



IL FIORE DELLA MEDICINA SBOCCIA A SALERNO:

**LA DOTTRINA DEGLI UMORI
ED I BUONI PRECETTI PER
UNA SALUTE PERFETTA**

Jacopo Alessio Feletti

Jacopo Alessio Feletti

Compendio e accurata ricerca sulla Scuola Medica Salernitana, realizzato da Jacopo Alessio Feletti nell'ambito della Scuola Superiore di Igienismo Naturale della Health Science University.

Jacopo Alessio Feletti nasce a Ferrara il 10 gennaio 1963. Dopo un'infanzia travagliata, entra nel mondo del brokeraggio assicurativo e si interessa a come rendere efficace e trasparente il rapporto cliente-consulente, senza conflitti di interesse. Si laurea in giurisprudenza all'Università di Bologna, si qualifica come broker di assicurazione, e coltiva l'interesse della lettura a fondo spirituale. Frequenta svariati corsi di crescita interiore e inizia un percorso consapevole nel proprio stile di vita partendo dall'ambito alimentare, allontanandosi da un'alimentazione animale alto proteica e abbracciando esperienze alternative tra le quali macrobiotica, vegan-crudismo e igienismo. Grazie alla Health Science University fissa al meglio i concetti appresi da autodidatta, espande le proprie potenzialità, e ultimamente rinuncerà al glutine come causa scatenante la propria atavica cefalea. Attraverso misure semplici ed efficaci, sperimenta su di se i benefici dell'igienismo naturale e li porta all'attenzione del prossimo.

La Scuola Medica Salernitana

LA SCUOLA MEDICA SALERNITANA (da ora in poi citata come Scuola) è stato il baluardo del sapere medico e la manifestazione culturale e scientifica più rilevante dell'intero Medioevo.

La Scuola, già di derivazione benedettina prima del 1000, sarebbe divenuta poi vescovile quindi laicale, e così la medicina fu la prima disciplina a uscire dalle abbazie per confrontarsi con il mondo e con la pratica sperimentale.

Questa Scuola è stata il ponte ideale tra la medicina antica greco-romana ippocratico galenica e quella dell'età moderna, e come tale considerata da molti come l'antesignana delle moderne università.

La città di Salerno, accarezzata dalla sua tiepida aria, protetta dai suoi monti, allietata dalle limpide acque e dalla fertilità dei campi, viene nominata quale Civitas Ippocratica, per essere stata la più tenace e autorevole interprete del pensiero scientifico del grande Maestro.

Ippocrate e la sua Scuola Olistica del Buon Senso

La vera e propria medicina razionale è da attribuire ad Ippocrate (460 - 370 a.C.), padre della medicina, perché crea una medicina olistica, basata sull'uomo o microcosmo, predicando l'uso della terapia disponibile con il massimo della parsimonia.

Io non curo la malattia, ma insegno la salute, la natura è sovrana, medicatrice di tutti i mali, primum non nocere, l'aria pura è il primo alimento e medicamento, nessun veleno serve mai a curare un malato! Le parole del medico sono farmaci, il medico che sia anche filosofo è simile a Dio.

Alla base delle concezioni di Ippocrate c'è una filosofia profonda di notevole buonsenso, cui la Scuola si ispirerà profondamente. Per eliminare lo squilibrio era necessario rimuovere la materia in eccesso, detta materia peccans.

I mezzi a disposizione erano il capipurgio (che consisteva nell'indurre lo starnuto con droghe come il pepe), il clistere, oppure il salasso. Ippocrate è ricordato anche perché espresse i primi concetti di etica medica, con il suo giuramento, che codifica la figura del medico.

Vale la pena rileggerselo, così per fare un confronto con l'attualità.

"Giuro ad Apollo medico, Asclepio, Igea e Panacea, prendendo come testimone tutti gli dei e le dee, di tenere fede secondo il mio potere e il mio giudizio a questo impegno:

- ✓ giuro di onorare come onoro i miei genitori colui che mi ha insegnato l'arte della medicina e di dividere con lui il mio sostentamento e di soddisfare i suoi bisogni, se egli ne avrà necessità
- ✓ di considerare i suoi figli come fratelli, e se vogliono imparare quest'arte, di insegnarla a loro senza salario né contratto
- ✓ di comunicare i precetti generali, le nozioni orali e tutto il resto della dottrina ai miei figli, ai figli del mio maestro e ai discepoli ingaggiati ed impegnati con giuramento secondo la legge medica, ma a nessun altro
- ✓ applicherò il regime dietetico a vantaggio dei malati, secondo il mio potere e il mio giudizio, li difenderò contro ogni cosa nociva ed ingiusta
- ✓ non darò, chiunque me lo chieda, un farmaco omicida, nè prenderò iniziativa di simile suggerimento, nè darò ad alcuna donna un pessario abortivo
- ✓ con la castità e la santità salvaguarderò la mia vita e la mia professione. Non opererò gli affetti da calcoli e lascerò questa pratica a professionisti"

- ✓ in qualunque casa io entri sarò per utilità dei malati, evitando ogni atto di volontaria corruzione, e soprattutto di sedurre le donne, i ragazzi, liberi e schiavi
- ✓ le cose che nell'esercizio della mia professione o al di fuori di essa potrò vedere o dire sulla vita degli uomini e che non devono essere divulgate le tacerò, ritenendole come un segreto
- ✓ se tengo fede sino in fondo a questo giuramento e lo onoro, mi sia concesso godere dei frutti della vita e di quest'arte, onorato per sempre da tutti gli uomini e se lo violo e lo spergiuro che mi accada tutto il contrario"

La medicina pratica di Galeno

Nell'epoca greca e poi romana ci fu un grandissimo sviluppo dell'igiene. I bisogni fisiologici non venivano più espletati nell'ambiente esterno o in luoghi aperti comuni ma nelle latrine pubbliche, dotate di sistema idrico e di sistema fognario. In ogni casa vi era una fontana e l'acqua corrente, portata dagli acquedotti. I romani si lavavano moltissimo, ne è un esempio l'uso e il numero delle terme allora esistenti.

