¨ certo che la *Scuola* avesse giÃ un'organizzazione. Nel X secolo, Salerno Ã¨ una cittÃ molto famosa, non solo per il suo clima salubre, ma anche per la bravura dei suoi medici. Di essi si racconta che *«erano privi di cultura letteraria, ma erano forniti di grande esperienza e di un talento innato»*

»». Infatti in questo periodo la natura degli insegnamenti medici è essenzialmente pratica e le nozioni sono tramandate oralmente.

Secondo periodo: XI-XIII secolo (il massimo splendore)

Nel XI secolo, la fama della *Scuola Medica* si diffonde in tutta l'Europa. La posizione geografica di Salerno ha avuto sicuramente un ruolo molto importante nella diffusione della fama della *Scuola Medica*. Infatti, la città, con il suo porto ubicato al centro del Mediterraneo, subisce e rielabora gli influssi della cultura greco-bizantina ed araba. Attraverso il commercio marittimo, arrivano i libri di scienza sanitaria di Avicenna ed Averroes.

A Salerno arriva anche il medico cartaginese Costantino l'Africano che vi si ferma per diversi anni e traduce in latino dal greco e dall'arabo molti testi di Medicina: gli *Aphorisma* e i *Prognostica* di Ippocrate; i *Tegni* ed i *Megategni* di Galeno; il *Kitab-al-malik* («ossia *Liber Regius*, o *Pantegni*) di Ali ibn Abbas (Haliy Abbas); il *Viaticum* di Al- Jazzar; il *Liber divisionum* e il *Liber experimentorum* di Rhazes (Razès); il *Liber dietorum*, il *Liber urinarium* e il *Liber februm* di Isacco da Toledo.

Si riscoprono così le opere classiche di Medicina, conservate nei monasteri, ma dimenticate.

In questo periodo, la *Scuola Medica* di Salerno si sviluppa fino a raggiungere il massimo splendore tra il XII ed il XIII secolo: la città ottiene il titolo di *Hippocratica Civitas* (*Città di Ippocrate*), di cui ancora oggi si fregia.

Giungono alla *Schola Salerni* persone provenienti da tutta Europa, sia malati che sperano di essere guariti, sia studenti che vogliono apprendere l'arte della Medicina. Il prestigio dei medici di Salerno è ampiamente testimoniato dalle cronache dell'epoca e dai numerosi manoscritti conservati nelle maggiori biblioteche europee.

Nel 1231 l'Imperatore Federico II sancisce ufficialmente il prestigio della *Scuola Medica Salernitana*, attraverso la *Costituzione di Melfi*, nella quale si stabilisce che la professione di medico può essere esercitata solo da persone che hanno conseguito il diploma rilasciato dalla *Schola Salerni*.

Terzo periodo: XIV-XIX secolo (la decadenza)

Con la costituzione e lo sviluppo dell'Università di Napoli, la *Scuola Medica Salernitana* incomincia a perdere la sua importanza. Con il passare del tempo, infatti, il suo prestigio è lentamente oscurato da quello delle nuove Università, in particolare Montpellier in Francia, Padova e Bologna in Italia. Comunque, la *Schola Salerni* rimane attiva ancora per alcuni secoli fino alla soppressione, il 29 novembre 1811, da parte del Re Gioacchino Murat, in occasione della riorganizzazione dell'Istruzione pubblica nel Regno di Napoli. Per questo, le "Cattedre di Medicina e Diritto" della *Scuola Medica Salernitana* continuano ad essere operative, nel "Convitto nazionale Tasso" di Salerno, ancora per un cinquantennio, fino alla loro soppressione definitiva nel 1861, da parte ministro dell'Istruzione del Regno d'Italia, Francesco De Sanctis.

