

Е.И.Маркова, В.В.Платошина

## КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ОХРАНЕ ЗДОРОВЬЯ В СРЕДНЕВЕКОВОЙ ФРАНЦУЗСКОЙ РУКОПИСИ “L’ENSEIGNEMENT OU LA MANIERE DE GARDER ET CONSERVER LA SANTE”

Впервые приведены данные, содержащиеся во французской рукописи середины XV века. До настоящего времени содержание рукописи было неизвестно научной общественности, поскольку рукопись изучалась лишь с точки зрения палеографии, а ее лингвистическое содержание оставалось нераскрытым. Автор статьи провел работу по расшифровке текста рукописи и переводу ее на русский язык. Рукопись выполнена в жанре медицинского трактата и посвящена вопросам охраны и сохранения здоровья. Автор приходит к выводу о том, что практиковавшийся в Средние века медицинский подход представлял собой целостную концепцию охраны здоровья, основными пунктами которой были предупреждение и профилактика заболеваний, своевременное очищение и опорожнение организма, тщательный уход и гигиена. В рукописи подчеркивается связь между эмоциональным и физическим состоянием человека, поэтому средневековые авторы рекомендовали предупреждать стрессы и управлять эмоциями с целью сохранения здоровья.

**Ключевые слова:** рукопись, средневековая письменность, сохранение здоровья, медицинский трактат

Общеизвестны богатые и древние традиции французского народа в области охраны и сохранения здоровья и организации здорового образа жизни. Свидетельством тому являются многочисленные письменные источники эпохи средневековья, и, в частности, французская рукопись середины XV века “L’enseignement ou la maniere de garder et conserver la sante<sup>1</sup>” — «Поучение или способ сохранения здоровья», далее — «Трактат о сохранении здоровья». Рукопись хранится в Санкт-Петербурге, в рукописном отделе Российской национальной библиотеки им. М.Е.Салтыкова-Щедрина под шифром Fr.Q.v.VI.1 [1, 2].

Содержание указанной рукописи убедительно свидетельствует о существовании в средневековой Франции комплексного подхода к охране здоровья, который был тесно связан с постулатами латинской школы медицины, оказавшей большое влияние на развитие медицинских практик в средневековой христианской Европе. В рукописи подробно рассматриваются вопросы охраны здоровья и рационального образа жизни, включая правильное питание, физическую культуру и спорт, отдых, гигиену, регулирование эмоций, взаимоотношения полов.

Примером системного подхода к проблеме сохранения здоровья является исследуемая нами рукопись, созданная в 1459 году в Италии и переведенная с латинского на французский язык.

Приступая к написанию трактата на латинском языке, его автор, Гвидо Парато (ит. — Guido Parato), или Ги Пара (фр. — Guy Parat) — средневековый ученый-медик, преподававший в XV веке в университете города Павия в Италии и служивший придворным лекарем герцога Миланского Франческо Сфорца, уже на первых страницах своего сочинения скромно замечает, что его намерением не является поучать или каким-либо образом просвещать, а только напомнить и освежить то, что и так давно известно: “Et nest mon intencion les vouloir enseigner ou aucunnement instruire mais seulement amentevoir et rafreschir ce quilz scevent ia de long temps”.

По мнению Э.Виккершаймера [3], сочинение Гвидо Парато не является оригинальным произведением, поскольку его автор использовал труды средневековых ученых-медиков: медицинский трактат “Regimen sanitatis” — «Врачебное искусство» Магнино Миланского (Magnino de Milano), написанный в 1331—1333 гг., а также сделал некоторые заимствования из произведения Арнольда из Виллановы (Arnaud de Villeneuve) “Regimen sanitatis ad regem Aragonum”, известного как «Здоровый образ жизни для короля Арагонского».

Однако сам автор текста и не претендует на оригинальность. На страницах своего произведения, которое он озаглавил “Libellus de sanitate conservanda” — «Книжечка о сбережении здоровья» Гвидо Парато часто, с уважением цитирует Гипократа [Hippocrate], считавшегося в средние века отцом медицины, Ибн Сину или Авиценну [Avicenne], Плиния [Pline], Диоскорида [Dioscoride], Галена [Galien], Серапiona [Serapion], Гали Аббаса [Haly Abas], Ибн-Рушда или Аверроэса [Averroes]. На страницах его сочинения встречаются также такие средневековые и античные имена, как Эпикур [Epicurus], Иоанн Дамаскин [Jean Damascene], Ар-Рази [Rhazes], Исаак Исраэли [Issaac], Авензоар [Avenzoar], Пьетро д’Абано [Pierre d’Abano], Аристотель [Aristote] и Демокрит [Democrite].

