

**UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA “JÚLIO DE MESQUITA FILHO”
FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS**

ANDRÉ SILVA RANHEL

**ALIMENTOS QUE SUSTENTAM, BEBIDAS QUE CURAM: PRÁTICAS
ALIMENTARES EM TEMPOS DE PESTILÊNCIA SEGUNDO OS
FÍSICOS NA CASTELA DO SÉCULO XV**

FRANCA

2023

ANDRÉ SILVA RANHEL

**ALIMENTOS QUE SUSTENTAM, BEBIDAS QUE CURAM: PRÁTICAS
ALIMENTARES EM TEMPOS DE PESTILÊNCIA SEGUNDO OS
FÍSICOS NA CASTELA DO SÉCULO XV**

Dissertação apresentada à Faculdade de Ciências Humanas e Sociais da Universidade Estadual Paulista – UNESP –, para a obtenção do título de Mestre em História. (Área de concentração: História e Cultura)

Orientador: Dr. Leandro Alves Teodoro

FRANCA

2023

R196a

Ranhel, André Silva

Alimentos que sustentam, bebidas que curam : práticas alimentares em tempos de pestilência segundo os físicos na Castela do século XV / André Silva Ranhel. -- Franca, 2023

168 f.

Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual Paulista (Unesp), Faculdade de Ciências Humanas e Sociais, Franca

Orientador: Leandro Alves Teodoro

1. Castela e Leão (Espanha). 2. Idade Media Historia. 3. Medicina medieval. 4. Peste negra. 5. Hábitos alimentares. I. Título.

Sistema de geração automática de fichas catalográficas da Unesp. Biblioteca da Faculdade de Ciências Humanas e Sociais, Franca. Dados fornecidos pelo autor(a).

Essa ficha não pode ser modificada.

ANDRÉ SILVA RANHEL

**ALIMENTOS QUE SUSTENTAM, BEBIDAS QUE CURAM: PRÁTICAS
ALIMENTARES EM TEMPOS DE PESTILÊNCIA SEGUNDO OS FÍSICOS NA
CASTELA DO SÉCULO XV**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em História da Faculdade de Ciências Humanas e Sociais da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, como pré-requisito para a obtenção do título de Mestre em História.

Orientador: Prof. Dr. Leandro Alves Teodoro

BANCA EXAINADORA

PRESIDENTE: _____

Dr. Leandro Alves Teodoro
Universidade Estadual Paulista

1º EXAMINADOR: _____

Dr. Francisco José Diaz Marcilla
Universidad de Almería

2º EXAMINADOR: _____

Dra. Dulce Oliveira Amarante dos Santos
Universidade Federal de Goiás

Franca, 27 de outubro de 2023.

Ao Marcelo
Eterno amigo

AGRADECIMENTOS

Ao logo da jornada desta pesquisa, muitas pessoas e instituições contribuíram, de forma direta ou indireta, para que fosse concluída com êxito. Primeiramente, agradeço ao professor doutor Leandro Alves Teodoro (UNESP) pela dedicação, seriedade e parceria com que me orientou ao longo do desenvolvimento do trabalho. Com muito zelo e profissionalismo, me auxiliou a vencer obstáculos e a resolver as diversas problemáticas que se apresentaram à pesquisa; tanto em orientações pontuais, como nas ricas discussões durante os seminários de pesquisa do grupo ‘O ensino da fé cristã na Península Ibérica’. Ao professor doutor Francisco José Diaz Marcilla (Universidad de Almería) e à professora doutora Dulce Oliveira Amarante dos Santos (UFG), pelos riquíssimos apontamentos feitos no exame de qualificação, os quais foram essenciais para a revisão e redação final do trabalho. À professora doutora Susani Silveira Lemos França (UNESP), que acompanhou minha trajetória acadêmica desde a graduação, sendo suas aulas e textos em disciplinas no PPGH de grande valor para o enriquecimento da pesquisa. Aos professores doutores Thiago Henrique Alvarado (UNESP), Rafael Alfonso Gonçalves (USP), Ana Carolina de Carvalho Viotti (UNESP) e Simone Ferreira Gomes de Almeida (UNESP) que, sempre prestativos, contribuíram com a orientação de documentos e bibliografias sobre aspectos cruciais da pesquisa. À Universidade Estadual Paulista (UNESP) e seus funcionários, pelo suporte institucional indispensável para a realização da pesquisa. O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001, que recebe meus agradecimentos por possibilitar o acesso à grande parte dos documentos e obras utilizadas no trabalho. Agradeço à minha família, por sempre ter me apoiado e torcido pelo meu sucesso e crescimento. Por fim, mas não menos importante, dedico um carinhoso agradecimento a todos os meus amigos que me apoiaram nessa caminhada, torcendo pelo meu sucesso e suprindo-me de forças para que eu possa seguir em frente; em especial, agradeço ao professor doutor Marcelo dos Reis Tavares (UNESP), sendo sempre fonte de grande inspiração e coragem, que esteja honrado nas linhas que se seguem.

“não há plantas boas para comer que não sejam boas também para a cura, desde que ingeridas na justa medida. Somente o excesso as torna causa de doença”.

Umberto Ecco, *O Nome da Rosa*.

RANHEL, André Silva. **Alimentos que sustentam, bebidas que curam: práticas alimentares em tempos de pestilência segundo os físicos na Castela do século XV.** 2023. 168 f. Dissertação (Mestrado em História). Faculdade de Ciências Humanas e Sociais, Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Franca, 2023.

RESUMO

No século XV, a Coroa de Castela assistia ao avanço, em seu território, de uma calamidade que assolou diferentes reinos no século anterior, conhecida posteriormente como Peste Negra e chamada na época de peste, mortalidade ou pestilência. Tendo atingido a Península Ibérica e toda a Europa a partir de meados do século XIV, as diversas reincidências da doença, ao longo do século XV, resultaram na circulação e produção cada vez mais comuns de tratados de saúde, principalmente nas cortes régias. Médicos licenciados e outros renomados passaram a produzir obras que ensinasse aos demais físicos da corte, além de religiosos e leigos letrados, as corretas medicinas a serem seguidas para a manutenção da saúde do corpo e da alma. Nesses tratados de medicina, ou regimentos de saúde, foi notável a preocupação com uma dieta alimentar saudável, um dos pilares da medicina para os físicos do período. Com os constantes surtos da peste ao longo do século XV, os tratadistas passaram a recomendar práticas alimentares a serem seguidas em tempos de pestilência. Além de grandes manuais médicos, pequenos regimentos contra a pestilência passaram a ser produzidos e circularem em Castela, instruindo sobre as formas de prevenção e cura para a doença, incluindo os corretos cuidados com a alimentação. Este estudo analisará as práticas alimentares castelhanas do século XV pelo olhar dos médicos tratadistas, com a finalidade de examinar os usos da alimentação como medicina. Nesse contexto, o trabalho abordará o papel dos médicos na sociedade castelhana principalmente na regulamentação e naturalização de práticas alimentares. Mais precisamente, a presente pesquisa procurará analisar em que medida os físicos castelhanos passaram a definir condutas alimentares específicas para os tempos de propagação da pestilência.

Palavras-chave: Pestilência; Peste Negra; Medicina; Alimentação; Castela.

RANHEL, André Silva. **Aliments qui soutiennent, boissons qui guérissent: pratiques alimentaires en temps de peste selon les médecins en Castille au XV^e siècle.** 2023. 168 f. Dissertation (Master en Histoire). Faculté de Sciences humaines et Sociales, Université d'État Pauliste "Júlio de Mesquita Filho". Franca, 2023.

RÉSUMÉ

Au XV^e siècle, la Couronne de Castille assistait à la propagation d'une calamité sur son territoire qui avait déjà frappé différents royaumes au siècle précédent, connue plus tard sous le nom de Peste Noire et appelée à l'époque peste, mortalité ou pestilence. Après avoir touché la Péninsule Ibérique et toute l'Europe à partir du milieu du XIV^e siècle, les différentes récurrences de la maladie au cours du XV^e siècle ont entraîné une circulation et une production de plus en plus fréquentes de traités de santé, principalement dans les cours royales. Les médecins diplômés et autres renommés ont commencé à produire des ouvrages destinés à enseigner aux autres médecins de la cour, ainsi qu'aux religieux et aux laïcs lettrés, les bonnes pratiques médicales à suivre pour maintenir la santé du corps et de l'esprit. Dans ces traités de médecine, ou règlements de santé, une attention particulière a été accordée à une alimentation saine, l'un des piliers de la médecine pour les médecins de l'époque. Avec les épidémies constantes de peste tout au long du XV^e siècle, les auteurs de traités ont commencé à recommander des pratiques alimentaires à suivre en temps de peste. En plus des grands manuels médicaux, de petits règlements contre la peste ont commencé à être produits et diffusés en Castille, donnant des instructions sur les mesures de prévention et de guérison de la maladie, y compris les bons soins alimentaires. Cette étude analysera les pratiques alimentaires castillanes du XV^e siècle à travers les yeux des médecins auteurs de traités, dans le but d'examiner l'utilisation de l'alimentation comme médecine. Dans ce contexte, le travail abordera le rôle des médecins dans la société castillane, en particulier dans la réglementation et la normalisation des pratiques alimentaires. Plus précisément, cette recherche cherchera à analyser dans quelle mesure les médecins castillans ont commencé à définir des conduites alimentaires spécifiques pour les périodes de propagation de la peste.

Mots-clés: Peste; Peste Noire; Médecine; Alimentation; Castille.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	10
PARTE I: MÉDICOS VIRTUOSOS E SEUS CONSELHOS	19
Capítulo 1: Físicos entre a prática e a escrita	21
<i>Formação universitária.....</i>	<i>21</i>
<i>Ignorância e equívoco dos físicos</i>	<i>29</i>
<i>Escrever para guiar a correta prática da medicina.....</i>	<i>36</i>
<i>A prática orientada pela escrita.....</i>	<i>45</i>
Capítulo 2: Aconselhar e prescrever em tempos de pestilência	49
<i>A peste na Coroa de Castela</i>	<i>49</i>
<i>As causas da pestilência.....</i>	<i>54</i>
<i>Prescrições contra a peste de acordo com as coisas não naturais.....</i>	<i>62</i>
<i>Ares e lugares.....</i>	<i>64</i>
<i>Exercícios e repouso.....</i>	<i>70</i>
<i>Sono e vigília</i>	<i>72</i>
<i>Questões morais: abstinência sexual e as paixões da alma.....</i>	<i>73</i>
<i>Evacuação e retenção.....</i>	<i>75</i>
<i>Recurso das sangrias.....</i>	<i>77</i>
PARTE II: SUSTENTAR, CURAR E ALIVIAR O CORPO EM TEMPOS DE PESTILÊNCIA.....	81
Capítulo 1: Os sólidos que sustentam	86
<i>Escolher, temperar e preparar a carne.....</i>	<i>86</i>
<i>O preparo das carnes para sustentar corpos enfermos</i>	<i>93</i>
<i>Atenção aos peixes.....</i>	<i>95</i>
<i>Cuidados com os produtos da terra</i>	<i>99</i>

<i>Dos grãos do pão e de outros manjares</i>	<i>100</i>
<i>Os melhores legumes para os enfermos</i>	<i>104</i>
<i>Das frutas e seus usos medicinais</i>	<i>105</i>
<i>As ervas e hortaliças produzidas acima da terra</i>	<i>110</i>
<i>As raízes ou o que se produz abaixo da terra</i>	<i>112</i>
Capítulo 2: Os líquidos que curam	115
<i>Riscos e benefícios do que vem do leite.....</i>	<i>115</i>
<i>O mel e suas propriedades</i>	<i>118</i>
<i>Águas que saciam, águas que curam</i>	<i>119</i>
<i>Das mezinhas que se fazem com as águas.....</i>	<i>128</i>
<i>“Que o vinho seja pouco e bem agulado”</i>	<i>139</i>
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	146
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	152
Fontes.....	152
Estudos.....	153
Dicionários, bancos de dados e obras de referência	162
GLOSSÁRIO	164

INTRODUÇÃO

Entre os anos de 1353 e 1384, o judeu converso Juan de Avignon (c.1320 – c.1384), de origem francesa, fez estadia na cidade castelhana de Sevilha. Sua presença foi requisitada por Pedro Gómez Barroso (c.1320 – 1374), arcebispo da cidade a partir de 1369, que anos antes necessitou de um físico para tratar de sua saúde. Nesse período em Sevilha, Avignon elaborou a *Sevillana Medicina*, cujas recomendações médicas se adequaram às especificidades e características da cidade e de seus habitantes.¹ Nesta obra, o autor reportou as doenças que assolaram a respectiva cidade durante a sua estadia, sendo uma delas a peste ou pestilência que, em 1374, causou uma “grande mortalidade”, caracterizada por gerar “bubões nas axilas e nas virilhas”.²

A dita enfermidade, chamada por Avignon de *mortandade*, de grande letalidade e que, por vezes, se manifestavam bubões ou nódulos de sangue enegrecidos voltou a ser descrita ocasionalmente em sua obra, como no relato de 1380, época em que muitos habitantes sofreram dessa doença, tanto em Castela quanto em outras partes da Península Ibérica.³ Comumente denominada de Peste Negra, a enfermidade em questão teria assolado a Europa intensamente, resultando em um decréscimo de, aproximadamente, um terço de sua população, sendo sua manifestação mais intensa no período entre 1348 e 1350; além de surtos esporádicos e regionais ocorridos no fim do século XIV e início do XV. Embora com consequências menos devastadoras, a peste continuou fazendo vítimas até o surgimento das investigações sobre bacteriologia e vacinas realizadas no século XIX.⁴

Estudos recentes, envolvendo pesquisas arqueológicas e bacteriológicas, identificaram que o bacilo *Yersina pestis* esteve presente no continente europeu séculos antes do grande surto. Sua ocorrência foi descrita em obras médicas gregas do século II, além de ter sido o mesmo bacilo dos surtos ocorridos entre os séculos VI e VIII, ou a peste de Juliano.⁵ Por mais

¹ MONDÉJAR, José. Introducción. In: AVIÑÓN, Juan de. *Sevillana Medicina*. Madrid: Editorial Arco/Libros, 2000. p. 7-8.

² AVIÑÓN, Juan de. *Sevillana Medicina*. p. 112: “En la era de mil y quatrocentos y doze años, començo gran mortandade en Nieba y en Gibraleon y en Trigueros, y llego aquí el março y peligraron aquí muchos de landres de los sobacos y de las ingles, y duro fasta el agosto”. A diferença de datação exposta no texto e na citação se dá ao fato de Juan de Avignon ter redigido a obra na Era de César, não na contagem cristã.

³ *Ibidem*. p. 112-113: “En la era de mil y quatrocentos y diez y ocho años, acaecieron dolencias de descendimientos e de afogamentos y dolores de los costados; y vuo en Portugal, y en otras paridas, pestilencias”.

⁴ ARRIZABALAGA VALBUENA, Jon. Discurso y práctica médicos frente a la peste en la Europa bajomedieval y moderna. *Revista de historia moderna*. n. 17, p. 11-20, 1998-1999.

⁵ Cf. GREEN, Monica H. A New Definition of the Black Death: Genetic Findings and Historical Interpretations. *De Medio Aevo*, v.11, n.2, p.139-155, 2022; MULHALL, John. Plague before the Pandemics: The Greek Medical Evidence for Bubonic Plague before the Sixth Century. *Bulletin of the History of Medicine*. Johns Hopkins University Press. v. 93, n. 2, p. 151-179, 2019.

que o conhecimento sobre essa doença tenha se popularizado por conta de sua grande manifestação no século XIV, é possível que o início de sua propagação na Europa, vinda da Ásia, teria sido ainda no século XIII, com o cerco de Bagdá pelos Mongóis, em 1258.⁶ Destaca-se que o termo Peste Negra se popularizou tanto na literatura médica quanto na historiografia sobre a doença apenas a partir do século XVIII, constando nas fontes mais terminologias como mortalidade, peste ou pestilência.⁷ Ao se ter em vista esses marcos, torna-se viável o estudo das manifestações dessa enfermidade, tomadas como acontecimentos históricos, considerando os contextos e os diversos lugares de sua manifestação⁸ evitando, assim, englobá-las numa categoria a-histórica e que sempre as trata da mesma maneira, ou seja, como uma única doença.⁹

Na coroa de Castela o fenômeno epidêmico da pestilência tomou certas especificidades, como sua relativa baixa taxa de mortalidade, se comparada a outros reinos no ápice de sua propagação no século XIV.¹⁰ Além disso, o decréscimo populacional nesse século foi consequência tanto da pestilência quanto de outros fatores, como conflitos bélicos, baixas colheitas e mesmo outras enfermidades causadas pela alimentação precária de determinados setores da sociedade.¹¹ Suas maiores ocorrências se registraram em zonas portuárias, por onde a enfermidade teria chegado e se distribuído, atingindo também os campos; o que gerou, entre outros fatores, uma migração para os centros urbanos. Migração esta que contribuiu para que, a partir do século XV, a peste em Castela tenha se manifestado de forma mais rigorosa no ambiente citadino.¹²

É no século XV que se verifica, em Castela, uma maior circulação de escritos sobre a pestilência, conhecidos como obras loimológicas¹³; em contrapartida às referências à peste em obras de medicina greco-romanas e judaico-árabes, ou aos tratados de pestilência ibéricos produzidos em regiões vizinhas.¹⁴ Tais obras passaram a ser produzidas ou traduzidas para o

⁶ FANCY, Nahyan; GREEN, Monica H. Plague and the Fall of Baghdad (1258). *Medical History*, n. 65/2, p. 157-177, abr-2021.

