Note ai capitoli precedenti da XX a XXXVIII

Continua la rassegna, molto dettagliata, su alimentazione e diete, con l'elenco e la descrizione di molti cibi, di origine vegetale ed animale, dei modi corretti di mangiare e bere, ma anche con più di un accenno a diversi disturbi medici in senso lato, da cause alimentari o di altra natura.

Anche se siamo ancora in epoca prescientifica, le osservazioni che compaiono hanno sempre una loro base sperimentale nell'esperienza clinica dei medici salernitani, rielaborata con le sedimentate convinzioni derivanti dagli antichi Maestri, quali Ippocrate, Galeno, Avicenna, per citarne solo alcuni.

Oggi tutto può essere ancora oggetto di riflessione attenta, anche se spesso ovviamente critica. In particolare traspare l'interesse e la valutazione per una gamma assai ampia di alimenti, di origine sia vegetale che animale, segno di una alimentazione già a quel tempo possibile e diffusa, ricca e assai variata, almeno per le classi più abbienti, come quelle destinatarie della lettura del Regimen.

La ricca varietà di alimenti disponibili e l'ignoranza sulla loro reale struttura chimico bromatologica, nonché sui meccanismi della digestione e del metabolismo intermedio , fa molto riflettere sulla varietà di disturbi e patologie alimentari già al tempo diffusi ed alla necessità di una vera medicina dietetica che troverà una razionale e convincente possibilità applicativa solo dopo molto tempo, e precisamente nel secolo della chimica… Il medico, che sicuramente veniva a contatto ogni giorno con problemi clinici da cause alimentari, non poteva che ispirarsi a dei consigli di sobrietà ed equilibrio in senso lato, e in tal senso molti consigli del Regimen conservano una loro attualità e validità.

Antesignana e tuttora estremamente attuale, dopo quasi mille anni, la nota del cap. XXIII sull'importanza del lavaggio delle mani, come misura fondamentale di igiene personale (anche se viene proposta solo dopo, e non anche prima del pasto) . Vengono anche proposti consigli di trattamento per molti disturbi comuni , sia di origine ambientale che più precisamente alimentare, ma anche vengono esposte, in forma apodittica (" la terza noce è la morte!, cap. XXXVIII) affermazioni, che meriterebbero ulteriore approfondimento. Secondo antichi commentatori in quest'ultimo caso (della "terza noce") l'autore o gli autori non parlano della noce comune ma di qualche varietà oggi scomparsa, con caratteristiche particolari di possibile tossicità e conseguente intolleranza da parte dei potenziali consumatori.

CAPUT XXXIX
DE PYRIS

Adde potum pyro. Nux est medicina veneno.
Fert pyra nostra pyrus, sine vino sunt pyra virus:
si pyra sunt virus, sit maledicta pyrus.
Si coquis, antidotum pyra sunt,
sed cruda venenum.
Cruda gravant stomachum,
relevant pyra cocta gravatum.
Post pyra da potum: post poma vade cacatum.

Cap. XXXIX
A PROPOSITO DI PERE

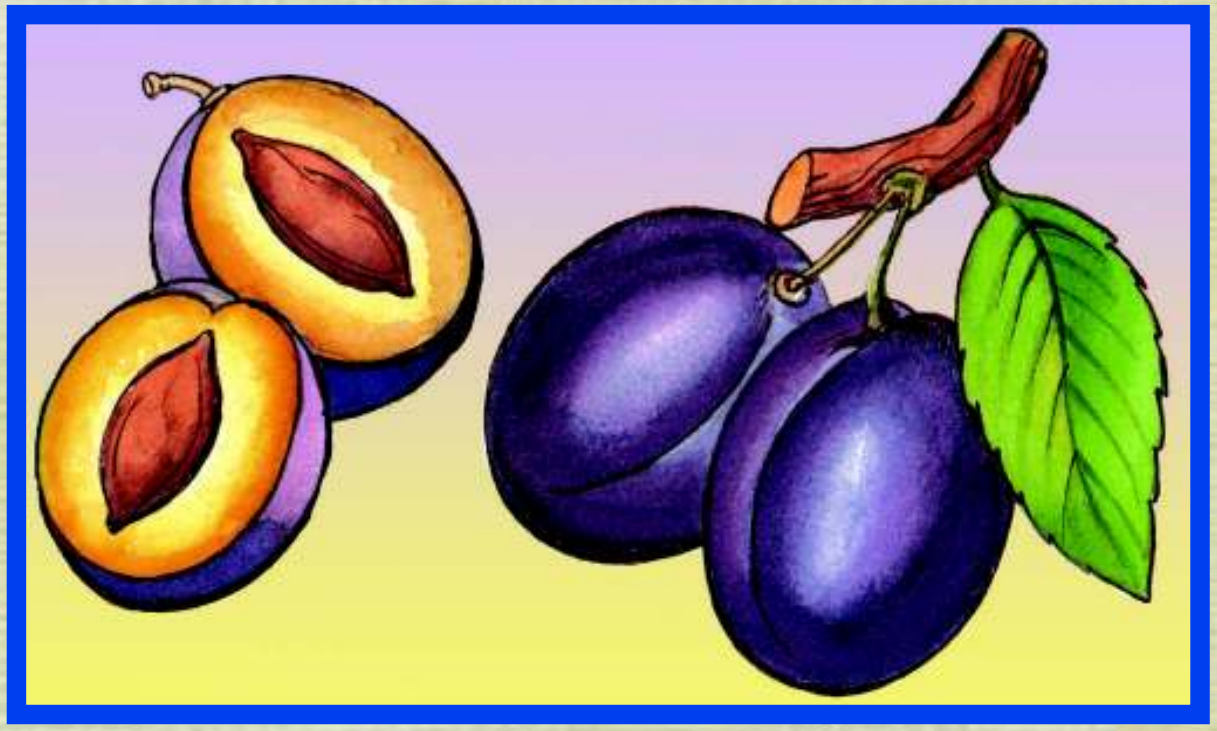
Mangiata la pera con piacere
un buon bicchier s'ha da bere.
Contro il veleno già bevuto
la noce corre in aiuto.
Il pero la pera produce,
che senza vino a velen si riduce.
Se la pera è veleno al vero,
maledetto sia il pero.
Dunque, cruda è veleno
ma ben cotta antiveleno.
Pere crude appesantiscono,
se son cotte alleggeriscono.
La pera richiede il vino,
il pomo… t'avvìa allo "stanzino".

CAPUT XL
DE CERASIS

Cerasa si comedas, tibi confert grandia dona:
expurgant stomachum, nucleus lapidem tibi tollit
et de carne sua sanguis eritque bonus.

Cap. XL
SULLE CILIEGE

Grandi vantaggi otterrai
se ciliegie mangerai.
Virtù delle ciliegie:
la polpa depura e dà tono,
e il sangue rende buono.
Mentre il nocciolo da solo
del mal di pietra toglie il duolo..



CAPUT XLI
DE PRUNIS

Infrigidant, laxant, multum prosunt tibi pruna

Cap. XLI
LE VIRTÙ DELLE PRUGNE

Rinfrescanti e lassative,
fan pro le prugne,
e son molto attive.

CAPUT XLII
DE PERSICIS, RACEMIS ET PASSULIS

Persica cum musto vobis datur ordine fusto
sumere, sic est mas nucibus sociando racemos.
Passula non spleni, tussi valet, est bona reni.

Cap. XLII
DELLE PESCHE E DELL'UVA, FRESCA E PASSA

La pesca col mosto va gustata,
indicazion giusta e ben pensata.
Ed è cosa ben corretta
che uva fresca con noci t'alletta.
L'uva passa va per tosse e rene,
ma per la milza non fa bene.

CAPUT XLIII
DE FICUBUS

Scrofa, tumor, glandes, ficus cataplasmate cedunt.
Iunge papaver ei, confracta fans tenet ossa.
Pediculos veneremque facit, sed cuilibet obstat

Cap. XLIII
A PROPOSITO DEI FICHI

Con fichi un cataplasma prepara,
che struma, ghiandole e tumori cura.
Aggiungo il papavero se posso
per estrar frammenti d'osso.
Il fico genera pidocchi,
esalta la libido quanto basta,
ma a qualcuno la contrasta.

CAPUT XLIV
DE ESCULIS

Multiplicant mictum,
ventrem dant escuta strictum;
escula dura bona,
sed mollia sunt meliora.

Cap. XLIV
VIRTÙ DELLE NESPOLE

Minzione e stipsi la nespola induce ,
dura è buona ancora,
ma tenera migliora.

CAPUT XLV
DE MUSTO

Provocat urinam mustum,
cito solvit et inflat

Cap. XLV
SUL MOSTO

Il mosto fa urinare,
dà diarrea e fa gonfiare.

CAPUT XLVI
DE CEREVISIA ET ACETO

Grossos humores nutrit cerevisia, vires
praestat, et augmentat carnem, generatque cruorem.
Provocat urinam, ventrem quoque mollit et inflat.
Infrigidat modicum, sed plus desiccat acetum,
infrigidat, macerat, melancholiam dat, sperma mino-
rat.
Siccos infestat nervos et pinguia siccat.

Cap. XLVI
SULLA BIRRA E SULL'ACETO

La birra i pingui ingrassa,
rinforza e di carne cresce la massa,
il sangue fa buono, ti fa urinare,
libera il ventre, ma lo fa gonfiare.
Un po' d'aceto è rinfrescante,
ma, se troppo, asciuttante;
asciuga il corpo in men che si dice,
lo macera e pure lo intristisce,
anche lo sperma indebolisce.
E' dannoso ai nervi stanchi,
e ai pingui riduce i fianchi.

CAPUT XLVII
DE RAPIS

Rapa iuvat stomachum, novit producere ventum,
provocat urinam, faciet quoque dente ruinam:
si male cocta datur, hinc tornio tunc generatur.

Cap. XLVII
SULLE RAPE

Allo stomaco rapa è conveniente,
e diuretica, e flatulente,
ma dannosa per il dente.
Se malcotta vien mangiata,
colica spastica n'è causata.

CAPUT XLVIII
DE VISCERIBUS ANIMALIUM

Egeritur tarde cor, digeritur
quoque dure
similiter stomachus,
melior sit in extremitates.
Reddit lingua bonum
nutrimentum medicinae.
Digeritur facile pulmo, cito labitur ipse.
Est melius cerebrum
gallinarum reliquorum.

