



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE MEDICINA

NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA

TRABAJO DE FIN DE GRADO

CURSO 2020/2021

LA DIETA EN LOS TRATADOS DE PESTE DEL SIGLO XVI

Autora: Isabela Ecarri Pérez

Tutora: Dra. Victoria Recio Muñoz

Resumen

El siglo XVI fue una época en la que se publicaron gran cantidad de tratados sobre la peste. En concreto, uno de los escritos que más éxito gozó fue el denominado “regimiento de peste”, un tipo de régimen de sanidad cuya finalidad era ofrecer métodos prácticos para la prevención y curación de la enfermedad de acuerdo con las llamadas *sex res non naturales* de la medicina galénica: el aire y el ambiente, la comida y la bebida, el trabajo y el descanso, el sueño y la vigilia, las excreciones y las secreciones y los estados del ánimo.

El presente trabajo se centra en el análisis dietético de los tratados de peste escritos por los autores castellanos más representativos del siglo XVI atendiendo a estas *sex res non naturales*: el *Regimiento contra la peste* (1507) de Fernando Álvarez, el *Vanquete de nobles caballeros y orden de vivir así en tiempo de sanidad como de enfermedad* (1530) de Luis Lobera de Ávila, el *Discurso breve, sobre la cura y preservación de la pestilencia* (1556) de Andrés Laguna, el *Libro de enfermedades contagiosas y la preservación dellas* (1569) de Francisco Franco, los *Remedios preservativos y curativos para en tiempo de la peste* (1597) de Miguel Martínez de Leyva y el *Libro en que se trata con claridad la naturaleza, causas, providencias, y se declaran la orden y modo de curar la enfermedad vulgar y peste que en estos años se ha divulgado por toda España* (1599) de Luis Mercado.

Nuestro trabajo consiste en presentar las recomendaciones dietéticas de estos autores para, posteriormente, compararlas e interpretarlas. Con ello, se pretende esclarecer las medidas de prevención del contagio de peste adoptadas en el siglo XVI, especialmente en lo que respecta a la alimentación.

Palabras clave: peste, tratados de peste, *sex res non naturales*, dieta, siglo XVI.

Abstract

The sixteenth century was a time when a large number of treatises on the plague were published. In particular, one of the most successful writings was the so-called “plague regiment”, a type of health regime whose purpose was to offer practical methods for the prevention and cure of the disease according to the so-called *sex res non naturales* of galenic medicine: air and environment, food and drink, work and rest, sleep and wakefulness, excretions and secretions and moods.

The present work focuses on the dietary analysis of the plague treatises written by the most representative Castilian authors of the sixteenth century attending to these *sex res non naturales*: *Regimiento contra la peste* (1507) of Fernando Álvarez, *Vanquete de nobles caballeros y orden de vivir así en tiempo de sanidad como de enfermedad* (1530) of Luis Lobera de Ávila, *Discurso breve, sobre la cura y preservación de la pestilencia* (1556) of Andrés Laguna, *Libro de enfermedades contagiosas y la preservación dellas* (1569) of Francisco Franco, *Remedios preservativos y curativos para en tiempo de la peste* (1597) of Miguel Martínez de Leyva and *Libro en que se trata con claridad la naturaleza, causas, providencias, y se declaran la orden y modo de curar la enfermedad vulgar y peste que en estos años se ha divulgado por toda España* (1599) of Luis Mercado.

Our work is to present the dietary recommendations of these authors and then compare and interpret them. This is intended to clarify the measures to prevent the spread of plague adopted in the sixteenth century, especially with regard to food.

Key words: plague, plague treatises, *sex res non naturales*, diet, sixteenth century.

ÍNDICE

ÍNDICE DE TABLAS	5
ÍNDICE DE ABREVIATURAS	5
Justificación	6
Objetivos	6
Metodología	6
Introducción	8
1. La peste en el siglo XVI	8
2. El concepto de dieta en la medicina hipocrática-galénica	9
3. Regimientos y tratados sobre peste en el siglo XVI: autores y obras	11
3.1. Fernando Álvarez.....	11
3.2. Luis Lobera de Ávila.....	15
3.3. Andrés Laguna	18
3.4. Francisco Franco.....	22
3.5. Miguel Martínez de Leyva	25
3.6. Luis Mercado	31
Conclusiones	34
Bibliografía	40

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Alimentos beneficiosos y perjudiciales según Fernando Álvarez (Álvarez (1507) 167-171)	13
Tabla 2. Alimentos beneficiosos y perjudiciales según Luis Lobera de Ávila (Lobera de Ávila (1530) caps. 3, 20, 43, 54 y 65)	17
Tabla 3. Alimentos beneficiosos y perjudiciales según Andrés Laguna (Laguna (1556) ff. 24r-27r)	20
Tabla 4. Alimentos beneficiosos y perjudiciales según Francisco Franco (Franco (1569) ff. 42v-52r)	24
Tabla 5. Alimentos beneficiosos y perjudiciales según Miguel Martínez de Leyva (Martínez de Leyva (1597) ff. 88r-101r).....	28
Tabla 6. Alimentos beneficiosos y perjudiciales según Luis Mercado (Mercado (1599) 251-252)	33
Tabla 7. Recomendaciones de los autores con respecto a las sex res non naturales.....	35

ÍNDICE DE ABREVIATURAS

cap.: capítulo

cf.: *confer*, “consulta”

COVID-19: *coronavirus disease 2019*, “enfermedad por coronavirus 2019”

DRAE: Diccionario de la Real Academia Española

f.: folio

OMS: Organización Mundial de la Salud

r: recto

v: verso

Justificación¹

Históricamente, las epidemias de peste tuvieron una gran repercusión en la población humana. A raíz de estas situaciones sociales alarmantes y de gran urgencia se escribieron numerosos textos de diversa índole, entre ellos los regimientos o tratados de peste, con el fin de hacer frente a la enfermedad. En el siglo XVI se registra una gran producción de estos escritos debido, sobre todo, al surgimiento de copiosos brotes de las denominadas “enfermedades nuevas”.

La alimentación es uno de los ejes fundamentales de estos tratados. Por ello, el objetivo del presente trabajo es analizar la dieta de los tratados de peste escritos por los autores castellanos más representativos del siglo XVI para arrojar luz sobre las epidemias acaecidas en el transcurso de la historia, pues pueden constituir también una fuente de información científica. Por consiguiente, también nos proponemos comparar algunas de las medidas preventivas del siglo XVI y las presentes para la pandemia del COVID-19 puesto que, como veremos más adelante, en algunas ocasiones las precauciones tomadas a día de hoy para evitar el contagio son curiosamente similares, salvando las distancias, a las del siglo XVI. Obviamente, la peste no es una enfermedad semejante a la producida por el coronavirus, pero su estudio desde el punto de vista epidémico puede suponer una fuente de datos de gran interés.

Objetivos

- Estudiar y contextualizar el concepto de “epidemia” y de “peste” desde la Grecia clásica hasta el siglo XVI.
- Examinar el concepto de “dieta” en la medicina hipocrática-galénica y su influencia en el siglo XVI.
- Describir las características más relevantes de los llamados regímenes o regimientos de salud.
- Seleccionar los tratados de peste castellanos más representativos del siglo XVI y ofrecer una breve descripción de la vida y obra de cada autor.
- Analizar las obras de los autores, filtrar y recopilar las recomendaciones de las *sex res non naturales*, sobre todo las alimentarias.
- Interpretar los consejos dietéticos y farmacológicos preventivos de los tratados de peste.
- Identificar las diferencias y semejanzas de las recomendaciones dietéticas de los diversos autores.
- Comparar los métodos preventivos del siglo XVI con los emitidos por la OMS de la pandemia actual del COVID-19 con el fin de constatar que las epidemias han estado presentes en otros momentos de la historia y analizar la respuesta médica y científica que se ha aportado en cada caso.

Metodología

Para la realización de este trabajo se ha recurrido al estudio previo de la peste en diferentes momentos históricos para poder contextualizar el análisis de los tratados de peste. Asimismo, se ha investigado acerca del concepto de “dieta” en la medicina hipocrática-galénica y su influjo

¹ Este trabajo se ha realizado en el marco del proyecto de investigación subvencionado por el Gobierno de España (MINECO) (referencia FFI2017-82381-P) y por la Junta de Castilla y León (referencia VA222P20).

en el siglo XVI. A partir del análisis de una amplia bibliografía se ha buscado información general sobre los regimientos de salud y los tratados, haciendo hincapié en los específicos para la peste.

Inicialmente, se han seleccionado los autores castellanos más relevantes del Renacimiento, concretamente del siglo XVI y se han utilizado diferentes fuentes bibliográficas para elaborar una breve introducción biográfica de cada uno. Con respecto a los tratados, se ha recurrido a las ediciones originales salvo las de Luis Mercado y de Fernando Álvarez, para las que se han empleado las ediciones modernas de dichos textos. Este proceso ha conllevado ciertas dificultades, no solo para su lectura –debido a la tipografía y el diseño de las obras (letra compleja, paginación diferente a la actual, etc.)–, sino también para la interpretación de las recomendaciones, puesto que el lenguaje es muy diferente del lenguaje científico de hoy. A esto hay que añadir la sintaxis singular propia del castellano del siglo XVI. Además, ante el vasto vocabulario que puede resultar extraño al lector actual, se ha incluido una breve explicación en notas a pie de página para facilitar su consulta.

Una vez analizadas las obras, se han establecido las diferencias y las semejanzas entre las recomendaciones dietéticas de todos los autores para aportar una visión global del tema. Igualmente, se ha realizado una recapitulación de los consejos de las *sex res non naturales* insistiendo especialmente en los alimentos permitidos y desaconsejados.

Por último, se han comparado, con las salvedades oportunas, las recomendaciones de los tratados de peste con las emitidas por la OMS con respecto a la pandemia del COVID-19, tanto las dietéticas como de otros aspectos.

Introducción

1. La peste en el siglo XVI²

En el mundo griego el término “epidemia” (del griego, *epidēmía*) hacía referencia a la visita o la llegada de alguien a un lugar, sin embargo, los médicos le atribuyeron un significado más técnico, pues se aplicaba a aquellas enfermedades inesperadas o pasajeras. En los textos hipocráticos (s. V-VI a. C) se clasificaban las enfermedades en “naturales” (individuales, debidas al régimen de vida) y “epidémicas” (colectivas, afectan a muchos individuos al mismo tiempo por la “llegada” de sustancias nocivas en el aire) y, consecutivamente, el segundo tipo se subdividía en “pestilentes” y “no pestilentes”. Por su parte, el término “peste” deriva del latín *pestis* “ruina, destrucción” de ahí que también significara “plaga o epidemia” en el sentido de enfermedad contagiosa. A partir del uso posterior por parte de los médicos de este concepto de *epidēmía* se produjo una confusión semántica entre “epidemia” y “peste”. En consecuencia, este concepto ha pasado a las lenguas modernas con la acepción médica actual de “epidemia”.

En cualquier caso, cabe señalar que la definición de peste era imprecisa por la gran variabilidad de enfermedades recogidas en dicho concepto. No obstante, todas las interpretaciones siempre tenían una connotación negativa. Esta imprecisión se vio aumentada por la resistencia de los médicos y de los profanos al uso de la palabra (*peur du mot*, es decir, miedo a la palabra). Por esta razón, hacían referencia a la peste de acuerdo con las consecuencias de la enfermedad como el “mal que corre”, “mal de secas”, “mal de landres” o “la pestilencia”.

Autores como Hipócrates (s. V a.C.), Galeno (s. II-III d.C.) y Avicena (s. X-XI d.C.) consideraban que la corrupción del aire era la causante de la constitución pestilencial (*loimós katástasis*) de forma que, si se inhalaba el aire corrompido, se alteraban los humores³ y se producía la peste. La alteración del aire se originaba por sustancias nocivas o miasmas como los vapores de las lagunas y estanques, cadáveres de las guerras, etc., además, estaba vinculada con otros fenómenos meteorológicos (la conjunción de los planetas, terremotos, eclipses, etc.) y elementos religiosos como el poder divino de Dios. Este pensamiento etiológico era compartido por los médicos del Renacimiento, de hecho, la definición de peste aportada por Avicena tuvo un gran éxito en esta época: *Pestilencia quidem est putrefactio aeris*, “la peste es la putrefacción del aire”⁴.

A partir del siglo XV se desarrollaron varias enfermedades infecciosas de carácter epidémico denominadas como “enfermedades nuevas”. Estas dolencias colectivas no se asemejan por su naturaleza, sino por otros factores: el desconocimiento de la génesis, el sombrío pronóstico y la dificultad para establecer la prevención y el tratamiento. Eran una novedad relativa, pues eran afecciones ya conocidas desde la antigüedad, pero los cambios sociales de la época (saqueos de ciudades, guerras, mayor movilidad de las gentes) favorecieron la alteración del equilibrio

² Sobre el concepto de peste a lo largo de la historia. cf. Carreras Panchón (1991); sobre el concepto de epidemia. cf. Pino Campos y Hernández González (2007).

³ Los cuatro humores (sangre, bilis negra o melancolía, bilis amarilla o cólera y flema) son fluidos fabricados por el organismo capaces de regular las funciones fisiológicas. Esta teoría fue propuesta por Hipócrates, quien clasificó los humores en calientes, fríos, secos y húmedos. Galeno, por su parte, consideró que estos fluidos determinaban la constitución o “complexión” de los individuos y, por ende, las características físicas y mentales, la susceptibilidad a ciertas enfermedades o el desequilibrio de los humores. cf. Albala (2002) 48-49.

⁴ Cf. Carreras Panchón (1991) 59.

ecológico en la que se mantenían estas enfermedades. A pesar de su aparición en diferentes momentos de la historia, las conductas humanas son idénticas, tanto individuales como colectivas.

Las recurrentes plagas producidas en Europa Occidental desde 1350 hasta principios del siglo XVI, salvo las de la Alta Edad Media, fueron grandes epidemias probablemente causadas por la *Yersinia pestis*, un patógeno cuya infección coincide con la sintomatología más común en estas plagas. Sin embargo, no se le puede atribuir todas las epidemias acaecidas en esta época ante la ambigüedad del concepto de “peste” y la falta de información relevante para su identificación⁵.

En el caso de España, después de la gran mortandad del siglo XIV causada por la peste bubónica, a finales del siglo XV y a principios del siglo XVI reapareció en la península ibérica con una intensidad semejante a la de la Edad Media, produciéndose numerosos rebrotes que convirtieron a esta enfermedad en un proceso endémico. El momento y el grado de afectación variaban dependiendo de las zonas geográficas de la península⁶, pero la epidemia de peste general más significativa fue la de 1596-1604, concretamente de peste bubónica⁷. Esta epidemia junto a la desmoralización de la población, la crisis económica y otros factores contribuyeron a la decadencia del reino español como potencia europea en el siglo XVII.

2. El concepto de dieta en la medicina hipocrática-galénica⁸

En la sociedad griega, se consideraba al cuerpo el eje central del ser humano sin el cual no existiría, pero sabían que no solo se trataba de un concepto físico, sino también espiritual (el alma). Esta reflexión estaba basada en “ser cuerpo” (comer, trabajar, desplazarse, sentir) y “tener cuerpo” (tomando ciertas decisiones ejercemos un efecto directo sobre él como el entrenamiento, las enfermedades, el cansancio o la nutrición).

