

DIETÈTICA PER A REIS I PAPES

per Lluís Jordà Masdeu

(tast i flaire)

La preocupació per l'alimentació com a font de salut —sigui per conservar-la o per retrobar-la— té arrels tan antigues com la mateixa medicina. Però, dintre d'aquest camp, la baixa Edat mitjana representa un període de vertader floriment dels tractats d'higiene i nutrició; consultant escrits d'aquest període —segles XI-XLV—, trobem una multitud de "Regimínia" més o menys pretensiosos i reeixits. El famós "Regimen Sanitaris" de l'escola de Salerno, sobre el qual Zacarias Silvio escriu encara el 1648 que "no existeix cap metge que no tingui sempre a la boca el poema de Salerno i en qualsevol ocasió no el reciti de memòria", en el seu origen no era més que l'aplec d'uns centenars de versos que donaven regles purament dietètiques per a portar una vida sana. En successives edicions, però, es va anar ampliant fins a arribar a comprendre les disciplines més importants de l'art de guarir del seu temps: anatomia, fisiologia, i també patologia i terapèutica, seguint el típic ordre medieval de passar revista a les malalties des de les del cap fins a les dels peus.

No és estrany, doncs, que, si ens centrem en l'obra d'un metge en concret d'aquest període, hi trobem gran quantitat de pàgines en les quals es reflecteixen aquestes preocupacions. És el cas, per exemple, del valencià Arnau de Vilanova (1235-1311), un dels millors i més complets metges medievals, l'obra del qual transcendia àmpliament durant tot el Renaixement. En la seva dilatada carrera, fou metge almenys de tres reis —Pere el Gran i Jaume II d'Aragó, i Frederic de Sicília, germà de l'anterior— i de tres papes consecutius —Bonifaci VIII, Benet XI i Climent V—, testimoniatge prou clar de la seva capacitat professional.

Un dels treballs d'Arnau consistí a traduir i comentar el "Regimen Salernitarum" de què parlàvem abans, i aquesta és la raó per la qual molts autors posteriors li n'adjudiquen la paternitat. Ultra això i cenyint-nos al tema que ara ens interessa, escriví diverses obres dedicades especialment a higiene i nutrició. No fóra sobrer recordar que Arnau es formà a Salern i a Montpeller, que junt amb Bolonya al seu temps eren les grans escoles mèdiques del sud d'Europa, i que conservaren durant tota l'Edat mitjana una tradició d'aplicació pràctica i experimental, sobretot si les comparem amb el fervor escolàstic de les universitats del nord. Tornant a la dietètica, aquí ens fixarem en un breu i sucós tractat d'Arnau, del qual a més es dona la particularitat que en tenim la versió medieval en català. Es tracta del "Regimen sanitatis ad regem Aragonum", dedicat a un dels seus pacients i protectors, el comte-rei Jaume II. Prova de l'interès d'aquest llibret és que, a part de les traduccions catalanes —la primera de les quals feta per encàrrec de la reina Blanca, muller de Jaume II—, en trobem ràpidament versions hebrees, italianes i castellanes.

L'obra —escrita al voltant de 1305— és dividida en divuit capítols, en els quals es donen les normes que hom ha de tenir present si vol arribar a "natural vellea". Els set primers es consagren a la higiene i a la medicina preventiva, i la resta a la nutrició, excepte l'últim, en què es parla específicament "dels remeys e de la cura de les emoreydes", malaltia que patia Jaume II.

Per guardar la salut, el que cal primerament, diu Arnau, és triar bon aire, perquè —seguim la primera versió catalana del text— "no solament l'air pur e net e san és profitós al cors ans ho és encare a les obres de la ànima, car totes les sues obres (...) pus clarament e pus acabada se fan aytan l'air és pus san e pus pur". Tota la primera part d'aquest capítol reflecteix una visió clara de la interrelació entre cos i "esperit"; puix sabem, continua el text, "no tan solament per naturals enseyament e doctrines, *ans encare per sperimentz*", que l'aire impur fa perdre "subtilitat e enginy e destrouex les vertutz aprehensives, e fa obscurar la vertut judicativa, e les cogitacions els pensamentz e cobeejamentz fa partir de rahó". Ultra que l'aire sigui pur, caldrà que a l'estiu tingui una "fredor ateperada", mentre que buscarem aquell que posseïx escalfor

