

ИСТОРИЯ ГЕРОНТОЛОГИИ

УДК 94(460).023:613.2:613.24

«САЛЕРНСКИЙ КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ» АРНОЛЬДА ИЗ ВИЛЛАНОВЫ – СТРАНИЦА ИСТОРИИ ГЕРОДИЕТИКИ

Кистенёва О.А.

ФГАОУ ВПО Белгородский государственный национальный исследовательский университет, г. Белгород, Россия, e-mail: kisteneva@bsu.edu.ru

В статье проведен анализ средневекового трактата «Салернского кодекса здоровья», автором которого являлся Арнольд из Виллановы. Секрет долголетия заключается в рациональном режиме: умеренная еда, отказ от злоупотребления вином, разумное пользование сном и бодрствованием, движением и покоем. Соблюдая его, человек может прожить столько лет, сколько предназначено ему природой, то есть гораздо больше, чем он живет на самом деле. Показано, что «рецепты долголетия» салернского врача сохраняют свою актуальность и значимость в настоящее время. Выявлено, что по мнению Арнольда, старение лишает живые существа жизненной силы, радости бытия и, наконец, самой жизни. Автор объясняет, как в старости наступает плохое пищеварение, потеря аппетита, истощение, дряблость и морщинистость кожи. Анализ исторического трактата показал, что во всем необходимо соблюдать умеренность, а особенно в пище, которая должна быть легкой и питательной.

Ключевые слова: геродиететика, режим питания, «Салернский кодекс здоровья», Арнольд из Виллановы, средние века, история, социальная геронтология.

ARNOLD OF VILLANOVY'S «CODE OF HEALTH OF SALERNO»-PAGE IN THE HISTORY OF GERODIETETIKA

Kisteneva O.A.

Belgorod National Research University, Belgorod, Russia, e-mail: kisteneva@bsu.edu.ru

In the article the analysis of medieval treatise «Code of health of Salerno», sponsored by Arnold of Villanovy. The secret of longevity is in the rational mode: moderate food, denial of abuse of wine, the rational use of sleep and wakefulness, movement and rest. Observing him, a person can live as many years as is his nature, that is much more than he lives in reality. It is shown that the «recipe of longevity» салернского doctor maintain their relevance and importance in the present. It is revealed, that in the opinion of Arnold, the aging of the deprives the living beings of the vital force, of joy of being, and, finally, of life itself. The author explains how in old age comes the poor digestion, loss of appetite, fatigue, depressions and морщинистость skin. Analysis of historical treatise showed that in all things it is necessary to observe moderation, and especially in the food, which should be light and nourishing.

Key words: gerodietetika, power mode, «Code of health of Salerno», Arnold of Villanovy, the middle ages, history, social gerontology.

Введение

Статистические данные свидетельствуют о том, что отрицательно на продолжительность жизни человека влияют избыточное употребление алкоголя, переедание, приводящее к ожирению, неправильный режим питания, сон менее семи или более 8 часов и некоторые другие показатели. Как правильно питаться, каков должен быть распорядок дня, что необходимо делать, чтобы чувствовать себя бодрым и веселым – этими вопросами задаются не только люди в XXI веке. Самое интересное то, что ответ дал на них, испанский врач, алхимик и философ Арнольд из Виллановы еще в XIV веке. Исследование посвящено изучению «Салернского кодекса здоровья» – трактата о диететике и гигиене, в котором прописаны средства и методы, помогающие сохранить молодость и здоровье. Удивительно то, что кодекс сохранил свою актуальность и значимость в настоящее время.

Учитывая *актуальность* исследования, мы поставили перед собой следующую *цель* – проанализировать средневековый труд по истории диететики, который раскрывает секрет долголетия, показывая на то, что сам секрет заключается в рациональном режиме: умеренная еда, отказ от злоупотребления вином, разумное пользование воздухом, сном и бодрствованием, движением и покоем. Соблюдая его, человек может прожить столько лет, сколько предназначено ему природой, то есть гораздо больше, чем он живет на самом деле. Но люди не понимают этого, а потому стареют и умирают раньше срока.