I Principi innovativi

Il sincretismo

Uno dei Principi fondamentali della *Scuola Medica Salernitana* è il *sincretismo*, ricordato nella *Leggenda della fondazione*

da parte dei quattro medici. Infatti, le basi teoriche della *Scuola* si fondano sul *“œsistema degli umori”* elaborato da Ippocrate e da Galeno, ma la tradizione medica greco-latina *“* completata dalle nozioni provenienti dalle culture ebraica ed araba. La *Scuola* ha quindi unito i principi della scienza medica dell'Occidente e dell'Oriente.*”*

La posizione geografica di Salerno ha avuto sicuramente un ruolo molto importante nella diffusione della fama della *Scuola*. Infatti, la città, con il suo porto ubicato al centro del Mediterraneo, subisce e rielabora gli influssi della cultura greco-bizantina ed araba. Attraverso il commercio marittimo, arrivano a Salerno i libri di Medicina di Avicenna ed Averro*”*.*”*

Il laicismo

Un altro principio importante praticato nella *Scuola* *“* il *laicismo*. Infatti, fino ad allora, la pratica e l'insegnamento della Medicina *“* appannaggio dei Monaci e degli Ecclesiastici, che ne tramandano oralmente l'insegnamento. Inoltre, gli influssi religiosi *“* sono molto forti, tanto da ritenere che sia inutile *“* curare il corpo *“*, dato che la salvezza *“* riguarda solo l'anima. Pertanto, si accetta passivamente la morte, come manifestazione del destino dell'uomo e della volontà divina. *”*

La *Scuola Medica Salernitana*, invece, innova profondamente i principi dell'insegnamento della Medicina, staccandoli dagli influssi religiosi. In particolare, elabora la teoria *“* che le malattie possono e devono essere curate e che, addirittura, si possono prevenire, cercando di mantenere la salute del corpo, attraverso l'adozione di precise regole igieniche, di una corretta dieta alimentare ed un sano regime di vita.*”*

La *Scuola*, in questo modo, dà origine alla cultura della *Prevenzione delle malattie*, che pertanto non devono essere più accettate passivamente.

La *Scuola*, inoltre, elabora concetti vicini alla moderna psicosomatica, consigliando, oltre al buon mangiare, anche il riposo e l'allegria. La *“* cura del corpo *“* quindi fondamentale per il benessere fisico. Con il tempo, questi nuovi insegnamenti, considerati rivoluzionari ed in parte eretici, si affermano sempre di più, tanto che il Concilio di Reims proibisce ai religiosi l'esercizio della Medicina.

L'acceptazione delle donne come studenti e come docenti

Altra importante innovazione della *Scuola Medica Salernitana*, *“* l'acceptazione delle donne, sia come studentesse che come docenti. Pertanto, *“* di particolare importanza, dal punto di vista culturale, il ruolo svolto dalle donne sia nell'esercizio che nell'insegnamento della Medicina, in cui hanno introdotto molte innovazioni, soprattutto nella Ostetricia.*”*

Le donne che operano ed insegnano nella *Scuola* sono conosciute con l'appellativo di *Mulieres Salernitanae*, le più famose delle quali sono Trotula de Ruggiero, vissuta nell'XI secolo, Abella Salernitana, Rebecca Guarna, Costanza Calenda e Maria Incarnata, vissute nel XIV secolo.

In particolare, Trotula de Ruggiero diventa una famosa ostetrica e scrive il *De mulierum passionibus in, ante e post partum*, in cui elabora importanti principi di Ostetricia e dà istruzioni per le partorienti. Scrive anche un famoso Trattato di cosmesi *De ornatu mulierum*. Trotula fa parte di una famiglia di medici famosi. Infatti sono importanti esponenti della Scuola sia suo marito, Giovanni Plateario, che i due figli Giovanni Plateario il Giovane e Matteo Plateario. In particolare, quest'ultimo, nel suo Trattato

di fitoterapia *De medicinis simplicibus*, descrive oltre 500 piante, classificate in base alle loro proprietà medicamentose, e informa sulla sofisticazione dei prodotti medicinali.

L'importanza della *Pratica*

La *Scuola Medica Salernitana*, rappresenta inoltre un momento fondamentale nella storia della Medicina anche per le innovazioni che introduce nella metodica medica, che si basa fondamentalmente sulla *Pratica* e sull'esperienza maturata nella quotidiana attività di assistenza ai malati.