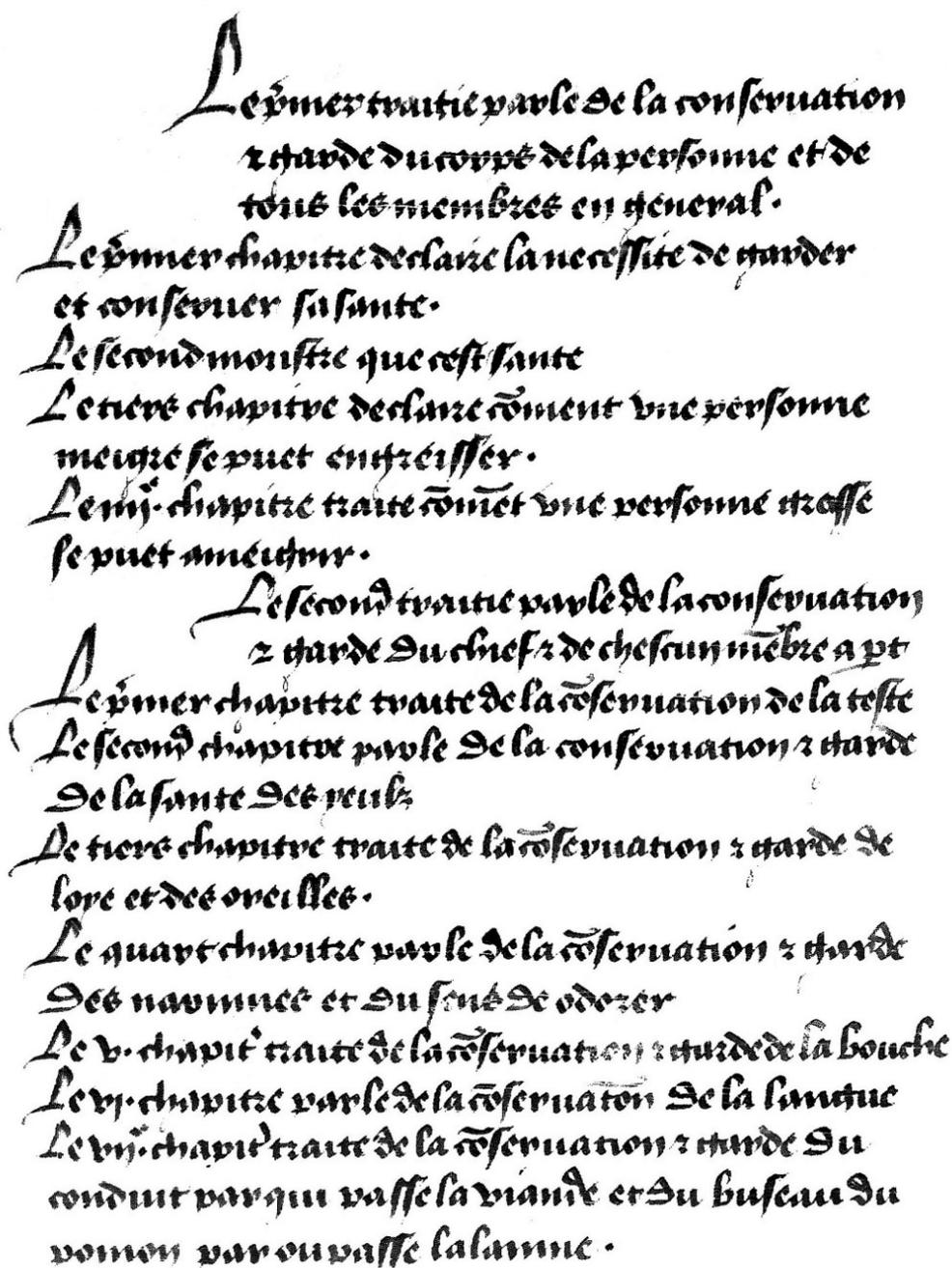
Мы обратили внимание на неустойчивость норм орфографии, которых придерживался сcribe (переписчик) указанной рукописи. Так, мы зафиксировали всего несколько примеров, в которых имена ученых-медиков пишутся с прописной буквы: *Galien*, *Halyabas*, *Avicenne*, однако чаще переписчик традиционно ставит строчную: *avicenne*. Это колебание в написании свидетельствует, по нашему мнению, о борьбе рукописных норм, опиравшихся с одной стороны на привычный узус, а с другой — на уже осознаваемую переписчиком необходимость выделения имени собственного.