Cap. XLVIII
DIGESTIONE DELLE FRATTAGLIE ANIMALI

Il cuore è digerito lentamente,
e lo stomaco ugualmente,
la "*busecca*" è roba fina,
la lingua nutrimento e medicina,
il polmone, assai leggero,
lo digerisci che non par vero,
il cervello di gallina
è leccornia sopraffina.

CAPUT XLIX
DE SEMINE FOENICULI

Semen foeniculi fugat et spiracula culi

Cap. XLIX
I SEMI DEL FINOCCHIO

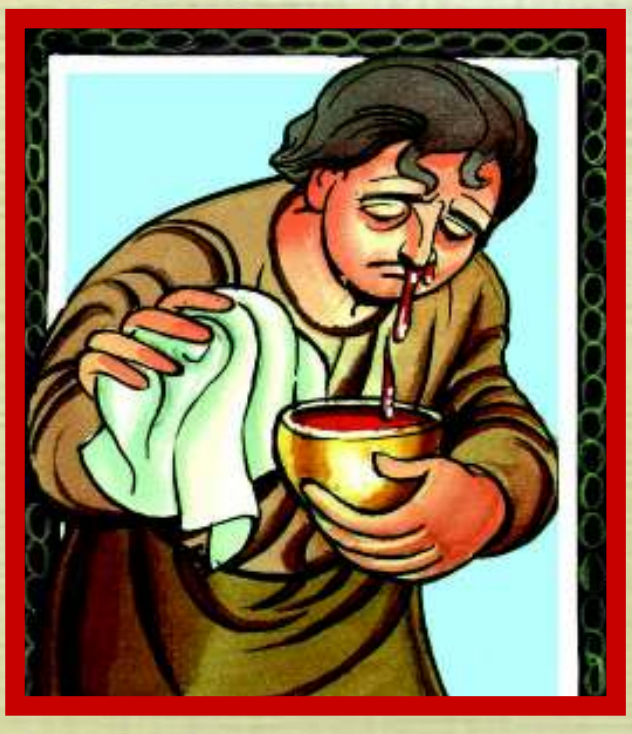
Del finocchio la semenza,
vince ogni flatulenza.

CAPUT L
DE ANISUM

Emendat visum, stomachum confortat anisum.
Copia dulcoris anisi sit melioris.

Cap. L
SULL'ANICE

L'anice fa veder meglio,
allo stomaco ridona piglio.
Tra le specie assortite
sian le dolci preferite .



CAPUT LI
DE SPODIO

Si cruor emanat, spodium sumtum cito sanat.

Cap. LI
SULLO SPODIO*

Per qualunque emorragia
lo spodio assunto è magìa.

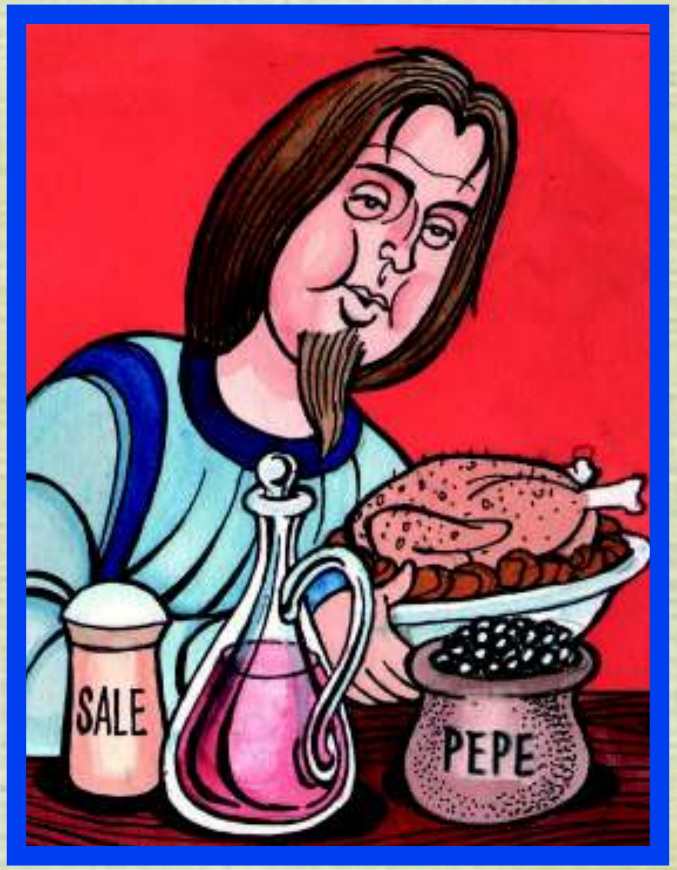
(è una cenere contenente ruggine di rame (e piombo?)*

CAPUT LII
DE SALE

Vas condimenti praeponi debet edenti.
Sal virus refugat
et non sapidumque saporat;
nam sapit esca male,
quae datur absque sale.
Urunt persalsa visum,
spermaque minorant
et generant scabiem,
pruritum, sive rigorem

Cap. LII
SUL SALE

Sia ogni piatto ben condito,
prima d'essere servito;
sana il sale i cibi infetti
e insapora quelli inetti;
la pietanza senza sale
per il gusto niente vale.
Con cibi troppo salati
avrai occhi irritati,
lo sperma ridotto,
di scabbia sarai infetto;
il corpo soffrirà prurito,
oppure si farà rigidito.



CAPUT LIII
DE SAPORIBUS

Hi fervore vigent tres:
salsus, amarus, acutus.
Alget acetosus, sic stipans, ponticus atque;
unctus et insipidus dulcis
dant temperamentum.

Cap. LIII S
SUI DIVERSI SAPORI

Pepato, amar, salato
son sapori riscaldanti.
E' l'acido rinfrescante,
e astringente,
così pure il sapor pontico.*
Dolce, sciapo ed untuoso
danno un gusto armonioso.

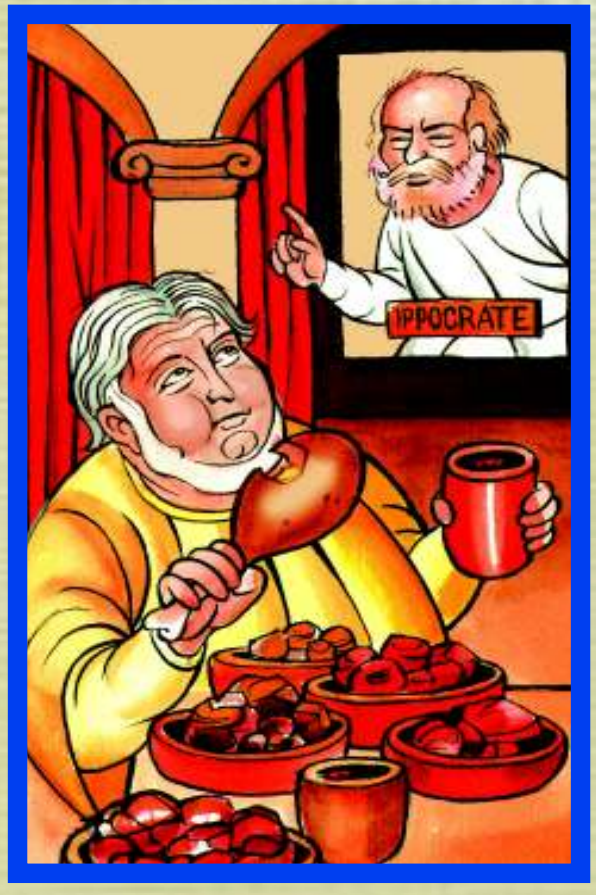
sapore di noci provenienti dal Ponto

CAPUT LIV
DE VIPPA

Bis duo vippa facit: mundat dentes,
dat acutum
visum, quod minus est implet,
minuit quod abundat

Cap. LIV
LE VIRTU' DELLA ZUPPA

Son quattro della zuppa gli effetti:
dà vista acuta e denti netti,
quel che manca apporta,
quanto eccede asporta.

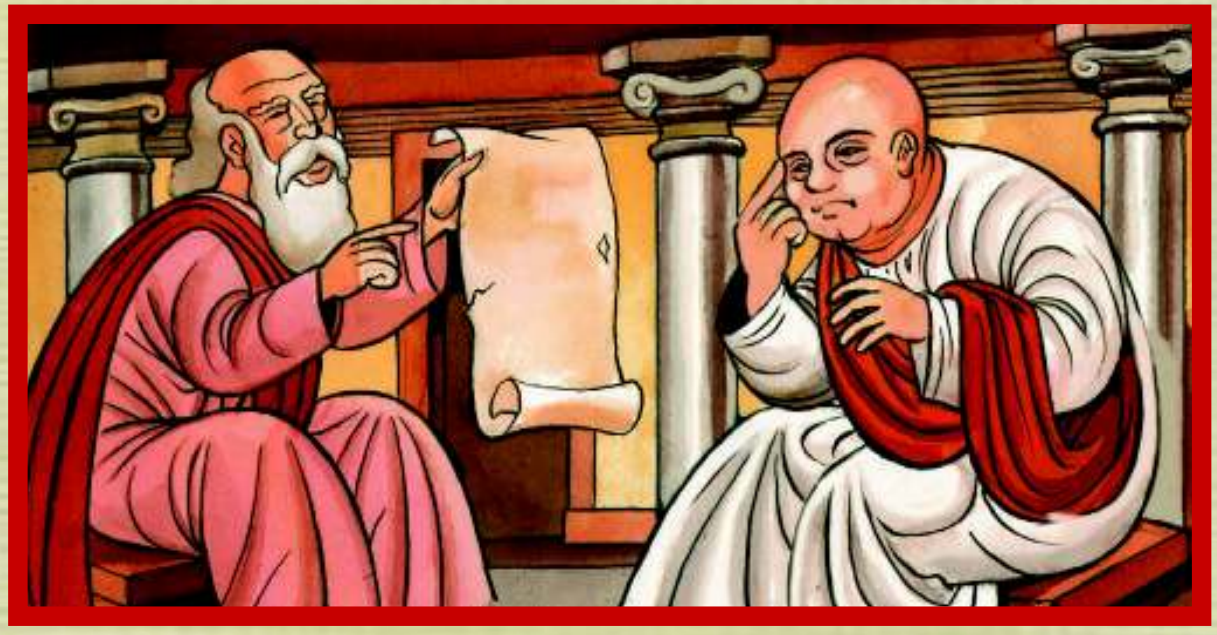


CAPUT LV
DE DIAETA

Omnibus assuetam iubeo servare diaetam:
approbo sic esse, ni sit mutare necesse:
est Ypocras testis, quoniam sequitur mala pestis.
Fortior est meta medicinae certa diaeta,
quam si non curas, fatue regis et male curas.

