

## I rimedi della Scuola salernitana ossia i Precetti per conservare la salute

Scritto da Administrator

Martedì 22 Ottobre 2019 14:56 - Ultimo aggiornamento Domenica 01 Dicembre 2019 07:49

---



I testi sono tratti da un Poemetto del secolo XI ridotto alla sua vera lezione e recato in versi italiani dal cavalier P. Magenta nell'anno 1835: i rimedi generali (capo I) e il pane (capo XXIV)

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

## **I rimedi della Scuola salernitana ossia i Precetti per conservare la salute**

Scritto da Administrator

Martedì 22 Ottobre 2019 14:56 - Ultimo aggiornamento Domenica 01 Dicembre 2019 07:49

---

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.

### **CAPO I**

#### **Dei rimedj generali.**

Questo scrisse al re anglicano

L' ateneo salernitano:

Se dai mali vuoi guardarti,

Se vuoi sano ognor serbarti ,

Le rie cure da te scaccia ,

Di frenar l' ira procaccia :

## I rimedi della Scuola salernitana ossia i Precetti per conservare la salute

Scritto da Administrator

Martedì 22 Ottobre 2019 14:56 - Ultimo aggiornamento Domenica 01 Dicembre 2019 07:49

---

Sia nel ber nel mangiar parco :

Quando al cibo hai chiuso il Varco,

Lascia il desco , e il corpo avviva :

Del meriggio il sonno schiva :

Mai non stringere a fatica

l' intestin né la vescica.

Tutto ciò se ben mantieni

Dì vivrai lunghi e sereni.

Se non hai medici appresso ,

Farai medici a te stesso

Questi tre: mente ognor lieta,

Dolce requie, e sobria dieta.



### Capo 24°

#### DEL PANE

mai non fare l' apparecchio

Di pan caldo o troppo vecchio ;

Ma che sia ben fermentato,

Sia ben cotto e bucherato ;

Di bastante sal condito,

E di grano ben cernito.

Non far uso della crosta,

Che talor doglie ti costa.

## I rimedi della Scuola salernitana ossia i Precetti per conservare la salute

Scritto da Administrator

Martedì 22 Ottobre 2019 14:56 - Ultimo aggiornamento Domenica 01 Dicembre 2019 07:49

---

Che sia, replico, salato ,

Sia ben cotto e fermentato ,

Sia salubre , sia sincero :

Senza questo vale un zero.