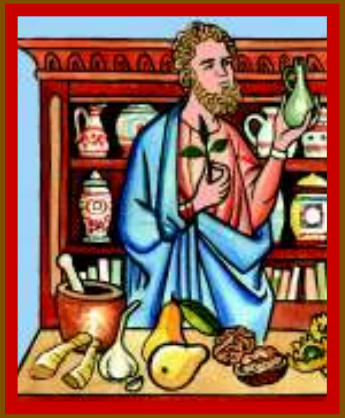


Regimen Sanitatis Salerni

Regimen Sanitatis Salerni

(de conservanda bona valetudine)

REGOLA SALERNITANA DELLA SALUTE

(Per conservare una buona salute)

Tradotto
da Giovanni Sali
e Luigi Galli

Illustrato
da Renato
Vermi

Presentazione e commenti di
GIOVANNI SALI

Regimen-Interno_1703_Regimen Interno_1703 17/03/15 13.59 Pagina 1

REGIMEN SANITATIS SALERNI

(DE CONSERVANDA BONA VALETUDINE)

REGOLA SALERNITANA DELLA SALUTE

(PER CONSERVARE UNA BUONA SALUTE)

UN DOCUMENTO IMPORTANTE
PER LA STORIA DELL'IGIENE
E DELLA MEDICINA PREVENTIVA

Nuova versione italiana a cura di
LUIGI GALLI E GIOVANNI SALI

Introduzione e commenti di
GIOVANNI SALI

Illustrazioni di
RENATO VERMI

PRESENTAZIONE

Il Professor Giovanni Sali, illustre clinico e chirurgo veterinario nonché cultore della storia della Medicina, ha voluto dare nuova rinomanza ad un'opera risalente all' XI secolo e pubblicata in molteplici edizioni nelle principali lingue europee.

"Regimen Sanitatis Salerni" rappresenta il documento più celebre della Scuola Medica Salernitana dedicato al principe Roberto di Normandia candidato al trono d' Inghilterra.
Il lettore moderno può trovare in quest'opera l'enunciazione di problemi tuttora centrali per la vita dell'uomo e delle società organizzate, problemi che sono oggetto della medicina preventiva e dell'igiene,umana e veterinaria.

La Fondazione con quest'ultima opera di Giovanni Sali, resa ancor più gradevole per le accattivanti illustrazioni di Renato Vermi, arricchisce la propria Collana Editoriale con un testo storico ma sotto certi aspetti ancora attuale.

A Giovanni Sali e Renato Vermi il più sincero ringraziamento per questa nuova fatica che certamente verrà apprezzata dai cultori della materia e da tutti coloro che hanno a cuore la storia.

Il Presidente
Dr. Francesco Bettoni

Il Segretario Generale
dr. Stefano Capretti

REGIMEN SANITATIS SALERNI

(DE CONSERVANDA BONA VALETUDINE)

REGOLA SALERNITANA DELLA SALUTE

(PER CONSERVARE UNA BUONA SALUTE)

Introduzione

Il *Regimen Sanitatis Salerni*- Regola Salernitana della Salute- è stata e rimane la più diffusa e famosa fra le molte analoghe opere pubblicate nell'Europa medievale. Sono raccolte di indicazioni e consigli "medici", ma soprattutto di igiene, nate nel solco della cultura medica dominante in quel tempo: opere di divulgazione che diffondevano soprattutto nozioni e consigli di medicina preventiva ed igiene, ma anche elementi di diagnosi e terapia delle affezioni più comuni e diffuse. Questi testi avevano lo scopo di estendere la cultura medica per la tutela della salute al maggior numero possibile di persone e corrispondevano ad una reale necessità, dato che il numero dei medici "patentati" era piuttosto esiguo, e ad essi potevano ricorrere normalmente solo i benestanti.

Il *Regimen Sanitatis Salerni* è comparso verso la fine dell'XI secolo, nell'orbita culturale della celebre Scuola Medica Salernitana (IX-XIII secolo), la prima istituzione superiore per la formazione medica europea nel Medioevo, precedente a tutte le scuole universitarie di Medicina. Autore accreditato (leggendario?) del primo manoscritto fu il medico salernitano Giovanni da Milano, anche se la paternità dei versi è stata contestata e da alcuni attribuita al medico catalano Arnaldo da Villanova. Quale che sia l'identità precisa del primo autore, il *Regimen* può essere legittimamente considerato un'opera collettiva, in quanto espressione di una lunga tradizione e di una elaborazione comune. Il carattere collettivo della raccolta è confermato dalle numerose aggiunte e interpolazioni inserite senza patema d'animo nelle copie realizzate in seguito dai monaci amanuensi, molto numerose e spesso largamente eccedenti il testo originale, tanto che dagli iniziali 375, alcune edizioni arrivarono a contare oltre 3.000 versi. La compo-