Cap. LV
SULLA DIETA

Consiglio di cuore a tutti:
serbar la dieta darà frutti.
E' corretto così fare,
se non serve, mai cambiare;
lo può Ippocrate attestare.
Un'adeguata dieta
è mezzo di medicina lieta.
Costante dieta osserverai
se operare ben vorrai.



CAPUT LVI
DE ADMINISTRATIONE DIETAE

Quale, quid et quando, quantum,
quoties, ubi dando,
in ista notare cibo debet medicus dictando.

Cap. LVI
SULLA PRESCRIZIONE DELLA DIETA

Quali cibi, quanto e quando,
ogni dì somministrando,
sia dal medico ordinato
come cura al suo malato.

CAPUT LVII
DE CAULE

Ius caulis solvit,
eius substantia stringit:
utraque quando datur,
venter laxare paratur

Cap. LVII
LE VIRTU' DEL CAVOLO

Brodo di cavolo scioglie,
il cavolo tal quale restringe:
e se assieme il tutto è dato
ne sarà il ventre purgato.

Nota ai precedenti capitoli dal XXXIX al LVII

Continua l' illustrazione dettagliata delle caratteristiche dietetiche, con le virtù e i difetti, dei numerosi singoli frutti**:** pere, ciliegie, prugne, uva fresca e passa, fichi e nespole, nonché del mosto, della birra, e dell' aceto, ma anche le proprietà e funzioni delle diverse verdure impiegate allora come oggi nell'alimentazione.

La descrizione degli alimenti è interrotta da una curiosa annotazione sul (miracoloso?) potere emostatico dello spodio, una ruggine di rame, oggi non più utilizzata, e poi continua sempre nell'ambito dei cibi comuni, con un accenno entusiasta alla zuppa, la comune preparazione alimentare, evidentemente molto antica, secondo il *Regimen* con caratteristiche e virtù dietetiche quasi taumaturgiche…

Nella descrizione degli alimenti il *Regimen* segue un ordine suo, che a noi non pare sempre logico. Così, dopo l'ampia elencazione di frutti con le rispettive proprietà nutritive e a volte terapeutiche, si passa ad alcune considerazioni sulle frattaglie animali, soprattutto in vista della loro digeribilità, ma anche delle loro caratteristiche gastronomiche e di appetibilità. E' interessante, come nota di costume, ribadire come il sapiente utilizzo delle diverse parti dell'animale, compreso il "quinto quarto", abbia origini molto antiche. D'altra parte alcune informazioni relative al passaggio dell'uomo preistorico alla dieta carnivora ci dicono che le prime parti dell'animale ad essere utilizzate dai progenitori arcaici dell'Homo Sapiens furono proprio le interiora, particolarmente ricche di quelle componenti chimiche strutturali,(colesterolo, acidi grassi insaturi, sali minerali, proteine, cioè una composizione assai simile a quella del cervello) che furono così importanti per il perfezionamento evolutivo dell'Homo sapiens, che dunque probabilmente se ne dovette avvantaggiare...

Oggi per ragioni non solo dietetiche, ma anche di valorizzazione alimentare di tutto l'animale , tutto il cosiddetto "quinto quarto" sta conoscendo una nuova fortuna, in alcuni casi inoltre una fonte di businness anche turistico (il lampredotto a Firenze, il pane con la milza a Palermo e i diversi "cibi da strada" in molte altre realtà regionali, non solo italiane). Nel *Regimen* peraltro non è richiamato l'aspetto nutrizionale, quanto le convinzioni sulla digeribilità (e quindi l'igiene alimentare e la dietetica) almeno secondo la concezione tetradica degli umori, al tempo imperante. Da sottolineare il significativo e perentorio cap. 56 sul ruolo del medico (il *protomedicus*) "*dominus*" anche nella prescrizione della dieta; la dietetica come compito e branca della Medicina e dell'Igiene, anche se siamo ancora ben lontani dalle avanzate e sempre più precise conoscenze fisiopatologiche moderne.

Gli ultimi capitoli di questa 3° parte iniziano con la descrizione delle virtù terapeutiche di diversi vegetali: menta, malva, cavolo, anice e finocchio, che sono alla base della ricca farmacopea del tempo. Molte delle antiche osservazioni sulla fitoterapia hanno superato l'esame del tempo e sono rimaste preziose anche per l'approccio moderno a questo promettente settore della terapia medica (e veterinaria). L'elenco dei vegetali è in realtà assai più lungo e continuerà nei capitoli che seguono, fino al LXXV.

CAPUT LVIII.
DE MALVA

Dixerunt malvam veteres, quia molliat alvum.
Malvae radices rasae dedere feces,
vulvae moverunt et fluxum saepe dederunt.

Cap. LVIII
SULLA MALVA

Dai saggi sulla malva si ragiona,
la quale sull'alvo ben funziona.
Della malva le radici
sciolgon ben le dure feci,
tono alla matrice danno,
e il flusso sortir ne fanno.

CAPUT LIX
DE MENTHA

Mentitur mentha,
si sit depellere lenta
ventris lumbricos stomachi
vermesque nocivos.

Cap. LIX
SULLA MENTA

É ingannevole la menta
se i vermi dal ventre
ad espeller è lenta.

CAPUT LX
DE SALVIA

Cur moriatur homo, cui salvia crescit in horto?
Contra vim mortis non est medicamen in hortis.
Salvia confortat nervos,
manuumque tremorem
tollit, et eius ope febris acuta fugit.
Salvia, castoreum, lavandula, primula veris,
nasturtius, athanasa:
haec sanant paralytica membra.
Salvia salvatrix, naturae conciliatrix.

Cap. LX
SULLA SALVIA

Perché l'uom deve morire
se nell'orto salvia può fiorire?
Contro la forza della morte
non v'ha in orto rimedio di sorte.
Protegge i nervi la salvia,
delle mani il tremito allevia,
il calo della febbre propizia.
Salvia, castoreo, nasturzio,
lavanda, atanasia e primula:
fanne assieme miscelata
e ogni paralisi verrà sanata.
Tu sei, salvia, salvatrice,
di natura armonizzatrice.

CAPUT LXI
DE RUTA

Nobilis est ruta, quia lumina reddit acuta:
auxilio rutae vir quippe videbis acute.
Ruta viris coitum minuit, mulieribus auget.
Ruta facit castum, dat lumen et ingerit astum.
Cocta facit ruta de pulcibus loca tuta.

Cap. LXI
SULLA RUTA

La molto nobile ruta
la vista rende acuta,
la libido all'uom attenua,
ma alle donne l'accentua.
La ruta rende casto,
e l'intelletto illumina.
Se col suo infuso
la terra vien irrorata
dalle pulci sarà liberata.

CAPUT LXII
DE CEPIS

De cepis medici non consentire videntur:
cholericis non esse bonas dicit Galienus,
phlegmaticis vero multum docet esse salubres,
praesertim stomacho, pulcrumque creare colorem.
Contritis cepis loca denudata capillis
saepe fricans, poteris capitis reparare decorem.

Cap. LXII
SULLE CIPOLLE

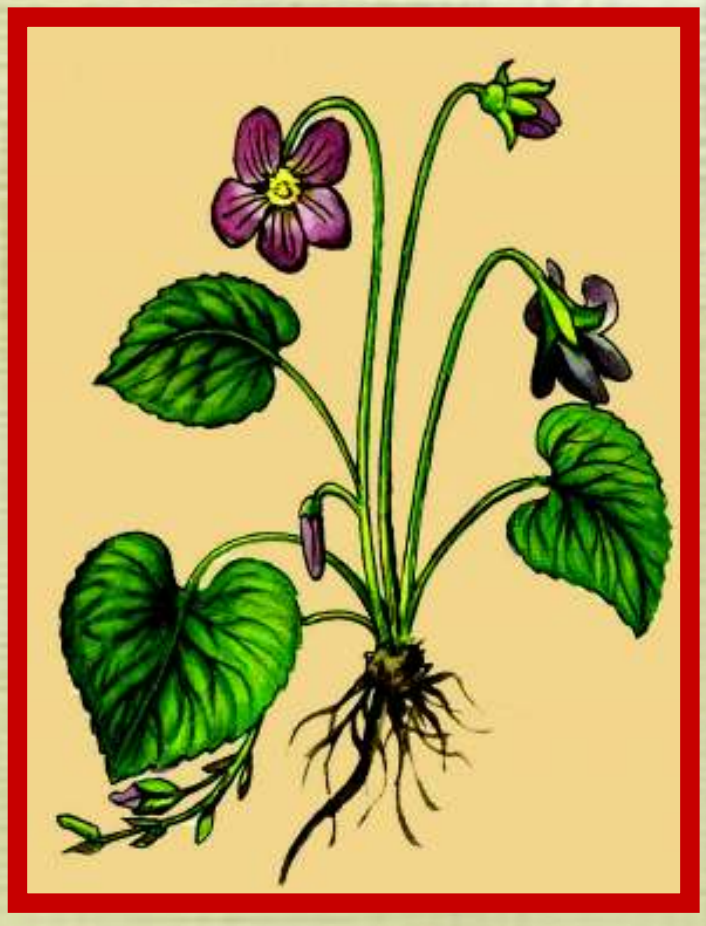
I medici discuton dal meno al più
delle cipolle sulle virtù ;
male per Galeno fanno
se ai collerici si danno,
sui flemmatici fanno effetto,
specie a stomaco e ad aspetto.
Se sul cuoio già calvo del capo
tu le sfreghi spesso,
la chioma ricrescerà,
e lustro al capo ridarà.

CAPUT LXIII
DE SINAPI

Est modicum granum siccum
calidumque sinapi:
dat lacrymas, purgatque caput, tollitque venenum.

Cap. LXIII
SULLA SENAPE

Della senape è il chicco
piccolo, caldo, secco.
Fa la senape lacrimare,
la testa alleggerire,
e dai veleni guarire. .



CAPUT LXIV
DE VIOLA

Crapula discutitur,
capitis dolor atque gravedo;
purpuream violam dicunt
curare caducos.

Cap. LXIV
SULLA VIOLA

Dicon che la violetta
la sbornia risolve in fretta,
che leva il mal di testa,
e il mal caduco arresta.

CAPUT LXV
DE URTICA

Aegris dat somnum,
vomitum quoque tollit ad usum,
compescit tussim veterem,
colicisque medetur,
pellit pulmonis frigus ventrisque tumorem,
omnibus et morbis subvenit articulorum.