⁷ ARRIZABALAGA VALBUENA, Jon. La peste Negra de 1348: los orígenes de la construcción como enfermedad de una calamidad social. *Dynamis: Acta hispanica ad medicinae scientiarumque historiam illustrandam*, n.11, p. 74-82, 1991.

⁸ VEYNE, Paul. *Como se escreve a história*. Lisboa: Edições 70, 2008, p. 25-31; 82.

⁹ Cf. FOUCAULT, Michel. *História da Loucura*. São Paulo: Editora Perspectiva, 1978.

¹⁰ Cf. NOGAL, Carlos; PRADOS DE LA ESCOSURA, Leandro; SANTIAGO, Carlos. (2020). Economic effects of the Black Death: Spain in European perspective. *Investigaciones de Historia Económica*. Espanha, n.16. 2020.

¹¹ VALDEÓN, Julio. La Muerte Negra en la Península. In: CARRERAS, Antonio; MITRE, Emilio; VALDEÓN, Julio. *Peste Negra. Cuadernos de História 16*, p. 19-24, 1985.

¹² VACA LORENZO, Angel. La Peste Negra en Castilla. *Studia historica, Historia medieval*, n. 2, p. 89-97, 1984.

¹³ Termo derivado do grego *loimos* (pestilência) ou *loimōdeis* (pestilencial). As obras loimológicas caracterizam-se por tratar exclusivamente sobre a pestilência. Cf. MULHALL, John. Plague before the Pandemics, p.165-169; BYRNE, Joseph Patrick. *Encyclopedia of the Black Death*, p. 11-12; 103-104; 175-176; 349-350.

¹⁴ ARRIZABALAGA VALBUENA. *op. cit.*, p. 75

vernáculo, por físicos castelhanos, e circularam nas cortes e nos centros urbanos. Um dos responsáveis por isso foi o físico intitulado Licenciado Forés (? – c.1507), atuante na corte dos Reis Católicos (Fernando e Isabel, 1475 – 1504). Este teria redigido o *Tratado útil y muy provechoso contra toda pestilencia y aire corrupto* para a cidade de Sevilha, um século depois de Juan de Avignon, mais precisamente em 1481, em virtude do surto que afligia seus habitantes. Direcionado à maior parte da população, este documento consistia em um “regimento com algumas orientações curativas e preventivas”, de forma breve, pois o “morbo ou enfermidade epidêmica”, naqueles tempos, cercava a cidade.¹⁵

A partir do século XV, certos indivíduos estabeleceram conselhos e orientações para o bom regimento do corpo, em tempos de pestilência, a fim de evitar a proliferação da doença. Os físicos formados nas universidades, principalmente em Salamanca, no caso de Castela, tiveram importante papel no governo ao atuarem na proposição de normativas quanto aos corpos dos homens. Mais especificamente, tiveram o papel de conduzir as pessoas a um caminho de moderação e temperança; orientando-as a serem vigilantes para com a própria saúde e a controlar seus próprios impulsos¹⁶ para que não adoecessem. O físico português Velasco de Taranta (c.1382 – c.1417), cuja obra *Tratado de la peste* ganhou uma edição castelhana em 1484, afirmou que uma das causas da pestilência seria a entrega dos homens e seus corpos aos excessos, quando faziam “mau regimento de si”.¹⁷

As obras médicas produzidas em Castela no século XV, em especial as direcionadas ao combate da pestilência – quer em forma de tratados, regimentos ou receituários específicos, quer em sessões inseridas em grandes sumas ou enciclopédias médicas – se enquadraram nesse movimento de ordenamento dos corpos e, conseqüentemente, das almas. Neste período, circulavam tanto obras médicas genuinamente ibéricas, escritas em castelhano, quanto outros livros traduzidos para esta língua, como as traduções de *Régimen de salud*, de Arnaldo de Vilanova (c.1238 – 1311) e o *Lilio de Medicina*, de Bernardo de Gordonio (c.1270 – 1330), escritos em Montpellier, no século XIV. Organizadas em poucos fôlios, as obras sobre a pestilência continham diversos conselhos e recomendações de fácil compreensão¹⁸, configurando-se como textos prescritivos que buscavam auxiliar os homens na análise de suas

¹⁵ FORES, Licenciado. *Tratado útil e muy provechoso contra toda pestilencia y aire corrupto*. Madrid: Editorial Arco/Libros, 1993, p .80: “por la mayor parte quise ordenar vn regimento com alguna forma curatiua e preseruatiua breve para este morbo o passion epidemial que en estos tiempos nos cerca”.

¹⁶ SELLENART, Michel. *As artes de governar, do regimen medieval ao conceito de governo*. São Paulo: Editora 34, 2006, p. 23-26.

¹⁷ TARANTA, Velasco de. *Tratado de la peste*. Madrid: Editorial Arco/Libros, 1993, p. 39: “mas ahun se conforta esta rauia mortifera quando falla los cuerpos rellenos, que tienen mal regimento en si”.

¹⁸ AMASUNO, Marcelino V. *Contribución al estudio del fenómeno epidémico en la Castilla de la primera mitad del siglo XV*. Valladolid: Secretariado de Publicaciones, Universidad, 1988, p.15.

condutas, bem como a velarem por sua própria saúde corporal¹⁹ para que não padecessem da doença.

A circulação de obras voltadas à peste coincidiu com certo reconhecimento da medicina como saber acadêmico em Castela. Ainda que com diversos empecilhos econômicos e de ordem estrutural, como a baixa oferta de livros e de professores, a universidade de Salamanca passou a formar os físicos que integraram as cortes nobiliárquicas, os quais se tornaram mestre-escola em instituições religiosas ou mesmo estiveram a serviço de monarcas, fiscalizando o exercício da medicina em Castela.²⁰ Os profissionais das artes de curar ali formados, passaram a valorizar uma interpretação singular sobre a medicina, priorizando um diálogo entre os saberes teórico e prático provindos da cultura judaico-árabe na península.²¹

Caso esse do físico Alonso de Chirino (c.1365 – 1429), que ganhou renome entre os séculos XIV e XV por ter servido nas cortes de Enrique III (1390 – 1406) e Juan II (1406 – 1454) e ao enfatizar, em sua obra *Espejo de Medicina*, a necessidade de se conhecer as particularidades das doenças, evidenciando a importância da parte prática da medicina. Chirino defendia que os diagnósticos não deveriam se basear apenas em fórmulas prontas da análise da “urina e pulsos”, prática provinda da tradição galênica, pois compreendia que os pacientes seriam “indivíduos singulares”, devendo os físicos se atentar às suas especificidades²²; para além disso, deveriam avaliar os costumes daqueles que estavam sob o seu regimento, diagnosticando, assim, com base na observação dos hábitos e ocupações dos pacientes.²³ Em sua outra obra de renome, *Menor Daño de la Medicina*, Chirino fez severas colocações para que não fosse seguida nenhuma “física” a mais ou “diferente” da que deixou escrita, salvo as “coisas, ervas ou medicinas” já conhecidas, como as “viandas de costume” de que serviam nas refeições.²⁴

¹⁹ FOUCAULT, Michel. *História da Sexualidade II, o uso dos prazeres*. Rio de Janeiro: Graal, 1984, p. 16.

²⁰ Cf. AMASUNO, Marcelino V. *La Escuela de medicina del estudio salmantino, siglos XIII-XV*. Salamanca: Ediciones Universidad de Salamanca, 1990.

²¹ Cf. CABALLERO-NAVAS, Carmen. Medicine among Medieval Jews. In: FREUDENTHAL, G. (Ed.). *Science in Medieval Jewish Cultures*. Cambridge: Cambridge University Press, 2012.

²² CHIRINO, Alonso de. *Espejo de Medicina*. Madrid: Cosano Imp., 1945, p. 364: “E si dize el médico que puesto que non conozca la dicha enfermedad por sus causas vntrínscas, que la conozce por los efectos de la enfermedad que se demuestra en el paçicnte, que són por orina e pulso, etc, a esto digo que los tales efectos, pues son yndiuiduos e singulares, no son çiertos naturalmente, antes son dubdosos”.

²³ NICLOUD, Marilyn. *Les régimes de santé au Moyen âge*. Roma: École Française de Rome, 2007, p. 328.

²⁴ CHIRINO, Alonso de. *Menor Daño de la Medicina*. Salamanca: Universidad de Salamanca, 1973, p. 4-5: “Las cosas que deuedes guardar para vos aprouechar desto son doze razones. Primera: que non creades de ninguna física de más nin allende que ésta, salvo en las cosas o yeruas o medeçinas que vosotros conosçedes, de aquellas cosas que los omnes suelen comer por vianda o echar en las viandas acostunbradas, que destas tales podedes vsar, asi de las que viésedes escritas en libros de medeçinas comino las que oyésedes a físicos o a mugeres que sean cosas de comer o de esas mesmas que sean de poner en los miembros de partes de fuera. E en las otras que son medeçinales, e las dan a comer los físicos, e an de entrar por la boca en qualquier manera, en estas, non creades nin a buen físico nin a malo en ninguna guisa”.

A pestilência foi tomada como uma dessas enfermidades, a qual poderia ter origem em hábitos alimentares impróprios, principalmente em tempos propícios para a má administração dos humores no corpo. Assim, o consumo de certos alimentos, em quantidade excessiva e desordenada, foi considerado uma das causas para o adoecimento pela peste. Da mesma forma, a ingestão de comidas e bebidas que fossem contrárias à natureza corrompida dos ares poderia ser um dos principais aliados na prevenção da enfermidade. No que se refere à busca pela cura, os alimentos (tanto os líquidos como sólidos) serviram de sustento para o corpo poder suportar a doença e os procedimentos mais invasivos como as sangrias, ou utilizados na elaboração de mezinhas e receitas que, se não curavam, garantiam certo alento aos enfermos.

Os alimentos, para além de substâncias que poderiam saciar a fome e a sede, foram tomados como importantes elementos com características medicinais.²⁹ Assim, ao propor dietas para os tempos de pestilência, os físicos procuravam não apenas agradar ao paladar, mas também listar os alimentos que deveriam ser evitados e quais deveriam ser consumidos para que pudessem auxiliar na sua prevenção e cura. O ato de alimentar-se, mais do que simplesmente garantir sustento ao corpo, teria um relevante papel nos modelos de condutas morais³⁰; e para tais profissionais, e em tempos de pestilência, auxiliaria no combate à enfermidade. Interrogar como os físicos castelhanos do século XV, por meio de suas obras, atuaram como importantes agentes na ordenação de condutas frente à alimentação, assim como analisar as formas e especificidades que seus conselhos sobre os alimentos tomaram em tempos de pestilência, consiste no principal objetivo do presente estudo.

As fontes aqui estudadas foram serializadas de acordo com alguns parâmetros para cumprir a esse propósito. Optou-se, primordialmente, por escritos que circularam no século em questão e foram produzidos em língua castelhana, os quais pretendiam ser acessíveis a um número mais amplo de leitores, do que os escritos em latim. Além disso, alguns constam como traduções de obras do século XIV e XV para o romance castelhana circulando, posteriormente, em edições impressas nos meios universitários. Também foi de grande importância o estudo de algumas obras do século XIV, como o *Regimen de Salud*, de Arnaldo de Vilanova, modelo de escrita para os regimentos de saúde produzidos por físicos castelhanos; e a *Sevillana Medicina*, de Juan de Avignon, por sua especificidade de abordar características de uma cidade e por ter sido uma das primeiras obras a registrar os surtos de peste no fim do século XIV.

²⁹ ADAMSON, Mellita Weiss. *Food in medieval times*. London: Greenwood Press, 2004, p. 205.

³⁰ CRUZ CRUZ, Juan. *Dietética medieval*, p. 78.

Dentre as obras serializadas, constam diferenças entre os gêneros de escritas, cada uma com suas especificidades; algumas delas abarcando, inclusive, características de mais de um gênero, como é o caso da *Sevillana Medicina*. As grandes sumas de medicina ou obras que pretendiam fazer um grande compilado do maior número de saberes médicos possíveis, foram também utilizadas, como o *Lilio de Medicina*, de Bernardo de Gordonio, ou o *Menor Daño de Medicina*, de Alonso de Chirino, o qual também inseriu um regimento de saúde em sua obra. Os regimentos foram obras especificamente dietéticas, que orientavam como os homens deveriam conduzir suas vidas e tinham como objetivo a prevenção de possíveis doenças. Nos tempos de pestilência os físicos se preocuparam tanto em inserir informações específicas sobre a peste nas grandes obras da literatura médica já existente, quanto produzir regimentos acerca do tema, como o citado *Regimiento contra la peste*, de Alfonso López de Valladolid, que continha conselhos para a sua prevenção e cura.

Os tratados contra a pestilência, como o mencionado *Tratado de la peste*, de Velasco de Taranta, apresentavam as origens da peste, suas causas, além de orientações sobre como identificá-la e outras informações mais detalhadas e úteis para que se evitasse a propagação da enfermidade. Outras obras ganharam formas reduzidas como os receituários, devido ao seu caráter prático; tratavam-se de escritos curtos, destinados a elencar métodos curativos, como é o caso do *Recetario contra la peste*, de Gómez Garcia de Salamanca (? – c.1465). Dentre as obras escolhidas, o *Regimiento contra la peste*, de Fernando Álvarez (c.1456 – 1526) e o *Tratado nuevo, no menos útil que necesario...*, de Diego Álvarez Chanca (? – c.1515), extrapolam o recorte para a primeira década do século XVI; porém suas características de escrita os insere dentro das séries de produções do fim do XV, permitindo diálogos com as demais obras.

Ao se considerar a pluralidade das obras e dos autores que as redigiram, assim como as especificidades da pestilência em Castela, a primeira parte deste trabalho dedicou-se a compreender a formação e atuação desses físicos no combate à peste. Primeiramente procurou-se analisar os estudos acadêmicos em medicina nesse espaço, no século XV: como eles se estruturavam, como as obras eram lidas e estudadas, e deu-se atenção aos exames para a qualificação dos físicos. Estes encaravam diversos desafios ao exercerem a prática da medicina; desde atritos com curandeiros locais, desprovidos de conhecimentos acadêmicos legítimos até disputas entre pares ao integrar ambientes nobiliárquicos e cortes monárquicas. Num período em que existiam pouco qualificados, grande parte das obras médicas, principalmente as sumas, preocuparam-se em estabelecer modelos de condutas para esses

profissionais. São obras dirigidas tanto aos próprios físicos, para se aperfeiçoarem, quanto ao público interessado em conhecer a matéria e reconhecer os melhores profissionais da área.

Posteriormente, o presente estudo se direcionou a compreender o contexto da pestilência no cenário e período proposto, abordando suas especificidades e a maneira como os físicos descreveram essa enfermidade e propuseram conselhos para a sua prevenção e cura. Desse modo, identificou-se quais as prescrições elencadas para cada uma das ‘seis coisas não naturais’, tanto na ordem de prevenção, que ganhou destaque nas obras médicas, quanto da cura ou possível alento ao enfermo. Nesse contexto, a sangria foi o principal método utilizado como tratamento e consistia na retirada de determinadas quantidades de sangue das veias; visto que uma das ‘seis coisas não naturais’ se referia à extração das superfluidades, ou de substâncias resultantes da digestão dos alimentos que não eram absorvidas pelo corpo. Porém, também foi considerado o mais invasivo, devendo o físico ter cuidado reforçado com a alimentação do enfermo para que não o enfraquecesse e acabasse falecendo.

Na segunda parte do trabalho foram analisados ‘o comer e o beber’, aspectos inseridos entre as ‘seis coisas não naturais’. Com isso, dedicou-se ao estudo das prescrições sobre a alimentação presentes nas obras médicas; em específico, deu-se atenção aos modos de como alimentar-se em tempos de pestilência. Foram examinados os alimentos sólidos como as carnes, peixes, frutas e verduras, dando-se ênfase às formas de preparo desses ingredientes, desde como assá-los ou cozinhá-los, até os temperos próprios para manter suas qualidades contrárias à pestilência. Em relação ao uso dos sólidos nos processos curativos, verificou-se que eles serviram de base para certas receitas que pudessem fortalecer os corpos dos enfermos, ou mesmo para suportar os tratamentos, como as sangrias, ajudando no enfrentamento da doença. Essas recomendações adequaram-se ao estilo de vida dos homens (seja para os que exerciam trabalhos laborais ou não) e, igualmente, às condições sociais, adaptando receitas com ingredientes mais acessíveis aos mais necessitados.

Na sessão sobre os líquidos, algumas bebidas alimentícias foram analisadas como o leite (e seus derivados), bem como o mel. Já a água teve destaque nas obras médicas, tanto pela preocupação em se estabelecer qual seria a melhor para ser consumida (com base nas suas características e no lugar onde se retirava), evitando assim contaminações; quanto pela diversidade de águas que poderiam ser produzidas com fins medicinais. As últimas, derivadas geralmente de plantas – e outras peculiares, como as dos metais resfriados – além de se prestarem aos fins de prevenção da doença, eram uma das bases das mezinhas medievais. A água era ingrediente não apenas de receitas para a ingestão, mas também de misturas pastosas aplicadas sobre o corpo dos enfermos (os unguentos e os emplastos) que visavam a cura da

pestilência ou ao menos o alívio de sua dor. Outra bebida analisada foi o vinho, considerada pelos físicos da época como fundamental na vida dos homens, quer por sua importância ritualística no seio das práticas cristãs quer por sua presença indiscutível nas refeições na Península Ibérica, servindo como alimento e medicamento.

