

*Eduardo Álvarez del Palacio*

---

**Los regimientos de salud en el Humanismo médico  
español: la obra de Álvarez de Miraval**



# 1. Antecedentes clásicos y medievales de los regimientos de salud.

La costumbre de escribir normas de vida sana destinadas a un determinado personaje arranca de tiempos antiguos, pues ya a finales del siglo IV a.C. lo hizo Diocles de Caristo, conocido como “el segundo Hipócrates”, en su obra *Epistolé profylaktiké* dirigida a la regulación de la vida del viejo rey Antígono<sup>1</sup>

No obstante, en el campo de la Medicina, la primera referencia antigua a la salud corporal la encontramos en la colección de escritos médicos griegos que se nos ha transmitido con la denominación general de *Corpus Hippocraticum*, y que comprende algo más de medio centenar de tratados, en su mayoría de breve extensión, con una redacción concisa, de amplia temática médica y que abarca desde una serie de consideraciones generales sobre la profesión y ética del médico hasta estudios de fisiología, dietética, higiene, etc. Atribuidos a Hipócrates de Cos (460-380 a. C.), este *Corpus* médico constituye la primera colección de textos científicos del mundo antiguo. Recogen la actuación filosófico-médica del profesional de la época, conjugándose en ella la actividad técnica con una amplia concepción sobre los procesos naturales que afectan al ser humano como parte integrante de ese *cósmos* natural, regido por un *physis* universal. Va a ser precisamente ese concepto de *physis*, heredado de la filosofía presocrática, el que influya de manera decisiva en la visión intelectual de los escritores hipocráticos, que unen a sus dotes de observación minuciosa una capacidad notable de teorización sobre el hombre y el mundo<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Jaeger, W. Diokles von Karystos. *Die griechische Medizin und die Schule des Aristoteles*. Berlín, 1938.

<sup>2</sup> De la concepción de la *physis* en el *Corpus Hippocraticum* trata con amplitud y claridad P. LAIN ENTRALGO en *La medicina hipocrática*, Alianza, Madrid, 1970, II. Sobre la influencia de la filosofía presocrática en la medicina, ver S. SCHUMACHER, *Antike Medizin*, Berlín, 1963; y el artículo de J.S. LASSO DE LA VEGA, "Pensamiento presocrático y medicina", *Historia Universal de la Medicina*, Barcelona, 1972, II, pp. 37-71.

El término *diata* tenía una doble referencia en la medicina helénica: por un lado, el tratamiento de las enfermedades; y por el otro, la conservación de la salud e incluso la mejora de la naturaleza del hombre. Se entendía como "régimen de vida absoluto" y no sólo como simple "régimen alimentario". Existía el convencimiento general entre los griegos de que los usos sociales (*nómoi*) podían llegar a modificar la naturaleza (*physis*) del hombre - esta es la tesis central del tratado hipocrático *Sobre aires, aguas y lugares*- y la concepción macro-microcósmica de esa *physis*.

Dentro del *Corpus Hippocraticum*, el tratado *Peri Diaítes* -*Sobre la dieta*-, que es uno de sus escritos más amplios y variados, está dedicado a la prescripción de un régimen de alimentos y de ejercicios físicos para mantener o recuperar la salud, atendiendo al logro del equilibrio psico-orgánico como condición indispensable para ello. W.D. Smith, considera este tratado hipocrático, compuesto de cuatro libros, como "la culminación del desarrollo de la teoría dietética en el período clásico"<sup>3</sup>.

En *Sobre la dieta* se establece la triple dimensión de la medicina de aquella época, plenamente vigente en nuestros días: ayudar a los enfermos a recuperar la salud, a los sanos a fortalecerla y a los atletas a mejorar su condición. Su correspondencia en términos actuales se establecería con la medicina curativa, la medicina preventiva y la medicina deportiva.

El autor del tratado *Sobre la dieta*, recurre en sus planteamientos a una alimentación natural y a la realización de ejercicios físicos, dosificados y graduados en intensidad y dificultad, como fórmula ideal para prevenir, o en su caso recuperar, la enfermedad, mostrándose contrario a la administración de fármacos a la vez que propone como alternativa el aprovechamiento de los medios que la propia naturaleza nos brinda.

Encontramos un análisis pormenorizado de la influencia de los factores ambientales -disposición de los lugares, variación de los vientos y de las estaciones- en la conformación de un régimen de vida sano, cuestión ésta, generalmente aceptada entre los profesionales de

<sup>3</sup> W.D. SMITH, "The Development of classical Dietetic Theory", *Revue hippocratique*, Paris, 1980, p. 583.

la medicina hipocrática<sup>4</sup>. A continuación trata del catálogo de alimentos y bebidas como agentes básicos del proceso dietético, informándonos de la existencia de otros textos semejantes en la literatura especializada de la época y de su pretensión de ser más completo y sistemático que sus predecesores<sup>5</sup>. Seguidamente expone los efectos de los baños, las unguentos, los vómitos y los sueños -en clara referencia al dormir/descansar, y no al soñar-<sup>6</sup>. Para terminar este segundo apartado de *Sobre la dieta*, el autor se refiere a los ejercicios (*pónoz*), que constituyen el otro tema fundamental de la obra<sup>7</sup>.

Esta gran obra hipocrática tendrá su reflejo en Galeno (131-200 d. C.). La brillantez y originalidad de su obra en todos los ámbitos del saber médico -la anatomía, la fisiología, la semiología, la patología, la terapéutica y la higiene-, le van a permitir valorar críticamente toda la medicina griega, desde los presocráticos hasta los eclécticos -último movimiento representativo de la medicina helenístico/romana-, pasando por Hipócrates, al que Galeno veneraba<sup>8</sup>; la corriente filosófico-médica que representan Platón, Aristóteles y los estoicos, y el movimiento de los alejandrinos y empíricos -algunos tan destacados como Herófilo, Erasítrato, Ptolomeo, Heráclides de Tarento, etc.-.

En la medicina griega, la dieta es considerada como el factor fundamental para el tratamiento y prevención de las enfermedades. Este planteamiento se va a extender también a la vida romana, convirtiéndose la dietética en un elemento determinante al servicio del hombre preocupado por su salud; Galeno aludirá a "lo divino, como el mejor estado físico de salud" y recogerá los distintos grados que se pueden dar en la búsqueda de ese ideal: "la mejor vida es la del hombre completamente independiente y en posesión de un cuerpo perfecto; a continuación se situaría aquél que no poseyendo un cuerpo totalmente sano, es sin embargo libre; en tercer lugar está el hombre que tiene un cuerpo sano pero lleva a cabo cualquier tipo de actividad, necesaria o para adquirir dinero o para satisfacer sus pasiones o

<sup>4</sup> *Ibidem*, II, 37 -38, pp. 53-57

<sup>5</sup> *Ibidem*, II, 39-56, pp. 57-73.

<sup>6</sup> *Ibidem*, II, 57-60, pp. 73-75.

<sup>7</sup> *Ibidem*, II, 61-66, pp. 75-83.

<sup>8</sup> En todos los comentarios a Hipócrates afirma O. Temkin: "Galeno aspira a probar que Hipócrates fue a la medicina lo que Platón a la filosofía y que él, Galeno, es el auténtico intérprete y discípulo de Hipócrates". "Byzantine Medicine: Tradition and Empiricism", *Dumbarton Oaks Papers*, Londres, 1942, 16, p. 98.

su ambición; en último lugar se situaría el que, además de tener un cuerpo enfermo, es esclavo"<sup>9</sup>. La concepción galénica de la *diaita* coincide con la de la época clásica, en expresión de Pedro Laín Entralgo "la palabra *diaita* para un griego significaba bastante más que para nosotros el término *dieta*. La *diaita* era el régimen de vida, el modo como el hombre, mediante su actividad -trabajo, alimentación, ejercicio físico, relaciones sociales, etc...-, se halla en relación viviente y constante con el mundo entorno. De ahí que la primera medida terapéutica del asclepiada fuera el establecimiento de un régimen de vida adecuado a la anomalía que el enfermo se veía obligado a soportar, y favorecedor del esfuerzo curativo de su naturaleza. Esta es la intención básica de las indicaciones dietéticas. El tratamiento farmacológico y el quirúrgico no hacen más que reforzar y favorecer, en la medida de lo posible, la fundamental acción sanadora de la *diaita*"<sup>10</sup>.

