

# DE TUENDA VALETUDINE

Estudio introductorio  
por EDUARDO ÁLVAREZ DEL PALACIO

Edición y traducción  
por ANTONIO M<sup>a</sup> MARTÍN RODRÍGUEZ



## ESTUDIO INTRODUCTORIO<sup>1</sup>

### 1. EL CONCEPTO DE SALUD EN EL SIGLO XVI ESPAÑOL

El *Tratado* médico de Pedro de Valencia, que ahora se edita y traduce por primera vez, se encuadra dentro de la literatura higiénico-médica de la época, que alcanzará su punto más álgido durante este siglo con los llamados *regimientos de salud*, escritos dirigidos al ordenamiento de la vida privada de reyes, nobles y altas jerarquías eclesiásticas. El fundamento de estas obras se encuentra en la consideración humanista del cuerpo en su realidad natural, que dará paso a la necesidad de prestarle atención, buscando el logro de un perfecto equilibrio entre las denominadas por los médicos antiguos «seis cosas no naturales»: el aire y el agua, la comida y la bebida, la evacuación y la retención, el sueño y la vigilia, el movimiento y la quietud, y las denominadas pasiones del alma<sup>2</sup>. Como veremos a continuación, éste es el pilar fundamental sobre el que se asienta el cuidado de la salud corporal, y así lo entiende el intelectual seguedano en su trabajo.

La medicina humanista española será ejercida por tres promociones de médicos, cuya idea acerca de la enfermedad y su tratamiento variará en función de los presupuestos científicos y técnicos que caracterizarán a cada una de las épocas en las que se desarrolla su actuación profesional<sup>3</sup>. Sin entrar en una exposición detallada de estas generaciones, sí es necesario, sin embargo, un breve repaso de la concepción de la terapéutica de la época, que nos permitirá situarnos en la forma y en el tiempo de la valoración higiénica físico-corporal

---

1 En parte este estudio ya se publicó en nuestro artículo, «La valoración de la salud corporal en la obra de Pedro de Valencia», *El Humanismo extremeño*. II Jornadas, Trujillo, 1997, pp. 299-314.

2 E. Álvarez del Palacio, «El esquema galénico de las sex res non naturales como fundamento del concepto de salud corporal en el Humanismo renacentista español», en J. M. Nieto y R. Manchón (eds.), *El Humanismo español entre el viejo mundo y el nuevo*, León-Jaén 2008, pp. 255-271.

3 L. Sánchez Granjel, *La Medicina española renacentista*, Salamanca, 1980, I, pp. 17-40.

durante el siglo XVI, lo que nos ayudará a abordar el estudio de la obra médica de Pedro de Valencia.

Una de las constantes que distinguen al humanismo renacentista es su interés por recuperar los principios del saber establecidos en el clasicismo greco-romano. Durante esta época, todo lo referido al cuerpo humano y su desarrollo se aborda desde los ámbitos educativo, filosófico y, fundamentalmente, médico. La terapéutica renacentista guiará sus pasos siguiendo la senda establecida por la gimnasia médica galénica<sup>4</sup>.

El organismo humano, igual que todas las demás cosas existentes, está constituido, según el presocrático Empédocles, por la combinación de cuatro elementos, ordenados en dos pares de contrarios: caliente-frío y húmedo-seco. A partir de esta interpretación los médicos hipocráticos elaborarán sus teorías fisiológicas sobre el funcionamiento orgánico, que van a encontrar su definitiva expresión en la antropología galénica –*Sobre la naturaleza del hombre*–, añadiendo a la noción de «elemento» la más compleja de «humor», fundamento, a su vez, de una trilogía a partir de la cual se llegarán a explicar las causas de la enfermedad y la correspondiente ordenación de sus tratamientos.

La composición de los diferentes humores vendrá determinada por una mezcla específica de «elementos» cuya corrupción podría ser la causa desencadenante de diversas alteraciones biológicas. La medicina griega establece la existencia de cuatro humores diferentes: la sangre, la flema o pituita, la bilis amarilla y la bilis negra o melancolía, cuya generación vendrá dada por la descomposición de los alimentos; siendo su actividad, junto con la del calor innato, decisiva en el funcionamiento orgánico; además de depender de su adecuada proporción o perturbación la causa más inmediata de la salud o de la enfermedad. La mayor presencia cuantitativa de alguno de estos humores, por vía hereditaria, será la causa de las diferencias individuales, dando lugar a la constitución de una tipología definida por los cuatro biotipos clásicos: el sanguíneo, el flemático, el colérico y el melancólico<sup>5</sup>.

En el ámbito de la medicina, el humanismo del siglo XVI va a ser la última y más esplendorosa etapa en la historia del galenismo. Nunca Galeno había alcanzado tanta y tan general influencia, hasta el punto de emplearse el término «galeno» para designar al profesional de la medicina. Tan sólo dos corrien-

---

4 *Ibid.*, p. 18.

5 La dietética racional fue motivo de honda preocupación en el mundo clásico, debido fundamentalmente a la alta estimación helénica de la salud y a su convencimiento de que los usos sociales (*nómoi*) podían modificar la *physis* del hombre. Este es el planteamiento básico del escrito hipocrático *Sobre los aires, aguas y lugares*, que posteriormente el galenismo sistematizará bajo el nombre de *sex res non naturales*, seis cosas no naturales.

tes antigalenistas, las postuladas por Paracelso y Vesalio, van a cuestionar la medicina galénica renacentista. Los más prestigiosos investigadores contemporáneos de la historia médica, como Laín Entralgo, López Piñero, Sánchez Granjel, Francisco Guerra, Diego Gracia, etc. coinciden en la consideración de diferentes etapas durante el transcurso de este intenso y arrollador galenismo: la primera incluye a los médicos que siguieron aferrados al galenismo arabiado bajomedieval, los llamados avicenistas, porque se apoyaban principalmente en la traducción latina del *Canon* de Avicena; la segunda corresponde al conocido galenismo humanista, cuyo pensamiento central fue la vuelta a las ideas de Galeno, tal y como aparecían reflejadas en los textos griegos depurados desde el punto de vista filológico; la tercera surge de una tendencia que, partiendo de este galenismo humanista y manteniendo sus objetivos, situó en primer plano los escritos hipocráticos como modelos de observación, es el llamado «galenismo hipocratista»; la cuarta y última etapa se refiere al galenismo integrista, asociado a la ideología de la Contrarreforma, cuyos seguidores se atienen a las doctrinas médicas tradicionales depuradas de innovaciones<sup>6</sup>.

La profundización que realizan en el estudio del galenismo, abarcará de manera muy particular a algunos tratados de gimnástica, de forma que el ejercicio físico será ampliamente recogido dentro de las obras de estos humanistas, dirigidas en su mayor parte a la defensa de la salud, lo que en nuestros días denominaríamos como «medicina preventiva» ante la enfermedad, excepción hecha, claro está, de las situaciones extremas que suscitaba la aparición de una peste. En estas obras se ofrecen preceptos de higiene ligados, casi siempre, a normas dietéticas y formas de ejercitación corporal para un mejor mantenimiento físico, resultando patente el gran influjo de los «*regimina sanitatis*» medievales. Así, para J.M<sup>a</sup>. López Piñero, «el galenismo medieval se había encargado de ordenar, desde el esquema de las *sex res non naturales*, los grandes capítulos de dicha reglamentación vital. Por otra parte, la higiene era considerada desde una perspectiva individual, lo que equivalía a que sus destinatarios fueran exclusivamente los privilegiados que integraban los grupos dominantes de la sociedad»<sup>7</sup>.

Estos *regimina* son elaborados por médicos cortesanos y van dirigidos a sus señores y protectores, en definitiva, a los miembros de la clase dirigente

---

6 Sobre la ordenación de las corrientes del galenismo del siglo XVI, aplicada a la medicina española de la época, cfr. J. M. López Piñero, «Tradición y renovación de los saberes médicos en la España del Siglo XVI», *Medicina Española* 77 (1978), LXXVII, pp. 355-366. P. Laín Entralgo, *Historia de la Medicina*, Barcelona, 1982<sup>4</sup>, pp. 248-253.

7 J. M<sup>a</sup>. López Piñero, «Tradición y renovación de los saberes médicos en la España del siglo XVI», *Medicina española* 77 (1978) 355-366.

y a la nobleza<sup>8</sup>. Algunas de estas obras son demostración clara de ello, como el *Banquete de nobles caballeros* (1530), reimpresso por su autor, Luis Lobera de Ávila, médico del Emperador Carlos V, en 1542, con el título de *Vergel de sanidad*, y dedicado al ilustre y muy magnífico Señor Don Francisco de los Cobos, Comendador mayor de León y Secretario del Consejo del Estado y Secretario de su Majestad<sup>9</sup>. El contenido de esta obra recoge un riguroso y completo plan de vida para regular la existencia de los que lo acojan como guía desde que se levantan hasta que se acuestan, una vez concluida la jornada; en él se establecen, de forma clara y pormenorizada, el tipo de ejercicio físico que deberá realizarse –en función de la edad y de las características psicosomáticas del individuo–, las horas más apropiadas para las comidas –con detalle de los alimentos y de las bebidas que se deben tomar–, tratándose también el sueño y cómo ha de dormirse, y de los grandes beneficios que el baño procura; se dedica un capítulo entero a exponer los «daños y provechos» del acto carnal y la continencia. Se inspira Lobera, según él mismo nos manifiesta, en la autoridad de los más ilustres médicos griegos y árabes.

En la segunda edición del *Banquete de nobles caballeros*, al que titula *Vergel de sanidad*, dedica el autor dos breves capítulos a ofrecer recomendaciones higiénico-dietéticas a los que viajaren por mar y por tierra, siendo el fin que le guía ofrecer la ayuda de tal saber a los prelados y nobles señores que, en el servicio de su majestad, «deben de peregrinar» por diversas regiones, con aires, aguas, mantenimientos y costumbres diversos; inspirándose para su realización en disertaciones sobre el tema por él leídas en Galeno, Rhazes y Avicena, unido ello a su experiencia personal de incansable viajero<sup>10</sup>. Otra obra de Lobera que también contribuirá a la difusión de normas higiénicas y de salud, es el *Libro del regimiento de la salud y de la esterilidad* (1551).

Importante también, y de gran originalidad en su texto, es el *Libro del ejercicio corporal y de sus provechos*, escrito en 1553 por el doctor Cristóbal Méndez, donde se ofrecen normas básicas sobre el modo de realizar el ejercicio corporal, valorando sus distintas modalidades y destacando las ventajas del juego

---

8 Es muy antigua la costumbre de escribir normas de vida sana destinadas a un personaje determinado. Ya a finales del siglo IV a. de C. lo hizo Diocles de Caristo, considerado como el «segundo Hipócrates», en su *Epistolé profilaktiké*, dirigida a la regulación de la vida del viejo rey Antígono. Estos tratados vienen a ser una extensión a lo físico de lo que Aristóteles proponía en lo moral: su verdadero *bíos* peripatético, que podría calificarse de «ética del cuerpo», ya que se trata de vivir siguiendo los dictados de la naturaleza.

9 L. Lobera de Ávila, *Banquete de nobles caballeros*, Juan de Brocar, Alcalá de Henares, 1542.

10 L. Lobera de Ávila, *Vergel de Sanidad*, Juan de Brocar, Alcalá de Henares, 1542, fol. 95r.

de pelota sobre otras prácticas físicas, por su globalidad en la participación corporal y el esfuerzo requerido, además de la alta motivación que su práctica implica; también relaciona las distintas formas de práctica física con la edad, el sexo y la condición social de los participantes<sup>11</sup>.

En su tratado *Regimiento y aviso de sanidad* (1569), Francisco Núñez de Coria aborda un tema tan interesante para el cuidado de la salud como es el uso del baño –complemento indispensable del ejercicio físico– y los beneficios higiénico-corporales que de él se derivan<sup>12</sup>.

Francisco Valles, destacado médico e intelectual de la época, que fue catedrático de Prima de Medicina en la Universidad de Alcalá de Henares, médico de cámara de Felipe II, Protomédico de todos los Reinos y Señoríos de Castilla y organizador, junto con Benito Arias Montano y Ambrosio de Morales, de la gran biblioteca de El Escorial, en su obra *Las controversias médicas y filosóficas* (1556), Libro sexto, se refiere al ejercicio físico-corporal como «un elemento fundamental para poder prolongar la vida del ser humano, junto con una buena higiene alimenticia, el cuidado corporal, y la práctica adecuada del acto sexual y el sueño»<sup>13</sup>.

Ya a finales de siglo, aparece editada la obra de Blas Álvarez de Miraval titulada *La conservación de la salud del cuerpo y del alma* (1597), en ella el autor especula acerca de los medios que el hombre tiene a su alcance para conservar la salud, prolongar su existencia y hacer que ésta sea más agradable y dichosa: en primer lugar se encontrarían los medios de índole general, los que caracterizan el estilo de vida; a continuación, habría que considerar los que atañen al vivir corporal físico; y, por último, todos los referidos al vivir moral o espiritual<sup>14</sup>.

Entre los medios físicos, referidos todos a la conservación de la salud corporal, tendríamos, en primer lugar, una cuidadosa vigilancia de las diferentes estaciones del año, sus bondades y peligros, que analiza siguiendo la lección

---

11 E. Álvarez del Palacio, *Cristóbal Méndez. Libro del ejercido corporal*, Universidad, León, 1996.

12 F. Núñez de Coria, *Regimiento de Sanidad*, Francisco del Canto, Medina del Campo, 1569.

13 F. Valles, *Controversiarum Medicarum et Philosophicarum libri decena*, traducido, anotado y comentado por J.M. López Piñero y F. Calero, *Los temas polémicos de la medicina renacentista: las Controversias (1556) de Francisco Valles*, Madrid, 1988. Véanse los estudios de A. I. Martín Ferreira, *El humanismo médico en la Universidad de Alcalá (siglo XVI)*, Alcalá de Henares, 1995, y «Las ‘controvertidas’ «Controversiae» del médico humanista Francisco Valles: «Controversiarum medicarum et philosophicarum libri decem» 1556-1590», *Res Publica Litterarum Supl.* 2008.