Материал исследования представляет собой совокупность общенаучных и исторических методов, среди которых следует, прежде всего, назвать системный подход, который позволил последовательно раскрыть сущность изучаемого вопроса.

Результаты. Известно, что одним из основных разделов геронтологии является социальная геронтология, изучающая влияния условий на процессы старения, которая объединяет представления об образе жизни стареющего человека (гигиена питания, отдыха, режим двигательной активности, личная гигиена и др.). И вопросами питания пожилого и старческого возраста занимается наука — геродиететика.

Правильное питание может делать чудеса. Известны случаи, когда назначение рационального питания (сбалансированное поступление в организм с пищей всех необходимых веществ: белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов), значительно улучшало состояние больных с тяжелыми хроническими заболеваниями. Правильно питаться — это не значит голодать. Имея сведения о содержании всех необходимых

веществ в продуктах, человек может выбрать те продукты, которые будут насыщать организм, и может исключить бесполезные или вредные продукты.

Уже в IX столетии в Салерно существовала корпорация врачей, не только осуществлявшая лечение больных, но и обучавшая врачебному искусству. Возникшая медицинская школа сложилась как школа практических врачей. Салернская врачебная школа стала самым знаменитым медицинским учреждением не только в Италии, но во всей Западной Европе. «Салернский кодекс здоровья» остается лучшим памятником Салернской медицинской школы, которая просуществовала до середины XIX века.

«Салернский кодекс здоровья» - средневековый трактат, излагающий «рецепты долголетия». Написан он в четырнадцатом столетии философом и врачом Арнольдом из Виллановы. Первое издание кодекса вышло только в 1480 г., а к 1970 г. имелось около 300 изданий на многих языках, в том числе и на русском языке (перевел Ю.Ф.Шульц в 1964 г.). Арнольд из Виллановы (1235–1312 гг.) — известный испанский врач и алхимик, магистр медицины, который стоял у колыбели медицинской алхимии. В Париже и Монпелье он изучал естественные науки, медицину и алхимию, а медицинскую практику проходил у итальянских и арабских врачей [4; 97].

Арнольд придавал большое значение вопросу соблюдения личной гигиены. Он много путешествовал по Испании, Италии и Франции, был придворным лекарем князей и римских пап. Несколько лет он преподавал медицину в университете в Монпелье. Арнольд и за это попал под суд инквизиции. Дело могло бы окончиться для Виллановы весьма печально, если бы не папа римский, которого он незадолго перед тем вылечил от болезни. Друзья восхищались им, но были и враги, которые уже после смерти Виллановы отдали его сочинения под суд инквизиции. Арнольд из Виллановы оставил после себя много трудов по медицине и алхимии. В своих книгах Арнольд неоднократно приводит высказывания Галена и Ибн-Сины и часто критикует взгляды этих ученых, иногда противопоставляя им свои наблюдения. Он возражал против применения сложных лекарств, утверждая, что «чем больше в рецепте снадобий, тем хуже действие сложного лекарства» [5; 115].

В лечебной практике Арнольда из Виллановы, наряду с лекарствами, он использовал амулеты, а золото считал универсальным лекарством. Арнольд много писал о ртути, поэтому современники считали, что он знает способ превращения ртути в золото. Наряду с этим он был одним из первых врачей, применивших в медицине

современные ему достижения алхимии и химии, в частности соли ртути и сернистые соединения. Нельзя не упомянуть о рекомендованной Арнольдом прививке лекарственных растений к веткам винограда, что, якобы, давало возможность получать целебные сорта вин.