El fundamento de la dietética para Galeno, reside en el uso adecuado de las "cosas no naturales", que el galenismo posterior agrupará en seis géneros, las famosas *sex res non naturales* <sup>11</sup>: *aër, cibus et potus, motus et quies, somnus et vigilia, excreta et secreta, effectus animi*; o lo que es lo mismo, aire y ambiente, comida y bebida, trabajo y descanso, sueño y vigilia, excreciones y secreciones, y los movimientos del ánimo<sup>12</sup>. La combinación de estas *sex res non naturales* está dominada por el concepto aristotélico del *mesotes* (justo medio). Galeno incorporó plenamente este concepto a su dietética, y lo utilizará como una experiencia vital básica, refiriéndonos que "de niño, más tarde en la pubertad, e incluso en la adolescencia, me vi dominado por no pocas y graves enfermedades. Pero después de los veintiocho años, cuando aprendí el arte de proteger la salud (*hygieinè technè*), obedeciendo sus preceptos, no tuve enfermedad alguna, a no ser alguna fiebre ocasional tras un esfuerzo grande en el trabajo"<sup>13</sup>.

Su abundante obra escrita le convertirá durante los trece siglos siguientes en el indiscutible maestro de la medicina universal; entre sus tratados conservados -ochenta y tres de atribución segura y varios más de dudosa autenticidad-, hemos de destacar, por su relación con

<sup>9</sup> C. GALENO, *De sanitate tuenda*, I, 1, p. 16, edición de C.G. Kühn.

<sup>10</sup> P. LAIN ENTRALGO, *La relación médico-enfermo*, Alianza, Madrid, 1964, p. 79.

<sup>11</sup> C. GALENO, *De usu pulsum*, IX, 3, p. 105, de la edición de C.G. Kühn.

<sup>12</sup> C. GALENO, *Ars medica*, I, 1, p. 367, de la edición de C.G. Kühn.

<sup>13</sup> *Ibidem*, VI, 1, p. 309.

el ejercicio físico-corporal, el *De la conservación de la salud -De sanitate tuenda-* y el *Tratado de pelota -De parvae pilae exercitio*<sup>14</sup>.

#### *Las enseñanzas de la Edad Media.*

De obligada necesidad es la referencia a la medicina árabe, sin duda una de las claves del discurrir histórico de esta ciencia. Será a través de un rápido proceso intelectual cómo los árabes no tardaron en conocer ampliamente la medicina técnica griega, y entre sus gentes rápidamente surgirán destacados profesionales de la ciencia médica: Rhazes, Avicena, Avenzoar, Averroes, Maimónides, etc.

El estudio y asimilación de las fuentes griegas supuso un claro y bien definido objetivo para los primeros musulmanes, lanzándose con diligencia y entusiasmo a la empresa de traducir a su lengua y hacer suyos los textos helénicos, de manera que a partir del siglo VIII, los manuscritos médicos conservados en la Academia Hippocratica de Gundishapur, comienzan a ser traducidos por un grupo numeroso de traductores árabes encabezados por Hunayn ben Ishak y su hijo Ishak ben Hunayn, que llegan a la traducción completa del *Corpus* galénico. Precisamente Hunayn es considerado como el probable redactor, bajo el seudónimo latinizado de Ioannitius, de un pequeño libro, no más de diez páginas en las ediciones renacentistas, de introducción a la medicina galénica y que lleva por título *Isagoge Ioannitií ó Isagoge in artem parvan Galeni*, que en su traducción latina fue muy leído en las Universidades medievales y varias veces editado en el siglo XVI<sup>15</sup>.

En el ámbito de la higiene, brillará con luz propia en la medicina de al-Andalus Isaac Ben Maimónides. Nació en Córdoba en el año 1135, hijo de un reputado teólogo miembro del tribunal rabínico de la comunidad israelita de Córdoba. Su vida va a estar llena de persecuciones y huidas, dada su condición de judío, hasta que por fin se

<sup>14</sup> La traducción de ambos tratados a nuestro idioma ha sido realizada por el Director del presente trabajo, el Prof. Dr. MOROCHO GAYO, G., de la Universidad de León.

<sup>15</sup> Un extenso estudio acerca de esta importante obra es el de los profesores D. GRACIA GUILLEN, y J.L. VIDAL (Madrid, 1974), ampliado con posterioridad por el mismo GRACIA GUILLEN y ALVAREZ VIZCAINO (Madrid, 1988). La *Isagoge* es, para el profesor GRACIA GUILLEN, "el texto de mayor fortuna histórica a todo lo largo de ese gran período de más de diez siglos, que conocemos con el nombre de galenismo", hasta el punto de que la estructura teórica del denominado galenismo medieval, así como del renacentista, dependen de su propia estructura interna". D. GRACIA GUILLEN, y J.L. VIDAL, "La *Isagoge* Ioannitius: Introducción, edición, traducción y notas", *Asclepio* 26-27, Madrid, 1974, 1974-5, pp. 267-268.

establece en El Cairo, lugar donde muere en diciembre de 1204.

La medicina preventiva constituirá la base de la literatura médica que nos legó Maimónides, tanto en sus tratados puramente científicos como en los médico-filosóficos y religiosos. El será uno de los primeros profesionales de la medicina medieval que, recogiendo los planteamientos clásicos de la Escuela de Cos, resalte la influencia de las fuerzas psíquicas sobre la salud, atribuyendo una importancia clave al estado anímico del enfermo y a su repercusión sobre la propia enfermedad, todo lo que hoy encuadramos en la llamada medicina psicosomática.

Entre sus obras médicas destaca el escrito titulado *Sobre el régimen de la salud*, traducido al latín por la Escuela de Salerno como *Regimen Sanitatis* y dedicado a la ordenación del buen vivir del hijo del Sultán Saladino, su gran benefactor.

A partir de la primera mitad del siglo VI, se va a imponer la figura del *sacerdote médico* sobre la tradicional del médico seglar. Los nacientes monasterios benedictinos primero, y las Escuelas catedralicias más tarde, serán los lugares donde se conserve y cultive el saber médico durante la Alta Edad Media; en ellos se comienza a recibir y atender enfermos, a la vez que los monjes de Occidente leen a Dioscórides, Hipócrates, Galeno, Celio Aureliano, etc. El mismo San Isidoro, con la parte médica de sus *Etimologías* y con su pequeño tratado *De naturis rerum*, ejerció una poderosa influencia sobre los clérigos europeos consagrados a la actividad terapéutica.

Esta situación se va a mantener hasta los comienzos del siglo XI, momento éste en el que se inicia el proceso de la definitiva tecnificación de la medicina medieval, su verdadera conversión en *ars medica* - auténtica técnica médica de lo que hasta entonces sólo había sido el cuasitécnico "oficio de curar"<sup>16</sup>.

Los centros rectores de la medicina bajomedieval en los que se van a encontrar los más importantes rasgos y las más ilustres figuras de la ciencia médica, serán Montpellier, varias ciudades del norte de Italia - Bolonia, Florencia, Padua- y París.

Uno de los apartados importantes al que los sabios médicos de estos Centros dedican sus trabajos y estudios, siguiendo la tradición médica clásica, es el de la higiene, la dietética, en definitiva, el cuidado

<sup>16</sup> *Ibidem*, p. 192.

de la salud. El origen se encuentra en la traducción latina de una carta pseudoaristotélica a Alejandro Magno, que Avendaut de Toledo dedicó a la infanta Teresa, hija de Alfonso VI, completado a continuación por el *Regimen sanitatis* dedicado al rey de Aragón por Arnau de Vilanova. Así es como el género de los *regimina* para príncipes y grandes señores se convertirán en una forma destacada de la literatura médica a partir del siglo XIII y alcanzarán su punto álgido durante el siglo XVI con los *regimientos de salud*, y en los siglos XVII y XVIII con los *Tratados de educación de príncipes*. Otras veces, el tema de los *regimina* no se dedica a la higiene de una persona determinada, sino a la de una actividad, un estado vital, una profesión, o a la prevención de alguna enfermedad especialmente mortífera, como la peste -los "tratados de la peste o la lepra"-.

El máximo exponente de la literatura higiénico-dietética y de salud durante esta época bajomedieval va a ser la obra del médico español Arnau de Vilanova. Su prestigio profesional como médico llega a tan alta consideración que en 1281, el propio rey de Aragón y Valencia, y Conde de Barcelona, Pedro III, solicita sus servicios como médico de cámara, asignándole un sueldo anual de dos mil escudos.