sizione in versi latini, gradevoli e facili da memorizzare, contribuisce a spiegare la crescente fortuna e diffusione della Regola in un ambito sempre più vasto. Nei secoli seguenti, con l'avvento della stampa, comparvero in successione, in tutte le lingue europee, moltissime edizioni, diverse delle quali pure illustrate e molto pregiate. Anche negli anni più recenti nuove edizioni a stampa sono state riproposte anche in Italia.
Il Regimen ha costituito per i medici, per molti secoli e fino all'800, un classico di riferimento di medicina pratica e specialmente di dietetica, nonostante la rivoluzione scientifica nel frattempo intervenuta a razionalizzare anche la disciplina medica, non più acriticamente legata alla tradizione ippocratico/galenica rivisitata dai medici medioevali .
La base fisiopatologica corrente al tempo del *Regimen* era la teoria umorale ippocratico/galenica *tetradica,* cioè dei quattro umori (bile nera, bile gialla, flegma e sangue) corrispondenti ai quattro elementi fondamentali (terra, fuoco, acqua, aria), alle quattro stagioni, alle quattro età della vita. La loro prevalenza rispettiva, l'equilibrio o lo squilibrio della loro mescolanza (= crasi) spiegavano per i medici salernitani sia le diverse complessioni o tipi costituzionali, che l'insorgenza dello stato di malattia.
Resta che particolarmente significativo nel testo del *Regimen* è lo spazio dedicato alla medicina preventiva ed all'igiene, espressione questa di una impostazione e un orientamento che siamo fortemente invitati a ritrovare oggi. E' anche e soprattutto per questo, che riproponiamo oggi quest'opera, attualizzata da una nuova e originale traduzione, riccamente illustrata dal pennello magistrale di Renato Vermi. Abbiamo scelto di riportare il testo latino a fronte, per permettere al lettore, che lo volesse, il piacere insostituibile, di un accesso diretto.
Il lettore moderno troverà in questo testo l'enunciazione di problemi, tuttora centrali per la vita dell'uomo e delle società organizzate, i problemi che sono l'oggetto della medicina preventiva e dell'igiene, umana e veterinaria. Tra questi l'igiene della persona, la qualità e lo stile di vita, specie in rapporto con le caratteristiche di qualità e quantità degli alimenti ed il loro rapporto con la salute; la salubrità e le caratteristiche degli ambienti di vita; oltre naturalmente nozioni di medicina vera e propria, con lo studio delle complessioni o tipi costituzionali e la cura delle diverse forme morbose già allora conosciute. Nel testo della Regola Salernitana della Salute sono già presenti alcune corrette intuizioni, basate sul buonsenso e sull'esperienza dei medici salernitani, e sempre valide, come l'importanza di una vita ordinata, il controllo degli stress, la sobrietà dei comportamenti, oltre ad alcune interessanti anticipazioni della moderna teoria costituzionalista. Osservazioni particolari sono riservate all'influenza dei diversi alimenti sull'equilibrio umorale. E proprio la teoria umorale ci dà ragione anche di alcune grosse incongruenze rispetto alle attuali avanzate e oggettive conoscenze scientifiche; d'altro canto la stessa concezione umorale è anticipatrice della moderna medicina olistica, che valorizza l'approccio globale ai problemi della salute e della malattia.
Come altre opere analoghe, anche il *Regimen Sanitatis* inizia con la dedica ad un personaggio illustre, il principe Roberto di Normandia, che era stato curato con successo dai medici della Scuola Salernitana per una ferita infetta subita nella prima crociata al seguito di Goffredo da Buglione, e che viene appunto citato nella prima strofa del testo (*"Anglorum Regi tota schola Salerni scripsit"*).
Nei 103 capitoli di 374 versi complessivi dell'edizione originale breve troviamo

la descrizione dettagliata dei principali alimenti al tempo disponibili, una lista sintetica di affezioni comuni, con consigli di terapia, anche alimentare, e la dettagliata descrizione di molte piante con le relative virtù oltre che dietetiche, anche officinali. Nella parte finale ben 12 capitoli sono dedicati alla tecnica ed alle indicazioni del salasso, che per molti secoli ha costituito una della principali (e polivalenti!) misure terapeutiche. Il libro si conclude con una sorta di affresco delle quattro stagioni, che evoca le misure "profilattiche" per mantenere la salute in ogni tempo dell'anno.

Uno degli interessi che ci ha spinto alla rivisitazione di questa opera, malgrado le sue già numerose edizioni italiane, anche recenti, è la ricerca e il riscontro delle affinità con la moderna medicina veterinaria preventiva, una lettura "veterinaria" quindi delle intuizioni presenti nel *Regimen*, ed il desiderio di far conoscere al Medico Veterinario anche le radici antiche della Medicina preventiva, che tanta parte ha assunto per l'impegno crescente e la professionalità medico-veterinaria moderna. Desideriamo che anche i Veterinari moderni conoscano ed apprezzino questa "perla" antica della conoscenza e delle esperienze mediche e preventive e ne scoprano le numerose felici intuizioni, tanto "prescientifiche" quanto attuali.