Составленный Арнольдом из Виллановы «Салернский кодекс здоровья» – это трактат о практической терапии, диететике и гигиене. Дивные стихи салернского врача сохраняют свою актуальность и значимость в настоящее время. По мнению Арнольда, старение лишает живые существа жизненной силы, радости бытия и, наконец, самой жизни. До сих пор до конца не выявлены причины старения и еще нет ответа на вопрос, каковы первичные и существенные элементы старческой инволюции. Арнольд на основе гуморальной теории объясняет, как в старости наступает плохое пищеварение, потеря аппетита, истощение, дряблость и морщинистость кожи, ослабление аппетита, истощение, дряблость и морщинистость кожи, ослабление зрения, слуха, памяти. Болезни, сопутствующие старости - это результат непропорционального соотношения влаг организма. Для здоровья надо удалить избыток той или иной влаги. Развитие и образование первичной смеси субстанций происходит с помощью врожденной теплоты тела. Так как процесс образования природного тепла в старости замедляется, то и процесс выздоровления, естественно, происходит медленнее [6; 238].

В терапии Арнольд неуклонно придерживался гиппократических начал. Главной задачей врача он считал, кроме всестороннего исследования местных явлений, индивидуализирование каждого частного случая. При длительных болезнях Арнольд советовал перемену мест, путешествия и лечение минеральными источниками. Но самое важное – диететика [1; 435].

Арнольд упоминает в своем сочинении об употреблении вина с диетической и терапевтической целью. Старикам он советует вино греческое или «*vinum de Vernacia*», варенное с сахаром, летом «*vinum rosatum*», вермут. Он дает наставление для настоя трав на вине. Чтобы придать вину целебное свойство, он подобно арабским врачам, советует вводить в надрезы лозы *hellebores* (морозник – многолетнее садовое растение, лекарственная трава) [1; 436].

В первых главах «Салернского кодекса» даются диететико-гигиенические навыки, подробно рассматриваются свойства различных пищевых продуктов, плодов, растений и их лечебное действие. Вот некоторые из этих советов [3; 12]:

Если ты хочешь здоровье вернуть и не ведать болезней,
Тягость забот отгони и считай недостойным сердиться,

Скромно обедай, о винах забудь, не сочти бесполезным
Бодрствовать после еды, полуденного сна избегая.

Долго мочу не держи, не насилуй потугами стула;

Будешь за этим следить - проживешь ты долго на свете.

Если врачей не хватает, пусть будут врачами твоими

Трое: веселый характер, покой и умеренность в пище.

... «и умеренность в пище» - школа Салерно следовала в этом отношении традициям античной медицины. Показательна эпиграмма неизвестного древнегреческого поэта («Палатинская антология», XVI, 16): Лишнее все бесполезно.

Слово *diaeta* (диета) оригинала следует понимать в более широком смысле, как умеренность в жизни во всем. Об этом неоднократно говорится в поэме.

А вот как, к примеру, «Кодекс» предписывает встречать утро [3; 14]:

Руки, проснувшись, омой и глаза водою холодной,
В меру туда и сюда походи, потянись, расправляя
Члены свои, причешись и зубы почисти.

Кратким пусть будет полуденный сон иль вовсе не будет.
Боль головную, катар, лихорадку и сильную слабость
Все за полуденный сон ты получишь себе непременно.

От накопленья ветров возникают четыре недуга:
Колики, спазмы, водянка, а также головокруженье.

Достаточно много рекомендаций содержатся в «Кодексе» касающихся пищевых рационов [2; 39]:

Ужин чрезмерный отнюдь не полезен для наших желудков.
Чтобы спокойно спалось, перед сном наедаться не надо.

Ты за еду никогда не садись, не узнав, что желудок
Пуст и свободен от пищи, какую ты съел перед этим,
Сам по желанию есть, ты получишь к тому подтвержденье:

Персики, яблоки, груши, сыры, молоко, солонина,
Мясо оленье и козье, и заячье мясо и бычье:
Всё это черную желчь возбуждает и вредно болящим.

