La regola sanitaria salernitana

Premessa storica

Presentiamo qui il Flos Medicinae Salerni, *comunemente tradotto come* Regola sanitaria salernitana. *Si tratta di un poemetto in versi leonini, datato intorno all'XI-XII secolo e contenente una sintesi dei precetti della famosa scuola medica.*

Dai suoi primi versi l'opera appare il risultato di un lavoro collettivo ed è dedicata ad un misterioso «Re d'Inghilterra», forse in memoria del fatto che i re inglesi erano ritenuti guaritori, almeno per quanto riguardava la scrofola... Del poemetto si hanno numerose redazioni assai discordanti l'una dall'altra; forse il numero originario dei versi era solo di 363, ma poi se ne aggiunsero molti altri ad opera di amanuensi successivi.

La Scuola Salernitana era considerata la più antica ed illustre istituzione medievale medica dell'Occidente europeo per l'esercizio e l'insegnamento della medicina. In essa confluirono tutte le grandi correnti del pensiero medico antico e medievale: la scuola diffuse in tutta Europa i suoi insegnamenti.

L'origine della Scuola Salernitana si perde nella notte dei tempi. Una leggenda popolare narra, nel suo stile fantasioso quella che potrebbe essere stata l'origine della prestigiosa Scuola che fuse insieme la sapienza d'Oriente e d'Occidente.

Nei secoli bui (l'Impero di Roma era caduto in pezzi da tempo), nell'Italia devastata, imperversarono guerre, pestilenze, invasioni e crudeltà d'ogni genere. Nemmeno la città di Salerno, splendida un tempo per il tempio di Apollo, per gli archi ed i Fori, si era salvata dallo squallore. Si narra che

in quei tempi un pellegrino giunse nella città devastata e si trovò un riparo sotto un arco ancora resistente e quasi intatto che aveva fatto parte dell'acquedotto dell'Arce. Dopo poco, un altro pellegrino stracciato e stanco si introdusse sotto il grande arco. Il primo che vi era giunto, lo guardò con sospetto, ma l'altro tese la mano destra per mostrare che non era armato e sorrise. Il primo pellegrino era di stirpe greca, veniva da Alessandria dove aveva perduto tutti i suoi. Si chiamava Areteo. L'altro mendicante, stracciato e malconcio, era un romano della nobile schiatta dei Flavi (diceva lui) e si chiamava Antonio. Una brutta ferita gli traversava il braccio.

«Lasciami vedere», disse Areteo. «No», disse il romano stizzoso. Ma ancora altri due derelitti entrarono sotto l'arco per trovarvi riparo. Erano Isacco che veniva da Betania e aveva traversato il mare con Abdul d'Aleppo. Costui era seguace del Profeta ma amico di Isacco l'Ebreo. Era una notte buia di tempesta e il braccio ferito e la febbre del romano tennero viva la conversazione alleviando l'insonnia di tutti.

«Occorre mettere della melissa fresca intorno alla ferita, legarla non troppo strettamente e tenerla tutta la notte. E poi cercare dell'assenzio per alleviare i dolori...», disse Areteo. «Sarebbero forse efficaci empiastri di ruta...», azzardò Abdul. «Ho un po' di unguento di nepitella e miele misto a issopo... È meraviglioso per le ferite», mormorò Isacco. In breve si capì che tutti e tre praticavano l'arte della medicina e che anche Antonio (che era dovuto fuggire da qualche imbroglio), aveva la sua terapia. Aspettava l'alba per impossessarsi di un gallo nero, spaccarlo e metterlo sulla ferita dolente.

I quattro divennero amici e decisero di dar vita a un sodalizio, di intraprendere una vita in comune, dato che erano soli al mondo e soprattutto di mettere in comune le loro conoscenze mediche. Cercarono un posto dove vivere decentemente e curare i malati. Così nacque in una notte piovosa del lontano Medioevo, la più famosa Scuola medica Salernitana per opera di un romano, un greco, un ebreo e un

arabo... Così narra con una leggenda il popolo, eppure non si è soliti dire «Vox populi, vox Dei»?

Le prime notizie storiche certe che abbiamo della Scuola Salernitana risalgono al principio del IX secolo. Lo studio della medicina in Salerno era eminentemente pratico: l'arte sanitaria era esercitata da monaci (Vedi la storia della Certosa di Trisulti) che tramandavano l'insegnamento oralmente. Nella Scuola Salernitana si riconosce una tendenza spiccatamente laica, al punto che il concilio di Reims proibì ai religiosi l'esercizio medico. Il che significava che il popolino poteva morire tranquillamente ed al monaco tutt'al più poteva chiedere l'estrema unzione...

La Scuola Salernitana raggiunse il suo massimo splendore nel secolo XII, dopo che Costantino l'Africano aveva tradotto e diffuso, nel massimo riserbo, le opere mediche nientemeno che degli arabi infedeli... Il profumo delle spezie orientali si fuse così con l'erboristeria casereccia, in un clima di segreto, quasi che il corpo non potesse essere oggetto di manipolazioni se non da parte del Maligno. Sorprendente ostilità questa, nei riguardi dell'arte della salute in un'epoca in cui si praticavano legalmente e a «fin di bene» i più atroci tipi di tortura. Disprezzo del corpo e sete di martirio.

O Segnor, per cortesia
mandame la malsanìa!
A me la freve quartana
la continua e la terzana,
la doppia cotidiana
co la grande idropisia.
A me venga mal de denti
mal de capo e mal de ventre,

pregava Jacopone da Todi, mentre gli umili monaci di Salerno si prodigavano alla cura del corpo.

Il popolo ricorreva ad essi, quando poteva; imparava, apprendeva, provava e riprovava, scartando ciò che gli era inutile, assumendo i rimedi in cui trovava giovamento.

La Scuola Salernitana viene a configurarsi come il filone laico e razionalista del tempo e lentamente cederà il passo alle nuove scoperte della medicina.

Ma il popolo resterà attaccato ai precetti ispirati dal buon senso dei monaci di Salerno, con un atteggiamento certo autonomo che si compendia nel proverbio:

> *Chi tanti anni vol campar*
> *del dottor non si deve mai fidar...*

Nella medicina popolare molto è rimasto delle pratiche mediche e dei suggerimenti igienici dei monaci salernitani, tranne in alcuni settori «di contrasto». La Scuola Salernitana raccomandava (giustamente) molta parsimonia nel mangiare: ma il popolo, a cui questa «parsimonia» era imposta forzatamente dalle disastrose condizioni di lavoro, spesso realizzava (o fantasticava) pantagruelici piatti e banchetti con centinaia di portate e damigiane di vino.

Il popolo vedeva la fame come la peggiore delle malattie e dell'esortazione «Ex magna coena stomacho fit maxima poena», capiva solo che «Chi va a letto senza cena tutta la notte si dimena» (cioè non trova pace).

A parte queste discordanze ideologiche, le teorie popolari e quelle della Scuola Salernitana hanno notevoli punti di contatto specialmente per quanto riguarda le erbe: la salvia *è febbrifuga; la* ruta *rende acuta la vista e scaccia le pulci; l'*ortica *in decotto frena la tosse; l'*issopo *(pianta sacra della Bibbia) pulisce i polmoni e dona un bel colorito.*

La Scuola Salernitana non si limita a curare i morbi, ma li previene con un insieme di regole igieniche. I cibi migliori sono le uova fresche, il vino rosso, e le pappine in brodo (sic!). Nell'elenco dei cibi nocivi e ingrassanti sono enumerate parecchie leccornie al punto che viene in mente il celebre detto di Oscar Wilde «Tutto ciò che è buono o è immorale, o è illegale, o ingrassa!!».

Volete un rimedio alla concupiscenza? Preparate decotto di salvia, di rose di rovo, di ruta fresca e che Dio ve la mandi buona!

Sulle cipolle non ci si riesce a mettere d'accordo: Galeno le stimava negativamente, mentre il divino Asclepio le raccomandava vivamente ai suoi discepoli; mentre a detta

di tutte le correnti il porro rende feconde le ragazze (attenzione!).

Il Flos Medicinae Salerni *raccoglie un documento di vita dell'epoca in cui si riflette una visione del mondo e una ideologia volta a proteggere la salute del corpo che un malinteso senso religioso tende a disprezzare* [1].

[1] S. DE DERENZI, *Storia documentata della Scuola Medica di Salerno*, Napoli, Tip. Naz. P.O. KRISTELLER. «La scuola di Salerno», in *Rassegna storica Salernitana*, Anno XVI, 1955, fasc. 1-4.

Introduzione

La medicina scientifica, come tutti sanno, ha circa un secolo di vita; essa è in gran parte figlia, da un lato della fisica cartesiana, dall'altro della chimica moderna che nacque per opera di Boyle a metà del Seicento. Oggi, assistiamo a un suggestivo «ritorno» dell'antica medicina a fianco delle pratiche scientifiche proprie del nostro mondo ad alta specializzazione tecnologica. Si tratta di una vera e propria, anche se poco celebrata, rivoluzione scientifica, che (pur con qualche pausa ed errore) è in marcia da circa un secolo e vede il rilancio di tecniche nate in età nelle quali il computer, o il laser, neppure balenavano nella mente fantasiosa di un Ruggero Bacone. Uno dei momenti decisivi nel progresso della scienza medica va, certamente, attribuito alla nascita e allo sviluppo, nel Medioevo, della Scuola Medica Salernitana che è stata definita anche la «madre delle università».

Questa scuola si basava non solo sull'insegnamento del greco Ippocrate, ma anche sull'esperienza e gli insegnamenti della medicina araba ad opera di Costantino l'Africano che ebbe il merito di introdurre testi arabi nella Scuola di Salerno. Un altro importante rappresentante della scuola di Salerno fu il monaco Gariopontus; a lui si deve il cosiddetto Passionarus, *un'opera in cinque volumi sulle malattie, con una appendice di altri tre contenente un trattato sulle febbri, dove, per la prima volta, si usano i termini medici cauterizzare, cicatrizzare e polverizzare.*

Una delle novità più importanti di questa scuola sta nel non accettare passivamente la malattia, nel pensare che

oltre ad avere cura dell'anima, occorra prendersi cura anche del corpo. «È bene guidare i sani», affermava Ippocrate, e la Scuola Salernitana fa proprio questo motto: non si arrende di fronte alla malattia, la combatte, la cura, ma soprattutto, cerca di prevenirla con strumenti medici precisi e organizzati. Si oppone, inoltre, all'accettazione passiva della morte e rifiuta la teoria secondo la quale è inutile curare il corpo quando la vera salvezza non appartiene al mondo terrestre.