14 B. Álvarez de Miraval, *La conservación de la salud del cuerpo y del alma*, Andrés Renaut, Salamanca, 1601, LX, ff. 242-244 v.

hipocrática». Otros medios importantes son: el ejercicio físico, un ordenado ritmo en el sueño y la vigilia, y ciertos cuidados en el comer y beber.

El moderado ejercicio ayuda a conservar el calor natural, y preserva de no pocos males, como opilaciones y espasmos, catarros y otras afecciones; evita la obesidad y ayuda a evacuar los humores superfluos: «siguense al cuerpo humano tres cosas de mucha importancia con el ejercicio, dureza en los miembros, aumento del calor natural, y mas velox mouimiento en los spiritus». Es sobre todo incondicional su alabanza del juego de pelota<sup>26</sup> y del ejercicio de la caza.

Los médicos humanistas adoptarán, desde el punto de vista de la fisiología, el sistema galénico: el cuerpo está compuesto de humores, de espíritus (animales) y de partes sólidas; y la salud se encontrará en la justa proporción de todos los humores. La cocción, constitutiva de la digestión, no puede transformar el alimento en calor –energía– si previamente, los productos de desecho –los excrementos sobrantes e inútiles– no han sido expulsados al exterior por los distintos canales y vías de eliminación, fundamentalmente la transpiración y la defecación. Los dos procesos básicos que van a permitir el aporte de oxígeno y la eliminación del anhídrido carbónico, serán: *la inspiración*, que tiene lugar cuando el aire es arrastrado hasta la profundidad del pecho, para atemperar el calor del corazón y producir los espíritus; y la *expiración*, que es la acción contraria, consistente en la expulsión de los humos producidos en el corazón».

Así pues, la gimnástica médica heredada de Galeno, como parte perteneciente a la higiene, tiene una doble finalidad: en primer lugar, la conservación de una buena salud corporal, si se dispone de ella; y en segundo término, la recuperación y el mantenimiento de ese buen estado de salud, si por cualquier circunstancia se ha llegado a perder ésta; suponiendo en última instancia el logro de lo que el médico pergameno denomina como bienestar corporal o euxía.

En la segunda mitad del siglo XVI se va a iniciar un deterioro progresivo del galenismo, algo en principio impensable si tenemos en cuenta que siempre fue considerado como un elemento originario del pensamiento médico. Entre las posibles causas que van a motivar este abandono de Galeno, destacará el importante cambio que se produce en las concepciones anatómicas operadas por Andrés Vesalio que con su *De humani corporis fabrica* (1543), dará un paso definitivo para el conocimiento de la estructura del cuerpo humano en su concepción moderna; completándose su trabajo con las investigaciones fisiológicas de Miguel Servet, en su obra *Christianismi restitutio* (1553), y William Harvey con el inmortal opúsculo titulado *Excitatio anatomica de motu cordis et sanguinis in animalibus* (1628), donde van a aparecer recogidos los primeros descubrimientos acerca de la circulación sanguínea menor y mayor, respectivamente.

Es preciso destacar que el tema de la salud no solamente preocupó a los médicos humanistas, sino que también otros destacados intelectuales de esta época, como es el caso del estudio del tratado que nos ocupa, se interesaron por todo lo relativo a esta cuestión y lo plasmaron en sus escritos.

Entre ellos cabe citar a Benito Arias Montano, cuya conexión con los más destacados médicos y botánicos de su época demuestra su interés por todo lo relativo a la salud corporal y los tratamientos ante la enfermedad<sup>15</sup>.

El Humanista frexnense nos informa como Fernando Mena, sabio profesor de medicina en Alcalá, «le había siempre encarecido la singular pericia de Arceo en la cirugía, aconsejándole que procurase ser discípulo suyo, si quería conocer a fondo cuán útil y cuán cierta en su ejercicio era aquella parte tan importante de la ciencia médica»<sup>16</sup>. Arias Montano siguió sus consejos y aprovechando su estancia en casa del propio Arceo durante cuatro meses, recibió lecciones sobre los preceptos y aplicaciones de este arte médico, disfrutando con las mismas y acompañando a su maestro por toda la provincia en el tratamiento y curación de sus enfermos. Montano hace un elogio de la profesionalidad y humanidad de su maestro, afirmando que «estaba muy ocupado en la curación de sus pacientes y que por motivo de caridad trataba y curaba a los más pobres, gastando en ello su dinero»<sup>17</sup>.

El propio Arias Montano sufrió una pesada y grave enfermedad en sus tiempos de estudiante en la Universidad de Alcalá de Henares, de la que nos informa ampliamente su maestro Cipriano de la Huerga<sup>18</sup>. Dicha dolencia, relacionada con una fuerte depresión endógena la superó el Humanista frexnense con la inestimable ayuda de su maestro Cipriano, que le aconsejó cantar con la cítara el Salmo XII de David<sup>19</sup>.

---

15 Arias Montano, en su Prefacio a la obra *De recta curandorum vulnerum ratione*, de su paisano y amigo Francisco Arceo, destaca el valor de la salud como un preciado bien que el ser humano debe de preservar. Cfr.E. Álvarez del Palacio. «Sobre la salud de Arias Montano y sus tratamientos naturales en la Peña de Aracena». *II Jornadas sobre El Humanismo Extremeño*. Real Academia de Extremadura de las Letras y las Artes. Fregenal de la Sierra-Aracena-Alájar, 1998, pp. 9-26.

16 F. Arceo. *De recta curandorum vulnerum*. Prefacio, *Op. cit.*, fol. A3.

17 *Ibid.*, fol. A4.

18 G. Morocho Gayo. «Cipriano de la Huerga, maestro de Benito Arias Montano», en *Cipriano de la Huerga. Obras Completas*, IX, Universidad, León, 1996, p.81.

19 *Ibid.*, p.86. La clave de su rehabilitación nos la da el propio Arias Montano, cuando afirma que «...como tenía para mi muy cierto que David compuso este Salmo estando alguna vez en la misma situación en la que yo me encuentro...» En efecto, la música es una terapia plenamente aceptada en el tratamiento de la depresión melancólica. El efecto perseguido pasa por no negar ese sentimiento de tristeza/abatimiento, sino intentar reafirmarlo, para, a partir de ahí, conducirlo, a través del llanto, a un estado de alegría.

Otro humanista que trata el tema de la salud sin ser médico, es Bernardino Gómez Miedes, nacido en la villa turolense de Alcañiz, en 1520, fue un intelectual de gran prestigio y erudición, Arcediano de Sagunto y canónigo en Valencia, ciudad en la que residió gran parte de su vida. Su actividad polifacética le llevó a escribir obras de gran variedad temática, cuyo denominador común es el conocimiento de diversas ramas del saber de su época.

La primera obra de Gómez Miedes es un tratado dedicado al estudio de la sal, cuyo contenido está dividido en cuatro partes, dedicadas al estudio de la sal desde el punto de vista físico, médico, místico y alegórico. Este estudio científico se ajusta fielmente a los saberes tradicionales, aunque incluye numerosas observaciones del autor, sobre todo en las salinas españolas y de otros países. Se trata de la monografía más antigua publicada en Europa sobre este tema<sup>20</sup>.

En el campo de la higiene médica, es importante destacar el tratado que Gómez Miedes dedicó al estudio de la gota, el conocido *enchiridión*, o «manual instrumento de salud contra el morbo articular, que llaman gota, y las demás enfermedades que por catarro y destilación de la cabeça se engendran en la persona, y para reducir y conservar en perfecto estado de sanidad el cuerpo humano»<sup>21</sup>.

Es de gran interés el contenido de esta obra, si valoramos que el autor no es médico. Está dedicada a Felipe II, y su finalidad es aconsejar al rey, paciente de gota como el propio autor, sobre un método para aliviar los insoportables dolores que produce esta enfermedad.

El propio Gómez Miedes justifica su trabajo al sentirse desengañado de los médicos, que «por mucho que consulté tanto a los antiguos como a los modernos, no hallé cosa mas laxos dellos que la verdadera cura y medicina porque ni aun del origen y causa della daban una razón».

Manifiesta el autor su miedo a levantar polémicas sobre su osadía al escribir sobre el tema no siendo especialista en ello, y se justifica dada su preparación intelectual y sus amplios conocimientos sobre el cuerpo humano.

---

20 B. Gómez Miedes, *Commentariorum de sale, libri V*, ed. Ex officina Petri Huete. Valencia, 1579, 46 pp. Cfr. S. I. Ramos Maldonado, *Comentarios sobre la sal*, Ed. Laberinto-C.S.I.C., Alcañiz- Madrid, 2003, 3 vols.

21 B. Gómez Miedes. *Enchiridion o Manual contra la gota*. Valencia, 1588, 183 pp. Este interesante tratado consta de tres libros, cuyo orden metodológico recoge la fundamentación de la enfermedad en el libro primero, los remedios y preservación de la gota en el libro segundo, y la prevención de la enfermedad gotosa en el libro tercero. Cfr. F. Garrido García. *Enchiridion o Manual Instrumento de salud contra el morbo articular que llaman gota, de Bernardino Gómez Miedes*, Tesis Doctoral, dirigida por J.M<sup>a</sup>. Maestre Maestre y S.I. Ramos Maldonado, leída en el V Congreso Internacional de Humanismo y Pervivencia del Mundo Clásico. Homenaje al Profesor Juan Gil (Alcañiz, 18-22 octubre, 2010).

El tratado está escrito en castellano, para su más fácil comprensión y uso del mismo por parte de las personas que padecen esta dolencia.

Los pedagogos humanistas también trataron el tema de la salud infantil en sus escritos, reconocidos dentro de la literatura de la época como *tratados de educación de príncipes*. Entre ellos destaca Elio Antonio de Nebrija, célebre gramático que además destacó en matemáticas, medicina, jurisprudencia, teología y pedagogía. En el aspecto doctrinal se mostró como un sobresaliente pedagogo al defender la educación integral del ser humano. Aunque mostró preferencia por la formación intelectual y de la voluntad, no por eso se olvidó de la armonía y belleza del cuerpo, procurando que fuese sano y robusto, poniendo de manifiesto que los sentidos corporales dejarían de ser «humanos» si escaparan al recto gobierno de las facultades anímicas.

En su obra pedagógica *De liberis educandis* afirma que el fin del hombre es el logro de la perfección suma mediante la práctica de las virtudes físicas, intelectuales y morales. Entiende que, de acuerdo con la diferente disposición intelectual de los alumnos, la educación se reducirá a fomentar las aptitudes naturales de cada uno de acuerdo con sus inclinaciones. Defiende que durante los cinco primeros años de su vida no se debe obligar a los niños a trabajar, evitándoles la convivencia con gente torpe y de malas costumbres, y cuidando un desarrollo físico saludable. La edad en que debe comenzar la instrucción depende de la capacidad de cada niño.

De los doce capítulos de que consta su obra, los cinco primeros tienen una vinculación directa con aspectos clave de la salud infantil: Cómo ha de ser la mujer que engendre hijos. De la división del hombre en cuerpo y alma, y ésta en razón y apetito. De cómo el cuerpo se desarrolla más robusto. Que el niño sea nutrido por su madre mejor que por la nodriza. Qué cuidados hay que procurar para formar el cuerpo. Qué deben hacer los niños durante los primeros cinco años de su vida<sup>22</sup>.

Su razonamiento de partida se centra en que «la educación comienza a tener sentido en la buena conformación biológica y física, que se inicia ya en el seno materno»<sup>23</sup>. La óptima disposición natural, junto a la austeridad y el sacrificio en el comer y en el beber, y el ejercicio normal de sus funciones corporales son los factores condicionantes de la buena formación del cuerpo. La educación debe iniciarse, pues, por el cuidado y el fortalecimiento del cuerpo, después con las virtudes morales o del apetito, por las que «se nos llama buenos», y, finalmente, con las virtudes intelectuales o de la razón, que «hacen

---

22 A. de Nebrija, «De liberis educandis», *RABM* 7, 9 (1903) 56-66.

23 *Ibid.*, Introducción, p. 56.

sabio al hombre». La formación humana incide sobre el cuerpo, el apetito y la razón, en una acción conjunta y recíproca.

En su obra, Juan Luis Vives March es partidario de la introducción de la educación física en el programa educativo, defendiendo la necesidad de que «los ejercicios corporales sean frecuentes en los niños, pues a esta edad necesitan crecer, dar firmeza y robustez a su cuerpo, consolidando, en definitiva, su desarrollo...»<sup>24</sup>. Pero la educación física no debía atender exclusivamente al logro de objetivos físicos: «está bien que haya juegos en los que anden juntos la honestidad y el placer, como la pelota y la correa...»<sup>25</sup>.

En cuanto a la práctica higiénico-física, Vives afirma que «tendrá por finalidad que el cuerpo se endurezca, no que se vuelva fiera brava; la salud física y corporal no tiene más objeto que la salud moral y ver cumplido aquel ideal que el poeta pagano pedía a sus dioses: «mente sana en cuerpo sano»<sup>26</sup>. Así mismo, le asigna al juego un valor terapéutico y recuperador «como forma para que el ánimo se recobre y se recree, a fin de que pueda soportar el peso de la hacienda cotidiana. Entre juego y juego hablarán en latín y, por ende, con mayor gusto, si todo lo que se refiere al juego, previamente les fue explicado por el preceptor con palabras propias y castizas»<sup>27</sup>.