También estaba muy arraigada la idea de que la salud, en todos sus aspectos, era lo más importante del ser humano. De hecho, el concepto de *diata* (dieta) no era considerado como un régimen alimentario sin más, sino como un régimen de vida en su totalidad porque los actos sociales podían modificar la naturaleza (*physis*) del ser humano. Además, este concepto era de doble vertiente, es decir, como tratamiento de las enfermedades y la conservación de la salud, incluso la mejora de la naturaleza del ser humano.

Según Hipócrates, la dietética antigua se encaminaba a mantener el equilibrio proporcional de los humores (*eukrasía*)⁹, el buen flujo de los espíritus por los canales del cuerpo¹⁰, el buen funcionamiento de las diferentes partes o miembros del cuerpo y la armonía del individuo con

⁵ Para saber más sobre la *Yersinia pestis* véase Nutton (2008).

⁶ Las primeras provincias afectadas eran las costeras, pues los puertos marítimos eran la principal vía de contagio entre unas zonas y otras.

⁷ Sobre los brotes de peste bubónica en España. cf. González de Fauve y de Forteza (1996).

⁸ Sobre la dietética en la Edad Media. cf. Cruz Cruz (1997); sobre el concepto de *sex res non naturales* en el Renacimiento. cf. Álvarez de Palacio (2008); sobre el tratamiento dietético de los enfermos en el siglo XVI. cf. Pérez Ibáñez y Recio Muñoz (2021).

⁹ Era algo extremadamente inusual, pues, según Galeno, los individuos poseían un humor predominante dependiendo de la edad, del sexo y de otros factores. cf. Albala (2002) 49.

¹⁰ Para Galeno, son un concepto fisiológico muy diferente al nuestro. El espíritu es un “soplo vital” que transporta las funciones o virtudes a los órganos del cuerpo, es decir, son agentes del movimiento corporal (bombeo del corazón, digestión del estómago, etc.). cf. González Manjarrés (2010) 87-89.

el cosmos que le rodea. Los autores seguidores de la medicina hipocrática eran conscientes de que los alimentos podían modificar los humores de los individuos, de forma que, al mezclarse, permitirían un buen o mal estado de salud.

Los alimentos se dividían según su cualidad (frío, seco, húmedo y caliente) y por el grado o repercusión de su actividad y sustancia (pesados o ligeros), es decir, por su capacidad de nutrir al organismo. Estas cualidades atribuidas no hacen referencia a la naturaleza del alimento en sí mismo, sino por el efecto que producen en cada uno de los órganos importantes.

Basándose en esta clasificación, el tratamiento dietético para los enfermos (aquellos que tiene un desequilibrio de los humores, ya sea por exceso o defecto) se hacía fundamentalmente por el principio denominado *contraria contrariis curantur*, que significa curar con lo contrario. Por ejemplo, si el paciente padece una enfermedad de naturaleza cálida, ha de ser tratado con alimentos fríos. Además, las dietas eran individualizadas, es decir, estaban adaptadas a los enfermos según su naturaleza y temperamento y eran específicas para cada enfermedad.

Por su parte, el fundamento de la dietética para Galeno consistía en el control adecuado de las *sex res non naturales*¹¹ (cosas no naturales, imprescindibles para el buen vivir) agrupadas en seis géneros: aire y ambiente, comida y bebida, trabajo y descanso, sueño y vigilia, excreciones y secreciones¹² y estados del ánimo. Galeno aplicó, a su vez, el concepto aristotélico de *mesotes* (justo medio, equilibrio) a la dietética y la combinación de las cosas no naturales está dominada por éste, es decir, ha de existir un equilibrio entre estos elementos.

El periodo clásico tuvo una gran influencia en los siglos XV y XVI, como se refleja en el desarrollo del movimiento humanista, un movimiento cultural al que no fue ajena la medicina. Entre los médicos más ilustres, Galeno fue el que más peso ejerció sobre los autores renacentistas –“galeno” pasó a ser sinónimo de médico–. Estos médicos se agrupan dentro del llamado “galenismo humanista” que se inspira también en Hipócrates, Platón (s. V-IV a. C.) y Aristóteles (s. IV a. C.). Asimismo, otros médicos muy citados fueron los árabes Rhazes (s. IX-X d. C.), Avicena y Avenzoar (s. XI-XII d. C.).

La consideración y la valoración de la salud en el siglo XVI estaban en su punto álgido. Por ello, los regimientos de salud (*Regimina sanitatis*) constituyen gran parte de la literatura médica renacentista, tratados de origen medieval sobre los tratamientos curativos y los regímenes higiénico-dietéticos, a veces individualizados, es decir, dirigidos a personajes de la alta sociedad, que deben seguir para gozar de buena salud: alimentación, farmacología, higiene, ejercicio, etc. Fueron redactados originariamente en latín, un hecho que confirma que estaban casi siempre destinados a las clases ilustradas y elevadas, preferentemente a un personaje concreto. Los más relevantes fueron traducidos a varias lenguas romances. Estos regimientos también podían ser de tipo específico: consejos para estados concretos (embarazo), la vida religiosa o algunas enfermedades como la lepra o la peste. Todos estos *regimina*, incluidos los tratados de peste siguen la estructura del esquema galénico de las *sex res non naturales*¹³.

Este esquema se ve también reflejado en el tratamiento de los tratados de peste. Asimismo, encontramos el patrón de la medicina hipocrático-galénica. Por ejemplo, el concepto de

¹¹ Las *res naturales* son los elementos naturales del cuerpo (órganos, tejidos, humores) y las funciones orgánicas que no se pueden modificar voluntariamente. cf. Cruz Cruz (1997) 25.

¹² En este apartado se incluían, además de las excreciones corporales, el baño y las relaciones sexuales.

¹³ Acerca de los *regimina sanitatis*. cf. Eberenz (2001); Nicoud (2010).

contraria contrariis curantur: como la peste era considerada de naturaleza húmeda, todos los alimentos que se recomiendan son desecativos o secos y se eliminan del régimen los húmedos.

3. Regimientos y tratados sobre peste en el siglo XVI: autores y obras¹⁴

El impacto de la peste y la urgencia de una situación social preocupante dieron lugar a una abundante literatura loimológica, es decir, tratados sobre peste, escritos por profesionales médicos del siglo XV y los siglos posteriores. Estos regimientos eran un género de tratados médicos que se encaminaban a la difusión de prácticas preventivas y terapéuticas que fuesen eficaces contra las epidemias pestíferas, pues los pocos médicos que había se veían incapacitados para tratar a todos los enfermos¹⁵.

Durante la Edad Media los tratados médicos se habían transmitido fundamentalmente en latín y los pocos textos escritos en lengua vulgar solían ser de carácter práctico. Es un hecho significativo que estos regimientos fuesen escritos en castellano. Su proliferación se explica por dos razones: la necesidad de difundir su contenido a un público mayor y el auge de la escritura en lengua vernácula que se produjo en aquella época. Pese a todo, es difícil determinar los verdaderos destinatarios de los tratados porque el nivel de alfabetización era muy bajo, por lo que realmente solo cumplían su función de divulgación en personas letradas, es decir, de una clase social media-alta.

Los tratados de peste contienen un regimiento preventivo y otro curativo, aunque en ocasiones no hay una división clara entre los remedios incluidos en ambas partes. En el regimiento preventivo se incluyen las medidas higiénico-dietéticas, es decir, las que regulan *sex res non naturales*. En cambio, el terapéutico está formado por intervenciones médicas (sangrías o purgas) y preparados dietéticos y farmacológicos (electuarios, emplastos, etc.). Ante la orientación social de las obras y el desconocimiento de la etiología y el tratamiento de la enfermedad, los tratadistas insistieron más en la prevención que en la curación mediante remedios complejos que solo podía permitirse la clase adinerada.

A continuación, se analizarán una selección de los tratados de peste escritos por los médicos más relevantes del Renacimiento castellano atendiendo a las recomendaciones que ofrecen sobre las *sex res non naturales* de la fisiología galénica. Se incluye también una breve biografía de cada autor.

3.1. Fernando Álvarez

Biografía¹⁶

De la vida de Fernando Álvarez (¿? -Salamanca, 1526) disponemos de poca información. Es probable que se formase académicamente en la Universidad de Salamanca, institución en la que residió desde 1516, ejerció como docente y alcanzó el rango de regidor. Cabe destacar que fue médico real, concretamente de los Reyes Católicos. En cuanto a sus obras, inició el siglo XVI con su *Regimiento contra la peste* (Salamanca, 1507).

¹⁴ Sobre el concepto de tratados de peste. cf. González de Fauve y de Forteza (1996); Eberenz (2001); De la Peña Barroso (2012) 397-408.

¹⁵ Estas prácticas reproducían el tratamiento propugnado por las autoridades clásicas por lo que apenas se incluían innovaciones preventivas o terapéuticas. cf. De la Peña Barroso (2012) 398.

¹⁶ Cf. Carreras Panchón (1976) 34.

Regimiento contra la peste de Fernando Álvarez¹⁷

Esta obra se caracteriza por ser bastante breve y concisa. Inicialmente explica las diferentes causas de la peste y critica algunos consejos recomendados por otros médicos. A continuación, establece unos consejos generales para la peste, las reglas para la prevención mediante las *sex res non naturales* y dedica un par de páginas al tratamiento de determinadas afecciones (por ejemplo, las calenturas¹⁸). Por último, dispone la cura de la peste con diferentes remedios sudoríficos, higiénicos, alimentarios, para los aposentos, etc.

Medidas preventivas generales

Para este autor los diversos remedios para la prevención y la cura de la peste no se podían controlar porque dependían de muchos factores (ciencia y prudencia del médico, complexión del individuo, estación del año, etc.). Algunos no causaban daño –no dice cuáles– y otros eran beneficiosos (sudoración, sangrías, beber mucha agua) aunque sus efectos no eran siempre constantes (Álvarez (1507) 162-163).

Aire y ambiente

En esta infección tienen una gran importancia las circunstancias del estado de cada ciudad, casa, calle, etc. Por ello recomienda que las casas y las calles estén muy limpias, y toda la basura de las ciudades debe estar fuera de ellas. Se debe andar poco por las calles, especialmente por los lugares más sucios y donde haya malos olores¹⁹. Aunque haga buen tiempo, recomienda llevar bastante ropa encima y estar en lugares secos (Álvarez (1507) 162).

La limpieza de la casa es fundamental, pero siempre en su justa medida:

Es malo regar mucho la casa pero también es malo el polvo, de modo que basta regar poco o limpiar la casa con una escoba mojada con un poco de agua para evitar el polvo, y úsese algo de vinagre (Álvarez (1507) 165).

Recomienda tener en casa plantas aromáticas de buen olor (estoraque²⁰, laurel, lináloe²¹, romero, ruda²², tomillo), realizar sahumeros con ellas y obtener llamas de buena leña²³. En cambio, es perjudicial hacer hogueras en las que se quemen trapos, cueros, paja, basura y cosas

¹⁷ Para el análisis de esta obra utilizamos la edición de María Nieves Sánchez (1993) 161-175.

¹⁸ También denominadas calenturas pestilenciales, consisten en un aumento de la temperatura corporal. Probablemente se refieran a nuestro concepto de fiebre, pero en esta época no era considerada como un síntoma, sino una enfermedad.

¹⁹ Conviene recordar que los malos olores se asocian al “mal aire”, es decir, al aire que causa la peste. La asociación entre mal olor y putrefacción y, a su vez, putrefacción y pestilencia, era muy habitual en los médicos galenistas, por lo que la ausencia de los malos olores significaba que el aire se había purificado.

²⁰ Árbol de la familia de las estiráceas del que se obtiene un bálsamo muy oloroso, usado en perfumería y medicina. cf. DRAE.

²¹ Planta del aloe. cf. DRAE.

²² Planta que desprende un olor intenso característico y procede de los países mediterráneos orientales y Asia Menor. El uso más frecuente y popular es como emenagoga, es decir, para provocar la menstruación. Se utilizaba también como abortivo. cf. Font Quer (1973) 426-427.

²³ Como veremos, los autores desaconsejan la leña de higueras y de adelfas.

de mal olor (Álvarez (1507) 165). Es conveniente usar pomos odoríferas²⁴ de almizcle²⁵, ámbar, estoraque y láudano, en especial con un poco de alcanfor²⁶ (Álvarez (1507) 169).

Cuando un individuo está enfermo, la habitación ha de estar impregnada de agua y vinagre, debe haber agua rosada, duraznos, melones y peras, entre otros. Es aconsejable que los sanos lleven agua rosada, esmeraldas, jacintos y vinagre, un pañuelo mojado y que se laven con él las manos (Álvarez (1507) 174). Nótese aquí la importancia de la higienización de las manos, tan importante en épocas de pandemia como hemos visto en la actualidad.

Trabajo y descanso

Poco ejercicio, evitar todo aquello que acelere la respiración (por ejemplo, andar mucho o deprimida) (Álvarez (1507) 166). Del ocio se puede disfrutar con moderación siempre que sea un placer honesto (Álvarez (1507) 166).

Sueño y vigilia

Evitar dormir durante el día y el desvelo excesivo, pero es necesario permanecer despierto más que dormir (Álvarez (1507) 166).

Excreciones y secreciones

Hay que procurar estar limpios de humores superfluos, heces y orina mediante el uso de las “píldoras de regimiento”²⁷ u otros elementos (por ejemplo, ingerir diez ciruelas pasas remojadas la noche anterior y beber después el agua de remojo o caldo de ave) (Álvarez (1507) 166).

Las píldoras de regimiento son más beneficiosas que cualquier remedio y Álvarez explica los pasos que deben seguirse para su toma (por ejemplo, el día en que se ingieren no son necesarios más cuidados, aunque se recomienda comer tarde y la comida más selecta) (Álvarez (1507) 166).

Estados del ánimo

Son perjudiciales la tristeza, las preocupaciones y la ira (Álvarez (1507) 166).

Comida y bebida

Para este apartado hemos preferido elaborar un cuadro con aquellos alimentos y bebidas que recomienda y que aconseja evitar para facilitar su lectura. Estará presente en todos los autores:

Tabla 1. Alimentos beneficiosos y perjudiciales según Fernando Álvarez (Álvarez (1507) 167-171)

Alimentos	Beneficiosos	Perjudiciales
Carne y pescado	Aves pequeñas, cabritos, gallinas y su linaje, palominos	Carneros, cerdos, corderos, lavancos ²⁸ y morcillas

²⁴ “Especie de bola elaborada con varios ingredientes, por lo común odoríferos”. cf. DRAE.

²⁵ Sustancia grasa, untuosa y de olor intenso que algunos mamíferos y aves segregan. Es la base de ciertos preparados cosméticos y de perfumería. cf. DRAE.

²⁶ Terpeno sólido, cristalino, blanco, urente y de olor penetrante característico que se obtiene del alcanforero. cf. DRAE.

²⁷ Es muy probable que Álvarez haga referencia a unas píldoras llamadas “píldoras de Rhazes” que son citadas por todos los autores. Estas píldoras pueden tener varios nombres, así lo explica Lobera de Ávila: “de las mejores medicinas son las píldoras que compuso Ruffo, las cuales dizen de Rasis, el vulgo común las llama de regimiento”. cf. Lobera de Ávila (1530) cap. 55.