Bibliografia

1) Sulla Regola Salernitana della Salute esiste una sterminata bibliografia.Per questa breve introduzione noi ci siamo riferiti essenzialmente alla bella opera di Paola Capone (2005) L'arte del vivere sano- Il Regimen Sanitatis Salernitanum e l'età moderna - editore Guerini ed associati (I° edizione)

2) Sali, G./VermiR.(2008) La Scuola Medica Salernitana , I,–Vetstory in Praxis Veterinaria n. 4

3) Sali, G./Vermi R.(2009) La Scuola Medica Salernitana ,II-Vetstory in Praxis Veterinaria n.1

4) Sali, G./ Vermi, R.(2009) Regimen Sanitatis Salerni, Vetstory in Praxis Veterinaria n 2

5) Ampia consultazione sul Web

REGIMEN SANITATIS SALERNI

(DE CONSERVANDA BONA VALETUDINE)

REGOLA SALERNITANA DELLA SALUTE

(PER CONSERVARE UNA BUONA SALUTE)

CAPUT I
DE REMEDIIS GENERALIBUS

Anglorum regi scripsit tota schola Salerni:
si vis incolumen, si vis te reddere sanum,
curas tolle graves: irasci crede profanum:
parce mero, coenato parum: non sit tibi vanum
surgere post epulas: somnum fuge meridianum:
non mictum retine, nec comprime fortiter anum.
Haec bene si serves, tu longo tempore vives,
si tibi deficiant medici, medici tibi fiant
haec tria: mens laeta, requies, moderata diaeta.

Cap. I
DEI RIMEDI GENERALI

Così al re degli inglesi fu spedita:
"Per serbarti bene in vita",
scrisser di Salerno le scuole,
"e tenerti sano sai che ci vuole?
Via le ansie gravi ed impellenti,
per l'ira non mostrare mai i denti,
al vino regala poche parole,
dopo il pasto il passeggiar ci vuole,
a cena con garbo tu andrai,
niente pennichella, a scanso di guai,
l'urina non trattenere,
il ventre non spremere.
Ti dico che fare a scanso di guai,
ti garantisco, così a lungo vivrai.
Se medici non hai
per tempo hai da osservare
tre regole, che voglio ben lasciare:

****serenità a far la mente lieta ,***
****riposo al giusto e "parca dieta".***

CAPUT II
DE CONFORTATIONE CEREBRI

Lumina mane manus surgens gelida lavet aqua.
Hac illac modicum pergat, modicum sua membra
extendat, crines pectat, dentes fricet: ista
confortant cerebrum, confortant caetera membra.
Lote cale, sta paste vel i, frigesce minute.

Cap. II
SUL RISTORO DEL CERVELLO

Sul presto, di primo mattino
bagnati con acqua fresca dal catino,
lava le mani, detergi gli occhi,
distendi le membra in pochi tocchi,
i capelli sian pettinati,
i denti ben sfregati;
ciò al cervello dà ristoro,
e pel benessere vale tant'oro.
Dopo il pasto, dopo la cena
Bagno caldo e passeggio al fresco con lena.

CAPUT III
DE SOMNO MERIDIANO

Sit brevis, aut nullus, tibi somnus meridianus.
Febris, pigrities, capitis dolor atque catarrhus:
haec tibi proveniunt ex somno meridiano.

Cap. III
IL SONNO POMERIDIANO

Poco o niente sul divano
consentir al sonno meridiano.
Di quel riposo ben puoi far senza;
lascia: febbre, mal di capo,
catarro ed indolenza.

CAPUT IV
DE FLATU IN VENTRE INCLUSO

Quatuor ex vento veniunt in ventre retento:
spasmus, hydrops, colica, vertigo: quatuor ista.

Cap. IV
SUI GAS DI VENTRE TRATTENUTI

Quattro son le conseguenze
di mancate flatulenze:
idropisia e spasmi,
coliche e vertigini.

CAPUT V

DE COENA

Ex magna coena stomacho fit maxima poena.
Ut sis nocte levis, sit tibi coena brevis.

Cap. V

SULLA CENA

Se troppo ricca è la cena
soffre lo stomaco gran pena.
Per una notte lieve
sia la tua cena breve.

CAPUT VI

DE DISPOSITIONE ANTE CIBI SUMPTIONEM

Tu nunquam comedas,
stomachum nisi noveris esse
purgatum, vacuumque cibo,
quem sumseris ante.
Ex desiderio poteris cognoscere certo:
haec tua sunt signa, subtilis in ore diaeta.

Cap. VI

DISPOSIZIONI PRIMA DEL PASTO

Non accingerti a mangiare,
se lo stomaco è ancor da svuotare.
Dalla "vera" fame puoi sapere
se un pasto leggero potrai avere.

CAPUT VII

DE CIBIS MELANCHOLICIS VITANDIS

Persica, poma, pyra, lac, caseus, et caro salsa,
et caro cervina, leporina, caprina, bovina:
haec melancholica sunt infirmis inimica

Cap. VII

CIBI MALINCONICI DA EVITARE

Pesche, mele, salumi, cacio, e latticini,
carni di cervo, di lepre, caprine e bovine,
son malinconiche vivande
da ogni malato evitande.