Otros humanistas españoles de primera mitad del siglo XVI, que también realizaron aportaciones al campo de la salud infantil fueron Juan Huarte de San Juan (1530-1588)<sup>28</sup>, médico humanista que, apoyándose en los clásicos de la medicina, intentó hacer un estudio sobre los diferentes ingenios o temperamentos del ser humano, para ajustar a cada uno al arte, la tarea profesional u oficio que le correspondiera, como reza el título de su trabajo: *Examen de ingenios para las ciencias, donde se muestra la diferencia de habilidades que hay en los hombres, y el género de letras que a cada uno responde en particular*.

Juan Lorenzo Palmireno es autor de un tratado titulado *De la buena crianza* (Valencia, 1573), en el que se recogen una serie de recomendaciones relativas a los cuidados corporales y al juego como una actividad básica para la conformación de la personalidad del niño<sup>29</sup>.

---

24 J. L. Vives March. *Diálogos*, Austral, Madrid, 1959, p. 38.

25 *Ibid.*, p. 39.

26 *Ibid.*, p. 40.

27 *Ibid.*, p. 41.

28 Juan Huarte de San Juan, fue un reconocido filósofo y médico español, nacido en San Juan de Pie del Puerto, en la Baja Navarra, entre 1530 y 1535, murió en 1592 en la población giennense de Baeza. Cfr. M. de Iriarte. *El Doctor Huarte de San Juan y su Examen de Ingenios*, C.S.I.C., Madrid, 1948.

29 Juan Lorenzo Palmireno nació en Alcañiz (Teruel) hacia el año 1514 y murió en 1580. Fue catedrático de Latinidad y Retórica en las Universidades de Zaragoza y Valencia,

## 2. ANÁLISIS DEL TRATADO MÉDICO DE PEDRO DE VALENCIA

El manuscrito 6322 de la Biblioteca Nacional reúne varios escritos que pertenecen a la primera etapa de Pedro de Valencia, la versión latina del *Tratado de igne de Teofrasto*, firmado en Zafra el 2 de junio de 1591 (ff. 35-46), y la versión latina del *Libro I de las Historias de Tucídides* (ff. 47-50). Todos estos escritos, incluido el *Tratado de medicina*, son autógrafos y formaron parte un día de otro códice mucho más amplio, como lo acredita una antigua numeración que existe en el margen superior del folio, además de la moderna. El autor del Catálogo, Gregorio de Andrés, titula este *Tratado de medicina*<sup>30</sup>, como *De tuenda valetudine*, tal vez porque supone que pudiera tratarse de una traducción de algún Tratado de medicina clásico.

El Humanista seguedano inicia su obra estableciendo un paralelismo entre la salud del cuerpo y la del alma, de manera que el ser humano ha de cuidar su salud corporal para poder llegar a entender e interpretar las ideas de Dios, así lo manifiesta: « Puesto que la buena salud del cuerpo entra dentro de los asuntos que atañen al interés divino (pues nadie que esté enfermo puede saber o comprender nada de lo que conocemos sobre nuestro creador), conviene que el hombre evite lo que es pernicioso para su cuerpo y desee adquirir y procurarse en cambio lo que resulte saludable»<sup>31</sup>.

A continuación, Pedro de Valencia inicia el desarrollo de su *Tratado* exponiéndonos los principios de un correcto comportamiento alimentario del ser humano, que exige no ingerir alimento sin necesidad de ello, es decir si no se tiene apetito, y el mismo principio se debe de aplicar en el caso de la bebida. Es recomendable no realizar más de dos comidas al día, e inclusive algunos médicos humanistas recomiendan que es muy bueno para la salud reducir las solamente a una. En cuanto a la cantidad, la moderación ha de ser la norma bá-

---

pero su extraordinaria avidez por saber más y más le llevó a estudiar medicina, graduándose como bachiller de dicha especialidad en 1563 en la Facultad de Valencia.

30 En el fol.30r se anota con el número 23 el título de Medicina; cfr. M. P. Hitos Natera, «Índice de manuscritos existentes en la Biblioteca Nacional de Madrid de interés a la historia de la farmacia», *Boletín de la Sociedad Española de Historia de la Farmacia* 76 (1968) 161-162.

31 El intelectual seguedano inicia su obra aludiendo a uno de los ideales clásicos de la Medicina humanista: la excelencia de la salud corporal, y el medio más eficaz para procurarla y tenerla, que es la virtud. Cfr. C. Méndez, *Libro del ejercicio corporal y de sus provechos*, Sevilla 1553, Prólogo, f. Ib. F. Núñez De Coria, *Regimiento y aviso de sanidad*, Medina del Campo, 1586, Prólogo, f. A2. B. Álvarez De Miraval, *La conservación de la salud del cuerpo y del alma*, Salamanca, 1601, Cap. I, fol. I y Cap. VI, pp. 19-24, que el médico de Carmona titula: «Como de la enfermedad del cuerpo viene a enfermar el alma, y como de la enfermedad del alma viene a enfermar el cuerpo».

sica que presida este principio; se ha realizar siempre con ganas y es mejor quedarse un poco insatisfecho que llegar al empacho<sup>32</sup>.

La utilización del alimento para el mantenimiento de los tejidos y el crecimiento, y para la liberación de energía química, requiere su digestión previa. Pero no hemos de olvidar que para que esto ocurra, el individuo se ha debido de sentir motivado para ingerir el alimento, para comer, en definitiva.

A la acción mecánica de comer, que tiene su continuidad en los procesos de trituración, transporte, digestión y absorción de los nutrientes para facilitar su paso a la sangre, le seguiría, tal y como plantea Pedro de Valencia, la fase de evacuación de los productos de desecho surgidos de la digestión de los alimentos –superfluidades para los médicos humanistas– a través de las diferentes vías establecidas para ello: intestinal, hepática, renal, cutánea, pulmonar, etc. El proceso de evacuación es natural y no debe ser alterado por la voluntad del ser humano, de modo que, como afirma el Humanista seguedano, la dificultad en el funcionamiento, o la interrupción de ese proceso natural, acarreará graves disfunciones en el organismo humano.

La bebida, complemento imprescindible en el proceso alimentario del ser humano, debe ser regulada convenientemente para que no entorpezca el proceso digestivo. Mientras se come, afirma Pedro de Valencia, hay que beber poca agua, y su efecto será más positivo si se alterna con vino. Al finalizar la comida hay que saciar la sed, si existe, y posteriormente, durante el proceso digestivo, no es bueno beber. Una vez completada la digestión, se puede beber libremente y en la cantidad necesaria<sup>33</sup>.

A continuación, Pedro de Valencia, recoge un planteamiento de origen galénico, y ampliamente desarrollado por los médicos humanistas en sus textos terapéuticos: en qué momento se ha de practicar el ejercicio físico. El momento del día más adecuado para ejercitarse es una vez finalizado el proceso digestivo, y antes de realizar una nueva ingesta de alimentos. Así lo refiere el autor, «que dé un paseo antes de comer para calentar progresivamente el cuer-

---

32 Este es un principio básico de la dietética humanística heredada de Galeno. La moderación ha de presidir una de las actitudes básicas del ser humano en relación con sus hábitos alimenticios. Así lo plantean todos los médicos humanistas. Por citar un ejemplo, sirva el proverbio del insigne extremeño Juan Sorapán, cuando en su paremiología médica, refiriéndose a este aspecto utiliza el siguiente refrán: «De hambre a nadie vi morir, de mucho comer a cien mil». Cfr. Juan Sorapán de Rieros, *Op. cit.*, refrán III, ff. B4 a CI.

33 Francisco Núñez de Oria en su *Aviso de sanidad*, dedica el libro quinto, que consta de veintitrés capítulos, al estudio de la bebida y su importancia en el mantenimiento de la salud corporal. Su planteamiento general coincide plenamente con el desarrollado por Pedro de Valencia. Cfr. F. Núñez de Coria, *Regimiento y aviso de sanidad, que trata de todos los géneros de alimentos y del regimiento della*, Medina del Campo, 1586, Libro quinto, ff. 310-351.

po, o que haga algún otro tipo de ejercicio que lo canse un poco. Sigamos, en fin, el siguiente consejo en general: que se ejercite el cuerpo progresivamente hasta cansarlo y que entre en calor, e inmediatamente, una vez recuperado el aliento después de un breve descanso, que se tome el alimento»<sup>34</sup>.

El fundamento, como ya hemos apuntado, se centra en la teoría galénica de las tres digestiones, de modo que, para el médico pergameno, el calor natural juega un papel trascendental en la transformación de los alimentos ingeridos, para que puedan ser absorbidos por el organismo y trasladados vía sanguínea a los depósitos de almacenamiento de las células musculares. El calor natural posee grandes virtudes, aumentándose y perfeccionándose sus cualidades mediante la práctica del ejercicio físico, lo que en definitiva redundará en un mejor funcionamiento orgánico y muscular del cuerpo humano<sup>35</sup>.

No obstante, el respeto a un principio higiénico básico exige que, como muy bien plantea Pedro de Valencia, al finalizar la sesión de práctica física, y tras un período de recuperación, se lave el cuerpo fatigado con agua caliente, se repose de nuevo un poco, e inmediatamente se tome la comida.

Al terminar la comida debe de existir un período de reposo, ocupado, si es posible, en conversar con el resto de los comensales –lo que entre nosotros conocemos como sobremesa–. No es aconsejable la realización de ningún tipo de ejercicio físico, excepción hecha de aquellas personas que por su constitución tienen una digestión muy pesada, o en caso de haber comido alimentos que provoquen ventosidades, o haber ingerido mucha cantidad de alimentos, en cuyos casos se aconseja el paseo como elemento facilitador del proceso digestivo.

Pedro de Valencia trata a continuación otra de las *sex res non naturales*, el sueño y la vigilia. Siguiendo los dictados de la época, plantea que el hombre debe de dedicar al sueño la tercera parte de las veinticuatro horas del día, desde una hora después de la puesta del sol, y hasta la salida del mismo, procurando levantarse de la cama antes de que éste se eleve sobre el cielo.

Se precisa, incluso, la posición más apropiada para dormir, de modo que no es conveniente adoptar una postura boca arriba o boca abajo, sino que la posición de recostado hacia el lado derecho o izquierdo, serían las actitudes

---

34 La justificación de este planteamiento se encuentra en la razón fisiológica del «calor natural» galénico, diferente del «calor febril», el que Arnau de Vilanova denomina *caliditas*. Hay una amplia discusión sobre estos aspectos en la introducción de L. García Ballester y E. Sánchez Salor, al *Commentum supra Tractatum Galeni de Malicia complexionis diverse*, en el Vol. XV de la colección «Arnaldi de Vilanova Opera Medica Omnia», Publicacions y Edicions de la Universitat de Barcelona, 1983.

35 Cfr. Galeno, *In Hippocr. alim.*, IV, XV, pp. 386-387, de la edición de Kühn.

posturales más correctas para descansar. En este sentido, todos los tratadistas de la época, siguiendo los dictados de los clásicos –Hipócrates, Aristóteles, Galeno– coinciden en que se debe de iniciar el descanso recostándose sobre el lado derecho, para a continuación volverse sobre el lado izquierdo; la razón que esgrimen para ello es que en la primera posición el hígado aprieta y mantiene el calor del estómago; pasado un tiempo se debe realizar la operación contraria para aumentar el calor natural en el lado contrario<sup>36</sup>.

Para los médicos humanistas que siguen las enseñanzas galénicas, la necesidad del sueño surge de la propia naturaleza del ser humano, de forma que es un medio para recuperarse del cansancio y la fatiga producidos durante el tiempo de vigilia, es decir durante el día dedicado al trabajo. El sueño da fortaleza y vigor al cuerpo cansado, previniendo de graves enfermedades que acortan la vida del hombre. Era una creencia generalizada entre los especialistas médicos de aquella época que el enfermo que no dormía, ni de día, ni de noche, padecía alguna alteración grave en su funcionamiento orgánico-funcional. Velar de día y dormir de noche era una regla de oro de la dietética humanista<sup>37</sup>.

Sin embargo, existen limitaciones al sueño, como por ejemplo después de la comida, en que se aconseja no dormir, por ser muy perjudicial para la salud: «...Y no se debe dormir inmediatamente después de haber comido, sino tras haber dejado pasar tres o cuatro horas; antes de que transcurra ese tiempo el sueño debe evitarse»<sup>38</sup>. Una posible manera de superarlo sería levantándose de la mesa y dando un paseo que ayude a despejarnos. No obstante si la pasión de la siesta fuese capaz de vencer nuestra voluntad, podría tomarse no más allá de media hora, siempre y cuando se cumpliesen estas seis condiciones: la primera, que se tenga costumbre de tomarla; en segundo lugar, que sea sentado o recostado sobre el lado derecho; en tercer lugar, que se tengan cubiertas las extremidades –pies y manos–; en cuarto lugar, que sea durante un tiempo limitado, una hora como máximo; en quinto lugar, levantarse nada más despertarse; y, por último, evitar el despertarse sobresaltado<sup>39</sup>.

Seguidamente el Humanista seguedano pasa a estudiar el efecto de algunos alimentos en el estómago y, como consecuencia de ello, el orden en que

---

36 B. Álvarez De Miraval también recoge este principio clásico en su obra *La conservación de la salud del cuerpo y del alma*, cap. XXIII, pp. 91-92.

37 B. Álvarez De Miraval realiza un extenso y documentado estudio del sueño y la vigilia en su obra ya referida, y dedicada a la *Conservación de la salud del cuerpo y del alma*. Cfr. Capítulos XXIII, XXV y XXVI, ff. 87-99 del trabajo citado.

38 Cfr. C. Méndez, *Op. cit.*, ff. LXIb-LXIIa. B. Álvarez de Miraval, *op. cit.*, ff. 91-92.1 Sorapán De Rieros, *Op.cit.*, Refranes IX y X, ff. F4-G.