...черную желчь возбуждает...— Салернская школа придерживалась гуморальной теории патологии, согласно которой здоровье или нездоровье зависит от соотношения четырех соков (влаг) тела — светлой желчи, флегмы, крови и черной желчи. С этими соками связывалось учение Гиппократов о четырех темпераментах: соответственно холерик, флегматик, сангвиник и меланхолик.

Свежие яйца, багряные вина, супы пожирнее,
Хлеб из тончайшей муки -
Доставляют телесную крепость.

Сыр молодой, молоко и пшеница полнят и питают,
Бычьи тестикулы также, свинина и мозг всевозможный.
Спелые смоквы и свежие грозди от лоз виноградных.

Спелые смоквы и свежие грозди...— У Корнелия Цельса («О медицине», II, 18)
также отмечается особая питательность инжира и винограда [5; 134].

Ценятся вина по вкусу, по запаху, блеску и цвету.
Доброго хочешь вина-
Непременны пять признаков эти:
Крепость, краса, аромат, охлажденность и свежесть, конечно.

Сладкие белые вина гораздо питательней прочих.
Красного если вина ты когда-нибудь выпьешь не в меру,
То закрепится живот и нарушится голоса звонкость.

Рута, чеснок, териак и орех, как и груши, и редька
Противоядием служат от гибель сулящего яда.

Рута — по свидетельству Квинта Серена Самоника («Медицинская книга», 60, 1065—1067), она входила в состав универсального противоядия, которое составил и в целях профилактики принимал понтийский царь Митридат VI Евпатор (132 — 63 гг. до н. э.): Листиков руты дважды по десять и соли крупинку, с парюю грецких орехов и столько же смоков округленных, — Все это царь принимал с наступлением дня, запивая Средство вином...Териак — род универсального противоядия. Его изобретение приписывают Андромаху-отцу, придворному лекарю императора Нерона (37-68) [4; 110].

Если приняты вина в вечер для тебя вредоносно,
Пей его в утренний час - и послужит оно исцеленьем.
Светлым пусть будет оно и созревшим, и тонким, и старым.
Смешанным также с водою, игристым и выпитым в меру.

Муст послабляет желудок, моче не дает отделяться,
Камни родит, засоряет к тому ж селезенку и печень.

Муст — молодое вино, виноградное сусло (употреблялось как морс).

Заслуживают внимания рекомендации по питанию в зависимости от времени года:

Должен умеренность в пище себе ты назначить весною.
В летний же зной особенный вред от пиршеств чрезмерных.

Осенью будь осторожен с плодами: беда не стряслась бы.
Сколько захочется, ешь без опаски ты в зимнюю пору.

Хлеб издавна считался одним из основных продуктов питания, поэтому и древние врачи уделяли много внимания его рациональному использованию. До сих пор у населения повышенным спросом пользуется хлеб свежеспеченный, что называется, еще горячий, хотя гигиенисты питания не разделяют точку зрения, будто только такой хлеб и полезен. Об этом же говорится и в «Кодексе»:

Хлеб не горячим да будет, а также еще и не черствым,
Квашеным должен и пористым быть, хорошо пропеченным,
В меру соленым; мука пусть хорошая будет для хлеба.

Корку, однако, не ешь, ибо желчь твою высушит корка.
Квашеный хлеб, хорошо пропеченный и в меру соленый,
Чистый, здоровье дает, а иной никуда не годится.

Мясо телячье считать чрезвычайно питательным надо.
Курица, горлица, голубь, каплун и скворец - превосходны,
И перепелка, и дрозд, и фазан, и тетерев с ними,
Жаворонок, вальдшнеп и зяблик, затем куропатка и ржанка.

Мягкие рыбы всегда и размера берутся большого,
Твердые рыбы, напротив, питательней, если поменьше:
Щука и окунь, лосось и форель, и линь, и, конечно,
Также треска, камбала с пескарем, и прочие рыбы.

Если едят искривленных угрей, то едят их живыми, -
Это свидетельство тех, кто постиг исцеления науку.
Угорь и сыр - вредоносны,
Коль съешь и при этом не будешь
Часто еду запивать и опять запивать, повторяя.