Las referencias del Maestro Arnau a la salud serán frecuentes en su *Regimen sanitatis al regem Aragonum*, "una de las obras auténticas más amplia y doctrinal del médico catalán", para el Padre M. Batllori, "un texto que se presenta como una introducción a la Medicina; una exposición sistemática de lo esencial de la ciencia médica, siguiendo el esquema metodológico de la *Isagoge* de Ioannitius"<sup>17</sup>. Esta obra está destinada al uso privado del rey Jaime II de Aragón, y por tanto, especialmente adaptada a su complexión corporal y a sus condiciones de vida; recogándose en ella las normas higiénicas adecuadas para la salud corporal del monarca: reglas sobre el lugar más apropiado para establecer la corte, sobre el régimen del ejercicio físico, del baño, de la comida, del sueño, y de las emociones, sobre las cualidades salutíferas de los principales alimentos y bebidas; es decir, sobre la ordenación de las principales "cosas no naturales", designadas por Arnau como "cosas que necesariamente afectan al cuerpo". El *Regimen* es solicitado por el propio rey al Maestro Arnau, y su fecha de composición se

<sup>17</sup> Padre M. BATLLORI, Noticia preliminar, *Obres Catalanes de Arnau de Vilanova*, Barcino, Barcelona, 1947, II.

sitúa en el verano de 1308, después de que el monarca insistiera ante el médico reiteradamente: "...que me hagáis llegar ese libro para que, con él, pueda cuidar mejor mi salud"<sup>18</sup>. El autor retiene el original de su trabajo, que aparecerá inventariado entre sus libros en Valencia (1311), a raíz de su muerte.

*Liber de conservanda iuventute et retardanda senectute*, dedicado a otro personaje regio, el rey de Nápoles, Roberto II de Anjou, a cuyo servicio pasó el Maestro Arnau los últimos años de su vida profesional, y en cuya dedicatoria, el autor, recuerda al rey la responsabilidad que tiene de mantener su salud y de procurar que se prolongue su vida, pues de ello depende el bien de su pueblo. Consta de tres capítulos, en los que se exponen las causas del envejecimiento -pérdida del calor natural y corrupción de los humores-, y el modo de evitar esta decadencia corporal y contrarrestar sus manifestaciones más notorias, con remedios muy diversos, con un régimen de vida que evite cualquier exceso y con la práctica de un ejercicio físico moderado y continuado -basado en la utilización de las diferentes formas de paseo-.

Es evidente que en el *Regimen sanitatis*, como en el resto de sus obra médicas, Arnau de Vilanova es un fiel galenista, siendo su referencia más clara el *De sanitate tuenda* del médico pergameno que, sin duda, conoció y utilizó<sup>19</sup>. No obstante, la de Arnau es una producción distinta a la del gran griego, puesto que no se sujeta a una progresión rigurosamente prefijada, sino que recorre las diversas edades de la vida, desde la infancia hasta la vejez, exponiendo el régimen más adecuado para cada una de estas etapas y prestando una especial atención a la gimnástica.

Este planteamiento, basado en el "régimen de las edades", y cuyo punto de partido es el tratado de Galeno aludido, va a ser el fundamento de los diferentes *Regímenes sanitatis* aparecidos, como ya hemos indicado, a todo lo largo y ancho de la literatura médica medieval: Maimónides -cuyo *Regimen sanitatis*, dirigido al Sultán Saladino, fue traducido del árabe al latín por Ermengol Blasi, sobrino de Arnau-, Averroes, Avenzoar, el propio Arnau, y su compañero de claustro en

<sup>18</sup> *Ibidem*, II, p. 67.

<sup>19</sup> Esta obra galénica aparecerá citada en diferentes tratados de Arnau, y figurará como texto obligatorio en el plan de estudios de la Escuela de Montpellier, ratificado en 1309 por el papa Clemente V, con la supervisión y consejo del Maestro catalán. En la edición de C.G. Kühn sobre las obras de Galeno, ésta se encuentra en el Vol. 6, pp. 1-452.

la Escuela de Montpellier, Bernard Gordon en su *De conservanda sanitate* (1303). No obstante, la relación que se puede establecer entre estas obras y las de nuestro médico es muy escasa, existiendo tan solo coincidencias muy puntuales con ellas<sup>20</sup>.

Está muy claro, pues, que para la elaboración de su *Regimen sanitatis ad regem Aragonum*, el maestro Arnau de Vilanova se inspiró en las fuentes clásicas, a través de los escritos árabes, de manera que el escrito preparado para el rey de Aragón viene a ser la decantación simplificada de una amplia formación libresca, galénica desde luego, templada en una larga e inteligente práctica profesional de su autor<sup>21</sup>. La influencia de la obra de Arnau será muy apreciable en la mayoría de los tratados del mismo estilo que se redactan a lo largo de los siglos XIV, XV y XVI.

## 2 El concepto de *salud corporal* en la medicina del siglo XVI.

Una de las constantes que distinguen al humanismo renacentista es su interés por recuperar los principios del saber establecidos en el clasicismo greco-romano. Además de en el ámbito educativo, todo lo referido al cuerpo humano y a su desarrollo se aborda desde otros saberes clásicos, como la política, la filosofía y especialmente, la medicina; ello hasta el punto de que la salud formará parte importante en este período, junto con la higiene, del saber médico, dando lugar a la recuperación de la terapéutica galénica.

Como es lógico, los principales tratados higiénicos escritos durante esta época son obra de insignes médicos humanistas, entre los que cabe destacar el *Vergel de sanidad* (1542) de Luis Lobera de Ávila, médico particular de Carlos I; el *Aviso de sanidad* (1569), de Francisco Núñez de Coria; la *Conservación de la salud del cuerpo y del alma* (1597), de Blas Alvarez de Miraval, tema objeto de este breve estudio, el *Libro del ejercicio corporal y de sus provechos* (1553), de Cristóbal Méndez, donde se ofrecen minuciosas recomendaciones sobre la forma de conservar la salud, valorando sus distintas modalidades y destacando las ventajas que la práctica del ejercicio físico proporciona desde el punto de vista psicosomático.

Aunque ya posterior a las obras citadas, también es de obligada

<sup>20</sup> J.A. PANIAGUA ARELLANO, op. cit., p. 67.

<sup>21</sup> *Ibidem*, p. 72.

referencia el libro titulado *Medicina Española contenida en proverbios vulgares de nuestra lengua* (1616), del médico extremeño Juan Sorapán de Rieros, cuyo contenido está dedicado a la transmisión del saber higiénico-terapéutico de la época, utilizando como medio los refranes populares “para el buen regimiento de la salud y más larga vida de la gente del pueblo”<sup>22</sup>.

Los médicos renacentistas que escribieron acerca del cuidado de la salud se agruparon bajo la corriente del galenismo humanista, inspirado en Hipócrates, Platón, Aristóteles, y sobretudo en Galeno. Ellos constituirán su principal referencia. Este retorno a las fuentes clásicas supondrá un reencuentro con la dietética médica de los antiguos, aunque bajo una forma más elaborada y sistematizada que en la antigüedad.

El humanismo renacentista valoró positivamente la higiene, basándose para ello en la exposición razonada de los efectos beneficiosos que produce en el logro de una adecuada salud corporal, estableciendo un principio ordenatorio de las diferentes formas de procurar los cuidados corporales, y precisando al máximo las condiciones ideales para su ejecución. Esto significó, inevitablemente, el retorno a Galeno, puesto que la higiene galénica era de orden puramente médico. No obstante, esta vuelta a Galeno será muy sutilizada en algunos de los aspectos clave de su teoría médico-filosófica.

Los médicos humanistas que se inspiraron en la obra galénica *De sanitate tuenda*, hicieron omisión voluntaria del naturalismo de Galeno, probablemente porque este naturalismo estuviese estrechamente ligado al paganismo ateo y, en consecuencia, prohibido y perseguido; o tal vez, la razón se encontrara en que la sensibilidad médica de la época se aproximaba mucho más a la terapéutica que a la metafísica.