Sorsero quindi i primi veri e propri ospedali, costruiti secondo precise norme igieniche come smaltimento dei rifiuti, sistema idrico, libera circolazione dell'aria.

La medicina arrivò a Roma con la conquista della Grecia. A Roma fare il medico era considerata cosa disdicevole, che poteva fare solo uno straniero.

Siccome la Grecia era caduta in povertà, ci furono numerosi medici che si vendettero come schiavi per poter andare a Roma ed esercitare la propria arte.

La setta che ebbe maggior fortuna fu la setta Metodica, con il grande Asclepiade (nato il 124 a.c.) che avversò la teoria umorale e promosse

quella atomistica, secondo la quale i fenomeni della vita si debbono attribuire agli atomi in continuo movimento.

Le sue prescrizioni riguardavano la dieta, la ginnastica, la moderazione nei cibi e nelle bevande. Asclepiade fu il primo a distinguere tra malattie acute e croniche e descrisse il tetano, l'idropisia, la malaria. Fu chirurgo di grande valore e praticò perfino la tracheotomia. Nell'osservazione del malato egli mostrerà uno spirito acuto, la malattia per lui deve essere curata in modo rapido sicuro e gradevole (cito, tute, iucunde)

Ci furono inoltre a Roma importantissimi trattatisti, tra cui il fondatore della botanica farmaceutica, il medico greco Dioscoride Pedànio (40 circa - 90 d.C.) che esercitò a Roma e pubblicò la sua opera in 5 libri, il 'De materia medica', un erbario scritto in lingua greca che ebbe una profonda influenza nella storia della medicina e della farmacologia fino al primo'800.

Il medico più importante dell'epoca romana fu Galéno (129 d.C.-216 d.C.), il pergameno. "Il cibo fa l'uomo dissoluto o responsabile, mediocre o illuminato" disse. Figlio dell'architetto del re, dopo il tirocinio ad Alessandria passò a Roma, dove fece il medico dei gladiatori, acquisendo quindi una certa infarinatura anatomica, anche se, seguendo i concetti greci, si dedicò soprattutto alla dissezione degli animali.

Tra questi i più studiati erano il maiale ("l'animale più simile all'uomo", a sua detta) e la scimmia. Galeno intuì l'importanza fondamentale

degli organi e di molti anche il loro effettivo ruolo; ad esempio capì che la vescica urinaria non produceva urina, ma che questa proveniva dagli ureteri.

Ebbe molta importanza come medico pratico: basandosi sulle piante medicinali introdusse farmaci di grandissima importanza come l'uso della corteccia di salice e del laudano (tintura di oppio) come anestetico.

Galeno sposò la teoria degli umori ed esasperò l'aspetto terapeutico della materia peccans. Tra la materia peccans vi era il pus, da lui chiamato "bonum et laudabile": aveva capito che il pus era una sostanza da eliminare.

Galeno elaborò una teoria fisiologica per capire come funzionava il nostro corpo e come si muoveva il sangue.

Sulla base di molte affermazioni di Aristotele (fu il primo a considerare la digestione come una sorta di cottura, parlava di una concotio degli alimenti che avveniva nello stomaco) affermò che gli alimenti, che contenevano le sostanze nutritive, dopo la concotio, attraverso le vene mesenteriche (allora non si conoscevano i vasi chiliferi), venivano portati al fegato.

Questo era l'organo principale della circolazione.

Per Aristotele era il cuore l'organo più importante, per Galeno il fegato.

Perché Salerno

Stante la strategica posizione nel trovarsi al centro del mediterraneo, Salerno - dal IX secolo capitale del principato longobardo dell'Italia meridionale - diviene luogo di scambi culturali con Oriente, Africa e Sicilia, e importante luogo di studio e di cura.

La Scuola rappresenta un momento fondamentale nella storia della medicina per le innovazioni che introduce nel metodo e nell'impostazione della profilassi.

L'approccio era basato fundamentalmente sulla pratica e sull'esperienza, aprendo la strada al metodo empirico e alla cultura di Igea e della prevenzione, attribuendosi alla Natura meravigliose virtù risanatrici e in questo confermandosi scuola di stampo igienista.

La Natura era considerata come il medico delle malattie, e il medico non doveva fare altro che seguirne l'insegnamento. Il corpo umano era studiato nella sua interezza come un microcosmo all'interno del macrocosmo della natura. Le terapie si basavano principalmente sull'uso delle piante, i Semplici: con questo nome si indicavano tutte le erbe di cui la medicina si serviva per venire in aiuto alla umana salute.

A Salerno prendono luce i primi grandi trattati di botanica.

I medici salernitani hanno insegnato quella che oggi chiameremmo clinica medica o patologia medica: le diagnosi venivano fatte con l'uso dei 5 sensi e soprattutto con 2 esami specifici, quello delle urine e quello dei polsi.

La Leggenda

LA LEGGENDA dice che la Scuola nasce dall'incontro di 4 maestri: un pellegrino greco di nome Pontus si fermò nella città di Salerno e trovò rifugio per la notte sotto gli archi dell'antico acquedotto dell'Arce.

Scoppiò un temporale e un altro viandante malandato si riparò nello stesso luogo, era il latino Salernus; costui era ferito e il greco, dapprima sospettoso, si avvicinò per osservare da vicino le medicazioni che il latino praticava alla sua ferita.

