**САЛЕРНСКИЙ КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ**

**Арнольд из Виллановы**

**Школа салернская так королю англичан написала**:  
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.

|  |  |
| --- | --- |
|  | *...королю англичан написала...*— Полагают, что адресатом этого послания был Роберт Нормандский, который, возвращаясь из первого крестового похода, останавливался в Салерно для лечения своих ран. Правда, английского трона он так и не занял.  *... и умеренность в пище.*— Школа Салерно следовала в этом отношении традициям античной медицины. Показательна эпиграмма неизвестного древнегреческого поэта («Палатинская антология», XVI, 16): *Лишнее все неполезно.*  Старинная есть поговорка: *Если не в меру — и мед желчью становится нам.*  Слово diaeta (диета) оригинала следует понимать в более широком смысле, как умеренность в жизни во всем. Об этом неоднократно говорится в поэме. |

Руки, проснувшись, омой и глаза водою холодной,  
В меру туда и сюда походи, потянись, расправляя  
Члены свои, причешись и зубы почисти. Все это  
Ум укрепляет и силу вливает в прочие члены.  
Ванну прими, а поев, походи иль постой; охлажденья Бойся.  
Источников гладь и трава — глазам утешенье;  
Утром на горы свой взор обрати, а под вечер — на воды.

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.

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 тому подтвержденье;  
А указанием будет слюны пробежавшая струйка.

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

Свежие яйца, багряные вина, супы пожирнее,  
хлеб из тончайшей муки — доставляют телесную крепость.

|  |  |
| --- | --- |
|  | *...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 Гиппократа о четырех темпераментах: соответственно холерик, флегматик, сангвиник и меланхолик. |

Сыр молодой, молоко и пшеница полнят и питают,  
Бычьи тестикулы также, свинина и мозг всевозможный,  
Cпелые 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. |

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 парою 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). |

Воздух да будет прозрачным и годным для жизни, и чистым.  
Пусть он заразы не знает и смрадом клоаки не пахнет.

Если принятье вина ввечеру для тебя вредоносно,  
Пей его в утренний час и послужит оно исцеленьем.  
Лучшие вина у нас вызывают и лучшие соки.  
Вялость почувствуешь, если вино окажется темным.  
Светлым пусть будет оно и созревшим, и тонким, и старым.  
Смешанным также с водою, игристым и выпитым в меру.

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Смешанным также с водою...* — Обычай смешивать вино с водой был широко распространен еще в Древней Греции (в соотношении 1:3). |

Пиво не кислым должно, но прозрачным в достаточной мере  
Быть, и из зерен отборных, а также как следует старым.  
Пиво такое, коль выпьешь, не будет обузой желудку.

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.

Рута, а с нею шалфей опьянение винное гонят.  
Розы добавишь цветок — и утихнут любовные боли.

Мучить морская болезнь никого уже больше не сможет,  
Если с водою морскою вина перед этим отведать.

Соль и шалфей, чеснок и вино, петрушку и перец,  
Если смешаешь как надо, то острый получится соус.

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Петрушка* — у Цельса фигурирует как ингредиент упомянутого выше противоядия Митридата («О медицине», V, 23). |

Быть ты желаешь здоровым, лицо мой чаще и руки:  
После еды омовенье несет наслажденье двойное:  
Делает чистыми руки, а зрение делает острым.

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.

Право, баранина хуже свинины, коль вина далеко;  
Стоит добавить вина — медицина она и питанье.  
И потроха у свиней хороши, а другие — негодны.

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

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

Вредно весьма запивать то, что ешь за обедом, водою.  
Холод возникнет в желудке, а с ним несварение пищи.

Мясо телячье считать чрезвычайно питательным надо.

Курица, горлица, голубь, каплун и скворец — превосходны,  
И перепелка, и дрозд, и фазан, и тетерев с ними,  
Жавронок, 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.

|  |  |
| --- | --- |
|  | *...и прочие рыбы.* — Латинские названия рыб не всегда удается идентифицировать с современными их названиями. |

Если съедают угрей, то для голоса те вредоносны, —  
Это свидетельство тех, кто постиг исцеленья науку.  
Угорь и сыр вредоносны, коль съешь и при этом не будешь  
Часто еду запивать и опять запивать, повторяя.

