



Ossa di seppia. Trotula consiglia, per evitare il cattivo odore provocato dai denti e dalle gengive, di strofinare i denti con un latex contenente polvere di marmo bianco, sale, pomice rossa e ossa di seppia.

La cura per il corpo e la cosmesi nella Salerno normanna

La ridente posizione di questa città, le sue relazioni con la vicina Sicilia, i rapporti intensi - non solo commerciali dovuti all'espansione marinara della Repubblica di Amalfi - con l'Oriente anche più lontano, le offrirono la possibilità di assimilare varie correnti di pensiero e di trasformarsi in un vero e proprio centro di organizzazione della cultura che, particolarmente nel campo sanitario, si manifestò con la creazione della celebre Scuola Medica Salernitana. Questo articolo è una riedizione del medesimo testo proposto sul numero di giugno 2008.

*** Ernesto Riva**

La leggenda più diffusa sull'origine della Scuola Medica Salernitana narra che nel IX secolo si incontrarono casualmente a Salerno quattro pellegrini, un Latino, un Greco, un Ebreo e un Arabo, che si occupavano di medicina e che decisero di mettere insieme il loro sapere creando un sodalizio per dare vita ad una scuola. Questo è indicativo di quanto Salerno fosse allora l'unica città in Italia che riuscisse a tener viva la cultura greco-latina senza respingere tuttavia le acquisizioni più recenti dovute all'influsso dell'erudizione araba. La ridente posizione di questa città, le sue relazioni con la vicina Sicilia, i rapporti intensi - non solo commerciali dovuti all'espansione marinara della Repubblica di Amalfi - con l'Oriente anche più lontano, le offrirono la possibilità di assimilare varie correnti di pensiero e di trasformarsi in un vero e proprio centro di organizzazione della cultura che, particolarmente nel campo sanitario, si manifestò con la creazione della celebre Scuola Medica Salernitana.



Pagina del
Regimen
Sanitatis (Ms.
del XIV sec.,
Bibl. Naz.
Napoli).

Si ignora quando nacque esattamente la Scuola ma è certo che essa fu la più antica istituzione dell'Europa occidentale per l'insegnamento della medicina e delle arti ad essa affini e, cosa assai importante per il futuro della scienza europea, fu il primo esempio di sincretismo tra il pensiero scientifico occidentale di origini greco-latine e quello orientale.

La dottrina medica di Salerno, inizialmente di impostazione greco-latina, fu infatti ben presto integrata con le conoscenze arabe introdotte fin dall'XI secolo da Costantino L'Africano,

il quale, avendo passato buona parte della sua vita in Oriente e avendo certo avuto familiarità con le opere di Mesuè, di Serapione e del contemporaneo Avicenna, ne introdusse in occidente le sue traduzioni latine.

Il "Regimen Sanitatis Salernitanum"

Proprio nel periodo di maggior splendore della Scuola, che ormai era famosa in tutta Europa, e che vedeva accorrere non solo studiosi, ma anche illustri regnanti - come ad esempio il Re d'Inghilterra Edoardo III - allo scopo di curare le proprie infer-

mità, nasceva il cosiddetto *Regimen Sanitatis Salernitanum*. Si tratta di un non ben precisato poema popolare in versi leonini contenente prescrizioni igieniche e consigli per la prevenzione delle malattie. Un insieme di aforismi e di precetti di carattere prevalentemente igienico, dettati probabilmente da vari medici che si sono susseguiti nella Scuola.

«Lava le mani e gli occhi sul mattino sorto dal letto - recita il *Regimen* già al II capitolo - all'acqua fresca e pura, indi le membra...; Muovi e distendi, e l'incomposto crine col pettine rassetta, e purga i denti. Il cerebro da ciò sarà confortato».

Nulla vi è di più semplice di questo manuale che, più che indicazioni di terapie, detta dei precetti di igiene di concezione antichissima che ci danno un'idea dell'importanza che si dava anche allora al mantenimento dell'integrità fisica e del decoro del proprio corpo.