moderada les epoques de fred. Convé també dormir lluny de les "cases reumatigues", poc ventilades i humides, i evitar els corrents d'aire. A més a més d'aquests preceptes molt generals, però, els detalls concrets de cada règim són prescrits tenint en compte la complexió de l'individu en particular. L'escola de Salerno en distingia quatre —sanguínia, colèrica, flemàtica i malenconiosa—, segons que predominés en el cos un dels quatre humors hipocràtics: sang, bilis groga, pituïta (denominada també limfa o flema) i bilis negra (o atrabilis). Així, per exemple, "és mester que en los locs plens de ventz sia hom cubert de vestadures groces; mas als homes qui són de compleccion colèrica o sanguínea —com és el cas del rei a qui va dedicat el tractat— és bona e convenient vestadura de lí ho de seda, plena de dins de cotó ho de borrelons de ceda (...) car aytal vestadura no fa escalfar ne enflamar la sanch".

El capítol segon parla de l'exercici. Cal fer-ne abans de menjar, per preparar el cos a rebre l'aliment; s'ha de tenir en comte que "per aquels qui poc mengen basta poc exercici", mentre que aquells qui mengen molt n'han de fer més. Arnau no n'esmenta cap de concret, però en canvi recomana a la "dignitat reial" d'esquivar aquell exercici que "menyspreament és de la sua presona e molt nou al profit común", com foren la lluita o el "joc de pilota" (sic) que "en neguna manera pertany a rey".

Després de l'exercici segueixen les consideracions sobre el bany i la neteja del cos. El bany "comple lo seu (de l'exercici) deffalment", neteja la suor i si és "d'estuba" (de vapor) ajuda a treure les "sobrefluitatz" del cos. A les complexions sanguínies, però, no els és bo banyar-se massa sovint; en to cas que ho facin amb aigua no massa calenta "e sien gitades en lo bany roses bulides d'una bulor". Els peus i les cames s'han de rentar sovint, abans d'anar a dormir. Pel que fa al cap, s'ha de rentar poc —"no sia fet en la setmana més d'una veguada"— i cal fer-ho amb el ventre buit. L'exercici i el bany aprimen i "escomouen volentat de menyar"; és per això que el capítol quart és dedicat a les precaucions que cal prendre amb el menjar i el beure en general. La primera és molt simple: l'hora convenient per a menjar vindrà determinada per la gana, llevat de quan l'Església mani fer dejuni (curiosa manifestació de submissió envers una institució enfront de la qual Arnau mantingué una posició fortament crítica als darrers anys). La segona regla és mastegar curosament allò que es menja; qui no mastega bé "fa injuria a la natura" que ens ha proporcionat les dents. Cal evitar, a més, d'ingerir en un mateix àpat menjars molt diferents ells amb ells "quan a la facilitat de digestió"; per aquesta causa "els qui s'alimenten de poques viandes arriben a una vellesa avançada i neta, mentre els qui s'afanyen a englotir multitud de viandes, o bé finiran abans de la vellesa, o bé llur vellesa serà prematura i molt immunda, com esdevé tot sovint als habitants del nord".

Per beure, a part de recomanar de fer-ho només quan es pateix "vera sed", Arnau no veu raons per oposar-se al vi en els individus sans; això sí, el vi ha de ser bo: "a l'estiu blanc o rosat, a l'hivern lleugerament vermell", però "sempre clar i subtil, la savoria del qual és senzilla i agradable i l'olor suavíssima".