È questo un enorme balzo in avanti. I medici della Scuola Salernitana impostano la loro medicina in maniera assolutamente scientifica, effettuando studi anatomici del corpo umano (era pratica diffusa l'esame autoptico del cadavere), cercando però anche di trovare opportune terapie in grado di fronteggiare le malattie. Come abbiamo detto, un principio fondamentale della Scuola Salernitana, che presenta un interesse attuale, è proprio quello di proporre la tutela della salute, non solamente con il dovuto approccio terapeutico e le cure del caso, ma anche e soprattutto sotto l'aspetto preventivo e profilattico. Di primaria importanza sono, quindi, l'armonia psico-fisica e la dietetica come regola di vita: «A tutti raccomando il rispettar la dieta, il loro serbando consueto vivere. La dieta è poi, metà del medicar, e chi lei non apprezza, quando sano, mal regge, e infermo poi non ben si cura». Questo è quanto consiglia la regola salernitana, ponendo l'accento anche sul valore e sulla quantità dei cibi o delle bevande (anche Feuerbach, più recentemente, dichiarava: «l'uomo è quello che mangia»), sulla loro distribuzione nei pasti e sulla suddivisione di questi nel corso della giornata: tutte norme di vita atte a mantenere lo stato di benessere dell'individuo e che conservano ancora oggi – sulla base delle moderne acquisizioni della scienza e della alimentazione – una grande validità.

Troviamo riaffermati questi princìpi, oggi, nella medicina psicosomatica che ricalca, nei suoi concetti fondamentali, i dettami della Scuola Salernitana: «Si vis incolumen, si vis te reddere sanu curas tolle graves, irasci crede prophanum... Haec tria: mens hilaris, requies, moderata diaeta». *(se vuoi star bene, se vuoi essere sano cura i malanni, non*

adirarti... Tre cose necessitano: mente allegra, riposo, una dieta moderata). Sono semplici consigli di igiene mentale che però rappresentano una base importantissima della medicina psicosomatica.

Nella storia della Scuola di Salerno, comunque, un altro grande progresso si effettua con la teorizzazione e, quindi, con la realizzazione dell'idea che i maestri dovessero «scendere dalla cattedra» per avvicinarsi al letto del malato e discutere con gli allievi degli aspetti clinici delle malattie e dei problemi del paziente. L'aver dato dignità scientifica alla chirurgia medioevale è un altro dei grandi meriti di questa scuola. A Salerno esercitano, infatti, quei chirurghi in grado di operare il cranio e, probabilmente, a questi si devono le prime suture di vasi sanguigni, effettuate con filo di seta. La chirurgia medioevale nasce a Salerno ed è nella opera Practica chirurgiae *di Ruggero Frugardi, il primo grande chirurgo della Scuola Salernitana, che troviamo preziosi consigli di tecnica chirurgica e suggerimenti per le trapanazioni delle ossa craniche. Di rilievo, nell'opera di Frugardi, è il consiglio di adoperare, nella terapia medica del gozzo, spugne ed alghe (contenenti iodio in composizione organica). Sembra inoltre che, per effettuare una rudimentale anestesia, ci si servisse di un anestetico di origine pre-salernitana: la* Spongia somnifera, *citata anche nell'*Antidotarium *di Niccolò Salernitano (XIV secolo); l'opera del Salernitano altro non è che un rifacimento dell'*Antidotario Salernitano *che conteneva ben centotrentanove ricette mediche.*

Come si vede, enorme è l'esperienza della Scuola Medica Salernitana ed è nel Flos Medicinae Salerni, *o* Regimen Sanitatis Salernitanum, *o* Lilium Medicinae *che se ne raccolgono i precetti. Tale opera scritta in versi (362 nell'edizione curata da Arnoldo di Villanova) divenne, nel XIII secolo, il libro di igiene più noto. Il* Regimen Sanitatis *o* Flos medicinae *è un trattato igienico-profilattico, a carattere divulgativo, che espone una serie di norme (da seguire quotidianamente) che permettono di conservare lo stato di*

benessere e di essere più longevi, migliorando la efficienza fisica. Esso individua una serie di elementi esterni all'organismo (alimentazione, luoghi, fattori climatici, attività fisica, bagno) che andavano controllati e regolati affinché non turbassero lo stato di salute dell'individuo, ma lo migliorassero. Nella parte dedicata ai cibi e alle bevande gli alimenti venivano suddivisi, in base alla loro maggiore o minore digeribilità in: verdure; frutta; carni.

L'opera è essenzialmente un prontuario che si richiama ai precetti igienici, diagnostici e terapeutici della scuola. Emerge, inoltre, da questo trattato lo stretto connubio esistente tra l'uso delle erbe medicinali e l'alimentazione. A Salerno, era importante la ricerca di farmaci basati sulle virtù curative delle erbe, sul cui uso terapeutico vengono date informazioni e indicazioni esaurienti. Vale la pena sottolineare che numerose erbe usate dalla Scuola Salernitana hanno oggi dimostrato la loro efficacia; ad esempio l'Issopo: «Purga l'isopo dalle flemme il petto», così diceva la scuola, e oggi si è dimostrato che questa pianta è utile nelle bronchiti e nelle affezioni respiratorie. E anche la Ruta: «che giova agli occhi, e fa la vista assai acuta...» ha mostrato, in base a moderni studi, una quota di flavonoici e antociani, che hanno proprietà vasoprotettrici e normalizzanti la permeabilità dei vasi sanguigni. Gli antocianosidi possono influenzare vantaggiosamente la microcircolazione, anche quella oculare, favorendo un maggiore adattamento dell'occhio alla visione notturna.

Ma i consigli che i maestri di Salerno hanno lasciato in eredità non si esauriscono qui e, per quanto riguarda la cura delle affezioni reumatiche, prescrivevano le famose Pillulae Artheticae *che nella loro composizione comprendevano l'Hermodattilo, una pianta, che alcuni ricercatori avrebbero individuato come il Colchico Autumnale, ricca di colchicina, sostanza alcaloidea ad azione antinfiammatoria (particolarmente indicata nella terapia della gotta). Anche altri consigli hanno oggi una loro attualità, quale quella di fuggire le abitazioni maleodoranti e circondate da aria impura, di umidificare l'aria della stanza quando si hanno particolari*

malattie. E poi di avvolgere sostanze terapeutiche di sapore sgradevole in foglie di lattuga, onde renderne più gradevole il sapore, e di somministrare i farmaci per via perlinguale.

Non era facile divenire medico a Salerno: bisognava dapprima studiare logica per tre anni, quindi fare altri cinque anni di scuola medica; e studiare, non solo, i classici di medicina greca, ma svolgere anche esercitazioni pratiche quali dissezionare un cadavere, riconoscerne e studiarne gli organi. Alla fine dei cinque anni si sosteneva un esame sia con il maestro del corso che con un collegio di maestri. Se l'esame veniva superato si riceveva un attestato e con questo ci si presentava davanti al re il quale rilasciava la licenza per esercitare la medicina. Ma non finiva qui. L'esercizio della medicina veniva effettuato solo dopo avere fatto esperienza, per un anno, presso un medico anziano. Come si vede c'era un ordinamento severissimo che per alcuni aspetti precorreva gli attuali orientamenti di studio della medicina.

Ma il progresso della scuola non si arresta qui, vengono infatti poste le basi per una regolamentazione legislativa della professione medica, della sua maggiore qualificazione così come della qualificazione dei farmacisti e di coloro che, oggi, chiamiamo «paramedici». Una notevole importanza, in questo senso, si attribuisce al Liber Augustialis *dell'imperatore Federico II (1191-1250) che, al titolo giuridico 45, stabiliva che per salvaguardare la salute del popolo, le attività professionali sanitarie fossero espletate esclusivamente da medici qualificati e controllati dalla scuola. Ciò si effettuava con il rilascio di diplomi particolari che stabilivano la dovuta e sufficiente preparazione dei medici, onde non cagionare alcun danno al paziente e, soprattutto, non creare nuovi malati.*

*Vorrei infine ricordare che la Scuola di Salerno era aperta a tutti, uomini e donne, senza eccessive discriminanti e numerose furono le medichesse che vi esercitarono, soprattutto, la ginecologia. Secondo lo studioso Heinrich Schipperges (direttore dell'istituto di Storia della medicina di Heidelberg) la notissima Trotula (la «dama Trot») identificata da molti come una donna medico, sarebbe in realtà una raccolta di tradizioni orali (*Trotula de passionibus mulieribus*) che comprendono consigli medici, terapie e anche suggerimenti di cosmetica. In ogni caso l'apporto delle donne mediche alla scuola salernitana fu importante e significativo ed è certamente un messaggio anche per la nostra era, che in alcuni settori della medicina (per esempio la chirurgia) vede ancora delle discriminanti verso la donna.*

Il messaggio che deriva dalla Scuola Salernitana – dalle antiche pratiche di un Tommaso e di un Alfano da Salerno – richiamano, nella loro duratura saggezza, prospettive ancor oggi valide. Si tratta di raccogliere, aggiornandolo, il loro messaggio e di farlo rivivere, su di un piano inferiore, ma non per questo secondario, dell'azione medica.

Regimen Sanitatis Salernitanum

La regola sanitaria salernitana

Diploma salernitano di laurea in Medicina.

Santa Caterina, protettrice della Scuola.

1. **De remediis generalibus**
(Dei rimedi generali)

Anglorum Regi scribit Schola tota Salerni:
Si vis incolumem, 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.

Di Salerno la Scuola al Re Britanno
scrive:...
Scaccia le gravi cure,...

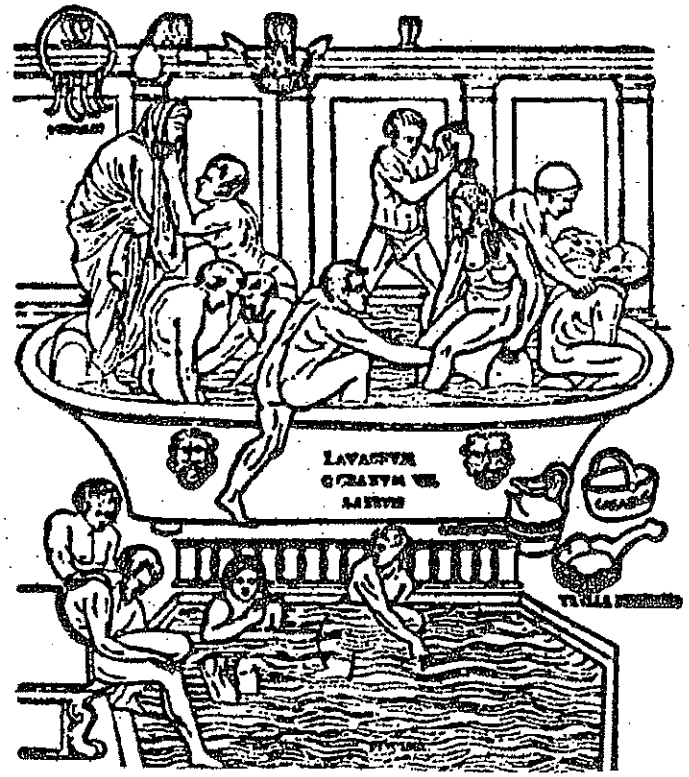
Di Salerno la Scuola al Re Britanno
Scrive: Se vuoi tua sanità perfetta
Ed immune serbar da tutti i mali,
Scaccia le gravi cure, e non dar luogo
All'ira passion truce, e profana,
A' calici di Bacco il labro accosta
Sobrio, e di rado, ad una parca cena
Siediti, e sorgi in pie' dopo la mensa,
Su l'ore del meriggio al pigro sonno
Non ti donar, non ritener l'orina,
E la parte né men posteriore
Comprimere tu dei, né farle forza.
Così osservando ben questi precetti
Lungamente godrai vita felice.