Lo sviluppo della *Farmacologia*

La *Scuola*, inoltre, con la traduzione dei testi arabi di Medicina, elabora una vasta cultura *fitoterapica*, sulle proprietà curative delle erbe, che porta allo sviluppo della *Farmacologia*, cioè l'arte di preparare i *rimedi* (medicamenti) per la cura delle malattie.

Lo sviluppo della *Chirurgia*

Nella *Scuola Medica Salernitana* si sviluppa fin dal XII secolo una nuova pratica sanitaria: la *Chirurgia* che, per la prima volta, si eleva alla dignità di una vera e propria Scienza Medica.

Ruggero Frugardo scrive nel XIII secolo il primo Trattato di Chirurgia, che si diffonde rapidamente in tutta l'Europa. I suoi insegnamenti sono raccolti dal suo discepolo Guido d'Arezzo nel Trattato *Chirurgia Magistri Rogerii*, che è il testo ufficiale di Chirurgia fino alla fine del XIV secolo.

Nel settore della *Chirurgia*, ricordiamo anche Giovanni da Casamicciola, che inventa una particolare tecnica per la legatura dei vasi sanguigni, con un filo di seta.

Per apprendere le tecniche chirurgiche, arrivano a Salerno molti studenti stranieri, specialmente tedeschi.

Lo sviluppo dell'*Oculistica*

La *Schola Salerni* sviluppa anche l'*Oculistica*. Al riguardo, ricordiamo Benvenuto Grafeo che scrive il Trattato *De arte probatissima oculorum*, che ha una notevole diffusione in Europa.

Il Corso di Studi

Il Corso di Studi (*Curriculum studiorum*) della *Scuola Medica Salernitana* è ben strutturato, per far apprendere allo studente sia i principi dell'Arte Sanitaria che la necessaria esperienza pratica per poter curare efficacemente le diverse malattie. Infatti, il Corso di Studi è costituito da:

- 3 anni di Logica;
- 5 anni di Medicina (studio dei Trattati, dell'Anatomia, con dissezione di cadaveri per studiare gli organi, esercitazioni pratiche);
- Esame finale con il Maestro del Corso e con un Collegio di medici (l'*Almo Collegio*) che rilascia un attestato (*Privilegio Dottorale*), che deve essere convalidato dal Re.
- Un anno di pratica presso un medico anziano, necessario per esercitare la professione.

Nella *Scuola*, oltre all'insegnamento della *Medicina* si tengono anche corsi di *Filosofia*, *Teologia* e *Giurisprudenza*. Per questo motivo, la *Scuola* Ã¨ considerata da molti storici Ã¨ come la *Prima Vera UniversitÃ*, anche se non Ã¨ stata mai chiamata "UniversitÃ".

Le Materie di insegnamento

Le materie di insegnamento nella *Scuola Medica Salernitana* ci sono note attraverso lo *Statuto*. L'insegnamento della *Medicina* allora si distingue in *Teoria* e *Pratica*. La prima serve per far conoscere l'anatomia del corpo, con i vari organi e le loro funzioni. La seconda, invece, serve per apprendere le tecniche per curare le malattie e per conservare la salute.

Anche nella *Scuola Medica Salernitana* si seguono, nell'insegnamento, i principi di Ippocrate e di Galeno. Le lezioni consistono essenzialmente nell'interpretazione dei loro testi.

Riguardo alla *Filosofia*, si insegnano i principi di Aristotele.

L'Almo Collegio Medico Salernitano

Il *Collegio Medico* Ã¨ un Corpo accademico indipendente della *Scuola*, che deve sottoporre gli studenti, che hanno compiuto i prescritti anni di studio, a un rigoroso esame, necessario non solo per ottenere il "Dottorato" (la *Laurea*) per poter esercitare la professione medica, ma anche per poter insegnare.

Il primo provvedimento legislativo che convalida le prerogative del *Collegio Medico*, diretto da un *Priore (Prior)*, dando il riconoscimento giuridico ai titoli accademici da esso rilasciati, Ã¨ emanato dall'Imperatore Federico II nella Costituzione, emanata a Melfi nel 1231.