«Трактат о сохранении здоровья» состоит из 3-х частей или книг (traitie). Первая и вторая части трактата повествуют о профилактике заболеваний и лечении органов тела человека; в третьей части автор затрагивает

<sup>1</sup> Мы используем написание, принятое в исследуемой средневековой рукописи.

вопросы общей гигиены (воздуха, принятия пищи, водных процедур, сна), а также рассказывает о методах кровопускания, очень популярного в те дни, и о его воздействии на организм человека.

Поскольку исследуемая рукопись ранее не расшифровывалась и не публиковалась, впервые полностью цитируемое нами оглавление дает возможность получить фактическое представление о содержании трактата. С целью экономии места и в качестве иллюстрации мы приводим только первую страницу оглавления рукописи в виде ее фототипической копии и ее расшифровку. Расшифровка первой и последующих страниц текста оглавления рукописи приведена нами в диссертации (Лингвистические особенности французского рукописного текста XV века «Трактат о сохранении здоровья» (СПб., РНБ, Fr.Q.v.VI.1) СПб., 2008), в пункте 1.5. В настоящем исследовании мы предлагаем перевод на русский язык текста оглавления.



**Le premier traitie parle de la conservation  
z garde du corps de la personne et de  
tous les membres en general.**  
**Le premier chapitre declare la necessite de garder  
et conserver sa sante.**  
**Le second monstre que cest sante**  
**Le tiers chapitre declare comment vne personne  
meigre se puet engraisser.**  
**Le iij. chapitre traite comment vne personne grosse  
se puet ameyor.**  
**Le second traitie parle de la conservation  
z garde du chief z de chescun membre a pt**  
**Le premier chapitre traite de la conservation de la teste**  
**Le second chapitre parle de la conservation z garde  
de la sante des yeulz**  
**Le tiers chapitre traite de la conservation z garde de  
loze et des oreilles.**  
**Le quart chapitre parle de la conservation z garde  
des nauiues et du sens de odoier**  
**Le v. chapitre traite de la conservation z garde de la bouche**  
**Le vi. chapitre parle de la conservation de la langue**  
**Le vii. chapitre traite de la conservation z garde du  
conduct par qui vasse la viande et du busseau du  
vomon par ou vasse la salme.**

Le p[re]mier traitie parle de la conservation [et] garde du corps de la personne et de tous les membres en general<sup>2</sup>.

В первой книге говорится о сохранении и поддержании здоровья тела человека и всех его органов в целом.

Le p[re]mier chapitre declare la necessite de garder et conserver sa sante.

<sup>2</sup> Сохранено расположение на странице, орфография, пунктуация и нумерация подлинника. В квадратных скобках раскрываются имеющиеся в рукописи сокращения.

В первой главе рассказывается о необходимости сохранения и поддержания своего здоровья.

Le second monstre que cest sante.

Вторая глава показывает, что такое здоровье.

Le tiers chapitre declaire co[m]ment une personne meigre se puet engreisser.

В третьей главе рассказывается, как худой человек может поправиться.

Le III<sup>e</sup> chapitre traite co[m]me[n]t une personne grasse se puet ameigrir.

В четвертой главе объясняется, как полный человек может похудеть.

Le second traitie parle de la conservation [et] garde du chief [et] de chescun me[m]bre a p[ar]t.

Во второй книге говорится о том, как сохранить здоровой голову и каждую ее часть по отдельности.

Le p[re]mier chapitre traite de la co[n]servation de la teste.

В первой главе говорится, как уберечь голову.

Le second chapitre parle de la conservation [et] garde de la sante des yeulz.

Вторая глава рассказывает, как сохранить здоровье глаз.

Le tiers chapitre traite de la co[n]servation [et] garde de loye et des oreilles.

Третья глава говорит, как сохранить слух и здоровье ушей.

Le quart chapitre parle de la co[n]servation [et] garde des narinnes et du sens de odorer.

Четвертая глава повествует, как заботиться о ноздрях и сберечь обоняние.

Le V chapit[re] traite de la co[n]servation [et] garde de la bouche.

Пятая глава рассказывает о сохранении здоровья полости рта.

Le VI chapitre parle de la co[n]servation de la langue.

Шестая глава рассказывает, как заботиться о языке.

Le VII<sup>e</sup> chapit[re] traite de la co[n]servation [et] garde du conduit par qui passe la viande et du buseau du ro[m]mon par ou passe lalainne.