CAPUT VIII

DE CIBIS BENE NUTRIENTIBUS

Ova recentia, vina rubentia, pinguia iura,
cum similia pura, naturae sunt valitura.

Cap. VIII

SUI CIBI BUONI E NUTRIENTI

Vai con uova di giornata,
vai con vin rosso d'annata,
vai con brodo ricco assai,
son genuini, a lungo camperai.

CAPUT IX

DE CIBIS NUTRIENTIBUS ET IMPINGUANTIBUS

Nutrit et impinguat triticum, lac, caseus infans,
testiculi, porcina caro, cerebella, medullae,
dulcia vina, cibus gustu iucundior, ova
sorbilia, maturae ficus, uvaeque recentes.

Cap. IX

DEI CIBI NUTRIENTI ED INGRASSANTI

Vuoi nutrirti ed ingrassare?
Grano, latte e giovin cacio non trascurare:
di carni porcine, cervella, midollo,
granelli*, dolci vini e cibi saporiti sii satollo;
con uova da bere, fico maturo
e uva novella vai al sicuro.

**È il termine gastronomico per indicare i testicoli delle diverse specie*

CAPUT X

DE BONI VINI PROPRIETATIBUS

Vina probantur odore, sapore, nitore, colore.
Si bona vina cupis,
haec quinque probantur in illis:
farnia, formosa, fragrantia, frigida, frisca.

Cap. X

LE QUALITA' DI UN BUON VINO

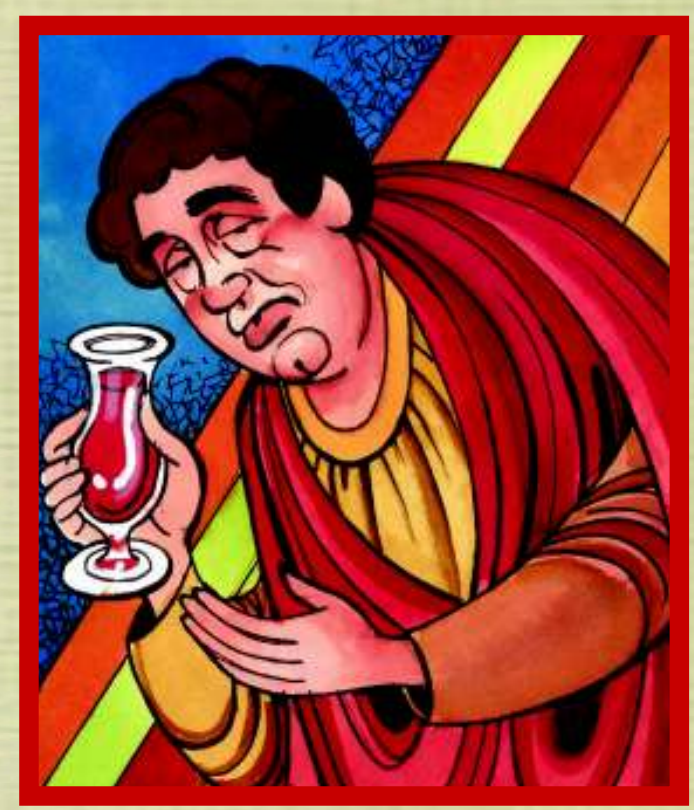
Stima i vini da sapore,
lucentezza, odor, colore.
Cinque qualità gli danno tono,
e ne fanno un vino buono:
corpo, fragranza, bellezza,
ed anco brio e freschezza.

CAPUT XI
DE VINO DULCI ET ALBO

Sunt nutritiva plus dulcia candida vina.

Cap. XI
IL VINO BIANCO E DOLCE

I vini bianchi e mielati
son nutrienti ed apprezzati.

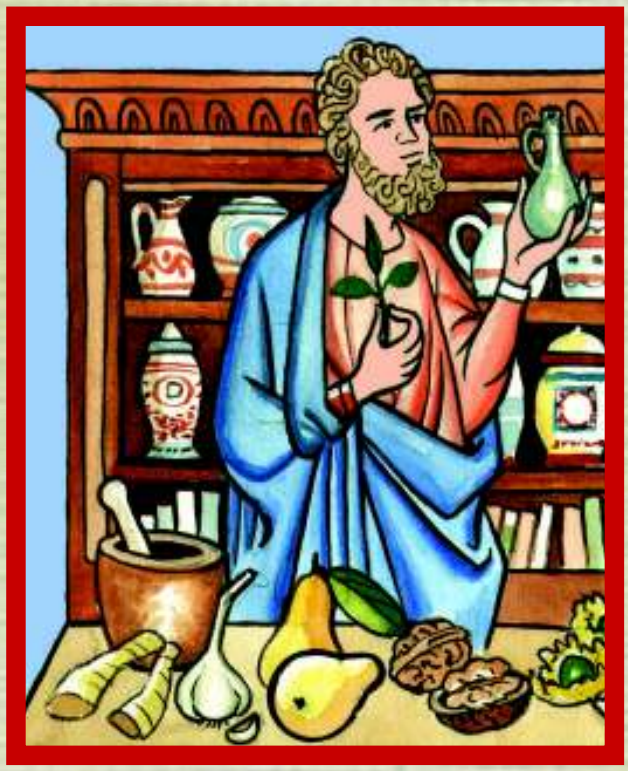


CAPUT XII
DE VINO RUBRO

Si vinum rubeum nimium quandoque bibatur,
venter stipatur, vox limpida turbificatur.