La cerimonia per il conferimento della *Laurea (Privilegio Dottorale)* si svolge in origine nella Chiesa di S. Pietro a Corte ed in seguito in quella di S. Matteo e nella Cappella di S. Caterina.

Il giuramento che deve prestare il neo laureato Ã¨ rappresentativo dell'alta concezione morale della funzione del medico: infatti, da un lato giura di aiutare il malato povero, senza chiedere nulla, e contemporaneamente giura davanti a Dio e agli uomini di vivere onestamente e di conservare una severitÃ di costumi. Invece, per poter esercitare la *Farmacia*, cioÃ¨ l'arte di preparare i *rimedi* (medicamenti), si richiedono qualitÃ morali molto elevate, onestÃ e illibatezza di costumi. Alla *Scuola* spetta quindi il grande merito di aver stabilito per la prima volta le norme che il medico deve seguire nella cura del malato, da cui si evince la grande importanza che essi attribuivano alla "missione" del medico o del farmacista.

L'autenticitÃ del Diploma di *Laurea (Privilegio Dottorale)*, rilasciato dall'*Almo Collegio Medico* di Salerno, Ã¨ attestata dal notaio e ha valore dovunque il laureato si presenta per esercitare la professione. Nei *Privilegi Dottorali* non solo Ã¨ segnata la data in cui si Ã¨ sostenuto l'esame, ma anche l'anno del Pontificato del Papa dato che il calendario civile varia secondo i diversi Stati.

I Diplomi inoltre hanno il sigillo in ceramica dell'*Almo Collegio Medico*, di forma circolare, con al centro lo stemma della cittÃ di Salerno, rappresentato dal Patrono S. Matteo nell'atto di scrivere il Vangelo.

L'organizzazione della *Scuola*

Fino al Medioevo, l'insegnamento della Medicina Ã" esercitato da singoli Medici, molti dei quali sono avviati all'*Ars medica* per tradizione di famiglia.

La *Scuola Medica Salernitana*, invece, all'inizio dell'XI secolo, Ã" un *Istituto* con una propria organizzazione, costituita da docenti con particolari meriti, di cui Ã" responsabile il *Praeses (Presidente)*, che Ã" una figura diversa dal *Prior (Priore)*, che Ã" invece la *suprema dignitÃ* dell'*Almo Collegio*, sorto piÃ¹ tardi, e che Ã" eletto per merito oltre che per anzianitÃ .

Nella *Scuola Medica Salernitana* si distinguono il *medicus* e il *medicus et clericus*. che segnano due periodi distinti della *Schola Salerni*.

Il *medicus* Ã" il titolo attribuito alle origini della *Scuola*, in cui l'arte medica Ã" basata essenzialmente sull'empirismo ed il medico ricorre a espedienti pratici per curare il malato.

Il *medicus et clericus*, invece, conosce profondamente la Medicina perchÃ ha studiato sui Trattati, scritti da eminenti scienziati, e perciÃ un "doctus".

Le Sedi della *Scuola*

La *Schola Salerni* ha avuto varie sedi, anche se al riguardo le notizie non sono suffragate da riscontri documentari. Le sedi d'insegnamento, in ordine cronologico e spesso in contemporaneitÃ tra di loro, sono state: la Reggia di Arechi II o le sue adiacenze; la Cappella superiore e inferiore di S. Caterina; l'atrio e la scalinata marmorea del Duomo.

A causa dell'inagibilitÃ della Cappella di S. Caterina, la sede della *Scuola* Ã" diventata il Palazzo della Pretura, in via Trotula de Ruggiero. L'ultima sede della Scuola Ã" stato invece l'ex Seminario Arcivescovile, nel Palazzo Copeta.