²⁸ “Pato salvaje”. cf. DRAE.

	grandes, perdigones, terneras, tórtolas y vacas Hígado de ave, manos, pies y tripas del carnero y cabrito	Pescados gruesos: atunes, barbos, corvinas, sábalos ²⁹ y semejantes
Huevos y lácteos	Huevos frescos de gallina	Leche, nata y queso
Frutas, verduras y hortalizas	Acederas ³⁰ , achicorias, ajos, borrajas, cerrajas ³¹ , conejinas ³² y lechugas Duraznos, granadas, guindas, limas, limones y naranjas agrias Inicio comida: albérchigos ³³ , calabazas, ciruelas, endrinas ³⁴ , melón, membrillos y peras punta o vinosas	Berenjenas, berzas y orugas ³⁵ Albaricoques, cerezas, higos, manzanas crudas y el resto de frutas
Cereales, frutos secos, semillas y legumbres	Inicio comida: lentejas y pasas	Mostaza
Bebidas	Vino tinto (muy aguado y poca cantidad)	Vino blanco
Especias y otros	Poca miel y especias, conservas en azúcar de todo lo anterior y vinagre	-

Recomendaciones específicas

Aconseja no comer muchos alimentos juntos, racionar los alimentos en las ingestas, es decir, comer menos que cuando se está sano, y evitar el ayuno. El almuerzo debe ser según su complexión y costumbres. Aquellos que no comen más de dos veces al día que almuercen algo ligero (azúcar rosado, endrinas, etc.) para evitar tener el estómago vacío o sentirse muy lleno (Álvarez (1507) 168).

En su tratado recomienda recetas específicas para los enfermos dependiendo de la edad, la constitución (coléricos, sanguíneos, etc.) y las dolencias. Para los enfermos de calenturas, el régimen dietético no debe ser tan estricto (Álvarez (1507) 168-171).

Destaca los ajos como un alimento adecuado para la prevención y curación de la enfermedad, tanto para los adultos como los niños (Álvarez (1507) 174).

²⁹ Pez marino de la misma familia que la sardina. cf. DRAE.

³⁰ Planta vivaz que crece en todo el norte de España y en las montañas, pero se enrarece hacia el sur. Se considera una verdura excelente si se hierve y se retira el agua de cocción, pues la “sal de acederas” es tóxica. cf. Font Quer (1973) 141.

³¹ Hierba anual cuyas hojas suelen usarse en los caldos medicinales. A finales del siglo XVIII apenas se empleaban en las boticas. cf. Font Quer (1973) 870.

³² Se refiere a la “colleja” (*Silene vulgaris*), una hierba muy común en los sembrados y parajes incultos que se come en algunas partes como verdura. cf. DRAE.

³³ Fruto del aberchiguero de carne y piel amarillentas que tiene una mancha sonrosada por la parte donde más le da el sol. El árbol es una variedad del melocotonero. cf. DRAE.

³⁴ Fruto del ciruelo silvestre de color negro azulado y áspero al gusto. cf. DRAE.

³⁵ Rúcula. cf. DRAE.

3.2. Luis Lobera de Ávila

Biografía³⁶

Luis Lobera de Ávila (Ávila, c. 1480-Aranda de Duero, Burgos, 1551) de origen noble, realizó sus primeros estudios en la Universidad de Ávila y los amplió en Francia. Fue médico del emperador Carlos V, por lo que prácticamente toda su juventud se desarrolló fuera de España debido a las expediciones y viajes que realizaba con el emperador en diferentes países (Alemania, Francia, Holanda, Inglaterra, Italia, etc.). Siempre formó parte de los círculos sociales de los nobles y cortesanos de alto rango, a quienes atendió como pacientes y dirigió numerosas obras. Fue uno de los primeros médicos españoles en redactar sus escritos en castellano debido a que tenía como principal destinatario a la clase social dominante. De sus obras destacan el *Vanquete de nobles caballeros y orden de vivir así en tiempo de sanidad como de enfermedad* (Ausburg, 1530), *Libro de pestilencia, curativo y preservativo y fiebres pestilenciales, con la cura de todos los accidentes de ellas y de otras fiebres* (Alcalá de Henares, 1542) y el *Libro de las cuatro enfermedades cortesanias* (Toledo, 1544), entre otros.

Vanquete de nobles caballeros y orden de vivir así en tiempo de sanidad como de enfermedad de Luis Lobera de Ávila³⁷

Lobera de Ávila inicia esta obra con las recomendaciones a los grandes señores sobre los banquetes, sus beneficios y efectos perjudiciales si no se llevan a cabo correctamente. Posteriormente, establece los consejos generales para tener una vida plena que constituyen el grueso del tratado: hábitos matutinos, ejercicio, comida y bebida, sueño, etc. Asimismo, ofrece unas breves recomendaciones para las peregrinaciones por tierra y por mar. Cabe mencionar que es una obra extensa debido a que, entre otras cosas, la dietética es muy detallada: dedica capítulos enteros a alimentos muy concretos explicando sus propiedades, naturaleza, beneficios, perjuicios y modo de preparación. Con respecto a la peste, dedica los últimos capítulos a su prevención y tratamiento y, además, solo dedica un capítulo, concretamente el sesenta y cinco, a los alimentos recomendados y desaconsejados en los enfermos.

Medidas preventivas generales

Además de las medidas de prevención tradicionales contra la peste, Lobera añade unos cánones adicionales: no acercarse a los infectados, evitar mantener conversaciones con muchas personas, guardarse de la lujuria y prestar atención ante la llegada de la pestilencia, entre otros. Insiste en que el regimiento preservativo ha de ser contrario a la causa de la pestilencia especialmente en cuanto a alimentos y medicinas (Lobera de Ávila (1530) cap. 53).

Aire y ambiente

Recomienda huir a un lugar libre de infección desde días antes y evitar lugares sucios y de mal olor, así como los vientos procedentes de ellos. No se debe andar al aire libre. Si fuera indispensable, solamente habría que caminar dos horas antes de mediodía y un poco después (Lobera de Ávila (1530) cap. 53).

³⁶ Cf. Hernández Briz (1923) 9-13; López Piñero (1983) 529-531; López Pérez (2014) 227-230; Barona Vilar (2018).

³⁷ La edición del tratado que utilizamos para su análisis no tiene una foliación estándar, por lo que se citará según los capítulos.

Considera necesario encender hogueras de enebro, romero y otras leñas de buen olor en las zonas públicas. Con respecto a los hogares aconseja regarlos con agua de río, agua rosada y vinagre, realizar sahumeros por las noches de estoraque, láudano, rosas y sándalos³⁸ y abrir las ventanas al viento solano³⁹, es decir, al este o sudeste, y una hora después del amanecer. Hay que lavarse las manos con agua rosada, arrayán⁴⁰, granada, sauce y vinagre (Lobera de Ávila (1530) cap. 53).

Trabajo y descanso

Desaconseja el trabajo y ejercicio intensos porque derrumban la virtud (Lobera de Ávila (1530) cap. 53).

Sueño y vigilia

Se tiene que velar, es decir, estar despierto, más que dormir porque el sueño humedece, como afirmaba el médico persa Avicena:

[...] porque en el velar dize, Avicena que ha de haber mayor exceso, que en el dormir en todo tiempo, mayormente en tiempo pestilencial, porque tenemos más necesidad de desecar, que de humedecer (Lobera de Ávila (1530) cap. 5).

En cuanto a los enfermos, deben dormir las horas acostumbradas. Si padecen de insomnio se puede hacer un dormitivo formado por opio, raíz de mandrágora⁴¹ y semilla de beleño⁴² (Lobera de Ávila (1530) cap. 65).

Excreciones y secreciones

No recomienda las relaciones sexuales en exceso⁴³ (Lobera de Ávila (1530) cap. 53).

Estados del ánimo

No se debe pensar en enfermedades porque esto atrae el contagio. Por ello aconseja estar de buen ánimo, tener buen corazón y estar bien con Dios (Lobera de Ávila (1530) cap. 53).

Comida y bebida

El *Vanquete de nobles caballeros* de Lobera de Ávila es una obra genérica, de modo que los capítulos de peste son muy reducidos. Concretamente, el capítulo sesenta y cinco llamado "Manjares" trata sobre la alimentación para la peste y también se pueden encontrar algunas recomendaciones en capítulos aleatorios. El autor posteriormente publicó *Libro de pestilencia curativo y preservativo y de las fiebres pestilenciales, con la cura de todos los accidentes de ellas y de otras fiebres* (1532), un regimiento específicamente dirigido a estos enfermos. Sin embargo,

³⁸ Planta herbácea olorosa y vivaz, que es originaria de Persia y se cultiva en los jardines. cf. DRAE.

³⁹ "Viento que sopla de donde nace el sol". cf. DRAE. A este viento los romanos lo denominaban *vulturnus* de donde viene la palabra "bochorno", por lo que "solano" también se refiere a un viento caluroso y sofocante.

⁴⁰ Planta que crece en los jardines y campos, especialmente en las tierras calientes y templadas. Toda ella es utilizada para la elaboración de remedios y sus flores para la confección de perfumes. Por sus características fue consagrada a Venus. cf. Covarrubias (1611) ff. 62r-62v.

⁴¹ Planta herbácea de la familia de las solanáceas. Se ha usado en medicina como narcótico, y acerca de sus propiedades corrían en la Antigüedad muchas fábulas. cf. DRAE.

⁴² Planta de la familia de las solanáceas. Toda ella, especialmente la raíz, es narcótica. cf. DRAE.

⁴³ El sexo formaba parte de las *sex res non naturales*, por lo tanto, era fundamental para gozar de una vida plena. Desde la Edad Media los médicos recomendaban una práctica moderada.

hemos comprobado que reproduce íntegramente el capítulo del *Vanquete de nobles caballeros* y no aporta nada nuevo sobre la alimentación.

Tabla 2. Alimentos beneficiosos y perjudiciales según Luis Lobera de Ávila (Lobera de Ávila (1530) caps. 3, 20, 43, 54 y 65)

Alimentos	Beneficiosos	Perjudiciales
Carne y pescado	Perdigones y pollos Acedias ⁴⁴ , bujetes ⁴⁵ , lenguados, rubios y truchas pequeñas	-
Huevos y lácteos	Suero lácteo	-
Frutas, verduras y hortalizas	Acederas, achicorias, escabiosas ⁴⁶ , lechugas, mejoranas ⁴⁷ y salvias Camuesas asadas ⁴⁸ y zumo de granadas agrias	
Cereales, frutos secos, semillas y legumbres	Lentejas Pan blanco	-
Bebidas	Vino blanco aguado con agua rosada (para los más débiles)	Hordiate ⁴⁹
Especias y otros	Agraz ⁵⁰ , cilantro seco y vinagre	

Recomendaciones específicas

Aconseja no sentirse muy lleno, sediento ni hambriento, pues en tiempos de peste no se debe salir de casa en ayunas (Lobera de Ávila (1530) cap. 3).

Los pescados permitidos deben consumirse con salsa de vinagre, agraz o canela y las verduras preferentemente con vinagre (Lobera de Ávila (1530) caps. 20 y 43).

Con respecto a la dieta de los enfermos, recomienda que siempre ingieran un poco de comida y a menudo, es decir, varias veces a día⁵¹. Los alimentos han de ser de fácil digestión y nutritivos, por ejemplo, caldos elaborados con diferentes ingredientes: lentejas o pollo con vinagre y agraz, camuesas asadas, etc. Para calmar la sed recomienda pan mojado en agua fría y en zumo de granadas agrias, de suero lácteo o en hordiate (Lobera de Ávila (1530) cap. 65).

⁴⁴ Platijas, peces marinos semejantes al lenguado, que viven en el fondo de las desembocaduras de los ríos al norte de España. cf. DRAE.

⁴⁵ Tipo de pez que solo hemos encontrado en este texto de Lobera de Ávila.

⁴⁶ Hierba estival a la que los antiguos le atribuyeron infinitas virtudes, la principal de las cuales era la cura de la sarna. cf. Font Quer (1973) 764-765.

⁴⁷ Hierba vivaz originaria de Oriente, se cultiva en los jardines por su excelente olor, y suele usarse en medicina como antiespasmódica. cf. DRAE.

⁴⁸ Frutos del camueso, un árbol de la variedad del manzano. cf. DRAE.

⁴⁹ "Bebida que se hace de cebada, semejante a la tisana". cf. DRAE.

⁵⁰ "Zumo que se saca de la uva no madura". cf. DRAE.

⁵¹ Según Avicena, los que comen bien todos los males escapan. cf. Lobera de Ávila (1530) cap. 65.

3.3. Andrés Laguna

Biografía⁵²

Andrés Laguna (Segovia, 1511-Guadalajara, 1559) fue uno de los comentaristas, traductores y médicos humanistas más importantes del Renacimiento. Procede de una familia conversa (es decir, cristianos nuevos) un aspecto muy reflejado en todos sus escritos. Comenzó su formación profesional en la Universidad de Salamanca y la finalizó en París. En la capital francesa publicó sus primeras obras y formó parte de los círculos médicos practicantes del galenismo humanista. Adquirió muchos títulos de alto renombre y pasó casi toda su vida fuera de España, ejerciendo su profesión en diferentes países europeos (Alemania, Italia, Francia, Bélgica, etc.) y a merced de señores y personas de la alta sociedad. De hecho, sus primeras relaciones profesionales con la Corte fueron en 1539, en España. Con respecto a sus escritos, las dos obras más importantes de su producción literaria son *Epítomes* de las obras de Galeno (Venecia, 1548) y la traducción al castellano con comentario del *De materia medica* de Dioscórides (Amberes, 1555). Por último, acerca de la peste, escribió relatos sobre los brotes pestilenciales en Metz y Amberes y *El Discurso breve, sobre la cura y preservación de la pestilencia* (Amberes, 1556) que fue publicado como medio de ayuda para la corte hispana asentada allí.

El Discurso breve, sobre la cura y preservación de la pestilencia de Andrés Laguna

Es una obra de corta extensión, aunque la información aportada es completa y detallada. Su estructura es muy ordenada, pues comienza con una introducción al concepto de peste: en qué consiste, cómo se produce el contagio, sus posibles causas y las señales de la llegada de la pestilencia. A continuación, establece las medidas preventivas a través de las *sex res non naturales* y de la medicina. Cabe destacar que la obra es más de carácter preventivo que curativo porque solo dedica un capítulo a los remedios para la peste. Finalmente concluye el tratado con los preceptos contra la viruela y el sarampión, pues eran consideradas enfermedades pestíferas.

Aire y ambiente

Para preservarse de la peste recomienda alejarse lo más pronto y lejos posible, pero si la República requiriese la presencia de un individuo, habría que conformarse con la voluntad de Dios y juntos procurarían corregir la infección del aire y resistir a sus consecuencias (Laguna (1556) f. 18r).

Si se vive cerca del centro de la ciudad o dentro de ella, toda la ropa y los vestidos deben estar impolutos porque la suciedad atrae la peste. Laguna justifica la alta prevalencia de peste en la gente pobre por esta razón:

Porque no ay cosa tan atractiva de Pestilencia, como la suziedad: y así consta, que la que se ingiere por todos estos estados, no ha hecho impresión hasta ahora, sino en gente pobre y soez, que amontonada como lechones, vive en casillas estrechas (Laguna (1556) ff. 21v-22r).