39 C. Méndez, *op.cit.*, fol. LXIIa.

debe de producirse su ingestión. Alude a la necesidad de iniciar la comida con aquellos productos más ligeros, cuyo efecto blando predispone al estómago para la absorción de los más fuertes, siendo importante también que transcurra un tiempo mínimo entre la ingesta de unos y otros. Se refiere a las uvas, los higos, las moras, etc. como productos que se deben de ingerir antes de la comida, debido a su efecto laxante, y, en algún caso, como el de las grosellas, considerados como excelentes aperitivos. Así lo plantea el autor: «... Los alimentos que sueltan el vientre, como las uvas, los higos, las moras, las nueces, los calabacines y los diversos tipos de pepino y calabaza, han de tomarse al principio de la comida, y no deben mezclarse con otros manjares, sino que se esperará un poco hasta que descendan de la parte superior del estómago, y entonces puede ya tomarse el resto del alimento».

Por contra, los alimentos que se identifican como astringentes, deben de tomarse con moderación y, en todo caso, respetando siempre el principio alimentario básico, de que siempre debemos de empezar la ingesta por los productos más ligeros, para completarla con los más fuertes.

La época del año, según Pedro de Valencia, condiciona también la calidad y la cantidad de los alimentos que debemos de comer. Así, por ejemplo, durante el verano hemos de procurar alimentarnos con productos fríos y poco condimentados –sólo con vinagre–; mientras que en el invierno deben de estar más presentes los alimentos calientes y bien condimentados.

El autor realiza a continuación un correlato de las viandas perjudiciales para la salud; así, en su opinión, el pescado en salazón, la carne de vaca demasiado vieja, el queso muy curado, las setas, los hongos, la leche después de veinticuatro horas de haber sido ordeñada, la carne de cabra, las chufas y alcaparras, la cebolla, los ajos, el pan de cebada, el pan ácimo, los puerros, las alcaparras, la mostaza y los rábanos, son muy nocivos, y deben de evitarse en la medida de lo posible.

Por contra, la carne de aves acuáticas, los pollos de las palomas, los dátiles, el pan frito y untado en aceite, y el pan de trigo candeal son saludables, siempre y cuando se controle su consumo adecuadamente<sup>40</sup>. En gran cantidad son también perjudiciales. El Humanista seguedano sentencia, a propósito de

---

40 Los tratadistas de esta época que dedican su obra al estudio de la salud, coinciden en este planteamiento que hace Pedro de Valencia. El médico toledano F. Núñez de Coria, realiza un completo y documentado estudio sobre los diferentes alimentos, su uso, y el efecto que producen en el cuerpo humano. Cfr. su obra *Regimiento y aviso de sanidad*, Medina del Campo, 1586, Libro II, Caps. 1 á 68, ff. 60-181. Al mismo tema se refieren también en sus escritos los ya citados Luis Lobera de Ávila, Andrés Laguna, Blas Álvarez de Miraval, y el extremeño, paisano de Pedro de Valencia, Juan Sorapán que en su *paremiología médica* dedica varios refranes a este tema, sirvan como ejemplo los siguientes: «De las

ello: «Quien es sensato y capaz de controlar su apetito, por muchas asechanzas que le tienda su gusto, en ningún modo, sin embargo, se dejará arrastrar por él, y no hará uso de este tipo de alimentos, salvo cuando lo exija su empleo medicinal, y de esta persona, en verdad, habrá que decir que tiene fuerza de voluntad».

Nos llama la atención sobre la ingestión de los frutos verdes –sin madurar– y ácidos de los árboles, porque son «no menos dañinos que una espada»; por ello es necesario limitar su consumo a la época de verano y en lugares muy calurosos. Los higos, las uvas y las almendras, tanto frescos como pasos, supondrían la excepción respecto a la regla anterior. La miel y el vino son perjudiciales para los niños, pero muy saludables para las personas de edad, sobre todo en el invierno.

Como ya hemos apuntado, desde el punto de vista dietético, el paso de una estación a la otra –del invierno a la primavera, por ejemplo– exige una modificación de la actitud en los hábitos alimentarios del ser humano. Ahora bien, ese cambio no debe ser brusco e inmediato, sino que exige un período mínimo de adaptación, siendo altamente perjudicial el cambio súbito de unos alimentos a los otros. Tres o cuatro días serían suficientes para cumplimentar este trámite.

Pedro de Valencia plantea una importante recomendación terapéutica: hay que mantener un continuo equilibrio en el funcionamiento de nuestro aparato gastrointestinal, de modo que tanto la laxitud como el estreñimiento son dos situaciones que deben de evitarse. Para este segundo supuesto, el autor nos da una serie de recomendaciones: « Quien sufra de dificultad para aliviar su vientre, si es joven, que coma por la mañana ortigas echadas en aceite mezclado con sal y salmuera, sin acompañarse de pan, o que beba una cocción de acelga o col con salmuera y sal; quien sea, en cambio, viejo, que beba por la mañana miel diluida en agua caliente y coma cuatro horas después; lo cual habrá de repetirse uno, o dos, o tres días, si es necesario, hasta que el vientre adquiera un ritmo regular y suave».

Finaliza esta parte del *Tratado*, dedicada a la comida, ratificándose en las recomendaciones que nos viene transmitiendo a lo largo del mismo, esos principios que en la actualidad nosotros podríamos calificar como comportamiento alimentario: *la necesidad* –solo hay que comer si se tiene hambre–, *el límite* –no más de dos comidas al día–, *la moderación* –nunca hay que llegar al empacho–, *la riqueza y variedad* –no existe ningún producto que contenga todas las sustancias alimenticias en la proporción adecuada–, *las propiedades*

---

carnes el carnero, de los pescados el mero», «Carne de pluma quita del rostro la arruga», «Capón de ocho meses, para mesa de Reyes».

*saludables de los alimentos* –riqueza en fibras, grasas no saturadas, baja cantidad de azúcar, poco condimento, etc.–. Y todo ello en base a una afirmación del autor, en el sentido de que «La mayor parte de las enfermedades que aquejan a los hombres se origina o por la mala calidad de los alimentos o por su exceso, aun cuando se trate de alimentos buenos»<sup>41</sup>.

Uno de los aspectos higiénicos más valorados por los médicos humanistas es el de los efectos positivos que del baño se derivan. Pedro de Valencia no es ajeno a este tema y dedica un apartado a su tratamiento en la obra que aquí estudiamos. La frecuencia del baño debe ser como mínimo cada siete días, y el momento de su toma no debe coincidir con el periodo posterior a la comida o a la cena, lo cual entorpecería el proceso digestivo y podría ser causa de graves perjuicios para la salud<sup>42</sup>.

Existe todo un proceso que debe de respetarse si queremos optimizar los efectos higiénico-corporales del baño, así lo expresa nuestro humanista: «Debe lavarse todo el cuerpo con agua caliente, pero no hirviendo, y la cabeza, en cambio, con agua mucho más caliente; luego ha de lavarse el cuerpo con agua tibia, después, un poco más fría, y por fin fría; la cabeza, en cambio, no debe de ningún modo lavarse ni con agua tibia, ni con agua fría. Durante el invierno, con todo, no debe usarse agua fría para lavarse. El lavado no debe emprenderse antes de sudar. Una vez que se haya secado el cuerpo no debe quedarse uno más tiempo en el baño, sino que es conveniente salir de él lo antes posible una vez secado el sudor y lavado el cuerpo»<sup>43</sup>.

Lo ideal sería tomar el baño después de haber realizado algún tipo de ejercicio físico, sudando, y antes de comer, aunque esto no siempre es posible. El tiempo de permanencia no debe ser excesivo, de manera que una vez limpio el sudor y lavado el cuerpo, tras unos breves minutos de relax, es conveniente salir. Al abandonar el baño conviene taparse convenientemente y sentarse, o

---

41 Pedro de Valencia recurre para reafirmar su postura, a una sentencia del sabio rey Salomón: «Quien custodia su boca y su lengua, mira por las dificultades de su alma», como si dijera quien custodia su boca del uso de alimentos malos o en exceso, y su lengua de una charla inoportuna y superflua».

42 A pesar de no recogerse ninguna razón científica en la explicación que los médicos humanistas hacen sobre el peligro de tomar el baño después de haber comido, su intuición les permite razonar dicho fenómeno a través del efecto negativo que ello supone para el proceso digestivo. Hoy día la justificación científica está perfectamente clara.

43 El tema del baño es tratado ampliamente en los escritos terapéuticos humanistas, de modo que todos coinciden en resaltar los efectos beneficiosos que de su práctica se derivan. Por su interés merece ser citada la obra de Francisco Núñez de Coria, que en su «Tratado del uso de las mujeres» dedica dos capítulos al desarrollo de este tema. F. Núñez de Coria, *op. cit.*, ff. 306-310.

mejor tumbarse, durante unos minutos con el fin de relajarse y mantener el calor corporal, no es bueno tomar agua, pero si un trago de vino con miel. Durante el invierno es muy conveniente ungir el cuerpo con aceite. Todo este proceso debe completarse con la comida.

No se olvida Pedro de Valencia de referirse en este punto a la gran importancia que la hidroterapia tiene durante la última etapa de la vida, la vejez, de modo que la higiene conservadora de la ancianidad incluye el reposo en asociación con un ejercicio moderado, la aireación, la hidroterapia y la buena alimentación. En ésta se recomienda un régimen poco tóxico, a base de vegetales, huevos, leche y queso. Es preferible abstenerse de la carne en la cena y privarse del uso de setas, trufas y conservas. En las bebidas se prescribe con preferencia el agua, la leche y las infusiones de hierbas en general, debiendo suprimirse por completo la ingestión de alcohol.

Pedro de Valencia se refiere a continuación a una de las costumbres terapéuticas características de la época, la famosa sangría; la desaconseja en líneas generales aunque admite que al iniciarse la primavera y el otoño puede ser beneficiosa, siempre y cuando se realice de forma moderada. Establece un tope, los cincuenta años, como límite a partir del cual hay que abstenerse por completo. La sangría exige, según el autor, veinticuatro horas de reposo, tiempo durante el cual no se debe viajar, ni bañarse, ni pasear, hay que comer y beber moderadamente, y, en general, debe de evitarse todo tipo de actividad que exija un mínimo esfuerzo.

La regulación de las relaciones sexuales es también un motivo a considerar para el perfecto ordenamiento de la salud. Es por ello que los terapeutas humanistas hacen una valoración de esta actividad en sus tratados. Pedro de Valencia llama la atención sobre los peligros que puede entrañar una actividad sexual muy intensa. Estas son sus palabras: «el semen genital es la fuerza y la vida del cuerpo, y la luz de los ojos, todo lo cual se desgasta y perece por el abuso de las relaciones sexuales». Para fundamentar sus ideas acude, inclusive, a los dictados del rey Salomón, cuando afirma «... no des tu vigor a las mujeres»<sup>44</sup>.

El abuso de la Venus conlleva una serie de problemas añadidos, afirma el Humanista seguedano, «la rápida vejez, la mengua de la fuerza, entorpecimiento y neblina en los ojos, aliento fuerte, terrible olor de las axilas, caída del cabello, excesiva pilosidad en las cejas, la barba y las axilas, los dientes que se

---

44 *Prov.* 30. Este tema es tratado con frecuencia por los médicos humanistas, en algún caso de forma amplia y razonada. Cfr. B. Álvarez De Miraval, *Op. cit.*, Caps. XXIX-XXXVII, ff. 108-138. F. Núñez de Coria, dedica un breve tratado titulado «Tratado del uso de las mujeres», situado al final de su libro y en el cual se analiza todo lo relativo a este tema.

mueven y acaban cayendo, y, además, muchísimos dolores, y muy variados»<sup>45</sup>. Esto no impide, según el autor, que no se deba de cumplir con el deber marital, pero valorando una serie de cuestiones previas que pueden influir negativamente en la salud; leamos sus palabras: «... En estas condiciones podría ser beneficioso el deber marital, pero conviene que no sea con el estómago muy lleno o vacío, sino empezada ya la digestión, vaciados primero el vientre y la vejiga, y ni de pie ni sentado, ni en el baño, ni / en el día del baño, ni el día que vayas a sangrarte, ni cuando vas a emprender un viaje o lo has concluido. Podemos garantizar que el hombre instruido por estos preceptos y habituado a cumplirlos llegará sano durante todos los días de su vida a la edad de las canas y a la muerte, sin tener nunca necesidad de recurrir a los médicos, salvo aquellos a los que sobrevenga alguna disfunción congénita, o la sífilis, o la peste, o algún accidente o calamidad común»<sup>46</sup>.

Pedro de Valencia inicia su reflexión final del *Tratado* médico que nos presenta, aludiendo a que su contenido son preceptos que deben de ser observados por todos aquellos que están sanos y no dependen más que de su propia voluntad. En la actualidad hablaríamos de cuidados médicos preventivos, en definitiva, de medicina preventiva. Mientras que para los que se encuentren enfermos o que padecen alguna debilidad de sus miembros, o están sometidos a hábitos perjudiciales de salud, la medicina posee medios certeros de curación, que se encuentran claramente recogidos en los libros. Sería, estableciendo un símil, el contenido establecido en nuestra medicina curativa. Por fin, para aquellos que se encuentran en situación de incapacidad absoluta por motivos naturales –en referencia a las discapacidades de carácter congénito–, la medicina habilita tratamientos y cuidados especiales que procuran facilitar la mejora

---

45 Respecto a este tema es preciso señalar que todos los autores citados, entre ellos el propio Pedro de Valencia, afirman que el uso indiscriminado del concubito fue causa durante aquella época de un alto índice de mortandad. Este hecho, sin duda cierto, es más atribuible a las precarias condiciones higiénicas y a la promiscuidad en las relaciones sexuales que a la frecuencia e intensidad de las mismas. No hemos de olvidar que durante el siglo XVI una de las llamadas, por Luis Lobera, «enfermedades cortesanas» era la conocida como mal francés o bubas –la sífilis–, derivada precisamente de los referidos desórdenes en el uso de la Venus, que dice Álvarez de Miraval. Cfr. L. Lobera De Ávila, *Vergel de sanidad*, Alcalá de Henares, 1551, Cap. VII, ff. 23-27. B. Álvarez De Miraval, *op. cit.* Cap. XXIX, f. 108.