Cap. XII
SUL VINO ROSSO

Se col vin rosso talvolta vai su
il ventre si blocca e la voce va giù..



CAPUT XIII
CONTRA VENENUM

Allia, nux, ruta, pyra, raphanus et theriaca: haec sunt antidotum contra mortale venenum.

Cap. XIII
CONTRO I VELENI

**Questi son gli strali
contro i velen mortali:
aglio, noce, ruta, pera,
rafano e teriaca vera.**

CAPUT XIV
DE AERE

Aer sit mundus, habitabilis ac luminosus, nec sit infectus, nec olens foetore cloacae.

Cap. XIV
SULLE QUALITA' DELL'ARIA

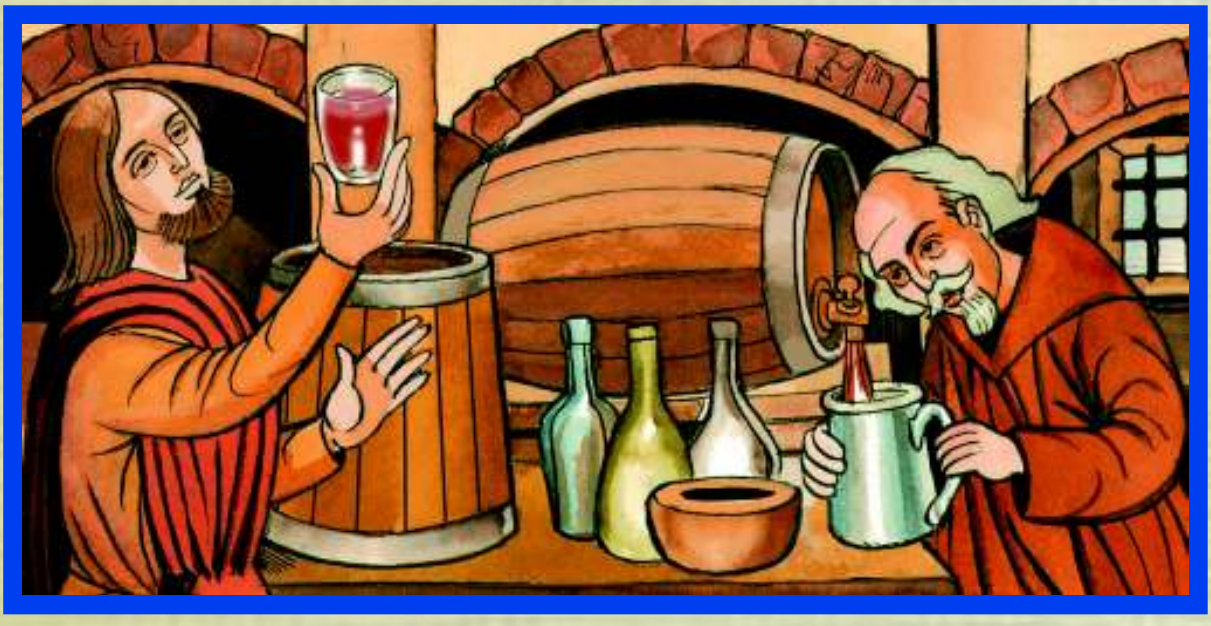
**L'aria ha da esser pura,
respirabile e luminosa;
non han da esservi miasmi
nè puteolente sentor di fogna.**

CAPUT XV
DE NIMIA POTATIONE VINI

Si tibi serotina noceat potatio, vina
hora matutina rebibas, et erit medicina

Cap. XV
DOPO UNA BEVUTA ECCESSIVA DI VINO

Se di sera troppo vino avrai trincato,
al mattin presto ribevi e ne sarai sanato.



CAPUT XVI
DE MELIORE VINO

Gignit et humores melius vinum meliores:
si fuerit nigrum, corpus reddit tibi pigrum.
Vinum sit clarum, vetus, subtile, maturum,
ac bene lymphatum, saliens, moderamine sumtum.

Cap. XVI
SUL VINO MIGLIORE

Umori migliori produce il buon vino,
specie se nero molto nel tino,
ed è pur causa di gran pigrizia.
Chiaro ha da esser, senza malizia,
vecchio, limpido, maturo,
ben annacquato, frizzante e puro;
bevine poco, te ne scongiuro.