Cap. LXV
SULL'URTICA

L'urtica al malato il sonno restituisce
e il vomito inibisce,
tosse vecchia e coliche
guarisce,
nonché il freddo del polmone
e del ventre la dilatazione.
E' tra le buone cure
per i mal delle giunture.

CAPUT LXVI
DE HYSOPO

Hysopus herba est purgans a pectore phlegma;
ad pulmonis opus cum mette coquatur hysopus;
vultibus eximium fertur reparare colorem.

Cap. LXVI
SULL' ISSOPO

È l'issopo pianta molto efficace,
di spurgar la flegma dal petto capace;
cotto nel miele
al polmone conviene,
e ridà un bel colore
a ogni viso con pallore.

CAPUT LXVII
DE CEREFOLIO

Adpositum cancris tritum cum mette medetur;
cum vino potum poterit sedare dolorem;
saepe solet vomitum ventremque tenere solutum

Cap. LXVII
DEL CERFOGLIO

Misto col miele, ben triturato,
contro il cancro pare sia nato.
Se il dolore vuoi lenire
con il vino è da sorbire;
cura il vomito sovente,
ed allieva il mal di ventre.

CAPUT LXVIII
DE ENULA CAMPANA

Enula campana reddit praecordia sana.
Cum succo rutae si succus sumitur huius,
affirmant ruptis nil esse salubrius isti.

Cap. LXVIII
DELL'ENULA CAMPANA

I precordi ben risana
l'erba enula campana;
se con ruta tu la prendi
quando d'ernia soffri,
ne guarisci e ti riprendi.

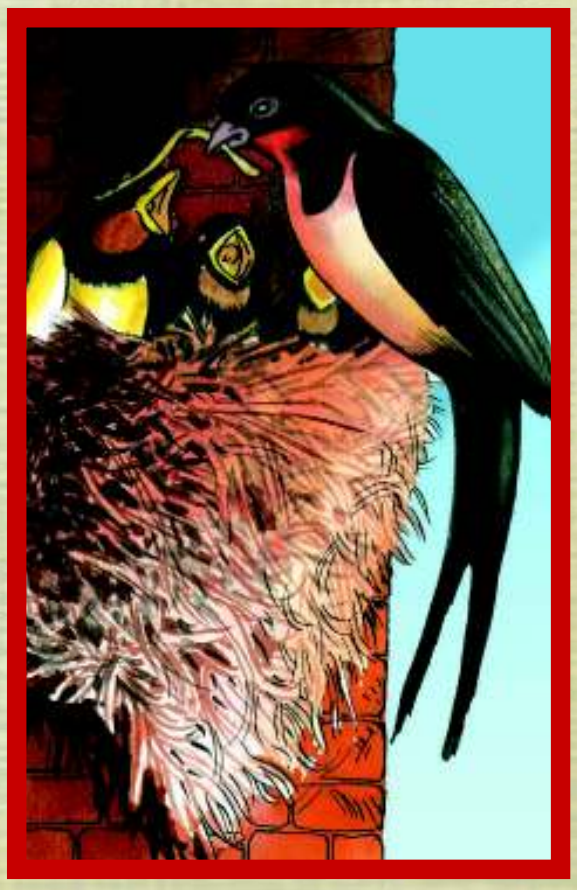
CAPUT LXIX
DE PULEGIO*

Cum vino choleram nigram potata repellit;
adpositam viridem dicunt sedare podagram.

Cap. LXIX
DEL PULEGGIO (*)

Se bevi mentuccia a vino mischiata
l'atrabile ne verrà eliminata.
Uso esterno se applicata
contro la gotta è ben provata.

**puleggio = mentuccia*



CAPUT LXX
DE NASTURTIO

Illius succus crines retinere fluentes
allitus asseritur, dentisque curare dolorem:
et squamas succus sanat cum mette perunctus.

Cap. LXX
DEL NASTURZIO

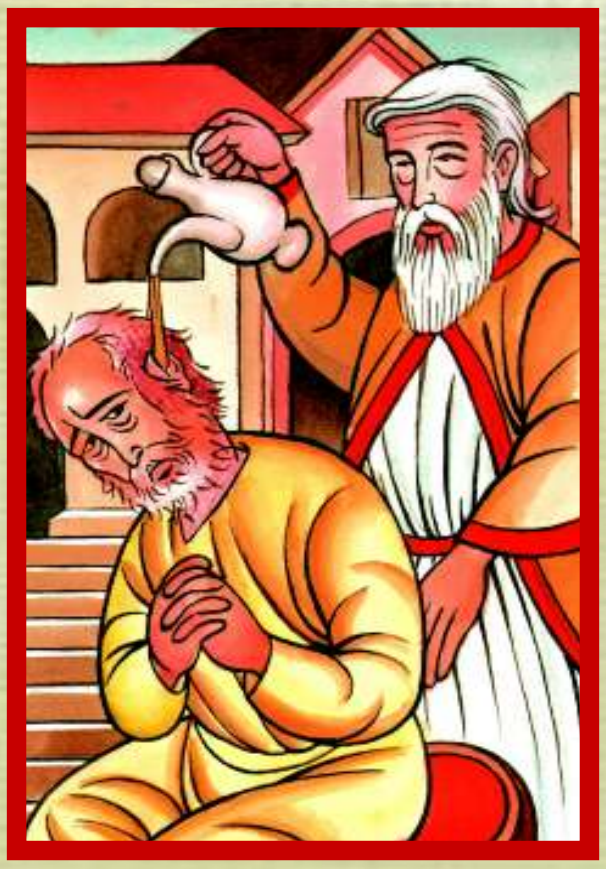
Si dice anche questa,
che il nasturzio spalmato sulla testa
dei capelli la caduta arresta,
e dei denti il mal lenisce;
se col miele poi s'unisce
gli eczemi tutti guarisce.

CAPUT LXXI
DE CHELIDONIA

Coecatis puflis hac lumina mater hirundo,
Plinius ut scribit, quamvis sint eruta, reddit

Cap. LXXI
DELLA CELIDONIA

Con quest'erba Plinio afferma
che la rondine, materna,
ai suoi nati gli occhi guarisce
e ben sanati li restituisce.

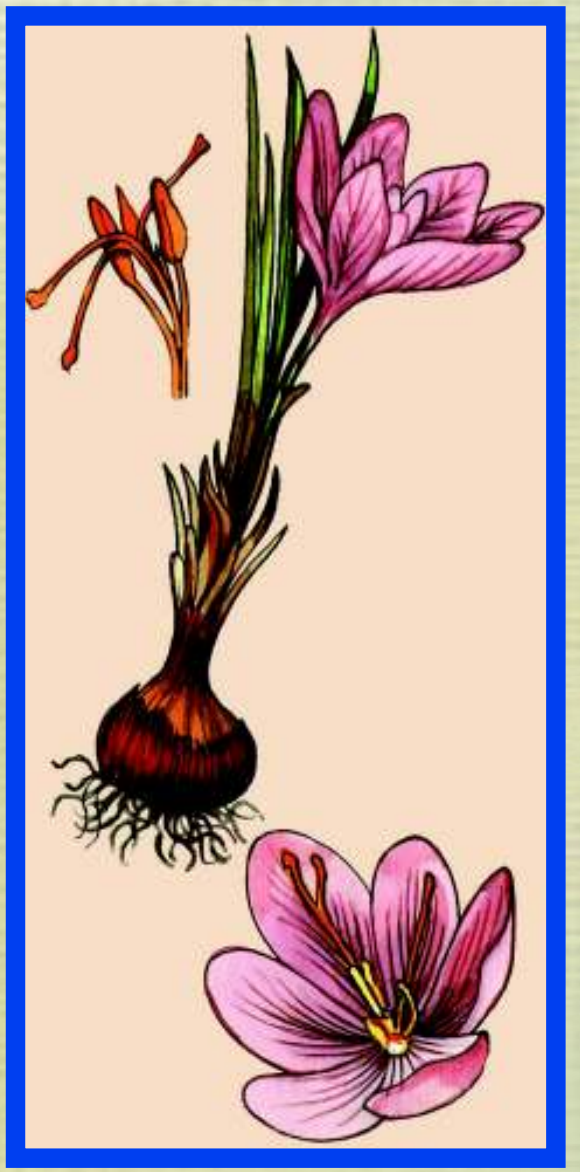


CAPUT LXXII
DE SALICE

Auribus infusus succus vermes necat eius.
Cortex verrucas in aceto cocta resolvit.
Pomorum succus, flos, partus destruit, eius.

Cap. LXXII
DEL SALICE

Se il succo nelle orecchie infondi
i vermi uccidi, piatti e rotondi.
Se la corteccia in aceto cuoci,
col decotto le verruche riduci.
Se la donna il succo beve e il fiore,
prematuro del parto inizierà il dolore.



CAPUT LXXIII
DE CROCO

Confortare crocus dicatur laetificando,
membraque defecta confortat hepar reparando.

Cap. LXXIII
DELLO ZAFFERANO

Lietamente lo zafferano
ai depressi dà una mano.
Il fegato n'è risanato,
è l'astenico tonificato.

CAPUT LXXIV
DE PORRO

Reddit foecundas mansum
persaepe puellas.
Isto stillantem poteris retinere cruorem

Cap. LXXIV
DEL PORRO

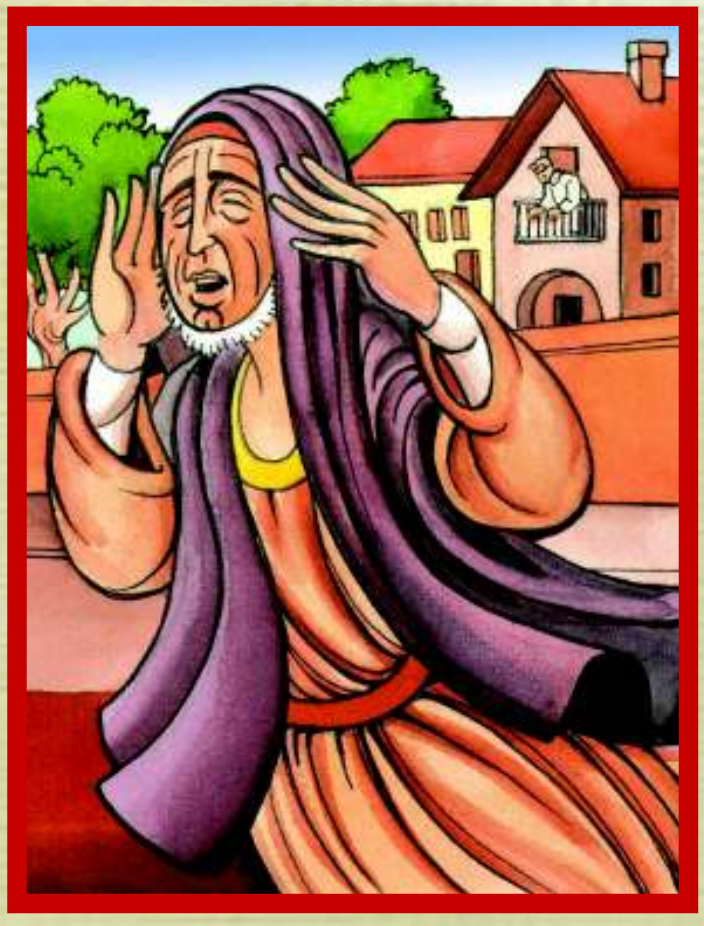
Spesso le fanciulle rende feconde.
Il suo uso prontamente
le brutte epistassi sospende..