46 No hemos de olvidar que el motivo supremo de una praxis médica bien ordenada lo constituyen el tratamiento y la prevención de la enfermedad. Curar al enfermo y conservar la salud del sano son los verdaderos fines de la *ars medica*. Sólo en las enfermedades curables es útil y necesaria la medicina. Ya la medicina clásica estableció tres órdenes de enfermedades: las que la naturaleza sana fácilmente por sí sola, las que para su curación exigen el auxilio del arte, y, más allá de las posibilidades de éste, las mortales e incurables.

y el fortalecimiento de las partes afectadas. Se está refiriendo a la medicina rehabilitadora actual<sup>47</sup>.

Siguiendo los dictados aristotélicos, valora altamente la ciencia médica y a sus profesionales, pero piensa que es necesario respetar todos estos preceptos que él recoge en su obra, para alejarse cuanto más mejor de sus tratamientos y cuidados, lo cual, sin duda, es la mejor prueba de salud y bienestar.

Pedro de Valencia termina su breve *Tratado* con un consejo, que él atribuye a la sabiduría de los médicos, referente al hecho de que hemos de procurar no habitar en lugares donde no existan estas diez realidades convenientes: médico, artesano, baño, letrina, agua corriente, casa sagrada, maestro de niños, copista, limosnero, juez, y servidores de juez.

En conclusión podemos decir que por el orden metodológico que el autor sigue en su desarrollo –no sujeto a los cánones de la época– parece que este trabajo no es copia de ninguna otra obra escrita durante ese periodo. En parte lo hemos confirmado, contrastando su contenido con el de los principales *Tratados* de la época. Asimismo, tampoco se trata de la traducción de ningún texto clásico de contenido higiénico-médico, aunque sean varios los ecos y resonancias de pasajes hipocráticos y galénicos, como se precisará en las notas correspondientes de la traducción. Pedro de Valencia rompe con la idea que guía la intención de otros autores de su época, que dedican este tipo de escritos al ordenamiento de la vida privada de reyes, nobles, y jerarquías eclesiásticas. El escribe su obra sin mayores pretensiones científico-técnicas, con un estilo claro, sencillo y fácilmente comprensible para todos sus conciudadanos.

Si tuviéramos que definir esta obra del Humanista seguedano, lo haríamos diciendo que es un tratado de medicina popular, cuyo contenido está dirigido a la prevención de la salud y al logro del bienestar corporal –la famosa *euxía galénica*– de los ciudadanos. El texto comprende un «régimen de vida absoluto» y no sólo un simple «régimen alimentario», siguiendo el verdadero sentido del término «dieta» entre los griegos, de ahí la coincidencia con diversos principios hipocráticos que comentaremos en notas a la traducción del texto latino de Pedro de Valencia.

---

47 En este caso, Pedro de Valencia se encontraba, sin duda, especialmente sensibilizado, puesto que tuvo que padecer en sus propias carnes el dolor y la preocupación de la grave enfermedad de su hijo Pablo Gonzalo, impedido durante toda su vida. Esto marcó al intelectual seguedano y, probablemente, ello fuera un motivo que justifique su interés por la higiene médica, reflejada en este breve *Tratado* y en otra obra, hoy desaparecida, que dedica al tratamiento de las enfermedades de la infancia.

EDICIÓN  
Y  
TRADUCCIÓN



## PRESENTACIÓN. CRITERIOS DE TRANSCRIPCIÓN

El breve tratado sobre la dieta que a continuación editamos se nos ha conservado en el manuscrito 6322 de la Biblioteca Nacional (ff. 31-34<sup>48</sup>, anteriormente numerados como 355-358). Se trata de un manuscrito en papel, del siglo XVI, de 218 x 160 mm, con 50 ff., cuya primera parte (ff.1-29) contiene un pequeño tratado de Francisco de Cabrera<sup>49</sup>, mientras que en la segunda se agrupan tres obritas de Pedro de Valencia, todas ellas en latín: el breve tratado sobre la conservación de la salud que ahora nos ocupa (ff. 31-34), una traducción del *De igne* de Teofrasto (ff. 35-46) y una versión del comienzo del libro primero de Tucídides (ff. 47-50)<sup>50</sup>.

Centrándonos ya en el contenido del tratado que editamos, tras una breve y forzada justificación, de carácter casi teológico, de la necesidad de mantener una buena salud corporal<sup>51</sup>, se enuncia, como principio general, la conveniencia de evitar lo que sea pernicioso para el cuerpo y buscar, en cambio, lo que resulte saludable. Se aconseja, en primer lugar, comer sólo cuando se tenga hambre, beber sólo cuando se tenga sed, descargar el vientre y la vejiga tan pronto como sea necesario, no saciarse nunca de comida, beber poco durante las comidas, pasear o hacer algún ejercicio ligero antes de comer, permanecer sentado o tumbado sobre el lado izquierdo después de las comidas y abstenerse de caminar, fatigarse o agitar el cuerpo, so pena de contraer enfermedades graves y de difícil curación.

En lo que se refiere al sueño, basta con dormir ocho horas diarias, y es conveniente levantarse antes de que el sol esté ya alto en el cielo; no se debe, por lo demás, dormir boca arriba ni boca abajo, sino siempre de costado, alternando el izquierdo y el derecho a lo largo de la noche. Y no debe uno retirarse a dormir inmediatamente después de la cena, sino esperar a que pasen tres o cuatro horas.

---

48 En el f. 30v, en blanco, figura, en la escritura llamada *rashi*, una expresión hebrea, que puede transliterarse como *ny qrtv whhkmtv* (para una lectura con vocales, *any qaratv whehkamtv*), y significa «Yo he leído y me he vuelto sabio», transcripción e interpretación que agradezco al doctor Rafael Jiménez Zamudio.

49 *Refutantur tanquam apocryphi aliqui reges antiqui Hispaniae a Joanne Annio Viterbensi introducti quem aliqui recentiores sequuti sunt.*

50 Cf. *Inventario general de manuscritos de la Biblioteca Nacional*, volumen XI, Madrid, Ministerio de Cultura, 1987, p. 162.

51 Quien no la tiene, difícilmente podrá acceder al conocimiento de Dios.

En tercer lugar se hace referencia a los alimentos recomendables y a los que deben evitarse, y en qué orden deben ingerirse. Los alimentos que sueltan el vientre deben tomarse al principio de la comida, y no conviene mezclarlos con otros manjares, sino que debe esperarse un poco hasta que bajen del todo en el estómago. En cambio, los que causan estreñimiento deben ingerirse después de la comida, y moderadamente. Si se van a tomar varios tipos de carnes o de alimentos, hay que empezar siempre por lo más ligero. El tipo de alimentación debe variar con las estaciones del año, y también con la latitud: en verano pueden tomarse alimentos fríos y hay que evitar el exceso de condimentos, y lo contrario en invierno, y el mismo criterio debe seguirse en función del lugar donde se habite, según sea más o menos frío o cálido. En todo caso, no conviene cambiar radicalmente de dieta en cuanto cambie el tiempo, sino que es mejor mantener la de la estación ya pasada durante unos días. Se presenta a continuación un listado de alimentos muy perjudiciales, y de otros menos dañinos, que pueden consumirse con mesura, normalmente en función de la estación del año. Hay que ser moderado en el consumo de frutos de los árboles, y evitarlo del todo en el caso de las frutas ácidas. Algunos alimentos son saludables para unas personas, pero nocivos para otras, como la miel y el vino, buenos para los viejos, sobre todo en invierno, pero malos para los niños.

En cuarto lugar, se insiste en la conveniencia de evitar el estreñimiento, causa de muchas enfermedades, para lo que se ofrecen diferentes remedios, en función de que se trate de pacientes jóvenes o viejos. Un vientre diligente, una práctica moderada de ejercicios físicos, parquedad en el comer y elección de buenos alimentos constituyen, de hecho, la mejor receta para una salud de hierro.

En quinto lugar se aborda el tema de los baños, que deben tomarse con una frecuencia semanal, no inmediatamente después de las comidas, pero tampoco con el vientre enteramente vacío. Hay que empezar lavándose el cuerpo con agua caliente, después tibia y por último un poco más fría, salvo en invierno, en que es muy saludable además untarse el cuerpo con aceite después del lavado. Recién salido del baño, y antes de proceder a la colación del día, sienta muy bien echar una cabezadita.

En sexto lugar se reprueba la costumbre de sangrarse, salvo que sea estrictamente necesario, y se precisan los momentos del año y las situaciones en las que son particularmente desaconsejables. Cuando se han rebasado los cincuenta, conviene abstenerse.

En séptimo lugar se aborda la cuestión de las relaciones sexuales, cuyo exceso se considera perjudicial, no solo por la merma del vigor físico que suponen, sino por toda una serie de supuestos efectos secundarios poco recomendables: envejecimiento prematuro, debilitamiento de la vista, caída del cabello y los dientes, aliento fuerte, mal olor corporal y muchos y variados dolores. Lo mejor es entregarse a ellas solo cuando la pulsión sexual no nos deja otra salida, y conviene, con todo, tomar algunas precauciones: que no te

pille con el estómago lleno ni demasiado vacío, ni con la vejiga llena, y debe uno abstenerse si tiene ese día que sangrarse o marchar de viaje –o haber vuelto de él–, y no tratar de hacerlo ni sentado ni de pie.

Quien siga estrictamente estas prescripciones, se señala al final del tratado, a no ser que tenga algún tipo de disfunción congénita, o se convierta en víctima de algún accidente o calamidad común, llegará sano a la vejez. En el caso de personas que tengan alguna enfermedad concreta, hay, además, que acudir a los tratados de medicina, en los que pueden encontrarse remedios específicos.

Y termina, en fin, el breve tratado con un consejo sobre el lugar ideal para vivir, una población en la que no falte ninguna de estas diez comodidades: un médico, un artesano, una casa de baños, letrinas, agua corriente (un río o una fuente), una iglesia, un maestro de escuela, un escribano, limosneros, un juez y sus ministros.

En lo que se refiere a los criterios de transcripción y edición, he procurado en la medida de lo posible, puesto que se trata de un texto autógrafo, que constituye, por lo demás, el testimonio único de la obra que nos ocupa, mantener las grafías originales, aun cuando no se ajusten a las clásicas, siempre, eso sí, que se trate de un uso común en la época o frecuente en nuestro humanista. Cuando aparece una forma no canónica de manera sistemática, no hemos vacilado en mantenerla; es el caso, por ejemplo, de la forma con *y* en las designaciones del invierno (*hyemem*, 31v, 32r, 32v; 33r; 33v; *in hyeme*, 32r; *hyberno tempore*, 32v), la simplificación del grupo *-xs-* en *-s-* o incluso la escritura uniforme del adjetivo *acidus* con falsa geminación de la velar, por probable influjo de *siccus*. Hemos mantenido también la forma no clásica de nominativo-acusativo *melle*, que aparece dos veces en el tratado (32v). En cambio, en los casos en los que se documentan formas de una misma palabra tanto en correspondencia con las grafías clásicas como con otras no clásicas, me he inclinado por unificar el texto en favor de las primeras, consignando, en todo caso, en el aparato crítico la forma efectivamente empleada. Así, aunque en el texto aparecen varias formas del verbo *sumo* con una geminada no etimológica (*summuntur*, 32r; *summenda*, 32r; *summat*, 33r), hemos optado por regularizar estas formas a la manera clásica (*sumuntur*, *sumenda*, *sumat*), toda vez que se encuentran también formas sin la geminada (*sumantur*, 31v; *praesumantur*, 31v). De este modo, aparecerá en el cuerpo del texto, por ejemplo, la forma clásica *sumat*, en lugar de la aberrante *summat*, y se remitirá al lector a una nota en el aparato crítico, en el que podrá leerse:

*sumat scr.:* *summat Ms.*

Con el mismo criterio he corregido *commedere* (32v) en *comedere*, a la vista de formas como *comedendum* (31r), *comedat* (31r) o *comedito* (32v).

En algunos casos, la corrección la hacemos en el propio cuerpo del texto, y no en el aparato crítico. Ello es posible cuando la restitución de la grafía clásica consiste en la adición de una o varias letras a la forma efectivamente documentada en el manuscrito, circunstancia que es particularmente frecuente en el caso de las consonantes geminadas; empleo, en estos casos, el signo < > para incluir las letras necesarias para restituir la forma clásica. Así, por ejemplo, en 33r leemos la forma aberrante *dificiles*, que corregimos en el propio texto en *di<f>ficiles*, decisión que se justifica por la presencia, por ejemplo, de *difficultate* en 32v. El mismo caso encontramos a propósito de las formas *asumptum* (31r), que he corregido en *a<s>sumptum*, apoyándome en la presencia de la forma canónica *assumpto* en una anotación marginal, y *lasitudinem* (33r), cuya escritura sin geminación parece simple descuido, a la vista de dos ocurrencias de *lassitudinem* en 31r, y que corrijo, por tanto, en *la<s>situdinem*.

Mayor problema teórico plantean las palabras escritas de manera no clásica que comparecen una sola vez. Es el caso de *apetitum* (32r), *commitantur* (33v) o *studiosse* (33v). Al no haber otras ocurrencias que confirmen un uso propio del autor en cada respecto, hemos preferido considerarlos descuidos, y restituir en el cuerpo del texto las formas clásicas *a<p>petitum*, *comitantur* y *studiose*, con las respectivas remisiones en el aparato crítico a las formas efectivamente atestiguadas en el manuscrito.