En cualquier caso, lo que sí está claro es la trascendencia de ese olvido, por cuanto la teoría galénica de la naturaleza es una pieza esencial en el sistema del médico pergameno. La naturaleza es considerada por Galeno como una sabia gobernanta, de manera que los instintos nos han sido facilitados por ella para que podamos conservar nuestra vida. La naturaleza nos ha dado los pies, afirma Galeno, "para que seamos capaces de desplazarnos y que, gracias a esa capaci-

<sup>22</sup> Sorapán de Rieros, J., *Medicina española contenida en proverbios vulgares de nuestra lengua*, facsímil de la Príncipe (Madrid, 1616), Universitas, Facultad de Medicina de la Universidad de Extremadura, Badajoz, 1991, Portada del libro.

dad de desplazamiento, podamos acompañar todas las demás acciones para las que hemos nacido"<sup>23</sup>.

Para los humanistas la dietética médica heredada de Galeno, como parte perteneciente a la higiene, tiene una doble finalidad: en primer lugar, la conservación de una buena salud corporal, si se dispone de ella; en segundo término, la recuperación y el mantenimiento de ese buen estado de salud, si por cualquier circunstancia se ha llegado a su pérdida; suponiendo en última instancia el logro de lo que el médico pergameno denomina como bienestar corporal o *euxía*<sup>24</sup>.

### 3. Estudio del autor y de su obra.

De la vida de Blas Álvarez de Miraval poco o casi nada sabemos, situándose equivocadamente su nacimiento en Medina del Campo, cuando en realidad, tal y como figura en su acta de doctoramiento, nació en el pueblo sevillano de Carmona, hacia 1550. En su libro nos dice que se licenció en Medicina y Teología en la Universidad de Salamanca, en cuya Facultad de Medicina se doctoró en 1580, ejerciendo posteriormente la docencia en esta Facultad y en la de Teología<sup>25</sup>.

Como ya hemos apuntado, la obra de Blas Álvarez de Miraval lleva por título *La conservación de la salud del cuerpo y del alma*; la editó en 1597, en Medina del Campo, el tipógrafo Santiago del Campo, apareciendo una nueva edición de la misma en Salamanca, en 1601, impresa por Andrés Renaut<sup>26</sup>. La revisión del libro fue hecha por el doctor Alonso

<sup>23</sup> Galeno, C., "De sanitate tuenda", traducido en *Oeuvres anatomiques, physiologiques et médicales de Galien*, por Ch. Daremberg, J.B. Bailliére, Paris, 1854, I.

<sup>24</sup> La *euxía* galénica abarcaría el concepto que en nuestros días utilizamos para dar a entender nuestra óptima disposición corporal y mental, resumido en la famosa frase del "estar en plena forma".

<sup>25</sup> El dato correcto sobre la fecha de su nacimiento fue localizado por el Profesor Vicente Bécares, de la Universidad de Salamanca, compañero del equipo de investigación de Humanistas Españoles. Archivo Universidad de Salamanca. Libro 779, f. 192, 1580. Doctoramiento en Medicina de Blas Álvarez de Miraval, natural de Carmona.

<sup>26</sup> Para la realización de este trabajo hemos utilizado la segunda edición de la obra, que se completa así: *Libro intitulado // La conserva- // ción de la salud del // cuerpo y del alma, para // el buen regimiento de la salud, y mas larga vida // de la Magestad del Rey Don Philippe // Tercero Nuestro Señor . // Y muy provechoso para // todo género de estados, para Philosophos y Medicos, // para Theologos y Juristas: y principalmente para // los Ecclesiasticos y religiosos Predicado- // res de la palabra de Dios. // Compuesto por el Doctor // Blas Alurex Miraval, graduado en la facultad de // Medicina y Theologia, en Vni- // versidad de Salamanca. // Va añadido vn Tratado de // la memoria, hecho por el mismo Author. // Salus coeleste condimentum. // Tiene 154 pliegos. // Con privilegio. // En Salamanca, en casa de Andres Renaut. // Año M. DC. I. // A*  
(cont.)

Vaca de Santiago, firmando la *Tassa* Gonzalo de la Vega y escrita su Aprobación por Juan de Sigüenza, de la Compañía de Jesús. La concesión del permiso real para su edición fue concedida en Madrid, el 2 de diciembre de 1595. Al texto de la obra le precede una carta consolatoria que, en nombre de la Universidad de Salamanca, le escribe Álvarez de Miraval al rey Felipe II por la muerte de sus esposa, doña Ana de Austria.

La obra se recoge en un grueso volumen de 480 folios, precedidos de dos prólogos, un índice onomástico<sup>27</sup>, otro índice de los ciento trece capítulos en que se fragmenta la obra, y un completo índice de materias. El encabezamiento de los capítulos se hace en forma interrogativa, planteando una o más cuestiones, en forma de duda o problemas, a los que el autor intenta dar respuesta, tras pormenorizadas disquisiciones, en el cuerpo de cada capítulo. Las respuestas van aderezadas, y a veces hasta diluidas, con un extenso aparato erudito, mezclado con multitud de citas en las que se transcriben opiniones tomadas de diversas fuentes, preferentemente clásicas y sagradas, aunque no faltan referencias a autores árabes y escritores coetáneos.

Las respuestas que el autor da a los problemas planteados suelen ser, en la mayoría de los casos, claras y terminantes; no obstante, en determinados planteamientos, envuelve su opinión en dudas y vaguedades, entre afirmaciones contradictorias, que dificultan e inclusive llegan a imposibilitar el descubrimiento de su pensamiento sobre la cuestión en litigio. Lo que en ningún caso se oculta es su firme ortodoxia sea cual sea el tema tratado -antropológico, higiénico-médico, sexual, etc.-, asentándose siempre el planteamiento y la resolución del mismo en una actitud intelectual inspirada y gobernada por la consi-

*costa de Nicolas del Castillo.*

<sup>27</sup> El número de autores citados alcanza la importante cifra de cuatrocientos ocho, lo que sin duda viene a demostrarnos el alto nivel de erudición de su autor. En este sentido, un destacado historiador de la Medicina, Antonio Hernández Morejón, afirma que "en esta obra es tal la sólida doctrina, tanta la erudición, tan multiplicados los hechos de historiadores divinos y profanos, de médicos, poetas, del Evangelio y Escritura que trae el autor, que a no ser por las demás cualidades que le adornan, cansaría por la muchedumbre y copia de su doctrina. Creo que si un médico español se dedicase a formar un extracto de la obra de Miraval, con más economía y parsimonia en los textos y citas, podría sacar un compendio de Higiene física y moral del hombre, de lo mejor que se hubiera publicado". A. Hernández Morejón, *Historia bibliográfica de la Medicina española*, Madrid, 1843, III, pp. 411-412. En nuestros días, el Padre Iriarte también hace una alabanza de la obra de Miraval, afirmando que "muestra en su obra como la vida higiénica, la vida sana, la vida honesta y la vida dichosa, son correlativas". M. de Iriarte, S.I., *El Doctor Huarte de San Juan y su Examen de Ingenios*, CSIC, Madrid, 1948, VII, 283.

deración cristiana del existir humano.

El estudio del contenido de la obra, para una mayor claridad en su exposición y comprensión, obliga al agrupamiento en cuatro epígrafes: el primero se refiere a la "doctrina antropológica", donde se recogen sus reflexiones sobre la individualidad psicosomática; el segundo, dedicado al "vivir humano", se dirige al estudio de los problemas de índole existencial; el tercero, alude a la "cuestión sexual" con una detallada exposición sobre esta faceta instintiva de la personalidad humana; y, por último, el cuarto bajo el título "sobre la enfermedad", abarca los temas de naturaleza propiamente médica<sup>28</sup>.

#### *La doctrina antropológica.*

El doctor Álvarez de Miraval, imbuído de un pensamiento típicamente renacentista, proclama la superioridad y excelencia del hombre sobre todo lo demás creado, persiguiendo con su obra el encauzamiento de tal sobrevaloración de la individualidad humana, haciéndoles dignos de su condición, educándoles y enseñándoles a vivir y conservar su salud, tanto física como moral. Para fundamentar su idea, no duda en afirmar que "el cuerpo humano es el más excelente de todos los mixtos, y en él concuerdan y se juntan en paz y concordia, cuantas cosas hay criadas en el universo... Excede el hombre a todas las especies de los animales en singular complexión, y no solamente a los animales, más aún a las plantas, y a todos los demás cuerpos"<sup>29</sup>. Es el hombre, también, señor de la Naturaleza, porque "desciende con la sutileza y ligereza del entendimiento hasta lo profundo del mar, penetra en los abismos, no hay lugar oscuro para su vista, el cielo no le parece alto"<sup>30</sup>.