Nel frattempo erano giunti altri due viandanti, l'ebreo Helinus e l'arabo Abdela.

Anch'essi si dimostrarono interessati alla ferita e alla fine si scoprì che tutti e quattro si occupavano di medicina.

Decisero allora di creare un sodalizio e di dare vita ad una Scuola dove le loro conoscenze potessero essere raccolte e divulgate.

La Storia

LA STORIA di questa Scuola si suddivide in tre grandi periodi: quello delle origini fino all'anno 1000, con la presenza del monaco cartaginese Costantino l'Africano; quello dell'apogeo, in cui diviene famosa tra l'XI fino a parte del XIV secolo; quello della decadenza con l'editto di Gioacchino Murat, che la sopprime nel 1812. Dopo il 1400 ci sono stati 600 anni di 'altra medicina' che con Salerno hanno poco a che spartire.

La Medicina Salernitana si presenta complessa ed esaustiva quindi olistica: si occupava infatti di profilassi, alimentazione, attività fisica, e luoghi climatici. Questo è un vero e proprio paradigma della cura, da Ippocrate in poi questa è stata una Scuola costruita su millenni, ma poi abbiamo conosciuto la cellula e allora si è abbandonato il concetto olistico.

Della Scuola ci piace ricordare il periodo del XII secolo, cioè quello della medicina igienico-popolare.

La Scuola, con i suoi dogmi, dando i rimedi per ogni sofferenza e le norme per vivere sani, demolisce il fanatico misticismo medioevale, che comandava la privazione della carne, la mortificazione dello spirito, l'astinenza dal piacere e di avere in sacro orrore tutto ciò che poteva rendere più dolce e dilettevole la vita, per cui consiglia di godere con una giusta moderazione di tutti quei beni terreni donati da Dio.

La vita qui non viene vista come preparazione alla morte ma come bene supremo, che deve godere la salute, la bellezza e la felicità.

Fu così che, grazie alla sapiente conoscenza delle virtù medicamentose delle erbe, Niccolò il Preposito poté realizzare il suo famoso "Antidotario", divenuto la Farmacopea ufficiale di tutta Europa. E il suo discepolo Matteo Silvatico prodigava le sue vigili cure alle piante più rare, i cui semi aveva fatto pervenire dal lontano Oriente, e che poi si tramuteranno nel suo Opus Pandectarum Medicinæ o Dizionario dei Semplici o Pandette, il miglior trattato botanico per quei tempi, e anche oltre.

Fu merito quindi della Scuola quello di aver dato impulso allo studio delle piante medicinali in modo sistematico, insegnando il modo di ricavare e comporre i farmaci con le relative applicazioni.

I precetti della Scuola sono la sintesi più ardita di una concezione scientifica, sorta dall'esperienza, dalla osservazione e dallo studio della Natura, sulle cui basi la Medicina dopo tanti secoli ha trovato la sua

giusta via.

Le Origini della Scuola

La prima notizia di medici famosi a Salerno l'abbiamo nel 984: in una cronaca francese si afferma che il vescovo di Verdun in quell'anno si recò a Salerno per essere curato.

Abbiamo poi una testimonianza di un anonimo scrittore in cui assurge a protagonista un certo Gerolamo che è un archiatra - un primo medico salernitano famoso per avere un grande sapere - anche perché possedeva "librorum immensa volumina" e quindi si parla di un medico, si parla di una biblioteca, e questa notizia risale all'878 ed è un tassello che ci dice che prima del 1000 già esistevano medici famosi a Salerno.

Costantino l'Africano

COSTANTINO L'AFRICANO è la figura centrale nell'inizio della Scuola, e per giunta non era medico. Nato a Cartagine, ha girato tutta l'Africa Settentrionale, il Medio Oriente fino a Baghdad e in questo modo matura una profonda conoscenza dell'arabo, della cultura, della lingua e delle scienze arabe; con questo bagaglio torna a Cartagine, dove vorrebbe fondare una scuola ma viene avversato, minacciato di morte e quindi costretto alla fuga a Salerno.

Il Magister Ferrarius riporta che Costantino, durante il primo soggiorno salernitano, conosce "L'Abbas de Curia", un alto prelato, fratello del principe Gisulfo. A quell'epoca Costantino non parla il latino e comunica attraverso servi-interpreti.

Durante questo soggiorno entra in contatto con i dottori della Scuola e scopre che sono sprovvisti di testi di medicina araba. Probabilmente ciò lo induce a pensare di tradurre i ricchi manoscritti arabi di materia medica.

Costantino non ha con sé i testi, quindi riparte. Trascorre diversi anni in Egitto, dove approfondisce le sue ricerche ed, infine, ritorna a Salerno. Presso le coste campane, una violenta tempesta gli fa perdere parte delle opere che recava con sé.

In città, questa volta, trova l'arcivescovo Alfano I, che avrà una parte di primo piano nella sua attività: lo incoraggerà negli studi della lingua latina, lo aiuterà economicamente a procurarsi i testi andati smarriti nella tempesta ed infine lo indirizzerà, intorno al 1070, a Montecassino, dove compirà la parte più importante del suo lavoro di traduttore.

Qui prenderà l'abito benedettino e resterà sino alla morte, che lo raggiungerà verso il 1087.

Costantino, con la sua attività di traduttore e rielaboratore, porta alla conoscenza dei maestri salernitani il sapere delle scuole d'oriente. Egli traduce moltissimi testi arabi ed anche greci, tra cui testi di medicina di Ippocrate e Galeno che non si erano conservati in lingua originale.