Седьмая глава объясняет, как заботиться о пищевом тракте, через который проходит мясо, и о дыхательной системе для легких, с помощью которых мы дышим.

Восьмая глава рассказывает, как сохранить здоровье легких.

В девятой главе рассказывается, как сохранить здоровье сердца.

В десятой главе рассказывается о сохранении желудка здоровым.

В одиннадцатой главе рассказывается о здоровье печени.

В двенадцатой главе рассказывается о здоровье селезенки.

В тринадцатой главе рассказывается о здоровье кишечного тракта.

В четырнадцатой главе рассказывается, как сохранить почки здоровыми.

В пятнадцатой главе - о сохранении здоровья мочевого пузыря.

В шестнадцатой главе рассказывается о сохранении здоровья ануса.

В семнадцатой главе рассказывается о геморрое и полипах.

В восемнадцатой главе рассказывается о том, как можно предохранить себя от болезни и болей в суставах, которую мы называем подагра.

В девятнадцатой главе рассказывается о сохранении здоровья детородных органов.

Здесь разбирается спорный вопрос по поводу того, способствует ли общение с женщиной сохранению мужского здоровья.

Двадцатая глава повествует о сохранении здоровья всей поверхности тела.

Третья книга повествует о том, как сохранить здоровье с помощью нелекарственных средств, таких, как воздух, мясо и напитки, физические упражнения и релаксация, сон и бодрствование, насыщение и голодание, а также избегания несчастных случаев и душевных страданий.

В первой главе объясняется необходимость воздуха для сохранения здоровья.

Вторая глава рассказывает о мясе и напитках.

Третья глава обсуждает хлеб.

Глава о зерновых, из которых готовят супы, которые называются овощные:

о нуте, о бобах, о горохе, об особом маленьком горохе, который называется конские бобы, о чечевице,

о фруктах:

об инжире, о тутовых ягодах, о сливах, о персиках, о грушах, о яблоках, о дынях, об орехах, о кедровых орехах, о финиках,

о холодных травах:

о салате-латуке, о белой (лиственной) свекле, о шпинате, о портулаке огородном, о капусте, об огуречной траве (бораго),

о травах горячих:

об укропе, о горчице, о кресс-салате, о шалфее, об иссопе, о мяте,

о корнеплодах:

о луке-порее (лиственной свекле), о чесноке, о луке-репке, о редисе, об орехах и брюкве, о корнеплодах, которые называются грибы (лат.), а некоторые их называют шампиньон (грибы — фр.), о трюфелях,

о частях тела животных, имеющих четыре ноги:

о сердце, о легких, о желудке, о селезенке, о печени, о детородных органах, об отличии между внутренними и внешними органами и частями мясной туши, о языке,

о мясе птицы, о мелких пернатых,  
о том, что мы называем улитки, о рыбе, о миногах,  
о продуктах, получаемых от животных:  
о яйцах, о молоке, о сыре, о масле, о сладостях и приправах, о добавках, которые улучшают вкус мяса, о напитках.

Затем следуют некоторые вопросы по поводу режима питания.

Первый — в котором часу надо есть.

Второй — сколько нужно есть мяса.

Третий — следует ли есть только мясо или многие другие вещи.

Четвертый — какое мясо следует есть в начале трапезы, и какое — в конце.

Пятый — сколько раз в день нужно есть.

Шестой — в какую погоду не нужно есть.

Седьмой — в котором часу более полезно отдохнуть.

Третья глава рассказывает о пользе движения и физических упражнений, а также отдыха и принятия ванн.

Четвертая глава — о сне и бодрствовании.

Пятая глава поясняет важность очищения и опорожнения.

Шестая глава рассказывает о несчастных случаях и душевных переживаниях.

Седьмая глава анализирует методы кровопускания и разбирает связанные с этим десять вопросов.

Первое, что следует знать — для поддержания хорошего здоровья полезно использовать кровопускание.

Второй вопрос — в каком душевном состоянии полезнее делать кровопускание.

Третий — из каких вен нужно делать кровопускание.

Четвертый — в какое время суток лучше делать кровопускание.

Пятый — сколько нужно выпустить крови за один раз.

Шестой — в котором часу нужно делать кровопускание.

Седьмой — полезно ли тем, кто занят физическим трудом делать кровопускание.

Восьмой — при какой комплекции или состоянии организма не следует делать кровопускание.

Девятый — в какой день лучше делать кровопускание — когда светит солнце и небо ясное или идет дождь.

Десятый — в каких случаях, и при каких заболеваниях нужно остерегаться делать слишком часто и много кровопусканий и в целом, чем оно опасно.