Al lado de esta exaltación paganizante de la realidad humana, Álvarez de Miraval utiliza el contrapeso de su caducidad; de modo

<sup>28</sup> Sánchez Granjel, L., *Médicos Españoles*, Universidad, Salamanca, 1962, p. 97.

<sup>29</sup> Álvarez de Miraval, B., *La conservación de la salud del cuerpo y del alma*, Andrés Reanaut, Salamanca, 1601, III, f. 9.

<sup>30</sup> *Ibidem*, ff. 10-10v. Álvarez de Miraval equipara al hombre con el macrocosmos, entendiendo éste último antropomórficamente. Así, elogiando al elemento "tierra", escribe: "Parece la tierra un animal muy perfecto, porque se asemeja a un cuerpo animado; le sirven por huesos las piedras, por venas y arterias tiene las cavernas de los ríos y las fuentes, y en lugar de sangre el vino que produce, en lugar del corazón y pulmón, los nobilísimos metales y de plata y otras piedras preciosas. Por las partes de fuera, en lugar de pelos tiene las yerbas y plantas, y en lugar de los excrementos muchas cosas inútiles que produce". *Op. cit.*, XV, f. 56v.

que a pesar de ser el cuerpo humano fábrica digna de asombro, maravilloso concierto de órganos y funciones, tiene "muy frágiles y caducos fundamentos", debido ello, nos aclara, a la naturaleza de los elementos que la integran, porque "son los cuatro elementos de que estamos compuestos faltos e imperfectos, y así nuestros cuerpos reciben y tienen de ellos cuatro defectos o faltas: tienen del agua que es elemento húmido y pasible, corrupción y pasibilidad; de la tierra que es elemento opaco y sombrío tienen oscuridad; del fuego tienen actibilidad, porque el calor siempre consume y gasta, y así tiene necesidad el hombre de continuo mantenimiento; tienen también nuestros cuerpos del aire poca firmeza, porque por momentos los muda en mil varias disposiciones y alteraciones"<sup>31</sup>.

Al organismo humano percedero, le concede el alma cuatro dones, haciéndose más patente ello cuanto más virtuoso sea el vivir del hombre; son ellos, el primero "el ser corporal que tiene, porque ella es el acto del cuerpo"; en segundo lugar le concede "el alma al cuerpo en esta vida incorrupción"; con su tercer don "dale el alma al cuerpo en esta vida hermosura y claridad"; y, por último, "le da el alma al cuerpo el movimiento"<sup>32</sup>.

Álvarez de Miraval precisa su imagen del ser humano, distinguiendo entre las dos parcelas que lo integran: el cuerpo y el alma. El cuerpo es su parte percedera, "espuma hecha carne, vestida de una hermosura frágil y momentánea, que finalmente se ha de venir a convertir en un cadáver triste de espantosa figura y temeroso a la vista"<sup>33</sup>. El alma constituye su parte noble, pues es inmortal, y por serlo, es la conclusión lógica a la que se llega con tal razonamiento, ella ha de ser quien presida el vivir humano, "para vivir vida bienaventurada en la casa y república del hombre, preciso es que en ella no exista más que un señor, y que éste sea el alma"<sup>34</sup>; así continua "para vivir vida muy dichosa procúrese no beber la mandrágora, quiere decirse no permitir que el alma se adormezca en el triunfo del cuerpo y de sus apetitos"<sup>35</sup>.

Planteada esta diferenciación inicial entre ambos componentes del

<sup>31</sup> *Ibidem*, LXXXVI, ff. 360-360v.

<sup>32</sup> *Ibidem*, f. 361.

<sup>33</sup> *Ibidem*, LXXXIX, f. 374v.

<sup>34</sup> *Ibidem*, LXXXII, ff. 389-393v.

<sup>35</sup> *Ibidem*, LXXXIII, ff. 393v. - 397v.

ser humano, y reconocida, por parte del autor, esa superioridad del alma sobre el cuerpo, pasa a preguntarse el médico castellano, si es conveniente, y moralmente aceptable que el hombre se preocupe y cuide de su cuerpo. Responde afirmativamente, y toma la palabra el Álvarez de Miraval médico, para transmitirnos la idea de cómo es preciso "procurar con discreción y aviso la salud del cuerpo, para que el alma pueda perseverar en señaladas obras de virtud"<sup>36</sup>.

A continuación, antes de pasar a valorar los diversos problemas higiénico-médicos relacionados con el mantenimiento de una buena salud corporal, el autor hace una mención a ciertas cuestiones de carácter antropológico, en las que fija su atención con destacado interés. Se refiere, en primer lugar, a una posible doctrina fisiognómica, intentando precisar qué rasgos exteriores permiten deducir el nivel intelectual de quienes los poseen. En su opinión, "la grosedad del cuero o de la cute -cutis- es indicio de bronco y de boto entendimiento"<sup>37</sup>; mientras que, añade, la bondad del entendimiento se corresponde con la del tacto, por dos razones, es la primera "porque el tacto es fundamento de todos los demás sentidos", la segunda "porque la bondad del tacto sigue a la bondad de la complexión", y no se olvide, prosigue, que "a la buena constitución o complexión del cuerpo se sigue necesariamente la nobleza y excelencia del alma"<sup>38</sup>. El médico, y no el astrólogo, es el más capacitado para conocer el modo de ser del hombre, en opinión de Álvarez de Miraval; y añade nuevas precisiones al tema tratado: "la blandura de la carne, la delgadez de las uñas, la sutileza de los cabellos, la pequeñez de los dientes y de la boca son testigos de la mansedumbre del ánimo y del buen entendimiento"; contrariamente, "las uñas fuertes y agudas, los dientes grandes y la grande abertura de la boca denotan grande ferocidad y muy mal entendimiento"<sup>39</sup>.

En relación a los órganos de los sentidos, tras destacar y elogiar al

<sup>36</sup> *Ibidem*, LXXXIX, f. 374v.

<sup>37</sup> *Ibidem*, LXXXVIII, f. 422. Reafirma este razonamiento, acudiendo a la opinión de Aristóteles de que "los que son duros de carne, son botos de entendimiento, y los que son blandos son ingeniosos...; la sutileza y agudeza del entendimiento no consiste tanto en la sutileza de la sangre, cuanto en la delgadez y blandura de la cute, que es como cobertura de todo el cuerpo".

<sup>38</sup> *Ibidem*, ff. 422v. - 423.

<sup>39</sup> *Ibidem*, LXXXIV, f. 352v.

de la vista<sup>40</sup>, pasa a realizar un examen de las diferentes peculiaridades que en la función de este órgano sensorial impone la tendencia temperamental dominante; porque "mientras los coléricos poseen vista muy aguda, y así mismo sucede en los sanguíneos, los de 'spiritus crassos' tienen vista incierta y los de 'espíritu húmido' tampoco gozan de buena vista"<sup>41</sup>. Hacen perder la agudeza visual, añade, "las predisposiciones temperamentales, la falta de humores, la tristeza y el llanto, el cansancio, la vejez, el coito superfluo y el demasiado velar; son asimismo nocivos los ajos, las cebollas y los puerros. Ayudan, por el contrario, a conservar la vista, o la restituyen de encontrarse dañada, los vinos dulces, las pasas y almendras dulces, las castañas tostadas, los nabos, la simiente del hinojo, así como su raíz o sus hojas, el 'euphorbio', el cantueso y la ruda"<sup>42</sup>.

*El tratamiento del vivir humano.*

Comienza este apartado con el tema de la salud. Concibe la vida humana el médico andaluz, como un juego, gobernado tanto por la circunstancia o escenario en el que tal vivir acontece, como por la peculiaridad psicosomática, esto es, individual, del actor que la vive, su jugador, y también por el modo de entender éste su existencia<sup>43</sup>. Además de esa individualidad del hombre, influye en su vivir, retornando a una vieja concepción hipocrática, la circunstancia geoclimática. Entre las seis cosas no naturales que pueden influir en el fisiologismo orgánico -aire, comida y bebida, sueño y vigilia, movimiento y quietud, y las pasiones del ánimo-, afirma Miraval que "ninguna hay que con tanta velocidad, con tanta fuerza y violencia descomponga y desbarate el cuerpo del hombre, como es el aire"<sup>44</sup>. Recogiendo una famosa sentencia de Aristóteles, afirma nuestro autor que "las regiones templadas son las más favorables para la vida, y sus habitantes más sabios y de mejores costumbres"<sup>45</sup>.