II. De confortatione cerebri
(Dell'alleviamento del cerebro)

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 pranse vel i, frigesce minute.

Lava le mani e gli occhi sul mattino
Sorto dal letto all'acqua fresca e pura;
Indi le membra in un legger passeggio
Muovi, e distendi, e l'incomposto crine
Col pettine rassetta, e purga i denti.
Il celabro[1] da ciò sia confortato,
E ogni altro membro prenderà vigore.
Difenditi dal freddo allor che uscito
Sarai dal caldo bagno; e dopo il pranzo
Alzati, o stando in piedi, o a lento passo

[1] Cervello.



Difenditi dal freddo allor che uscito
Sarai dal caldo bagno;...

Movendoti pian piano, e sempre avverti
Di star lontano dal soverchio freddo.

Fons, Speculum, Gramen, haec dant oculis relevamen;
Mane igitur montes, sub serum inquirito fontes.

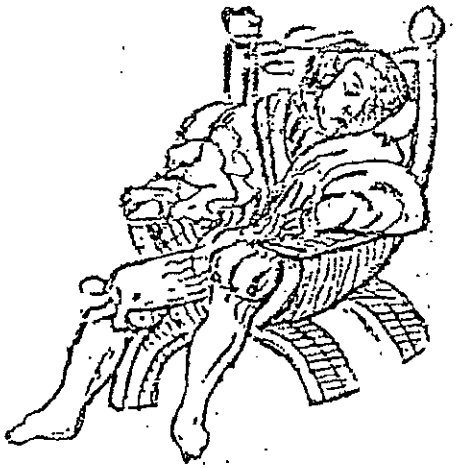
Saran grati, e del par utili oggetti,
Alle pupille tue del chiaro fonte,

La pura cristallina onda cadente,
Il terso specchio, e del giardin, del prato
Le piante amene, e l'erbe verdeggianti,
Sul mattino pertanto il piede, e il guardo
Rivolgi a i monti, e su la sera a i fonti.

III. De somno meridiano
(Del sonno pomeridiano)

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

Dormirai nel meriggio o nulla, o poco;
Il sonno meridiano è la sorgente
Onde nascon la febbre, e la pigrezza,
E la doglia di capo, ed il catarro.



Dormirai nel meriggio o nulla o poco;...

IV. De flatu in ventre incluso
(Del flato trattenuto)

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

Insegna la maestra sperienza,
Che da' flati nel ventre trattenuti
Quattro sogliono uscir acerbi mali:
L'impetuoso moto convulsivo,
L'acquosa sitibonda Idropisia,
La dolorosa colica, e la sempre
Ne' giri suoi vertigine incostante.

V. De coena
(Della cena)

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

Di lauta cena apporta il cibo grave,
A stomaco indigesto, assai di pena:
Se la notte dormir sonno soave
Tu brami, usa frugale, e parca cena.

VI. De dispositione ante cibi sumptionem
(Della disposizione al cibo)

Tu numquam comedas, stomachum nisi noveris esse
Purgatum, vacuumque cibo, quem sumpseris ante.
Ex desiderio poteris cognoscere certo;
Haec tua sunt signa, subtilis in ore diaeta.

Mai non mangiar, se da mal nati umori
Prima non hai lo stomaco purgato,
E libero dal cibo antecedente;

Mai non mangiar se da mal nati umori
Prima non hai lo stomaco purgato,...

Di ciò ti accorgerai dall'appetito,
Che col suo salivar aqueo sottile
Ti stimoli al desio di nutrimento.

VII. De cibis melancholicis vitandis
(Dei cibi da evitarsi dagl'ipocondriaci)

Persica, poma, pyra, lac, caseus, et caro salsa,
Et caro cervina, leporina, caprina, bovina,
Haec melancholica sunt infirmis inimica.

Il Pesco, il Melo, il Pero, il Latte, il Cacio,
E la Carne salata, e la Cervina,
Quella di Lepre, e quella ancor di Bue,

E la Caprina esaltan l'atrabile,
Ed agli infermi son di nocumento.

VIII. De cibis bene nutrientibus
(Dei cibi nutrienti)

Ova recentia, vina rubentia, pinguia jura,
Cum simila pura naturae sunt valitura.

L'uova fresche, il vin rosso, e il brodo grasso
Misto col più bel fior della farina
Del miglior grano, sono un alimento
Profittevol di molto alla natura.

IX. De cibis nutrientibus et impinguantibus
(Dei cibi nutrienti ed ingrassanti)

Nutrit et impinguat triticum, lac, caseus infans,
Testiculi, porcina caro, cerebella, medullae.
Dulcia vina, cibus gustu jucundior, ova
Sorbilia, maturae ficus, uvaeque recentes.

Cibi sono incrassanti, e nutritivi,
Il bianco pane di frumento eletto,
Il pero fresco, latte appena uscito
Dalle poppe di capra ben pasciuta,
E quello che del provido Pastore,
Unì l'arte maestra, e in cerchio strinse,
Recente, che di sal non anco è sparso,
E quella parte senza cui è inetto
Al generar ogn'Animal, la carne
Del giovane dimestico majale,
E il celabro sucoso, e la midolla,
Il dolce amabil vino, e ogn'altro al gusto
Più grato cibo, e l'uova atte a sorbirsi,
E i fichi ben maturi, e l'Uva fresca.

x. **De boni vini proprietatibus**
(Delle qualità del buon vino)

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

I vini dall'odore hanno il lor pregio,
E dal sapore, e dalla limpidezza,
E dal colore, e sono i più perfetti,
Che tu possa bramar, que' che potenti
Trovi, e belli, e fragranti, e freddi, e lievi,
Sicché lo spirito in lor si riconosca.

xi. **De vino dulci et albo**
(Del vino dolce e bianco)

Sunt nutritiva plus dulcia candida vina.

Il bianco, e dolce vino ha più d'ogn'altro
Facoltà d'impinguare il nostro corpo.

xii. **De vino rubro**
(Del vino rosso)

Si vinum rubeum nimium quandoque bibatur,

I vini dall'odore hanno il lor pregio,...

Se si beve talor troppo vin rosso
Il ventre si ristrigne, e si conturba...

Venter stipatur, vox limpida turbificatur.

Se si beve talor troppo vin rosso
Il ventre si ristrigne, e si conturba
La voce chiusa tra le rauche fauci.

xiii. **Contra venenum**
(Contro i veleni)

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

Per antidoto contro i rei veleni,
Efficaci saran l'aglio, la ruta,
La pera agreste, il rafano, le noci,
La di tanti composta ingredienti
Teriaca [2] d'Andromaco famosa.

XIV. **De aere**
(Dell'aria)

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

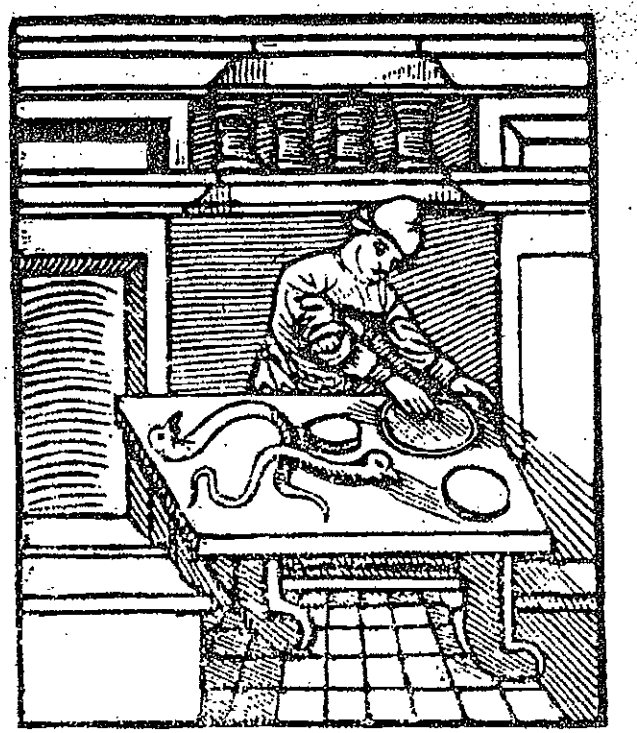
Scegli per abitar l'aere che sia
Lucido, non di nebbia oscuro intorno,
Non di vapori impuro, e non infetto
Da pestiferi effluvj, e da mal nati
Aliti di materie adre, e fetenti.

XV. **De nimia potatione vini**
(Del vino eccessivamente bevuto)

Si tibi serotina noceat potatio vini
Hora matutina rebibas, et erit medicina.

Se di notte bevendo a lauta cena
Ti nocquero talor le numerose
Tazze lennee di preto vin ripiene,
Ritorna nel mattino susseguente
A bere, e quel liquor fia medicina.

[2] La Teriaca era un rimedio composto di vari e differenti ingredienti, il malato la assumeva sperando che almeno uno degli elementi contenuti, avrebbe potuto giovargli



La di tanti composta ingredienti
Teriaca d'Andromaco famosa.

XVI. **De meliore vino**
(Del miglior 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 sumptum.

Quanto è miglior il vin, che bevi, tanto
Migliori in te genererà gli umori,

Schiva di bere il negro, egli è ripieno
di terree particelle, onde più pigro
Il corpo rende, e non ben atto al moto:
Tu solo pregierai quello ch'è chiaro,
Di molt'anni, sottile, e ben maturo,
Temprato, e co i minuti suoi zampilli
Spruzzante gli occhi, e sovra tutto poi
Moderato nel beverlo tu dei.

XVII. De cerevisia
(Della birra)

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

La Cervogia[3] scerrai per tua bevanda,
Ch'acido in sé non abbia, e sia ben chiara,
E fermentata bene, e di buon grano,
e purgata col tempo dalle feccie.