CAPUT LXXV
DE PIPERE

Quod piper est nigrum,
non est dissolvere pigrum,
phlegmata purgabit digestivamque iuvabit.
Leucopiper stomacho prodest, tussisque dolori
utile, praeveniet motum febrisque rigorem..

Cap. LXXV
DEL PEPE

Molto attivo il pepe nero,
efficace e non leggero;
flegma riduce,
digestion favorisce.
Quello bianco a stomaco
fa bene,
dolor toglie dal petto,
per febbre è perfetto,
pur contro brividi ha effetto.



CAPUT LXXVI
DE GRAVITATE AUDITUS

Et mox post escam dormire,
nimisque moveri:
ista gravare solent auditus, ebrietasque

Cap. LXXVI
SULLA SORDITA'

Dormir tosto
dopo il pasto,
come il troppo movimento,
ed ancor l'ebrietà
son motivi di sordità.

CAPUT LXXVII
DE TINNITU AURIUM

Motus, longa fames, vomitus,
percussio, casus,
ebrietas, frigus, tinnitum causat in aure

Cap. LXXVII
IL RONZIO ALLE ORECCHIE

Moto, freddo, lunga fame soffrire,
e percosse, e per cadute patire,
vomito e vino da morire,
assieme al freddo, sono vecchie
cause di ronzìo alle orecchie.

CAPUT LXXVIII
DE NOCUMENTIS VISUS

Balnea, vina, venus, ventus, piper, allia, fumus,
porri cum cepis, lens, fletus, faba, sinapi,
sol, coitus, ignis, labor, ictus, acumina, pulvis:
ista nocent oculis. Sed vigilare magis.

Cap. LXXVIII
MOTIVI DI DANNO ALLA VISTA

Bagni , vento ,"Venere" e vino,
con pepe aglio e porro vicino,
le lenticchie, le cipolle,
e la fava anche se molle,
il fumo e il lacrimare,
la senape, il fuoco attizzare,
la copula e il faticare,
le spine e lo spolverare:
tutte queste sono "cose"
per gli occhi assai dannose.
E ancor più, io aggiungo,
il vegliare troppo a lungo.

CAPUT LXXIX
DE CONFORTANTIBUS VISUM

Foeniculus, verbena, rosa, chelidonia, ruta:
ex istis fit aqua, quae lumina reddit acuta.

Cap. LXXIX
CAUSE DI DANNO ALLA VISTA

Chelidonia, verbena, e finocchio
nel decotto con ruta e con rosa ,
bene fanno all'occhio.
I predetti son rimedi
grazie ai quali acuto vedi.

CAPUT LXXX
CONTRA DOLORE DENTIUM

Sic dentes serva: poirorum collige grana,
ne careas iure, cum iusquiamo simul ure:
sique per embotum fumum cape dente remotum.

Cap. LXXX
CONTRO IL MAL DI DENTI

Se i denti sani vuoi serbare
ecco quanto devi fare:
pepe in grani con giusquiamo mischiare,
ed uniti abbruciare;
con l'imbuto il fumo cattura
ed in bocca lo aspira..

CAPUT LXXXI
DE RAUCEDINE VOCIS

Nux, oleum, frigus capitis,
anguillaque, potus
ac pomum crudum
faciunt hominem fore raucum

Cap. LXXXI
DELLA RAUCEDINE

Noci, olio, e anguilla mangiare,
gran bevute, mele acerbe gustare,
e freddo al capo patire:
di raucedine faranno soffrire.

CAPUT LXXXII
CONTRA RHEUMA

Ieiuna, vigila, caleas, dape, valde labora,
inspira calidum, modicum bibe, comprime flatum:
haec bene tu serva, si vis depellere rheuma.
Si fluat ad pectus, dicatur rheuma catarrhus,
ad fauces branchus, ad nares est coryza.

Cap. LXXXII
CONTRO LE MALATTIE REUMATICHE

I reumi vuoi evitare ?
Queste norme dei osservare:
dieta parca, poco dormire,
far movimento, al caldo poltrire.
Dal vino ti astieni,
e i gas trattieni;
e' catarro reumatico se al petto dà stizza,
alle fauci branco, alle nari corizza.

Nota ai precedenti capitoli dal LVII-LXXXII

L'illustrazione delle virtù medicinali delle diverse essenze vegetali occupa una sezione importante del Regimen e forse è quella dove maggiori sono i semi di una "verità scientifica", che troverà sempre nuove conferme sperimentali nei secoli successivi per giungere fino a noi con la riscoperta dei tesori terapeutici nascosti e progressivamente riscoperti nel mondo vegetale.

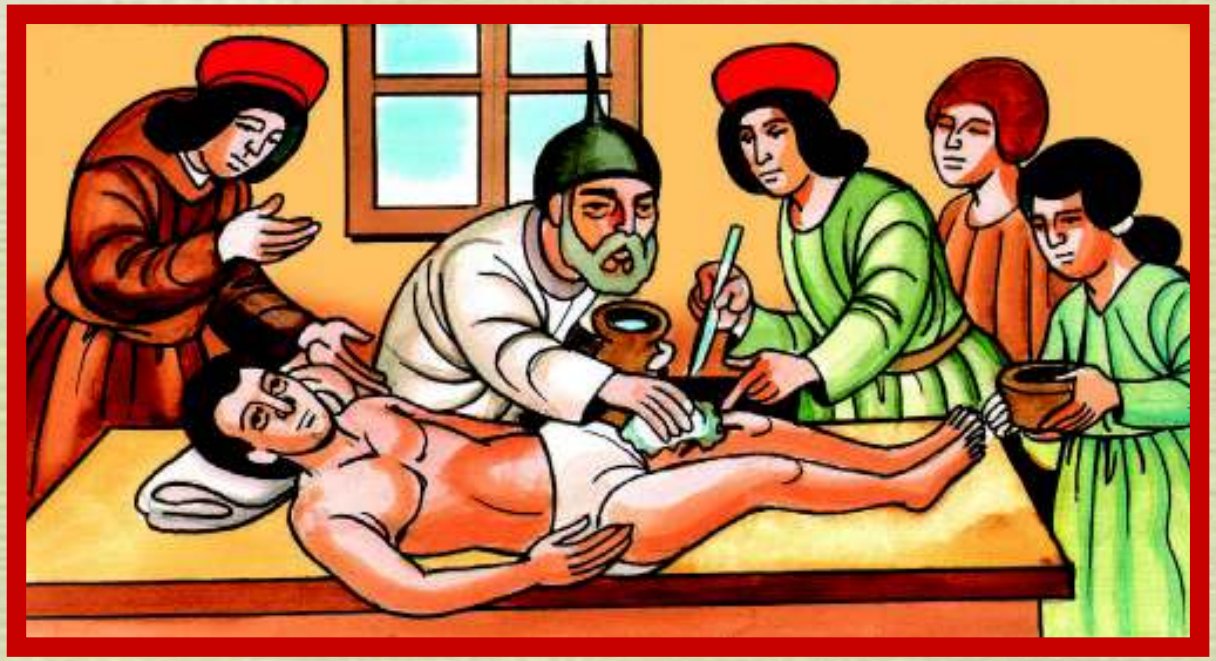
I ricchissimi orti botanici, particolarmente nelle abbazie, erano microcosmi vegetali complessi ed affascinanti.I medici salernitani avevano modo di comunicarsi e trasmettere quelle che dall'esperienza di campo emergevano come le "virtù dei semplici", cioè di molte di tali essenze vegetali. Una notazione in margine al capitolo LX sulla salvia, magnificata per le sue virtù terapeutiche straordinarie, ma chiaramente non miracolose (***contra vim mortis non est remedium in hortis !)***.

Al proposito i limiti della medicina del tempo erano ben noti ed evidenti, ed anche accettati "con filosofia" come invalicabili, oltre che dai pazienti, dagli stessi operatori della salute. *Nullus medicus nisi philosophus* non era un'affermazione retorica, ma una convinzione comune ben precisa e generalmente accettata. Prima di passare agli studi di fisica , cioè delle scienze naturali base dalla Medicina , gli allievi della Scuola Salernitana aspiranti medici dovevano frequentare un corso propedeutico di 3 anni dedicato agli studi filosofici; solo dopo questi tre anni si poteva accedere allo studio della materia medica di base ed al successivo apprendistato, molto lungo, presso un medico già attivo, superato il quale l'Autorità conferiva il titolo di Dottore in medicina.

A questo seguiva l'autorizzazione all'esercizio della più importante tra le professioni, cioè la medicina (più importante in quanto avente come oggetto l'uomo nella sua interezza, l'uomo secondo Protagora centro del Creato e "misura di tutte le cose"). La rassegna sui vegetali efficaci se impiegati come farmaci si conclude col capitolo LXXV relativo alle virtù del pepe, e lascia molti spazi di stimolante riflessione e ricerca anche per la moderna disciplina erboristica.

Appare piuttosto strano che il capitolo LXXII sul salice non ne citi l'azione antinfiammatoria antidolorifica e antipiretica, conosciuta già dai medici della Grecia classica (e forse anche prima). Col capitolo LXXVI inizia la sezione di medicina pratica e la riflessione indugia su svariati disturbi a carico di diversi organi ed apparati a partire da quelli di senso come udito e vista, per passare poi alle malattie della dentatura, fino alle sindromi reumatiche…

Di tutte viene sintetizzata, assieme alla sintomatologia, la più ragionevole (ipotizzata) fisiopatogenesi, la definizione e la nomenclatura, e le proposte di terapia possibili, fra le quali l'igiene della vita e le misure dietetiche occupano il ruolo principale.