Verificou-se que os alimentos (sólidos e líquidos) foram minuciosamente regradados pelos físicos castelhanos, seja em suas formas de preparo nas refeições, como por seus usos medicinais; tornando-se grandes aliados na prevenção e na cura de doenças, especialmente a pestilência que, conforme apontado, se tornou predominantemente urbana no século XV. Diante disso, os físicos formados nas universidades desse período passaram a produzir diversas obras direcionadas ao ordenamento dos hábitos considerados cruciais para a manutenção da saúde das pessoas. Desse modo, por meio da análise das prescrições médicas de tais obras, o presente estudo se dedicou a investigar o campo das práticas alimentares nesse contexto de Castela, momento de maior produção de obras loimológicas em castelhano, assim como de traduções e de difusão de obras impressas em vernáculo.

PARTE I: MÉDICOS VIRTUOSOS E SEUS CONSELHOS

Físico, o qual nome significa filósofos naturais, que usam de medicina, e médicos, que significa ser professor apenas da arte da medicina, todos são chamados físicos [...] E é dito sobre eles, segundo opiniões errôneas das gentes, este é bom físico quando ajuda a saúde do enfermo, e este é mal físico quando alonga a enfermidade ou morre.³¹

Em um momento que a medicina acadêmica se estruturava como saber respeitado, após um relativo desinteresse por parte das autoridades cristãs castelhanas frente ao ensino e a prática das artes médicas, Alonso de Chirino (c.1365 – 1429), influente médico castelhano entre os séculos XIV e XV, evidenciou, na obra *Espejo de Medicina*, a necessidade de se diferenciar o bom e o mal físico. Entre os séculos XIII e XIV, o exercício da medicina esteve quase exclusivamente sob o cabedal dos judeus e árabes que, embora gozassem de prestígio em certas cortes nobiliárquicas, não eram consultados por grande parte da população. Assim, uma significativa parcela cristã ficava à mercê dos serviços apenas de seus próprios médicos, que possuíam pouco ou nenhum conhecimento sobre a arte de curar. Mesmo com os esforços de Alfonso X (1252 – 1284) em formalizar e organizar o ensino da medicina em Salamanca, a partir do século XIII, a cátedra dessa área sofreu com dificuldades financeiras até a segunda metade do século XIV, aspecto que caracterizou a sua falta de prestígio frente às outras faculdades da época, como a de Direito e a de Teologia.³²

Somente nas últimas décadas do século XIV e, principalmente, no início do século XV, o ensino da medicina ganhou importância e, conseqüentemente, uma relativa influência na sociedade castelhana; sendo constante a presença de físicos nas cortes e nos meios nobiliárquicos. Além disso, a prática da medicina passou a ser fiscalizada por físicos ligados aos monarcas³³, como foi o caso do citado Alonso de Chirino que, após integrar a corte de Enrique III (1390 – 1406), tornou-se físico de seu sucessor Juan II (1406 – 1454), ganhando o título de “alcaide e examinador maior dos físicos e cirurgiões de seus reinos e senhorios”, segundo sua outra obra de grande peso, *Menor Daño de la Medicina*.³⁴

³¹ CHIRINO, Alonso de. *Espejo de Medicina*. Madrid: Cosano Imp., 1945. p. 386: “*Físicos, el qual nonbre significa philósofos naturales que vsen de medeçina, e médicos, que significa ser maestros solamente de arte de medeçina, todos son llamados físicos. [...] E es dicho por ellos, segunt opiniones erróneas de la gente, éste es buen físico quando ayna ha salud el enfermo, e este es mal físico quando se aluenga la enfermedat o muere*”.

³² AMASUNO, Marcelino V. *La Escuela de medicina del estudio salmantino, siglos XIII-XV*. Salamanca: Ediciones Universidad de Salamanca, 1990. p. 20-42.

³³ PALENCIA, Angel Gonzalez; POZA, Luis Contreras. Observaciones sobre el “Espejo de medicina”. In: CHIRINO, *op. cit.*, p. 113.

³⁴ CHIRINO, Alonso de. *Menor Daño de la Medicina*. Salamanca: Universidad de Salamanca, 1973, p. 4: “*Por ende yo, Maestre Alfonso Chirino, entre los profesores de medeçina el menor, físico del muy alto, esdareçido*

Físicos importantes passaram a redigir obras sobre medicina (sumas, tratados, compêndios, regimentos de saúde e receituários), que se configuravam como verdadeiros guias para o correto trato para com a saúde do corpo. A escrita desse material baseava-se em orientações como as de Chirino, de que os homens deveriam se importar com sua saúde temporal e se responsabilizar pelos cuidados com o próprio corpo, para não serem vistos como suicidas perante Deus.³⁵ Em um primeiro momento, as obras foram direcionadas para o conselho de monarcas e nobres de grande influência, passando a tomar um caráter mais diversificado ao longo do século XV. Ainda que direcionados a um destinatário ou grupo específico, tais produções médicas também continham conselhos gerais, escritos em língua vulgar, para serem lidos e compreendidos por um maior número de pessoas.³⁶

As obras escritas pelos físicos tratadistas castelhanos tiveram um importante papel no ordenamento de condutas e moral na coroa; visto que, principalmente os regimentos de saúde, tratavam não apenas das doenças e suas medicinas, como também de todo um conjunto de práticas fundamentais para a manutenção da boa saúde.³⁷ Em um século que marcou a coroa de Castela com crises de abastecimento, conflitos e surtos recorrentes de doenças e epidemias³⁸, os físicos tiveram de disputar espaço entre si, tanto na formação e ensino de medicina em Salamanca como nas cortes, prescrevendo e aconselhando sobre as condutas a serem tomadas para a prevenção da saúde e para a cura das doenças; questões cruciais para a compreensão do papel dos tratadistas médicos na sociedade castelhana, que serão analisadas nos presentes capítulos.

muy poderoso rey Don Juan el segundo de Castilla e de León, e su alcalde e examinador mayor de los físicos e çirurgianos de sus reynos e señorios”.

³⁵ CHIRINO, Alonso de. *Menor Daño de la Medicina*, p. 3: “A lo qual Sant Agustín en el libro de Mendaçio nos exorta deziendo: faga el omne por la salud temporal lo que pudiere sin pecar. A lo qual procurar todos los humanos somos tenudos, segunt mandamiento de lay natural e euvángelica (Methei XXII) onde nuestro Señor nos manda amar así a nuestros próximos commo a nos mesmos. E así por neçesitat somos contreñidos a amar nuestra salud temporal e en tanto que si por nuestra culpa o de / sidia aquella perdemos somos homiçidas de nos mesmos el qual homiçidio es digno de mayor pena que fecho en el próximo, segunt Sant Agustín en el terçero de la Cibdat de Dios”.

³⁶ PEÑA, Carmen y GIRÓN, Fernando. *La prevención de la enfermedad en la España Bajo Medieval*. Granada: Editorial Universidad de Granada, 2006, p. 45-47.

³⁷ *Ibidem.*, p. 32.

³⁸ AMASUNO, Marcelino V. *Medicina Castellano-Leonesa Bajo Medieval*. Valladolid: Secretariado de Publicações, 1991, p. 10.

Capítulo 1: Físicos entre a prática e a escrita

Formação universitária

Alonso de Chirino insistiu, no *Espejo de Medicina*, sobre o caráter duvidoso da arte da medicina, que “obra mais por causas acidentais, que são acaso e fortuna” do que por “seguro conhecimento das causas gerais ou princípios, ou das causas próprias e intrínsecas”.³⁹ Em virtude da responsabilidade imputada aos serviços dos físicos, a quem era confiada a vida dos enfermos, tratadistas como Chirino exortaram sobre a necessidade dos estudiosos ou de praticantes das artes médicas responderem a um modelo moral virtuoso e rigoroso.⁴⁰ Portanto, ainda que suas ações fossem guiadas por “grande amor à saúde e à vida”, os físicos poderiam cometer “erros mortais”; aspecto do qual Chirino destacou em sua obra, ao explicar que, por esse mesmo amor deveriam “muito considerar, pensar e penetrar” nas admoestações por ele apresentados.⁴¹

O principal requisito para que o físico desempenhasse corretamente a sua profissão, sendo reconhecido como autoridade e portador de um conhecimento legítimo em medicina, seria obter a formação acadêmica nas universidades, em especial nos estudos oferecidos em Salamanca, no caso da coroa de Castela. Num período em que havia uma disputa entre os físicos não formados e aqueles que cursaram a universidade, o diploma era importante para o profissional ganhar confiança e aceitação na sociedade, sobretudo de nobres.⁴² Questão evidenciada nos registros feitos por Francisco Lopez de Villalobos (1474 – 1549), físico judeu converso, nos anos em que praticou profissionalmente medicina em Zamora, seu local de origem, após terminar seus estudos básicos em Salamanca. Entre as diversas frustrações elencadas em cartas de 1498 endereçadas ao seu pai, ele relata que muitos pacientes cobravam um tratamento rápido, porém não conseguia agir dessa maneira, como atuavam usualmente “os médicos de aldeias e as velhas ridículas e supersticiosas”.⁴³ Villalobos se encontrava

³⁹ CHIRINO, Alonso de. *Espejo de Medicina*, p. 361: “*Por lo qual se siegue quel vso de la medeçina es dubdoso e que obra más por causas açidentales, que son caso e fortuna, que por çierto ponimiento fundado en seguro conoçimiento de las causas generales o principios, o de las causas propincas e yntrinsecas del conpuesto singular, çerca del qual se faze la obra de presente*”.

⁴⁰ VILLA PRIETO, Josué. Introducción a la didáctica de la Medicina en la Edad Media. In: ANGOTTI NETO, Hélio (org.). *Mirabilia Medicinæ*, n.6, p. 6, 2016.

⁴¹ CHIRINO. *op. cit.*, p. 359: “*Sepan quantos esto vieren quel grand amor de la salud e vida, el qual faze queier físicos e físicas, de los quales se siguen yerros mortales, que este mesmo amor deue fazer mucho considerar, pensar, penetrar en las razones que sobie esto aqui amonestan*”.

⁴² POUCHELLE, Marie-Christine. Medicina. In: LE GOFF, Jacques; SCHMITT, Jean-Claude. *Dicionário Temático do Ocidente Medieval*, v. II. Bauru: EDUSC, 2006, p. 160-161.

⁴³ As cartas escritas por Villalobos ao seu pai foram redigidas originalmente em latim. Constam na obra de Antonio María Faibé, que teve o cuidado de as traduzir para o espanhol. Os trechos mencionados se encontram citados no artigo de Jon Arrizabalaga Valbuena. Cf. ARRIZABALAGA VALBUENA, Jon. Francisco Lopez de

pressionado por uma rede de assistência médica de profissionais pouco qualificados, que o impedia de exercer seu ofício como lhe instruíra seu pai, além de se lamentar da baixa qualidade dos serviços de saúde prestados ao meio nobiliárquico.⁴⁴

A formação escolástica na universidade era considerada como a principal forma de conseguir um preparo teórico adequado para o correto exercício das artes de curar, em detrimento daqueles que a praticavam sem a formação acadêmica. Sobre esse ponto, Juan de Avignon (c.1320 – c.1384), outro físico judeu converso, elencou em sua obra *Sevillana Medicina*, sete partes com que deveria se preocupar o físico ao estudar e praticar a medicina; sendo uma delas a função de “saber o modo de conservar a saúde por meio da alimentação dos corpos, segundo as estações do ano, os lugares e a situação de cada um”⁴⁵, ressaltando a necessidade de que o físico tivesse uma formação completa para que assim o fizesse. Preocupação presente na maioria das obras médicas, que insistiam para que os estudantes antes de se dedicarem ao estudo da medicina, propriamente dita, obtivessem um conhecimento sólido nas artes liberais.⁴⁶ Esse conhecimento seria essencial para que, ao se debruçar sobre os “meios para que possa conservar a saúde e eliminar a enfermidade”, que seriam “os alimentos e as medicinas”, o médico soubesse corretamente “seus efeitos e suas propriedades”. Um longo tempo demandaria até que o físico dominasse perfeitamente a arte da medicina, “porque se requer que o médico seja versado nas sete artes liberais; a saber: Gramática, Lógica, Retórica, Geometria, Aritmética, Música e Astrologia”.⁴⁷

O domínio das artes liberais era requisito básico para se iniciar os estudos em medicina; visto que era considerada uma arte mecânica, por ter uma finalidade prática que, concomitantemente, tinha seus argumentos fundamentados na lógica, lidando com fenômenos morais e naturais.⁴⁸ Portanto, ao integrar o quadro das disciplinas nas universidades, a medicina necessitava se inserir nos métodos de ensino, que compreendiam as *lectiones*,

Villalobos (c.1474-c.1549). *Dynamis*, n. 22, 2002, p. 35; VILLALOBOS, Francisco Lopez de. *Cartas Latinas*. Madrid: imprensa de Miguel Ginesta, 1886, p. 187-196.

⁴⁴ ARRIZABALAGA VALBUENA, Jon. Francisco Lopez de Villalobos (c.1474-c.1549), p. 35.

⁴⁵ AVIÑÓN, Juan de. *Sevillana Medicina*. Madrid: Editorial Arco/Libros, 2000, p. 75: “*La quinta es saber la manera de la conseruacion de la salud en regir los cuerpos, segun los tiempos de los años y segun los lugares y segun las dispocisiones cada vno, segun su grado, conserualo en su salud*”.

⁴⁶ VILLA PRIETO, Josué. *Introducción a la didáctica de la Medicina en la Edad Media*, p. 13.

⁴⁷ AVIÑÓN. *op. cit.* “*La setena partida es saber los artificios com las quales se pueda conseuar la salud y tirar la enfermedad. Esto artificios son las viandas y las melezinas, que conuiene que sepa las virtudes dellas y sus propiedades complidamente; e seguese que para alcançar estas siete partes sobredichas perferamente es menester luego tiempo, ca estas requieren que el fisico sea en las siete artes liberales entremetido; conuiene a saber: Gramatica, Logica. Retorica, Geometria, Aritmetica, Musica, Astrologia*”.

⁴⁸ Essa concepção da Medicina não a trata apenas como um conhecimento prático, uma arte mecânica, mas também como um saber vinculado à filosofia natural; essa vertente de pensamento chegou ao Ocidente principalmente pelas ponderações do judeu Maimônides, autor que será trabalhado adiante. Cf. CABALLERO-NAVAS, Carmen. *Medicine among Medieval Jews*. In: FREUDENTHAL, G. (Ed.). *Science in Medieval Jewish Cultures*. Cambridge: Cambridge University Press, 2012, p. 341.

repetitiones e *disputationes*; tratando-se de comentários analíticos, exposições públicas e exercícios dialéticos sobre os textos consagrados na área; atividades estas, em sua maioria, realizadas em latim.⁴⁹ Além disso, eram comuns as *quaestiones*, dúvidas e indagações sobre determinados temas anotadas de forma didática, levantadas por estudantes ou mesmo catedráticos, os quais recorriam a uma série de posições de autores consagrados para respondê-las, sendo escolhida a mais adequada.⁵⁰

No contexto do ensino de medicina nas universidades, destacaram-se as *disputationes*, consistindo na leitura de grandes mestres pelos estudantes, que deveriam responder a questões formuladas por um comentador para que assim fossem considerados aptos a praticarem a medicina.⁵¹ Nesse contexto, as *disputationes* tinham uma função importante na formação acadêmica, pois o estudante deixava de ser apenas um leitor dos textos antigos, devendo extrapolá-lo, de modo a formular uma tese, que seria discutida e comprovada entre seus pares.⁵² Esse modelo de ensino nas artes médicas iniciou-se e manteve-se predominante nas universidades de Paris, Bologna e Montpellier até o século XIV⁵³, servindo de base para o Estudo na Universidade de Salamanca, principal centro de conhecimento e de formação dos físicos em Castela, até o século XV.⁵⁴

As obras e textos antigos utilizados pelos estudantes, que consideravam seus autores como *auctoritas*, chegavam aos claustros das universidades geralmente sob a forma de uma compilação chamada de *articella*⁵⁵; conjunto originalmente de cinco textos, organizados didaticamente e cuidadosamente estruturados para suprir as necessidades dos programas de ensino das artes médicas, modelo que se iniciou no século XII, na Escola de Salerno. Esses textos incluíam as obras *Aforismos* e *Prognósticos* de Hipócrates (c.460 – c.370 a.C.); um breve tratado de Galeno (c.129 – c.217) com vários títulos, entre eles *Ars medica*, *Ars parva* e *Tegni*; além do *Isagoge*, texto de introdução ao pensamento galênico escrito pelo árabe de nome latinizado Johannitius (809 – 873)⁵⁶; e de pequenos tratados práticos para os físicos,

⁴⁹ BEZARES, Luis Enrique Rodríguez-San Pedro. La Universidad de Salamanca. *Studia Histórica*, n. 9, 1991, p. 11.