Dependiendo de la procedencia del viento recomienda abrir o cerrar las ventanas orientadas a una dirección específica (norte, sur, este u oeste). Por ejemplo, si se notifica un contagio procedente del norte, se deben cerrar las ventanas y las galerías que dan a esa dirección y abrir las orientales y las occidentales. Curiosamente, se pensaba que era sospechoso el viento de mediodía porque se consideraba el origen y el promotor del aire pestífero debido a su exceso

⁵² Cf. Sánchez Granjel (1959) 37-54; Carreras Panchón (1976) 38-39; González Manjarrés (2013) 156-162.

de calor y humedad. Los aposentos no deben contener vientos septentrionales y es conveniente que sean espaciosos, alegres y limpios (Laguna (1556) ff. 18v-19r).

Laguna afirma que el preservativo más saludable es la quema de madera y leña odoríferas. Por ello, aconseja quemar en verano arrayanes, astillas de sándalos⁵³, lentiscos⁵⁴, robles, sauces y vides. Además, en esta estación recomienda colocar flores en la habitación (nenúfares, rosas, violetas), hervir agua rosada con alcanfor y sándalos y regar el suelo con agua y vinagre. En cambio, en invierno es preferible quemar canela, cipreses, enebros, espliegos⁵⁵, laureles, leño del agueta⁵⁶, naranjos, romeros, y sabinas⁵⁷. De la misma forma, se deben hacer sahumeros y perfumes con almizcle, ámbar, aníse⁵⁸, benjuí⁵⁹, estoraque e incienso (Laguna (1556) ff. 19v-20r).

En cuanto a las pomas, los ingredientes empleados para elaborarlas son diferentes dependiendo de la estación del año (verano o invierno) y de la clase social (alta o gente popular). Para los nobles, en verano, aconseja las pomas de alcanfor, bermejas⁶⁰, hojas de sauce, rosas, semillas de granada, violetas, etc. y en invierno de almizcle, ámbar, canela, estoraque, láudano, y nuez moscada, entre otros. Para la gente popular recomienda utilizar en verano pomas de hojas de parra o sauce y rosas envueltas en un cendal⁶¹ y, en invierno, de almoradux⁶², hisopo⁶³ y tomillo salsero (Laguna (1556) ff. 20r-21r). Aquí podemos ver cómo las diferencias sociales de la época marcaban el uso de unos ingredientes u otros. Para los nobles se recomiendan especias caras como la nuez moscada o la canela y productos de lujo como el almizcle o el ámbar. Para el pueblo prescribe, en cambio, productos más asequibles.

Trabajo y descanso

Desaconseja el ejercicio intenso y violento en tiempos de peste porque permite una mayor entrada de aire al organismo y, en consecuencia, de aire pestífero. Plantea como una alternativa, para aquellos que quieran ejercitarse, pasear por los prados o jardines por la mañana con un vaciado anterior de las cámaras, es decir, con el vientre vacío (Laguna (1556) ff. 22r-22v).

Sueño y vigilia

No recomienda dormir la siesta porque es peligroso en tiempos de peste y puede generar una sensación de pesadez, sobre todo si no hay costumbre. Para evitarlo, recomienda realizar

⁵³ Árbol muy semejante en su aspecto al nogal que vive en las costas de la India y de varias islas de Oceanía. cf. DRAE.

⁵⁴ Mata o arbusto de la familia de las anacardiáceas cuya madera es rojiza, dura, aromática y útil para ciertas obras de ebanistería. De las ramas puede extraerse la almáciga y de los frutos aceite para el alumbrado. Abunda en España. cf. DRAE.

⁵⁵ Mata de la familia de las labiadas muy aromática, y principalmente de las flores se extrae un aceite esencial muy usado en perfumería. cf. DRAE.

⁵⁶ Desconocemos el árbol o arbusto al que se refiere Laguna.

⁵⁷ "Mata conocida y árbol muy familiar en esta tierra de Cuenca de muy suave olor, y su materia casi incorruptible". cf. Covarrubias (1611) f. 165v.

⁵⁸ "Resina o goma de diversas especies botánicas de Oriente y América, usada generalmente en medicina y droguería". cf. DRAE.

⁵⁹ "Bálsamo aromático que se obtiene por incisión en la corteza de un árbol del mismo género botánico que el que produce el estoraque en Malaca y en varias islas de la Sonda". cf. DRAE.

⁶⁰ Brezo, un arbusto con abundantes raíces que sirven para hacer carbón de fragua y pipas de fumador. cf. DRAE.

⁶¹ Tela de seda o lino muy delgada y transparente. cf. DRAE.

⁶² Mejorana, sándalo. cf. DRAE.

⁶³ Mata muy olorosa y común, que ha tenido alguna aplicación en medicina y perfumería. cf. DRAE.

otras actividades: escuchar música, leer, jugar a las tablas o dar un paseo⁶⁴ (Laguna (1556) ff. 22v-23r).

Para Laguna, el sueño nocturno es importante para la recuperación de los enfermos, de hecho, critica a los médicos que mantienen en vela a sus pacientes de forma innecesaria. Por esta razón, los enfermos deben estar despiertos durante el día y dormir seis o siete horas por la noche, recalando la importancia de evitar los excesos de ambos (Laguna (1556) ff. 44v-45r).

Excreciones y secreciones

Para limpiar el sudor y la suciedad del cuerpo desaconseja el uso de las estufas y de los baños calientes, sobre todo en época de peste⁶⁵. Por ello que recomienda lavarse con agua fría, sal y vinagre (Laguna (1556) f. 27v).

Con respecto a las relaciones sexuales, señala que pueden practicarse con moderación, pero deben evitarse los encuentros sexuales “desordenados” en tiempos de peste, salvo una excepción: según la ley del matrimonio de la época, si se hace un sacrificio a la *Madona Venus* – eufemismo para las relaciones sexuales– no sería perjudicial si fuese con una mujer limpia, de buena complexión y hermosa. Podemos ver que ambos extremos no son recomendables (Laguna (1556) f. 28r).

Estados del ánimo

En tiempos de peste recomienda estar en gracia con Dios y tener la conciencia limpia, tal y como vemos en el siguiente fragmento:

Por donde si en todos los otros tiempos debe cada cual andar sobre aviso, y traer la barba (como dize el refrán) sobre el hombro⁶⁶, por cierto cuando reyna la Pestilencia, es bien que andemos todos mucho más recatados, y apercebidos, procurando de tener las consciencias limpias (Laguna (1556) ff. 17r-17v).

Laguna afirma que un remedio efectivo contra la peste es tener el ánimo sosegado y sereno porque no se temerá a la muerte. Por tanto, los más temerosos son los primeros en morir (Laguna (1556) ff. 16v-17v).

Comida y bebida

Tabla 3. Alimentos beneficiosos y perjudiciales según Andrés Laguna (Laguna (1556) ff. 24r-27r)

Alimentos	Beneficiosos	Perjudiciales
Carne y pescado	Aloetas ⁶⁷ , cabritos,	becafigos ⁶⁸ , carneros, Ánades ⁷² , ansarones ⁷³ , cerdos frescos, corderos,

⁶⁴ Curiosamente, Laguna se dirige a los médicos recomendándoles que visiten a sus enfermos al amanecer y al anochecer y, como “premio”, dormir la siesta en una habitación sombría y fresca. cf. Laguna (1556) ff. 22v-23r.

⁶⁵ No los recomienda porque inflaman los espíritus vitales del corazón y abren los poros del cuerpo, facilitando la entrada de la peste. cf. Laguna (1556) f. 27v.

⁶⁶ “Con vigilancia y cuidado”. cf. DRAE.

⁶⁷ Se refiere a la alondra, un pájaro que abunda en toda España. cf. DRAE.

⁶⁸ Variante del nombre “papafigo”. Es un ave que se alimenta principalmente de higos, de ahí su nombre. cf. DRAE.

⁷² “Ave con los mismos caracteres genéricos que el pato”. cf. DRAE.

⁷³ Ánsar, ganso. cf. DRAE.

	codornices, estarnas ⁶⁹ , faisanes, gallinas, gazapos ⁷⁰ , perdices, pollos y terneras Cabras ⁷¹ , camarones, cangrejos de río, lenguados pequeños, salmonetes y truchas	lechones, todas las aves de agua y vacas Sospecha de ciervos y semejantes El resto de pescados
Huevos y lácteos	Huevos pasados por agua Verano: suero en reposo por la noche con flores de borrajas y lengua de buey ⁷⁴	Leche, manteca, requesón y queso
Frutas, verduras y hortalizas	Achicorias, alcaparras, espárragos y lúpulos con vinagre aguado y azúcar Verano: acederas, borrajas, calabazas y lechugas Camuesas, ciruelas de monje, granadas agrias, guindas, limones, membrillos, naranjas y peras	Ensaladas en general Duraznos, higos, melones, pepinos, priscos ⁷⁵ y uvas frescas
Cereales, frutos secos, semillas y legumbres	Almendras con agua de cebada, ciruelas pasas cocidas con agua y azúcar, pepitas de melón y calabaza Pan tostado o bizcocho	Trigo mareado ⁷⁶
Bebidas	Vino tinto diluido y vino blanco con agua cocida y cilantro o anís	Cerveza
Especias y otros	Verano: agraz y cilantro seco Invierno: azafrán ⁷⁷ , hisopo, mejorana, tomillo salsero y toronjil ⁷⁸ Vinagre	Embutidos, empanadas y pasteles Verano: aceite y miel

⁶⁹ "Perdiz pardilla". cf. DRAE.

⁷⁰ "Conejos nuevos". cf. DRAE.

⁷¹ Molusco bivalvo marino que se encuentra en Cantabria. cf. DRAE.

⁷⁴ Planta de la familia de las borragináceas que abunda en los sembrados, y sus flores forman parte de las cordiales (mezcla de flores cuya infusión se da a los enfermos como sudorífico). cf. DRAE.

⁷⁵ Fruto del alberchiguero. cf. DRAE.

⁷⁶ La hambruna era una variable constante en las epidemias. Ante la falta de alimentos, surgió la necesidad de importar el trigo por vía marítima y esto hacía que se especulase sobre su calidad, pues se favorecía su germinación y, en consecuencia, su alteración. Era considerado uno de los causantes de las epidemias pestíferas.

⁷⁷ A principios del Renacimiento, el azafrán era una especia muy elogiada y un símbolo de poder por su escasez, alto coste y el efecto que producía en la comida. Por tanto, es evidente que solo estaba recomendado para los cortesanos, sin embargo, en el siglo XVI disminuyó su poder como símbolo de riqueza ya que fue más accesible para las gentes gracias a su cultivo a gran escala. cf. Albala (2002) 166-167.

⁷⁸ También llamado melisa, es una hierba con un aroma semejante al limón y se solía administrar en forma de tisana para calmar los nervios, reanimar a los desmayados, etc. cf. Font Quer (1973) 685-686.

Recomendaciones específicas

Aconseja evitar el ayuno porque la peste puede penetrar en el organismo con mayor facilidad. Nunca se debe salir de casa con el estómago vacío porque “los venenos” son más potentes. Por ello, recomienda ingerir naranjas agrias con azúcar o algunas guindas para evitar el daño (Laguna (1556) ff. 24v-25r).

Se debe priorizar alimentos saludables de fácil digestión, temperados y de mantenimiento intermedio, es decir, que no sean muy delicados: por ejemplo, almendras con agua de cebada, ciruelas pasas y pepitas de melón y calabaza, entre otros (Laguna (1556) ff. 24r-24v).

Con respecto a las verduras, dependiendo de la estación recomienda unas u otras atendiendo a sus características y las cualidades de dichos vegetales. Aconseja que se mezclen en un caldo con zumo de limón o de naranja porque los alimentos agrios son eficaces contra el aire pestífero (Laguna (1556) f. 24v).

Laguna hace mucho hincapié en la elaboración perfecta del pan, es decir, debe estar bien cocinado, fermentado y hecho con trigo descascarillado, especificando que no sea corrupto ni mareado (Laguna (1556) f. 25v).

El autor posee una gran admiración por las personas que introducen en el vaso de la bebida hojas de pimpinela o borrajas ya que, entre sus propiedades, destaca alegrar los espíritus vitales del corazón y confrontarse contra cualquier veneno, especialmente contra el aire pestífero (Laguna (1556) f. 27r).

Rechaza prácticamente todos los lácteos porque se acidifican fácilmente y se corrompen en el estómago, es decir, se alteran y se pudren (Laguna (1556) f. 26v). Asimismo, los alimentos preparados (embutidos, empanadas y pasteles) no son aconsejables porque sus humores corrompidos no son evaporados en el proceso de cocción (Laguna (1556) f. 26r).

En su *Discurso breve sobre la cura y preservación de la pestilencia* indica las pautas dietéticas que deben seguir los enfermos. Su alimentación debe basarse en alimentos “delicados y cordiales” para evitar la defunción de dichos individuos, por ejemplo, recomienda un caldo de capón⁷⁹ cocido con acederas, borrajas, yemas de huevo y zumo de limón o de naranjas agrias. También son aconsejables los hordiates elaborados con almendras, cebada y semillas de melón y calabaza, especialmente indicados para los enfermos (Laguna (1556) f. 42r).

3.4. Francisco Franco

Biografía⁸⁰

Francisco Franco (Játiva, Valencia, c. 1510-Sevilla, 1569) es un médico procedente de una familia judeo-conversa. Se formó en la Universidad de Valencia y obtuvo los títulos de licenciado y doctor en medicina en la Universidad de Alcalá de Henares (1539 y 1543 respectivamente). Regentó una cátedra en Coímbra donde llegó a ser médico de cámara del rey Juan III. A diferencia de otros, no es un médico filólogo, es decir, no ha escrito obras en latín y parece ser que no estudió griego. Con respecto a su producción literaria, podemos destacar el *Libro de las enfermedades contagiosas y de la preservación dellas* (Sevilla, 1569) cuya publicación fue empujada por haber presenciado la epidemia que se produjo en Utrera; el *Tratado de la nieve y*

⁷⁹ “Pollo que se castra cuando es pequeño, y se ceba para comerlo”. cf. DRAE.

⁸⁰ Cf. Carreras Panchón (1976) 43; López Piñero (1983) 356-357; Martín Ferreira (1995) 74-75; Martín Ferreira (2010) 575.

del uso della y Comentarios sobre el tercero libro de las enfermedades populares de Hipócrates de las cuales desconocemos la fecha de publicación.

Libro de enfermedades contagiosas y la preservación dellas de Francisco Franco

Franco inicia su extenso tratado explicando las causas de la peste, su pronóstico, las señales pestilenciales y el modo de preservación. Cabe destacar que el autor fue profesor de botánica médica, un elemento clave muy reflejado en la obra ya que dedica numerosos capítulos a hierbas y piedras muy concretas, píldoras, polvos y electuarios. Básicamente explica el origen, las propiedades, los beneficios y los efectos adversos, además de narrar abundantes historias personales. En cuanto a las *sex res non naturales*, solo menciona la comida y la bebida recomendadas para la peste. Desde mi punto de vista, esta obra se encamina más al tratamiento que a la prevención.

Medidas preventivas generales

Al comienzo del tratado explica las tres formas de preservación de la peste: huir lejos a lugares altos y volver tardíamente a las ciudades, preparar el aire de las casas y ciudades ante el presentimiento de la llegada de la peste, ya sea por los astros o por el exceso de humedad y calor en el ambiente, y tener el cuerpo fuerte y limpio de superfluidades (Franco (1569) f. 15v).