L'Apogeo

L'APOGEO e cioè il periodo di massimo splendore della Scuola lo abbiamo tra l'XI e parte del XIV secolo, con i più grandi nomi dei maestri, tra cui Trotula de Ruggero, la famiglia dei Cofone, la famiglia dei Plateario, e soprattutto Matteo Silvatico. I medici di Salerno hanno scritto dei testi di medicina la maggior parte dei quali va sotto il nome di "practica", proprio perché - rispetto agli altri medici europei - quelli di Salerno erano pratici, erano bravi cioè al letto dell'ammalato.

L'unicità della Scuola era l'approccio olistico come faro della medicina ancestrale. All'epoca era importantissimo dire che ti eri laureato a Salerno (una sorta di Oxford odierna, dove si studiava per due anni la filosofia, tre anni logica, in più lo studio dei classici di medicina greca con esercitazioni pratiche di anatomia, per la durata complessiva di 8 anni. Al superamento di un esame si poteva esercitare l'arte medica, purché per un anno si svolgesse un tirocinio presso un medico anziano.

L'unicità e la supremazia della Scuola è avvalorata dal documento

pubblicato nel 1231 a Melfi, nel quale Federico stabiliva che l'attività di medico poteva essere svolta solo da dottori in possesso di diploma rilasciato dalla Scuola: ... in futuro nessuno osi assumere il titolo di medico ed esercitare la professione medica se non supera l'esame della scuola pubblica di medicina dei maestri di Salerno e dispone di attestati scritti di fiducia e di perizia rilasciati da detti maestri... Questo perché i maestri di Salerno venivano da sapienze lontane, perché depositari di tradizioni antiche.

Nella Scuola confluiva la medicina araba di Avicenna, con il conosciuto "Canone di medicina", quale sintesi della medicina ippocratica.

Salerno subisce e metabolizza gli influssi della cultura araba e greco-bizantina. Sotto questa spinta culturale si riscoprono le opere classiche a lungo dimenticate nei monasteri. A tale proposito notevole importanza ebbero i monaci: i monasteri di Salerno e della vicina Badia di Cava dovevano avere una certa importanza nella geografia benedettina, infatti notiamo nell'XI secolo la presenza di tre importanti personaggi di quest'ordine: il papa Gregorio VII, l'abate di Montecassino Desiderio e soprattutto il vescovo Alfano I.

Nel 1280 Carlo II d'Angiò approvò il primo statuto in cui la Scuola veniva riconosciuta come Studium generale in medicina. A quell'epoca giungevano alla "Schola Salerni" persone provenienti da tutta Europa, sia ammalati che speravano di essere guariti, sia studenti che volevano apprendere l'arte della medicina.

Fu questa l'epoca di massimo fulgore: gli insegnamenti della Scuola erano paragonati alle eccellenze di grandi facoltà, come Giurisprudenza a Bologna e Teologia a Parigi.

La produzione scientifica aumenta, i trattati non sono più dei

compendi di opere precedenti, ma divengono rielaborazioni critiche, nelle quali non manca mai il commento o la critica dell'autore segnando il passaggio da un'istruzione pratica ad una teorica. Ai numerosi trattati di medicina generale si aggiungono scritti di argomenti più specifici quali la chirurgia, l'anatomia, le febbri, i polsi, le diete, le urine.

Il Circa Istans

“Quando vorrai confezionare un medicamento, dapprima considera se hai scelto le giuste qualità dell'erba, che non sia troppo vecchia, bada anche alle sue radici ed ai semi, che siano raccolti nel tempo giusto, conservati nei luoghi appropriati, essiccati adeguatamente”

(De Renzi, Collezione Salernitana).

Questo passo, tratto dal De Arte Medendi di Cofone rivela i maestri salernitani attenti conoscitori del mondo vegetale ed abili manipolatori di erbe. Numerose erano le spezierie in cui venivano prodotti e confezionati i semplici che spesso erano coltivati direttamente dallo speziale oppure nei giardini dei conventi.

Nella Scuola i medici erano grandi conoscitori del regno vegetale, grazie a studi approfonditi che portarono alla classificazione delle erbe secondo le proprietà curative. Diffusi erano i prontuari per l'utilizzo delle erbe mediche, come Dynamidia, Antidotaria e

Tabulae, che hanno lo scopo di rendere agevole la pratica applicazione dei rimedi.

L'opera fondamentale della botanica medioevale è il Circa Instans, considerata il modello delle future enciclopedie mediche, che trae il suo titolo dalle prime parole del prologo: *“Circa instans negocium in simplicibus nostrum versatur propositum”* attribuito al maestro salernitano Matteo Plateario.

Fonte dell'opera è il De Materia Medica di Dioscoride: l'opera è un trattato sui semplici per lo più di origine vegetale; si compone di 273 capitoli e si basa sulle conoscenze erboristiche di autori quali Galeno, Oribasio e Costantino l'Africano.

A queste conoscenze, l'autore aggiunge l'esperienza personale e quella dei maestri della Scuola quali Garioporto ed il Magister Salernus.

Il testo, molto apprezzato, ha avuto un'enorme diffusione specialmente in Francia. Nel XIV secolo viene indicato, presso la facoltà di Medicina di Parigi, quale Codex per gli erboristi. Nel XV secolo è definito dal medico Saladino d'Ascoli: *“Uno dei lavori necessari per gli speciali, affinché svolgano la loro arte correttamente ed onorevolmente”*.

Alfano

ALFANO già abate dell'abbazia di San Benedetto di Salerno, fu arcivescovo della città dal 1058 al 1085. Fu personaggio eclettico: scrittore, architetto, poeta e medico presso la Scuola. Fu autore tra gli altri di due trattati originali: il *De pulsibus* e il *De quattuor humoribus corporis umani*.