⁵⁰ BALLESTER, Luis García. Galenismo y enseñanza médica en la universidad de Salamanca del siglo XV. *Dynamis*, n. 20, p. 230-232, 2000.

⁵¹ AMASUNO, Marcelino V. *Alfonso Chirino, un médico de monarcas castellanos*. Espanha: Junta de Castilla y León, 1993, p. 34-36.

⁵² LE GOFF, Jacques. *Os Intelectuais na Idade Média*. São Paulo: Editora Brasiliense, 1988, p. 76-79.

⁵³ JAQUART, Danielle. La scolastique médicale. In: GRMEK, Mirko D. (dir). *Historie de la pensée médicale en Occident. Tome I: Antiquité et Moyen Âge*. Paris: Éditions du Seuil, 1995, p. 182-186.

⁵⁴ AMASUNO, Marcelino V. *La Escuela de medicina del estudio salmantino, siglos XIII-XV*, p. 15.

⁵⁵ Literalmente “pequena arte”, ou *Ars Medicinae*, “arte da medicina”. Cf. BYRNE, Joseph Patrick. *Encyclopedia of the Black Death*. California: ABC-CLIO, 2012, p. 27.

⁵⁶ *Hunayn ibn Ishāq*, cristão nestoriano originário do atual Iraque. Além de sua *Introdução à medicina (Isagoge)*, também foi responsável pela tradução de obras greco-romanas para o árabe e siríaco. Cf. SAVAGE-SMITH,

sobre os pulsos e a urina.⁵⁷ Apesar de algumas variações entre as localidades, esse conjunto de textos estruturou-se como portador da tradição médica escolástica, principalmente em relação às traduções de Constantino, o Africano (1020 – 1087)⁵⁸, no ensino de medicina nos Estudos das universidades. Ao longo dos séculos XIII e XIV, outros textos passaram a integrar a *articella*; dentre eles, o *Secretum secretorum*, atribuído a Aristóteles (384 – 322 a.C.) e ainda textos especificamente aristotélicos como *De anima*, constando-se mais como um tratado de fisiologia propriamente dito; ambos chegaram ao Ocidente por meio das traduções árabes.⁵⁹

Além de autores latinos, estavam presentes nos estudos de medicina daquela época autores da tradição árabe, a saber, Rasis (854 – c.932)⁶⁰, Albulcasis (936 – 1013)⁶¹ e Averróis (1126 – 1198)⁶²; autores que compunham materiais de que os estudantes se valiam, principalmente a partir das traduções feitas por Gerardo de Cremona (1114 – 1187)⁶³ e de Constantino, o Africano.⁶⁴ A relevância dos autores antigos para a formação dos físicos castelhanos, ficou evidenciada por Francisco Lopez de Villalobos, que fez menção a diversos autores latinos em seu *Sumario de medicina*. Nas trovas da respectiva obra, após rogar graça divina por discernimento, ele clamou:

Depois a Esculápio⁶⁵ que foi o primeiro senhor
que na medicina [o] princípio se ordena,
depois a Hipócrates aquele claro e sereno,
depois a Arquígenes⁶⁶, depois a Galeno,

Emilie. Medicine in medieval islam. In: LINDBERG, David C; SHANK, Michael H. (ed.). *The Cambridge History of Science*, v. II. Medieval Science. New York: Cambridge University Press, 2013, p. 145.

⁵⁷ SIRAISSI, Nancy. *Medieval and Early Renaissance Medicine*. Chicago: University of Chicago Press, 1990, p. 48-77.

⁵⁸ Monge beneditino originário de Cartago responsável pela primeira grande campanha de tradução das obras árabes para o latim quando esteve na abadia beneditina em Monte Cassino, na Itália. Cf. NICLOUD, Marilyn. *Les régimes de santé au Moyen âge*, p. 17; GREEN, Monica; LONG, Brian. Constantinus redivivus: Reclaiming a Forgotten Cultural Translator. *Ibidem*. Constantinus Africanus [online].

⁵⁹ SCHIPPERGES, Heinrich. *La medicina árabe en el medioevo latino*. Toledo: Real Academia de Bellas Artes y Ciencias Históricas de Toledo, 1989, p. 106-109.

⁶⁰ *Abu Bark Muhammad ibn-Zakariya al-Razi*. Natural de al-Razyy, nas proximidades do Teerã, considerado um marco na muçulmana por seus esforços de pesquisa e experimentação, famoso por suas observações e análises sobre a varíola e o sarampo. Cf. GIORDANI, Mário Curtis. *História do mundo árabe medieval*. Petrópolis: Vozes, 1985, p. 324.

⁶¹ *Abu al-Qasim* foi um notável cirurgião árabe que insistiu na necessidade da prática de vivisseção e dissecação. Cf. *Ibidem.*, p. 323.

⁶² *Abu l-Walid Muhammad Ibn Rushd* foi um jurista, médico e filósofo, originário de Córdoba. Ficou conhecido como ‘comentador de Aristóteles’ por ter se aprofundado em comentários e interpretações sobre a sua obra. Cf. MONTADA, Josep Puig. Averroes. In: KOBUSCH, Theo (org.). *Filósofos da Idade Média, uma introdução*. São Leopoldo: Unisinos, 2005, p. 112-131.

⁶³ Autor e tradutor italiano, originário da Lombardia, se instalou em Toledo entre 1134-1178 para aprender árabe, o que propiciou suas traduções. Cf. NICLOUD, Marilyn. *Les régimes de santé au Moyen âge*. p. 18.

⁶⁴ AMASUNO, Marcelino V. *La Escuela de medicina del estudio salmantino, siglos XIII-XV*. p. 127-128.

⁶⁵ Nome latino de Asclépio, deus das ervas medicinais e das cirurgias. Cf. UJARI, Stefan Cunha. *História das epidemias*. São Paulo: Contexto, 2020, p. 11.

⁶⁶ Físico grego originário de Apameia, atual Síria, ganhou renome em Roma durante o governo de Trajano (98–117). Cf. Ross, William David; Nutton, V. Archigenes. In: *Oxford Classical Dictionary*. [on-line].

depois Rasis e depois a Avicena,
suplico que me deem seu favor e razão.⁶⁷

Dos diversos autores listados por Villalobos, Avicena (980 – 1037) recebeu certo destaque entre os tratadistas, principalmente no *Canon de medicina*, obra que ganhou ampla difusão após a sua tradução por Geraldo de Cremona, em 1187. Pelo fato de sistematizar a ciência hipocrático-galênica, tornando-a mais compreensível e acessível aos estudantes das artes médicas, foi utilizada largamente pelos centros de saber de medicina na Idade Média, a partir do século XIII, incluindo a Universidade de Salamanca⁶⁸; sendo, inclusive, apropriada como modelo de escrita para diversos escritos médicos, principalmente em Castela.⁶⁹

Nos conjuntos de textos analisados, percebe-se que os autores judeus não eram menos importantes. Na verdade, eles complementam as obras presentes nos Estudos em medicina, pois à tradição judaica se deve a tradução das obras greco-romanas para o árabe, tendo em vista o fato de que esse idioma foi adotado como língua científica entre os judeus em territórios muçulmanos. Com a presença de judeus na Península Ibérica, eles passaram difundir as suas traduções e mesmo auxiliaram nas transcrições de escritos para o latim e, por vezes, para as línguas vernáculas; devendo-se a essa comunidade a preservação e a circulação de grande parte das obras árabes nos reinos ibéricos. Dentre eles destaca-se Isaac Israelí (c.832 – c.932), um os primeiros autores médicos judeus a escrever em árabe, cujo trabalho tornou-se conhecido no Ocidente pelas traduções de Constantino, obtendo muito sucesso e disseminação em todas as universidades europeias, principalmente o seu *Livro das Febres*, obra que continha influências de Aristóteles, Hipócrates e Galeno, inaugurando a recepção da medicina árabe na tradição médica latina.⁷⁰

Outro nome de grande influência foi Maimônides (c.1138 – 1204). Esse judeu contribuiu para a medicina cristã através de seus esforços bem-sucedidos ao transmitir os princípios médicos de Galeno, cujas obras passaram a ser traduzidas no período em que os doutores cristãos buscavam por novos estudos para compreender as teorias galênicas. A

⁶⁷ VILLALOBOS, Francisco Lopez de. *Sumario de Medicina, con un tratado sobre las pestíferas bubas* – 1498. Madrid: imprensa de Miguel Ginesta, 1886. p. 310: “Después a Esculapio que fue el primer seno / do en la medecina principio se ordena, / después a Ypocras aquel claro y sereno, / después Archigenes, después Galieno, / después el Rasis y después Auicena, / suplico me den su fauor y razón / para proceder nel comienço que e dado, / y en sus escrituras me muestren el vado / por donde no halle muy hondo el hondón / y pueda passarme sin ser ahogado”.

⁶⁸ AMASUNO, Marcelino V. *La Escuela de medicina del estudio salmantino, siglos XIII-XV*, p. 134-135.

⁶⁹ GONZÁLEZ DE HERRERO, Maria Nieves Sánchez, VÁZQUEZ DE BENITO, María Concepción. La huella de Avicena en la medicina medieval castellana. In: CLAVERÍA, Gloria Nadal, et al. (ed.). *Historia, lengua y ciencia: una red de relaciones*. New York: Peter Lang, 2013, p. 258-259.

⁷⁰ CABALLERO-NAVAS, Carmen. Medicine among Medieval Jews, p.324-326; FERRE, Lola. The Jewish Contribution to the Transmission of the Classical Legacy. *European Review*, Cambridge University Press, v. 20, n.4), 2012. p. 556-558.

respeito de Galeno, Maimônides legou o *Compendium* e também seus *Aforismos Médicos*, uma extensiva literatura acerca do conhecimento médico de sua época. Por meio de suas obras, posteriormente traduzidas para o latim, as escolas de medicina, principalmente a de Salamanca, puderam obter acesso às teorias galênicas, já devidamente interpretadas pelo viés do pensamento médico-filosófico da tradição árabe e judaica.⁷¹

Assim, para que o estudante pudesse obter o bacharelado em medicina na Universidade de Salamanca era necessário, previamente, ser versado às artes liberais e cursar medicina por, ao menos, quatro anos. Formação em que realizava análises e interpretações de textos de diversas autoridades citadas acima, principalmente com base em *articella*. Já a obtenção do título de mestre nessa área requeria o dobro de tempo de estudo. Além de comprovar a prática da medicina no período mínimo de quatro meses, deveria passar pelo exame das *disputationes* lendo lições (no mínimo dez) perante os seus examinadores, geralmente mestres já titulados; e responder aos seus questionamentos.⁷² Ao discorrer sobre o primeiro aforismo de Hipócrates replicando, em palavras, o processo de *disputationes* no Estudo em Salamanca, Alonso de Chirino afirmou que “a vida do homem é breve e a arte da medicina é larga” e o tempo que o físico teria para remediar a enfermidade seria estreito.⁷³

Em contrapartida ao extenso e burocrático processo para se titular mestre em medicina, o Estudo na arte médica em Salamanca passava por constantes dificuldades financeiras. A remuneração dada aos que lecionavam nas respectivas cátedras, *Primas* e *Vésperas*, era semelhante à dos responsáveis pelo ensino de Gramática e Lógica. Os ganhos desses catedráticos não ficavam abaixo dos 150 *maravedis*⁷⁴, mas não excediam os 250, remuneração baixa em comparação ao que recebiam os responsáveis pelas cadeiras de Teologia e Direito. Diante disso, eram apontados pelos físicos tratadistas da época como incompatíveis com o tempo investido na formação. Por conta da situação precária de pagamentos aos professores de medicina em Salamanca, faltavam-se doutores, mestres ou licenciados para as cátedras, tendo de se recorrer, muitas vezes, aos bacharéis (primeiro nível de formação) para lecionar nos estudos.⁷⁵

⁷¹ CABALLERO-NAVAS, Carmen. Medicine among Medieval Jews, p. 324-326; FERRE, Lola. The Jewish Contribution to the Transmission of the Classical Legacy, p. 556-558.

⁷² AMASUNO, Marcelino V. *La Escuela de medicina del estudio salmantino, siglos XIII-XV*, p. 55.

⁷³ CHIRINO, Alonso de. *Espejo de Medicina*. p. 374: “La sentençia desde ynforismo con su comento es ésta: La vida del omne es breue e el arte de medeçina es arga, conuiene saber largueza sin fin; e la hora estrecha, que quando la enfermedat agrauia la hora del conosçimiento de la cabsa e del remediar, es estrecha”.

⁷⁴ Moeda de conta ou valor de referência para transações monetárias (*maravedí bueno*), instituída por Alfonso X. Sobre o funcionamento do sistema monetário em Castela, ver: RODAMILANS RAMOS, Fernando. La moneda y el sistema monetario en la Castilla medieval. *Ab Initio*, n.1, p. 22-83, 2010.

⁷⁵ AMASUNO, Marcelino V. *La Escuela de medicina del estudio salmantino, siglos XIII-XV*, p. 24-44.

Por esse motivo, físicos notáveis como Alonso de Chirino teceram, em suas obras, diversas críticas a essa deficitária formação acadêmica, considerando os catedráticos de Salamanca pouco preparados e os exames para qualificá-los relativamente fáceis. Além disso, aqueles devidamente formados, que possuíam renome e experiência, geralmente se afastavam de seus cargos para prestarem serviços aos grandes senhores e mesmo integrar as cortes dos monarcas castelhanos, a exemplo do próprio tratadista. Portanto, integrar as cátedras de *Vésperas* ou *Primas* nos Estudos de medicina em Salamanca significava, possivelmente, envolver-se em querelas entre os seus pares; no entanto, essa carreira servia aos físicos como trampolim para ascensão social e política.⁷⁶

Preocupações semelhantes apresentou Francisco Lopez de Villalobos na dedicatória de sua obra teórica *Congressiones*, endereçada a Fernando Álvares (c.1456 – 1526)⁷⁷; físico de Isabel de Castela (1474 – 1504), no ano de 1514; dois anos após Villalobos titular-se doutor em medicina.⁷⁸ No excerto, Villalobos relatou uma breve conversação que teria tido com o físico da rainha, em que discorreram sobre a indignação pelo “detestável silêncio” dos físicos de seu tempo, devido sua “inatividade literária” no lugar de serem “fontes de saber e de florescer de múltiplas doutrinas”. Ele lamentou-se sobre a forma como o ensino de medicina se tornara precário, principalmente em virtude do fato de que muitos instruídos se preocupavam somente em “discutir e litigar sobre assuntos pragmáticos e para conseguir dinheiro”.⁷⁹

Reflexões que revelavam o fato de Salamanca, especificamente o seu Estudo em medicina, ter sido mais um centro consumidor de produções médicas do que produtor, tendo poucas obras redigidas no contexto da universidade. Por outro lado, Salamanca teve seu mérito ao possibilitar a formação de físicos vinculados a uma visão renovada do galenismo; indivíduos que se dedicaram a redigir obras críticas e mais pragmáticas fora do contexto da

⁷⁶ AMASUNO, Marcelino V. *La Escuela de medicina del estudio salmantino, siglos XIII-XV*, p. 50-56.

⁷⁷ Nome por vezes grafado também como Fernando Álvares Abarca.

⁷⁸ CLIMENT, Cristina Riera; PALMERO, Juan Riera. Francisco Lopez De Villalobos (1474-1549). *Llull: Revista de la Sociedad Española de Historia de las Ciencias y de las Técnicas*, n.78, p. 360-362, 2013.

⁷⁹ FAIBÉ, Antonio María. *Algunas obras del doctor Francisco Lopez de Villalobos*. Madrid: Imprensa de Miguel Ginesta, 1886, p. 128; O trecho da dedicatória da obra, em latim, *Congressiones: vel duodecim principiorum liber nuper editus* de Villalobos encontra-se traduzido para o espanhol em: BALLESTER. Luis García. Galenismo y enseñanza médica en la universidad de Salamanca del siglo XV, p. 246-247: “*Celebradísimo doctor –le disse–, días atrás mantuviste conmigo una conversación en la que te mostraste indignado por el detestable silencio de los médicos debido a su pereza y a su censurable inactividad literaria, pues, donde podían brotar tantas fuentes de sabiduría y florecer múltiples doctrinas, ves cómo la enseñanza se marchita y reseca y los entendimientos enmudecen y se quedan sin riego por la desidia de personas muy instruídas, y te lamentas de que sólo se preocupen por discutir y litigar sobre asuntos pragmáticos (no intelectuales) y por conseguir dinero*”.

universidade, o chamado galenismo prático.⁸⁰ Caso este o de Alonso de Chirino, que acusou tanto os que possuíam pouco conhecimento, por conta de sua parca formação acadêmica, quanto aqueles com baixo apreço pela prática, que sugeriam tratamentos ineficientes para as doenças ao se debruçarem em argumentos livrescos e de pequena utilidade. Segundo Chirino, teoria e prática deveriam, portanto, estar intimamente relacionadas no que se referia à medicina, visto que a primeira serviria para “entender como se deve fazer a prática”, assim “a teoria de uma causa bem entendida será se a prática for bem-feita”.⁸¹

Desse modo, as obras médicas que circularam em Castela enfatizavam a necessidade de o físico conhecer, de forma clara e objetiva, as duas partes que comporiam a arte médica, uma a teórica e outra a prática, de acordo com Juan de Avignon. Segundo o tratadista – que sustentou seus argumentos nos escritos de Rasis – em relação à parte teórica não haveria grandes dificuldades, “pelo que facilmente pode se saber” de acordo com a formação recebida nas universidades. A grande questão estaria na prática, pois lidava com uma grande pluralidade de indivíduos, cada um com suas especificidades; devendo então o físico praticar por um longo tempo a medicina seguindo as regras gerais, para que depois pudesse descobrir outras regras condizentes com as especificidades de cada pessoa. Isso porque “os homens se diferenciam por suas distintas propriedades e temperamentos⁸², de tal maneira que não se parecem entre si, e o que aproveita a um pode fazer dano a outro”; razão pela qual apenas através da boa prática das artes de curar o físico poderia chegar “a conhecer algumas coisas novas que nunca se escreveram”.⁸³

Por esse motivo, Alonso de Chirino insistiu em sua obra que “a prática não é acerca dos universais, antes é acerca de cada singular”, sustentando-se sempre nas palavras dos antigos filósofos como Aristóteles, para afirmar que o físico deveria considerar “a

⁸⁰ BALLESTER, Luis García. Galenismo y enseñanza médica en la universidad de Salamanca del siglo XV, p. 247.