<sup>40</sup> *Ibidem*, LXXVI, f. 318v. Dice el autor al respecto: "Los ojos y su sentido entre todos los demás sentidos se llevan de la excelencia la palma y la victoria"

<sup>41</sup> *Ibidem*, f. 319v.

<sup>42</sup> *Ibidem*.

<sup>43</sup> *Ibidem*, C-CIII, ff. 425v. - 445v.

<sup>44</sup> *Ibidem*, XIII, ff. 47 - 47v.

<sup>45</sup> *Ibidem*, XVIII, f. 67v. Opina Miraval que las cualidades intelectuales y morales del ser humano dependen más de la complexión individual que de influencias ambientales. No obstante algo influye también en ellas la región, y lo ejemplifica en el hecho de que

El vivir humano, ese hacerse el hombre su juego, su existencia, puede adoptar dos posturas vitales distintas y contrarias: la salud y la enfermedad. La sabiduría es la encargada de proporcionar al ser humano su salud corporal y moral; mientras que por el contrario, la ignorancia es la mayor desventura humana, "carretera y guía de infinitos males y enfermedades; el ignorante no se conoce a sí, que es la mayor enfermedad y más grave que puede haber en el mundo, y de aquí se entenderá que no puede tener salud perfecta"<sup>46</sup>.

En esta afirmación inicial sobre la sabiduría y la ignorancia y su influencia en el vivir humano, tanto orgánico como psíquico, se basan las especulaciones de Miraval sobre los medios que el hombre tiene a su alcance para conservar la salud, prolongar su existencia y hacer que ésta sea más dichosa. Se agruparían en tres órdenes: incluye el primero los medios de índole general, los que caracterizan al estilo de vida; otros, los reunidos en el segundo grupo, atañen al vivir corporal, físico; los del tercer grupo, por último, se refieren al vivir moral o espiritual.

Para Álvarez de Miraval, el ser humano precisa, ante todo, fijarse una norma general de vida; norma o estilo que exige, como condición básica, la posesión de un bien: el de la libertad, porque "el que no tiene verdadera libertad, o el que no es verdaderamente libre, es semejante al que ya está muerto"<sup>47</sup>. Esta libertad, en su opinión, no ha de ser exclusivamente social, pues sólo es verdadera y auténticamente libre quien es señor de sus apetitos e inclinaciones; pocos son, por tanto, quienes se hallan en posesión de tan supremo bien.

Entre los medios físicos que atañen a la conservación de la salud corporal tenemos, en primer lugar, una cuidada vigilancia de las estaciones del año, sus ventajas y peligros, que analiza siguiendo la lección hipocrática<sup>48</sup>. Otros medios, en cuyo análisis se descubre al médico, al higienista que fue Álvarez de Miraval, son el ejercicio físico, un ordenado ritmo en el sueño y la vigilia, y ciertos cuidados en el comer y en el beber.

"los italianos resplandecen con una nobleza de reyes. Los franceses son de poco entendimiento. Los griegos muy ligeros -frívolos-. Los de Siria avarientos. Los africanos engañadores. Los de Sicilia agudos. Los de Asia lujuriosos y amigos del deleite. Los españoles de grande jactancia de ánimo".

<sup>46</sup> *Ibidem*, XXXXVI - XXXXVII, ff. 178 - 184v.

<sup>47</sup> *Ibidem*, LXV, f. 262v.

<sup>48</sup> *Ibidem*, LX, ff. 242-244v.

El moderado ejercicio ayuda a conservar el calor natural y preserva de no pocos males, como opilaciones y espasmos, catarros y otras afecciones; evita la obesidad y ayuda a evacuar los superfluos humores; así lo expone: "síguense al cuerpo humano tres cosas de mucha importancia con el ejercicio, dureza en los miembros, aumento del calor natural, y más veloz movimiento de los espíritus"<sup>49</sup>.

En el sueño y la vigilia, afirma, todo exceso es dañoso; el mucho sueño mortifica el calor natural y entorpece las fuerzas del alma, y la demasiada vigilia es también causa de alteraciones e incluso enfermedades. Es conveniente que duerman más los de temperamento frío y seco, así como los viejos<sup>50</sup>.

En cuanto a la comida y la bebida, nuestro médico se muestra contrario a todo exceso que pueda alterar tanto las funciones anímicas como las corporales. El orden de las comidas, los alimentos que han de componerlas, deberá de estar regido por la complexión, la edad y la ocupación; los dados a las letras, precisa, "se quedarán un poco cortos en la comida"; la dieta deberá modificarse también según las estaciones del año<sup>51</sup>.

### *La cuestión sexual.*

El tema sexual y todo lo derivado de este apetito humano, reciben un tratamiento especial en la obra de Álvarez de Miraval, constituyendo buena prueba de ello los trece capítulos dedicados a su tratamiento, y el pormenorizado examen que realiza de las diferentes cuestiones relativas al mismo<sup>52</sup>. A fin de no ofender la conciencia de sus lectores a la hora del tratar este tema, el autor nos advierte de que "todas las cosas son limpias y honestas a los que limpia y santamente las tratan"<sup>53</sup>.

La clave de su pensamiento ante el problema sexual se fundamenta en una evidente misoginia, ya que, en su opinión, es indudable la

<sup>49</sup> *Ibidem*, XXVII, f. 101v. Es sobre todo incondicional su alabanza del juego de pelota (f. 102v.) y del ejercicio de la caza (XXVIII, ff. 104v. - 107v.). Realiza también un hermoso canto a la hermosura y a la salud corporal. Cfr. XXXXIII, ff. 164v. - 168v.

<sup>50</sup> *Ibidem*, XXVIII, f. 90. La embriaguez, la enfermedad y el sueño, son los tres enemigos capitales del recto uso de la razón humana.

<sup>51</sup> *Ibidem*, XVIII, ff. 68v. - 69.

<sup>52</sup> Álvarez de Miraval dedica al desarrollo de este tema el contenido de los capítulos XXVIII á XXXI. Fols. 108-161v.

<sup>53</sup> Álvarez de Miraval, B. Op. Cit., Cap. LXVIII, f. 279.

superioridad del hombre sobre la mujer, apoyándose para ello en cuantas sentencias y dichos pudo leer contra la mujer, a la que algunos denominaron como “mal necesario”, desde los tantas veces repetidos de Tertuliano y Orígenes hasta las razones de índole propiamente biológica o de carácter social<sup>54</sup>.

Amplias y detalladas resultan las reflexiones de Álvarez de Miraval sobre los males derivados del abuso en la relación sexual. En el varón la lujuria “destruye todo el cuerpo, abrevia la vida, corrompe las virtudes y sobrepasa los términos de la razón y de la ley y, finalmente, engendra en los hombres costumbres afeminadas”<sup>55</sup>. Nuestro médico relaciona las graves secuelas que tienen en la lujuria su raíz: “desecha el cuerpo y come el color del rostro, ofende la cabeza, acelera la calvicie, daña los ojos, los dientes, el estómago y los riñones, entorpece los sentidos, provoca diversos males en el hígado, el pecho y la vejiga; acertaron, concluye, quienes llamaron a este placer ‘deshacedor de los miembros’<sup>56</sup>.

Para combatir el oscuro panorama que los perniciosos efectos de la lujuria produce en el ser humano, Álvarez de Miraval, como es lógico, propone toda una serie de remedios a los que los hombres pueden recurrir para salvar sus vidas de esta pasión. Se refiere en primer lugar a los recomendados por los autores clásicos<sup>57</sup>, añadiendo a ellos los de índole moral: abstenerse de algunos manjares, consumir vino moderadamente, y esquivar situaciones que puedan despertar el apetito carnal<sup>58</sup>.

El deleite sexual es provechoso para los casados, siempre que de él hagan uso prudente, porque al amor carnal ha de unirse, si busca ser perfecto, el afecto, y una compenetración espiritual que sublime y refuerce esa primaria e instintiva atracción física. Diferencia así nues-

<sup>54</sup> Además de citar numerosos testimonios en apoyo de su tesis, recurre a la vieja sentencia de “la hembra no es hombre simpliciter, sed homo occasionatus”. *Ibidem*, Cap. LXXXVIII, f. 368 v., y al dicho aristotélico de que “la hembra es como varón manco y menoscabado”. *Ibidem*, Cap. LXX, f. 285 v.

<sup>55</sup> *Ibidem*. Cap. XXX, f. 112.

<sup>56</sup> *Ibidem*. Caps. XXX-XXXII, ff. 111-129.