XVIII. De uso cerevisiae
(Dell'uso della birra)

De qua potetur, stomachus non inde gravetur.

Con tal sobrietà tu la berrai,
Che non ti sia lo stomaco gravato.

XIX. De temporibus anni
(Delle stagioni dell'anno)

Temporibus veris modicum prandere juberis;
Sed calor aestatis dapibus nocet immoderatis.

[3] Birra.

Allora poi, che giugne il pigro Verno,
Siedi senza timore a lauta mensa.

Autumni fructus caveas ne sint tibi luctus.
De mensa sume quantum vis, tempore brumae.

Nella bella Stagion di Primavera,
Fa che i tuoi prandi sien parchi, e frugali,
E sappi ancor, che nella calda State,
Nocivi sono i cibi immoderati,
Ma più nocivi ti saran que' frutti,
Co' quali ti lusinga Autunno adulto;
Allora poi, che giugne il pigro Verno,
Siedi senza timore a lauta mensa.

XX. De potu pravo corrigendo
(Del modo di correggere le cattive bevande)

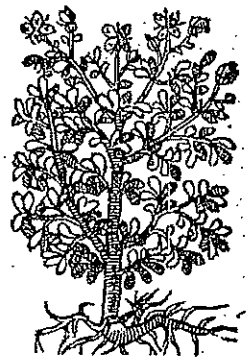
Salvia cum ruta faciunt tibi pocula tuta;
Adde rosae florem, minuit potenter amorem.

Renderanti salubre le bevande,
E la Salvia, e la Ruta in esse infuse.
E se a questi aggiungerai le Rose,
A Venere porrai freno potente.

XXI. De nausea marina
(Della nausea marina)

Nausea non poterit quemquam vexare marina,
Antea cum vino mixtam si sumpserit illam.

Chi pria di porsi a navigar il mare
L'onda salsa berrà mista col vino,
Fra le procelle ancor del nauseante
Vomito impetuoso andrà sicuro.



Renderanti salubre le bevande,
E la Salvia, e la Ruta in esse infuse.

Le salse che userai per condimento,...
Saran la salvia,... l'aglio e l'appio.

XXII. De generali condimento
(Del condimento universale)

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

Le salse che userai per condimento,
Della tua mensa ai tempi accomodate,
Saran la salvia, il sale, e l'acetoso
Vino, e il pepe mordace, l'aglio, e l'appio.

XXIII. De lotione manuum
(Del lavaggio delle mani)

Lotio post mensam tibi confert munera bina:
Mundificat palmas, et lumina reddit acuta.

Dopo la mensa lavati le mani,
E ne conseguirai due beneficj,
le monderai, e in tergerti con quelle
Gli occhi, la vista renderai più acuta.

XXIV. De pane
(Del 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.

Il pane, che userai, caldo non sia,
Qual è dal forno di recente estratto,
E di troppo né men sia vecchio, e duro,
Ma fermentato, e a guisa d'una spugna,
Ed occhiuto, e leggero, e sia ben cotto
Con poco sal, di gran maturo eletto,
Di tal sorta, e non d'altra è sano il pane,
Di cui la crosta lasciar dei, che genera
Malinconici umori, adusta collera.

xxv. **De carnibus porcinis**
(Delle carni porcine)

Est caro porcina sine vino pejor ovina;
Si tribuas vina, tunc est cibus et medicina.
Ilia porcorum bona sunt, mala sunt reliquorum.

Della carne di pecora è peggiore
La porcina, qualora senza ber vino
La mangi, ma divien, se la correggi
Con esso, ottimo cibo, e Medicina.
Miglior son del porco gl'intestini
In paragon di quei d'altri animali.

xxvi. **De musto**
(Del mosto)

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

Impedisce l'orina il mosto, e presto
Scioglie il ventre, del fegato è nocivo
Al buon temperamento, e della milza,
E i calcoli, e la pietra ancor produce.

Impedisce l'orina il mosto,...
E i calcoli, e la pietra ancor produce.

xxvii. **De potu aquae**
(Del bere acqua)

Potus aquae sumptus fit edenti valde nocivus,
Infrigidat stomachumque cibum nititur fore crudum.

L'acqua è di pregiudizio alla salute
In mangiando bevuta, e quindi nasce
Frigidezza allo stomaco, e ogni male,
Che ivi suol cagionar cibo inconcotto.

xxviii. **De carnibus vitulinis**
(Delle carni di vitello)

Sunt nutritivae multum carnes vitulinae.

La carne di vitello assai nutrisce.

xxix. **De avibus esui aptis**
(Dei volatili buoni da mangiare)

Sunt bona gallina, capo, turtur, sturna, columba.
Quiscula, vel merula, phasianus, ortygometra,
Perdix, frigellus, orex, tremulus, amarellus.

Buon cibo è la gallina, ed il cappone,
La tortora, lo storno, e la colomba,
La quaglia, il merlo, e il raro augel di Faso,
La coturnice, la pernice, il tordo.

xxx. **De piscibus**
(Dei pesci)

Si pisces molles sunt magno corpore tolles:
Si pisces duri, parvi sunt plus valituri.

Sceglierai il maggior de' pesci molli,
Ma de i duri il maggior non ti satolli.

xxxi. **De anguilla**
(Dell'anguilla)

Vocibus anguillae pravae sunt, si comendantur,
Qui physicam non ignorant, haec testificantur.
Caseus, anguilla nimis obsunt, si comendantur,
Ni tu saepe bibas et rebibendo bibas.

Se mangierai le Anguille, proverai
Alla voce non picciola lesione
Per testimonio de' Fisici dotti.
Son dannose le anguille, ed il Formaggio,
Se nel mangiarli non bevi e ribevi.

Fa che il Vino, che bei, sia mescolato
In poca quantità colla vivanda,...

xxxii. **De cibi et potus alternatione**
(Dell'alternativa del cibo e della bevanda)

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

Fa che il Vino, che bei, sia mescolato
In poca quantità colla vivanda,
E fa che l'uovo sia tenero, e fresco.

xxxiii. **De pisis**
(Dei piselli)

Pisam laudare decrevimus, ac reprobare:

Pellibus ablatis est bona pisa satis:
Est inflativa cum pellibus atque nociva.

Biasimo, e lode dar si dee al pisello
Che se lo mangierai colla corteccia
Ti gonfierà, e ti sarà nocivo;
Ma della pelle se lo spoglierai,
Dannoso non sarà, ma buono assai.

XXXIV. **De lacte**
(Del latte)

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

Di capra il latte a' Tisici è assai buono,
Poscia quel di cammello, e nutritivo
Più d'amendue è quello di giumenta,
E più di questo nutre quel di vacca,
E il pecorino; e se febbre vi sia,
E il capo dolga, fuggir tutti dovrai.

Biasimo, e lode dar si dee al pisello...

XXXV. **De butyro**
(Del burro)

Lenit et humectat, solvit sine febre butyrum.

Quando non vi sia febbre, e bagna e scioglie
Sempre il butirro, e mitiga le doglie.

XXXVI. **De sero**
(Del siero)

Incidit atque lavat, penetrat, mundat quoque serum.

Monda, penetra, e lava, e incide il siero.

XXXVII. **De caseo**
(Del formaggio)

Caseus est frigidus, stipans, grossus, quoque durus,
Caseus et panis bonus est cibus hic bene sanis:
Si non sunt sani, tunc hunc non jungito pani.

Freddo, crasso, e stipante, e duro è il cacio,
E unito al pane è un'ottima vivanda,
Non agl'infermi, ma a' robusti e sani.

XXXVIII. **De caseo**
(Del formaggio)

Ignari medici me dicunt esse nocivum,
Sed tamen ignorant cur nocumenta feram.
Expertis reor esse ratum, quia commoditate
Languenti stomacho caseus addit opem,
Caseus ante cibum confert, si defluat alvus,
Si constipetur, terminet ille dapes.

Qui physicam non ignorant, haec testificantur.

Ch'io sia nocivo, il Medico ignorante
Vuole, e non sa per qual cagion io nuoca;
Penso d'essere assai comodo a i dotti,
Poiché accresco vigore a i fiacchi stomachi,
E giovo molto pria del tempo quando
Lubrico è il ventre, che, se è poi restio
Dopo ogni cibo allor utile sono,
E di tanto da fede il saggio Fisico.

XXXIX. De modo edendi et bibendi
(Del modo di mangiare e di bere)

Inter prandendum sit saepe parumque bibendum:
Ut minus aegrotes, non inter fercula potes.
Ut vites poenam, de potibus incipe coenam.

E poco, e spesso tu berrai nel pranzo,
Ma nulla poi berrai da pranzo a cena.
Tu nel cenar pria di mangiar berrai,
Se brami sano mantenerti assai.

XL. De nucibus
(Delle noci)

Singula post ova pocula sume nova.

Dopo i pesci le noci, e il cacio prendo,...

Tu nel cenar pria di mangiar berrai,
Se brami sano mantenerti assai.

Post pisces nux sit; post carnes caseus adsit.
Unica nux prodest, nocet altera, tertia mors est.

Dopo i pesci le noci, e il cacio prendo,
Dopo la carne una sol noce è buona,
Due son nocive, e tre danno la morte.
E se come avvien spesso, io prendo l'uova
Il ber del miglior vin assai mi giova.

XLI. De pyris
(Delle pere)

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.

Son farmaco al velen sempre le noci:
Però non mangierai, se poi non bevi;
poiché senza del bere egli assai nuoce.
Crudo è veleno, e medicina è cotto,
Cotto solleva, e crudo aggrava i stomaci;
E il pomo a far fluido il ventre è ottimo.

XLII. **De cerasis**
(Delle ciliege)

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

La cerasa assai purga il grave stomaco,
E i nociuoli di lei scaccia la pietra,
E ancor fa nelle vene ottimo il sangue.

XLIII. **De prunis**
(Delle prugne)

Infrigidant, laxant, multum prosunt tibi pruna.

Giovan le prugne rilassanti e fredde.

XLIV. **De persicis, racemis, et passulis**
(Delle pesche, delle uve ed uvette)

Persica cum musto vobis datur ordine justo
Sumere. Sic est mos nucibus sociando racemos.
Passula non spleni, tussi valet, est bona reni.

Il Persico col mosto è molto buono,
E i grappoli dell'uva colle noci.
Alla milza è contraria l'uva passa,

Giova alla tosse, e per le reni è ottima.

XLV. **De ficubus**
(Dei fichi)

Scrofa, tumor, glandes, ficus cataplasmati cedunt.
Junge papaver ei, confracta foris tenet ossa.