CAPUT LXXXIII
CONTRA FISTULAM

Auripigmentum, sulphur miscère memento;
his decet apponi calcem, commisce saponi.
Quatuor haec misce: commistis quatuor istis
fistula curatur, quater ex his si repleatur.

Cap. LXXXIII
TRATTAMENTO DELLE FISTOLE

Mescola zolfo ed orpimento,*
associa calce con sapone:
coi quattro elementi
componi un unguento:
applica quattro volte
e saran le fistole risolte.

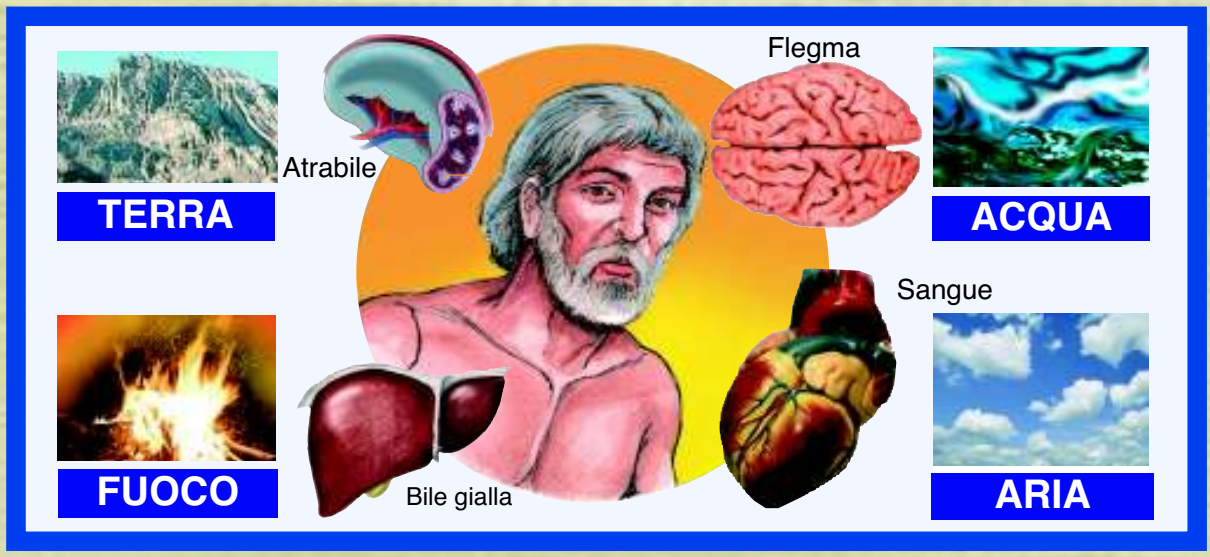
orpimento =solfuro di arsenico

CAPUT LXXXIV
DE NUMERO OSSIUM, DENTIUM ET VENARUM IN HOMINE

Ossibus ex denis bis centenisque novenis
constat homo: denis bis dentibus et duodenis:
ex tricentenis decies sex quinqueque venis.

Cap. LXXXIV
NUMERO DELLE OSSA, DEI DENTI E DELLE VENE NELL'UOMO

Duecentodiciannove dell'uomo son le ossa,
trentadue i denti che in bocca han fossa,
e, se ben si contano le vene,
trecentosessantacinque si ottiene.



CAPUT LXXXV
DE QUATUOR HUMORIBUS CORPORIS

Quatuor humores in humano
corpore constant:
sanguis cum cholera,
phlegma, melancholia.
Terra melancholia,
aqua phlegma, aer sanguis,
cholera ignis.

Cap. LXXXV
QUATTRO UMORI, QUATTRO TIPI COSTITUZIONALI

Quattro son i tipi d'uom classificati,
e dai quattro umori son segnati:
sanguigno e collerico,
flegmatoso e ipocondriaco.
Sangue è l'aria,
fuoco la gialla bile,
flegma l'acqua,
terra è l'atrabile.

CAPUT LXXXVI
DE SANGUINEIS

Natura pingues isti sunt atque iocantes,
semper rumores cupiunt audire frequentes,
hos venus et Bacchus delecrant, fercula, risus,
et facit hoc hilares et dulcia verba loquentes.
Omnibus hi studiis habiles sunt et magis apti:
qualibet ex causa nec hos leviter movet ira.
Largus, amans, hilaris, ridens, rubeique coloris,
cantans, camosus, satis audax atque benignus.

Cap. LXXXVI
DEI TIPI SANGUIGNI

Son giocosi, pingui pure,
prediligono il rumore,
aman Bacco ed anco Venere,
buoni cibi , il buon ridere,
ed i lieti conversari.
Agli studi proprio tutti
sono abili ed adatti.
Ogni causa che li attenti
son piuttosto all'ira lenti.
Son pasciuti, son contenti,

delle donne sono amanti,
sempre pronti per il riso,
al rubizzo tende il viso,
han coraggio dentro al cuore,
è benevolo l'umore.

CAPUT LXXXVII
DE CHOLERICIS

Est et humor cholerae, qui competit impetuosis.
Hoc genus est hominum cupiens praecellere cunctos:
hi leviter discunt, multum comedunt, cito crescunt.
Inde magnanimi sunt, largi, summa petentes:
hirsutus, fallax, irascens, prodigus, audax,
astutus, gracilis, siccus, croceique coloris.

CAPUT LXXXVIII
DE PHLEGMATICIS

Phlegma vires modicas tribuit, latosque brevesque;
phlegma facit pingues, sanguis reddit mediocres.
Otia, non studio, tradunt, sed corpora somno:
sensus hebes, tardus motus, pigritia, somnus.
Hic somnolentus, pigris, in sputamine multus,
est huic sensus hebes, pinguis, facies color albus.

Cap.LXXXVII
DEI TIPI BILIOSI

É la bile gialla umore
che ai biliosi dà l'ardore;
sopra tutti voglion stare,
e ciascun vuol dominare.
Presto imparano,
molto mangiano, lesto crescono.
Son magnanimi, esigenti,
sol del massimo contenti,
giallo croco è il lor colore,
segaligni gracili e irsuti,
sono audaci ed iracondi,
spesso prodighi,
generosi, ed anche astuti.

Cap. LXXXVIII
DEI TIPI FLEMMATICI

I flemmatici son bassi,
delicati, alquanto grassi,
e di sangue scarsi.
All'ozio son vocati,
per lo studio inadeguati.
Pigri assai, fin sonnacchiosi,
poco furbi, sputacchiosi ,
smorti in viso, un poco ottusi.

CAPUT LXXXIX
DE MELANCHOLICIS

Restat adhuc tristis cholerae
substantia nigrae,
quae reddit pravos, pertristes,
pauca loquentes.
Hi vigilant studiis,
nec mens est dedita somno:
servant propositum,
sibi nil reputant fore tutum.
Invidus et tristis,
cupidus, dextraeque tenacis,
non expers fraudis, timidus, luteique coloris

Cap. LXXXIX
DEI TIPI IPOCONDRIACI

Che ci resta ancor da dire?
Il malinconico definire:
parla poco, è sempre triste,
è malvagio, poco dorme,
molto studia, tosto lavora.
Sempre dubbioso,
triste e invidioso,
avaro e timidino,
il colore è citrino.

CAPUT XC
DE COLORIBUS ET SANGUINIS REDUNDANTIS INDICIIS

Hi sunt humores, qui praestant cuique colores:
omnibus in rebus ex phlegmate fit color albus,
sanguine fit rubeus, cholera rubea quoque rufus.
Si peccet sanguis, facies rubet, extat ocellus,
inflantur genae, corpus nimiumque gravatur.
Est pulsusque frequens, plenus, mollis, dolor ingens
maxime fit frontis et costipatio ventris,
siccaque lingua, sitis et somnia piena rubore,
dulcor adest sputi, sunt acria dulcia quaeque.

Cap. XC
COLORI DIVERSI; SINTOMI DELLA PLETORA

Si descrive l' umore che a ciascuno dà il colore:
flegma dà il bianco, sangue il rubino,
bile gialla il citrino.
Troppo sangue fa rubizzo
gota ed occhio enfio, il corpo intorpidito,
il polso, molle pieno e accellerato.
Alla pletora consegue: mal di testa,
basso ventre costipato, lingua seccata,
sete aumentata; è dolciastro ogni sapore,
fin lo sputo ha egual sentore.

CAPUT XCI
DE PHLEBOTOMIA, ET PRIMO DE AETATE SECANDAE VENAE

Denus septenus vix phlebotomum petit annus.
Spiritus uberior exit per phlebotomiam:
spiritus ex potu vini mox multiplicantur,
humorumque cibo damnum lente reparantur.
Lumina clarificat, sincerat phlebotomia
mentes et cerebrum, calidas facit esse medullas,
viscera purgabit, stomachum ventremque coercet,
puros dat sensus, dat somnia, taedia tollit,
auditus, vocem, vires producit et auget.

Cap. XCI
SUL SALASSO E L'ETA' MINIMA PER PRATICARLO

Le vene incise non vanno
pria del decimosettimo anno,
chè col sangue assieme fuori
dalle vene escon vigori.
Qualche sorso di vin buono
riaccende tosto il tono,
ma è più lento assai l'effetto
che dai cibi io m'aspetto.
Effetti del salasso: migliora la vista,
mente e cervello schiarisce, i visceri riscalda,
stomaco e ventre assesta, i sensi acutizza,
il sonno favorisce, i fastidi riduce,
udito, voce e forze rinvigorisce.

CAPUT XCII.
DE MENSIBUS, QUIBUS PHLEBOTOMIA CONVENIT, SIVE NOCET

Tres insunt istis: Maius, September, Aprilis;
et sunt lunares, sunt velut hydria dies.
Prima dies primi, postremaque posteriorum,
nec sanguis minui, nec carnis anseris uti.
In sene vel iuvene, si venae sanguine plenae,
omni mense bene confert incisio venae.
Hi sunt tres menses: Maius, September, Aprilis,
in quibus eminuas, ut longa tempore vivas.

Cap. XCII
MESI IN CUI IL SALASSO GIOVA OPPUR DANNEGGIA

I tre mesi dell'Acquario
che chiamati son lunari
sono april, settembre e maggio.
Nel primo dì di maggio,
negli ultimi degli altri,
sia nel vecchio che nel giovane
sangue mai dovrai cavare,
né dell'oca carne tastare.
Sia nel giovane che nel vecchio,
con le vene troppo piene,
pel salasso tutti i mesi vanno bene.
Se tu vecchio vuoi campare
in april maggio e settembre
dovrai sempre salassare.