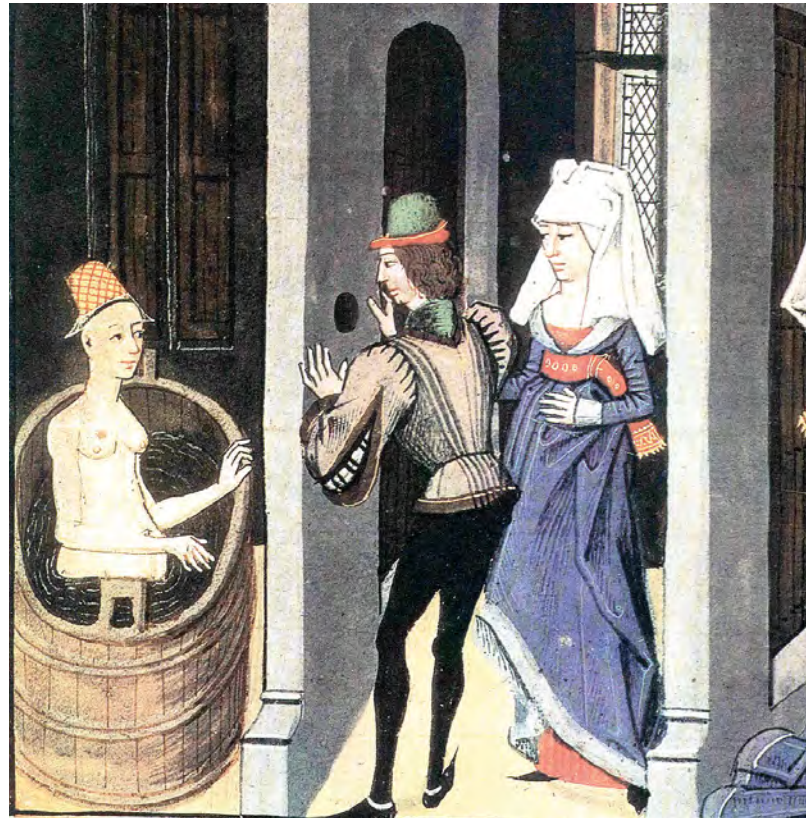
«Dopo la mensa lavati le mani e ne conseguirai due benefici; le monderai, e in tergerli con quelle gli occhi la vista rischiarerai» dice ancora il *Regimen Sanitatis* al cap.XXIII e poi passa a descrivere con molta sobrietà e brevità le funzioni igienico-cosmetiche dei vari rimedi.

Del siero di latte dice ad esempio che «monda, penetra e lava, e incide» (XXXVI), delle cipolle dice invece che «spesso i siti di capei nudi e sguerniti stropicciando, ha l'opra loro reso al capo suo decoro» (LXII), dell'issopo che «dona un esimio bel colore al volto» (LXVIII), del nasturzio che «Il cascante crin s'arresta se la testa ungi coi suoi sughi e purga col mele unguendo le cutanee squame» (LXXII), mentre del salice dice che il suo «sugo cotto in aceto le verruche scioglie» (LXXIV).

Trotula di Ruggero, medichessa dell'anno Mille

Se il *Regimen Sanitatis*, per l'evidente semplicità della sua impostazione, non si avventurò nel mondo delle complesse preparazioni sia terapeutiche che cosmetiche, vi fu però, nell'ambito della Scuola Salernitana, chi affrontò questo tema con particolare interesse nei confronti soprattutto delle donne. Fu la celebre Trotula di Ruggero, una sorta di medichessa vissuta intorno all'anno Mille i cui ammaestramenti sono raccolti in due libri intitolati *De Mulierum Passionibus* e *De Morbis Mulierum et eorum cura*.

Poco si sa di questo personaggio se non che fu madre di un altro celebre medico Salernitano e cioè Plateario il Vecchio, e che i suoi scritti furono molto apprezzati per secoli. Sono scritti che andarono peraltro distrutti nel corso dei secoli ma che rimasero qua e là frammentati, trascritti



La Scuola Salernitana dette un impulso a un certo tipo di cosmesi, quella essenziale tendente più che altro alla pulizia personale.



Grazie alla posizione geografica, alle sue relazioni con la vicina Sicilia, i rapporti intensi con l'Oriente anche più lontano, Salerno divenne un vero e proprio centro di organizzazione della vita culturale dell'epoca.

La celebre Trotula di Ruggero, una sorta di medichessa vissuta intorno all'anno Mille i cui ammaestramenti sono raccolti in due libri intitolati *De Mulierum Passionibus* e *De Morbis Mulierum et eorum cura*.



ti, riproposti e commentati nelle varie *Collectiones* salernitane presenti nelle biblioteche. Dall'insieme di questi scritti si trae la conclusione che Trotula fu, molto probabilmente, un'ostetrica di impostazione piuttosto empirica ma razionale. Le sue opere ebbero una grande diffusione nell'Europa medievale e si calcola che fossero più di un centinaio i manoscritti a lei ispirati che, fin dal XIII secolo, facessero parte della tradizione popolare. Erano manoscritti che, più volte nel corso del tempo, subirono parecchie modifiche che soprattutto nell'attribuzio-

ne della loro paternità. Venivano spesso attribuite ad un autore di sesso maschile di nome "Trotulus" poiché si tendeva a negare a una donna la possibilità di scrivere un'opera così importante e soprattutto di far parte di una scuola prestigiosa come la Scuola Salernitana.