Совершенно правильно утверждается в «Кодексе», что «вредно весьма запивать то, что ешь за обедом, водою», ибо из-за этого «холод возникает в желудке, а с ним несварение пищи». Поэтому воду лучше пить перед едой. А вот простоквашу, которая «промывает и очистит» кишечник, очень полезно употреблять на ночь.

Следует пить за едою немного, но часто при этом.
Хочешь поменьше болеть - между блюдами пить не годится.
Чтобы вреда избежать, ты с питья начинай насыщенье;
Яйца вкушаешь, так пей по одной после каждого чаше.

«Кодекс» предписывает употреблять в пищу овощи и фрукты. Вот как, к примеру, говорится о пользе вишен:

Если ты вишен поешь, то получишь немалые блага.
Чистят желудок они, а ядро - от камней избавляет,

Будет хорошая кровь у тебя от мякоти ягод.

Вишни - у Арнольда эти ягоды названы среди продуктов, которые «легко усваиваются желудком и помогают его очищению» [2; 48].

И охлаждають, и слабят, и польза немалая – сливы.
Персики вместе с вином молодым берутся по праву
Так существует обычай орех сочетать с виноградом.

Для селезенки не годен изюм, но от кашля и почек.
Железы, зоб и нарыв унимают компрессом из смоквы;
Маку добавишь ты к ней - и костей переломы излечишь.

Смоква — фигурирует среди смягчающих средств и у Цельса («О медицине», V, 15).

Мак (*Рaraver somniferum*) — известен как снотворное средство еще с глубокой древности. Мак был посвящен богине плодородия и покровительнице земледелия Деметре (Церере), ибо он, по мифу, успокоил ее страдания, вызванные похищением Аидом (Плутоном) ее дочери Персефоны (Прозерпины) [4; 108].

В наши дни сахар и соль образно называют «белыми врагами здоровья». О вреде для человека их чрезмерного употребления сообщается и в «Кодексе». Утверждается, что «соль, коль не в меру она, угнетает и зренье, и семя, и порождает чесотку, и зуд иль озноб причиняет» [3; 46].

Надо солонку поставить пред теми, кто трапезой занят.
С ядом справляется соль, а невкусное делает вкусным,
Ведь непригодна еда, что без соли на стол подается.
Соль, коль не в меру она, угнетает и зренье, и семя,
и порождает чесотку, и зуд иль озноб причиняет.
Нас горячат, укрепляя: соленое, острое, горечь.
Терпкое с крепким и кислым, напротив, несут охлажденье.
Мягкое с жирным и сладким спокойную меру даруют.

Вот известное высказывание Арнольда из Виллановы о соблюдении диеты:

Всем я велю соблюдать им привычную в жизни диету.
В случае крайнем диету лишь только менять допустимо.
Нам Гиппократ говорит, отчего приключается: гибель.

Высший закон медицины - диету блюсти неуклонно:
Будет лечение плохим, коль забудешь, леча, о диете.
Сколько, когда, почему, где, как часто
И что применимо все это должен предписывать врач, назначая диету.

В специальном разделе «Кодекса» повествуется о целебных свойствах ряда растений, которые можно успешно применять для профилактики и лечения болезней.

Так, о луке сообщается, что «растертым втирая его, ты сумеешь лысой вернуть голове красоту, что утрачена ею. Лук приложи - и поможет в лечении собачьих укусов, с медом и уксусом только его перед тем растирают» [3; 51]:

Кажется, нет у врачей о луке единого мнения.
Как сообщает Гален, для холериков лук не полезен.
Но для флегматиков лук, говорит он, целебное средство.
Лучше всего - для желудка; и цвет у лица превосходный
Тоже от лука.

Растертым втирая его, ты сумеешь
Лысой вернуть голове красоту, что утрачена ею.
Лук приложи - и поможет в лечении собачьих укусов,
С медом и уксусом только его перед тем растирают.