CAPUT XCIII
DE IMPEDIMENTIS PHLEBOTOMIA

Frigida natura, frigens regio, dolor ingens,
post lavacrum, coitum,
minor aetas atque senilis,
morbus prolixus, repletio potus et escae:
si fragilis vel subtilis sensus stomachi sit,
et fastiditi tibi non sunt phlebotomandi.

Cap. XCIII
CONTROINDICAZIONI DEL SALASSO

I salassi son dannosi
per i tipi freddolosi,
nel clima freddo,
nel gran dolore,
dopo il bagno, o il far l'amore.
Nell'uomo molto invecchiato,
o cronicamente ammalato,
di stomaco indebolito,
di cibo e bevanda intasato,
ogni salasso va evitato.

CAPUT XCIV.
QUAE OBSERVANDA SINT CIRCA PHLEBOTOMIAM

Quid debes facere, quando vis phlebotomari,
vel quando minuis, fueris vel quando minutus?
Unctio, sive potus, lavacrum, vel fascia, motus
debent non fragili tibi singula mente teneri.

Cap. XCIV
REGOLE DEL BUON SALASSO

Se vuoi farti salassare,
pria, durante o dopo,
questo è il tuo dovere
bene a mente da tenere:
buona unzione, bevanda al giusto,
lavaggio e fasciatura a posto,
moderato movimento presto.

CAPUT XCV

DE EFFECTIBUS QUIBUSDAM PHLEBOTOMIAE

Exhilarat tristes, iratos placat, amantes
ne sint amentes phlebotomia facit.

Cap. XCV

ALCUNI EFFETTI DEL SALASSO

Col salasso sono i tristi rallegrati,
gli iracondi placati,
in lor "follia" gli amanti calmati.

CAPUT XCVI

DE SCISSURAE QUANTITATE IN VENAE SECTIONE

Fac plagam largam mediocriter,
ut cito fumus
exeat uberius, liberiusque cruor.

Cap. XCVI

MISURA DELL'INCISIONE DELLA VENA

L'incisione media sia,
sì che 'l vapor ne va via;
ed il sangue fuor s'avvìa.

CAPUT XCVII
QUAE CONSIDERANDA CIRCA VENAE SECTIONEM

Sanguine subtracto sex horis est vigilandum,
ne somni fumus laedat sensibile corpus.
Ne nervum laedas, non sit tibi plaga profunda.
Sanguine purgatus, non carpas protinus escas.

Cap. XCVII
CONSIDERAZIONI SUL SALASSO

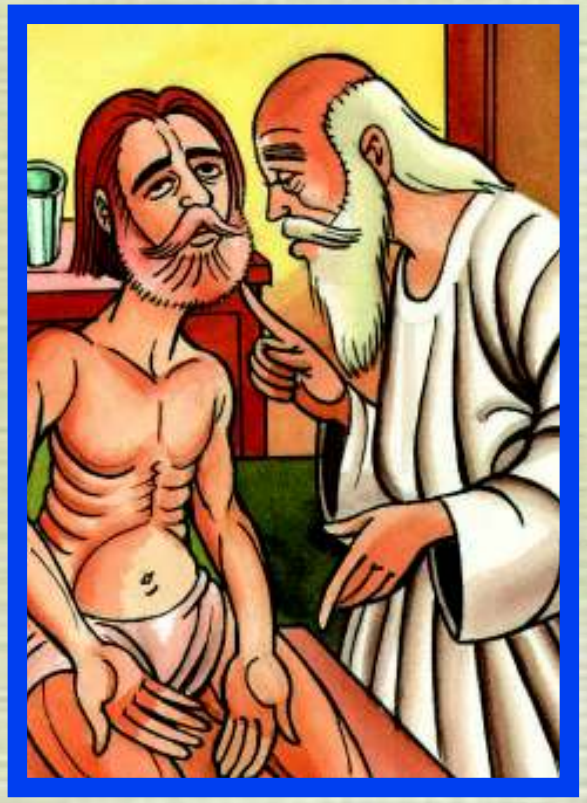
Il paziente, salassato,
per sei ore va vegliato,
acchè il corpo indebolito
da sonno non sia carpito.
Per i nervi non offendere
con il taglio non eccedere.
Dopo il salasso, al momento
non assumer nutrimento.

CAPUT XCVIII
QUAE VITANDA SUNT POST PHLEBOTOMIAM

Omnia de lacte vitabis rite minute,
et vitet potum phlebotomatus homo.
Frigida vitabis, quia sunt inimica minutis,
interdictus erit minutis nubilus aer:
spiritus exultat minutis luce per auras,
omnibus apta quies, est motus valde nocivus

Cap. XCVIII
DA EVITARE DOPO IL SALASSO

Eviti accuratamente
il salassato i latticini,
ed anche i troppi vini.
Fugga le brume,
e i giorni freddolosi
con i cieli nuvolosi.
La luce dà sollievo,
come pure il buon riposo,
troppo moto è dannoso.



CAPUT XCIX

QUIBUS MORBIS ET AETATIBUS CONVENIAT VENAE SECTIO, ET QUANTUM SANGUINIS QUOQUE TEMPORE DETRAHENDUM

Principio minuas in acutis, perperacutis.
Aetatis mediae multum de sanguine tolle,
sed puer atque senex tollet uterque parum.
Ver tollet duplum, reliquum tempus tibi simplum.

Cap. XCIX

"MALATTIE ED ETA' INDICATE PER IL SALASSO E QUANTO SANGUE CAVARE IN OGNI STAGIONE".

Per morbo acuto e peracuto
il sangue cava presto;
abbondante nella mezza età,
con giovani e vecchi scarso va.
In primavera
il doppio leva di vena,
in altre stagioni
metà appena.

CAPUT C

QUAE MEMBRA, QUOQUE TEMPORE VENAE SECTIONE EVACUANDA

Aestas, ver dextras, autumnus hyemsque sinistras.
Quatuor haec membra: cephe, cor, pes, hepar vacuanda:
ver cor, hepar aestas, ordo sequens reliquas.

Cap. C

QUALI MEMBRA E IN QUAL STAGIONE SALASSARE

In primavera ed in estate,
a man destra salassate;
in autunno ed in inverno
a sinistra operate.
Al bisogno d'alleviare
testa, cuore, fegato, piede,
primavera va pel cuore
fegato in estate;
gli altri due alfine curate.

CAPUT CI
DE COMMODIS EX SECTIONE SALVATELLAE

Dat salvatella tibi plurima dona minuta:
purgat hepar, splenem,
pectus, praecordia, vocem,
innaturalem tollit de corde dolorem.

Cap. CI
VANTAGGI DEL SALASSO ALLA SALVATELLA

Della salvatella l'incisione
gran vantaggi propone :
fegato , milza petto e voce migliora,
e il dolor del cuore allevia ognora.

CAPUT CII
DE CAPITIS DOLORIBUS

Si dolor est capitis ex potu, lympha bibatur:
ex potu nimio nam febris acuta creatur.
Si vertex capitis, vel frons aestu tribulentur,
tempora fronsque simul moderate
saepe fricentur,
morella cocta nec non calidaque laventur.

Cap. CII
SUI DOLORI DI TESTA

Se dopo aver molto bevuto
mal di capo è arrivato,
ber tanta acqua è indicato;
ma se troppo s'è bevuto
sarà il mal febbrile e acuto:
se tempia, o fronte,
pel calor sarà dolente,
con tepido decotto di morella *
sfrega entrambe dolcemente.

La morella corrisponde alla calendula, utilizzata ancor oggi in fitoterapia

CAPUT CIII

DE QUATUOR TEMPORIBUS ANNI

Temporis aestivi ieiunia corpora siccant.
Quolibet in mense confert vomitus, quoque purgat
humores nocuos, stomachi lavat ambitus omnes.
Ver, autumnus, hyems, aestas dominantur in anno.
Tempore ventrali calidus sit aér humidusque,
et nullum tempus melius sit phlebotomiae.
Usus tunc homini veneris confert moderatus,
corporis et motus, ventrisque solutio, sudor,
balnea: purgentur tunc corpora medicinis.
Aestas more calet, siccat; noscatur in illa
tunc quoque praecipue choleram rubeam dominari.
Humida, frigida fercula dentur, sit venus extra,
balnea non prosunt, sint rarae phlebotomiae,
utilis est requies, sit cum moderamine potus.