In ogni caso le donne erano comunque ammesse per lo meno nel mondo delle cosiddette "levatrici", depositarie di un sapere medico-pratico tramandato di madre in figlia e circoscritto ad un ambiente prettamente domestico. Non erano dunque am-

La dottrina medica di Salerno, inizialmente di impostazione greco-latina, fu infatti ben presto integrata con le conoscenze arabe introdotte fin dall'XI secolo da Costantino L'Africano il quale, avendo passato buona parte della sua vita in Oriente e avendo certo avuto familiarità con le opere di Mesuè, di Serapione e del contemporaneo Avicenna, ne introdusse in occidente le sue traduzioni latine.



messe a nessuna sorta di pratica medica ufficiale. Questa è la ragione che ha indotto gli Autori a pensare che Trotula fosse qualcosa di più di una “levatrice”, visto che essa ricopriva un ruolo sociale alquanto elevato di *Mulier salernitana* e che gravitava nell’ambiente accademico salernitano forse in qualità di una sorta di “magistra” che esercitava l’arte medica con una certa competenza, come del resto traspare anche dai suoi scritti. Gli argomenti di materia ginecologica da lei trattati citano infatti fonti ippocratiche e galeniche e forniscono consigli straordinariamente moderni sui comportamenti igienici, dietetici ed estetici delle donne del tutto estranei da qualsiasi suggestione di tipo magico o astrologico.

Trotula e i problemi femminili

La trattazione risulta straordinaria anche perché è una donna, una donna del XI secolo, a parlare esplicitamente di argomenti inerenti al sesso.

L’interesse per i problemi femminili è subito dimostrato nei suoi scritti che dedicano, ad esempio, un intero capitolo alla *De virginitatis restituenda sophisticè*. «Se per una furiosa voluttà - ella dice - una ragazza ha perduto la sua verginità e lo sposo non lo sa, si può rimediare facendole fare lavande restringenti con allume mescolato in albume d’uovo e sciolto in acqua piovana nella quale sia stato decotto puleggio e calaminta; ripetere la lavanda tre o quattro volte prima che avvenga il coito



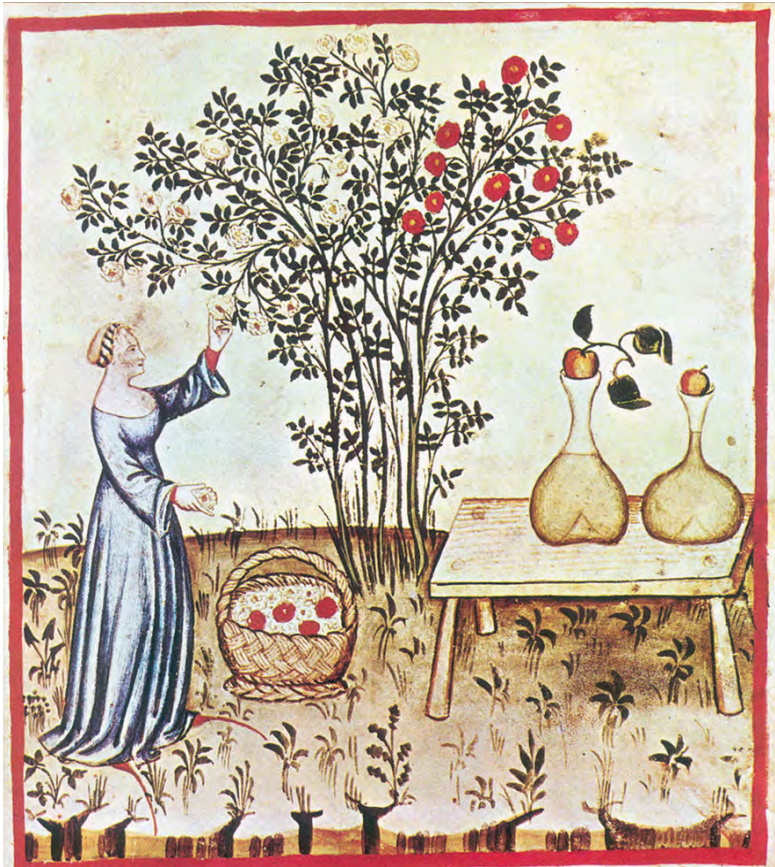
Proprio nel periodo di maggior splendore della Scuola, che oramai era famosa in tutta Europa, e che vedeva accorrere non solo studiosi, ma anche illustri regnanti - come ad esempio il Re d’Inghilterra Edoardo III - allo scopo di curare le proprie infermità, nasceva il cosiddetto *Regimen Sanitatis Salernitanum*. Si tratta di un non ben precisato poema popolare in versi leonini contenente prescrizioni igieniche e consigli per la prevenzione delle malattie.



Foto di Carsten ten Brink

Nelle ricette di Trotula figurava anche la polvere di marmo bianco, utile per la cura dei denti e delle gengive.