Le Scrofole, le glandule, e i tumori,
Cogli empiastri di fico si guariscono;
E al papavero unito estrae fuori
Dell'ossa infrante le minute schegge.

XLVI. **De esculis**
(Delle nespole)

Multiplicant mictum, ventrem dant escula strictum.
Escula dura bona: sed mollia sunt meliora.

Cresce le orine, e il ventre strigne il nespolo,
Che piace duro, e ch'è miglior s'è tenero.

La Scrofole, le glandule, e i tumori,
Cogli empiastri di fico si guariscono;...

XLVII. **De musto**
(Del mosto)

Provocat urinam mustum, cito solvit et inflat.

Il Mosto impelle, e provoca le orine,
Presto discioglie il ventre e i flati genera.

XLVIII. **De cerevisia et aceto**
(Della birra e dell'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 minorat.
Siccos infestat nervos: et pinguia siccat.

Nutre gli umori crassi, e forza accresce,
Dona aumento alla carne, e il sangue genera,
Le orine muove, e il ventre molle, e gonfio
Rende, e raffredda alquanto la Cervogia
Più dissecca l'aceto, e infrigidisce,
Fomenta il malinconico, ed emacera,
Sminuisce lo sperma, e i secchi nervi
Molto travaglia, e i pingui corpi dissecca.

IL. **De rapis**
(Delle rape)

Rapa juvat stomachum, novit producere ventum,
Provocat urinam, faciet quoque in dente ruinam:
Si male cocta datur, hinc torsio tunc generatur.

Se giova per lo stomaco, ed a' reni,

Cagiona flati, ed è nociva a i denti,
La dolce rapa; e se averrà, che sia
Mal cotta, a te farà tension di ventre.

L. **De visceribus animalium**
(Dei visceri degli animali)

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.

Tardi si digerisce il cuore, e tardi
Si concuoce il ventricolo. La lingua
È un buon nutrimento, ed il polmone
Si digerisce presto, e poco nutre.
Meglio di tutti è di gallina il celabro.

LI. **De semine foeniculi**
(Dei semi di finocchi)

Semen foeniculi fugat spiracula culi.

Del podice il spiraglio apre il finocchio.

Del podice[4] il spiraglio apre il finocchio.

LII. **De aniso**
(Dell'anice)

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

L'anice emenda l'occhio, e in un conforta
Lo stomaco, e s'è col dolce è assai migliore.

LIII. **De spodio**
(Dello spodio)

Si cruor emanat, spodium sumptum cito sanat.

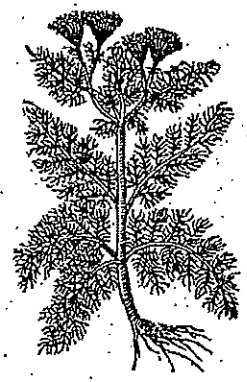
Lo Spodio ha forza di fermare il sangue.

LIV. **De sale**
(Del 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.

Fa che nella tua mensa il sal vi sia,
Poiché scaccia il veleno, ed assapora
Le insipide vivande; e i salsi cibi
Minoran però il seme, e il viso accendono,
Sono cagion di scabie, e di prurito.

[4] Ano.



L'anice emenda l'occhio, e in un conforta
Lo stomaco,...

LV. **De saporibus**
(Dei sapori)

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

Fomentano il calor l'amaro, e il salso,
E in un l'acuto; ma l'acerbo, e l'acido,
E l'austero assai causan di freddo;
Ma l'insipido poi, e il dolce, e l'unto,
Sono di lor natura temperati.

LVI. **De vippa**
(Della zuppa)

Bis duo vippa facit, mundat dentes, dat acutum
Visum; quod minus est, implet; minuit quod abundat.

Acuisce la vista, e monda i denti
Il pane in vino, e assai nutrisce il corpo,
E gli umori peccanti sminuisce.

LVII. **De diaeta**
(Della dieta)

Omnibus assuetam jubeo 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, fatuae regis et male curas.

Consiglio a tutti l'osservar dieta,
Il lor serbando consueto vivere,
Purché necessità non sia mutarlo;
La mutazion repente al dir d'Ippocrate
In noi cagiona repentini mali:
La dieta poi del medicar è mèta,
E chi lei non apprezza, ancorché sano,
Mal regge, e infermo poi non ben si cura.

LVIII. **De administratione diaetae**
(Dell'ordinazione della dieta)

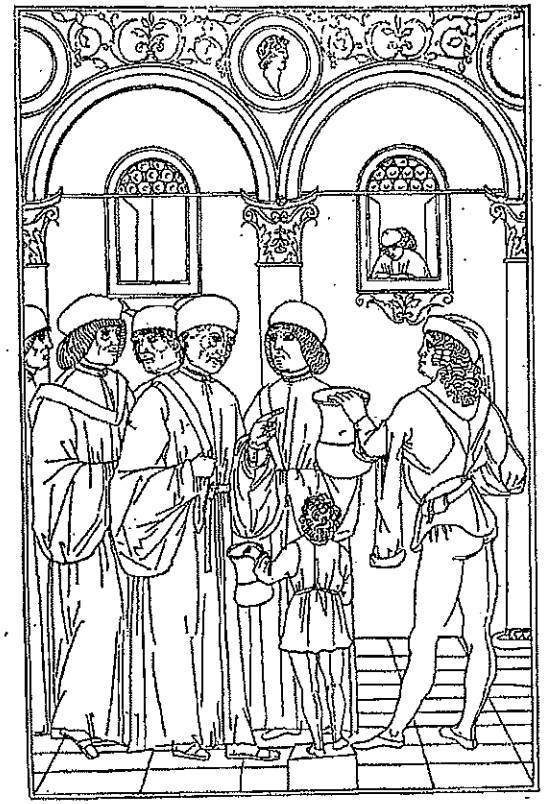
Quale, quid et quando, quantum, quoties, ubi dando,
Ista notare cibo debet medicus diaetando.

Nel cibo acciò non erri il dotto Fisico
Ciò attento osservar dee, quando e qual sia,
Di che sostanza, e quando deesi prendere,
E quante volte il giorno, e in che luogo.

LIX. **De caule**
(Del cavolo)

Jus caulis solvit, ejus substantia stringit:
Utraque quando datur, venter laxare paratur.

Purga il decotto, e la sostagna strigne



Consiglio a tutti l'osservar dieta,
Il lor serbando consueto vivere,
Purché necessità non sia mutarlo;...

Del Caulo [5], ma se l'uno, e l'altro è dato
Tosto dispone il ventre a rilasciarsi.

[5] Cavolo, verza.

LX. **De malva**
(Della malva)

Dixerunt malvam veteres, quia molliat alvum.
Malvae radices rasae dedere feces:
Vulvam moverunt et fluxum sepe dederunt.

Che la Malva ammollisca il ventre, il dissero
Gli Antichi, le di lei rase radici
Sciolgon le fecci, e il mestrual flusso muovono.

LXI. **De mentha**
(Della menta)

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

Ad uccidere i vermi non è lenta
Del ventre, e dello stomaco, la Menta.

LXII. **De salvia**
(Della salvia)

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

Morir non dovria l'uom, ch'ave la Salvia
Balsamo a i mali, ognor nell'orticello;
Ella i nervi conforta, ed il tremore
Toglie alle mani, e le più acute febbri
Fuga, ed ella, il Castoreo, e la Lavanda,

L'Atanasia, il Nasturzio, e Primavera
Sanan tremuli membri;...

L'Atanasia, il Nasturzio, e Primavera
Sanan tremuli membri; e infin la Salvia
Dalla fecondità della salute,
Che dona alla natura, il nome trae.

LXIII. **De ruta**
(Della 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 pulicibus loca tuta.

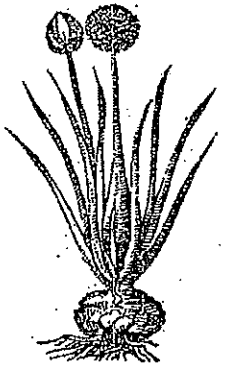
Giova la ruta agli occhi, e fa la vista
Assai acuta, e scaccia la caligine.

Nell'uom Venere affredda, e nella Donna
Assai l'accende, e fa l'ingegno astuto.
E acciò, che non vi dian le pulci tedio
Ella, o Donne, è un ottimo rimedio.

LXIV. **De cepis**
(Delle cipolle)

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.

Differente de' Medici è il parere
Intorno alle cipolle, poiché buone
Non essere al colerico Galeno
Lo disse, ed a' flemmatici salubre
Per lo stomaco sane il disse Asclepio,
E aumentatrice del color del volto,
Che dan al nudo capo i suoi capelli.



Differente de' Medici è il parere
Intorno alle cipolle,...

Scaccia la crapula, e il dolor di testa
La Viola purpurea e il mal caduco.

LXV. **De sinapi**
(Della senape)

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

La Senape è un granello e secco, e caldo,
Che purga il capo, e provoca le lagrime,
Del veleno mortal farmaco valido.

LXVI. **De viola**
(Della viola)

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

Scaccia la crapula, e il dolor di testa
La Viola purpurea e il mal caduco.

LXVII. **De urtica**
(Dell'ortica)

Aegris dat somnum: vomitum quoque tollit et esum,
Illius semen colicis cum melle medetur.
Et tussim veterem curat, si saepe bibatur.
Pellit pulmonis frigus ventrisque tumorem,
Omnibus et morbis subvenit articulorum.

Concilia il sonno agli egri, e toglie il vomito
La pungitrice urtica, e i di lei semi
Giovan misti col mele a' dolor colici:
Frena bevuta poi l'antica tosse,
Il freddo de' polmoni, ed il tumore
Del ventre scaccia, e sempre ella sovviene
A tutti i gravi articolar dolori.

LXVIII. **De hysopo**
(Dell'isopo)

Hysopus herba est purgans a pectore phlegma:
Ad pulmonis opus cum melle coquatur hysopus:
Vultibus eximium fertur reparare colorem.

Purga l'isopo dalle flemme il petto,
Cotto col mele il polmone asterge,
Dona un esimio, e bel colore al volto.

LXIX. **De cerefolio**
(Del cerfoglio)

Adpositum cancris tritum cum melle medetur.
Cum vino potum poterit sedare dolorem.
Saepe solet vomitum ventremque tenere solutum.

Trito col mele il cherefolio i cancri

Purga l'isopo dalle flemme il petto,...

Cura; col vino bevuto il duol de' lati
Toglie. Il vomito spesso, e il ventre fluido,
Se l'erba pesta unisci a lui raffrena.

LXX. **De enula campana**
(Dell'enula campana)

De Enula campana reddit praecordia sana.
Cum succo rutae si succus sumitur hujus,
Affirmant ruptis nil esse salubrius istis.