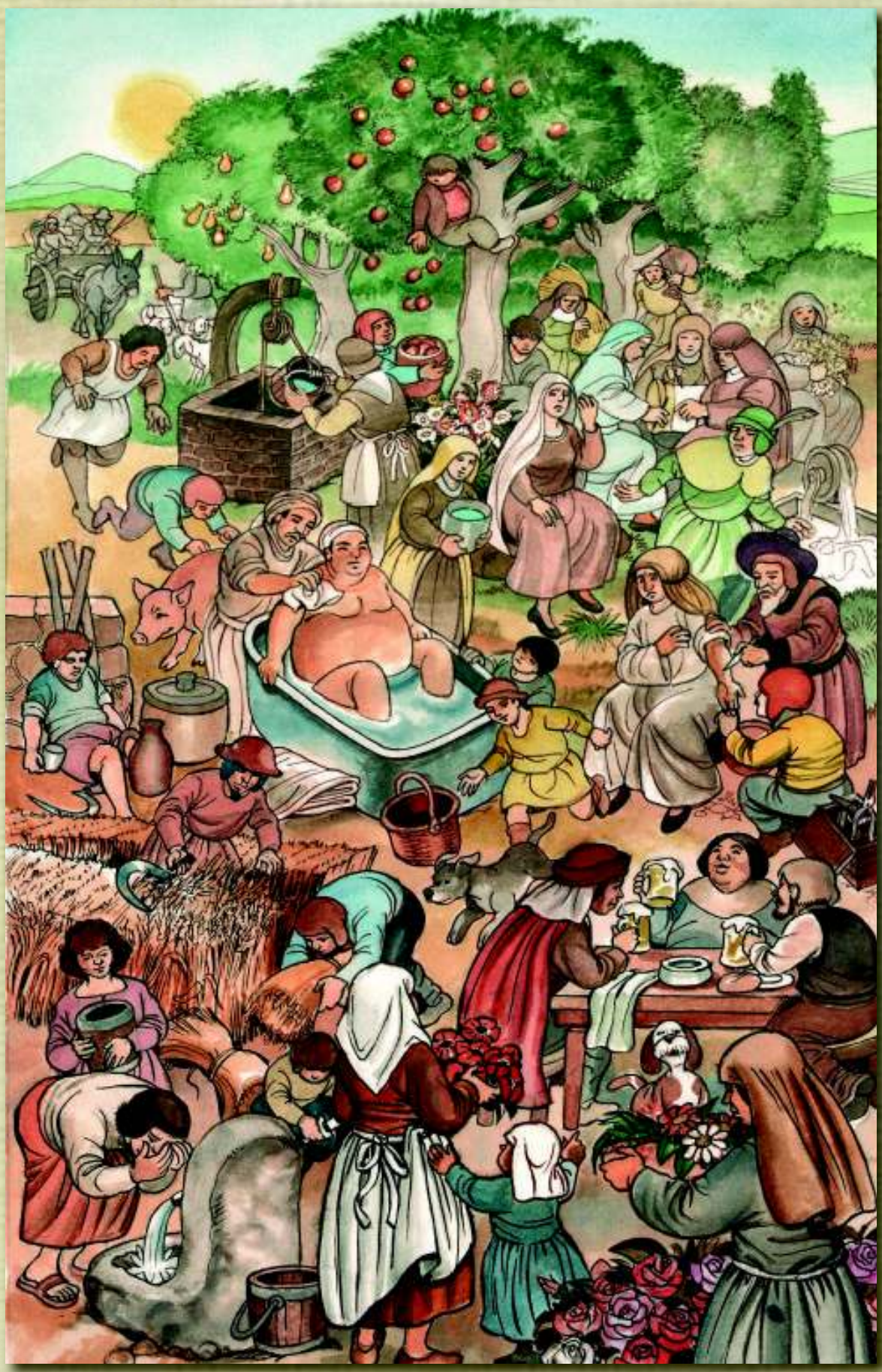
Explicit regimen sanitatis Salerni.

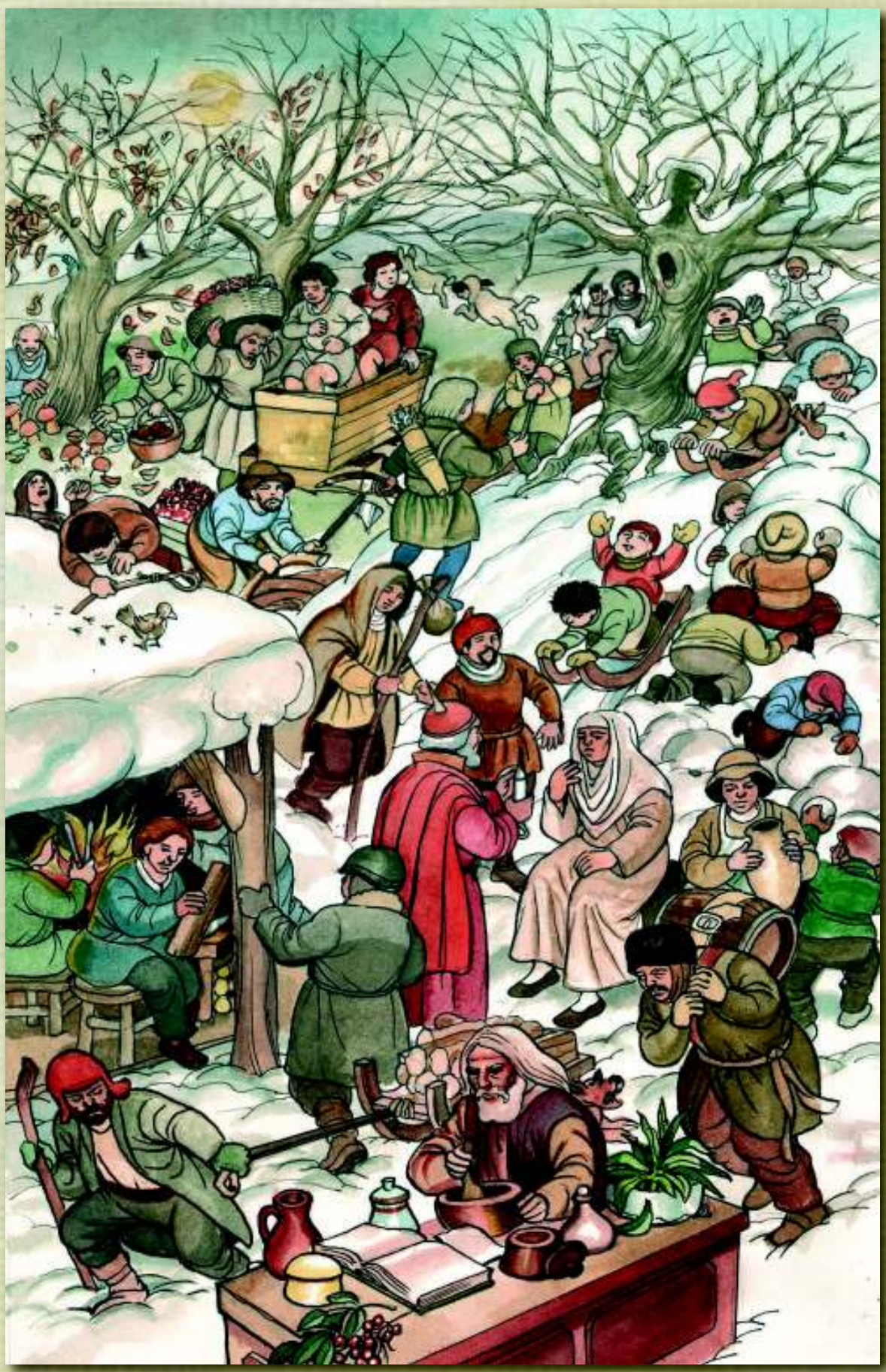
Cap. CIII

"LE QUATTRO STAGIONI DELL'ANNO".

In estate il digiunare
fa le membra prosciugare.
In ogni mese il vomito giova,
che scorie dallo stomaco rimuova.
Primavera, estate, autunno
con l'inverno compion l'anno.
A primavera umida e tiepida
il salasso è consigliato;
sia l'amore moderato,
tanto moto praticato,
come il bagno e il sudar molto.
Va tenuto il ventre sciolto,
grazie a quei medicamenti
che il depuran più frequenti.
In estate, col gran calore
l'acqua in corpo è un po' minore;
è rossa bile a dominare.
Freschi cibi hai da mangiare,
in amore non strafare,
il salasso tralasciare
e i bagni limitare.
Fa la quiete molto bene,
parco bere si conviene.

Finisce qui la regola salernitana





Note sui capitoli dal cap. LXXXIII al CIII) e considerazioni finali

Dopo i consigli di terapia pratica conclusi con una ricetta sicuramente ancor oggi efficace per il trattamento delle fistole, e dopo aver elencato sinteticamente alcune nozioni pratiche di anatomia, relative ai denti ed alle ossa, il cap.85 ha inizio con un rapido accenno alla teoria dei quattro umori, cui segue la trattazione dei diversi tipi costituzionali, basati, come già variamente ricordato, sulla compresenza in proporzioni variabili degli stessi umori nei soggetti con diversa costituzione.

Ogni tipo costituzionale (sanguigno, collerico, bilioso, flemmatico, melanconico, ipocondriaco) è sempre caratterizzato da una armonia diversa dei quattro principali umori, cioè sangue, flegma, bile ed atrabile. Le primitive teorie costituzionaliste hanno in realtà origini ancora più antiche, di molti secoli precedenti alla Scuola salernitana, e comunque sempre precedenti alle oggettive conoscenze scientifiche sull'anatomia e fisiologia del corpo umano, che cominceranno a delinearsi con le scoperte anatomiche di Vesalio (1514-1560) e quella di Harvey, nel 1628, sulla circolazione sanguigna.

Alla teoria dei quattro umori: sangue, flegma, bile gialla, bile nera (atrabile), corrispondono nell'ordine i quattro principi naturali, che sono aria, acqua, fuoco e terra. I tipi costituzionali di cui parla il Regimen Sanitatis verranno ripresi in epoca recente , naturalmente su basi anatomiche-endocrinologiche scientifiche , ma rimane il merito agli antichi medici salernitani di questo approccio, cui seguirono , maturati i tempi, gli sviluppi scientifici tuttora in atto. Bisogna tenere conto di questa complessa concezione per spiegare il conseguente articolato approccio clinico, sia diagnostico, che dietetico/terapeutico ed anche di medicina preventiva che pervade tutta la Regola Salernitana della Salute.

I dodici capitoletti dal XCI al CI costituiscono una summa sintetica dedicata alla pratica del salasso, fondamentale nella medicina salernitana, che ovviamente tiene conto delle concezioni fisiopatologiche al tempo dominanti. Non tocca a noi oggi mettere in atto discussioni sulla validità universale della tecnica del salasso , anche nel caso evidente di oggettive controindicazioni. Teniamo presente peraltro che per secoli questa misura terapeutica è stata ampiamente adottata e applicata sostanzialmente secondo le prescrizioni dei medici salernitani, e questo sia in medicina umana che in medicina veterinaria.Sono dodici i capitoli di terapia clinica con accenno alle molte patologie e situazioni disfunzionali per le quali il salasso veniva proposto con diversificate modalità , molto dettagliate.

Descrizioni e indicazioni del salasso nel cavallo sono illustrate anche nella grande opera enciclopedica Marescalcia Equorum di Giordano Ruffo di Calabria, gran scudiere di Federico II di Svevia, e protoveterinario ippiatra (opera pubblicata in epoca molto vicina a quella della Regola Salernitana della Salute) a ulteriore dimostrazione della comunanza di concezioni fra le due medicine fin dalle epoche più remote.
Nell'ultimo capitolo della REGOLA, qui illustrata da Vermi come in un grande affresco di vita medioevale inserita nel ciclo vitale delle quattro stagioni, sono illustrati assieme ad alcune sagge considerazioni i consigli "igienici" di medicina preventiva e dietetica per vivere bene e sani e per garantire preventivamente le migliori condizioni di vita e di salute.Questo ultimo fa riandare al primo capitolo, che era più sintetico, ma appunto forniva delle indicazioni generali riassuntive; l'ultimo propone invece dettagliatamente consigli di vita applicati alla diverse stagioni dell'anno, che sono consigli di igiene e medicina preventiva in senso lato.