Després de menjar, "segons horde de natura", és convenient reposar i dormir, car el menjar ha d'ésser digerit. Cal abstenir-se, doncs, de qualsevol exercici, fins i tot d'estar despert, ja que la "calor natural" no ha d'"escampar-se per los membres", sinó que s'ha de concentrar a l'estómac. Així el menjar podrà complir adequadament la seva funció, que no és altra que "mutar-se o tornar-se en la substancia dels membres". I és per totes aquestes raons que "totz los filosofos s'acorden que a hora de vespres és la meylor hora qui ésser pot a menyar magor per conservar sanitat". A la nit l'aire és fred, la qual cosa fa que la calor pugui concentrar-se millor "en lo forn del cors"; és també de nit quan "cessen los pensamentz e ls affaenamentz", cosa que s'esdevé, és clar,

quan es pot dormir "ferm e ab repòs". En tot cas, si no es té son, immediatament després de sopar es poden sentir "coses de leuger enteniment e coses plaents, així com són istòries de sans e de reys e encare estrumentz de música, e, aytantost con la son li vengua, vage durmir".

La postura és un altre factor que Arnau té molt en compte de cara a la digestió: els qui són sans dormiran el primer son sobre el costat dret, "per tal que.l fetge, qui abunda més en calor natural que nangun dels altres membres, exceptat lo cor, sia posat sotz l'estòmoc, així com hom posa lo foc sotz la ola". Quan el primer son és acomplert, no ha de dormir més aquell qui hagi menjat moderadament; però si s'ha menjat molt i encara es té son serà bo de girar-se de l'altre costat "per tal que per reteniment dels fums lo fetge no.s pusca massa escalfar". No és profitós dormir ni de sobines ni sobre el ventre, almenys en el primer son, i cal tenir cura que el cap i el pit quedin més alts que la resta del cos, sobretot quan s'ha menjat molt, "per ò que.l menjar, tornan del estòmoc a la sua boca, no la pusca agreuyar ne pusca moure el cap ne als membres spirituals". Per Arnau, els membres espirituals o nobles del cos són el cor, el fetge i el cervell: s'hi formen els "spiritus" o forces vitals que animen les manifestacions del cos.

Després de dormir hom ha d'alliberar el cos de "les sobrefluitatz en el multiplicades" durant el son; això es fa "no tan solament are avelan (defecant) ho urinan, mas encare enaltres maneres, així com tussén, escupén, mocan, lo cap pentinan, la cara e les mans ab aygua tèbea tota via lavan". Pel que fa al "carnal ajustament", Arnau recomana molta prudència: cal esperar sempre que la natura ho requereixi, procurant deixar un temps raonable entre un i altre "ajustament", puix, "com la sement fa ho eixir per força de natura, destruen-se les forces del cors e vén hom a veylea e a decaïment ans que no deuria; per què se'n deu hom fort guardar".

Per últim, cal evitar els "accidents de la anima", així com són la tristesa i la ira immoderades. La interacció entre "esperit" i "matèria orgànica" torna aquí a fer-se evident. La tristor excessiva, per exemple, "reffreda

e afebleix lo cors e.l fa tornar magre e sech, per tal cor estreny lo cor, e entenebra los esperitz, e.ls engroseex, e destruu l'enginy, e embargua la aprehenció (ço es lo raebiment dels sens), e oscurz lo juhí, e nafra la memòria".

El capítol precedent clou la part dedicada a la higiene i la prevenció de la salut en general. En els onze capítols restants —l'últim, com hem dit abans, tracta dels remeis específics per a les hemorroides— Arnau, com a metge, passa revista a les diverses classes de menjars, begudes i condiments de la cuina del seu temps. Per raons d'espai estalviarem al lector un resum d'aquesta part, tot i que l'autor hi dona preceptes interessants i intercala receptes tan curioses com la de "l'aigua que loen los savis", que no és altra que el brou de cigrons i de pèsols preparat de la manera següent: es deixen els llegums en remull tota la nit i amb la mateixa aigua són posteriorment bullits dues o tres vegades; al brou resultant, s'hi afegeix una mica de vi blanc i un poc de pols d'espínacs, safrà i sal. D'aquest brou, diu Arnau que "hobra e denega les venes qui son capil·lars apelades (les quals son e.l fetge e les carreres de laurina), e per tant, guardé hom de péres e d'arenés". O, finalment, aquesta altra, pensada per a aquells a qui les salses fortes fan mal: "Recipe: gíngebre ben blanch, dracmes II; ciliandre bullit en vinagre i assecat dracma I; cardemomi (i) benalbi, de cadascun dracma miga; rasura de vori lavada, dracmes II; giroffle, saffran, de cadascun, dracma I; de bonacanela, dracmes VI. D'aquestes coses sia feta polvora pastada ab amenles, e face'n hom salça, en la qual porà hom metre I poc de vinagre o d'agraç." Amb aquesta salsa Jaume II devia trobar les carns tan sabroses o més que amb d'altres de més picants, sense, però, que se'n ressentissin la seva complexió ni les empíadores hemorroides.