⁸¹ CHIRINO, Alonso de. *Espejo de Medicina*, p. 364-365: “De onde bien judgó Aviçena, que dize que la théorica no es tal, saluo entender cómo se deve fazer la plática, e que la théorica de la causa bien entendida será la se plática bien fecha”.

⁸² Termo provindo da tradição hipocrático-galênica, em que os humores (sangue, bilis amarela, bilis negra, fleuma) teriam relação com as estações do ano (primavera, verão, outono, inverno), daí o nome ‘temperamento’. A predominância de determinado humor em uma pessoa afetaria em sua personalidade, em seu ‘temperamento’, podendo ser sanguíneo, colérico, melancólico ou fleumático. Cf. FRIZT, J. M. La théorie humorale. In: BOULET, Dominique; HARF-LANCNER, Laurence (org.). *Ecriture et modes de pensée au Moyen Age (VIII^e-XV^e siècles)*. L’Ecole Normale supérieure: Paris, 1993, p. 15-20.

⁸³ AVIÑÓN, Juan de. *Sevillana Medicina*, p. 78-79: “E dize Auen Ruys que esta arte que es partida en dos partes, la vna es theorica y la outra es practica; en la parte theorical, non ay gran graueza, que bien puede ser alcançada, mas en la parte de la practica es la graueza, cal os indiuiduos son tantos que non han fin, e, por ende, dize que el físico que toma las reglas generales desta arte, y, despues, que continue luengo tiempo en la practica, este vsando de practicar, alcançara por esperiecia muchas de las reglas generales, cal os omes son departidos em propiedades y en complisiones diueras, que non semeja vno a outro y lo que aprouecha a vno puede fazer daño a otro y, por esta razon, con la practica, puede alcanças algunas cosas nuevas que nunca fueron escriptas”.

enfermidade enquanto singular e devem considerar todas as causas particulares”.⁸⁴ Portanto, o conhecimento teórico adquirido nas universidades deveria estar estritamente vinculado com a prática da medicina; sendo que o bom físico saberia utilizar ambos, de forma equilibrada e adequada, não devendo exercer um sem o outro. O conhecimento acadêmico por si só não bastaria, pois poderia levar à arguição de “provas dialéticas ou manifestas sem sentido” sobre as doenças⁸⁵; da mesma forma que a prática também deveria estar sempre guiada pelo conhecimento legítimo apreendido nas universidades e transmitido pelas obras médicas dos físicos tratadistas.

Ignorância e equívoco dos físicos

O caráter instrutivo e crítico da obra de Chirino pode ser explicado por sua própria trajetória; como mestre de medicina, professor em Salamanca, ou como físico dos monarcas Enrique III e Juan II. De igual maneira, Chirino passou a se dedicar à prática da medicina fora da universidade, principalmente em razão das dificuldades financeiras vividas durante seu período nos estudos, podendo observar os erros e enganos de seus pares de profissão; que provinham, na maioria das vezes, da falta de preparo após os estudos em Salamanca.⁸⁶ Considerada a medicina uma arte “nem manifesta, nem evidente, antes muito duvidosa”, a formação dos físicos não os preparava corretamente para cuidar dos doentes, segundo Chirino. Muitos se encontravam despreparados para tratar as enfermidades, podendo cair em um “mortal erro”, pois, ao invés de obterem cura, causavam a morte dos enfermos.⁸⁷

Para Chirino, a formação da medicina escolástica em Salamanca teria se reduzido a um estéril debate acadêmico, formando físicos que não admitiam sua ignorância em relação

⁸⁴ CHIRINO, Alonso de. *Espejo de Medicina*, p. 363: “Non puede dezir que la considera en general, que la plática non es açerca de los vniversales, antes es açerca de cada singular segunt lo dize el Philósofo en el Prohemio de la Metaphísica, de lo qual se sigue que deue considerar la dicha enfermedad en quanto singular e deue considerar todás las causas particulares, de onde viene la dicha enfermedad e como las causas singulares sean enñinitas”.

⁸⁵ *Ibidem.*, p. 383: “En todas las sçiençias e artes desque han prouado por prueuas dialéticas o magnifiestas al sentido; e en los derechos por opiniones de los actores o por testigos o por confesión de la parte por qualquier desto basta para ser prouada la cosa. E en la medeçina solamente non basta todo esto, si non conuerda la salud que paresca a la vista e al sentido. E en caso que conuerde la prueua de la razón e del arte con salud paresçida, nin por eso non es del todo prouada aquella obra, porque esa razón e esa esperiençia desacordada en enfermedades de algunos singulares, o en parte della por las variaçiones aqui contenidas. Desto se sigue que cada vno puede aprouar su arte, saluo o físico, que por ninguna manera non puede aprouar que lo que faze que sea çierto o duera de dubda”.

⁸⁶ AMASUNO, Marcelino V. *Alfonso Chirino, un médico de monarcas castellanos*, p. 13-41.

⁸⁷ CHIRINO. *op. cit.*, p. 362: “Esto se prueua porque espirimentalmente se vee que las señales e açidentes, que muestran muerte muchas vezes, se sigue ende vida, e de contra, e muestran vna enfermedad e es outra, o en vn miembro, e es en otro onde se sigue el mortal error e de todos mucho de themer quel físico, pensando guaresçer, mata [...] La plática de la medeçina universal es de los futuros contingentes; síguese que non es manifesta nin evidente, antes es mucho dubdosa”.

ao conhecimento sobre as enfermidades e acerca de qualquer outro ponto das artes médicas.⁸⁸ Além disso, quando prescreviam medicamentos inadequados, que causavam mais danos ao enfermo do que a doença propriamente dita, se “escondiam” em explicações eruditas e exposições livrescas⁸⁹, tecendo argumentos que embora parecessem razoáveis, configuravam-se como falácias e mentiras.⁹⁰

Uma das principais falhas dos físicos, proveniente de uma parca formação acadêmica ou pela ausência dela, seria a falta de conhecimento necessário para realizar uma correta avaliação das enfermidades de seus pacientes. Algumas produções médicas escritas ou compiladas em castelhano, no século XV, passaram a conter exortações direcionadas aos próprios físicos, para que estivessem atentos aos sinais demonstrados pelo corpo e fossem capazes de fazer um prognóstico correto, propondo tratamentos adequados para cada doença. Assim, Johannes de Ketham (c.1415 – 1470), em seu *Compendio de la humana salud*, afirmou que o médico seria um “artífice sensitivo” por conhecer “pelos sinais as causas das doenças” e, em razão disso, seria necessário que “ao administrar as medicinas”, examinasse com cuidado “as principais condições dos sinais”, quando o corpo apresentasse algum membro inchado, com odores incomuns ou qualquer outro tipo de disfunção evidente.⁹¹

O compêndio do físico alemão Johannes de Ketham, manual sistemático e objetivo de medicina, insere-se no quadro de obras traduzidas para o castelhano e impressas no final do século XV. O tratadista o escreveu inicialmente em latim e posteriormente ele foi traduzido e impresso, em 1494, na cidade de Saragoça; aspectos que evidenciam a sua difusão em Castela.⁹² Processo semelhante ocorreu com a extensa suma de medicina escrita por Bernardo de Gordonio (c.1270 – 1330), físico francês que atuou como magistrado na Universidade de Montpellier, onde redigiu seu *Lilio de Medicina*, em 1305. Essa obra teve ampla divulgação na Península Ibérica, especialmente em Salamanca onde, ao longo dos séculos XIV e XV, circularam versões manuscritas traduzidas para o castelhano que se tornaram um manual

⁸⁸ CHIRINO, Alonso de. *Espejo de Medicina*, p. 389: “Ninguno dellos nunca dize nin significa que careçe de conosçer alguna cosa de las enfermedades, nin de las cosas naturales, nin de arte medeçinal, seyendo tan mucho lo que careçen”.

⁸⁹ AMASUNO, Marcelino V. *Alfonso Chirino, un médico de monarcas castellanos*, p. 36-37.

⁹⁰ CHIRINO, Alonso de. *Menor Daño de la Medicina*, p. 58: “Que muchas palabras se pueden en ello dezir que parescan razones e sienpre con aventura de mentir”.

⁹¹ KENTHAM, Johannes. *Compendio de la humana salud*. Madrid: Editorial Arco/Libros, 1990, p. 27: “Por quanto el phisico es artífice sensitiuo e por señales conoce las causas delas dolências, necessario es que, enel admistrar delas medicinas, cate com discrecion las principales condiciones delos señales, las quales, como Galieno escriue enla suma de Tegni, son quatro: La .j. se toma delas inchazones. La [.ij]. Delos dolores. La .iij. delas operaciones. La .iiij. delas superfluidades”.

⁹² HERRERA, Maria Teresa. El autor y su obra. In: KENTHAM. *op. cit.*, p. 7-9.

prático para aqueles que se dedicavam ao estudo das artes médicas. Sua importância na coroa de Castela rendeu-lhe uma versão completa, a qual foi impressa e traduzida, em 1495.⁹³

Gordonio não poupou palavras ao enfatizar a necessidade de um bom prognóstico no momento de se avaliar as enfermidades, devendo o físico ser um bom leitor das coisas naturais, atentando-se às suas causas e efeitos.⁹⁴ Ao discorrer em sua obra sobre as doenças comuns aos homens, detalhou de forma minuciosa, as causas das enfermidades; também discutiu sobre realização do correto prognóstico e acerca dos tratamentos mais adequados para se obter a cura. No contexto das doenças descritas as febres ganharam destaque, sendo talvez a maior preocupação dos físicos tratadistas; desse modo, deveriam ser avaliadas com cuidado redobrado. Esse seria o caso da ‘febre terciana’, difícil de ser diagnosticada por apresentar sinais distintos no decorrer de sua evolução no corpo, ficando forte e intensa por um tempo, até regredir e desaparecer. Ao tratar dessa febre, o físico deveria fazer um prognóstico minucioso para compreender a etapa em que se encontrava, pois corria-se o risco de se propor algum tratamento inadequado; podendo a doença evoluir e o enfermo piorar, ou mesmo falecer. Diante dessa situação, Gordonio exortou que:

Desta maneira, se terá o médico por ignorante e será injuriado. Mas, se elencar e prever os perigos de cada enfermidade será sempre elogiado e não o acharão culpa alguma. Por isso, é regra geral que não trate nunca uma enfermidade sem haver feito antes um prognóstico, porque não há de menosprezar o prognóstico.⁹⁵

Visto dessa forma, verifica-se que não apenas a saúde dos enfermos estaria em risco, como a própria reputação do físico; em caso de falhas poderia ser tomado por ignorante e considerado culpado caso seus tratamentos não fossem efetivos, principalmente se ele realizasse uma avaliação incorreta da doença. Sobre a reputação dos físicos, suas condutas e virtudes, Alonso de Chirino dedicou a redação de seu *Espejo de Medicina*, publicado provavelmente entre 1411 e 1415, baseado em sua vivência como médico nas últimas décadas do século XIV.⁹⁶ Relatou em sua obra a já citada experiência fora do meio acadêmico que lhe rendeu frustrações a respeito da prática de medicina por seus pares, acusando-os de diversas

⁹³ Importante ressaltar que os impressores se dedicavam às obras que já gozavam de determinada difusão em versões manuscritas. Cf. FEBVRE, Lucien; MARTIN, Henri-Jean. *O aparecimento do livro*. São Paulo: EDUSP, 2019, p. 345-361; DUTTON, Brian; SÁNCHEZ, M. Nieves. Introducción. In: GORDONIO, Bernardo de. *Lilio de medicina*. Madrid: Editorial Arco/Libros, 1993, p. 7-30.

⁹⁴ DUTTON; SÁNCHEZ. In: GORDONIO, Bernardo de. *Lilio de medicina*, p. 19-20.

⁹⁵ GORDONIO. *op. cit.*, p. 83-84: “e asi el físico sera fecho no sábio e iniuriado; empero si los pelogros en cada enfermedad los dixere e pronosticare, siempre sera el físico alabado e no le encharan culpa alguna. E por eso es regla general que nunca obra en enfermedad alguna, saluo que pronostique antes; e por eso no es de menospreciar la pronosticacion”.

⁹⁶ PALENCIA, Angel Gonzalez; POZA, Luis Contreras. Contenido del 'Espejo de Medicina', p. 80-81.

condutas pouco virtuosas como, por exemplo, a cobrança de altos preços para os serviços. Segundo Chirino, alguns físicos diziam aos enfermos que os curariam mediante a altos pagamentos, exigindo de prontidão a metade do preço acertado; uma atitude imprudente, pois não poderia o físico “acabar somente com a metade do mal, ou trazer a metade da saúde”. Diante da imprudência desses profissionais, caso o enfermo aos seus cuidados não resistisse, justificavam-se argumentando não haver naquelas “regiões ou climas as medicinas” necessárias para sua cura.⁹⁷

A experiência de atuar na corte do monarca Enrique III inspirou Chirino a redigir o *Espejo*. Após se afastar das funções acadêmicas em Salamanca e exercer a medicina prática, passou a integrar o quadro de físicos da corte real, provavelmente por sua proximidade com Álvaro Martínez. Este foi bispo de Cuenca, entre 1382 e 1396, e conselheiro do monarca castelhano. A indicação para servir na corte pode ter chegado a ele logo em 1396, ano em que Enrique III passou a demonstrar grande debilidade física, sendo posteriormente chamado de rei enfermo. Com isso Chirino tornou-se um dos responsáveis pela manutenção de sua saúde devendo prestar-lhe todo o tipo de assistência, desde cuidar de sua dieta alimentar, informando o que deveria ou não comer, e examinando constantemente a qualidade de comida que lhe era servida.⁹⁸

Ao discutir a questão da dieta para os enfermos no *Espejo*, Chirino ressaltou que um dos enganos mais cometidos pelos físicos seria, justamente, o de propor um regime alimentar não conhecido pelo paciente. Esse tipo de atitude seria, nas suas palavras, um dos grandes erros das práticas de tais profissionais, os quais ditavam regimentos alimentares errôneos sob afirmações de que seriam eficientes, expondo-as como receitas milagrosas e fantásticas; aspecto fortemente desaconselhado por Chirino.⁹⁹ Grande parte das admoestações morais e críticas dirigidas às posturas dos físicos presentes em sua obra se referem à sua vivência na corte de Enrique III, quando teve de disputar espaço e influência com diversos outros físicos. Após a morte do monarca, em 1406, devido a enfermidades, Chirino considerou a

⁹⁷ CHIRINO, Alonso de. *Espejo de Medicina*, p. 390: “Los que dizen “si yo quisiese, yo lo guaresçeria” o dizen “si grand prescio me diese, yo lo sanaria de aquel grant mal, dándome luego la meytad del preço”. Buen barato seria sy por su arte pudiesen de neçsesidat quitar sola la meytad del mal, o trae la meytad de la salud. E quando este tal muere, dizen que fué porque non fallauan en aquella clima o región las medeçinas que conuenían e semeiante desto”.

⁹⁸ AMASUNO, Marcelino V. *Alfonso Chirino, un médico de monarcas castellanos*, p. 47-60.