No he tenido tampoco reparo en corregir lo que me parece una evidente errata en 33v, donde leemos *Communis sapientum medicorum sententia est caeteris morborum generibus correptoram millesimum quemque*. La palabra *correptoram*, en efecto, no ofrece sentido alguno, por lo que parece sensato pensar que se trata de una errata por *correptum iri*. En el aparato crítico encontraremos la siguiente explicación:

*correptum iri scr.: correptoram Ms.*

De acuerdo con las normas de esta colección, he modernizado la puntuación y el uso de mayúsculas y minúsculas, y resuelto las abreviaturas. La resolución figura en cursiva. Indico el final de folio con el signo / seguido de la referencia a su numeración (recto o verso) encerrada entre los signos [ ]. En lo que se refiere al tema complejo de las grafías u y v, hemos preferido normalizar el texto de acuerdo con la práctica común en las ediciones de la época, y con el criterio que hemos seguido también en las traducciones latinas de Teofrasto y Tucídides incluidas en el volumen X de estas *Obras Completas*, empleando siempre v en inicial y u en interior, a pesar de que en este pequeño tratado se escribe normalmente u en todos los casos». Sin embargo, en el aparato crítico reproducimos las lecturas literales del texto, sin regularizar la u inicial en v.

Aunque en menor medida que otros textos del humanista de Zafra, el tratado que nos ocupa no está exento de correcciones, matizaciones, anota-

ciones marginales..., todas ellas de la misma mano. He procurado respetar en todos los casos las versiones definitivas después de las correspondientes correcciones, procurando, con todo, mediante un riguroso aparato paleográfico, que el lector interesado pueda hacerse una idea de las diversas fases por las que pasó el proceso de composición<sup>52</sup>.

Para explicitar las anotaciones en el margen utilizamos la abreviatura *mg.* (*in margine*). Estas anotaciones marginales son mucho más escasas que en otros textos de nuestro humanista, y en ningún caso encontramos variantes sinonímicas ni equivalencias griegas, lo que prueba claramente que no estamos ante una traducción latina de un texto griego, como en el caso de las versiones de san Macario, Tucídides, Teofrasto o san Epifanio. Encontramos, en primer lugar, tres referencias textuales, una, de Hipócrates, para corroborar la conveniencia de no saciarse, hacer ejercicio y evitar el estreñimiento, en la que se presenta no sólo la referencia, sino también el texto griego<sup>53</sup>, y dos de los *Proverbios*, una para justificar, de una manera un tanto *sui generis*, la inconveniencia de comer alimentos en exceso o nocivos<sup>54</sup> y otra para enfatizar los peligros de un exceso en la vida sexual; en este caso, el texto citado (*Ne des mulieribus robur tuum*), aparece en el cuerpo del texto, mientras que en el margen sólo aparece la referencia<sup>55</sup>.

En un recorte pegado en el extremo derecho inferior del folio encontramos también una larga anotación, en letra diferente, a propósito de la conveniencia de guardar reposo después de las comidas, y en particular de permanecer sentados o echados sobre el costado izquierdo, en la que se polemiza con los postulados de Avicena y su escuela, que aconsejan lo contrario. He aquí como la editamos en el aparato crítico:

Semper tamen oportet post cibum assumptum aut sedere aut supra sinistrum latus recumbere. Avic. et eius asseclae contrarium consulentes toto errant coelo, decubitus in sinistrum latus statim a (prandio del.) cibo assumpto ventriculi actioni congruit maxime, ut situs et eius figura ostendunt. et negat uehementer laborare donec cibus insiderit. nescio tamen an in praecepto de potu hoc tempus insinuare voluerit *in annexo*

---

52 Para un análisis y una tipología detallados de los instrumentos de corrección, aclaración y comentario que emplea Pedro de Valencia en sus manuscritos, así como para el sistema de notación de los mismos en el aparato crítico, me remito a lo que explico detalladamente en los volúmenes IX,1 (*Escritos espirituales. 1. San Macario*, pp. 89-151), IX,2 (*Escritos espirituales. La 'Lectio cristiana' de Arias Montano*, pp. 125-133) y X (*Traducciones*, pp. 37-45) de las obras completas de Pedro de Valencia en esta colección, de lo que ofrezco aquí sólo un resumen instrumental.

53 Hipp. lib. 6. epid. com. 4.22 Ἀσκήσις ὑγίης, ἀχορή τροφῆς, ἀοκνή πόνων.

54 Prober. 21: *qui custodit os suum et linguam suam, custodit animam suam ab angustiis*, leemos, aunque la cita corresponde en realidad al capítulo 11, versículo 23, y no al 21, como se señala en la anotación marginal.

55 Prouerb. cap.30, simplemente, leemos, aunque se trata, en realidad, del capítulo 31,3.

Se observará, además, que inicialmente se había escrito *prandio*, que se tachó inmediatamente para escribir a continuación *cibo*. Lo señalamos, como se ve, colocando la palabra tachada entre paréntesis en la posición que ocuparía en el texto, seguida de la abreviatura *del*.

Si en estas anotaciones marginales se justifican, aclaran o discuten afirmaciones que se insertan en el cuerpo del texto, en el propio contexto se encuentran lo que más propiamente podemos llamar correcciones, cuyas variantes principales son las siguientes. En primer lugar, la tachadura, unas veces realizada al hilo mismo de la escritura, y otras veces en un segundo momento. La señalamos por medio de una llamada en el texto sobre la palabra que precede inmediatamente a la tachadura, que remite al aparato crítico, donde se consignan la(s) palabra(s) tachada(s), y, tras ella(s), la abreviatura *del*. En 33r, por ejemplo, se había escrito inicialmente *exiccato uero corpore in balneo non diutius, sed / sudore exiccato lotoque corpore...* (el signo / marca aquí el final de línea). En el proceso de revisión, se reparó en que faltaba un verbo que indicara más claramente qué es lo que no ha de hacerse por más tiempo en el baño una vez que uno se ha secado el cuerpo; consiguientemente, se tachó *sed* al final de la primera línea y se aprovechó el margen derecho para insertar el verbo que se echaba en falta (*morandum*), mientras que en la segunda línea se escribió delante de *sudore*, aprovechando el margen izquierdo, la conjunción adversativa que se había tachado. La lectura final, por tanto, reza: *exiccato uero corpore in balneo non diutius morandum, /sed sudore exiccato lotoque corpore...*, y así figura en el cuerpo del texto, en el que una nota colocada detrás de *morandum* nos remite al aparato crítico, donde leemos:

*sed post diutius del., et morandum mg. add.*

y otra nota tras *sed* nos lleva, a su vez, a la siguiente explicación en el aparato crítico:

*sed mg. sinistro ante sudore add.*<sup>56</sup>

Más complicado es el caso que encontramos unas líneas antes, también en 33r. Primero se había escrito *Totum uero corpus calida non tamen feruenti lauandum caput autem impense calidior. deinde corpus tepida abluatur tum etiam subtepida porro demum uero frigida caput uero nullo pacto uel tepida uel frigida tentandum*. La versión definitiva, en cambio, elimina los dos *uero*, el primero, simplemente, tachándolo, y el segundo, tachándolo también, pero escribiendo arriba, entre líneas, *autem*. Se diría que, en un primer momento se reparó en la presencia de dos *uero* en contexto cercano, lo que llevó a sustituir el segundo por *autem*, pero

---

<sup>56</sup> Utilizamos, por tanto, la abreviatura *add.* para adiciones aprovechando el final o el inicio de una línea.

después se cayó en la cuenta de que el primero era innecesario, y se eliminó del cuerpo del texto mediante tachadura. Editamos, por tanto, en el cuerpo del texto la siguiente lectura: *...tum etiam subtepida, porro demum frigida; caput autem nullo pacto uel tepida uel frigida tentandum*, y permitimos que el lector se haga una idea de la realidad del manuscrito por medio de dos notas: la primera, después de *demum*, señala la omisión del primer *uero* de la versión inicial:

*uero post demum del.*

y la segunda, después de *autem*, da cuenta de la sustitución del segundo *uero* por este otro conector adversativo:

*autem sscr. : uero del.*

En otros casos, en lugar de tachar se corrige la propia palabra que inicialmente se había escrito. Así, en 31v leemos *Nec statim a pastu dormiat, sed post tertiam aut quartam a cibo horam*; una atenta observación parece indicarnos que inicialmente se había escrito, en lugar de *pastu*, *post*, palabra que fue corregida en el propio texto; pero, a la vista de que la intelección no es ahora del todo clara, se vuelve a repetir en el margen, para que no queden dudas, el sintagma *a pastu*. Explicamos todo ello con una llamada en la palabra *pastu*, que remite a la siguiente nota al pie:

*post ut vid. corr. : pastu mg. elucidandi gratia scripsit*

Otra forma común de corrección, a la que nos hemos ya referido al paso, consiste no ya en la modificación de la palabra, sino en su tachadura y sustitución por otra que se escribe entre líneas. Así, en 32r se había escrito inicialmente *Alia uero minus mala sunt quam quae iam dicta, quam aquatiles aues*, donde el segundo *quam*, que aparece, de hecho tachado, es evidentemente una repetición por descuido del primero; para reparar el error, se escribe arriba del tachado *quam*, entre líneas, la conjunción modal-comparativa *ut*. Por ello, en el cuerpo del texto aparece *Alia uero minus mala sunt quam quae iam dicta, ut aquatiles aues*, y una nota a *ut* nos remite a la siguiente explicación en el aparato:

*ut sscr. : quam del.*

Presentamos, en fin, además, del aparato crítico al que hemos ido haciendo referencia, un brevísimo aparato de fuentes, en el que se incluyen exclusivamente las referencias explícitas que aparecen en el manuscrito.

La anotación a la traducción castellana de este texto médico que ahora editamos se ha visto enriquecida por la adición de notas relativas a fuentes o a la historia de la dietética, que agradecemos a Eduardo Álvarez del Palacio y al propio coordinador de esta monografía, Jesús M<sup>a</sup>. Nieto.

[355, 31r]

Quando bona corporis valetudo de rationibus Domini est (nemo enim aegrotans quicquam de notitiis creatoris aut noscere potest aut intelligere), oportet hominem ea vitare quae corpori perniciose sunt, salubriaque optare ac conciliare quae huiusmodi fuerint. Nemo vnquam cibum nisi esuriens capiat, nec aquam bibat nisi sitiens, idque inter cibos. Neque naturae excretiones vel exiguo tempore moretur, sed quotiescumque aut vesicam aut aluum exonerare opus sit, quam primum id agat. Nec vnquam cibus satietur, sed vel tertiam sibi partem saturitati subducat. Aquae autem inter comedendum non nisi parum, idque vino temperatum bibat. Cum vero cibus insidere inceperit, quantum satis est bibat; deinceps vero potu abstineat. Cibo autem iam concocto non ante comedat quam seipsum diligenter explorauerit, num quid exerere oporteat. Deambulet autem ante cibum ad corporis vsque calefactionem aut alias exerceatur ad lassitudinem fere. Demum hoc commune praeceptum sit, vt labore corpus ad lassitudinem et calorem vsque exerceatur, et statim post breuem quietem spiritu iam recepto cibum sumat; optimum tamen fuerit fatigatum corpus calida abluere, deinde parua interiecta mora pasci. Semper tamen oportet post cibum a<s>sumptum aut sedere aut supra sinistrum latus recumbere,

[355, 31r]

Puesto que la buena salud del cuerpo entra dentro de los asuntos que atañen al interés divino (pues nadie que esté enfermo puede saber o comprender nada de lo que conocemos sobre nuestro creador), conviene que el hombre evite lo que es pernicioso para su cuerpo y desee adquirir y procurarse en cambio lo que resulte saludable<sup>57</sup>. Que nadie tome alimento a no ser cuando tenga hambre, ni beba agua salvo que tenga sed, y ello entre comidas. Y que no se demore en expulsar las excreciones naturales ni siquiera durante un breve tiempo, sino que, cada vez que sea necesario descargar o el vientre o la vejiga, que lo haga lo antes que pueda. Y que nunca se sacie de comer<sup>58</sup>, sino que deje hasta una tercera parte de alimentos antes de saciarse<sup>59</sup>. De agua durante las comidas, poco, y que lo beba mezclado con vino<sup>60</sup>. Aunque, cuando el alimento comience a asentarse, que beba cuanto sea necesario, pero absténgase de beber sucesivamente. Una vez que el alimento esté ya guisado, que no coma antes de examinarse concienzudamente, por si conviene evacuar algo. Que dé un paseo antes de comer para calentar progresivamente el cuerpo, o que haga algún otro tipo de ejercicio que lo canse un poco<sup>61</sup>. Sigamos, en fin, el siguiente consejo en general: que se ejercite el cuerpo progresivamente hasta cansarlo y que entre en calor, e inmediatamente, una vez recuperado el aliento después de un breve descanso, que se tome el alimento; con todo, lo mejor sería lavar el cuerpo fatigado con agua caliente, y luego, después de intercalar una pequeña demora, alimentarse. Conviene siempre, sin embargo, después de haber tomado alimento, o permanecer sentado o recostarse sobre el costado izquierdo<sup>62</sup>, pero no caminar,

---

57 Se alude a uno de los ideales clásicos de la Medicina humanista: la excelencia de la salud corporal, y el medio más eficaz para procurarla y tenerla, que es la virtud; cfr. Comentario al respecto en la Introducción.

58 El consejo de evitar el hartazgo en la comida es un motivo típico de la literatura hipocrática; cfr., por ejemplo, *Vict.* 70.

59 Para los que tienen problemas de salud por un desequilibrio entre alimentación y ejercicio Hipócrates les prescribe suprimir un tercio de los alimentos; *Vict.* 79-81.

60 Las prescripciones hipocráticas también incluye el consejo de tomar vino aguado, *Vict.* 82.

61 La relación entre comidas y paseos y ejercicios es tratada por Hipócrates también en detalle *Vict.* 62. No obstante, el médico griego aconseja el paseo después de las comidas para evitar que se acumule la grasa en el estómago.