Il *De pulsibus* si rifà ad opere di analogo argomento di Galeno e presenta una classificazione dei vari tipi di pulsazioni, sui cui studi erano basate le diagnosi delle varie malattie.

Alfano deduce dall'esame del polso - nel quale il medico doveva misurare qualità, consistenza e durata - non solo il temperamento e lo stato fisico dell'individuo, ma anche il suo carattere e le passioni che lo agitano.

Il *De quattuor humoribus* è un trattato clinico terapeutico in cui l'autore tratta dell'abbondanza dei quattro umori e, poi, della loro putrefazione fuori e dentro i vasi.

Pitagora e i Numeri

La medicina greca ha avuto un influsso molto largo in tutto il mediterraneo: a Crotone arriva Pitagora e lì si sviluppa la sua importantissima scuola. Pitagora (575 a.c. - 495 a.c.), padre dell'igienismo naturale, grande matematico, portò nella scienza naturale, ancora non definibile medicina, la teoria dei numeri: fra questi, i più importanti erano il 7 e il 4.

Il 7 ha sempre avuto un significato magico, nella Bibbia un numero infinito è indicato come 70 volte 7.

Il 7 moltiplicato per 4 dà 28, cioè il mese lunare della mestruazione, e 7 per 40 dà 280, cioè la durata in giorni della gravidanza.

Il 4 è collegato al concetto di "armonia" che regge e governa la composizione della materia; un'armonia non statica ma che si trova in

un continuo equilibrio instabile, risultato dell'antagonismo bilanciato di forze opposte che sono insite nelle cose. L'armonia che regge l'Universo regge anche l'Uomo, dandogli la salute, e il turbamento di questo equilibrio provoca la malattia.

Secondo la dottrina pitagorica, il 4 con la dottrina tetradica ripresa poi dalla Scuola è numero che si ripete (4 gli elementi, 4 le qualità naturali, 4 gli umori, 4 i temperamenti) come 4 le stagioni della vita, 4 le stagioni metereologiche, il 4 insomma governa il mondo.

Alcmeone e l'equilibrio delle Forze

Un grande allievo di Pitagora, Alcmeone di Crotona (490 - 430 a.c.), illustre medico, fu il primo ad avere l'idea che l'uomo fosse un microcosmo costituito dai 4 elementi fondamentali.

Alcmeone professa il principio dell'equilibrio delle forze, e cioè quando nell'organismo umano (che egli considera non come un fatto puramente fisico, ma come l'unità di corpo e pensiero) se uno degli elementi costitutivi prevale sull'altro vi è uno squilibrio, uno stato patologico.

Alcmeone dice che la salute dura fintanto che i vari elementi (umido/secco, freddo/caldo, amaro/dolce) hanno uguali diritti e che le malattie vengono quando un elemento prevale sugli altri.

In definitiva, la salute è l'armonica mescolanza delle qualità opposte.

Alcmeone fu anche il primo ad individuare nel cervello l'organo più importante.

Dottrina Tetradica

La Scuola fonda quindi i suoi principi sulle teorie umorali da Ippocrate prima e sistematizzate da Galeno poi, nonché sugli scritti tradotti dall'arabo da Costantino l'Africano, con l'aggiunta delle sperimentazioni maturate dalla pratica quotidiana nell'assistenza ai malati. Con la traduzione dei testi arabi, si aggiunse a questa esperienza una vasta cultura fitoterapica e farmacologica.

La cosa interessante, che appartiene moltissimo alla Scuola, è che esisteva un sistema di classificazione terapeutico, collegato al pensiero filosofico di Pitagora e della Scuola eleatica vicino Velia, e cioè la dottrina tetradica conosciuta come teoria dei quattro umori, secondo cui tutte le cose che stanno sotto il cielo della Luna sono composte da quattro elementi fondamentali: la Terra, l'Acqua, l'Aria ed il Fuoco, e

ciascuno di essi possiede, in coppia, le quattro qualità naturali: il caldo, il freddo, il secco e l'umido.

Il Fuoco sarà così di natura calda e secca, l'Aria di natura calda e umida, l'Acqua fredda e umida mentre la Terra fredda e secca.

Dato che tutte le cose del mondo sono influenzate dalle qualità naturali ed essendo l'uomo un microcosmo all'interno del cosmo, nel suo corpo circoleranno allora i quattro umori dell'organismo: il sangue, il flegma, la bile gialla (o collera) e la bile nera (o melancolia).

La terra corrisponde alla melancolia, l'acqua al flegma, l'aria al sangue ed il fuoco alla collera.

Questi umori, che hanno sede in vari organi del corpo, regolano il buon funzionamento dell'organismo. Quando questi 4 umori sono in equilibrio il corpo è in salute.

La malattia, intesa invece come abbondanza di un umore nei confronti degli altri, deve pertanto essere combattuta riequilibrando la complessione nell'organismo, mediante la dieta e l'uso di prodotti ('semplici' o 'composti') di natura opposta all'umore in surplus.

I medici salernitani, olistici e allopatrici insieme, tramite una accurata diagnosi (basata su urina, polso e occhi) ragionavano infatti con la logica dei 'contraria contrariis curantur': ti curerò con l'opposto, se cioè tu sei troppo freddo e umido e quindi dentro di te circola troppo flegma, ti dovrai prendere una pianta calda e secca per riportare il

corpo in equilibrio.

Si aggiunge poi un ulteriore elemento che è dato dalla gradazione, cioè quanto sono calde e secche le piante, oppure quanto sono fredde o secche e cioè se di primo secondo terzo o quarto grado (il quarto grado è così potente che può uccidere mentre il primo ha un'azione blanda).