Aire y ambiente

Para la preservación de la peste son muy útiles las granadas y la quema de la leña de los arrayanes y granados en los aposentos de los hogares, así como los sahumeros de estos elementos en las casas y en las calles. Recomienda tener frutas odoríferas como las cidras⁸¹, los limones, las manzanas y las zamboas⁸². También es conveniente elaborar perfumes con hojas de cidro y de limones (Franco (1569) f. 16v).

Los sahumeros y perfumes son muy recomendables tanto para las casas particulares como las plazas públicas, pero deben ser elaborados con una leña específica: ha de ser de una leña fría y seca, como la del aciprés y arrayán. Asimismo, son eficaces la del romero y el sauce, aunque el romero al ser tan abundante en el medio no se tiene en alta estima (Franco (1569) f. 16r).

Franco insiste en la diferenciación entre los buenos olores (por ejemplo, el humo de la canela) y los malos olores (las leñas de adelfa o de higuera⁸³ y el fuego de sus raíces) sobre todo el uso de buena leña en determinadas zonas de la casa como las chimeneas y la cocina:

Deben las personas principales, procurar que en sus chimeneas se gaste buena leña, y aun en la cocina para guisar los manjares, que no puede dejar de apegárseles alguna cosa al mantenimiento de la ruyn leña, como si fuesse de higuera o de adelfa (Franco (1569) f. 18r).

Del mismo modo, si el carbón y sus vapores son de mala calidad aconseja corregir el mal olor que desprenden mediante el uso de limones, manzanas o naranjas encima del brasero o, como hacía el propio Franco, echar vinagre al principio (Franco (1569) ff. 17v-18v).

Trabajo y descanso, sueño y vigilia, excreciones y secreciones y estados del ánimo

El autor no establece ninguna recomendación sobre estos aspectos.

⁸¹ Fruto del cidro, semejante al limón, de sabor agrio y su aceite volátil se usa en medicina. cf. DRAE.

⁸² Especie de toronja o cidra. cf. DRAE.

⁸³ De hecho, hoy en día siguen considerándose tóxicas.

Comida y bebida

Tabla 4. Alimentos beneficiosos y perjudiciales según Francisco Franco (Franco (1569) ff. 42v-52r)

Alimentos	Beneficiosos	Perjudiciales
Carne y pescado	Cabritos, capones, carneros, codornices, conejos, chorlitos, faisanes, francolines, gallinas, gallos, palominos, pavos, perdices frescas, pollos, reses, terneras frescas y zorzales Acedias, <i>assell</i> ⁸⁴ , besugos, mojarra ⁸⁵ , róbalo ⁸⁶ , rubios, salmonetes y truchas	Cabrones, cerdos, ovejas, toros y vacas El resto de pescados
Huevos y lácteos	-	-
Frutas, verduras y hortalizas	Cidras, ciruelas, endrinas, fresas, granadas, guindas, higos y uvas Inicio o final comida: albaricoques, albérchigos y duraznos	Frutas verdes y moras
Cereales, frutos secos, semillas y legumbres	Pan blanco de trigo	Pan con salvado, trigo mareado y conservado en los silos Habas
Bebidas	Vino tinto con moderación	Agua ardiente, aloja ⁸⁷ , cerveza y vino blanco
Especias y otros	Vinagre	-

Recomendaciones específicas

Desaconseja los empachos de comida y hace hincapié en que todos los alimentos altos en humedad se deben ingerir primero para evitar la corrupción de los siguientes (Franco (1569) f. 52r).

Con respecto al pan, el más apreciado es el puro, es decir, el pan blanco hecho con trigo escogido, bien fermentado y cocido como si fuese un bizcocho. Es importante que esté amasado con agua de lluvia ya que es menos húmeda que la de las fuentes, pozos y ríos, o con agua cocida con canela, sobre todo en tiempos de peste. Se pueden esparcir semillas de hinojo por encima (Franco (1569) ff. 42v-43r). El pan integral o con salvado, es decir, elaborado con una harina no

⁸⁴ En singular *assellus*, es un pescado cejal, es decir, secado al aire. En esta época se trata de pescado como bacalao, merluza o abadejo.

⁸⁵ Pez comestible de cuerpo ovalado, color oscuro con tres manchas negras. cf. DRAE.

⁸⁶ Pez marino de carne muy apreciada. cf. DRAE.

⁸⁷ "Bebida compuesta de agua, miel y especias" cf. DRAE. Según Franco, una bebida muy consumida en Sevilla. cf. Franco (1569) f. 48r.

bien cernida no debe consumirse⁸⁸ (Franco (1569) ff. 43r-43v)⁸⁹. Al igual que otros autores, remarca evitar el trigo mareado y el conservado en los silos.

Muchos médicos rechazan el consumo de carne en época de peste, pero Franco considera que comer un poco de carne ofrece una mayor satisfacción del estómago porque, como se observa en cuaresma –época en la que está prohibido el consumo de carne– los individuos no quedan saciados. En su opinión, es preferible tomar la carne que aconseja asada, mejor que cocida y, si una persona se lo puede permitir, debe consumirse en cualquier tiempo, sobre todo en tiempos de gran contagio. Recomienda comer la parte derecha del animal antes que la izquierda porque es menos húmeda y superflua, es más digestiva y cercana a la perfección (Franco (1569) ff. 43v-44v). En cuanto al carnero, Galeno y Franco discrepan acerca de su idoneidad. Galeno instruye a los médicos que se deben juzgar las propiedades de los alimentos por la propia experiencia, por ello, Franco sí la recomienda al contrario que él:

Pues porque Galeno abominó tanto de esta carne, que en malicia la puso junto a la del toro: mas pues que él nos ha enseñado que la facultad de los mantenimientos la hemos de juzgar por la experiencia que de ellos tenemos, siendo assi que experimentamos ser las carnes del carnero provechosas, juzgarlas hemos por tales (Franco (1569) f. 45r).

Desaconseja todos los pescados debido a su alta humedad, pero en el caso de que hubiese carencia de carne, se deben ingerir con moderación, especialmente los blancos y de fácil digestión como los rubios o el *assellus* (Franco (1569) ff. 49-50r).

Recomienda los vinos moderados, aunque sus propiedades varían dependiendo de la zona (Ciudad Real, Jerez, Manzanilla, etc.)⁹⁰. Si no se dispone de vino, es preferible beber agua cocida antes que cerveza. En cuanto a la cidra⁹¹, el autor no establece si es beneficiosa o perjudicial en tiempos de peste porque sus cualidades varían según la naturaleza de las manzanas (Franco (1569) ff. 46r-48v).

Destaca las cidras y las granadas como las mejores frutas. Recomienda ingerir cualquier fruta con moderación en las enfermedades pestilenciales, con la condición de que deben estar maduras en los árboles porque el sabor, el olor y el color son perfectos (Franco (1569) ff. 51r-51v). Las frutas caídas de los árboles por factores externos (viento, golpes, etc.) no son aptas para su consumo (Franco (1569) ff. 50v-51r).

Además, es preferible consumirlas un poco verdes antes que demasiado maduras porque se corrompen (Franco (1569) ff. 51r-51v).

3.5. Miguel Martínez de Leyva

Biografía⁹²

⁸⁸ No obstante, en tiempos de necesidad como las épocas de peste los médicos permiten consumir el pan de cualquier tipo debido a las hambrunas. cf. Franco (1569) ff. 43r-43v.

⁸⁹ En la actualidad, se aconseja, en cambio, el pan integral frente al pan “blanco”.

⁹⁰ Franco no entiende por qué Galeno desaconseja el vino para evitar la peste, pues el vino tiene la propiedad de desecar y, por tanto, es eficaz para preservarse de la peste. cf. Franco (1569) ff. 46r-48v.

⁹¹ Aquí equivale a la bebida “sidra”. Así la define Franco: “Del zumo de las manzanas se haze en muchas partes de Vizcaya una especie de vino que se llama Cidra, es bebida de buen sabor”. cf. Franco (1569) f. 48r.

⁹² Cf. Hernández Morejón (1842) 416; Carreras Panchón (1976) 45.

De la vida de Miguel Martínez de Leyva (Santo Domingo de la Calzada, s. XVI) tampoco disponemos de mucha información. Se formó académicamente en la Universidad de Salamanca, ejerció la profesión de cirujano en Sevilla y realizó viajes por toda Europa donde ejerció como dentista. Además, fue reclutado por el ejército español recorriendo Portugal e Italia. Estuvo presente en el brote de la peste bubónica en Sevilla en 1581 donde ofreció tratamiento a los pueblos cercanos de la ciudad y al hospital. Dichos resultados fueron recogidos en la obra publicada con el título de *Remedios preservativos y curativos para en tiempo de la peste* (Madrid, 1597).

Remedios preservativos y curativos para en tiempo de la peste de Miguel Martínez de Leyva

Martínez de Leyva divide su tratado en dos libros y, a su vez, en el primer libro se pueden diferenciar dos partes: en la primera diferencia a la peste de otras enfermedades, explica sus posibles causas, el modo de contagio, los elementos naturales y su alteración y critica el comportamiento de otros médicos en algunos capítulos. En la segunda parte se dedica a la preservación de la peste mediante las *sex res non naturales* y otros elementos, por ejemplo, las piedras preciosas. El segundo libro, por su parte, está orientado a ofrecer diversos remedios para la peste, la elaboración de perfumes, de electuarios y otras medidas curativas. En general ofrece mucha información tanto de la prevención como del tratamiento, por ello es una de las obras más extensas analizadas.

Medidas preventivas generales

Es importante remarcar la influencia de la religión católica en todos los tratados de peste, pero especialmente en el de Martínez de Leyva. Esta influencia se ve reflejada porque, además de las formas de preservación convencionales, presenta la divina voluntad como otra regla a seguir: si la peste proviene de Dios, los remedios recomendados son diferentes tales como el ayuno, las lágrimas, la confesión, la penitencia y la disciplina (Martínez de Leyva (1597) f. 81v).

Aire y ambiente

Para purificar el aire de las calles recomienda encender las leñas de ciprés, enebro, haya, laurel, lentisco, pino, romero, sarmiento⁹³, tea⁹⁴ y terebinto⁹⁵. Desaconseja las de boj⁹⁶, higuera, nogal, sauco y semejantes por su mal olor. Estas hogueras deben hacerse en época de frío y no de calor para evitar que el aire entre con más facilidad al cuerpo (Martínez de Leyva (1597) ff. 83r-83v).

En las estancias más habituales de la casa conviene tener las ventanas septentrionales y orientales abiertas, principalmente por la mañana. Recomendamos elaborar perfumes de benjuí, calaminta⁹⁷, estoraque y menjú⁹⁸ y los sahumerios deben ser de ciprés, hierbabuena, laurel, lentisco, poleo, romero, salvia y toronjil cidrado. Para regar la casa aconseja cocer frutas y

⁹³ Vástago de la vid de donde brotan las hojas, las tijeretas y los racimos. cf. DRAE.

⁹⁴ "Astilla o raja de madera muy impregnada en resina, que, encendida, alumbraba como un hacha". cf. DRAE.

⁹⁵ Arbolillo de la familia de las anacardiáceas muy común en España. Su madera exuda por la corteza gotas de un jugo pegajoso odorífero llamado trementina blanca. cf. DRAE.

⁹⁶ Arbusto muy común en los Pirineos, en la Cordillera Cantábrica y en las montañas próximas. Es tóxico, por lo que no es recomendable para uso casero o en medicina familiar. cf. Font Quer (1973) 191-192.

⁹⁷ Planta vivaz, de la familia de las labiadas, que despide un olor agradable y se usa en medicina. cf. DRAE.

⁹⁸ Sinónimo de "benjuí". cf. DRAE.

hierbas odoríferas como las cortezas de limones y naranjas, hojas de cidra, manzanas, naranjas, romero, rosas, violas, etc. (Martínez de Leyva (1597) ff. 84r-85r).

La vestimenta en tiempos de peste ha de ser de poco pelo para que el contagio sea menor, por ejemplo, la seda, el raso⁹⁹ y el tafetán¹⁰⁰ son telas adecuadas, pero el frisado¹⁰¹ y la bayeta¹⁰² no son las más convenientes. Recomienda llevar consigo pomas de diferente composición según la estación del año y esto variará dependiendo de la clase social a la que pertenezca un individuo (Martínez de Leyva (1597) ff. 85v-86v).

Trabajo y descanso

Desaconseja el ejercicio intenso y no moderado, el ocio excesivo y la pereza. Por estas recomendaciones podemos ver que los extremos no son adecuados:

[...] así que según esto será malo el movimiento y ejercicio, no siendo moderado: y lo mismo se entiende del ocio demasiado: es la pereza y ociosidad madre de crudos humores, y vida de enfermedades (Martínez de Leyva (1597) f. 101v).

Recomienda practicar ejercicio suave y moderado antes de comer y cenar, pero evitando realizar actividades fatigantes después de comer. Es importante que la digestión de la ingesta anterior esté finalizada (Martínez de Leyva (1597) ff. 101v-102r).

Sueño y vigilia

El sueño y la vigilia en exceso no son buenas para la salud, sin embargo, como en tiempos de peste hay más necesidad de desecar que de humedecer, el autor recomienda declinarse más a velar que dormir. La duración recomendada del sueño es de seis a ocho horas y es conveniente empezar la primera media hora por el lado derecho y el resto por el izquierdo¹⁰³ (Martínez de Leyva (1597) ff. 103r-105r).

La siesta debe durar media hora, con la cabeza alta, los zapatos quitados y en un lugar oscuro, siempre y cuando hubiese la costumbre de dormir después de comer. El sueño menos dañino es el de la mañana hasta tercia, es decir, la tercera desde la salida del sol (Martínez de Leyva (1597) ff. 103v-104r).

Dependiendo de la estación del año el autor establece unas condiciones específicas para que los humores no se corrompan: la posición para dormir, el tipo de cama, las sábanas con sustancias aromáticas, etc. Se puede ver un ejemplo en el siguiente fragmento:

En el estío tenga la cama pocos colchones, alomenos de lana y no de pluma, que serían más calientes: y mejor sería sobre un cuero de badana, como algunos usan de los señores, sábanas limpias contino, y refrescadas con rosas y violetas por encima, y hojas de limones, y naranjo (Martínez de Leyva (1597) f. 105r).

Excreciones y secreciones

Recomienda realizar la evacuación de las heces sin haber comido y bebido en exceso. La evacuación de superfluidades debe realizarse sobre todo en invierno o antes del verano, para

⁹⁹ "Tela de seda lustrosa, de más cuerpo que el tafetán y menos que el terciopelo". cf. DRAE.

¹⁰⁰ "Tela delgada de seda, muy tupida". cf. DRAE.

¹⁰¹ Tejido de seda cuyo pelo se rizaba formando borlillas. cf. DRAE.

¹⁰² "Tela de lana, floja y poco tupida". cf. DRAE.

¹⁰³ El objetivo es que la comida se asiente en el fondo del estómago y el hígado ayude a su digestión. cf. Martínez de Leyva (1597) f. 105r.

ello son eficaces las píldoras de Rhazes o también llamadas las “píldoras de la vida”¹⁰⁴ (Martínez de Leyva (1597) f. 107r).

Aporta otras opciones más convencionales para hacer la evacuación, sustituyendo a las píldoras con las ciruelas pasas, higos con azúcar, ruibarbo con vino, etc. (Martínez de Leyva (1597) ff. 108v-109v).