<sup>57</sup> Ellos son las hojas de sauce, la ceniza de Tarahe, la lechuga, la sangre de garrapata de buey silvestre, recomendadas por Plinio. La simiente, las flores y hojas de ruda que recomienda Galeno. Entre los amuletos, el colocarse una plancha de plomo sujeta a los lomos o llevar pegadas al cuerpo ciertas piedras como el zafiro, el topacio o la esmeralda (Cap. XXXIII, ff. 131-133 v.).

<sup>58</sup> Caps. XXXV-XXXVI, ff. 133 v.-141 v.

tro autor entre “apetito irracional” y “apetito racional”, siendo solamente este último el que libra al ser humano de la amargura, de la ira y de la envidia.

Álvarez de Miraval aborda también algunos aspectos concretos del problema sexual, exponiendo cuál es la complexión, la edad y el tiempo más propicios para mantener relaciones sexuales y procrear. La mejor complexión/temperamento, nos dice, es la caliente y húmeda; el tiempo más apropiado, siguiendo los dictados de Aecio, sería la primavera; la edad más conveniente sería los treinta y cinco años en el hombre y los veintiocho en la mujer<sup>59</sup>.

Dos capítulos de su obra los dedica nuestro médico a exponer las ventajas e inconvenientes, existentes en ambos casos, de casarse con mujer fea o hermosa. Tras suscitar este curioso debate y argumentar a favor y en contra, Álvarez de Miraval evita tomar partido en la controversia por él mismo planteada<sup>60</sup>.

Finaliza todo lo relativo a esta cuestión sexual, refiriéndose al parecido de los hijos con sus padres; sobre el mayor amor que éstos sienten, por lo general, hacia el primogénito; sobre la conveniencia de que la mujer críe al hijo a sus pechos; y, por último, varias referencias a diversos problemas educacionales<sup>61</sup>.

#### *Acerca de la enfermedad.*

Álvarez de Miraval plantea en su prólogo al lector, cómo la existencia humana puede realizarse sobre dos hipotéticas situaciones vitales: la salud y la enfermedad. Repasado todo lo relativo a la salud, ya sólo nos quedaría, en palabras del autor, recordar lo más destacado sobre la enfermedad.

Inicia el desarrollo del tema con un encendido elogio a la Medicina y al oficio de curar, equiparándolos al ejercicio sagrado y dotándolos de carácter divino. Es por ello que el quehacer médico impone unas normas de actuación que se resumen en dos postulados esenciales: el primero sería la actitud profesional del médico, porque “todos los médicos en el exercitar su arte han de ser semejantes a los Ángeles”<sup>62</sup>;

<sup>59</sup> Cap. CVII, ff. 454 v.-458.

<sup>60</sup> Cap. XXXVII, ff. 142-146 v.

<sup>61</sup> *Ibidem.* Cap. XXXVII, ff. 142-146 v. Cap. L., ff. 193-197. Caps. IX y XX, ff. 32-39 v. Cap. LXXXIII, ff. 349-351 v.

<sup>62</sup> Cap. LXXXXVII, f. 416 v.

el segundo postulado sería el momento sobrenatural de su quehacer ante el enfermo, el cual obliga a “acudir al socorro y auxilio del verdadero médico, pues sin él y sin su presencia serán inútiles todas las medicinas y todos los médicos de la tierra ...; si el Señor no curare la enfermedad, en vano trabajarían los médicos que desean sanar a los enfermos”<sup>63</sup>.

La actitud profesional de Miraval, característica en la Medicina renacentista, es de rechazo total hacia la compleja farmacopea medieval, mostrándose favorable a las medicinas simples y a los tratamientos naturales para abordar los estados de enfermedad.

Su marcado carácter galenista le lleva a analizar en profundidad las *seis causas* que motivan la caída del hombre en la enfermedad: “el aire, la comida y la bebida, el sueño y la vigilia, el movimiento y la quietud, la repleción y la depleción, y los accidentes (alteraciones) del ánimo”<sup>64</sup>; causas que radican en la propia naturaleza del vivir humano, perteneciendo las cinco primeras a su existencia física, y la última a su dimensión psíquica.

La enfermedad es un estado o situación que afecta y trastorna la individualidad humana en su integridad, tanto del cuerpo como de las funciones psíquicas o espirituales. Es así como siguiendo los dictados de su maestro Galeno, plantea que el origen de las enfermedades mentales radica en una alteración humoral; lo mismo que el hecho contrario, es decir la disfunción del fisiologismo orgánico surge como consecuencia de las perturbaciones anímicas, así lo expresa: “no hay duda que el vicio de los depravados humores que hay en el cuerpo se comunican en gran manera al alma, y los malos afectos y pasiones del alma hacen grande impresión en el cuerpo”<sup>65</sup>. Hemos de añadir que esta doctrina patológica adquiere plena dimensión en nuestros días.

Nuestro médico ya defendía la necesidad de que la atención al enfermo se realizara en equipo, es decir en actuación conjunta de varios médicos. En el apartado terapéutico se muestra contrario, como ya hemos apuntado, a la utilización de fármacos, porque afirma “las medicinas son fastidiosas y aborrecibles a la naturaleza, además

<sup>63</sup> *Ibidem*, ff. 413 v-414.

<sup>64</sup> Cap. XIII, f.47.

<sup>65</sup> *Ibidem*, f. 29 v.

de que nos acarrear la senectud con mayor brevedad”<sup>66</sup>.

Álvarez de Miraval tuvo en alta estima las medidas dietéticas e higiénicas, tal y como se refleja en el amplio y documentado estudio que de ellas realiza en el cuerpo de su obra. Es asimismo destacable su incondicional alabanza a la gimnasia y a la música como terapias básicas de la higiene integral, en sus dimensiones física y espiritual respectivamente.

Realiza un elogio a la enfermedad, porque “la salud perfecta, afirma, siguiendo la sentencia hipocrática, aunque parezca paradójica, es muy peligrosa y puede acarrear grandes daños, puesto que el muy sano acumula diversidad de humores prestos siempre a corromperse y despeñar el organismo en una grave enfermedad”<sup>67</sup>. El dolor fortalece a quien lo vive, pues “la flaqueza y enfermedad del cuerpo, levanta y sube de quilates la virtud y fortaleza del alma”<sup>68</sup>.

Para terminar este breve estudio, destacar el valor de nuestro médico, hombre de espíritu dividido entre sus inclinaciones intelectuales, características del Renacimiento, y sus firmes convicciones religiosas; venciendo siempre en esta batalla el creyente al naturalista, el teólogo al médico, lo que derivará en su personal reconocimiento de que la verdadera verdad es la que el teólogo defiende, aunque esa verdad obvie en ocasiones las leyes de la propia naturaleza.

Estas son, en apretada síntesis y por evidentes razones de espacio y tiempo, las enseñanzas del mensaje del doctor Blas Álvarez de Miraval, insigne médico humanista, teólogo y profesor universitario, cuya obra he creído interesante rescatar para ponerla al alcance del hombre de hoy.

## **Bibliografía.**

### 1. Fuentes.

- ÁLVAREZ DE MIRAVAL, B., *La conservación de la salud del cuerpo y del alma*, Andrés Renaut, Salamanca 1601.

- ARISTÓTELES., *Obras completas*, traducción, estudio preliminar,

<sup>66</sup> Cap. XXVII, ff. 100 v. – 101.

<sup>67</sup> Cap. LXVI, f. 267.

<sup>68</sup> *Ibidem*, ff. 269-269 v.

preámbulo y notas de F. de P. Samaranch, Aguilar, Madrid 1982.

- AVIGNON, J. de., *Sevillana Medicina*, estudio y edición de J. Mondéjar, Arco, en prensa.

- DAREMBERG, Ch., *Oeuvres anatomiques, physiologiques et médicales de Galien*, J.B. Baillièrè, París, 1854.

- ENRÍQUEZ, J., *Retrato del perfecto médico*, Salamanca, 1595.

- GALENO, C., "De parvae pilae exercitio", en DAREMBERG, Ch, *Oeuvres anatomiques, physiologiques et médicales de Galien*, J.B. Baillièrè, París, 1854.

- GALENO, C., "De sanitate tuenda", en DAREMBERG, Ch, *Oeuvres anatomiques, physiologiques et médicales de Galien*, J.B. Baillièrè, París, 1854.