Как видим, автор трактата постарался затронуть все стороны жизни человека, пытаясь создать медицинский справочник на каждый день и претендуя на энциклопедический охват тем.

На основании фактов, изложенных в рукописи “L’enseignement ou la maniere de garder et conserver la sante” мы можем сделать вывод о существовавшем в Средние века медицинском подходе, целостной концепции охраны здоровья, основными пунктами которой были предупреждение и профилактика заболеваний, своевременное очищение и опорожнение организма, тщательный уход и гигиена. В рукописи подчеркивается связь между эмоциональным и физическим состоянием человека, поэтому средневековые авторы рекомендовали предупреждать стрессы и управлять эмоциями с целью сохранения здоровья.

По всей видимости, в средневековой Европе получила широкое распространение вполне сформировавшаяся научно-философская система здорового образа жизни, которая в такой же мере, если не в большей, актуальна и для современного человека. Акцентирование внимания средневековых врачей на профилактику заболеваний представляет собой вполне современный подход и является, как это видно в изучаемой рукописи, основополагающим принципом в медицине с древних времен. Дальнейший анализ содержания рукописи, мы надеемся, позволит нам обнаружить огромное количество ныне забытых природных лекарственных средств: растений, минералов, продуктов животного происхождения, а также приготовленных на их основе многокомпонентных лекарств, применявшихся в традиционной медицине средневековой Франции, и имеющих шанс заинтересовать современных докторов и их пациентов.

1. Bertrand G. Catalogue des manuscrits français de la Bibliothèque de Saint-Petersbourg. Paris: Imprimerie nationale, 1874. 227 p.
2. Laborde Alexandre de. Les principaux manuscrits à peintures conservés dans l’ancienne Bibliothèque Impériale Publique de Saint-Petersbourg: 2 vol. Paris: [S. n.], 1938. Partie 1: Pour les membres de la société française de reproductions de manuscrits à peintures: bulletin de la société française de reproductions de manuscrits à peintures. 90 p., XL pl.
3. Wickersheimer E. Le Régime de santé de Guido Parato, phisicien du duc de Milan // Bulletin de la Société française d’Histoire de la médecine. 1913. Vol. 12. P. 82-95.

#### References

1. Bertrand G. Catalogue des manuscrits français de la Bibliothèque de Saint-Petersbourg. Paris: Imprimerie nationale, 1874. 227 p.
2. Laborde Alexandre de. Les principaux manuscrits à peintures conservés dans l’ancienne Bibliothèque Impériale Publique de Saint-Petersbourg: 2 vol. Paris, [S. n.], 1938. Partie 1: Pour les membres de la société française de reproductions de manuscrits à peintures: bulletin de la société française de reproductions de manuscrits à peintures. 90 p., XL pl.
3. Wickersheimer E. Le Régime de santé de Guido Parato, phisicien du duc de Milan. Bulletin de la Société française d’Histoire de la medicine, 1913, vol. 12, pp. 82-95.

**Markova E.I., Platoshina V.V. The medical approach in the Middle Ages manuscript “L’Enseignement ou la maniere de garder et conserver la sante”.** The present paper is devoted to the data contained in the French manuscript of the middle of the XV century, which are published for the first time. Until now, the content of the manuscript was unknown to the scientific community, since the manuscript was studied only from the point of view of paleography, so its linguistic content remained undisclosed. The author of the article carried out the work on decoding the text of the manuscript and translating it into Russian. The manuscript is written in the genre of the medical treatise and is devoted to questions of protection and preservation of health. The author concludes that the medical approach practiced in the Middle Ages was a holistic concept of health protection; the main points were prevention of diseases, timely purification and emptying of the body, careful care and hygiene. The manuscript emphasizes the relationship between the emotional and physical state of a person, so medieval authors recommended to prevent stress and manage emotions in order to preserve health.

**Keywords:** manuscript, medieval writing, preservation of health, medical treatise.

Сведения об авторах. Елена Ивановна Маркова — кандидат филологических наук, доцент кафедры иностранных языков и профессиональной коммуникации; Белгородский государственный национальный исследовательский университет; Виктория Владимировна Платошина — кандидат филологических наук, доцент кафедры иностранных языков и профессиональной коммуникации; Белгородский государственный национальный исследовательский университет; [Vorisoyskaya@bsu.edu.ru](mailto:Vorisoyskaya@bsu.edu.ru).

Статья публикуется впервые. Поступила в редакцию 20.02.2019. Принята к публикации 01.03.2019.