Martínez de Leyva reflexiona sobre la controversia existente entre otros autores en cuanto a si es conveniente lavarse y rociarse a menudo con agua rosada y vinagre por todo el cuerpo, sobre todo la cara, las manos y las muñecas. Leyva establece un nivel intermedio: tras añadir un poco de vino, hojas de cidras y flores de violetas recomienda lavarse una vez a la semana para limpiar la suciedad. La única condición de este consejo es que solo lo podrán usar los sanos para la preservación de la peste, no los enfermos e infectados, y deberán llevar mayormente vinagre (Martínez de Leyva (1597) ff. 86v-87r). No recomienda la estancia en los baños públicos ni los frotamientos del cuerpo (Martínez de Leyva (1597) f. 102v).

Desaconseja las relaciones sexuales porque debilitan el cuerpo y alteran los espíritus causando una desregulación de sus funciones y, en consecuencia, dan lugar al contagio (Martínez de Leyva (1597) ff. 106v-107r).

Estados del ánimo

Recomienda huir de la tristeza, del miedo, de la congoja y de la imaginación¹⁰⁵. Martínez de Leyva considera que las enfermedades del ánimo son las más graves y difíciles de curar porque, entre otras cosas, mortifican a los espíritus vitales (Martínez de Leyva (1597) ff. 110r-110v).

El miedo a la peste y la imaginación hacen caer en fiebre pestilencial, provocando la muerte rápidamente de modo que, para evitar estos daños, aconseja estar alegre y de buen ánimo en un lugar con deleite rodeado de la naturaleza y leyendo libros de Dios (Martínez de Leyva (1597) ff. 111r-114v).

Aconseja estar confesados e ir bien vestido con una amplia variedad de ropa alegre con joyas, oro y piedras preciosas. Leyva recuerda que no significa que se haya de ir a banquetes, juegos, risas, comedias, fábulas, canciones, música y semejantes porque la población está muriendo en pocos días o al instante (Martínez de Leyva (1597) ff. 112v-113v).

Todos los individuos deben tener la conciencia limpia y pura y recomienda a los ricos que se compadezcan de los pobres y sean caritativos con los infectados (Martínez de Leyva (1597) ff. 115v-116r).

Comida y bebida

Tabla 5. Alimentos beneficiosos y perjudiciales según Miguel Martínez de Leyva (Martínez de Leyva (1597) ff. 88r-101r)

Alimentos	Beneficiosos	Perjudiciales
Carne y pescado	Cabritos, capones, codornices, conejos,	Bueyes, cerdos, corderos y lechones nuevos y vacas

¹⁰⁴ Se consideran buenas porque, además de ayudar a evacuar las superfluidades, preservan de la peste. Martínez de Leyva desglosa la composición de estas píldoras, sin embargo, algunos médicos la modifican añadiendo otros ingredientes aromáticos, provocando una disminución de su virtud purgativa (por ejemplo, la tierra sigilada) o un aumento (ruibarbo o agárico). cf. Martínez de Leyva (1597) ff. 107v-108r.

¹⁰⁵ El hecho de imaginarse cuándo será la muerte de uno mismo.

	estorninos, faisanes, gallinas, jabalíes, pavos de indias, perdices, pichones, pollos, tocinos, tordos y tórtolas Capados, novillas y terneras para la gente popular	Carnes gruesas (viejos y delgados) grasas, intestinos, órganos y tuétanos Ánades, gallinetas de agua, patos, picapeces y zaramagullones ¹⁰⁶ Todos los pescados
Huevos y lácteos	Huevos de gallina frescos pasados por agua	Leche y queso
Frutas, verduras y hortalizas	Achicorias, borrajas, calabazas, cardos silvestres, escarolas, lechugas, lúpulos y romazas Cidras y semejantes, ciruelas agretas, higos y moras Inicio comida: guindas, manzanas y uvas Final comida: membrillos, nísperos y peras	Alcachofas, berzas cohombros ¹⁰⁷ y hongos Frutas verdes como albaricoques, cerezas, ciruelas dulces y semejantes, melones, priscos (controversia) y uvas frescas
Cereales, frutos secos, semillas y legumbres	Arroz y pan blanco de trigo Nueces Lentejas	El resto de legumbres
Bebidas	Hordiate, tisana ¹⁰⁸ y vino	-
Especias y otros	Vinagre y salsas	Empanadas, hojaldres y hormigos

Recomendaciones específicas

Para Martínez de Leyva, el mejor momento para llevar a cabo su regimiento preservativo será en verano a las nueve de la mañana, pero si no fuese posible debe realizarse en un lugar fresco. Nunca salir de casa en ayunas (Martínez de Leyva (1597) ff. 105v-106r).

Con respecto al ayuno y la saciedad, nunca se debe salir de casa con el estómago vacío y es importante comer y beber en poca cantidad, pero sin llegar a estar muy hambriento, sediento o sentirse lleno, sobre todo en la cena (Martínez de Leyva (1597) ff. 88v-89r). Es preferible abstenerse de comer hasta que la ingesta anterior esté bien digerida. Sin embargo, si el ayuno se realiza por devoción a Dios el enfermo de peste se sanará (Martínez de Leyva (1597) f. 106r). El autor remarca que aquellos cristianos que ayunen por su salud y la República deben abstenerse de trabajos que requieran mucho esfuerzo (tanto física como mentalmente) y conviene que huyan de la ira y la tristeza para no debilitar el ánimo (Martínez de Leyva (1597) ff. 106r-106v). Aquí podemos ver cómo la religión deja huella en los *Remedios preservativos y curativos para en tiempo de la peste*.

Los alimentos que se ingieran en tiempos de peste deben ser desecativos y no húmedos, siempre cocinados, de fácil digestión y de alta densidad nutricional, es decir, altos en nutrientes (Martínez de Leyva (1597) f. 106r). Desaconseja mezclar alimentos de distinta naturaleza porque

¹⁰⁶ Somormujo, ave que vuela poco y puede mantener por mucho tiempo la cabeza sumergida bajo el agua. cf. DRAE.

¹⁰⁷ "Planta hortense, variedad del pepino". cf. DRAE.

¹⁰⁸ "Bebida medicinal que resulta del cocimiento ligero de una o varias hierbas y otros ingredientes en agua". cf. DRAE.

el estómago se agota, los alimentos se corrompen entre sí y dejan de ser nutritivos, dando lugar a la enfermedad. Además, añade que para evitar la muerte los antiguos sabios y filósofos daban tres alimentos en cada comida: como “aperitivo” prescribían una fruta fresca para despertar el apetito, después, un alimento consistente como plato principal y de tercero o postre aceitunas o peras¹⁰⁹ (Martínez de Leyva (1597) ff. 90r-90v).

Martínez de Leyva menciona un proverbio sobre la colocación de la mesa que refleja la importancia del pan:

POVERBIO Es muy usado, a cerca del poner de las mesas, que dize estar mal puestas, sin vino, sin sal, y peor sin pan [...] (Martínez de Leyva (1597) f. 91v).

También destaca su relevancia en relación con las sagradas escrituras. Recomienda que debe estar bien fermentado, de trigo limpio (sin cáscara), sin mezclar con otras legumbres, bien sazonado y cocido con unos granos de anís (Martínez de Leyva (1597) f. 92r). Como podemos ver, insiste bastante en la pureza del pan.

Aconseja el consumo moderado de frutas, sobre todo de las agrias como las ciruelas y las guindas. De hecho, considera milagrosas las cidras, las granadas agrias, los limones, los membrillos y las peras. Rechaza el consumo de frutas dulces (Martínez de Leyva (1597) ff. 96r-96v).

Con respecto al vino, el autor deriva a aquellos que quieran consultar más sobre el vino a Lobera de Ávila porque considera que su regimiento está más encaminado a los individuos poco entendidos del tema, por ello recomienda que cada uno lo beba a su gusto de forma moderada y teniendo en cuenta su complexión (Martínez de Leyva (1597) ff. 92v-93r).

Son aconsejables todas las aves secas salvo aquellas que son altas en humedad y que provienen del agua. Rechaza la carne de cerdo. Sin embargo, se puede consumir en invierno si el animal se cría y se prepara en unas condiciones específicas: debe ser cerdo de bellota o de espiga, ejercitado por el campo, la carne debe estar salada durante 3-4 días y sin grasa. El autor recomienda corregir las carnes con salsas aromáticas y alimentos ácidos como el agraz, el azafrán, el clavo, el jengibre, los limones, las naranjas, la nuez moscada y el vinagre con canela, pues la carne especiada refuerza el estómago (Martínez de Leyva (1597) ff. 93r-94r).

Entre los lácteos, recomienda consumir la leche de cabra por la mañana y sin otros alimentos para aquellos que tienen el estómago limpio de humores. El queso es perjudicial en tiempos de peste y si se comiese debe ser con unas características concretas:

El queso [...] no lo aconsejo que se coma: y cuando alguno se comiere no ha de ser añejo, ni muy salado, sino poco y tierno, y encima de comida, y no por propia, hartandose del, como haze la gente pobre (Martínez de Leyva (1597) ff. 94v-95r).

Los huevos deben estar blandos, cocinados en agua o escalfados en un caldo con agrío¹¹⁰ o vinagre. Desaconseja los huevos duros y fritos (Martínez de Leyva (1597) f. 95r). En cuanto a los pescados, no recomienda ninguno porque son muy húmedos y sospechosos en tiempos de peste. En caso contrario, si se consumen deben estar cocinados con especias aromáticas (por

¹⁰⁹ Las aceitunas y las peras son estípticas, es decir, astringentes, por ello las recomendaban de postre para “sellar el estómago”. cf. Martínez de Leyva (1597) ff. 90r-90v.

¹¹⁰ “Zumó ácido”. cf. DRAE.

ejemplo, la salvia), vinagre y vino o, mejor aún, asarlos con nueces¹¹¹ y en su salsa (Martínez de Leyva (1597) f. 95v).

Desaconseja todas las legumbres si no se corrigen con especias aromáticas, sobre todo en invierno. Las lentejas son apropiadas en poca cantidad y guisadas con vinagre. El autor explica que son alabadas por los árabes porque, si son cocinadas en unas condiciones determinadas, son un manjar para la viruela, el sarampión y las fiebres pestilenciales (Martínez de Leyva (1597) ff. 97r-97v).

Para los enfermos recomienda el consumo de pan cocido con azúcar, yemas de huevo y agua rosada, si les apeteciese. Curiosamente, Martínez de Leyva hace una crítica a los médicos que obligan a sus pacientes a comer determinados alimentos considerados como beneficiosos, razonando que primeramente se debe compadecer de ellos, dándoles lo que desean porque el estómago recibirá los alimentos en mejores condiciones y los convertirá en una sustancia nutritiva (Martínez de Leyva (1597) ff. 100v-101r).

3.6. Luis Mercado

Biografía¹¹²

Luis Mercado (Valladolid, 1532-1611) es otro de los médicos más importantes del periodo del Renacimiento. Adquirió el grado de doctor en medicina en la Universidad de Valladolid y generó una gran influencia en esta institución. Ejerció como médico de Cámara del rey Felipe II (1578) y en los inicios del reinado de Felipe III hasta la muerte de la reina Margarita de Austria. Esta etapa constituye la última como médico real. Realizó una gran aportación al saber médico de la época por su inmensa producción literaria y por integrar en sus escritos las novedades o avances médicos que surgían en la época, siempre y cuando no comprometiesen las doctrinas galénicas. Publicó numerosas obras, además de las múltiples reimpressiones realizadas debido al enorme prestigio que llegó a tener en España y fuera de ella. De su larga lista de escritos, destacan algunos como la *Methodus medendi...* (1574), *Mulierum affectionibus...* (1579), *De natura et conditionibus, preservatione, et curatione pestis* (1598) obra latina publicada por indicación real para la prevención y la cura de la peste. Como la epidemia finisecular siguió dando problemas, la tradujo al castellano para una mayor difusión (Madrid, 1599).

Libro en que se trata con claridad la naturaleza, causas, providencias, y se declaran la orden y modo de curar la enfermedad vulgar y peste que en estos años se ha divulgado por toda España de Luis Mercado¹¹³

La obra está dividida en cinco tratados: en el primero se estudia la etiología de la peste, el contagio y las diferencias con otras enfermedades; el segundo y tercero se ocupan de los diversos modos de prevención; el cuarto se compone de los remedios terapéuticos y, por último, en el quinto se desarrollan las medidas preventivas de las recaídas de la enfermedad. A pesar de que este libro es muy extenso, en lo que concierne a la dieta es uno de los más parcos.

Medidas preventivas generales

¹¹¹ Algunos autores dicen que la nuez es la triaca de los peces, es decir, el remedio de un mal. cf. Martínez de Leyva (1597) f. 95v.

¹¹² Cf. Mariscal (1921) 11-14; Blanco Pérez (1999) 55-70; Blanco Pérez (2003) 667-668; Rojo Vega (2015).

¹¹³ Para el análisis de esta obra utilizamos la edición de Nicasio Mariscal (1921).

Al igual que otros autores, establece unas reglas para la preservación de la peste en los lugares afectados: huir lejos, pronto y por largo tiempo, tener un buen gobierno de la vida en cuanto a los mantenimientos y lo demás (ejercicio, sueño, etc.) y con qué medicinas se ha de preservar cada uno y la forma de hacerlo (Mercado (1599) 245).

Aire y ambiente

Mercado aconseja quedarse en casa para huir del aire pestífero, de la exposición solar, de las zonas calientes y de los comercios (Mercado (1599) 356).

Recomienda realizar sahumeros con agua rosada, alcanfor, almáciga¹¹⁴, arrayán, cilantro, coral, estoraque, polvos de rosas y de violetas y sándalos. También son útiles el clavo, el enebro, el incienso, el láudano, el laurel y el leño de aloe. Estos sahumeros deben elaborarse en los hogares, aposentos y vestiduras de toda la población, sobre todo los apestados (Mercado (1599) 248-249). Además, es importante rociar la ropa de los ministros¹¹⁵ que hayan visitado el hospital y los dormitorios con un licor de agua, ajo, escordio¹¹⁶ y vinagre, entre otros ingredientes (Mercado (1599) 249).

Subraya la importancia de la calidad del aire de las casas y de los aposentos, que debe ser moderada en sequedad y en calor. Para ello se debe huir de toda humedad y regar la casa con vinagre aguado o agua muy fría, vinagre rosado o con un cocimiento de hierbas odoríferas (Mercado (1599) 252).

En cuanto a la vestimenta, los infectados deben vestir siempre de bocací¹¹⁷ y para aquellos que quieran preservarse de la peste es preferible que sea de seda en lugar de lana, o que se perfume cada día con sustancias de buen olor como el romero o las flores de otras plantas. La ropa ha de estar limpia y es preferible que los individuos se muden de ropa regularmente (Mercado (1599) 248). Es importante evitar los rozamientos con la ropa muy ajustada para que la transpiración se realice adecuadamente, pero tampoco recomienda la ropa muy holgada porque puede favorecer el contagio (Mercado (1597) 355-356).