I Docenti della *Scuola*

La *Scuola Medica Salernitana* ha avuto numerosi importanti docenti. Nell'XI secolo, nel suo periodo aureo, c'Ã Garioponto, di origine longobarda (forse era monaco), la cui opera piÃ¹ famosa Ã" il *Passionarius*, un trattato in 5 volumi (con un appendice di altri 3 libri sulla febbre), in cui Ã descritte le varie malattie, indicandone la cura. Garioponto Ã anche famoso per il fatto che, nel tradurre in latino i concetti medici formulati nella lingua greca, ha coniato dei termini che ancora oggi sono usati in Medicina come cauterizzare, cicatrizzare, polverizzare, gargarizzare. Ã

Contemporanea di Garioponto, alla metÃ dell'XI secolo, c'Ã la famosa donna medico Trotula de Ruggiero, che diventa Docente della Scuola e scrive il *De mulierum passionibus in ante e post partum*, in cui Ã elaborati importanti principi di Ostetricia. Scrive anche un famoso Trattato di cosmesi *De ornatu mulierum*.

Nell'XI secolo c'Ã Alfano, l'Arcivescovo benedettino, di nobili origini longobarde, che scrive due importanti trattati: *De quattuor umoribus* e *De pulsibus*.

Ricordiamo anche Romualdo di Guarna, un prelado, che Ã chiamato due volte al capezzale del re di

Sicilia Guglielmo I.Â

Nello stesso periodo, c'Ã il famoso medico cartaginese Costantino l'Africano, che traduceÂ in latino molti Trattati di medicina in lingua greca ed araba.

Nella seconda metÃ del XII secolo, si distinguono: Maestro Salerno e Matteo Plateario junior. Maestro Salerno, nelle sue *Tabulae Salernitanae*Â e ne *Il Compendium* (che forma con le *Tabulae* un trattato di Terapia generale e di preparazione dei farmaci) classifica i rimedi (detti âœsempliciâœ) secondo le loro proprietÃ curative.

Matteo Plateario junior (uno dei figli di Trotula de Ruggiero e di Giovanni Plateario- anch'egli famoso medico-), nel suo Trattato di fitoterapia *De medicinis simplicibus* descrive oltre 500 piante, classificate in base alle loro proprietÃ medicamentose e informa sulla sofisticazione dei prodotti medicinali.Â

Nel XII secolo, ricordiamo anche NiccolÃ² Salernitano, a cui si deve lo sviluppo della *Farmacopea*, con il suo Trattato *Antidotarium*, che l'Imperatore Federico II diffonde in tutta l'Europa.

Nel XIII secolo, ricordiamo Ruggero Frugardo, che Ã considerato il fondatore della moderna Chirurgia. I suoi insegnamenti sono raccolti dal suo discepolo Guido d'Arezzo nel Trattato *Chirurgia Magistri Rogerii*, che Ã il testo ufficiale di Chirurgia fino alla fine del XIV secolo.

Alcuni famosi medici salernitani partecipano ad operazioni belliche. Al riguardo, ricordiamoÂ Bartolomeo da Vallona e Filippo Fundacario, che nel 1299 prestano servizio in Sicilia, nell'Esercito di Roberto d'AngiÃ², Duca diÂ Calabria.Â

Alla fine del XIV secolo, opera il famoso medico Antonio Solimena, molto stimato dalla regina di NapoliÂ Giovanna II, e che Ã nominato *Maestro Razionale della Magna Curia*.Â

Purtroppo, molte opere scientificheÂ dei Maestri Salernitani sono andate perdute.Â

Â La Regola Sanitaria SalernitanaÂ

I precetti della *Scuola Medica Salernitana* sono elencati nel *Flos Medicinae Salerni*, meglio noto come *Regola Sanitaria Salernitana (Regimen Sanitatis Salernitanum)*, chiamato anche *Lilium Medicinae*.

La *Regola*Â Ã stata scritta in versi latini, probabilmente nei secoli XI-XII e quasi certamente Ã il risultato di un âœelavoro collettivoâœ. Ã dedicato ad un âœere Britannoâœ (di Inghilterra) non meglio individuato.

Della *Regola* esistono numerose redazioni, anche molto diverse nel contenuto. In origine,Â i versi latini erano 363, ma in seguito ne sono stati aggiunti altri.