La medicina dei contrari ti dice cioè di che gradazione di caldo e di secco ti serve il rimedio a seconda della potenza che la pianta ha sul tuo problema; quindi dalla sovrapposizione della qualità naturale con la gradazione si crea un sistema classificatorio perfetto.

A seconda della prevalenza di uno o dell'altro umore, si possono poi avere quattro **temperamenti**: il tipo sanguigno (pingue, gioviale, allegro e rubicondo, propenso al cibo e a Venere) il tipo collerico (magro, gracile, di bel colore, irascibile, astuto, generoso e avido di onore) il tipo flemmatico (grasso e torpido, ozioso e poco intelligente) e il tipo melancolico (magro, debole, terreo, avaro e triste).

Agli umori furono fatte corrispondere anche le stagioni: la prima stagione, quella del sangue e dell'aria corrispondeva alla primavera, l'estate era quella del fuoco e della bile, l'autunno era quella della terra e dell'atrabile e l'inverno era la stagione dell'acqua, della pituita e del cervello.

Matteo Silvatico

All'interno del Giardino della Minerva, recuperato a fine anni '90 del secolo scorso, e fondamento della Scuola, opera Matteo Silvatico, medico e botanico (1285-1342) che più di tutti perfeziona la scuola ad un livello quasi esasperato.

Matteo gode d'ampia fama, tanto che il re di Napoli, Roberto d'Angiò, lo vuole tra i suoi medici personali, concedendogli, poi, il titolo di miles, come segno di gratitudine e liberalità. Napoli vive in quel periodo grande splendore anche per la presenza di Giotto e Boccaccio: il primo si ispira alla conoscenza floreale di Silvatico, il secondo lo cita in una novella del Decamerone chiamandolo il Mazzeo della Montagna.

Silvatico vive in un periodo di decadenza della Scuola, quando già era attiva l'Università di Napoli, e Salerno ne subisce in qualche modo l'influenza.

In questo periodo le università sono qualcosa di spontaneo, quasi dei link stellari, dei luoghi che si venivano a formare spontaneamente per iniziativa di gruppi isolati di studenti, girovaghi, che si sceglievano un maestro valido e, pagandogli un salario, si ponevano come suoi allievi, salvo cambiare insegnante qualora non soddisfatti.

Silvatico opera grazie al suo Giardino aiutando gli studenti a riconoscere le piante, e così facendo la funzione didattica riesce a trasformare il Giardino della Minerva (o dei Semplici) nel primo orto botanico della storia del mondo occidentale, ancora prima di Padova, nato due secoli dopo.

Matteo Silvatico è stato antesignano del compendio delle conoscenze terapeutiche in ambito greco latino e arabo, essendo lui uno studioso a tutto tondo e riporterà nel 1317 tutta la sua conoscenza nel suo famoso *Opus Pandectarum Medicinæ*, denominato anche *Pandette*, e dedicato a Roberto d'Angiò.

Silvatico conosce 721 semplici (oggi un erborista è già tanto ne conosca 50) di cui 487 vegetali riportati con 1972 nomi con una media di 4 sinonimi per nome, quindi 157 minerali, 77 animali e 3 di natura non ben identificata. Ogni voce delle pandette si apre con il nome del semplice e il sinonimo in latino, arabo e greco. Segue la descrizione morfologica. Quindi è descritta la complessione (ossia la natura del semplice) e per concludere sono elencate le proprietà terapeutiche. Particolare attenzione viene dedicata alle radici e ai bulbi: spesso la

loro forma influenza il nome che viene dato alla pianta, a differenza di quanto avverrà da Linneo in poi, quando sarà il fiore a influenzare la denominazione.

È particolarmente interessante il fatto che la stragrande maggioranza delle piante ha un nome di origine araba, seguono quelle di origine greca e infine quelle con nomi di origine latina; inoltre è rilevante anche il numero di piante di origine esotica. Nessun altro trattato europeo compendierà tanti nomi arabi per definire piante di origine mediterranea.

Il Giardino della Minerva

IL GIARDINO DELLA MINERVA, nella sua struttura, appassiona molto i paesaggisti perché è un luogo dal potente 'genius loci', in cui si sente la presenza storica di un certo tipo di cultura e l'equilibrio in questo luogo lo si avverte in modo molto forte, equilibrio espresso anche dalle forme e dalle piante che qui crescono in modo rigoglioso: non è un caso che il giardino sia esposto a sud quindi verso il sole più caldo e protetto dai venti di tramontana a nord e ricchissimo di acqua.

Il Giardino ha un carattere ancestrale, essendo un criterio di cura basato su un pensiero filosofico, sulla falsariga della medicina ayurvedica cinese e delle curandere ecuadoregne, secondo cui il mondo è sorretto da una base unica in equilibrio connesso alle leggi

naturali; questo criterio è stato abbandonato e dimenticato, non a caso sono pochissimi quelli che leggono e danno una lettura critica della Scuola, l'ultimo è stato il De Renzi nell'800.

La cosa paradossale è che invece gli erbari salernitani sono stati studiati dagli storici dell'arte.

All'interno del Giardino troviamo 4 aiuole ortogonali, e nel cui centro viene rappresentato il sistema di classificazione delle specie secondo la regola salernitana, basata sui semplici, mentre oggi noi le piante le classifichiamo utilizzando il metodo linneiano cioè morfologico, dove si guarda al fiore e in base ad esso si stabilisce che quella pianta appartiene ad una determinata specie.

Le piante officinali hanno avuto la loro importanza ed esclusività fino al 1890, anno di apparizione dell'aspirina che da lì in poi darà luogo alla competizione tra le piante medicinali e le specialità farmaceutiche.