Trabajo y descanso

Para los ministros recomienda realizar todo aquello que es requerido para su oficio, pero es preferible que tomen aire fresco varias veces al día y se laven la cara con vinagre rosado. Con respecto al ejercicio, desaconseja el ejercicio intenso, sobre todo si no hay costumbre (Mercado (1599) 356). Como alternativa, pasear por la sombra una hora después del amanecer y antes de cenar puede ser una buena opción:

Los demás que estén en sus casas, guardando su regimiento, procuren no hacer ejercicio que ponga el cuerpo en calor; antes tengan toda quietud. Solo les estará bien a la mañana, a una hora de sol salido, en parte sombría, hacer un leve paseo, y a las noches, antes de cenar, otro tanto (Mercado (1599) 250).

Sueño y vigilia

¹¹⁴ “Resina clara, traslúcida, amarillenta y algo aromática que se extrae de una variedad de lentisco”. cf. DRAE.

¹¹⁵ “Persona que ejerce algún oficio, empleo o ministerio”. cf. DRAE.

¹¹⁶ Hierba de la familia de las labiadas que vive en terrenos húmedos y se emplea en medicina. cf. DRAE.

¹¹⁷ Tela gorda y basta. cf. DRAE.

Aconseja dormir moderadamente según las costumbres, levantarse una hora antes de salir el sol y evitar la siesta (Mercado (1599) 250 y 355).

Excreciones y secreciones

Recomienda tener el vientre limpio, es decir, vacío, y tomar algún laxante una vez a la semana, especialmente si no se tiene mucha salud (Mercado (1599) 252). Sin embargo, es perjudicial excederse en desecar el cuerpo:

[...] finalmente, todo el cuidado se ponga en corroborar y guardar las fuerzas, en no allegar excrementos y en desecar por todos caminos el cuerpo, con la prudencia y recato que basta y se requiere, para no resolver espíritus ni el húmido natural (Mercado (1599) 356).

Desaconseja mantener relaciones sexuales, pero, si se realizan, debe ser en ocasiones puntuales y con moderación, además, recomienda que los casados duerman separados (Mercado (1599) 250).

Estados del ánimo

Es importante pacificar el ánimo, evitar las pasiones o dolores, la pesadumbre, la tristeza y los enfados (Mercado (1599) 356).

Comida y bebida

Tabla 6. Alimentos beneficiosos y perjudiciales según Luis Mercado (Mercado (1599) 251-252)

Alimentos	Beneficiosos	Perjudiciales
Carne y pescado	Carneros, gallinas, gazapos, pichones, pollos y terneras	-
Huevos y lácteos	-	-
Frutas, verduras y hortalizas	Acederas, borrajas y lechugas con azúcar y vinagre rosado Frutas frescas y frías Ciruelas, guindas, limas, membrillos y naranjas agrias	Todas las verduras, hortalizas y raíces Todas las frutas verdes
Cereales, frutos secos, semillas y legumbres	-	-
Bebidas	Vino y agua cocida	-
Especias y otros	Canela, escordio y vinagre	-

Recomendaciones específicas

No recomienda alejarse mucho de las costumbres dietéticas, sino más bien de los manjares ruines (Mercado (1599) 248). Es preferible escoger los alimentos de mejor sustancia y los que cada uno pueda permitirse (Mercado (1599) 251 y 354-355). Para la prevención de las recaídas de la enfermedad aconseja evitar la exposición al aire de la comida, salvo si se aparta para consumir (Mercado (1599) 391-392).

Es conveniente consumir una mayor cantidad de alimentos en la comida que en la cena, pero menos de lo habitual (Mercado (1599) 251). Desaconseja quedarse hambriento, sediento y atiborrarse de comida (Mercado (1599) 354-355).

Con respecto a las carnes y a los huevos, es preferible que estén asados que cocidos. En todos los tiempos se debe añadir zumo de limón y en invierno deben estar guisados con especias aromáticas (Mercado (1599) 251).

Las verduras recomendadas son muy pocas, pero destaca las acederas como aquellas que se pueden consumir en todo tiempo. Aconseja evitar todo tipo de frutas, sobre todo las verdes, y si hay necesidad deben estar recién recolectadas, enfriadas con nieve y no deben consumirse en las cenas. Indica que las guindas, las naranjas agrias con azúcar, las naranjas dulces con limón y con polvos de piedra bezoar¹¹⁸ se pueden consumir con mayor libertad que el resto de frutas (Mercado (1599) 251).

Por último, recomienda que las bebidas sean consumidas en una cantidad muy medida, es decir, moderadamente. En invierno, la mayor parte de las bebidas han de consistir en agua cocida con canela, carlina¹¹⁹, cortezas de cidras, escordio, hierba escorzonera¹²⁰ y piedra bezoar y en tiempos calurosos han de estar ligeramente frías y elaboradas con azúcar, limón o vinagre (Mercado (1599) 252).

Conclusiones

Tras este recorrido por los consejos dietéticos de los tratados de peste más relevantes del siglo XVI podemos extraer las siguientes conclusiones.

La mayoría de los autores explican al inicio del tratado las diferentes formas o reglas que deben seguirse para la preservación de la peste. Álvarez, Lobera de Ávila y Mercado son los más escuetos y otros lo explican con más detalle, por ejemplo, Martínez de Leyva y Laguna, pero se muestran unánimes en las medidas básicas (por ejemplo, huir lejos de las zonas de peste, pronto y regresar tarde, evitar la alteración de los humores, etc.).

Otra de las semejanzas estriba en que en todos los autores siguen la medicina hipocrática-galénica, por ello, las fuentes clásicas más citadas son Galeno, Avicena y Razhes, aunque también Dioscórides e Hipócrates. Entre ellos solo Leyva menciona explícitamente a Lobera de Ávila. Por su parte, Martínez de Leyva y Laguna aportan opiniones personales basadas en su propia experiencia e incluso discrepan tímidamente con las autoridades. Por ejemplo, Leyva disiente con Galeno sobre el consumo de pescado en tiempos de peste:

Los peces por su humedad no se pueden comer de ninguna calidad por su fácil corrupción, emptitud que a ella tienen, aunque algún privilegio tiene los saxátiles que dixo Galeno de ríos pedregosos, y precipitados, de frías aguas como son las truchas: mas con todo su privilegio digo, que son peces, y sospechosos en tal tiempo (Martínez de Leyva (1597) f. 95v).

Franco y Martínez de Leyva aderezan sus recomendaciones con alusiones a sus prácticas médicas. Cuentan muchos sucesos sobre cómo atendieron a personajes de la nobleza de la

¹¹⁸ La piedra bezoar gozaba de gran prestigio por su escasez y alto precio. Era una masa que se encontraba en algunos rumiantes y su polvo se aconsejaba por su eficacia contra la peste. cf. Carreras Panchón (1991) 23.

¹¹⁹ Ajonjera, planta perenne de la familia de las compuestas con hojas puntiagudas y espinosas y flores amarillentas. cf. DRAE.

¹²⁰ Hierba con ciertas propiedades diuréticas y, modernamente, la raíz se empleaba como hortaliza dietética para los gotosos, hipertensos, arterioescleróticos, etc. cf. Font Quer (1973) 864.

época, ya sea mediante la prevención o curación de enfermedades. Así Franco nos informa de cómo curó a una Condesa gracias a una purga a base de zumo de corteza de cidras:

[...] fuy llamado siete leguas de Sevilla a Alcalá de Juana de Horta para ver a la Ilustrísima señora doña Leonor dela Vega, Condesa de Palma: y purgué a su señoría, y en la purga se echó una onza del zumo dela corteza de Cidra, el suceso fue tan bueno que luego tuvo salud (Franco (1569) ff. 17r-17v).

No obstante, cada uno muestra su singularidad. Por ejemplo, Mercado es el primero que habla de las posibles recaídas de la enfermedad y el modo de prevenirlas¹²¹ o Franco indica a los médicos cómo evitar el contagio durante las visitas a los enfermos de peste¹²².

Las recomendaciones de las *sex res non naturales* prácticamente son unánimes en los tratados de peste analizados, salvo las de Franco, quien no alude a ellas. Algunos de ellos, por ejemplo, Laguna y Martínez de Leyva, aportan más información y detalles más precisos, pero en general suelen coincidir. Por ello, a continuación, presentamos una tabla resumen de las recomendaciones de los autores con respecto a las *sex res non naturales*:

Tabla 7. Recomendaciones de los autores con respecto a las *sex res non naturales*

	Recomendable	No recomendable
Aire y ambiente	Casas, ropa y zonas públicas limpias. Andar poco por la calle y abrir las ventanas Sahumerios, hogueras, perfumes, pomos, frutas y leñas de buen olor Rociar con agua y vinagre	Lugares sucios y de mal olor Aglomeraciones Hogueras
Trabajo y descanso	Ejercicio moderado antes de comer y cenar Oficio	Excesivas ociosidad y pereza Ejercicio agudo e intenso
Sueño y vigilia	Velar > dormir Actividades sustitutorias Enfermos: dormir lo necesario	Dormir y velar en exceso Siesta
Excreciones y secreciones	Cuerpo limpio (sin heces ni orina) Lavarse Relaciones sexuales moderadas y matrimoniales	Superfluidades Baños y estufas Suciedad
Movimientos del ánimo	Estar bien con Dios Conciencia limpia y pura Pacificar el ánimo, serenidad Tener buen corazón	Todos los sentimientos y pensamientos negativos Tristeza, ira, preocupaciones, miedo, imaginación

Por consiguiente, en materia de las *sex res non naturales*, se podría decir que coinciden prácticamente en todos los puntos tratados. Sin embargo, Franco es el único que no aporta indicaciones acerca de este tema (salvo del aire y ambiente) pues únicamente se centra en la dietética. Es posible que algunos autores no se hayan pronunciado en determinados aspectos, pero de forma general suelen aportar algo de información.

¹²¹ Cf. Mercado (1599) 331.

¹²² Cf. Franco (1569) ff. 75r-76v.

Dentro de las *sex res non naturales*, hemos analizado con detalle los alimentos permitidos y desaconsejados de estos tratados. En general, suelen coincidir, salvo algunas excepciones en las que hay controversia o no se ha valorado. Si recopilamos podemos concluir que:

- De las carnes predominan las magras y secas como los cabritos, carneros, codornices, conejos, faisanes, francolines, gallinas, pavos, perdices, perdigones, pollos, terneras y tórtolas, entre otros. Los desaconsejados son los bueyes, cabras, cabrones, cerdos, corderos, ovejas, toros, vacas, venados y aves de agua como los ánades, gallinetas, gansos, patos y picapeces. En general son perjudiciales los órganos e intestinos de los animales. Este tipo de carnes son las habituales en los tratados médicos, especialmente, las aves.
- Todos los pescados son perjudiciales en tiempos de peste, pero se recomiendan los blancos de fácil digestión: acedias, *asselli*, besugos, bujetes, lenguados y rubias. También pueden consumirse los azules como los salmonetes, las truchas y el marisco (camarones y cangrejos de río).
- Los huevos siempre han de ser frescos y de gallinas. Han de tomarse pasados por agua. Los huevos duros y fritos son perjudiciales. Con respecto a los lácteos, prácticamente se desaconsejan todos: la leche, la manteca, la nata, el queso y el requesón. Únicamente Laguna y Lobera de Ávila recomiendan el suero lácteo.
- Las verduras y hortalizas permitidas son escasas, pero los autores suelen coincidir en prescribir acederas, achicorias, alcaparras, borrajas, calabazas, cardos, cebollas, escabiosas, espárragos, lechugas, puerros y salvas. Siempre deben tomarse cocinadas y, en algunos casos, sazonadas con especias. Se prohíbe el consumo de alcachofas, berenjenas, berzas, cohombros, hongos, oruga o rúcula y pepinos.
- Se prescribe una gran variedad de frutas que son beneficiosas como albaricoques, albérchigos, camuesas, cidras, ciruelas, duraznos, endrinas, fresas, granadas, guindas, higos, limas, limones, manzanas, membrillos, naranjas agrias, nísperos, peras, priscos y uvas. Podemos ver que muchas de ellas son ácidas, agrias o amargas. Rechazan todas las frutas verdes.
- Las únicas legumbres que consideran beneficiosas son las lentejas. Entre los frutos secos y semillas aconsejan almendras dulces, ciruelas pasas, higos secos, nueces y semillas de melón y de calabaza. El arroz y el trigo pertenecen al grupo de alimentos recomendables, salvo el trigo mareado y conservado en los silos. El pan permitido es el blanco refinado, pero desaconsejan el integral, con salvado, elaborado o mezclado con otros cereales, a excepción en las épocas de hambruna.
- El vino tinto es la bebida preferida, mientras que el agua ardiente, la cidra, la cerveza y el vino blanco se consideran perjudiciales. Para Lobera de Ávila, el vino blanco con agua rosada es conveniente para los más débiles. Casi todas las especias aromáticas son beneficiosas: anís, azafrán, canela, cilantro, hisopo, mejorana y tomillo. Por último, son muy útiles el azúcar y el vinagre, y la miel

con moderación. Para Lobera de Ávila y Martínez de Leyva es recomendable el agraz. Las empanadas, los embutidos, los hojaldres, los hormigos, los pasteles y otros productos elaborados no suelen estar autorizados y prácticamente no mencionan las diferentes fuentes de grasa vegetal, pero sí aconsejan evitar la manteca animal.

El hecho de que las recomendaciones sean muy similares puede deberse a que utilizan las mismas fuentes clásicas. Es cierto también que, cuando rechazan ciertos alimentos, siempre indican que se podrían comer si se combinan con otros. Así Martínez de Leyva recomienda el consumo de pescado si se combina con otros ingredientes:

[...] mas con todo su privilegio digo, que son peces, y sospechosos en tal tiempo: todavía para los golosos, aviso, si los comieren, sean cozidos en vinagre o vino y salvia, y otras especias aromáticas, y asados son menos nocivos, y encima comer nuezes, o a ellos con la salsa dellas (Martínez de Leyva (1597) f. 95v).

La razón por la que son rechazados es porque alguna de sus cualidades está en exceso (demasiado húmedo, seco, caliente o frío) y si se mezclan con ingredientes de naturaleza contraria, se consigue un equilibrio (se “templan” o “corrigen”) y de esta forma ya se pueden comer.

En las recomendaciones de los tratados se observan también las desigualdades sociales imperantes en esta época: desde la posibilidad de ser o no tratado por un médico, hecho que solo estaba al alcance de ciertos privilegiados, hasta los alimentos y fármacos que se dispensan a los enfermos, según su nivel económico.

Para la población con menos posibles, ciertas carnes, especias, bebidas u otros alimentos son inalcanzables por su elevado coste y difícil acceso. Así nos lo indica Martínez de Leyva, quien diferencia las carnes que pueden permitirse los ricos y la gente de pueblo:

Es menos dañosa la carne del jabalí, de la liebre, conejo, y cabritos, como carne más seca, y ligera de digerir y menos humedades, y otros semejantes animales, [...], a la ley y disposición del cozinero que para esto esta graduado. Para la gente común de pueblos es bueno carnero capado, y ternera, o novillas gordas (Martínez de Leyva (1597) ff. 93v-94r)

Algunas de las diferencias se pueden ver en las sugerencias de Laguna para la elaboración de las pomas:

Haze no poco al caso traer ordinariamente una poma olorosa al cuello, en verano preparada en esta manera. Tomarás rosas bermejas secas; flores de violetas y de nenuphar; y simiente de grana, de cada cosa tres dracmas [...]. Los pobretos y populares, que no tienen tanto caudal, para poder hazer tan gran gasto, podrán oler ordinariamente en invierno almoradux, hisopo, y tomillo salsero, mojadas todas estas hierbas con algunas gotas de agua ardiente, o de fuerte vino, y envueltas en un cendal: así como en verano rosas, y hojas de parra, o de sauce (Laguna (1556) ff. 20r-21r).

