

Nota di presentazione

La **Scuola Medica Salernitana** è un grande vanto della storia della nostra regione: è stata la prima e più importante istituzione medica d'Europa in età Medioevale (dal IX secolo). In essa si fusero la tradizione medica greco-latina e quella arabo-ebraica. Costituì un momento fondamentale nella storia della medicina per le innovazioni che introdusse e per l'accento che diede alla cultura della prevenzione.

Il **Regimen Sanitatis Salernitanum** ('Regole Salernitane per la Conservazione della salute') è un trattato didattico redatto nell'ambito della Scuola tra l'XI e il XIII secolo. È anche conosciuto come *Flos Medicinae Salerni* (Il fiore della medicina di Salerno) o *Lilium Medicinae* (Il giglio della medicina). L'opera, redatta da più autori, è scritta in versi latini, e dedicata ad un non ben identificato *Rex Anglorum* (probabilmente Roberto II, duca di Normandia). Espone le indicazioni della Scuola per tutto ciò che riguarda le norme igieniche, i cibi, le erbe medicinali e le loro indicazioni terapeutiche.

Proemio del REGIMEN SANITATIS *Flos medicinae Scholae Salerni*

Anglorum regi scribit schola tota Salerni:

Al Re di Inghilterra la Scuola di Salerno unanime scrive:

Si vis incolumem, si vis te reddere sanum,

Se vuoi star bene, se vuoi vivere sano,

curas tolle graves, irasci crede profanum,

scaccia i gravi pensieri, l'adirarti ritieni dannoso.

Parce mero, cenato parum, non sit tibi vanum

Bevi poco, mangia sobriamente; non ti sia inutile

surgere post epulas, somnum fuge meridianum,

l'alzarti dopo pranzo; fuggi il sonno del meriggio;

non mictum retine, nec comprime fortiter anum:

non trattenere l'urina, non comprimere a lungo il ventre;

haec bene si serves, tu longo tempore vives.

se questi precetti fedelmente osserverai, tu lungo tempo vivrai.

Si tibi deficient medici, medici tibi fiant

Se ti mancano i medici, siano per te medici

haec tria, mens laeta, requies, moderata diaeta.

queste tre cose: l'animo lieto, la quiete, la moderata dieta.