La cosmesi igienica, fatta con i prodotti forniti dalla natura, fu tenuta viva per buona parte del Medioevo dai cosiddetti *Ta-cuina sanitatis*.



con l'uomo», era una pratica evidentemente molto in uso anche ai tempi di Trotula, che contava sul sicuro e immediato effetto astringente dei sali di alluminio; ma se ciò non bastava o se per qualche ragione il preparato non era di facile reperibilità, l'autrice propone alla sventurata paziente di introdursi in vagina, poco prima del coito, semplicemente dei chicchi infranti di uva rossa e sangue di animale.

Evidentemente il timore di una prevedibile diffidenza maschile inducevano l'autrice a ricorrere a sistemi, più credibili forse, ma non per questo meno ripugnanti, come quello di applicare sulla vulva, *pridie quam nubet*, ovvero poco prima delle nozze, nientemeno che una sanguisuga; «che non entri troppo!», soggiunge l'autrice, e poi spiega che lo scopo era quello di provocare una «crosticina» che, al momento del coito, si sarebbe rotta, facendo uscire sangue dalla vulva. Altra

Nel *Regimen sanitatis salernitanum* delle cipolle si dice che « spesso i siti di capei nudi e sguerniti stropicciando, ha l'opra loro reso al capo suo decoro».



Foto di Bru-nO

pratica convincente proposta da Trotula era quella, decisamente atroce e cruenta, di introdurre in vagina della polvere di vetro allo scopo di rendere la "vulva sanguinolenta" al momento del coito e di ridurre il membro virile *sic voluerat excoriatum* in modo da rendere evidente la piena uscita della deflorazione.

Trotula e la cosmesi

Gli argomenti di natura prettamente cosmetica trattati da Trotula si rivolgono soprattutto alle signore del suo rango, le "Mulieres Salernitanae", alle quali l'autrice insegna come conservare e migliorare la propria bellezza con tutta una serie di precetti e consigli.

Fornisce ad esempio ricette su come curare l'alito cattivo e sbiancare i denti. La pulizia del cavo orale e la gradevolezza dell'alito era anche in quel tempo una prerogativa fondamentale della cura della propria persona e allora Trotula consiglia, per evitare il cattivo odore provocato dai denti e dalle gengive, di strofinare i denti con un latex contenente polvere di marmo bianco, sale, pomice rossa e ossa di seppia. «Strofinare i denti mattina e sera - dice - fino a che i denti appaiano *lucentes et nitidi* e poi sciacquare la bocca con vino, dopo ogni pranzo, e detergere i denti con un panno di lino»; manca forse un vero e proprio intervento deodorante e antisettico, ma l'effetto abrasivo e pulente richiesto per una corretta igiene della bocca era assicurato, quasi come da uno dei moderni dentifrici.

Oltre a impartire insegnamenti sul trucco del viso e delle labbra, la "medichessa" suggeriva come eliminare le rughe, come togliere il gonfiore dal volto e le borse sotto gli occhi, come liberarsi dai peli superflui, come donare candore alla pelle, nascon-

dere le lentiggini e le impurità, come tingersi i capelli. Dispensa inoltre utili consigli su come migliorare lo stato fisico con bagni e massaggi.

Dalle pagine del Regimen Sanitatis e delle opere di Trotula si deduce che la cosmesi era caratterizzata da estrema sobrietà e da una ripulsa - tipicamente medievale - di qualsiasi propensione al gusto del superfluo. La cosmesi era evidentemente considerata soprattutto sotto l'aspetto igienico, visto che la civiltà occidentale del Medioe-

vo, per varie ragioni contingenti, non solo si era dimenticata dei principi fondamentali per la cura e la presentabilità della propria persona, ma trascurava alquanto anche la pulizia personale.

In questo senso la Scuola Salernitana dette un impulso a un certo tipo di cosmesi, quella essenziale tendente più che altro alla pulizia personale. Una cosmesi igienica che fu poi tenuta viva per buona parte del Medioevo dalle scuole monastiche.

* **Farmacista, Belluno**

TECNO-LIO
L'energia della Vita

LAVORAZIONI C/TERZI
Integratori alimentari
in capsule, liquidi e liofilizzati

Si eseguono produzioni di piccoli e medi lotti

- Integratori in capsule formato 0 in barattolo o in blister
- Integratori liquidi in monodose da 10 e 15 ml
- Integratori con contagocce
- Liquidi e soluzioni in flaconi fino a 1000 ml
- Liofilizzazione in monodose con sigillatura sottovuoto
- Integratori di nostra produzione con possibilità di personalizzazione
- Lavorazione materie prime fornite dal cliente
- Confezionamento finale
- Assistenza per formulazioni personalizzate

Tecno-lio S.r.l.
Via Riviera Berica, 260 - 36100 Vicenza
Tel. 0444530465 - fax. 0444532275
E-mail: info@tecno-lio.it
Website: www.tecno-lio.it