⁹⁹ CHIRINO. *op. cit.*, p. 396: “Algunos dañan a muchos sanos su sanidat e mueuen enfermedades que non se mouerían, dándoles regimientos de viandas contra de lo que han acostumbrado, faciéndoles tomar drapeas, troçiscos vários e otràs cosas que alteran las conplisiones, enformando que estas cosas guardan sanidat e escusan enferniedades e ponen en estas tales cosas quistionçillas fantásticas o senblança de sotileza, las cuales conuiene mas despreçar que absoluer”.

imprudência de seus pares como a causa do falecimento, ao terem proposto tratamentos falhos e enganosos, bem como a administração de receitas ineficientes, questão posta acima.¹⁰⁰

O físico, portanto, deveria considerar os costumes dos pacientes, bem como as características do local onde viviam. Desse modo, suas prescrições, principalmente em relação à alimentação, necessitavam condizer com os hábitos daqueles que estavam sob o seu regimento; da mesma forma que era o seu papel admoestar os indivíduos contra as práticas viciosas e afastá-los dos maus hábitos causadores de enfermidades.¹⁰¹ Com estas preocupações em mente, o judeu converso Juan de Avignon, dedicou uma extensa obra ao estudo detalhado das doenças presentes na cidade castelhana de Sevilha, ponderando que “não houve físico antigo que escrevesse uma regra especial para essa cidade”.¹⁰²

Juan de Avignon, de nome judaico Moşes ben Samuel, era um físico de origem francesa que nasceu na região do Languedoc e realizou seus estudos em Avignon. Em 1353 se estabeleceu na cidade de Sevilha¹⁰³, onde escreveu a sua *Sevillana Medicina* a pedido do “muito alto e muito honrado” Pedro Gómez Barroso (c.1320 - 1374), “arcebispo da muito nobre cidade de Sevilha”¹⁰⁴ a partir de 1369, a quem esteve a serviço durante a sua estadia, fundada em 1384. É possível que Avignon tenha publicado sua obra nesse mesmo ano. Originalmente escrita em latim e, posteriormente traduzida para o castelhano no século XV, teve a sua edição final e impressão a cargo do físico Nicolás Monardes (c.1493 - 1588), em 1545.¹⁰⁵

Embora Avignon tenha redigido a *Sevillana Medicina* a pedido de seu empregador, por já ter visto “muitas outras terras” e ter constatado o que havia de particular em Sevilha e ainda as diferenças “entre esta cidade e as outras”, ele também escreveu a respectiva obra

¹⁰⁰ AMASUNO, Marcelino V. *Alfonso Chirino, un médico de monarcas castellanos*, p. 60-73.

¹⁰¹ NICOUD, Marilyn. *Les régimes de santé au Moyen âge*. Roma: École française de Rome, 2007, p. 367-368.

¹⁰² AVIÑÓN, Juan de. *Sevillana Medicina*, p. 82: “*fue movido yo, maestre Juan de Auiñon, físico y criado de la muy noble ciudad de Seuilla, [a] copilar este libro que trata en el regimiento de la salud particularmente y, especialmente, sobre esta ciudad, por quanto non falle físico antiguo que escriuisse regla especial para esta ciudad*”.

¹⁰³ Importante ressaltar que Juan de Avignon redigiu a obra sob a cronologia da Era de César, gerando um descompasso em relação a datação se considerarmos a era cristã, como resalta o próprio Nicolás Monardes: “*Era el autor deste libro natural de Auiñon; fue en el tiempo del Rey don Pedro; alcanço el Rey don Enrique, su hermano; biuio en esta ciudad con el Arçobispo don Pedro Barroso, que fue Cardenal; vino a ella año de la era de Cesar de mil y cccxj años, que es año del nacimiento de mil y .ccclij*”. Cf. MONARDES, Nicolás. Prólogo. In: AVIÑÓN. *op. cit.*, p. 70.

¹⁰⁴ AVIÑÓN. *op. cit.*, p. 82: “*por mandamento del muy alto y muy honrado doctor en decretos nuestro señor don Pedro, Arçobispo de la muy noble ciudad de Seuilla*”.

¹⁰⁵ O fato do texto impresso no século XVI conter termos ininteligíveis e sentenças de confusa elaboração, deixados de propósito pelo próprio impressor, corroboram para o fato de que Nicolás Monardes tenha ficado responsável apenas pela edição científica e impressão. Por ter sido um renomado humanista de seu tempo e com domínio do latim, não teria tido dificuldades em traduzir corretamente a obra. O provável que tenha chegado a seu conhecimento um manuscrito pouco conservado e em tradução precária para o romance castelhano, datado do século XV, tendo o original em latim se perdido. Cf. MONDÉJAR, José. Introducción. In: AVIÑÓN. *op. cit.*, p. 7-45.

“com a intenção de ensinar medicina” aos seus filhos.¹⁰⁶ Assim sendo, nessa obra, além de conter informações detalhadas sobre o clima da cidade, aspectos que dizem respeito aos alimentos comuns e aos hábitos alimentares de seus habitantes, as doenças que se abateram sobre o local durante sua estadia e as receitas e tratamentos que praticou, Juan de Avignon elencou conselhos médicos e as prescrições voltadas para diversas situações em geral.¹⁰⁷

Um dos importantes conselhos médicos presentes na obra se refere ao risco que os físicos poderiam correr ao propor tratamentos incorretos, principalmente se seus conselhos duvidosos ferissem os princípios da fé cristã, colocando em perigo tanto a saúde do corpo quanto a da alma. Nessa perspectiva, o homem seria “a criatura mais acabada que Deus fez no mundo e, por isso, qualquer erro que, por causa da medicina a ocorra, é mortal, porque não tem emenda”. Avignon enfatizou a gravidade da prática médica em relação à saúde da alma, utilizando trechos bíblicos em sua obra¹⁰⁸ como, por exemplo, ao afirmar: “segundo se diz no Evangelho: não jureis por vossa cabeça, porque não há nenhum entre vós que possa criar um cabelo”. Dessa forma, em suas obras utilizava como recurso narrativo certos preceitos religiosos como metáfora para as explicações médicas.¹⁰⁹ Assim, Juan de Avignon insistiu que seria conveniente ao médico ser “excelente em seu ofício” e que não praticasse o que desconhecesse, “porque muitos são os convidados e pouco os escolhidos”.¹¹⁰

Alonso de Chirino também suspeitava que muitos profissionais das artes médicas não guardavam corretamente as leis cristãs, “assim como os de outras ciências e ofícios”, afirmando que em relação aos médicos a situação deveria ser oposta, “por eles tratarem sobre o corpo do homem e de suas paixões”, o que pressupunha conhecer os preceitos divinos e agir conforme seus ensinamentos.¹¹¹ Um dos mais importantes seria a constante prática de jejuns,

¹⁰⁶ AVIÑÓN, Juan de. *Sevillana Medicina*, p. 82-83: “*porque vi otras tierras muchas y pude entender mejor que diferencia ay entre esta ciudad a las otras que non faria el criado aqui, que no las vio [...] porque mi intencion es demostrar Fisica a alguno de mis hijos, quise escriuir este tratado*”.

¹⁰⁷ MONDÉJAR, José. Introducción. In: AVIÑÓN. *op. cit.*, p. 22; 33.

¹⁰⁸ A referência aos trechos do evangelho também pode ser entendida como uma afirmação de sua dedicação ao cristianismo, legitimando sua posição como físico judeu converso em frente às perseguições e às denúncias de falsa conversão, comuns em Castela entre os séculos XIV e XV. Cf. GEANJEL, Luis Sánchez. *El ejercicio medico de judios y conversos en España*. Madrid: Real academia nacional de medicina, 2003, p. 31.

¹⁰⁹ LANGUM, Virginia. *Medicine and the seven deadly sins in late medieval literature and culture*. New York: Palgrave Macmillan, 2016, p. 29-32.

¹¹⁰ AVIÑÓN. *op. cit.*, p. 77: “*El anima racional es comparada a Dios, que la dio y espiro en ella spiritu de vida, y esta es la mas acabada criatura que Dios fizo en el mundo y, por ende, el yerro que acaeciére por razon de Fisica en ella, es el yerro mortal, que non puede auer enmienda, segun dixo en el Euaengelio: ‘non juredes en vuestra cabeza, que non há ninguno de vos otros que pueda criar vn cabello’; y, por ende, conuiene quel físico que sea muy excelente en su oficio y non vse lo que non sabe, ca ‘muchos son los convidados y pocos son los escogidos’*”.

¹¹¹ CHIRINO, Alonso de. *Espejo de Medicina*, p. 399: “*Conuiene aqui notar la sospecha que es de auer que los físicos en la mayor parte que non son tan cathólicos o guardadores de leyes, así como los de otras sciençias e ofiçios, como esto deuía ser el contrario por ellos tractar que es el cuerpo del omne e sus pasiones, lo qual demuestra algun d conoçimiento de quanto nada e poco somos*”.

instituída pela Igreja que controlava, em ao menos um terço do ano, a alimentação de seus fiéis por meio de ciclo litúrgico; como nos períodos de quaresma, época de abstinência de carnes e das paixões.¹¹²

Chirino observou que alguns físicos causavam grande prejuízo “no corpo e na alma” dos enfermos quando, para ganhar apreço e fama, mentiam aos “senhores e aos ricos, informando-os que as abstinências de deleites em jejuns e quaresma” enfraqueciam a saúde. Assim, esse tratadista denunciou que os físicos feriam os princípios das leis cristãs com a falsa justificativa de que cuidavam da saúde de seus senhores; afinal segundo ele, guardar os jejuns não seria a causa da enfermidade, assim como quebrá-los não tornaria o corpo saudável. Desta forma, ao conduzirem os fiéis através desses conselhos, tais físicos não estariam a serviço da boa prática médica, que deveria estar alinhada aos preceitos religiosos; ao contrário disso, estavam comprometidos apenas a satisfazerem os desejos pecaminosos de seus pacientes. Por isso, o tratadista explicou que o ato de mandar “comer carne, quebrando os jejuns” não teria o objetivo de garantir a manutenção da saúde, nem mesmo de curar os enfermos, seria apenas para sustentar os costumes viciosos dos seus senhores.¹¹³

Seria essencial que os físicos que serviam aos grandes senhores tivessem determinado preparo para não caírem nos enganos elencados pelos tratadistas. Guiado pela necessidade de redigir obras simples, acessíveis principalmente a outros físicos com pouco conhecimento acadêmico, Francisco Lopez de Villalobos publicou, em 1498, seu *Sumario de Medicina*, escrito em trova, impresso em romance castelhano, em Salamanca.¹¹⁴ Villalobos descendeu de uma longa tradição familiar de físicos a serviço dos marqueses de Astorga que provavelmente financiaram a sua formação em Salamanca e receberam a dedicatória de seu *Sumario*¹¹⁵, que tinha como pretensão abordar “todas as enfermidades universais e particulares”. Essa obra pretendia, entre outras questões, instruir os físicos dos senhorios de Astorga a aprenderem a “buscar medicinas simples e compostas” apropriadas para cada enfermidade, visto que muitos profissionais não tinham “livro algum”, ou os possuíam em latim.¹¹⁶

¹¹² RUCQUOI, Adeline. ¿Comer para vivir o vivir para comer? In: CAMPILLO ÁLVAREZ, J. E. et. al. *Comer a lo largo de la historia*. Valladolid: Ediciones Universidad de Valladolid, 2015, p. 65.

¹¹³ CHIRINO, Alonso de. *Espejo de Medicina*. p. 397-399: “*Sesena: dañan en el cuerpo o ánima quando algunos, por lisonjar, mien ten a los senores e á los ricos, enformándolos que las abstinencias e deleytes e ayunos e quaresmas enfiaqueçen e destruyen la virtud de la salud, la qual paresçe naturalmente por el contrario [...] Por ende el guardarla non es causa de enfermedat, nin quebrantarla non es causa de salud. E quando los físicos mandan comer carne, quebrantando los ayunos, non es para esforçar nin contentar natura, nin curar enfermos, mas esforçar e contentar la acostunbrada gargantez, lisonjando los enfermos*”.

¹¹⁴ CLIMENT, Cristina Riera; PALMERO, Juan Riera. Francisco Lopez de Villalobos (1474 -1549), p. 363-364.

¹¹⁵ ARRIZABALAGA VALBUENA, Jon. Francisco Lopez De Villalobos (c.1474 - c.1549), p. 30-32.

¹¹⁶ VILLALOBOS, Francisco Lopez de. *Sumario de Medicina*, p. 306-307: “*Hize vn sumario que comprende todas las enfermedades vniuersales y particulares, según que las puso Auicena, con el cual ligeramente podrá*

Escrever para guiar a correta prática da medicina

Os tratadistas em questão se propuseram a redigir suas obras com o objetivo de guiar a prática médica dos físicos pouco doutos devido à sua deficitária formação em Salamanca. Após compor seu *Espejo de medicina* (entre 1414 e 1415), tratado este de medicina que englobou, como exposto anteriormente, tanto temas teóricos envolvendo questões acadêmicas quanto questões práticas como a relação entre físico e paciente, Alonso de Chirino dedicou-se à redação de sua outra obra de medicina famosa¹¹⁷ intitulada *Menor Daño de la Medicina*, provavelmente elaborada entre 1414 e 1422, momento em que já era examinador de cirurgiões e físicos da corte do monarca.¹¹⁸ Entre as principais características de tais obras estariam a sua escrita em vernáculo e o emprego de linguagem simples, o que possibilitava que os conhecimentos úteis da medicina fossem compreendidos e acessíveis.

Por esse motivo, Chirino deixou claro que tudo o que se encontrava escrito em seu *Menor daño de la medicina*, desde conselhos e exortações até receitas práticas, não o teria feito por meio de “vocábulos de medicina nem por palavras escuras”, mas através de linguagem simples e vulgar, de modo que qualquer homem pudesse compreender o seu conteúdo¹¹⁹, e para que seu leitores pudessem evitar os serviços duvidosos de físicos pouco doutos.¹²⁰ Com o mesmo objetivo, Bernardo de Gordonio teria redigido o seu *Lilio de Medicina*, igualmente utilizando uma linguagem simples, e evitando termos complexos da medicina e da filosofia natural, pois “o ingênuo, pobre e pequeno, não retêm o difícil e estranho”. A obra de pretensões enciclopédicas de Gordonio constituiu-se em uma verdadeira summa de medicina, que visava compilar uma extensa gama de conhecimentos úteis e tratava de “questões comuns, fáceis, proveitosas”, todas direcionadas para “o proveito dos pobres e dos humildes”.¹²¹

quien quiera que en la dicha sciencia tenga principios, acordarse de las pesquisas que deue hazer en qualquiera enfermedad, y de las formas con que la cure; tras esto, cada uno de los físicos de vuestra señoría sabrá buscar medecinas simples y compuestas apropiadas al intento, tomando exemplo y semejanca de algunas que allí verá expresadas, puesto que no tuuiesen libro alguno, quanto mas que los tienen avnque no perfectos, viendo asimismo por allí las significaciones de los términos y nombres de enfermedades; con poco que en el latín se les trasluzza sabrán buscar qualquier capitulo y entendello, y dende conseguir libremente su effecto”.

¹¹⁷ BALLESTER, Luis García. Galenismo y enseñanza médica en la universidad de Salamanca del siglo XV, p. 236.

¹¹⁸ AMASUNO, Marcelino V. *Alfonso Chirino, un médico de monarcas castellanos*, p. 83-146.

¹¹⁹ CHIRINO, Alonso de. *Menor Daño de la Medicina*, p. 6: “todo lo que aqui fallardes escripto non será por vocablos de medeçina nin por palabras escuras sahuo fablando bulgarmente que qualquier omne puede entender.”

¹²⁰ HERRERA, Maria Teresa. Introducción. In: CHIRINO, Alonso de. *op. cit.*, p. XVII-XIX.

¹²¹ GORDONIO, Bernardo de. *Lilio de medicina*, p. 37-38: “pues ninguna cosa muy bien no sabemos si no es dicha e repetida por nos muchas vezes, aquella cosa que es comunal e que es de todos; porque el ingenio pobre e pequeno las cosas difíciles y estrañas no sostiene. Porende, confiando enel señor delas sciencias, entendo tractar cosas comunes fáciles e prouechosas, a prouecho delos pobres e delos humildes”.

Ao se considerar-se a máxima de Horácio (65 – 8 a.C.)¹²² de que a memória dos homens seria “desprezível e rapidamente” se esqueceria, autores como Gordonio procuraram facilitar a memorização de lições médicas a partir da repetição das mesmas orientações. O tratadista confessou na própria obra que não teve “vergonha em repetir aos humildes o que pode dizer comumente na prática”¹²³, motivo pelo qual seu trabalho se tornou um guia para os estudantes de medicina tanto em Montpelier, no século XIV, quanto em Salamanca, durante o século XV; sendo citado por diversos tratadistas castelhanos¹²⁴ e constando no quadro de obras adquiridas por essa universidade em 1472, segundo o registro de seus livros de claustro.¹²⁵ Além disso, observa-se nessas obras médicas o constante uso de argumentos de autoridade dos antigos; recurso este utilizado pelos físicos para legitimarem seus escritos e obterem certo grau de autoridade e confiança, chegando, por vezes, a imputarem a Galeno proposições originais frutos de suas próprias experimentações.¹²⁶

Alonso de Chirino também recorreu aos escritos dos antigos, principalmente para se defender dos ataques que sofrera por suas críticas aos físicos presentes em seu *Espejo*, que não foram bem aceitas por uma gama de seus pares; o que lhe rendeu a redação de uma *replicación* e uma *triplicación*, ambas anexadas na versão final de sua obra.¹²⁷ Na *triplicación*, ao explicar os motivos que levaram os físicos a tratarem das coisas perigosas, Chirino argumentou que sobre isso avisaram os antigos, no “aforismo primeiro de Hipócrates”, e também Galeno, que não seria possível discorrer da medicina sem contemplar assuntos que abordassem da “morte de alguma maneira”. Segundo Chirino, o físico Avicena teria tomado posição similar em certa altura de seu *Canon*, “onde disse que a medicina não assegura a ninguém da morte” e tampouco faria com que o corpo tivesse longevidade, ditada apenas pela passagem dos anos. Por meio das palavras dos antigos Chirino sustentou sua visão sobre a medicina: uma arte duvidosa e que não teria condições de trazer curas milagrosas e que, como afirmavam Galeno e Avicena, não poderia trazer “ao homem vida eterna”, considerando esse pensamento uma “loucura manifesta”.¹²⁸

¹²² Um dos mais importantes poetas romanos, sendo *Odes* sua obra mais influente. Cf. HARRISON, Stephen. Horace (Horatius Flaccus, Quintus). In: *Oxford Classical Dictionary*.