Il Giardino della Minerva



Regimen Sanitatis Salernitanum

REGIMEN SANITATIS SALERNITANUM o Fiore della Medicina di Salerno, è l'opera più celebre della Scuola, un trattato igienico profilattico decantato in versi latini così da ricordarseli meglio, opera anonima, risultato della consuetudine popolare raccolta e commentata nel secolo XIII dal medico e alchimista catalano Arnaldo da Villanova. Il genere è quello dei *tacuin*a sanitatis, opere a carattere

enciclopedico, in cui accanto all'illustrazione degli elementi della natura, vi è quella degli alimenti, degli stati d'animo e delle stagioni, allo scopo di salvaguardare la salute mantenendo un perfetto equilibrio tra uomo e natura.

E' un trattato che prescrive farmaci e dispensa 3500 consigli e precetti per mantenere l'organismo in buona salute, regole improntate alla sobrietà e alla moderazione con particolare attenzione alla salute dell'anima oltre a quella del corpo.

"E' bene guidare i sani", affermava Ippocrate, e la Scuola 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.

Alla base del Regimen c'è tutta la tradizione greca e araba e ciascun aforisma ribadisce la tensione verso un equilibrio fisico e mentale, perché l'uomo non è che un microcosmo nel cosmo, in cui tutte le parti sono connesse tra loro.

Gli esametri che aprono, con il proemio, il Regimen Sanitatis Salernitanum richiamano l'attenzione sull'affascinante leggenda attribuita alla visita a Salerno di Roberto II, duca di Normandia.

Il duca aveva preso parte alla prima Crociata in Terrasanta e, ferito al braccio destro da un dardo avvelenato, si fermò a Salerno nel 1099 sperando di poter essere guarito.

Caduto in un sonno profondissimo, ebbe salva la vita grazie al sacrificio supremo della giovane sposa Sibilla, la quale succhiò il veleno dalla ferita.

Roberto, prima di lasciare la città, chiese ai medici salernitani di procurargli un vademecum dei principi dell'arte medica, da portare con sé in Inghilterra.

Ecco cosa ci tramandano in versetti poetici i medici della Scuola Medica di Salerno

Questo scrisse al re anglicano l'ateneo salernitano

Se dai mali vuoi guardarti, se vuoi sano ognor serbarti (se vuoi vivere sano)

Le rie cure da te scaccia (scaccia i gravi pensieri), di frenar l'ira procaccia (l'adirarti ritieni dannoso)

*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 (non ti sia inutile alzarti dopo pranzo)*

Mai non stringere a fatica l'intestin né la vescica (non trattenere l'orina, ne comprimere a lungo il ventre)

Tutto ciò se ben mantieni di vivrai lunghi e sereni

Se non hai medici appresso, farai medici a te stesso

Questi tre: mente ognor lieta, dolce requie, e sobria dieta

SFOGLIANDO IL REGIMEN ci piace ricordare alcuni precetti per la loro

estrema attualità e particolarità:

- Dei precetti generali:

la melanconia, l'ira frequente, se non a fin di bene, l'eccessivo lavoro, queste tre cose in breve tempo consumano la vita e ti costringono a correre incontro alla morte. L'animo allegro fa fiorire i tuoi anni, accorcerai i tuoi giorni, se i pasti sono lauti. Se soffri di flussi, e non ti guardi dai sessuali amplessi, dal troppo bere, dal moto, quando hai la febbre, morrai. Il cibo, il lavoro, il bere, il sonno, tutto sia moderato: se alcuno in questo manchi, soffre per natura molestie. Alzarsi presto al mattino, andare a passeggio alla sera fanno l'uomo sano, e lo rendono allegro.

La patologia generale degli ippocratici, seguita dalla Scuola, è essenzialmente umorale, cui il medico dedica la massima attenzione per verificare la salute perfetta; nondimeno sono osservate altre influenze naturali come il clima, le stagioni, le acque, l'aria.

Il sonno, protratto più del normale produce spossamento e perdita di energia. Nelle contrade del salernitano, la giornata lavorativa iniziava allo spuntar del sole e terminava al tramonto. Il lavoro era interrotto a mezzogiorno, destinato al pranzo, a cui seguiva un breve riposo. Nessuno osava prolungare il lavoro fino alle tarde ore della sera, quando tutti

si dedicavano agli affetti familiari. Tale consuetudine di vita era di grande giovamento alla salute. Inoltre, era usanza nelle ore della sera, dopo aver smesso il lavoro, fare una breve passeggiata per respirare aria salubre e raggiungere la propria casa.

- Regole generali del cibarsi:

se non hai l'abitudine di cenare, la cena ti nuocerà...la sete e la fame moderate sono buona medicina, sii sobrio quando bevi e così sarai sano...il pranzo breve o leggero raramente diventa molesto, nuoce se abbondante.

Le prescrizioni igieniche riguardavano la qualità, il tempo, l'ordine e la quantità. Per la qualità facevano distinzione di cibi di facile digestione, che non producessero né molti escrementi, né fossero ventosi, agri, o di danno allo stomaco. Per il tempo si teneva in conto l'ora in cui il cibo doveva essere preso, e la distanza di un pasto dall'altro poiché si giudicava che, se lo stomaco non avesse concotto, cioè digerito, il cibo precedentemente preso, molto meno era in grado di concuocere il secondo. Si consigliava inoltre che intercedesse una congrua distanza dalla cena all'ora del riposo notturno. Per ciò che riguarda l'ordine del cibo, prevaleva il criterio, alquanto originale, che all'inizio del pranzo si prendessero cibi più pesanti, perché giungendo nel fondo dello stomaco, più facilmente il suo calore potesse concuocerli, mentre i leggeri e di facile digestione, ingeriti dopo, non producevano aggravio.

