



Un insegnamento valido in ogni tempo ed in ogni angolo di mondo: per essere in buona salute occorrono tre comportamenti fondamentali: l' anima lieta, la dolce requie e la sobria dieta

La Scuola Medica Salernitana rappresenta la prima e più importante istituzione medica d'Europa nel Medioevo tanto da essere considerata per il profilo culturale come la vera anticipatrice delle moderne università

Le basi teoriche della Scuola erano costituite dal sistema degli umori elaborato dai padri della medicina Ippocrate e Galeno, tuttavia il vero e proprio bagaglio scientifico era costituito dall'esperienza sul campo, maturata nella quotidiana attività di assistenza ai malati. Con la traduzione dei testi arabi, si aggiunse a questa esperienza una vasta cultura fitoterapica e farmacologica.

Ancora validi appaiono i consigli formulati dai medici campani in tema di comportamenti alimentari come pure quelli suggeriti per una corretta digestione prima e dopo i pasti principali.

Citiamo per esempio, il "Non esagerare col vino, né coi cibi; non ti dispiaccia alzarti in piedi dopo mangiato: evita il riposino dopo pranzo; Non trattenere l'orina, e non tenere serrato lo sfintere. Se seguirai con cura questi consigli vivrai a lungo.

Questa la versione originale del memorandum: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 »

Memorabili ed anche divertenti le valutazioni sul delicato argomento delle evacuazioni postprandiali, peraltro discutibili nella dinamica moderna:

**Defecatio matutina bona tamquam medicina. Defecatio meridiana neque bona neque sana. Defecatio vespertina ducit hominem ad ruinam.**

Traduzione: La defecazione mattutina fa bene quanto una medicina. La defecazione pomeridiana non è nè buona nè sana. La defecazione serale porta l'uomo alla rovina.

Ed ancora, a proposito dei medici e della vita sana:

«Si tibi deficiant medici, medici tibi fiant haec tria: mens laeta, requies, moderata diaeta.»

«Se ti mancano i medici, siano per te medici queste tre cose: l'animo lieto, la quiete e la moderata dieta.»

(Scuola Medica Salernitana, Regimen Sanitatis Salernitanum)

E che dire del rapporto cena-sonno: «Perché il sonno ti sia lieve / la tua cena sarà breve. Se gli umor serbar vuoi sani / lava spesso le tue mani. Se non hai medici appresso / farai medici a te stesso / questi tre: anima lieta / dolce requie e sobria dieta»

(L'Ora di Storia 1)