Если съедаешь яйцо, жидким пусть оно будет и свежим.

Мы заключили, что надо горох и хвалить, и отвергнуть:  
Без кожуры он хорош и в достаточной мере полезен,  
Но с кожурою — вздувает живот и поэтому вреден.

Козье, по мненью врачей, молоко и верблюжье — полезны;  
Больше питанья, однако, дает молоко от ослицы,  
Больше еще — от коровы и в мере такой же — овечье.  
Если ж болит голова в лихорадке,— любое негодно.

Масло мягчит, увлажняет и слабит, но без лихорадки.  
А простоквашу принять, то промоет она и очистит.

Сыр холодит, засоряет, он грубая, твердая пища.  
Сыр вместе с хлебом полезно поесть, но только здоровым.  
Коль нездоров человек, сыра с хлебом вкушать не годится.  
«Сыр вредоносен»,— плохие врачи говорят постоянно,  
Но ведь не знают они, почему он является вредным.  
Силу от сыра себе обретает инертный желудок, —  
Это свидетельство тех, кто постиг исцеленья науку.

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.

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Следует пить за едою немного...* — Сравните с афористической формулой Гиппократа («О пище», 55; «Сочинения», И, 511): «Влажность — повозка для пищи». |

Съешь после рыбы орех, сыр бери после мяса.  
Орешек первый полезен, но вреден — второй, а третий — смертелен.  
Груши всегда запивай, а орешек лекарство от яда.  
Груши нам груша дает, но они без вина ядовиты.  
Коль ядовиты они, порицания груша достойна.  
Противоядье — вареные груши, сырые — отрава.  
Бремя желудку — сырые, вареные — бремя снимают.  
Следует груши запить, после яблок — подумать о стуле.

|  |  |
| --- | --- |
|  | *...после яблок — подумать о стуле.* — С этими словами ассоциируется высказывание Цельса («О медицине», II, 24) о яблоках как продукте, легко усваиваемом желудком. |

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 Цельса (там же) эти ягоды названы среди продуктов, которые «легко усваиваются желудком и помогают его очищению». |

И охлаждают, 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.  
Вшивость и страсть возбудит, но в желаниях самых — помеха.

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Смоква* — фигурирует среди смягчающих средств и у Цельса («О медицине», V, 15).  *Мак* (Papaver 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). |

Больше мочи от кизила и более крепкий желудок.  
Твердый полезен кизил, но гораздо полезнее — мягкий.

|  |  |
| --- | --- |
|  | По мнению Р. Шотта, немецкого переводчика поэмы, в оригинале речь идет именно о кизиле. |

Муст вызывает мочу, он немедля вздувает и слабит.

Пиво питает обильные соки и силы приносит;  
Тело полнит и к тому же способствует кровотворенью,  
И вызывает мочу, а живот и мягчит, и вздувает.

Уксус слегка холодит, иссушает гораздо сильнее;  
Он уменьшает и семя, несет меланхолию, слабость;  
И раздражает он жилы сухие, а тучные — сушит.

Репа — желудку отрада и ветры выводит наружу.  
И вызывает мочу, но и зубы вконец разрушает.  
Плохо вареная репа — мучительных схваток причина.

Переварить нелегко и усвоить сердце не легче.  
То же с желудком, но лучше наружные части желудка.  
И в медицине язык превосходной считается пищей.  
Легкое так и скользит по кишкам и легко в усвоенье.  
Мозг предпочтительней прочих, вне всяких сомнений, куриный.

Газов скопленье наружу выводит от фенхеля семя.  
Благ от маратра четыре: он яд с лихорадкою гонит  
И очищает желудок, а зрение делает острым.

Зрение лучше и крепче желудок у нас от аниса.  
Сладкий анис, несомненно, и в действии лучше гораздо.

Пепел и кровь остановит, и печени пепел отраден;  
Мускус — для мозга, для сердца — мускат, селезенке приятен  
Каперс, подснежник — желудку, а легким полезна лакрица.