(Lluís Jordà Masdeu)

(l'opinió)

JOAN SALES:

MÉS SOBRE EINSTEIN I TERRADAS

Gràcies a un bon amic m'ha arribat, si bé amb retard, el número d'octubre de la vostra revista. En primer lloc, la meua felicitació més cordial: és una publicació magnífica, que fa honor al nostre país i contribueix a normalitzar l'ús de la nostra llengua en un camp tan considerable com és el de les ciències, tan sovint oblidat. Si admeteu subscriptors, tingueu la bondat d'honorar-me comptant-me com un d'ells.

En segon lloc, una felicitació especial a Thomas F. Glick pel seu excel·lent article "Einstein a Barcelona". Doblement excel·lent per la riquesa exemplar de la seva documentació i per l'amenitat de la seva exposició. Com a català em sento, a més, profundament agraït al seu autor per l'afecte que sent pel nostre país.

I com a al·ludit directament per

ell, no puc dir sinó que quan vaig escriure aquella carta era un xicot de vint-i-tants anys, del tot profà (això encara ho sóc ara) en el món de la ciència, si bé amb una viva curiositat, que encara sento, per la seva història; aquella carta, a més, era estrictament privada, a un amic a qui tenia una gran confiança, i ell, que era justament científic, m'hauria sens dubte morigerat si la vida n'hi hagués donat temps. Potser, quan vaig decidir publicar aquelles cartes, hauria fet millor de suprimir-ne tot aquell passatge dedicat a Terrades i als presumptes inventors catalans del telescopi; però, no hauria estat una petita trampa? I d'altra banda potser és bo que consti l'esquirit que podíem sentir els joves nacionalistes catalans, que aleshores acabàvem de perdre la guerra i ens trobàvem als fons de la derrota i escampats en un

vast exili per tot el món, enfront de Terrades, a causa de les seves ambigüitats polítiques que ja l'havien dut a ser una de les *notabilitats* de la dictadura de Primo de Rivera. D'acord que aquestes consideracions no haurien de pesar en la valoració de Terrades com a home de ciència, però aleshores, l'any 1940, això hauria estat demanar massa de nosaltres. Pel que fa als presumptes inventors catalans del telescopi, el mal ve de l'Enciclopèdia Espasa (ho he rellegit ara), que en parla en uns termes tan misteriosos com macarrònics. És allà on apareix aquesta forma "Rogete" en comptes de Roget, cosa que em fa pensar que Josep Fontana (que és un historiador excel·lent però no ho és de la ciència) també ha estat xocat, com jo quaranta anys enrrera, per l'estil cofoi i xiroi de la notícia que en dona l'Espasa, i

com que, igual que jo aleshores, no l'ha trobat confirmada enlloc més, n'haurà deduït, com jo, que no era seriosa. Que consti que sempre he sabut que Galileu no era pas l'inventor del telescopi, però fou el primer que tingué la idea d'apuntar-lo al cel, idea que val molt més, almenys pel que fa a la història de la ciència, que la seva invenció material.

Tant de bo Thomas F. Glick emprengui algun dia aquest història de la ciència catalana que ell podria escriure com ningú —a jutjar per aquest article modelic— i que tant contribuiria a fer que els profans com ara jo tinguéssim una idea més clara d'un aspecte tan important del nostre passat.

Ben afectuosament, el saluda

Joan Sales.