CAPUT XVII
DE CEREVISIAE

Non sit acetosa cerevisia, sed bene clara,
de validis cocta granis, satis ac veterata.

Cap. XVII
SULLA BIRRA

La birra di aceto non odori,
se bella chiara procura favori.
Da grani fermentati distillata,
e quanto basti invecchiata.

CAPUT XVIII
DE USU CEREVISIAE

De qua potetur, stomachus, non inde gravetur.

Cap. XVIII
SULL'USO DELLA BIRRA

Ber si deve né poca né molta,
ma quanta lo stomaco ne sopporta.

CAPUT XIX
DE TEMPORIBUS ANNI

Temporibus veris modicum prandere iuberis;
sed calor aestatis dapibus nocet immoderatis.
Autumni fructus caveas, ne sint tibi luctus.
De mensa sume quantum vis tempore brumae.

Cap. XIX
SULLE STAGIONI DELL'ANNO

In primavera sii sobrio nel mangiare,
in estate ti devi moderare.
Occhio dell'autunno ai frutti,
fan passare momenti brutti.
Quando nel freddo il sol si giace
mangia pur quanto ti piace.

Note ai capitoli precedenti I-XIX

Il conosciutissimo capitolo 1, introduttivo, è una sintesi assai efficace della concezione ippocratico-galenica sulla medicina preventiva, il cui fine è la conservazione della salute. Efficace e sempre più attuale infatti è l'invito alla sobrietà ed alla prevenzione dell'ansia (*curas tolle graves...),* un'anticipazione della moderna medicina psicosomatica. E' noto del resto che già il grande Galeno (129-216) d.C.), quasi mille anni prima della Scuola Salernitana, aveva fatto del controllo dell'ansia e delle emozioni una regola personale di vita, valida allora ed ancor più ai giorni nostri, quando le condizioni stressogene sembrerebbero molto più frequenti e diffuse anche rispetto ad un passato più vicino rispetto all'epoca del ***Regimen Sanitatis***.

Basterebbe questo esemplare capitolo iniziale, sostanzialmente incriticabile (a parte l'ostracismo, un po' difficile da comprendere, nei confronti della "pennichella" quotidiana) e dunque ancora completamente valido in base alle concezioni e conoscenze attuali, per confermare il valore del ***Regimen*** nel suo complesso.

Alle norme generali seguono alcune regole per l'accurata igiene personale, che è vista sotto il profilo del benessere generico legato alle abluzioni e alla cura fisica del corpo, non essendo al tempo disponibili le conoscenze di batteriologia e della moderna igiene personale ed ambientale. Inizia poi con il capitolo VII una carrellata di informazioni sulla dieta e sui più differenti alimenti, sia di origine vegetale che animale. Quanto ai giudizi espressi sui vari cibi e bevande bisogna sempre tener conto della teoria allora dominante dei quattro elementi e dei quattro umori, sia in natura che negli organismi viventi, e di una ipotizzata funzione di riequilibrio esercitata dagli alimenti nelle diverse complessioni o tipi costituzionali e nelle diverse stagioni dell'anno.

Molte osservazioni sulle caratteristiche dei vari alimenti sono fondate sul livello relativo e i rapporti dei quattro umori e sulle conseguenti possibili funzioni di riequilibrio se gli alimenti stessi vengono assunti da soggetti con le diverse costituzioni umorali. Sulle virtù del vino, rosso e bianco, il testo ritornerà in diversi capitoli successivi, un segno dell'importanza di questa bevanda, che allora era certamente la principale per gli abitatori del paese di Enotria, *(= terra del vino* secondo una tradizione non da tutti accettata).

Non ci pare il caso di commentare le valutazioni in funzione delle conoscenze enologiche, certamente piuttosto arcaiche rispetto ai nostri raffinatissimi tempi... Anche il gusto degli abitanti di Enotria si è oggi molto evoluto, ma questo non pregiudica la sensatezza "medica" delle osservazioni dell'Autore riguardanti i vini e la loro influenza sul benessere e la salute del possibile consumatore. Il testo prosegue , parlando anche della birra, presente nella dieta anche se in proporzioni inferiori rispetto al vino. Illuminante e sempre attuale il cap.XIV , esemplare precetto basilare di igiene ambientale, riferito alle caratteristiche dell'aria, auspicate esattamente, ed in forma poetica, come aspirazione legittima di ogni creatura benpensante, anche nel lontano Medioevo... *" L'aria dev'esser pura,respirabile e luminosa; non v'han da esservi miasmi nè puteolente sentor di fogna".*

Viene spontaneo riflettere, seppur un po' malinconicamente, sul valore anticipatore e profetico di questo capitolo. Se fin da allora le nostre società sempre più complesse avessero tenuto presente questa raccomandazione nel corso del loro impetuoso sviluppo plurisecolare forse oggi non ci troveremmo nella drammatica situazione in cui ci troviamo (concentrazione crescente di CO_2, inquinanti da polveri sottili e bolla di ozono) con le relative conseguenze sulla salute delle popolazioni, ma anche sull'equi-

librio del pianeta e la stessa sopravvivenza in condizioni accettabili delle popolazioni nelle aree più inquinate, spesso anche le più avanzate dal punto di vista sociale e produttivo.Il valore umano e sociale della medicina preventiva e dell'igiene, che è destinata ad incidere sempre più sulla qualità della vita, ma anche sulle prospettive di sopravvivenza dell'umanità, era già presente tutto in questi versi così anticipatori.