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Пепел* (Spodium) — вероятно, жженая слоновая кость или пепел костей крупного рогатого скота.  *Мускат* — мускатный орех, известен в медицине с середины XI века.  *Каперс* — его упоминает и Цельс («О медицине», II, 29) в главе «О продуктах, помогающих очищению желудка». |

Надо солонку поставить пред теми, кто трапезой занят.  
С ядом справляется соль, а невкусное делает вкусным;  
Ведь не пригодна 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.

|  |  |
| --- | --- |
|  | *...иль озноб причиняет.* — Слово rigor оригинала означает также напряженность, окоченелость, судорогу, холод. |

Нас горячат, укрепляя: соленое, острое, горечь.  
Терпкое с крепким и кислым, напротив, несут охлажденье.  
Мягкое с жирным и сладким спокойную меру даруют.

Чистятся зубы от хлеба с вином, а зренье остреет;  
То, чего мало,— растет, уменьшается то, что в избытке.

Всем я велю соблюдать им привычную в жизни диету.  
В случае крайнем лишь только диету менять допустимо.  
Нам Гиппократ говорит, отчего приключается гибель.  
Высший закон медицины — диету блюсти неуклонно:  
Будет леченье плохим, коль забудешь, леча, о диете.  
Сколько, когда, почему, где, как часто и что применимо —  
Все это должен предписывать врач, назначая диету.

Суп из капусты мягчит, а капуста сама закрепляет;  
Если их вместе подать — подготовят к очистке желудок.

Древние медики учат, что мальва живот размягчает;  
Корни скобленые мальвы бесспорно способствуют стулу  
И помогают при родах, и часто для регул полезны.

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Древние медики учат...* — Например, Цельс указывает, что мальва способствует очищению желудка. |

Не отрекайтесь от мяты за то, что она не поспешно  
Из живота и желудка глистов и червей изгоняет.

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Не отрекайтесь от мяты...* — Существует несколько видов этого лекарственного растения, о каком из них идет речь в оригинале — неясно. |

Умер зачем человек, что шалфея возделывал силу?  
Видно, от смерти в садах никакого не сыщешь лекарства.  
Нервы шалфей укрепляет и рук унимает дрожанье,  
И лихорадку изгнать даже острую он в состоянье.  
Ты наш спаситель, шалфей, и помощник, природою данный.

|  |  |
| --- | --- |
|  | *...от смерти в садах...* — Этот стих, входящий также в «Цвет медицины Салерно», стал поговоркой. |

Мускус, лаванда, шалфей и фиалка, расцветшая первой,  
Кресс с артемизией также — людей параличных лекарство.

|  |  |
| --- | --- |
|  | В оригинале — Nastur, то есть Nasturtium — кресс; Athanasia — артемизия. |

Руту зовут благородной, ведь зренье она проясняет.  
С помощью руты, о муж, обретешь ты зоркость во взоре.  
Страсть у мужчин уменьшает она, возбуждает у женщин.  
Делает рута воздержным, а разум — и ясным, и быстрым.  
Рута вареная всюду надежно от блох избавляет.

Кажется, нет у врачей о луке единого мненья.  
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 леченье собачьих укусов,  
С медом и уксусом только его перед тем растирают.

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Как сообщает Гален...* — Его авторитет во времена средневековья и эпохи Возрождения, то есть до Парацельса (1493 — 1541), был непререкаем, а на заблуждения Галена в области анатомии первым указал Андреас Везалий в труде «О строении человеческого тела» (1543). |

Сухость, а также тепло в горчичном зернышке малом;  
Яд изгоняет, рождает слезу, а голову чистит.

Хмель, как и боль головную, пурпурная гонит фиалка,  
Тяжесть снимает она и падучей больных исцеляет.

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 вздутие чрева,  
Верную помощь дает при различных болезнях суставов.

Грудь очищает от флегмы трава, что зовется иссопом.  
Легким полезен иссоп, если с медом он вместе отварен,  
И, говорят, что лицу доставляет он цвет превосходный.