Sana i precordj l'Enula campana,
E col sugo di Ruta il di lei sugo
Misto, e bevuto alfin l'ernia guarisce.

LXXI. **De pulegio**
(Del puleggio)

Cum vino choleram nigram potata repellit:

Adpositam viridem dicunt curare podagram.

Col vin bevuto l'atrabile [6] espurga
Pulegio, e toglie la podagra antica.

LXXII. **De nasturtio**
(Del nasturzio)

Nasturtii succus crines retinere fluentes
Illius asseritur, dentisque curare dolorem.
Et squamas succus sanat cum melle perunctus.

Il sugo di nasturzio il corso frena
A i crini, e toglie il duol de' denti, e purga
Col mele ugnendo le cutanee squame.

LXXIII. **De chelidonia**
(Della celidonia)

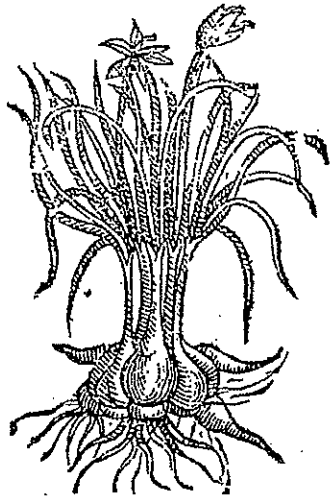
Coecatis pullis hac lumina mater hirundo,
Plinius ut scribit, quamvis sint eruta, reddit.

A' ciechi figli suoi la Rondinella
Dona la vista colla Celidonia,
Ancorché sien senz'occhi, il disse Plinio.

LXXIV. **De salice**
(Del salice)

Auribus infusus succus vermes necat ejus.

[6] Uno dei quattro «umori» del corpo che sono *sangue, collera, flemma* e *atrabile*: ad essi corrispondono i quattro elementi, aria-sangue, acqua-flemma; collera o forza-fuoco, atrabile-terra.



Ricreando conforta il croco, e i membri,
Fiacchi ristora e il fegato ripara.

Cortex verrucas in aceto cocta resolvit.
Pomorum succus, flos, partus destruit, ejus.

Di salce il sugo posto nelle orecchie
Uccide i vermi, e la di lui corteccia
Cotta in aceto le verruche scioglie.
Talmente il di lui fiore infrigidisce
Preso coll'acqua, che seccando Venere
Toglie affatto il creare, e il concepire.

LXXV. **De croco**
(Dello zafferano)

Confortare crocus dicatur laetificando,
Membraque defecta confortat hepar reparando.

Ricreando conforta il croco, e i membri,
Fiacchi ristora e il fegato ripara.

LXXVI. **De porro**
(Del porro)

Reddit foecundas mansum persaepe puellas.
Isto stillantem poteris retinere cruorem.

Rende feconde le fanciulle il porro;
Con lui ugnendo dentro le narici
Facilmente potrai fermare il sangue.

LXXVII. **De pipere**
(Del pepe)

Quod piper est nigrum non est dissolvere pigrum.
Phlegmata purgabit digestivamque juvabit.
Leucopiper stomacho prodest, tussique dolori
Utile, praeveniet motum febrisque rigorem.

Il Pepe nero non è a scioglier pigro,
Purga le flemme, e per concuocer vale,
Ai dolori, allo stomaco, alla tosse
Giova di molto, e previen anco, e toglie
Dell'aspra febbre l'accessione, e il freddo.

LXXVIII. **De gravitate auditu**
(Della durezza d'orecchio)

Et mox post escam dormire nimisque moveri
Ista gravare solent auditus, ebrietasque.

L'Ebrietadi, e il dormir troppo, e il muoversi
Dopo del cibo gravano l'udito.

Il Pepe nero non è a scioglier pigro,...

LXXIX. **De tinnitu aurium**
(Del ronzio alle orecchie)

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

Il suono sento spesso nell'orecchie
E per il moto, e per la lunga fame,
Per freddo, per caduta e per percosse,
E per l'ebrietade, e per il vomito.

LXXX. **De nocumentis visus**
(Delle cose nocive alla vista)

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.

Venere, i bagni, il vino, il pepe, il vento,
Il fumo, e l'aglio, e colla cepe il porro,
La fava, il pianto, il senape, e la lente,
Il Sole, il coito, la fatica e il fuoco,
Il vigilar, la polve, e l'acre cose,
Ahi quanto recan danno agli occhi nostri.

LXXXI. **De confortantibus visum**
(Dei confortativi della vista)

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

Assai giova il finocchio, e la verbena,
La Celidonia, la ruta, e la rosa
Distillandone l'acqua al mal degli occhi.

LXXXII. **Contra dolorem dentium**
(Contro il mal di denti)

Sic dentes servas: porrorum collige grana,
Nec cares jure, cum jusquiamo simul ure:
Sique per embotum fumum cape dente remotum.

Abbrucierai col Jusquiamo il grano
Del porro, e il fumo poi ne' guasti denti
Di ricever procura, e sarai sano.

LXXXIII. **De raucedine vocis**
(Della voce rauca)

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

Venere, i bagni, il vino, il pepe, il vento,...
Il Sole, il coito, la fatica e il fuoco,...
Ahi quanto recan danno agli occhi nostri.

La Noce, l'Olio, e della testa il freddo
L'Anguilla, il Pomo crudo, e il troppo bere,
in noi son cagion della raucedine.

LXXXIV. **Contra rheuma**
(Contro i reumatismi)

Jejunia, 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 bronchus, ad nares esto coryza.

Il digiun, la vigilia, e i cibi calidi
Lo spirar l'aer caldo, e il poco bere
Il comprimere i flati, per depellere
Al reuma giova; che se al petto portasi,
Egli col nome di catarro appellasi,
Bronco alle fauci, ed alle nari coriza.

LXXXV. **Contra fistulam**
(Contro le fistole)

Auripigmentum, sulphur, miscere memento,
His decet apponi calcem: commisce saponi.
Quatuor haec misce: commixtis quatuor istis
Fistula curatur, quater ex his si repleatur.

E solfo, e calce, e arsenico, e sapone
Unisci, se guarir brami le fistole.

LXXXVI. **De capitis doloribus**
(Del mal di testa)

Si capitis dolor est 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;
Istud enim credunt capitis prodesse dolori.

Se il duol di capo dal ber troppo vino
Nasce, si bevi l'acqua; e il bever troppo
Spesso cagiona in noi le febbri acute:
Se la cima del capo, e pur la fronte
Da calore eccessivo è travagliata,
Si freghi spesso, e moderatamente,
Indi con acqua calda di mortella
Si lavi, e ciò dicon che giovi assai.

Il digiun, la vigilia, e i cibi calidi
Lo spirar l'aer caldo, e il poco bere
... Al reuna giova;...

LXXXVII. **De quatuor temporibus anni**
(Delle quattro stagioni)

Temporis aestivi jejunia corpora siccant.
Quolibet in mense confert vomitus, quoque purgat
Humores nocuos, stomachi lavat ambitus omnes.

Ver, autumnus, hyems, aestas dominantur in anno.
Tempore vernali calidus sit aer 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 rubram dominare.
Humida, frigida fercula dentur, sit Venus extra:
Balnea non prosunt: sint rarae phlebotomiae:
Utilis est requies, sit cum moderamine potus.

Ne' tempi estivi dissecca il digiuno:
In ogni mese qualche volta il vomito
Giova, poiché gli umor nocivi purga,
Che lo stomaco in sé tiene racchiusi.
Inverno, Autunno, Primavera e State
Regolan l'anno; un aer caldo, ed umido
Porta la Primavera, e questo tempo
Per la Flebotomia [7] meglio è d'ogn'altro,
In cui la soluzion del ventre, e il moto
E Venere, e il sudore, e i bagni denno
Essere moderati, e in cui pur deesi
Purgare i corpi colla Medicina.
La State poi assai riscalda, e dissecca,
E fa che in noi la flava bile domini;
Il cibo in un tal tempo umido, e freddo
Esser dee, e da noi Venere lontana
Starsi, né allora a noi giovano bagni,
Ma sol la quiete, e il moderato bere.

LXXXVIII. **De numero ossium, dentium et venarum in homine**
(Del numero delle ossa, dei denti e delle vene dell'uomo)

Ossibus ex denis bis centenisque novenis

[7] I salassi.

....un aer caldo, ed umido
Porta la Primavera, e questo tempo
Per la Flebotomia meglio è d'ogn'altro,...

Constat homo: denis bis dentibus et duodenis:
Ex tricentenis decies sex quinqueque venis.

L'Uomo d'ossa dugento, e diciannove
E di trentadue denti, e di trecento
Sessantacinque vene egli è composto.

LXXXIX. **De quatuor humoribus corporis**
(Dei quattro umori del corpo)

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

Nel corpo umano quattro sono gli umori,
Sangue, collera, flemma ed atrabile;
All'atrabil la terra corrisponde,
L'acqua alla flemma, e l'aer puro al sangue,

L'uomo sanguigno di natura è pingue,...
Faceto, allegro, e di novella vago,
Cui piace assai Venere, e i cibi e il vino,...

E la forza del fuoco alla bil flava.

XC. **De sanguineis**
(Dei sanguigni)

Natura pingues isti sunt atque jocantes,
Semper rumores cupiunt audire frequentes,
Hos Venus et Bacchus delectant, fercula, risus,
Et facit hos 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, carnosus, satis audax atque benignus.

La Colera è un umore che conviene
All'Uomo impetuoso,...
Che facilmente apprende, e molto mangia,...

L'uomo sanguigno di natura è pingue,
Faceto, allegro, e di novelle vago,
Cui piace assai Venere, e i cibi, e il vino,
Sempre loquace, ilare e ridente,
Atto ad apprender ogni studio, ed arte,
Che non si muove facilmente all'ira,
Amante, liberale e rubicondo,
Benigno, audace, e di be' canti amico.

XCI. **De cholericis**
(Dei biliosi)

Est 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.

La Colera è un umore che conviene
All'Uomo impetuoso, il qual desidera
Nudrido da superbia avanzar tutti,
Che facilmente apprende, e molto mangia,
Che presto cresce, e che uno spirto nutre
Liberale, e magnanimo, e d'onori,
E di grandezze sempre mai fornito,
di natura fallace, ed iracondo,
Prodigo, irsuto, audace, astuto, e gracile,
E secco, e di color pallido in volto.

XCII. **De phlegmaticis**
(Dei flemmatici)

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.
His somnolentus, piger, in sputamine multus,
Est huic sensus hebes, pinguis, facies color albus.