C'è già un accenno a diversi e comuni problemi di salute, come gli inconvenienti da troppo vino o gli avvelenamenti, sia pure generici, certamente al tempo assai frequenti e probabilmente spesso scambiati con le tossinfezioni (capp. XIII-XV).A proposito dei quali compare un accenno anche al più famoso farmaco universale , come la polivalente Teriaca, la cui incredibile diffusione e fortuna si è protratta fino alla fine del 1800. Infine nel capitolo XIX una sintetica esposizione di consigli dietetici, da seguire in funzione delle diverse stagioni dell'anno, anche questi di assoluto buonsenso, e pertanto in gran parte sempre apprezzabile e valida anche allora come oggi.

CAPUT XX
DE POTU PRAVO CORRIGENDO

Salvia cum ruta faciunt tibi pocula tuta;
adde rosae florem, minuit potenter amorem.

Cap. XX
PER CURARE LE BRUTTE BEVUTE

La salvia e la ruta
ti danno sicura bevuta;
se di rosa aggiungi il fiore
riduci il fuoco d'amore.

CAPUT XXI
DE NAUSEA MARINA

Nausea non poterit quemquam
vexare marina,antea
cum vino mixtam si sumserit illam.

Cap. XXI
CONTRO IL MAL DI MARE

Mal di mare non soffrirai
se con vino acqua marina prima berrai.

CAPUT XXII

DE GENERALI CONDIMENTO

Salvia, sal, vinum, piper, allia, petroselinum:
ex his fit salsa, nisi sit commixtio falsa.

Cap. XXII

UN CONDIMENTO UNIVERSALE

Mescola per benino
salvia, sale, aglio,
pepe, prezzemolo, vino:
con miscela ben dosata
ne vien salsa prelibata.

CAPUT XXIII

DE LOTIONE MANUUM

Si fore vis sanus, ablue saepe manus.
Lotio post mensam tibi confert munera bina:
mundificat palmas et lumina reddit acuta.

Cap. XXIII

SUL LAVAGGIO DELLE MANI

Per stare bene e sani,
spesso lavar le mani.
Regalan due vantaggi
dopo il pasto i lavaggi:
la mano pulita,
e la vista acuta.

CAPUT XXIV
DE PANE

Panis non calidus, nec sit nimis inveteratus, sed fermentatus, oculatus sit, bene coctus, modice salitus: frugibus validis sit electus. Non comedas crustam, choleram quia gignit adustam. Panis salsatus, fermentatus, bene coctus, purus sit, sanus, quia non ita sit tibi vanus.

Cap. XXIV
LE VIRTÙ DEL PANE

Nè caldo il pane, né invecchiato,
ma ben cotto, curato e lievitato,
di scelte farine, poco salato.
La crosta bruciata non mangiare,
chè grave danno può causare.
Dunque, il pane sia salato,
ben cotto e lievitato;
sia genuino e sano,
altrimenti sarà vano.

CAPUT XXV
DE CARNIBUS PORCINIS

Est caro porcina sine vino peior ovina: si tribuas vina, tunc est cibus et medicina. Ilia porcorum bona sunt, mala sunt reliquorum.

Cap. XXV
SULLE CARNI SUINE

Senza vin la carne porcina
è peggior di quella ovina.
Se vi bevi del buon vino,
cibo e farmaco sarà perfino.
Buone le interiora di maiale,
dell'altre specie però fan male.

CAPUT XXVI
DE MUSTO

Impedit urinam mustum, solvit cito ventrem.
Hepatis emphraxin, splenis generat, lapidemque.

Cap. XXVI
SULLE QUALITÀ DEL MOSTO

Il mosto d'uva la diuresi frena
e diarrea tosto scatena;
a fegato e milza nuoce,
e mal di pietra induce.

CAPUT XXVII
DE POTU AQUAE

Potus aquae sumtus fit edenti valde nocivus:
infrigidat stomachum,
cibum nititur fore crudum.

Cap. XXVII
L'ACQUA COME BEVANDA

Bever acqua al pasteggiare
è dannoso per il mangiare:
lo stomaco raffreddato
lascia il cibo indigerito.

CAPUT XXVIII
DE CARNIBUS VITULI

Sunt nutritivae multum carnes vitulinae.

Cap. XXVIII
SULLE CARNI DI VITELLO

E' nutritiva e fina la carne vitulina..

CAPUT XXIX
DE AVIBUS ESUI APTIS

Sunt bona gallina, capo, turtur,
sturna, columbi
quiscula, vel merula,
phasianus, ortygometra,
perdrix, frigellus, orex,
termulus, amarellus.