La Scuola comunque non si stancherà mai di consigliare la sobrietà sia nel bere che nel mangiare. Avicenna a tal proposito affermò:

La sobrietà e la perfetta digestione rafforzano le membra del convalescente

- Dell'uso e delle qualità dell'aria:

l'aria sia pura, piena di luce e del tutto limpida, non sia infetta ne riceva i miasmi di fetida fogna o di altra esalazione, che troppo danneggi il corpo

L'aria satura di miasmi fu considerata causa di malattia ma soprattutto questo principio della salubrità dell'aria, vivificata dalla luce solare, trova nell'igiene moderna la più eccellente conferma, non a caso la salubrità dell'aria era uno dei pregi più notevoli della città di Salerno, che tra le sue mura riceveva gente da ogni nazione, per chiedere rimedi sulla conservazione della salute.

- Del tempo e modo di dormire:

è sufficiente dormire sei ore al giovane e al vecchio, sette appena ne concediamo al pigro, a nessuno otto

La Scuola anche in questo campo raccomanda ippocratica moderazione: *“Somnus vigilia, utraque modum excedentia, malum”* (Il sonno e la veglia, se sono smodati, sono un male).

Gli antichi maestri consigliavano che il primo sonno si facesse sul lato destro, perché col calore del fegato il cibo, contenuto nello stomaco, più facilmente si concuocesse, cioè si digerisse. Quando era prossima la sveglia, si consigliava di riposare sul lato sinistro, in tal modo solo per poco si gravava sul cuore. Il dormire bocconi non era considerato dannoso, perché il calore comunicato allo stomaco in tale posizione si stimava giovevole alla digestione. Dannoso, invece, si giudicava il dormire supino, perché è causa di sogni voluttuosi e di emissione di secrezioni sessuali.

- Sul cavolo:

il brodo di cavolo scioglie, ma le tenere cime stringono; se si danno insieme, il ventre si dispone a sciogliere

Il cavolo in passato ebbe grande importanza non solo per le sue virtù nutritive, ma anche per le sue proprietà curative. Catone nel "De Rustica" dice che il cavolo serviva a medicare piaghe, ulcere, ascessi del seno, tumori maligni e ancora malattie agli occhi, lussazioni, fratture, indicando anche le modalità di preparazione. Se avete un polipo al naso, egli scrive, aspirate fortemente il cavolo polverizzato e il polipo cadrà. Per la sordità ne consiglia di tritularlo nel vino, spremere il succo e farlo cadere a goccia nell'orecchio. Per combattere melanconia e insonnia, condito con l'aceto e mangiato prima del pasto, rende facile e pronta la digestione.

- Sui clisteri:

molte volte conviene preparare il clistere, perché? Scaccia le flatulenze nella colica e, espellendo le feci, calma le sofferenze del fegato del cuore e dei reni.....molte volte comune e utile ne è l'uso; pulisce il ventre, morde e ammorbidisce, restringe e consolida, mentre produce l'evacuazione.

Il Maestro Ruggiero distingueva i clisteri in lassativi (per espellere la flemma), mollificativi (servivano a rammollire le feci indurite), consolidanti (sanavano le infiammazioni) e costringenti (curavano la dissenteria e cicatrizzavano l'intestino)

- Segni di buona salute:

Sono segni che danno a sperare una buona salute: il sudore che scorre da tutto il corpo dell'ammalato, e in abbondanza trasuda da tutte le parti, il sangue per le narici, che allontana il dolore di capo, e un placido sonno nelle ore della notte. Il riposo sul destro e sul sinistro lato, il polso regolare e l'assenza di dolore sono buoni segni di salute del corpo e della mente; la faccia, gli occhi, la fronte, il naso, le orecchie non trascurare, ma fissali nella memore mente, se vuoi conoscere per tua esperienza gli ammalati

Non sfuggiva nulla all'occhio clinico dei medici della Scuola, nell'osservare il malato e ridonargli la salute: tutte le parti del

corpo, il modo di riposare, il sangue, l'orina, il polso, le feci, il colorito, il sudore. Nell'orina si distinguevano tre strati: l'ipostasi, l'enema e la nebula. Nel raccogliere l'orina da esaminare, i Medici consigliavano la massima cautela, perché non si avesse un errato giudizio.

- L'intervento del medico al letto dell'ammalato:

informati prima da quanto tempo è malato, quale male accusa, e quando sarai alla sua presenza apparisca che tu ignori le sue sofferenze. Osservando l'orina e il polso non potrai conoscere la natura del male, tuttavia preoccupati che l'ammalato abbia fiducia in te e ti stimi custode della sua salute. Presso l'infermo non ti mostrerai nè superbo né avido di denaro ma umile...Osserva il polso dell'ammalato, ma non sii tratto in inganno dalle numerose pulsazioni...fino a cento le ascolterai perché tu possa comprenderne la natura. Ordina poi che ti sia portata l'orina...ne guarderai il colore, la sostanza, la quantità e il contenuto e poi, con l'aiuto di Dio, prometterai la salute dell'ammalato....Bada inoltre di non guardare con occhio cupido né la moglie né la figlia, né la serva perché così facendo il tuo animo resta turbato e si può modificare il volere di Dio, tuo cooperatore.

Il medico, appena viene accanto al letto dell'infermo, non deve subito prendere il braccio per esplorare il polso, ma aspettare

che l'ammalato si sia rimesso da quella commozione che può cagionare la sua presenza. L'esplorazione del polso poteva trarre in inganno il medico, anche per la preoccupazione del compenso che l'ammalato gli deve corrispondere, qualora questi sia soggiogato dall'avarizia.

Jacopo Alessio Feletti