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Легким полезен иссоп...* — Цельс в главе «О затруднении дыхания» также отдает должное иссопу (с медовой сытой) Как средству, облегчающему указанное страдание. |

Плющ, если с медом растерт и приложен, полезен при раке;  
Выпитый вместе с вином, успокоить он боль в состоянье.  
Рвоту обычно он сможет сдержать и слабый желудок.

Для подреберья весьма девясил капуанский полезен.  
Если же сок девясила смешаешь ты с соком из руты, —  
Средства целебнее их для леченья разрывов не сыщешь.

Черную желчь изгоняет полей, с вином поглощенный,  
И застарелую он, говорят, унимает подагру.

Соком из кресса волос задержать выпадение можно.  
Сок этот силу имеет расправиться с болью зубною.  
С медом намазанный вместе, от перхоти он исцеляет.

Птенчиков ласточка-мать хелидонией лечит ослепших,  
Если, как Плиний заметил, у них расцарапаны глазки.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Имеется в виду чистотел (Chelidonium). |

Ивовый сок, если в уши он залит, червей убивает.  
В уксусе если отваришь кору — сведет бородавки.  
Ивовый цвет вместе с соком своим противник зачатья.

Мнение есть, что шафран придает и отраду, и бодрость;  
В члены вливает он силу и печень у нас обновляет.

Часто съедаемый, девам порей плодовитость дарует.  
Кровотеченье уймешь ты при помощи лука такого.

Черный есть перец, и он без задержки рассасывать может.  
Соки он может очистить, способствует пищеваренью.  
Белый же перец полезен желудку, при кашле и болях,  
Предотвратит он еще и холодный озноб лихорадки.

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Перец* — известен в Европе после похода Александра Македонского в Индию (327 г. до н. э.). |

Спать после пищи принятья и двигаться много — все это  
Слух ухудшает и этим во всем с опьянением сходно.  
Длительный голод и страх, сотрясение, рвота, паденье,  
Холод и хмель — вызывают в ушах ощущение звона.

Бани, Венера, вино, перец, дым и чеснок, да и ветер,  
С луковкой вместе порей, слезы, боб, чечевица, горчица,  
Солнце, сношенья, огонь, пыль, удар острия, напряженье —  
Все это зрения бич, но отсутствие сна — наибольший.  
Роза, вербена, укроп, хелидония также и рута —  
Все на микстуру идет, от которой зренье остреет.

Зубы свои сохранишь, коль порея семян заготовишь.  
Не откажись белену вместе с ладаном сжечь благовонным.  
Дым заклубится густой и зубную он боль успокоит.

Масло, орехи, угри, головы охлажденье, напитки,  
Яблоко также сырое у нас порождают охриплость.

Бодрствуй, согретое ешь и постись, и усердно работай,  
Помни всегда о тепле, в меру пей и полнее дыши ты.  
Все это надо блюсти, коль избавиться хочешь от слизи.  
В грудь изольется — тогда эту слизь называют катаром;  
В глотку — бронхитом, в носу от нее зарождается насморк.

Серу и аурипигмент не забудь сочетать, и добавить  
К ним полагается известь, которую с мылом мешают.  
Вместе четыре смешай вещества, и от средства такого,  
Если заполнить четырежды свищ, исцеленье наступит.

Пьется вода, если боль от вина началась головная;  
Если ж чрезмерно питье — лихорадка жестокая будет;  
Лоб иль макушка когда поражаются жаром болезни,  
Надо и лоб, и виски растирать осторожно и часто.  
Моют их также вареным пасленом, но только нагретым;  
Боль головная, считают, от этого средства проходит.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Как отмечает Р. Шотт, слово оригинала morella равнозначно слову solarium — сонная одурь, сонная трава. Имеется в виду паслен, такое название которого встречается также у Цельса («О медицине», II, 33; V, 26 и 33) и у Плиния в его «Естественной истории». |

В летнее время тела от поста иссушаются наши;  
В пору любую нам рвота полезна: от влаг вредоносных  
Нас избавляет она и желудка излучины моет.  
Лето и осень, весна и зима — это года этапы.  
Воздух в весеннюю пору пусть будет и теплым и влажным,  
Лучшего времени ты не найдешь и для кровопусканья.  
В меру услада Венеры весной человеку полезна.  
Также движения тела, потенье, очистка желудка,  
Бани весной и лекарства надежно тела очищают.  
Летний же зной, как известно, тела иссушает, и летом  
Преобладает обычно и красная желчь в человеке.  
Жидкими блюда пусть будут, а также холодными. Надо  
Летом Венеру и бани забыть, кровь пускать, но не часто;  
Очень полезны покой и питье с соблюдением меры.