- GORDONIO, B. de., *Lilio de Medicina*, estudio y edición de B. Dutton y M.N. Sánchez, Arco, Madrid, 1984.

- HIPÓCRATES, *Aforismos*, tomados de la traducción, ilustración y puesta en verso castellano de M. Casal y Aguado, presentación de J. L. Peset, Alta Fulla, Barcelona, 1986.

- KETHAM, J. de., *Compendio de la humana salud*, estudio y edición de M.T. Herrera, Arco, Madrid, 1994.

- LAGUNA, A., *Pedacio Dioscórides Anazarbeo*, Madrid, 1555, reeditado por el Instituto de España, con prefacio de don J. de Contreras y López de Ayala, Marqués de Lozoya, Madrid, 1968.

- LITRE, E., *Oeuvres Complètes d'Hippocrate*, J.B. Baillièrè, París, 1839-1861. I.

- LOBERA DE ÁVILA, L., *Banquete de nobles caballeros*, Juan de Brocar, Alcalá de Henares, 1542.

- LOBERA DE ÁVILA, L., *Vergel de Sanidad*, Juan de Brocar, Alcalá de Henares, 1551.

- MÉNDEZ, C., *Libro del ejercicio corporal y de sus provechos*, Grigorio de la Torre, Sevilla, 1553.

- MERCURIAL, H., *De Arte Gimnástico*, ordenado y traducido del latín al castellano por F. de Paula Abril, dedicado al Conde de Villalobos, Victoriano Hernando, Madrid, 1845.

- NÚÑEZ DE CORIA, F., Tratado de medicina intitulado *Aviso de Sanidad*, A. Gómez, Madrid, 1569<sup>1</sup>.

- OLMS-WEIDMANN, *Concordantia in Corpus hippocraticum*, Maloney et Frohn, Hildesheim, 1986.

- SORAPÁN DE RIEROS, J., *Medicina Española contenida en proverbios*

*vulgares de nuestra lengua*, edición facsímil de la Príncipe (Madrid, 1616), Universitas, Badajoz, 1991.

- TRATADOS HIPOCRÁTICOS, introducciones generales, traducc. y notas de C. García Gual J. M. Lucas de Dios, B. Cabellos Alvarez, I Rodríguez Alfageme, B.C.G., Madrid, 1986, III.

- TRATADOS HIPOCRÁTICOS, introducción general de C. García Gual. B.C.G., Madrid, 1983, I.

- TRATADOS HIPOCRÁTICOS, introducciones generales, traducc. y notas de J.A. López Férez y E. García Novo, B.C.G., Madrid, 1986, II.

- TRATADOS HIPOCRÁTICOS, traducc. y notas de L. Sanz Mingote, introducción e índices por J.A. Ochoa Anadón, B.C.B., Madrid, 1988, IV.

- TRATADOS HIPOCRÁTICOS, traducc., introducción y notas de A. Esteban, E. García Novo y B. Cabellos, B.C.G., Madrid, 1989, V.

- VILANOVA, A. de., *Escritos condenados por la Inquisición*, introducción, traducción y notas de E. Cánovas y F. Piñero, Nacional, Madrid, 1976.

- VILANOVA, A. de., *El maravilloso regimiento y orden de vivir* (Una versión castellana del "Régimen sanitatis ad regem aragonum"), Introducc. y estudio de J. A. Paniagua Arellano, Cátedra de Historia de la Medicina de la Universidad de Zaragoza, Zaragoza, 1980.

## 2. - Estudios y monografías.

- GALINO CARRILLO, M. A., *Los tratados sobre educación de príncipes: siglos XVI y XVII.*, Instituto San José de Calasanz de Pedagogía, C.S.I.C., Madrid, 1948.

- GARCÍA BALLESTER, L., *Galeno en la sociedad y en la ciencia de su tiempo*, Guadarrama, Madrid, 1972.

- GARCÍA ROMERO, F., "Ejercicio físico y deporte en el Corpus Hipocrático", *Tratados Hipocráticos. Estudios acerca de su contenido, forma e influencia. Actas del VIIº Colloque International Hippocratique.* Edición de J.A. López Férez. UNED. Madrid, 1990.

- GIL, L., *Therapeia. La medicina popular en el mundo clásico*, Guadarrama, Madrid, 1969.

- JAEGER, W., *Paideia: los ideales de la cultura griega*, Fondo de Cultura Económica, Madrid, 1990<sup>11</sup>.

- JOLY, R., *Recherches sur le traité pseudo-hippocratique Du régime*, Revue d'Etudes Grecques, París, 1961.
- LAÍN ENTRALGO, P., *El cuerpo humano. Teoría actual*, Espasa-Calpe, Madrid, 1989.
- LAÍN ENTRALGO, P., *Grandes médicos*, Salvat, Barcelona, 1961.
- LAÍN ENTRALGO, P., *Historia de la medicina*, Salvat, Barcelona, 1989<sup>10</sup>.
- LAÍN ENTRALGO, P., *La antropología en la obra de Fray Luis de León*, Alianza, Madrid, 1946.
- LAÍN ENTRALGO, P., *La medicina hipocrática*, Alianza, Madrid, 1970.
- LASSO DE LA VEGA, J., "Pensamiento presocrático y medicina", *Historia Universal de la Medicina*, Madrid, 1972, II.
- LÓPEZ FERREZ, J. A. *Galeno: obra, pensamiento e influencia*, UNED, Madrid, 1991.
- LÓPEZ PIÑERO, J.M. y CALERO, F., *Las Controversias (1556) de Francisco Valles y la Medicina Renacentista*, C.S.I.C., Madrid, 1988.
- LÓPEZ PIÑERO, J.M., *Ciencia y Técnica en la sociedad española de los siglos XVI y XVII*, Labor Universitaria, Barcelona, 1979.
- LÓPEZ PIÑERO, J.M., *La introducción de la ciencia moderna en España*, Ariel, Barcelona, 1969.
- LÓPEZ PIÑERO, J.M., "Tradición y renovación de los saberes médicos en la España del siglo XVI", *Medicina Española*, 1978, 77, pp. 355-366.
- ORIAN, M., *Maimónides: vida, pensamiento y obra*, Riopiedras, Barcelona, 1984.
- PANIAGUA ARELLANO, J.A., "El maestro Arnau de Vilanova", *Cuadernos Valencianos de Historia de la Medicina y de la Ciencia*, VIII, Cátedra de Historia de la Medicina de la Universidad de Valencia, Valencia, 1969.
- RASERO MACHACÓN, J., *El campo semántico "salud" en el Siglo de Oro*, Salamanca, 1985.
- SÁNCHEZ GRANJEL, L., "El capítulo médico en la obra de Fray Antonio de Guevara", *El ejercicio médico y otros capítulos de la Medicina Española*, Universidad, Salamanca, 1975, pp. 66-147.
- SÁNCHEZ GRANJEL, L., *El ejercicio médico y otros capítulos de la medicina española*, Instituto de Historia de la Medicina Española, Salamanca, 1974.

- SÁNCHEZ GRANJEL, L., "El ejercicio médico", *Estudios de Historia de la Medicina Española*, Universidad, Salamanca, 1971, IV.
- SÁNCHEZ GRANJEL, L., *Humanismo y Medicina*, Universidad, Salamanca, 1978.
- SÁNCHEZ GRANJEL, L., *La Medicina Española antigua y medieval*, Universidad, Salamanca, 1981.
- SÁNCHEZ GRANJEL, L., *La Medicina Española Renacentista*, Universidad, Salamanca, 1980.
- SÁNCHEZ GRANJEL, L., "La obra de un médico giennense: Cristóbal Méndez", *Seminario Médico del Instituto de Estudios Giennenses*, Jaén, 1990, 42, pp. 13-35.
- SÁNCHEZ GRANJEL, L., "Médicos españoles: La obra de Álvarez de Miraval", *Estudios de Historia de la Medicina Española*, Universidad, Salamanca, 1967, I, pp. 93-116.
- SÁNCHEZ GRANJEL, L., "Médicos españoles: Luis Lobera de Ávila", *Estudios de Historia de la Medicina Española*, Universidad, Salamanca, 1967, I, pp. 13-40.
- SANTANDER RODRÍGUEZ, T., *Escolares médicos en Salamanca. (Siglo XVI)*, Universidad, Salamanca, 1984.
- SANTANDER RODRÍGUEZ, T., *Hipócrates en España (siglo XVI)*, Dirección General de Archivos y Bibliotecas, Madrid, 1971.