Хмель, как и боль головную, пурпурная гонит фиалка,
Сон посылает больным, прекращает противную рвоту,
Семя крапивное с медом и колики лечит надежно.

Примешься пить это средство - и кашель запущенный сдастся.
Холод из легких оно изгоняет и язвы из чрева,
Верную помощь дает при различных болезнях суставов.

Приведенные примеры из «Салернского кодекса здоровья» свидетельствуют о неустаревающих рекомендациях медиков средних веков.

«Ты, старость, холодна, и от природы смесь Моя полна мокроты...» Арнольд на основе гуморальной теории объясняет, как в старости наступает плохое пищеварение, потеря аппетита, истощение, дряблость и морщинистость кожи, ослабление зрения, слуха, памяти. Болезни, сопутствующие старости, – это результат непропорционального соотношения влаг организма. Для здоровья надо удалить избыток той или иной влаги. Развитие и образование первичной смеси субстанций происходит с помощью врожденной теплоты тела. Так как процесс образования природного тепла в старости замедляется, то и процесс выздоровления, естественно, происходит медленнее. Конституция больного играет при этом важную роль.

Заключение

Анализ средневекового трактата показал, что современные принципы диетологии и здорового образа жизни были известны давно. Еще в XIV веке было известно, что во всем надо соблюдать умеренность, пища должна быть легкой, питательной: нежирное мясо, рыба, сладкие вина. Считалось, что секрет долголетия заключается в рациональном режиме: умеренная еда, отказ от злоупотребления вином, разумное

пользование воздухом, сном и бодрствованием, движением и покоем и, наконец, воздержание от излишних страстей – вот главнейшие правила такого режима. Соблюдая его, человек может прожить столько лет, сколько предназначено ему природой, то есть гораздо больше, чем он живет на самом деле. Основным тезисом, выдвинутым Арнольдом для продления молодости, был:

«Если врачей не хватает, пусть будут врачами твоими

Трое: веселый характер, покой и умеренность в жизни».

Многие главы «Кодекса» приурочены правильному питанию и советам, как правильно следить за рационом питания. В них рассматриваются свойства различных пищевых продуктов, плодов, растений и их лечебное действие. Труд написан по обычаю того времени в стихах: советы, данные в стихотворной форме, лучше запоминаются. Многие из них не утратили своего значения и в наше время.

Список литературы

1. Ковнер С.Г. История средневековой медицины. Киев: Тип. Имп. Ун-та св. Владимира, – 1893. – С. 433-440.
2. Салернский кодекс здоровья // Исторический журнал. – 2012. – № 3. – С.34-95.
3. Салернский кодекс здоровья. М.: Рипол Классик, 2002. – С.12-54.
4. Daremberg C.V. Histoire des sciences medicales. –П., 1866. P. 93-115.
5. Fernando Salmon. Robert E. Bjork. The Oxford Dictionary of the Middle Ages. Oxford, England: Oxford University Press. 2010. P.113-135.
6. Henschel G., Daremberg C., and S. de Renzi (1852-59). Collectio Salernitana, Tom. III. Naples. P. 238-245.

References

1. Kovner S.G. Istorija srednevekovoj mediciny. Kiev: Tip. Imp. Un-ta sv. Vladimira, 1893. - С. 433-440.
2. Salernskij kodeks zdorov'ja // Istoricheskij zhurnal. – 2012. - № 3. – С.34-37.
3. Salernskij kodeks zdorov'ja. M.: Ripol Klassik, 2002. – С.12-54.
4. Daremberg C.V. Histoire des sciences medicales (П., 1866).
5. Fernando Salmon (2010). In Robert E. Bjork. The Oxford Dictionary of the Middle Ages. Oxford, England: Oxford University Press. P.113-135.
6. Henschel G., Daremberg C., and S. de Renzi (1852-59). Collectio Salernitana, Tom. III. Naples. P. 238-245.