Сложен любой человек из двухсот девятнадцати вместе  
Разных костей, а зубов у него двенадцать плюс двадцать;  
Триста, еще шестьдесят и пять кровеносных сосудов.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Интересно, что в сборнике Гиппократа («О природе костей», I) дается цифра 91 (с ногтями — III). |

В теле находятся нашем четыре различные влаги:  
Флегма и светлая желчь, кровь и черная желчь.  
Воплощенье Флегма — в воде, а в земле себе черная желчь обретают;  
Кровь — это воздух, а светлая желчь в огне воплотилась.

Каждый сангвиник всегда весельчак и толстяк по натуре,  
Падкий до всякой молвы и внимать неустанно готовый.  
Вакх и Венера — услада ему, и еда, и веселье;  
С ними он радости полон и речь его сладостно льется.  
Склонностью он обладает к наукам любым и способен.  
Чтоб ни случилось, но он не легко распаляется гневом.  
Влюбчивый, щедрый, веселый, смеющийся, румянолицый,  
Любящий песни, мясистый, поистине смелый и добрый.

Желчь существует — она необузданным свойственна людям.  
Всех и во всем превзойти человек подобный стремится;  
Много он ест, превосходно растет и легко восприимчив,  
Великодушен и щедр, неизменно стремится к вершинам.  
Вечно взъерошен, лукав, раздражителен, смел и несдержан,  
Строен и хитрости полон, сухой он и с ликом шафранным.

Флегма лишь скудные силы дает, ширину, малорослость.  
Жир порождает она и ленивое крови движенье.  
Сну — не занятьям — свои посвящает флегматик досуги.  
Лень и сонливость, рассудок тупой и вялость движений.  
Всякий флегматик сонлив и ленив, и с обильной слюною,  
Тучен он телом и разумом туп, белолицый обычно.

Только про черную желчь мы еще ничего не сказали;  
Странных людей порождает она, молчаливых и мрачных.  
Бодрствуют вечно в трудах и не предан их разум дремоте;  
Тверды в намереньях, но лишь опасностей ждут отовсюду.  
Жадны, печальны, их зависть грызет, своего не упустят,  
Робки, не чужд им обман, а лицо их землистого цвета.

Влаги такие известны, что каждому цвет доставляют.  
Цвет образуется белый из флегмы в телах. А из крови  
Красный; из желчи же красной рождается цвет красноватый,  
Черная желчь награждает тела окраскою мрачной;  
Смуглого цвета обычно, в ком желчи подобной избыток.

Крови излишек — краснеет лицо, а глаза выступают,  
Щеки вздуваются, тело чрезмерно тогда тяжелеет;  
Пульс отмечается частый и полный, и мягкий, а боли  
Сильные, чаще во лбу, и живот от запора страдает.  
Жажда, язык иссушен, сновидения, полные крови,  
Сладость в слюне, но она же и острого привкус содержит.

Справа болит, шершавый язык, звон в ушах постоянный,  
Сон пропадает, а часто и рвота — от желчи избытка;  
Сильная жажда и боль в животе, выделенья со слизью,  
В сердце уколы, тошнит и желание есть пропадает,  
Пульс же и твердый, и слабый, частит, лихорадочен также;  
Горько и сухо во рту, в сновиденьях пылают пожары.

В теле, когда переходит границы законные флегма,  
Вкуса не чувствует рот, но с обильной слюной — отвращенье;  
Боли тогда возникают в желудке, затылке и ребрах,  
Пульс незаметный и мягкий, не частый и медленный также.  
Следом за ложной дремотой идут о воде сновиденья.