Di fiacche e infermi forze è l'Uom flemmatico
Largo bensì, ma di statura breve,
Pingue la flemma il fa, mediocre il sangue,
Poco allo studio, e assai dato all'ozio,
Tardo di moto, e in un di poco ingegno,
E pigro, e sonnolento, e sputacchioso,
E d'un color quasi di neve in volto.

Di fiacche e infermi forze è l'Uom flemmatico
...Pingue la flemma il fa, mediocre il sangue,
Poco allo studio, e assai dato all'ozio,...

XCIII. **De melancholicis**
(Degl'ipocondriaci)

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.

Pessimo e invidioso è il malinconico,
Di poche ciance, e in un di poco sonno,
Pronto ad apprender facilmente i studi,

Costante, timoroso, invido assai,
Cupido, avaro, e tristo, e frodolento,
E di un terreo color sempre coperto.

XCIV. **De coloribus humorum**
(Dei colori degli umori)

Hi sunt humores, qui praestant cuique colores:
Omnibus in rebus ex phlegmate fit color albus.
Sanguine fit rubens: cholera rubea quoque rufus.

Il color nostro dagli umori nasce,
La Flemma rende per lo più l'Uom bianco,
il sangue rosso e la bil flava rufo[8].

XCV. **De abundantia sanguinis**
(Dell'abbondanza del sangue)

Si peccet sanguis, facies rubet, extat ocellus,
Inflatur genae, corpus nimiumque gravatur.
Est pulsusque frequens, plenus, mollis, dolor ingens,
Maxime fit frontis, et constipatio ventris.
Siccaque lingua, sitis et somnia plena rubore:
Dulcor adest sputi, sunt acria dulcia quaeque.

Rosseggia il volto, allorché il sangue è in auge,
Fansi gonfie le gotte, e gli occhi tumidi,
Tutto diviene il corpo grave, e il polso
Rendesi in un frequente, e pieno, e molle,
Nasce un grave dolor principalmente
in su la fronte, e si costipa il ventre,
Arsiccia vien la lingua, e sitibonda,
L'acre par dolce, e dolci sono i sputi,
E i sogni non sono che di sangue.

[8] Giallognola.

Rosseggia il volto, allorché il sangue è in auge,
Fansi gonfie le gotte, e gli occhi tumidi,...

XCVI. **De abundantia cholerae**
(Dell'abbondanza di bile)

Accusat choleram dextrae dolor, aspera lingua,
Tinnitus, vomitusque, frequens vigilantia multa,
Multa sitis, inguisque egestio tormina ventris,
Nausea fit morsus cordis, languescit onexia
Pulsus adest gracilis, durus, veloxque calescens
Aret, amarescitque, incendia somnia fingit.

Il dolor della testa, e l'aspra lingua,
il suon d'orecchi, ed il frequente vomito,
La vigilia, la fame, e in un la sete,
Del cuore i morsi, il vuotamento, il duolo

Di ventre, il duro, gracile, e veloce
E caldo polso, l'amarezza, e l'arido,
La nausea, e i sogni d'alti incendj, sono
Segni che in noi la flava bile abbonda.

XCVII. De abundantia phlegmatis
(Dell'abbondanza di flemma)

Phlegma supergrediens proprias in corpore leges,
Os facit insipidum, fastidia crebra, salivas,
Costarum, stomachi, simul occipitisque dolores,
Pulsus adest rarus, tardus, mollis, quoque inanis.
Praecedit fallax phantasmata somnus aquosa.

Se la flemma nel corpo umano eccede,
Fa insipida la bocca, e spesse noie,
E scialive, e dolori in noi cagiona,
E di costa, e di stomaco, e di nuca,
Fa raro il polso, e tardo, e molle, e vano
E con fantasmi d'acqua il sonno assale.

XCVIII. De abundantia melancholiae
(Dell'abbondanza di ipocondria)

Humorum pleno dum faex in corpore regnat,
Nigra cutis, durus pulsus, tenuisque urina,
Sollicitudo, timor, tristitia, somnia tetra;
Acesunt ructus, sapor, et sputamine idem.
Levaque praecipue tinnit vel sibilat auris.

L'Uomo che abbonda di malinconia
ha nera cute, duro polso, e orina
Tenue, sempre da sollecitudine
Invaso, e da timore, e da tristezza,
Cui l'orecchia sinistra, e suona, e sibila,
I di cui rutti son acidi ed acquosi,
I sputi sempre, e i sogni son di terra.

Il taglio della vena assai fa chiari
I lumi, e purga il celabro, e la mente,...

IC. De phlebotomia et primo de aetate secondae venae
(Del salasso e, prima, dell'età in cui conviene trar sangue)

Denus septenus vix phlebotomum petit annus.
Spiritus uberio exit per phlebotomiam:
Spiritus ex potu vini mox multiplicantur,
Humorumque cibo damnum lente reparatur,
Lumina clarificat sincerat, phlebotomia,
Mentes et cerebrum: calidas facit esse medullas.
Viscera purgabit, stomachum ventremque coercet
Purus dat sensus, dat somnia, taedia tollit,
Auditus, vocem, vires producit et auget.

L'Uomo esser dee d'anni diciassette
Per esser atto alla Flebotomia,

Per cui lo spirto più copioso parte.
Il Vin però multiplica gli spiriti,
E il cibo ancora, ma è assai pigro, e tardo;
Il taglio della vena assai fa chiari
I lumi, e purga il celabro, e la mente,
E in un purga le viscere, e reprime,
gli incomodi del ventre, e dello stomaco,
Fa i sensi puri, e calde le midolle,
Schiaro l'udito, e le vigilie, e i tedj
Toglie, e le forze in un produce, e accresce.

c. De mensibus, quibus phlebotomia convenit, sive nocet
(Dei mesi, nei quali il salasso giova o nuoce)

Tres insunt istis, Majus, September, Aprilis;
Et sunt lunares, sunt velut Hydra dies.
Prima dies primi, postremaque posteriorum;
Nec sanguis minui, nec carnis anseris uti.
In sene vel juvene, si venae sanguine plenae,
Omni mense bene confert incisio venae.
Hi sunt tres menses: Majus, September, Aprilis.
In quibus eminuas, ut longo tempore vivas.

Màggio, Aprile e Settembre son lunari,
Nel primo dì del primo, e nel dì ultimo

Maggio, Aprile e Settembre son lunari,
Nel primo dì del primo, e nel dì ultimo
Degli altri il cavar sangue è cosa pessima,...

Giova per altro ai giovani, ed a i vecchj
In ogni mese, quando il sangue abbonda
Aprir la vena,...

Degli altri il cavar sangue è cosa pessima,
Come pure il mangiar le carni d'oca.
Giova per altro a i giovani, ed a i vecchj
In ogni mese, quando il sangue abbonda
Aprir la vena, e molto più ne i mesi
E di Maggio, e di Aprile, e di Settembre,
Che giova assai per conservar la vita.

CI. **De impedimentis phlebotomiae**
(Degl'impedimenti al salasso)

Frigida natura, frigens regio, dolor ingens
Post lavacrum coitum, minor aetas atque senilis:
Morbus prolixus, repletio potus escae:
Si fragilis vel subtilis sensus stomachi sit,
Et fastiditi tibi non sunt phlebotomandi.

Serve d'impedimento al cavar sangue
Una fredda natura, e un clima freddo,
E un dolor grande, e dopo il coito i bagni,
E la tenera etade, e la senile,
La replezion di cibo, e di bevanda,
Un lungo morbo, un debole, e imbecille,
E fiacco, e sottil stomaco, e la nausea.

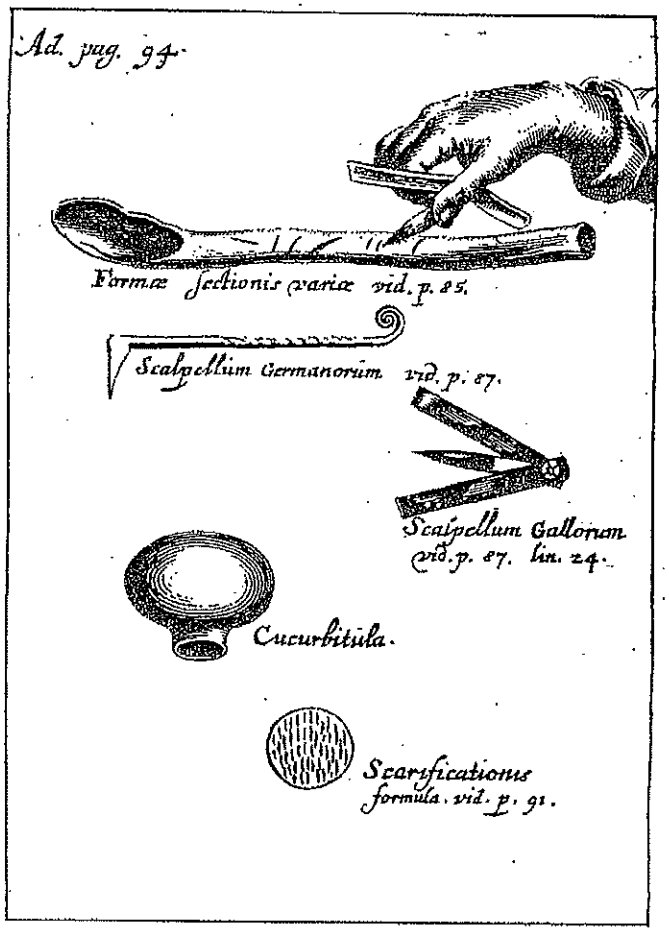
CII. **Quae observanda sint circa phlebotomiam**
(Quali cose debbono osservarsi intorno al salasso)

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

Parte pria, e parte quando apri la vena
Tu dei fare attento queste cose,
Ed ugnere, e lavare, e bere un poco,
Preparar fasce, e fare alquanto moto.

CIII. **De effectibus quibusdam phlebotomiae**
(Di alcuni effetti del salasso)

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



Parte pria, e parte quando apri la vena
Tu dei fare attento queste cose,
Ed ugnere, e lavare, e bere un poco,
Preparar fasce, e fare alquanto moto.

Della flebotomia sono gli effetti,
Rallegrar l'Uom sdegnato, e l'Uomo triste,
Placar l'amante, acciò non perda il senno.

CIV. **De scissurae quantitate in venaesectione**
(Delle dimensioni del taglio nel salasso)

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

Piaga farai mediocremente larga,
Acciò libero il sangue, e il fumo n'esca.

CV. **Quae consideranda circa venaesectionem**
(Quali cose debbono considerarsi intorno al salasso)

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

Dopo l'estratto sangue almen sei ore
Debbesi vigilare, acciocché il sonno,
Sensibilmente non offenda il corpo;
Profonda assai non esser dee la piaga
Per non offender o l'arteria, o i nervi;
Né men prender si dee subito il cibo.