¹²³ GORDONIO, Bernardo de. *Lilio de medicina*, p. 38: “E Oracio dize: las cosas diez vezes repetidas aplazeran. E por quanto la memoria delos omnes es deleznable e que ayna descaeçe, porende lo que comunal mente dela practica se puede dezir no he verguença delo repetir alos humildes”.

¹²⁴ DUTTON, Brian; SÁNCHEZ, M. Nieves. *Introducción*. In: GORDONIO, Bernardo de. *op. cit.*, p. 20-25.

¹²⁵ AMASUNO, Marcelino V. *La Escuela de medicina del estudio salmantino, siglos XIII-XV*, p. 145-146.

¹²⁶ LE GOFF, Jacques; TROUNG, Nicolas. *Uma História do Corpo na Idade Média*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2006, p. 114.

¹²⁷ AMASUNO, Marcelino V. *Alfonso Chirino, un médico de monarcas castellanos*, p.162.

¹²⁸ CHIRINO, Alonso. *Espejo de Medicina*, p. 551-552: “E tres causas movió a los físicos a tractar cosas peligrosas a buelta de las securas: Primera, que en el principio de lo que tractaron avisaron con razonables

Desta feita, além da grande influência das autoridades greco-romanas nos escritos dos físicos castelhanos, autores árabes como Avicena foram largamente citados. No caso deste autor, a sua influência foi consideravelmente maior, principalmente pelo fato de sua obra ter sido tomada como modelo de escrita pelos físicos para obterem êxito em seus tratados e sumas médicas, organizadas didaticamente e de fácil compreensão. Villalobos, por exemplo, seguiu em seu *Sumario*, também uma suma médica contendo saberes úteis, a divisão de capítulos baseada nos livros III e IV do *Canon* Avicena; além de se inspirar em *Poema de medicina* do mesmo médico árabe.¹²⁹

O objetivo de Villalobos foi tornar sua obra o mais acessível possível, uma vez que foi escrita em forma de versos, artifício amplamente usado pelos tratadistas árabes com fins didáticos.¹³⁰ O *Sumario de Medicina*, como obra médica rimada escrita em castelhano, foi precedida somente pela *Cirurgía Rimada* de Diego Cabo, que permaneceu inédita em manuscrito. Portanto, o *Sumario* foi a primeira obra de medicina trovada impressa em castelhano, integrando o quadro de médicos poetas presentes na tradição judaico medieval, com herança em Avicena.¹³¹

Alonso de Chirino também recorreu à obra de Avicena como modelo de escrita, utilizando-a em seu *Menor Daño de la Medicina*. Porém, Chirino inverteu a ordem das partes de sua obra, em comparação com as divisões feitas pelos clássicos árabes; tratando primeiro das enfermidades gerais do corpo para depois discorrer sobre os males que poderiam ocorrer em cada órgão em específico. Por mais que tomassem as obras árabes como guias para a sua própria escrita, tratadistas como Chirino e Villalobos se preocuparam em adaptar seus escritos aos princípios da fé cristã. Exemplo disso seria o fato de não compilarem as lições sobre as partes dos órgãos sexuais das mulheres ou mesmo as informações sobre os métodos abortivos e contraceptivos.¹³²

condiciones e derechas potestaciones, senblante del dicho anforismo primeiro de Ypocras; e senblante de lo que dize Galieno en el terçero del Tegni, que non es posible ser fallada medeçina que escuse la muerte en alguna manera, con lo qual concordo Aviçena en el libro primero, en terçero, onde dize que la medeçina non segura a ninguno de la muerte, nin libra al cuerpo de los mâles de las causas, nin puede fazer que llegue el cuerpo a la fin de la longura, la qual es a respecto de los anos absolutamente. Esto que dizen Galieno e Aviçena non se entiende que fabla de que ninguno pensase que la medeçina podia fazer al omne vida eterna, que esto sería locura manifesta, e Galieno e Aviçena non escribirían la locura del loco que tal pensase; de onde parece que fablan de la muerte o de la vida que espera cada uno quando curan dél por medeçina; de la qual muerte dizen ellos que non segura a ninguno la medeçina, pues obra de posible”.

¹²⁹ GONZÁLEZ DE HERRERO, María Nieves Sánchez, VÁZQUEZ DE BENITO, María Concepción. La huella de Avicena en la medicina medieval castellana, p. 259

¹³⁰ VÁZQUEZ DE BENITO, María Concepción. Influencia de la medicina árabe en la medicina medieval castellana. Universidad de Salamanca. *Azafea - Revista de Filosofía*, v.1, n. 1, 1985, p. 369.

¹³¹ CLIMENT, Cristina Riera; PALMERO, Juan Riera. Francisco Lopez de Villalobos (1474 -1549), p. 363-364.

¹³² VÁZQUEZ DE BENITO. *op. cit.*, p. 371-372.

Em seu *Menor Daño*, Chirino dividiu a medicina em duas partes gerais, “uma o regimento de saúde, a outra o curar as enfermidades para sanar o quanto pode o homem”.¹³³ A primeira parte, por sua vez, estaria dividida em mais três subdivisões: “primeira: em que maneira convém usar do comer e do beber e do exercício e do dormir. Segunda: dos usos e administrações do corpo e dos quatro tempos do ano e no regimento em tempo de pestilência. Terceira: em refrear as paixões da alma”. Já a segunda parte geral estaria destinada às doenças específicas e, igualmente constituída de três divisões, sendo que na primeira se voltava aos diferentes tipos de febres, enquanto na segunda para “os males e enfermidades que acontecem em todo o corpo”¹³⁴ e a terceira voltada para a cirurgia.

Essas características que dão um caráter híbrido ao *Menor Daño de la Medicina*, pois que sua primeira parte se enquadra em textos ditos *Regimentos de Saúde*, com conselhos gerais para a manutenção da boa saúde; e a segunda parte contém receitas e orientações breves para a cura de diversas doenças. Ademais, ela fora escrita em forma um tratado, cujo objetivo específico era orientar os seus leitores a fazerem uso da medicina que fornecesse mais benefícios do que males à sua vida.

A obra *Sevillana Medicina*, de Juan de Avignon, é outra que também pode ser considerada de formato híbrido, tanto que apenas seis de seus capítulos se dedicam especificamente à cidade de Sevilha, apresentando as especificidades de seus ares, as doenças mais comuns que lhe ocorreram e os costumes alimentares de seus habitantes. Já a maior parte da obra trata de assuntos diversos sobre a medicina, mas de uma maneira geral e construída em proporções enciclopédicas como a suma médica de Gordonio que, provavelmente, serviu de modelo para o judeu converso.¹³⁵ Juan de Avignon mesclou alguns conselhos práticos e receitas para determinadas doenças juntamente com ponderações teóricas e especulativas sobre a medicina, justificando pretender abarcar todos os pontos necessários sobre as artes médicas. Sua obra reuniu, portanto, informações específicas sobre Sevilha, receitas e orientações para a manutenção da saúde, prevenção de doenças e dietas alimentares voltadas para esse fim.¹³⁶

¹³³ CHIRINO, Alonso de. *Menor Daño de la Medicina*, p. 12: “*La medicina es dos pates: La vna el regimiento de sanidad. La otra el curar de las enfermedades para las sanar en quanto puede el omne que esto es de posibilidadat e non de nesçesidatio*”.

¹³⁴ *Ibidem.*, p. 12-13: “*Primera: En que manera conuiene vsar del comer e beuer e del exerçio e del dormir. Segunda: En los vsos e aministraciones del cuerpo e de los quatro tienpos del ano e en el regimiento en tienpo de pestilencia. Terçera: En refrenar las pasiones del ánima [...] En los males de enfermedat que conteçen en todo el cuerpo*”.

¹³⁵ A Juan de Avignon se deve uma tradução do *Lilio de medicina* para o hebraico. Cf. COHEN-HANEGBI, Naama. Jean of Avignon: Conversing in Two Worlds. *Medieval Encounters*, n. 22, 2016, p. 165.

¹³⁶ MONDÉJAR, José. Introducción. In: AVIÑÓN, Juan de. *Sevillana Medicina*, p. 12-26.

Ainda no que se refere à *Sevillana Medicina*, observa-se que em seu prólogo Avignon utilizou a noção de homem como sinônimo de microcosmo da criação¹³⁷ para reforçar a necessidade de um conhecimento amplo sobre a medicina, pois da mesma forma que o mundo seria “repartido em três partes, a saber: o mundo espiritual, mundo celestial e mundo terreno”, o homem se assimilaria a ele, uma vez que na cabeça estariam “os sentidos espirituais, no coração a virtude vital e no fígado a virtude natural”, representando os “três mundos sobreditos”.¹³⁸ Esse esquema de virtudes remonta a teoria aristotélica dos três níveis da alma: racional (lógico), irascível (paixões) e concupiscível (desejos). Quanto às virtudes, elas se organizariam em: ‘natural’ – com sede no fígado, seria responsável pela reprodução, nutrição e crescimento; ‘vital’ – originada no coração, regeria a respiração e o pulso, estria associada à manutenção da vida; por fim – a ‘animal ou natural’ – responsável pelo sentir, imaginar, estimar e recordar, além de possibilitar o mover voluntário dos músculos.¹³⁹

Com a mesma intenção de produzir uma obra composta de conhecimentos amplos e úteis para diversas situações, Johannes de Ketham redigiu o *Compendio de la humana salud*. As produções médicas organizadas em compêndios geralmente abarcavam uma recolha de diversos escritos. Ketham reuniu tratados de assuntos específicos, que discorriam sobre: as doenças mais comuns que afetariam os homens; os males específicos do corpo das mulheres; as diversas formas de traumas e feridas que um físico poderia se deparar em seu ofício; questões sobre a influência dos astros no corpo humano de acordo com as estações do ano. Juntamente com esses tratados Ketham incluiu uma parte com ponderações sobre a análise da urina, considerado procedimento básico na formação do físico, uma vez que deveria ser apto a analisar “os sinais que se tomam das superfluidades”, que dentre todas “a urina é a principal”¹⁴⁰; pois poderia apresentar diversos sinais sobre o estado da saúde de um enfermo.

Além disso, consta no *Compendio* um tratado específico sobre a prática das sangrias, ou tratado de flebotomia, que consistia na identificação de certas veias e artérias pelo corpo humano próximas à pele e que estariam relacionadas com os seus órgãos de origem; pensamento que remonta aos autores greco-romanos estudados pelos físicos. Desta forma, acreditava-se que a extração de sangue poderia prevenir a ocorrência de diversas

¹³⁷ LE GOFF, Jacques; TROUNG, Nicolas. *Uma História do Corpo na Idade Média*, p. 155-172.

¹³⁸ AVIÑÓN, Juan de. *Sevillana Medicina*. p. 76: “Otroso, porque en el es figurado, dotado, el mundo, ca bien ansi como el mundo es departido en tres partes, conuiene a saber: mundo spiritual, mundo celestial y mundo terrenal, assi es en el ome semejança desto, ca en la cabeça estan los seso espirituales, y en el coraçon la virtud vital, y en el figado la virtud natural, en que se significan los tres mundos sobredichos”.

¹³⁹ CRUZ CRUZ, Juan. *Dietética medieval*. Huesca: La Val de Onsera, 1997, p. 53.

¹⁴⁰ KETHAM, Johannes de. *Compendio de la humana salud*, p. 27: “E por quantolas señales que se toman delas superfluidades son mas contrarias a nuestros sentidos, e son llamadas mas sensituias, y entre todas las otras sea la vrina la mas principal”.

enfermidades ou mesmo auxiliar no processo de cura, pois auxiliaria a expelir o excesso de algum dos quatro fluídos principais ou humores (sangue, fleuma, bílis amarela e bílis negra), geralmente identificados como a sua causa. Os tratados de flebotomia auxiliariam no momento da realização da sangria, pois continham informações precisas sobre o local das veias e em qual parte do corpo elas se relacionavam; e também explicavam em quais situações o procedimento deveria ser realizado, além de apresentar diversas outras informações de cunho prático.¹⁴¹

Importante destacar que atividades manuais, como as pequenas cirurgias e as receitas, eram feitas por profissionais específicos, como os cirurgiões e boticários. No caso das incisões das sangrias, eram realizadas pelos sangradores, que agiam de acordo com as instruções dadas pelo físico presente.¹⁴² Johannes de Ketham destacou a ação desses profissionais que, se não fossem corretamente guiados, seja por “negligência e menosprezo”, poderiam errar na hora de fazer alguns procedimentos como sangrar a veia muscular no lugar da veia cefálica, já que se passam relativamente próximas. Esse erro poderia ocasionar “inchaço e perigo de morte” no paciente.¹⁴³

Outra característica marcante das obras produzidas pelos físicos castelhanos era a discussão de como tratar das ‘seis coisas não naturais’, aspecto bastante presente ao longo dos textos¹⁴⁴, tanto que, segundo Juan de Avignon, seriam “coisas tão necessárias ao homem que sem elas não se pode viver muito tempo”, sendo a primeira “o ar que nos circunda; a segunda, o comer e o beber; a terceira, o evacuar e o reter; a quarta, o velar e o dormir; a quinta, o movimento e a quietude corporal; a sexta, o movimento e a quietude espiritual”.¹⁴⁵

Essa concepção, provinda da medicina greco-romana que Galeno denominava de ‘coisas necessárias’, chegou ao Ocidente por meio dos autores árabes principalmente pelo *Isagoge* de Johannitius, a quem se deve sua sistematização e a denominação de ‘coisas não

¹⁴¹ GIL-SOTRES, Pedro. Los evacuates particulares: ventosas, escarificaciones, sanguijuelas y cauterios en la terapéutica bajomedieval. *Medicina & historia: Revista de estudios históricos de las ciencias médicas*, n. 34, p. 1-16, 1990.

¹⁴² Cf. GRANJEL, Luis S. La medicina española en la época de los reyes católicos. *Medicina & historia: Revista de estudios históricos de las ciencias médicas*, n.1, 1971, p. IV.

¹⁴³ KENTHAM, Johannes de. *Compendio de la humana salud*, p. 63: “La vena cephalica tiene origen e principio dela cabeça, e por ella passa outra vena que se llama muslo. La qual, algunas vezes los sangradores, por negligencia o menosprecio, sangran en lugar dela cephalica; y tal sangria, si acahescire, acostumbra de acarrear inchazon e peligro de muerte”.

¹⁴⁴ VÁZQUEZ DE BENITO, María Concepción. *Influencia de la medicina árabe en la medieval castellana*, p. 371-373.

¹⁴⁵ AVIÑÓN, Juan de. *Sevillana Medicina*. p. 85: “Seys cosas son necessarias al ome que sin ellas non puede mucho biuir, las quales son el ayre que nos circunda; la .ij., el comer y el beuer; la .iij., el vaziar y el estriñir; e la .iiij., velar y dormir; la .v. es el mouer y el quedar corporal; la .vj. es el mouer y el quedar spiritual”.

naturais’, ou *res non-naturales* nos termos dos autores latinos.¹⁴⁶ Verifica-se que cada tratadista imputou certo grau de importância em algum ponto distinto dessas seis coisas não naturais; pois enquanto Avignon considerava a qualidade dos ares como primazia, Chirino compreendia que o comer e beber seriam o alvo principal da atenção do físico. De uma forma ou de outra, a *res non-naturales* seria fundamental para a manutenção de vida, estando estritamente relacionada com as ‘coisas naturais’, ou a *res naturales*, sendo um exemplo os quatro humores; e as ‘coisas contranatura’, ou *res contra-naturales*, destacando-se as enfermidades.¹⁴⁷

A presença da *res non-naturales* nas obras castelhanas do século XV se deveu igualmente à influência de uma das primeiras produções ibéricas a adotar tal modelo de escrita, o *Régimen de Salud*, do físico catalão Arnaldo de Vilanova (c.1238 – 1311)¹⁴⁸, escrito para o monarca Jaime II de Aragão (1291 – 1327), em 1307.¹⁴⁹ Sua obra, cujo título evoca a herança do *De regimine sanitatis*, da Escola de Salerno, um dos primeiros textos latinos sobre medicina; se tornou um marco e modelo para a produção dos regimes de saúde na Península Ibérica. Os regimes ou regimentos de saúde foram textos que englobavam diversas orientações gerais sobre como reger vários aspectos da vida, baseadas nas seis coisas não naturais e na concepção da eficácia da natureza dos alimentos em preservar e curar os enfermos.¹⁵⁰

Ao redigir seu regimento de saúde direcionado ao monarca aragonês, escrito primeiramente em latim e traduzido ao castelhano no início do século XVI, Vilanova abordou cada elemento da *res non-naturales* em seus capítulos, seguindo a ordem elencada por Avignon, consideradas como “as coisas gerais que preservam”. Após isso, continuou com a segunda parte de seu regimento que tratava das “coisas particulares que dão sustento e remédios contra as enfermidades”, sendo as principais “o comer, e depois dele o beber”.¹⁵¹ Nesta segunda parte, descreveu as qualidades de diversos alimentos e como eles poderiam ser utilizados como remédios para as enfermidades; modelo que influenciou diversos tratadistas como Alonso de Chirino, além de discorrer sobre as questões específicas da complexidade

¹⁴⁶ NICOUD, Marilyn. *Les régimes de santé au Moyen âge*, p. 4.