Если же в полных телах воцаряется черный осадок,  
Жидкою станет моча, пульс же — твердым и темною — кожа.  
Чувство тревоги и страх, и печаль. В сновиденьях кошмары.  
Мучает кислым отрыжка и то же в слюне ощущенье.  
Часто в ушах пораженных иль звон, или свист раздается.

Кровопусканья пора лишь в семнадцать лет наступает.  
Вскрытие вен изгоняет дух буйства чрезмерного в людях,  
Тот, что приходит с вином и обличий имеет немало.  
Соков потеря не скоро при том восполняется пищей.  
Флеботомия нам взор обостряет, а мысли и разум  
Делает ясными, костный наш мозг согревает к тому же,  
Чистит кишечник и в норме содержит живот и желудок,  
Ясность дает ощущений и сон, тошноту изгоняет,  
Голосу, слуху и силам способствует, их укрепляя.

Май и сентябрь, и апрель для пускания крови пригодны;  
Дни в них под знаком Луны и влиянию Гидры подвластны.  
Первого месяца — первый, а прочих — последний, тридцатый;  
Кровопусканье тогда и гусиное мясо запретны.  
Старцу иль юноше, если их вены наполнены кровью,  
В месяц любой хорошо прибегнуть к кровопусканью.  
Май, сентябрь и апрель — вот месяцы кровопусканий.  
Выпустишь кровь в это время и будет тебе долголетье.

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Дни в них под знаком Луны...* — Как полагает Р. Шотт, здесь имеется в виду магический элемент гидромантии — предсказания с помощью воды. Приведены соответствующие месяцы, которые считались наиболее удобными для флеботомии, с их тремя критическими днями: 1-й день в мае и 30-й в апреле и сентябре. В эти месяцы Солнце находится в созвездиях Тельца и Весов, то есть под знаками Зодиака, управляемыми Венерой. Гуси были посвящены Венере, поэтому в указанное время есть их мясо запрещалось.  *Гидра* — водяная змея, рожденная нимфой Ехидной, также связана с водой. |

Хладность натуры, холодная местность и сильные боли;  
Если помылся, предался любви, возраст юный иль старый,  
Сильная также болезнь, насыщенье питьем и едою,  
Если изнежен чрезмерно и слаб, и брезглив твой желудок —  
Все это значит: тебе не показано кровопусканье.

Что тебе следует делать, коль вскрыть собираешься вену,  
Или при вскрытье самом, или после его завершенья?  
Так, умащенье, питье, омовенье, движенье, повязку —  
Все это надо блюсти и о каждом как следует помнить.

Мрачным веселье несет и смиряет разгневанных также  
Флеботомия; влюбленным дойти не дает до безумства.

Делай обширный разрез осторожно настолько, чтоб быстро  
Пар выходил изобильный и кровь вытекала свободней.

Кровопусканье свершив, шесть часов ты бодрствовать должен,  
Чтоб испарения сна повредить не сумели бы телу.  
Делай разрез неглубокий, чтоб нерв не затронуть разрезом.  
Кровопусканье закончив, к еде приступай не тотчас же.

Пищу молочную всю избегать ты тщательно должен.  
Тот, кому пущена кровь, и напитков пускай избегает.  
Вредно холодное все для свершившего Кровопусканье.  
Надо ему воспретить появляться под пасмурным небом;  
Дух веселится его, если ясен безоблачный воздух.  
Всякий полезен покой, а движенья весьма вредоносны.

Кровь выпускают, во-первых, при сильных и острых болезнях.  
В возрасте среднем свершай ты обильное Кровопусканье;  
Мальчик, однако, и старец пусть выпустят крови немного.  
Больше обычного вдвое — весеннее Кровопусканье.

Справа — весною и летом, зимою и осенью — слева  
Кровь выпускают. Очисти ты голову, сердце и ногу,  
Печень. Но сердце — весной, печень — летом, а прочее следом.

Выпустишь кровь селезенки — различные блага получишь:  
Ведь селезенку и печень, и грудь, подреберье и голос  
Флеботомия очистит и боли изгонит из сердца.