Il primo Capitolo della Regola Ã dedicato ai âœerimedi generaliâœ (De *remediis generalibus*) tra i quali ricordiamo l'opportunitÃ , per la salute del corpo, diÂ scacciare l'ira, di fare una cena frugale, di alzarsiÂ dopo il pasto per fare del movimento eÂ di non trattenere l'orina.

Nei successivi Capitoli, si danno suggerimenti per mantenere viva la mente, sul sonno (da evitare, possibilmente, nel pomeriggio), sulla cena (che deve essere possibilmente "parca" e si deve fare solo se si "digerito il cibo mangiato in precedenza).

Altri Capitoli sono dedicati ai cibi, sia quelli "nutrienti" (buoni) per il corpo, sia quelli che devono essere evitati. Tra gli alimenti, il pane deve essere "ben cotto" e con "poco sale". Riguardo alle carni, sono da preferire quelle di vitello, che "assai nutrisce", di gallina e di volatili (tortora, storno, quaglia, merlo, pernice...) mentre quella di maiale deve essere bevuta con il vino affinché sia facilmente digeribile. Anche il formaggio deve essere mangiato insieme con il vino. Ottimi alimenti sono il cervello di gallina e la lingua di mucca e l'uovo deve essere "fresco".

Riguardo alle bevande, il vino non si deve bere in eccesso, con preferenza per quello rosso, la birra deve essere "fermentata bene", "ben chiara" e si deve bere con sobrietà e l'acqua deve essere bevuta frequentemente mentre si mangia. "da evitare l'aceto.

Riguardo ai pesci, sono da preferire quelli "molli" e le anguille vanno mangiate insieme con abbondante vino.

Alcuni Capitoli sono dedicati ai vari tipi di latte (di mucca, di capra, di giumenta, di cammella, ognuno con proprie proprietà medicamentose), al burro, al formaggio (che "un'ottima vivanda, insieme con il pane, ma per coloro che hanno buona salute).

Altri Capitoli riguardano le proprietà dei vari tipi di frutta: la pera (quella cotta fa bene allo stomaco), la ciliegia (che fa "ottimo sangue"), la prugna, le pesche, l'uva, i fichi, le nespole.

La *Regola* stabilisce anche le proprietà curative di molti tipi di verdure. Ad esempio, le rape fanno bene allo stomaco e ai reni, l'anice e la menta fanno bene allo stomaco, il cavolo e la malva sono depurativi, la ruta fa bene agli occhi, la salvia e le cipolle hanno vari effetti salutari.

La *Regola* attribuisce molta importanza alla *dieta* (distribuendo i vari pasti durante la giornata e mangiando "cose buone"), tanto da essere considerata la "metà del medicar". Ha quindi una chiara funzione nella prevenzione delle malattie.

Un capitolo "dedicato ai rimedi contro i veleni" (*Contra venenum*).

La *Regola* detta anche prescrizioni igieniche, come il lavarsi le mani, sia prima che dopo i pasti. Stabilisce anche dei rimedi per il miglioramento della vista e della voce roca, contro il mal di denti, i reumatismi, il mal di testa e per guarire le fistole.

Altri capitoli sono dedicati all'esame delle ossa (sono 200), dei denti (sono 32) e delle vene (sono 65) ed ai quattro "umori del corpo" (sangue, collera, flemma e atrabile) ed anche all'analisi dei caratteri umani (sanguigni, biliosi, flemmatici, ipocondriaci).

Alcuni capitoli riguardano le terapie, come il *salasso* (che non deve essere fatto prima di 17 anni di età), di cui si stabiliscono le modalità ed i periodi migliori in cui effettuarlo (in primavera ed in estate si deve fare nella vena destra, mentre in autunno ed inverno nella vena sinistra) nonché gli effetti benefici sulla salute, con particolare riguardo al cuore (meglio se fatto in primavera), al fegato (meglio in estate), alle gambe (meglio in autunno) ed alla testa (meglio in inverno).

Giorgio Giannini

CATEGORY

- 1. Memorie

Categoria

- 1. Memorie

Data di creazione

22/11/2021

Autore

giannini

default watermark