CVI. **Quae vitanda sunt post phlebotomiam**
(Quali cose debbono evitarsi dopo il salasso)

Omnia de lacte vitabis rite minutus,
Et vitet potum phlebotomatus homo.
Frigida vitabis, quia sunt inimica minutis.
Interdictus erit minutis nubilus aer:

Piaga farai mediocremente larga,
Acciò libero il sangue, e il fumo n'esca.

Spiritus exultat minutis luce per auras,
Omnibus apta quies, est motus valde nocivus.

L'Uomo a cui dalla vena è estratto il sangue,
Tutto ciò fuggir debbe ov'entra il latte,
Fuggir il bere, ed ogni cosa fredda,
Ritirarsi dall'aer nuvoloso,
E sol goder il bel sereno del Cielo
Non far moto, perché spesso è nocivo,
Ma sol prender quiete temperata.

CVII. **Quibus morbis et aetatibus conveniat venaesectio et quantum sanguinis quoque tempore detrahendum**
(Per quali mali e età convenga il salasso e quanto sangue e in quali tempi si debba estrarre)

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

Ne' mali acuti, e peracuti il sangue
Sul principio si estragga, e nella media
Età d'estraerne molto non si tema,
Poco sen tolga a i vecchi, ed a i fanciulli,
E una doppia porzion di primavera
Dove negli altri tempi una sol basta.

CVIII. **Quae membra, quoque tempore venaesectione evacuanda**
(In quali stagioni e quali membra debbano alleggerirsi col salasso)

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

E nella Primavera, e nella State
S'apre la destra: e la sinistra vena
D'Autunno e Verno, e ancor d'Autunno debbonsi
Votar i piedi, e il fegato d'Estate,
Di Primavera il cuor, d'Inverno il capo.

CIX. **De commodis ex sectione salvatellae**
(Dei vantaggi di trar sangue dalla salvatella)

Dat salvatella tibi plurima dona minuta.

Ne' mali acuti, e peracuti il sangue
Sul principio si estragga, e nella media...

Purgat hepar, splenem, pectus, praecordia, vocem:
Innaturalem tollit de corde dolorem.

Dalla vena, che chiami Salvatella
Cavando sangue molti doni avrai:

La voce purgherai, la milza, e il petto,
I precordj, ed il fegato, e il cuore
Solleverai l'innatural dolore.

Così osservando ben questi precetti
Lungamente godrai vita felice.

Indice

REGIMEN SANITATIS SALERNITANUM
LA REGOLA SANITARIA SALERNITANA

23 I. *De remediis generalibus*
(Dei rimedi generali)

24 II. *De confortatione cerebri*
(Dell'alleviamento del cerebro)

26 III. *De somno meridiano*
(Del sonno pomeridiano)

27 IV. *De flatu in ventre incluso*
(Del fiato trattenuto)

27 V. *De coena*
(Della cena)

27 VI. *De dispositione ante cibi sumptionem*
(Della disposizione al cibo)

28 VII. *De cibis melancholicis vitandis*
(Dei cibi da evitarsi dagl'ipocondriaci)

29 VIII. *De cibis bene nutrientibus*
(Dei cibi nutrienti)

p. 29 IX. *De cibis nutrientibus et impinguantibus*
(Dei cibi nutrienti ed ingrassanti)

30 X. *De boni vini proprietatibus*
(Delle qualità del buon vino)

30 XI. *De vino dulci et albo*
(Del vino dolce e bianco)

30 XII. *De vino rubro*
(Del vino rosso)

31 XIII. *Contra venenum*
(Contro i veleni)

32 XIV. *De aere*
(Dell'aria)

32 XV. *De nimia potatione vini*
(Del vino eccessivamente bevuto)

33 XVI. *De meliore vino*
(Del miglior vino)

34 XVII. *De cerevisia*
(Della birra)

34 XVIII. *De uso cerevisiae*
(Dell'uso della birra)

34 XIX. *De temporibus anni*
(Delle stagioni dell'anno)

36 XX. *De potu pravo corrigendo*
(Del modo di correggere le cattive bevande)

36 XXI. *De nausea marina*
(Della nausea marina)

37 XXII. *De generali condimento*
(Del condimento universale)

37 XXIII. *De lotione manuum*
(Del lavaggio delle mani)

p. 37 XXIV. *De pane*
(Del pane)

38 XXV. *De carnibus porcinis*
(Delle carni porcine)

38 XXVI. *De musto*
(Del mosto)

39 XXVII. *De potu aquae*
(Del bere acqua)

39 XXVIII. *De carnibus vitulinis*
(Delle carni di vitello)

40 XXIX. *De avibus esui aptis*
(Dei volatili buoni da mangiare)

40 XXX. *De piscibus*
(Dei pesci)

40 XXXI. *De anguilla*
(Dell'anguilla)

41 XXXII. *De cibi et potus alternatione*
(Dell'alternativa del cibo e della bevanda)

41 XXXIII. *De pisis*
(Dei piselli)

42 XXXIV. *De lacte*
(Del latte)

43 XXXV. *De butyro*
(Del burro)

43 XXXVI. *De sero*
(Del siero)

43 XXXVII. *De caseo*
(Del formaggio)

43 XXXVIII. *De caseo*
(Del formaggio)

p. 44 XXXIX. *De modo edendi et bibendi*
(Del modo di mangiare e di bere)

44 XL. *De nucibus*
(Delle noci)

45 XLI. *De pyris*
(Delle pere)

46 XLII. *De cerasis*
(Delle ciliege)

46 XLIII. *De prunis*
(Delle prugne)

46 XLIV. *De persicis, racemis, et passulis*
(Delle pesche, delle uve ed uvette)

47 XLV. *De ficubus*
(Dei fichi)

47 XLVI. *De esculis*
(Delle nespole)

48 XLVII. *De musto*
(Del mosto)

48 XLVIII. *De cerevisia et aceto*
(Della birra e dell'aceto)

48 IL. *De rapis*
(Delle rape)

49 L. *De visceribus animalium*
(Dei visceri degli animali)

49 LI. *De semine foeniculi*
(Dei semi di finocchi)

50 LII. *De aniso*
(Dell'anice)

50 LIII. *De spodio*
(Dello spodio)

p. 50 LIV. *De sale*
(Del sale)

51 LV. *De saporibus*
(Dei sapori)

51 LVI. *De vippa*
(Della zuppa)

52 LVII. *De diaeta*
(Della dieta)

52 LVIII. *De administratione diaetae*
(Dell'ordinazione della dieta)

52 LIX. *De caule*
(Del cavolo)

54 LX. *De malva*
(Della malva)

54 LXI. *De mentha*
(Della menta)

54 LXII. *De salvia*
(Della salvia)

55 LXIII. *De ruta*
(Della ruta)

56 LXIV. *De cepis*
(Delle cipolle)

57 LXV. *De sinapi*
(Della senape)

57 LXVI. *De viola*
(Della viola)

58 LXVII. *De urtica*
(Dell'ortica)

58 LXVIII. *De hysopo*
(Dell'isopo)

p. 58 LXIX. *De cerefolio*
(Del cerfoglio)

59 LXX. *De enula campana*
(Dell'enula campana)

59 LXXI. *De pulegio*
(Del puleggio)

60 LXXII. *De nasturtio*
(Del nasturzio)

60 LXXIII. *De chelidonia*
(Della celidonia)

60 LXXIV. *De salice*
(Del salice)

61 LXXV. *De croco*
(Dello zafferano)

62 LXXVI. *De porro*
(Del porro)

62 LXXVII. *De pipere*
(Del pepe)

62 LXXVIII. *De gravitate auditu*
(Della durezza d'orecchio)

63 LXXIX. *De tinnitu aurium*
(Del ronzio alle orecchie)

63 LXXX. *De nocumentis visus*
(Delle cose nocive alla vista)

64 LXXXI. *De confortantibus visum*
(Dei confortativi della vista)

64 LXXXII. *Contra dolorem dentium*
(Contro il mal di denti)

64 LXXXIII. *De raucedine vocis*
(Della voce rauca)

65 LXXXIV. *Contra rheuma*
(Contro i reumatismi)

p. 66 LXXXV. *Contra fistulam*
(Contro le fistole)

66 LXXXVI. *De capitis doloribus*
(Del mal di testa)

67 LXXXVII. *De quatuor temporibus anni*
(Delle quattro stagioni)

68 LXXXVIII. *De numero ossium, dentium et venarum in homine*
(Del numero delle ossa, dei denti e delle vene dell'uomo)

69 LXXXIX. *De quatuor humoribus corporis*
(Dei quattro umori del corpo)

70 XC. *De sanguineis*
(Dei sanguigni)

71 XCI. *De cholericis*
(Dei biliosi)

72 XCII. *De phlegmaticis*
(Dei flemmatici)

73 XCIII. *De melancholicis*
(Degl'ipocondriaci)

74 XCIV. *De coloribus humorum*
(Dei colori degli umori)

74 XCV. *De abundantia sanguinis*
(Dell'abbondanza del sangue)

75 XCVI. *De abundantia cholerae*
(Dell'abbondanza di bile)

76 XCVII. *De abundantia phlegmatis*
(Dell'abbondanza di flemma)

76 XCVIII. *De abundantia melancholiae*
(Dell'abbondanza di ipocondria)

p. 77 IC. *De phlebotomia et primo de aetate secondae venae*
(Del salasso e, prima, dell'età in cui conviene trar sangue)

78 C. *De mensibus, quibus phlebotomia convenit, sive nocet*
(Dei mesi, nei quali il salasso giova o nuoce)

80 CI. *De impedimentis phlebotomiae*
(Degl'impedimenti al salasso)

80 CII. *Quae observanda sint circa phlebotomiam*
(Quali cose debbono osservarsi intorno al salasso)

80 CIII. *De effectibus quibusdam phlebotomiae*
(Di alcuni effetti del salasso)

82 CIV. *De scissurae quantitate in venaesectione*
(Delle dimensioni del taglio nel salasso)

82 CV. *Quae consideranda circa venaesectionem*
(Quali cose debbono considerarsi intorno al salasso)

82 CVI. *Quae vitanda sunt post phlebotomiam*
(Quali cose debbono evitarsi dopo il salasso)

84 CVII. *Quibus morbis et aetatibus conveniat venaesectio et quantum sanguinis quoque tempore detrahendum*
(Per quali mali ed età convenga il salasso e quanto sangue e in quali tempi si debba estrarre)

84 CVIII. *Quae membra, quoque tempore venaesectione evacuanda*
(In quali stagioni e quali membra debbano alleggerirsi col salasso)

84 CIX. *De commodis ex sectione salvatellae*
(Dei vantaggi di trar sangue dalla salvatella)