Incluso se puede ver en la cantidad consumida de ciertos alimentos, como la recomendación de Martínez de Leyva sobre el consumo del queso anteriormente presentada:

El queso [...] no lo aconsejo que se coma: y cuando alguno se comiere no ha de ser añejo, ni muy salado, sino poco y tierno, y encima de comida, y no por propia, hartandose del, como haze la gente pobre (Martínez de Leyva (1597) ff. 94v-95r).

Estos tratados están dirigidos a la alta sociedad y, a pesar de que fuesen escritos o traducidos a lengua vernácula para que su difusión fuese mayor, la accesibilidad a los alimentos, los ingredientes y otros elementos expuestos en los tratados no es equitativa. El tipo de alimentación probablemente no ayudaría a preservarse de la peste, pero la desnutrición, muy prevalente en las clases bajas, sí que pudo ser un condicionante para recuperarse o no de la enfermedad. Por tanto, podemos suponer que las probabilidades de evitar la peste fueron muy inferiores entre los de la clase popular a diferencia de la clase adinerada.

Por último, pese a la distancia temporal y las diferencias conceptuales, científicas y médicas con respecto a la época actual, sorprenden algunas semejanzas en las medidas de prevención contra el COVID-19 emitidas por la OMS¹²³ y las que se propugnaban en el siglo XVI.

Por ejemplo, la distancia social para reducir las posibilidades de contagio. En el siglo XVI prácticamente todos los médicos prescribían dicha recomendación con la máxima “huir lejos, pronto y volver tarde”. Huir de las zonas infectadas era el único remedio para las gentes, porque carecían de remedios eficaces¹²⁴. Aun hoy, el distanciamiento social sigue siendo la medida más eficaz para frenar el contagio.

En ambas épocas, el aislamiento y el conocimiento de los síntomas de la enfermedad es relevante para evitar la propagación del contagio. De hecho, en todos los tratados se detalla la sintomatología más frecuente de la peste y se distingue de otras enfermedades que puedan tener un cuadro clínico semejante. De esta manera, el aislamiento de los contagiados resultaba vital para evitar la propagación del virus. Curiosamente, es en el siglo XIV cuando surge el concepto de “cuarentena”¹²⁵.

El uso de la mascarilla es otro modo de prevención básico para la pandemia actual. En el Renacimiento no se poseía nada similar, si bien es cierto que, a partir del siglo XVII, en Venecia, los médicos comenzaron a llevar máscaras picudas que contenían perfumes para rectificar el aire, además de otros elementos: el hábito, los guantes y la larga vestimenta tenían igualmente funciones protectoras¹²⁶.

La higiene, la limpieza y la desinfección de las superficies son fundamentales para la prevención del contagio, tanto de la peste como del COVID-19. Hoy en día consiste en lavarse las manos con agua y jabón, echarse gel hidroalcohólico y utilizar lejía u otros productos desinfectantes para las superficies. En la antigüedad no existían estos productos, pero se insisten en la higiene de los individuos y en la limpieza de los hogares a base de vinagre o sal.

Al igual que el consejo de la OMS, evitar las 3 “C” (*spaces that are closed, crowded or involve close contact*) es decir, espacios cerrados, congestionados o posibles contactos cercanos, los médicos renacentistas sugerían esquivar a los infectados, a los sospechosos de peste y los espacios cerrados, a excepción de sus hogares. Tanto entonces como hoy en día es importante evitar las aglomeraciones.

¹²³ Cf. OMS (2020).

¹²⁴ En el *Decamerón* Boccaccio (s. XIV) sitúa a sus personajes en una villa lejos de Florencia para huir de la plaga bubónica que asoló la ciudad en 1348.

¹²⁵ Cf. Carreras Panchón (1991) 33.

¹²⁶ *Íbidem* 34.

En la misma línea, se recurre a la ventilación de los hogares u otros espacios cerrados para disminuir las probabilidades de contagio y renovar el aire. En el siglo XVI, a pesar de desconocer las formas de propagación de estas enfermedades, recomendaban ventilar las habitaciones, pues consideraban que la causa principal de la enfermedad procedía del aire corrupto. Es cierto que sus indicaciones eran mucho más precisas y no exentas de cierta superstición como abrir las ventanas en una dirección concreta (orientales, septentrionales o al viento solano) y solo por la mañana. También recomendaban los sahumeros y las hogueras para rectificar el aire, medidas que hoy sabemos que son ineficaces.

La reducción del estrés, la realización de ejercicio físico y llevar una alimentación saludable son cuestiones de gran relevancia en el presente y también lo eran en el siglo XVI. La reducción del estrés o el cuidado de la salud mental se podría asemejar en cierto modo a los estados del alma, ya que el objetivo era huir de los pensamientos y sentimientos negativos como la ira, la tristeza, el miedo o las preocupaciones.

Por otra parte, la actividad física es vital para mantener un buen estado de salud, pero la principal diferencia es la intensidad de los ejercicios. Debido a la preocupación por una mayor entrada del aire pestífero al organismo, el movimiento suave y moderado era el ideal para el siglo XVI, sin embargo, ahora el ejercicio moderado-intenso es el idóneo.

Por último, la alimentación es uno de los ejes principales para los autores renacentistas. De su lectura podemos concluir que los alimentos se utilizaban tanto para la prevención como el tratamiento de la peste. Hoy se sabe que una alimentación saludable es vital para el buen estado de salud y el funcionamiento del sistema inmunitario, sobre todo ante esta pandemia, pero no para prevenir ni curar el COVID-19. Tal y como dice la OMS: “Una alimentación saludable es muy importante durante la pandemia de COVID-19 [...] Aunque ningún alimento ni suplemento dietético puede prevenir ni curar la COVID-19, una alimentación saludable es importante para el buen funcionamiento del sistema inmunitario”¹²⁷.

Con todo, podemos encontrar diferencias en los alimentos y bebidas recomendados. Hoy en día se aconseja todo tipo de vegetales (frutas, verduras, legumbres, cereales, etc.) y en gran cantidad a diferencia del siglo XVI en épocas de peste, en las que solo estaban permitidos los alimentos desecativos. Los pescados y los lácteos también forman parte de un patrón alimentario saludable, pero antiguamente los desaconsejaban por ser sospechosos en tiempos de peste y por su fácil putrefacción, respectivamente. En cuanto a las bebidas, el agua es la bebida idónea en la actualidad mientras que el vino tinto era la preferida en el siglo XVI.

Por último, los productos muy elaborados no suelen estar aconsejados en ambas épocas, pero es importante diferenciar la razón de ello: hoy día existe una amplia diversidad de productos que no son opciones muy adecuadas por su alta cantidad de azúcar, sal, grasas y harinas refinadas, en el siglo XVI estamos hablando de empanadas, embutidos y hojaldres que se rechazaban porque los vapores pestíferos no se consumían con el cocinado.

En conclusión, son notorias las diferencias entre el siglo XVI y el presente, pero también son sorprendentes las semejanzas encontradas a pesar de hayan pasado muchos siglos desde aquel periodo.

¹²⁷ Apartado “sanos en casa, comer saludablemente”. cf. OMS (2020).

Bibliografía

Albala, Ken (2002), *Eating Right in the Renaissance*, Berkeley – Los Angeles – London, University of California Press.

Álvarez, Fernando (1501), *Regimiento contra la peste*, en María Nieves Sánchez (ed.) (1993), Velasco de Taranta, Licenciado Fores, Fernando Álvarez, Diego Álvarez Chanca, *Tratados de la peste*, Madrid, Arco Libros.

Álvarez de Palacio, Eduardo (2008), “El esquema galénico de *las sex res non naturales* como fundamento del concepto de salud corporal en el Humanismo renacentista español”, en Jesús María Nieto Ibáñez y Raúl Manchón Gómez (eds.), *El humanismo español entre el viejo mundo y el nuevo*, León, Universidad de León, Secretariado de Publicaciones; Jaén, Universidad de Jaén, Servicio de Publicaciones, 255–274.

Barona Vilar, Josep Lluís (2018), *Luis Lobera de Ávila*, en Real Academia de la Historia, *Diccionario biográfico electrónico*. Disponible en: <http://dbe.rah.es/biografias/19554/luis-lobera-de-avila> (última fecha de consulta 31.05.2021).

Blanco Pérez, José Ignacio (1999), *Humanistas médicos en el Renacimiento vallisoletano*, Burgos, Universidad de Burgos.

Blanco Pérez, José Ignacio (2003), “Luis Mercado y la traducción de textos médicos en el Renacimiento: El libro de la peste”, en Ferran Grau Codina, Xavier Gómez Font, Jordi Pérez Durà y José María Estellés González (eds.), *La Universitat de València i l’Humanisme: Studia Humanitatis i renovació cultural a Europa i al Nou Món*, Universitat de València, Valencia, 667-675.

Carreras Panchón, Antonio (1976), *La peste y los médicos en la España del Renacimiento*, Salamanca, Instituto de Historia de la Medicina, 1976.

Carreras Panchón, Antonio (1991), *Miasmas y retrovirus. Cuatro capítulos de la historia de las enfermedades transmisibles*, Barcelona, Fundación Uriach 1838.

Covarrubias Orozco, Sebastián de (1611), *Tesoro de la lengua castellana o española*, Madrid, Melchor Sánchez. Disponible en: <http://www.cervantesvirtual.com/obra-visor/del-origen-y-principio-de-la-lengua-castellana-o-romance-que-oy-se-va-en-espana-compuesto-por-el-0/html/00918410-82b2-11df-acc7-002185ce6064.html> (última fecha de consulta 6.06.2021)

Cruz Cruz, Juan (1997), *Dietética Medieval*, Huesca, La Val de Onsera.

Eberenz, Rolf (2001), “Los regimientos de peste a fines de la Edad Media: configuración de un nuevo género textual”, en Daniel Jacob y Johannes Kabatek (eds.), *Lengua medieval y tradiciones discursivas en la Península Ibérica: descripción gramatical-pragmática histórica-metodología*, Frankfurt am Main – Madrid, Vervuert Verlag – Iberoamericana, 79-96.

Font Quer, Pío (1973), *Plantas medicinales: el Dioscórides renovado*, Barcelona – Madrid – Bogotá – Buenos Aires – Caracas – Lisboa – Quito – Río de Janeiro – México – Montevideo, Labor.

Franco, Francisco (1569), *Libro de las enfermedades contagiosas y de la preservación dellas*, Sevilla, Alonso de la Barrera.

González de Fauve, María Estela y Forteza, Patricia de (1996), “Notas para un estudio de la peste bubónica en la España bajomedieval y de fines del siglo XVI”, en María Estela González de Fauve (coord.), *Medicina y sociedad: curar y sanar en la España de los siglos XIII al XVI*, Buenos Aires, Instituto de Historia de España “Claudio Sánchez-Albornoz”, Universidad de Buenos Aires.

González Manjarrés, Miguel Ángel (2010), “Las virtudes naturales principales”, en Ana Isabel Martín Ferreira (ed.), *Medicina y filología: estudios de léxico médico latino en la Edad Media*, Porto.

González Manjarrés, Miguel Ángel (2013), “La autotraducción como recurso de composición: Andrés Laguna y sus dos tratados sobre la peste”, *Revista de Estudios Latinos* 13 (2013) 155-172.

Hernández Briz, Baltasar (ed.) (1923), *El libro del régimen de la salud del Dr. Ávila de Lobera*, Madrid, Biblioteca Clásica de la Medicina Española.

Hernández Morejón, Antonio (1842), “*Historia bibliográfica de la medicina española*”, Madrid, imprenta de la Viuda de Jordán e Hijos. Disponible en: <http://bdh-rd.bne.es/viewer.vm?id=0000140939&page=1> (fecha de consulta 21.05.2021).

Laguna, Andrés (1556), *El Discurso breve, sobre la cura y preservación de la pestilencia*, Amberes, Christoval Plantin.

Lobera de Ávila, Luis (1530), *Vanquete de nobles caballeros*, Ausburg, Heinrich Steiner.

López Pérez, Juan Antonio (2014), “Ejercicios físicos y otras recomendaciones dietéticas en el tratado *Vergel* de Sanidad de Luis Lobera de Ávila (¿1480? - ¿1551?)”, en Raúl López y Eduardo Álvarez de Palacio (eds.), *Humanistas españoles*, Madrid, Ediciones clásicas, 2016, 227-265.

López Piñero, José María (1983), “Diccionario histórico de la ciencia moderna en España”, Barcelona, Península.

Mariscal, Nicasio (ed.) (1921), *El libro de la peste del Dr. Luis Mercado*, Madrid, Real Academia Nacional de Medicina.

Martín Ferreira, Ana Isabel (1995), *El Humanismo médico en la Universidad de Alcalá (s. XVI)*, Alcalá de Henares, Universidad.

Martín Ferreira, Ana Isabel (2010), “Médicos y medicina en la Universidad de Alcalá”, en Antonio Alvar Ezquerra (coord.), *Historia de la Universidad de Alcalá*, Alcalá de Henares, Universidad, 563-586.

Martínez de Leyva, Miguel (1597), *Remedios preservativos y curativos para en tiempo de la peste*, Madrid, Juan Flamenco.

Nicoud, Marilyn (2010), “La dietética medievale: testi e lettori”, *Minerva* 23, 15-34.

Nutton, Vivian (ed.) (2008), *Pestilential Complexities: Understanding Medieval Plague*, Londres, Wellcome Trust Centre for the History of Medicine at UCL.

OMS (2020), “Brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19): orientaciones para el público”. Disponible en: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public> (fecha de consulta 27.05.2021)

Peña Barroso, Efrén de la (2012), “Un *Regimen sanitatis* contra la peste: el tratado del Licenciado Vázquez”, *Asclepio, Revista de Historia de la Medicina y de la Ciencia* (2012) 397-416.

Pérez Ibáñez, María Jesús y Recio Muñoz, Victoria (2021), “*Victus ordine constituto*: la alimentación en la medicina de Amato Lusitano, una aproximación”, *Asclepio, Revista de Historia de la Medicina y de la Ciencia* (2021) 335-346.

Pino Campos, Luis Miguel y Hernández González, Justo Pedro (2007), “En torno al significado original del vocablo griego *epidēmia* y su identificación con el latino *pestis*”, *Dynamis* (2008) 199-215.

Real Academia Española, *Diccionario de la lengua española*, 23ª ed., [versión 23.4 en línea]. Disponible en: <https://dle.rae.es/> (última fecha de consulta 14.06.2021).

Rojo Vega, Anastasio (2015), “Biografía del doctor Luis de Mercado (1532-1611)”, en *Arké, Revista Española de investigaciones quirúrgicas*, 18(4)189-197. Disponible en <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/16981> (fecha de consulta 27.05.2021)

Sánchez, María Nieves (ed.) (1993), Velasco de Taranta, Licenciado Fores, Fernando Álvarez, Diego Álvarez Chanca, *Tratados de la peste*, Madrid, Arco Libros.

Sánchez Granjel, Luis (1959), “Vida y obra del doctor Andrés Laguna”, Junta de Castilla y León, Consejería de Cultura y Bienestar Social, 1990.