62 Cfr. Álvarez de Miraval, *La conservación de la salud del cuerpo y del alma*, Salamanca, 1601, cap. XXIII, pp. 91-92.

non autem deambulare nec vehi nec fatigari nec alias corpus quassare nec agitare <sup>a</sup>, / [355, 31v] donec cibus insiderit; quicumque enim post cibum deambulat aut exercetur, sibi et graues et difficiles morbos parat.

Dies et nox 24 horas continet: satis homini est tertiam partem somno impendere, id est horas octo, ita tamen vt ex quo dormire incipit ad solis vsque ortum octo fluant horae et ante solis ascensum e lecto surgat. Nec vero aut pronus aut supinus dormiat, sed in latus recumbens, initio in sinistrum, deinde vero in dextrum. Nec statim a pastu<sup>b</sup> dormiat, sed post tertiam aut quartam a cibo horam; interdiu vero somnus vitandus.

Ea quae aluum soluunt, vt vuae, ficus, mora, nuces, melopepones et cucumerum et cucurbitarum genera, initio cenae sumenda, nec cum aliis miscenda epulis, sed paululum expectabit, donec a superiori ventriculi loco descendant; hic vero reliquum cibum sumat. Quae vero aluum difficilius efficiunt, vt mala granata, persica, poma, crustula, a cibo, eaque parce, sumantur. Quando autem alicui placuerit auium et quadripedum carnibus simul vesci, prius auium carnibus vescendum; si autem ouis et auibus, oua anteponenda; si autem carnibus quadrupedum maioris et minoris, minoris praesumantur; denique semper a tenuioribus inchoandum. Aestiuo tempore frigidioribus cibus et aceto rarisque condimentis vtendum; per hyemem vero, calidioribus cibus et condimentis / [356, 32r] indulgendum, et si libuerit sinapi aut raphani non nihil adhibeat, eademque ratio habeatur loci frigidi aut calidi quae temporis.

Ex iis quae in cibum sumuntur<sup>c</sup>, quaedam vsu deterrima sunt, vt pisces nimium grandes atque a longo tempore saliti et caesus antiquior et fungi

---

a Semper tamen oportet post cibum assumptum aut sedere aut supra sinistrum latus recumbere. Avic. et eius asseclae contrarium consulentes toto errant coelo, decubitus in sinistrum latus statim a (prandio del.) cibo assumpto ventriculi actioni congruit maxime, ut situs et eius figura ostendunt. et negat uehementer laborare donec cibus insiderit. nescio tamen an in praecepto de potu hoc tempus insinuare voluerit in *annexo*.

b post *ut vid. corr.* : pastu *mg. elucidandi gratia scripsit.*

c sumuntur *scr.* : summuntur *Ms*

ni desplazarse en algún vehículo, ni fatigarse, ni sacudir el cuerpo ni agitarlo<sup>63</sup> de cualquier otra manera, / [355, 31v] hasta que el alimento se haya asentado; pues cualquiera que camina o hace ejercicio después de la comida se expone a contraer enfermedades graves y de difícil curación.

El día y la noche abarcan veinticuatro horas: para una persona es suficiente emplear en el sueño la tercera parte, esto es, ocho horas, siempre que desde que empieza a dormir hasta la salida del sol pasen ocho horas y se levante del lecho antes de que el sol esté subiendo ya en el cielo. Y no se debe dormir boca abajo o boca arriba, sino recostándose sobre el costado, al principio sobre el izquierdo, y luego sobre el derecho. Y no se debe dormir inmediatamente después de haber comido, sino tras haber dejado pasar tres o cuatro horas; antes de que transcurra ese tiempo el sueño debe evitarse<sup>64</sup>.

Los alimentos que sueltan el vientre, como las uvas, los higos, las moras, las nueces, los calabacines y los diversos tipos de pepino y calabaza, han de tomarse al principio de la comida, y no deben mezclarse con otros manjares, sino que se esperará un poco hasta que descendan de la parte superior del estómago, y entonces puede ya tomarse el resto del alimento. En cambio, los que causan estreñimiento, como las granadas, los melocotones, las manzanas y los pasteles, deben tomarse después de la comida, y moderadamente. Si a alguien se le antoja comer a la vez carne de ave y de cuadrúpedos, habrá de empezar a comer con la de ave; si se trata de huevos y aves, hay que anteponer los huevos; si de carnes de cuadrúpedos mayores y menores, tómesese primero la carne del cuadrúpedo menor: hay que empezar, en fin, por lo más ligero. En verano hay que hacer uso de alimentos más fríos<sup>65</sup> y aceite y condimentos escasos; durante el invierno, en cambio, puede condescenderse con los alimentos más calientes y con los condimentos / [356, 32r] y si le apetece a uno puede echársele un poquito de mostaza o rábano picante, y el mismo criterio que postulamos para las estaciones ha de aplicarse a los lugares fríos o cálidos.

De las cosas que suelen tomarse como alimento algunas son muy perjudiciales, como el pescado demasiado grande y que lleva mucho tiempo salado,

---

63 En un anexo se precisa: «Conviene siempre, sin embargo, después de haber tomado alimento o permanecer sentado o recostarse sobre el costado izquierdo. Se equivocan de plano Avicena y sus seguidores cuando aconsejan lo contrario; el echarse sobre el lado izquierdo inmediatamente después de haber tomado el alimento es congruente con la actuación del estómago, como dejan claro su posición y su forma. Y desaconseja vehementemente hacer esfuerzos hasta que el alimento se haya asentado. No sé, sin embargo si en la prescripción sobre la bebida quiso incluir también este momento».

64 Cfr. C. Méndez, *Libro del ejercicio corporal y de sus provechos*, Sevilla 1553, ff. LXIb-LXIIa, y B. Álvarez de Miraval, *Op. cit.*, ff. 91-92.

65 Más fríos que en el invierno, obviamente.

et boleti carnesque diutius salitae et aridae et condimentum siue ius cuius odor iam euanuerit, et tetri odoris omnia veneni instar noxia habentur. Alia vero istis minus noxia censentur, quorum vsus, modo sit rarior, non vetatur, ita vt in alimenti consuetudinem non cedat. Grandiores pisces, caseus, lac post horas viginti quatuor quam fuerit emunctum, et bobilla ex antiquiore bobae et hircina et Thaisina et faba et lentesc et Cypri siue capares, panis hordeaceus et azimus et siliqua et porrum et cepae et alia et sinapi et raphanus, ex quibus omnibus vel nil vel parum admodum edere oportet, idque per hyemem; per aestatem vero nihil prorsus. Sinapi autem et lentesc nec in hyeme neque in aestate sumenda<sup>a</sup>. Non nihil vero cucurbitae in aestate edere nihil prohibet.

Alia vero minus mala sunt quam quae iam dicta, vt<sup>b</sup> aquatiles aues, pulli columbarum paucis ab ortu diebus, et dactyli, et panis oleo vel frigus vel pinsus et siligineus; horum frequens vsus improbandus. Quisquis enim sapiens est et a<p>petitum suum coercere valet, a libidine sua quamuis illectus minime tamen / [356, 32v] trahetur neque istiusmodi vtetur cibus, nisi cum medicinae vsus imperet atque hic vere fortis dicendus. Ab arborum fructibus perpetuo temperare oportet, quamuis siccatis; nam accidis nil attinet dicere, vtpote ante maturitatem non minus quam gladius nocentibus; a silequis vero perpetuo abstinendum. Accidi fructus omnes noxii sunt nec in cibos nisi parcissime adhibendi, idque aestate et calidioribus in locis.

---

a sumenda *scr.* : summenda *Ms.*

b ut *sscr.* : quam *del.*

el queso demasiado viejo, los hongos y setas, y las carnes saladas hace mucho tiempo y secas, y los condimentos o salsas cuyo olor ya se haya desvanecido, y todo lo que tiene mal olor ha de considerarse tan nocivo como si fuera veneno. Otros, en cambio, se consideran menos dañinos que estos, y su uso no se prohíbe, con tal de que sea espaciado, de modo que no se convierta en un hábito alimenticio: los peces demasiado grandes, el queso, la leche veinticuatro horas después de haber sido ordeñada, la carne de un animal vacuno demasiado viejo, la de carnero, *taisina*<sup>66</sup>, las habas, las lentejas, y los frutos de Chipre o alcaparras, el pan de cebada y el ácimo, las algarrobas, el puerro, las cebollas, los ajos, la mostaza, el rábano, de todo lo cual no conviene comer nada o muy poco, y ello en invierno; en verano, en cambio, nada en absoluto. La mostaza y las lentejas no deben tomarse ni en invierno ni en verano, pero nada impide que se coma un poco de calabaza en verano.

En cambio otros alimentos son menos malos que los que ya hemos mencionado, como las aves acuáticas, los pichones de pocos días, los dátiles, el pan con aceite, frito o migado<sup>67</sup>, y el candeal, pero su uso frecuente es desaconsejable. Quien es sensato y capaz de controlar su apetito, por muchas asechanzas que le tienda su gusto, en ningún modo, sin embargo, / [356, 32v] se dejará arrastrar por él, y no hará uso de este tipo de alimentos, salvo cuando lo exija su empleo medicinal, y de esta persona, en verdad, habrá que decir que tiene fuerza de voluntad. En lo que se refiere a los frutos de los árboles, conviene siempre moderarse, aunque se trate de frutos desecados; pues de los ácidos no es necesario decir nada, dado que antes de que maduren no son menos dañinos que una espada; de las algarrobas, en todo caso, hay que abstenerse siempre. Todos los frutos ácidos son nocivos y no deben añadirse a las comidas sino muy parcamente, y ello en verano y en lugares bastante cálidos.

---

66 Desconozco el sentido de esta palabra. La sintaxis no permite deducir inequívocamente si se trata de un tipo de carne o de una legumbre. El hecho de que la palabra vaya en mayúscula hace pensar en un uso paralelo al de *Cypri* («los frutos de Chipre»), citado casi a continuación, de modo que tal vez se trate de un topónimo aplicado a un tipo de alimento para precisar su procedencia. Sería sugestivo, con todo, imaginar que pudiera tratarse de una latinización de corte macarrónico de *cecina*. También podría pensarse en una conexión con *tasajo*, como me ha sugerido el profesor Benjamín García-Hernández.

67 Todavía en algunas zonas de Andalucía y Extremadura el pan con aceite es un alimento usual, sobre todo en el desayuno. El pan frito puede tomarse en rebanadas fritas en una sartén con aceite muy caliente o en pequeños mendrugos de pan endurecido reblandecidos previamente en agua con sal, a los que se llama popularmente *coscorrones*. El participio *pinsus* implica la idea de «golpear, moler o machacar». Es posible, por tanto, que se aluda a un migado de pan con aceite, o incluso a otro desayuno popular en esas mismas zonas, consistente en una rebanada de pan tostado, sobre la que se refriega un diente de ajo, se impregna después en aceite de oliva y se le añade, por último, un poco de sal.

Probatissimi omnium fructus, ficus, vuae et agmidala, tum recentes, tum aridi aut passi, ex quibus quantumlibet comedere<sup>a</sup> licet, modo non assidue. Melle et vinum pueris noxia, senibus vero salubria, hyberno praecipue tempore. Confert homini calore incipiente tribus aut quatuor primis diebus eisdem vti cibis quibus hyemem absoluit.

Primam et perpetuam curam lubrici ventris facileque exonerabilis esse oportet, vnde commune morborum periculum et initium multorum ex alui duritie et difficultate esse apud medicos constat, cui malo hoc pacto occurrimus et medemur. Quisquis alui difficultate laborauerit, si iuuenis est, vrticas oleo cum sale et muria mixto iniectas absque pane mane comedito aut betae aut brasicae decoctum cum muria et sale bibito. Qui vero senex fuerit, melle calida dilutum mane bibat et quatuor post horas prandeat; quod quidem vno aut altero aut tribus, si sit opus, diebus repetendum erit, quoad aluus recte ac leniter habeat.

Commune etiam aliud ad sanitatem corporis praeceptum a sapientibus traditum non satiari cibis et labori sese impigrum praebere aluumque mollem conseruare<sup>b</sup>; hoc enim pacto morbis maxime cauetur, viresque firmantur; quin et ad minus probatum victum et ad omnia quae noxia videntur tutior haec ratio et cura est. Contra vero otium et alui moratio aut difficultas etiam optima quaeque victus et caeterorum omnium corrumpunt et medicis obseruationibus obstant, viresque etiam / [357, 33r] robustissimas eneruant ac debilitant.

Praeterea di<f>ficiles cibi corpori pro veneno sunt variosque afferunt morbos. Maxima morborum pars quibus homines vexantur a ciborum vel vitio vel multitudine etiam bonorum proficiscitur; id quod sapiens indicat Salomon, *qui suum os suamque linguam custodit, animae suae difficultatibus prospicit*, ac si diceret: custodiens os suum a mali vel nimii cibi vsu, linguam suam ab importuno et superuacaneo sermone<sup>c</sup>.

De balnei ratione balneum septimo quoque die petendum, non tamen a prandio aut caena, sed nec prorsus inani ac sicco ventre, sed digestionem iam incipientem. Totum vero corpus calida, non tamen feruenti, lauandum, caput autem impense calidiore; deinde corpus tepida abluatur, tum etiam subtepida,

---

a comedere *scr.* : comedere *Ms.*

b Hipp. lib. 6. epid. com. 4.22 Ἀσκήσις ὑγίης, ἀχορή τροφῆς, ἀοκνίη πόνων.

c Prober.21: qui custodit os suum et linguam suam, custodit animam suam ab angustiis *mg.* : *Prov.* 11,23

Los frutos más recomendables de todos son los higos, las uvas y las almendras, bien frescas, bien secas o pasas, de lo cual puede uno comer cuanto quiera, con tal de que no sea continuamente. La miel y el vino son dañinos para los niños, pero saludables para los viejos, sobre todo en invierno. Es cosa buena, cuando empieza ya el calor, durante los tres o cuatro primeros días, comer el mismo tipo de alimentos de que se sirvió uno durante el invierno.