Cap. XXIX
SULLE CARNI AVICOLE EDIBILI

Squisiti gallina e cappone,
così tortora, storno e piccione,
quaglia, pernice urogallo,
fagiana e merlo,
tremula e fringuello.

CAPUT XXX
DE PISCIBUS

Si pisces molles sunt magno corpore, tolles:
si pisces duri, parvi sunt plus valituri.
Lucius et perca, saxaulis et albica, tinca,
gornus, plagitia, cum carpa, galbio, truta..

Cap. XXX
SUI PESCI

Pesci grandi, carne molle, acquista,
ma di piccoli e duri fai provvista:
luccio e persico, scoglio e albica,
ghiozzo e sorno, platessa e tinca,
la carpa e la trota stupenda.

CAPUT XXXI
DE ANGUILLA

Vocibus anguillae pravae sunt,
si comedantur:
qui physicam non ignorant, haec testificantur.
Caseus, anguilla nimis obsunt, si comedantur,
ni tu saepe bibas et rebibendo bibas.

Cap. XXXI
SULL'ANGUILLA

Dell'anguilla ancor si dice:
se mangiata è traditrice.
Chi la scienza non ignora
per sicuro lo dichiara.
Cacio e anguilla vanno bene
se mangiati sono insieme.
Non fa bene spesso bere,
e riempir nuovo bicchiere.

CAPUT XXXII
DE CIBI ET POTUS ALTERNATIONE

Inter prandendum sit saepe
parumque bibendum:
si sumas ovum,
molle sit atque novum.

Cap. XXXII
SULL'ALTERNANZA DI CIBO E BEVANDA

Durante il pasto è dovere
poco e spesso darsi a bere.
Se t'aggrada poi un uovo,
sia bel molle e pure "nuovo".

CAPUT XXXIII
DE PISIS

Pisam laudare decrevimus ac reprobare:
pellibus ablatis est bona pisa satis:
est inflativa cum pellibus atque nociva.

Cap. XXXIII
SUI PISELLI

Dei piselli non piace parlare,
né dir male né vantare.
Il seme ben sbucciato
è di gusto prelibato;
se con la buccia lo mangi
ti gonfia il ventre e poi ..piangi.

CAPUT XXXIV
DE LACTE

Lac ethicis sanum caprinum, post camelinum,
ac nutritivum plus omnibus est asininum:
plus nutritivum vaccinum sit et ovinum.
Si febriat, caput et doleat, non est bene sanum.

Cap. XXXIV
LE QUALITÀ DEL LATTE

Il tisico la porta apra,
al sano latte di capra;
meno ben quel di cammella,
più nutritivo se d'asinella.
Ancor più è nutriente
di mucca e pecora certamente,
ma con febbre o mal di testa
a ber latte non ti appresta.

CAPUT XXXV
DE BUTYRO

Lenit et humectat,
solvit sine febre butyrum.

Cap. XXXV
LE PROPRIETÀ DEL BURRO

Sol senza febbre agisce:
il burro umetta, scioglie e lenisce.

CAPUT XXXVI
DE SERO

Incidit atque lavat, penetrat,
mundat, quoque serum.

Cap. XXXVI
LE PROPRIETA' DEL SIERO

Anche il siero ammollisce,
monda, penetra e pulisce.

CAPUT XXXVII
DE CASEO

Caseus est frigidus, stipans, grossus, quoque durus.
Caseus et panis bonus est cibus hic bene sanis:
si non sunt sani, tunc hunc non iungito pani.
Ignari medici me dicunt esse nocivum,
sed tamen ignorant cur nocumenta feram.
Languenti stomacho caseus addit opem;
si post sumatur, terminat ille dapes.
Qui physicam non ignorant, haec testificantur

Cap. XXXVII
I L FORMAGGIO

Il cacio, freddo pesante e duro ostruisce.
Pan con formaggio è cibo per sani,
ai malati mai cacio con pani.
Che il cacio sia causa d' incidenti
dicon certi medici inscienti.
Se lo stomaco è già languente
Lo fa il cacio più sofferente.
Ma se a fine pasto viene
il gustarlo allor fa bene.
Tutto ciò vien confermato
da chi è bene addottorato.

CAPUT XXXVIII
DE MODO EDENDI ET BIBENDI

Inter prandendum sit saepe parumque bibendum:
ut minus aegrotes, non inter fercula potes.
Ut vites poenam, de potibus incipe coenam.
Singula post ova pocula sume nova.
Post pisces nux sit: post carnes caseus adsit.
Unica nux prodest, nocet altera, tertia mors est.

Cap. XXXVIII
DEL CORRETTO MANGIARE E BERE

Spesso e poco a pasto bevi;
fra i pasti ber non devi.
Per non soffrire pena
col vino inizia la cena.
Mangiato ogni uovo,
un bicchier di quello nuovo.
Mangiato il pesce, la noce va bene,
dopo le carni il cacio conviene.
La prima noce giova forte,
alla seconda serra le porte,
la terza è la morte.