Conviene procurar en primer lugar y siempre que el vientre se suelte y alivie con facilidad, de donde consta a los médicos que se origina un peligro general de que se inicien muchas enfermedades como consecuencia del endurecimiento del vientre y la dificultad para evacuarlo, mal al que podemos salir al paso y curar del siguiente modo. Quien sufra de dificultad para aliviar su vientre, si es joven, que coma por la mañana ortigas echadas en aceite mezclado con sal y salmuera, sin acompañarse de pan, o que beba una cocción de acelga o col con salmuera y sal; quien sea, en cambio, viejo, que beba por la mañana miel diluida en agua caliente y coma cuatro horas después; lo cual habrá de repetirse uno, o dos, o tres días, si es necesario, hasta que el vientre adquiera un ritmo regular y suave.

Otro precepto común transmitido por los sabios para la salud del cuerpo es no saciarse, mostrarse dispuesto para el trabajo y mantener el vientre blando; de esta manera, en efecto, se evitan en gran medida las enfermedades y se reafirman las fuerzas; es más, incluso para la alimentación menos recomendable y para todo aquello que parece nocivo esta regla y este procedimiento son bastante seguros. Por el contrario el ocio y el retrasarse o la dificultad en la evacuación del vientre corrompen incluso lo mejor de la alimentación y de todo lo demás, constituyen un obstáculo para los diagnósticos de los médicos / [357, 33r] y enervan y debilitan incluso las fuerzas más vigorosas.

Además, los alimentos difíciles de digerir son como veneno para el cuerpo, y ocasionan diversas enfermedades. La mayor parte de las enfermedades que aquejan a los hombres se origina o por la mala calidad de los alimentos o por su exceso, aun cuando se trate de alimentos buenos, cosa que hace notar el sabio Salomón: «Quien custodia su boca y su lengua, mira por las dificultades de su alma», como si dijera quien custodia su boca del uso de alimentos malos o en exceso, y su lengua de una charla inoportuna y superflua.

En lo que se refiere a los baños, hay que bañarse cada semana, pero no después del almuerzo o la cena, ni tampoco con el vientre vacío y seco, sino con la digestión ya empezada<sup>68</sup>. Debe lavarse todo el cuerpo con agua caliente, pero no hirviendo, y la cabeza, en cambio, con agua mucho más caliente; luego ha de lavarse el cuerpo con agua tibia, después, un poco más fría,

---

68 El tema de los baños, en conexión con la ingesta de alimentos y la práctica de ejercicios, es tratado con detalle por Hipócrates, *Vict.* 67, y por Galeno, *Sanit. tuend.* 4.

porro demum<sup>a</sup> frigida; caput autem<sup>b</sup> nullo pacto vel tepida vel frigida tentandum. Per hyemem vero frigida lauantibus non vtendum. Lotio vero ante sudorem non inchoanda. Exiccato vero corpore in balneo non diutius morandum<sup>c</sup>, sed<sup>d</sup> sudore exiccato lotoque corpore quam primum egrediatur. Nec balneum quisquam nisi prius aluo vesicaque expeditis subeat; id quod semper curandum fuerit ante et post caenam, ante et post concubitum, ante et post laborem et la<s>itudinem, ante et post somnum, iuxta istorum decem temporum rationem. E balneo autem egressus et vestitus caput quoque velato. In exteriore domus balnei parte maneat, ne frigidiore laedatur vento, id quod aestate etiam cauendum, et e balneo egressus vsque ad facilem respirationem membrorumque quietem et caloris temperamentum conquiescat; deinde cibum sumat<sup>e</sup>. Quam primum autem egresso a balneis somnus vel breuis commodissimus fuerit; eodem vero tempore frigidae potus valde inutilis, in ipso vero balneo inutilissimus. Si vero e balneo egressus sitim / [357, 33v] perferre nequeat, aquam vino aut melle bibito commixtam. Per hyemem autem lotum corpus oleo vtilissime inungitur.

Sanguinis mittendi omnino fugienda consuetudo est, nec sine certa et vrgenti causa venae sectio laudatur; quae neque per hyemem neque per aestum adhibenda, sed vere et autumno ineuntibus, idque parcius. Quinquagesimo vero aetatis peracto anno a sanguinis missione omnino abstinendum. Quo vero die venam secueris, nec balneum adito, nec viam facito, neque eodem die quo viam peregeris sanguinem mittito. Ipso sectionis die potu et cibo solito parcius vtitor, quantumque fieri potest animo et corpore cessato.

Semen genitale corporis virtus et vita et oculorum lumen est; quae omnia concubitu nimio deteruntur et pereunt, id quod a Salomone sapienter significatum est: *Ne des mulieribus robur tuum*<sup>f</sup>. Immodicos igitur concubitus haec comitantur<sup>g</sup>: senectus cita, virium defectus, oculorum hebetudo et caligo, grauis halitus, teterrimus ex alis odor, capillorum defluxio, nimia pilorum supercilii, barbae et axillarum prolixitas, dentium commotio et cassus doloresque praeterea permulti ac varii. Communis sapientum

---

a uero *post* demum *del.*

b autem *sscr.* : uero *del.*

c sed *post* diutius *del.*, et morandum *mg. add.*

d sed *mg. sinistro ante* sudore *add.*

e sumat *scr.* : summat *Ms.*

f prouerb. cap.30. *mg.* : *Cf. Prov. 31,3*

g comitantur *scr.* : commitantur *Ms.*

y por fin fría; la cabeza, en cambio, no debe de ningún modo lavarse ni con agua tibia, ni con agua fría. Durante el invierno, con todo, no debe usarse agua fría para lavarse. El lavado no debe emprenderse antes de sudar. Una vez que se haya secado el cuerpo no debe quedarse uno más tiempo en el baño, sino que es conveniente salir de él lo antes posible una vez secado el sudor y lavado el cuerpo. Y que nadie entre en el baño sin haber vaciado antes el vientre o la vejiga, cosa que habría siempre que procurar antes y después de la comida, antes y después de acostarse<sup>69</sup>, antes y después del esfuerzo y el cansancio, antes y después del sueño, ajustándose a estos diez momentos del día. Una vez que haya salido uno del baño y se haya vestido, que se cubra también la cabeza. Se debe permanecer en la parte exterior de la casa de baños de modo que no se vea uno dañado por los vientos en exceso fríos, cosa de la que hay que precaverse incluso en verano, y una vez salido del baño, debe descansarse hasta que se recupere la respiración regular, la relajación de los miembros y la temperatura normal; luego puede uno comer. Recién salido del baño, resulta muy beneficioso echar una cabezadita, aunque sea breve; en cambio es muy poco conveniente en ese momento beber agua fría, y sumamente perjudicial en el propio baño. Si, con todo, al salir del baño / [357, 33v] no puede uno soportar la sed, puede beberse agua mezclada con vino o miel. Durante el invierno, por otra parte, es muy bueno ungirse el cuerpo una vez lavado con aceite.

La costumbre de sangrarse ha de ser del todo evitada, y no puede aprobarse el corte en la vena sin una causa evidente y urgente. No debe aplicarse ni durante el invierno ni durante el verano, sino al comenzar la primavera o el otoño, y ello parcamente. Cuando se haya pasado ya de los cincuenta hay que abstenerse por completo de las sangrías. En todo caso, el día en que te abras la vena, ni te bañes, ni viajes, ni te sangres el mismo día en que hayas llegado de un viaje. En el propio día de la sangría come y bebe menos de lo acostumbrado, y mantente tranquilo de ánimo y cuerpo lo más que te sea posible.

El semen genital es la fuerza y la vida del cuerpo, y la luz de los ojos, todo lo cual se desgasta y perece por el abuso de las relaciones sexuales, cosa que señaló Salomón sabiamente: «No des tu vigor a las mujeres». Al coito inmoderado lo acompaña lo siguiente: la rápida vejez, la mengua de la fuerza, entorpecimiento y neblina en los ojos, aliento fuerte, terrible olor de las axilas, caída del cabello, excesiva pilosidad en las cejas, la barba y las axilas, los dientes que se mueven y acaban cayendo, y, además, muchísimos dolores, y muy variados. Es opinión común de los

---

69 No queda claro si se hace referencia al simple hecho de acostarse para pasar la noche, o a las relaciones sexuales, como parece más probable; cf. *infra*.

medicorum sententia est caeteris morborum generibus *correptum iri*<sup>a</sup> *millesimum* quemque, ex immodico vero concubitu, aegrotantium millenos perire. Quamobrem bene viuere cupientem hominem hac re continere oportet, nec vnquam vti, nisi corpore praeualido ac robusto nimis et graui lumborum pondere pressum, ac nec sponte nec cogitantem, immo et alia *studiose*<sup>b</sup> agentem, tamen nimio plus tentigine incitatum vehementique ex ea re correptum calore. His enim conditionibus vtile fuerit maritale officium, nec tamen saturo aut inani, sed coepta iam digestionem, aluo primum et vesica expeditis, nec stantem aut sedentem, nec in balneo, neque / [358, 34r] balnei die nec venae sectae die, nec iter incipientem aut absoluentem.

His igitur praeceptis instructum et assuefactum hominem perpetuos vitae dies sanum ad canitiem et mortem vsque peruenturum bona fide recipimus, nihil vnquam medicorum opera egentem, iis exceptis quibus natiua aliqua intemperies aut lues aut pestis aut casus communisue calamitas inciderit. Quae vero hactenus praecepta sunt, iis tantum obseruanda arbitramur qui sani corporis suaeque sunt spontis; nam aegrotantibus aut membrorum debilitate quapiam laborantibus aut alias prauae addictis consuetudini certae sunt curandi in medica arte rationes de qua libri extant. Vbi vero medici non contingit copia, tam sanis quam aegrotis ab his praeceptionibus minimum conuenit discedere, vtilissimis demum probandis.

---

a *correptum iri scr.* : *correptoram Ms.*

b *studiose scr.* : *studiosse Ms.*

médicos expertos que, en los demás tipos de enfermedades, muere uno de cada mil enfermos, pero como consecuencia de un coito inmoderado, los mil. Por lo cual, el hombre que desee vivir bien conviene que se modere en este asunto, y no haga uso de ello más que si tiene un cuerpo muy fuerte y sobremanera robusto<sup>70</sup>, y apremiado por el peso insoportable de sus lomos<sup>71</sup>, y ni por propia iniciativa ni con premeditación, sino, más bien al contrario, afanándose por actuar de otra manera, pero incitado con mucha mayor fuerza por la pulsión física y apremiado por un violento acaloramiento originado por esta situación<sup>72</sup>. En estas condiciones podría ser beneficioso el deber marital, pero conviene que no sea con el estómago muy lleno o vacío, sino empezada ya la digestión, vaciados primero el vientre y la vejiga, y ni de pie ni sentado, ni en el baño, ni / [358, 34r] en el día del baño, ni el día que vayas a sangrarte, ni cuando vas a emprender un viaje o lo has concluido<sup>73</sup>.

Podemos garantizar que el hombre instruido por estos preceptos y habituado a cumplirlos llegará sano durante todos los días de su vida a la edad de las canas y a la muerte, sin tener nunca necesidad de recurrir a los médicos, salvo aquellos a los que sobrevenga alguna disfunción congénita, o la sífilis, o la peste, o algún accidente o calamidad común. Ahora bien, estos preceptos que hasta aquí hemos dado creemos que deben observarlos solo quienes sean de cuerpo sano y dependientes de sí mismos<sup>74</sup>; pues para los enfermos o quienes sufren por alguna debilidad de sus miembros, o, en otro sentido, los adictos a alguna costumbre poco recomendable, hay procedimientos específicos de curación en el arte médica, sobre la que nos han llegado libros que pueden consultarse. En todo caso, cuando no es posible recurrir a un médico, es conveniente que tanto los sanos como los enfermos se aparten lo menos posible de estas prescripciones, que han de mostrarse, en fin, utilísimas.

---

70 O tal vez, simplemente, cuando se encuentre en plenitud de sus capacidades físicas.

71 Obvio eufemismo para indicar la necesidad física ineludible de evacuar el fluido seminal.

72 Para Epicuro las relaciones sexuales entran dentro de los placeres básicos, los de los sentidos corporales, como el comer y el beber. El placer tiene que buscarse con moderación, no por la virtud misma, sino por los perjuicios que acarrea a la ataraxia del espíritu y a la felicidad del cuerpo. Precisamente con esta idea inicia Galeno su tratado *Sobre los placeres sexuales*, «Según Epicuro no existe ninguna práctica sana de los placeres sexuales».

73 El pequeño tratado galénico *Sobre los placeres sexuales* precisa los niveles adecuados de alimentación, ejercicio físico y de práctica sexual.

74 Es decir, quienes no dependen de otro para poder satisfacer las exigencias de la vida cotidiana.

## DE TUENDA VALETUDINE

Commune doctorum consilium est ei qui sapientiae profitetur studium in iis locis non esse habitandum, in quibus aliquod ex his decem requiratur commodis: medicus, faber, balneum, latrina, aqua iugis, vt fluius aut fons, domus sacra, puerorum magister, scriptor librarius, Elemosinarii, iudex et ministri iudicis.

## DE TUENDA VALETUDINE

El consejo común de los doctores<sup>75</sup> es que quien blasona de hombre sensato no debe habitar en lugares en los que se echa en falta alguna de estas diez comodidades: un médico, un artesano, una casa de baños, una letrina, agua corriente (por ejemplo, un río o una fuente), una iglesia, un maestro de escuela, un escribano, limosneros, un juez y sus alguaciles.

---

<sup>75</sup> No necesariamente en el sentido vinculado a la medicina que le damos hoy, sino probablemente, en el de «expertos».