¹⁴⁷ CRUZ CRUZ, Juan. *Dietética medieval*, p. 25-26.

¹⁴⁸ NICOUD, Marilyn. *Les régimes de santé au Moyen âge*, p. 295.

¹⁴⁹ CRUZ CRUZ *op. cit.*, p. 295.

¹⁵⁰ NICOUD, Marilyn. *op. cit.*, p. 3.

¹⁵¹ VILANOVA, Arnaldo de. *Régimen de salud*. Huesca: La Val de Onsera, 1997, p. 314-315: “*Habiendo ya dicho de las cosas generales que preservan, es menester decir ahora de las particulares que dan sustento y remedios contra enfermedades; y entre las que dan sustento se dirá primero del comer, y tras ello del beber*”.

corporal de Jaime II, que sofria de anomalias causadas pelo excesso do humor sangue no corpo.¹⁵²

No contexto da redação de obras como guias para a prática médica alguns físicos optaram pela elaboração de textos mais concisos do que os citados; preocupando-se somente em elencar diversas receitas práticas, sem discorrer a fundo sobre temas teóricos das artes médicas. Por vezes, esses textos continham apenas um número reduzido de receitas voltadas para a cura de determinadas enfermidades, chamados de receituários, dos quais –*Receitas que fiz o doutor Gómez para o mui alto e esclarecido rei Enrique o quarto, nosso senhor*– merece destaque. Foi redigido por Gómez García de Salamanca (? – c.1465), físico de grande renome em Salamanca e nas cortes castelhanas, tendo integrado a corte de Juan II e de seu sucessor Enrique IV (1454 – 1474), até sua morte.¹⁵³ A este último Gómez dedicou seu receituário, contendo receitas simples e práticas como as indicações para curar dores do estômago; mistura elaborada com “flor de buglossa¹⁵⁴, rosas coloridas, flor de alfazemas”, que deveriam ser postas em partes iguais para cozer em “bom mel” finalizando com “um pouco de anil¹⁵⁵ bem limpo”, devendo o enfermo tomar a “cada manhã um bocado” da dita receita.¹⁵⁶

Gómez Garcia redigiu também uma obra intitulada *Compendio de Medicina*, em 1445, que se trata de uma compilação de aproximadamente noventa receitas destinadas à preservação de distintas enfermidades¹⁵⁷, escritas em castelhano, e que poderiam ser úteis a um público amplo, pois continha, por exemplo, remédio “para a dor de cabeça”. Receita esta que consistia em uma mistura com “metade de azeite de violetas e outra metade de azeite de comer”, que deveria ser tomada sempre pela manhã.¹⁵⁸

¹⁵² Na teoria humoral, toda a matéria do corpo seria formada pela combinação dos quatro humores (sangue, bílis amarela, bílis negra, fleuma), significando que o elemento ‘sangue’ não faz referência unicamente ao humor ‘sangue’, mas sim a uma combinação na qual esse humor prevaleceria. Cf. CRUZ CRUZ, Juan. *Dietética medieval*, p. 24-42.

¹⁵³ AMASUNO, Marcelino V. *Medicina Castellano-Leonesa Bajo Medieval*, p. 94-114.

¹⁵⁴ Planta herbácea comum na Península Ibérica, de flor azul intenso. Cf. *Buglosa, lengua de buey*. In: Diccionario de la lengua española. Real Academia Española [online]; *Anchusa azurea*. In: Euro+Med Plantbase - the information resource for Euro-Mediterranean plant diversity [online].

¹⁵⁵ Planta herbácea de flores brancas de cujas sementes se extrai uma essência de aroma e sabor característicos, com propriedades medicinais, usada na produção de licores e xaropes. Cf. *Anís*; In: Diccionario de la lengua española; *Anís*. In: Infopédia. Dicionários Porto Editora [online].

¹⁵⁶ SALAMANCA, Gómez de. *Receptas que fizo el doctor Gómez para el muy alto e muy esclarecido rey don Enrique el quarto, nuestro sennor*. Espanha: Universidad Complutense de Madrid, 2019, p. 251: “Para el dolor del estómago. Flor de lengua de buey, rosas coloradas, flor de cantuesso. Todo esto sea por partes iguales cozido en buena miel e fecho letuario. E después de cozido, échenle un poco de anís bien limpio e tome cada manñana un bocado dello”.

¹⁵⁷ BALLESTER, Luis García. Galenismo y enseñanza médica en la universidad de Salamanca del siglo XV, p. 213.

¹⁵⁸ SALAMANCA, Gómez de. *Compendio de medicina*. Salamanca: Universidad de Salamanca, 1971, p. 20. “Para el dolor dela cabeça. Tomad vna ayuda, la meytad de azeyte | violado e la otra meytat de azeyte de comer, por | la mañana bien de mañana”.

Ao dito físico também foi imputada a autoria de um receituário intitulado –*Aqui começa una relación de ciertas enfermedades que un gran señor tenia de las quales enbio a demandar consejos a muchos físicos*–, pela proximidade da escrita e pela presença do conteúdo de suas receitas com os outros já mencionados, redigido entre 1426 e 1427. Nesse receituário, se encontra uma sessão destinada ao tratamento da pestilência que será aqui mencionado como *Recetario contra la pestilencia*¹⁵⁹, contendo indicações de misturas simples e feitas com ingredientes acessíveis à população mais pobre, evidenciando sua eficácia comprovada. Caso da “experimentada receita para a pestilência”, que teria sido ministrada a “mais de mil pessoas”, inclusive sendo o caso “notificado ao rei dom Juan” e o “doutor Dom Gómez seu físico o provou”.¹⁶⁰

Deste modo, as obras de Gómez enquadraram-se como receituários breves e práticos, pois não demonstram as mesmas preocupações que autores como Chirino, Villalobos ou Avignon, ao discorrerem acerca dos pontos gerais sobre a medicina; como ela poderia ser entendida e, principalmente, a respeito de como as já citadas seis coisas não naturais poderiam interferir na vida dos homens. Além disso, os escritos de Gómez foram dedicados a leitores e públicos diversos, desde monarcas e nobres às populações específicas e carentes. Uma das características das obras médicas castelhanas consiste no fato de que muitas foram dedicadas a determinados senhores ou grupos.¹⁶¹ O *Régimen de Salud*, de Arnaldo de Vilanova, por exemplo, inseriu-se no quadro de obras dedicadas aos monarcas; mesclando prescrições para um bom tratado com o corpo, de forma geral, que poderia ser passado à sua corte; com receitas exclusivas para a compleição do monarca¹⁶²; assim como as –*Receitas que fiz o doutor Gómez para o mui alto e esclarecido rei Enrique o quarto, nosso senhor*– de Gómez Garcia de Salamanca.

Da mesma forma, Gómez de Salamanca teria redigido seu *Compendio de medicina* “para o mestre de Santiago, dom Álvaro de Luna” (c.1388 – 1453), um nobre de grande influência na corte de Juan II. Porém, o físico parece ter editado sua obra e divulgado para um público maior após a morte daquele a quem a dedicou, em 1453, pois finaliza sua

¹⁵⁹ AMASUNO, Marcelino V. *Medicina Castellano-Leonesa Bajo Medieval*, p. 23-41; 105-114.

¹⁶⁰ SALAMANCA, Gómez de. *Recetario contra la pestilencia*. Valladolid: Secretariado de Publicações, 1991, p. 46: “*esperimentada recepta para la pestilencia [...] Estos pulos fueron e[n] la sobre dicha manera dados a mas de mil personas en los años que pasaron del Señor. 1466.años. E fue notificado al Rey don Juan nuestro señor en la çibdad de Avila en el mes de março del dicho año e el doctor don Gomez lo prouo*”. Segundo Amasuno, a indicação ao ano 1466 se deve a um erro de copista, provavelmente devido aos caracteres arábicos presentes no documento. A data mais provável seria 1428, coincidindo com o reinado de Juan II, mencionado no texto, e com o surto de peste ocorrido entre 1426 e 1427. Cf. AMASUNO *op. cit.*, p. 25.

¹⁶¹ AMASUNO. *op. cit.*, p. 107-108.

¹⁶² PEÑA, Carmen y GIRÓN, Fernando. *La prevención de la enfermedad en la España Bajo Medieval*, p. 45-47.

apresentação informando que fora aquele “que degolaram”.¹⁶³ Diferente do receituário intitulado – *Aquí comieça una relacion de ciertas enfermedades que un gran señor tenia de las quales enbio a demandar consejos a muchos físicos* – que, por seu título, e pela presença de receitas direcionadas à população pobre na sessão *Recetario contra la pestilencia*, parece ter sido escrita para um público mais amplo, principalmente aos físicos que atuavam naquela região.¹⁶⁴

A prática orientada pela escrita

Observa-se em Castela, ao longo do século XV, um desenrolar mais constante da língua vernácula no meio nobiliárquico, o que se refletiu na ampliação de obras médicas escritas em romance; isso favoreceu a divulgação do saber da medicina, tanto entre os físicos pouco letrados, quanto entre os que necessitavam de recorrer aos conselhos proporcionados pelos físicos.¹⁶⁵ Tais pontos podem ser constatados na dedicação de Chirino em seu *Menor Daño* aos homens que integravam a corte de Juan II, “desejando a vida de vós meus muito caros e amados filhos em toda a saúde conservar enquanto a providência do muito alto Senhor Deus desejar e permitir neste exílio de vida corporal”.¹⁶⁶ De igual maneira, Francisco Lopez de Villalobos afirmou que seu *Sumario de Medicina* teria como objetivo ser de muito proveito a “todos os físicos novos e alguns anciãos” do senhorio de Astorga, que exerciam a medicina “sem haver bem penetrado e passado os livros de prática de Avicena e Galeno e os outros”, ponto deficitário de sua prática médica, pois acabavam vendo as enfermidades antes “nos pacientes que nos livros”.¹⁶⁷

O *Sumario de Medicina* forneceria, assim, um saber dietético minimamente necessário aos físicos, considerando que seus leitores não fossem os charlatões contra os quais os acadêmicos lutavam, mas letrados infortunados, sem acesso às obras intelectuais mais importantes ou mesmo pouco doutos em dominar o saber médico.¹⁶⁸ O tratado poderia ainda

¹⁶³ SALAMANCA, Gómez de. *Compendio de medicina*. p. 19: “*Este compendio dizen que fizo el dotor / Gomez de Salamanca, físico del rey, para el ma / estre de Santiago, don Alvaro de Luna, que de / gollaron*”.

¹⁶⁴ AMASUNO, Marcelino V. *Medicina Castellano-Leonesa Bajo Medieval*, p. 23-41; 105-114.

¹⁶⁵ LARRÁYOZ, Fernando Serrano. *Consejos médicos en lenguas vernáculas para las élites hispanas durante la Baja Edad Media y el Renacimiento*. *Llull: Revista de la Sociedad Española de Historia de las Ciencias y de las Técnicas*. Espanha, v. 42, n. 86, 2019, p. 44.

¹⁶⁶ CHIRINO, Alonso de. *Menor Daño de la Medicina*, p. 4: “*deseando la vida de vosotros mis muy caros e amados fijos en toda sanidad conseruar en quanto a la providencia del muy alto Senor Dios ploguiere permitirvos en aqueste destierro de vida corporal*”.

¹⁶⁷ VILLALOBOS, Francisco Lopez de. *Sumario de Medicina*, p. 307: “*Item, aprouechará el dicho sumario á todos los físicos novelos y algunos de los ancianos que curan sin auer bien pertratado y passado los libros de la practica de Auicena y Galieno y los otros, de manera que primero veen las enfermedades en los pacientes que en los libros*”.

¹⁶⁸ NICOUUD, Marilyn. *Les régimes de santé au Moyen âge*, p. 299.

ser “muito útil e proveitoso para os senhores e para os letrados de outras faculdades que queriam saber algo da medicina para falar com os médicos, perguntar e experimentar”. Assim, a escrita de um sumário de medicina, em uma linguagem simples e acessível, serviria tanto aos físicos pouco letrados, para que aprimorassem sua prática, quanto para os próprios nobres que se valiam de seus serviços, podendo avaliar sua qualidade e mesmo ter algum conhecimento da medicina; seja na presença do físico seja em sua ausência.¹⁶⁹

Por mais que alguns tratadistas como Alonso de Chirino exortassem seus leitores a evitarem alguns físicos, não correndo risco, assim, de confiar sua saúde a profissionais duvidosos, afirmando que seria melhor “sanar sem medicinas do que com elas”; eles não negavam que, em casos extremos, o papel do físico seria fundamental na busca pela cura das enfermidades. Porém, por meio dos conselhos presentes em suas obras tanto no *Espejo*, quanto no *Menor Daño*, os pacientes estariam aptos recorrer apenas aos físicos idôneos. O enfermo deveria respeitar as orientações desses bons físicos, seguindo a prescrição no “tempo que se mandar fazer, se em jejum ou sobre o comer”.¹⁷⁰

Assim como seria necessário aos enfermos evitarem os físicos pouco doutos, deveriam igualmente se sujeitar às recomendações dos que fossem devidamente letrados fazendo os tratamentos conforme ordenado. No *Espejo*, Chirino alertou para que “o paciente, seus ministros e visitantes entendam e obedeçam a vontade do muito sábio físico, cumprindo o que manda fazer, sem mais nem menos”. Portanto, as prescrições dadas pelo bom físico teriam caráter de autoridade e, por isso, deveriam ser respeitadas pelo paciente. Ademais, o enfermo e aqueles que o acompanhavam deveriam ter ciência de que havia muitos fatores externos dos quais o físico pouco tinha controle, e que poderiam fazer padecer tanto o corpo como a alma; que seriam “o ar, o tempo, as viandas, as medicinas” e o próprio corpo do doente, “tão mutável quanto o rio corrente”.¹⁷¹

¹⁶⁹ VILLALOBOS, Francisco Lopez de. *Sumario de Medicina*, p. 307: “Otro sí, es muy vtile y prouechoso para los señores y para letrados de otras facultades que quieren saber algo en la medecina para hablar con los médicos, preguntar y experimentar, y también si estos deprenden á entender el dicho sumario alcancaran harto, y aun se podran por algunos días aprouechar en tanto que viene el físico do vuire falta del”.

¹⁷⁰ CHIRINO, Alonso de. *Menor Daño de la Medicina*, p. 7: “*Sesena: que qualquier obra o medeçina es mucho de considerar que se faga al tiempo que se mandare fazer; si en ayunas si ençima de comer etc. Que si fallerçe la manera de quando se deue poner, entonçe se dana la obra o traeria dano en lugar de pro. E esto es mucho de notar. [...] Setena: sabet çiertamente que es mejor sanar sin medeçinas que con ellas. Por ende, mucho sofrid quanto pudierdes ante que fazer medeçinas, saluo el dicho regimiento en las viandas. E quando las fizieres, las medeçinas, que las tomedes commo aqui viéredes que comiençan e non fagades lo de tras adelante nin lo de delante atrás, saluo en cosas que poco monten*”.

¹⁷¹ *Ibid.*, *Espejo de medicina*, p. 375: “*E allende destas dubdas, están otras quel paçiente e sus ministros e vesitadores entiendan e obedezcan la voluntad del muy sabio físico, cumpliendo lo que manda fazer nin más nin menos. E más allende desto, está que conuenga con todo esto las cosas de fuera del paçiente, así como las cosas que fazen padecer el alma e cuerpo, e que conuenga el ayre e tiempo e viandas e medeçinas, etcétera. E quando*

Um dos grandes desafios com que os físicos deveriam lidar, após finalizarem seus estudos e seguirem com a prática médica seria o trato com os enfermos, que muitas vezes eram desobedientes e não seguiam à risca suas prescrições. No *Lilio de Medicina*, Bernardo de Gordonio descreveu as causas da morte de pessoas não apenas por falta de preparado dos físicos, como também pelo fato de os enfermos não procurarem o tratamento no tempo certo, deixando os cuidados médicos apenas para quando a doença se torna grave.¹⁷² Da mesma forma, algumas enfermidades teriam caráter muito específico e diverso, sendo necessário oferecer “muitas possibilidades” de tratamentos aos enfermos, principalmente no que se referia aos alimentos de consumo, pois segundo Gordonio, poucas pessoas seriam obedientes para seguir as dietas propostas. Além disso, uma grande diversidade de alimentos no tratamento de uma doença também estaria em “função da diversidade das particularidades de cada um, se selecionarmos, o tanto quanto pudermos, do que está permitido pela medicina e o possível dado as condições de cada caso”.¹⁷³

Os físicos deveriam lidar com diversas dúvidas e incógnitas em seu ofício, que se relacionavam não apenas com a diversidade dos corpos como também pelas diversas especificidades das doenças que poderiam se abater sobre as pessoas. Ao tratar sobre a ‘tísica’¹⁷⁴ em sua obra, Bernardo de Gordonio considerou que “esta enfermidade não é simples, mas composta e, por isso necessita de medicina composta, pelo que não deveis seguir uma única maneira de curar”. Portanto, diversos tipos de tratamentos poderiam ser eficientes; o mesmo servia para certos procedimentos – tanto limpar locais afetados, como secá-los, suavizar as irritações e dores ou mesmo reforçar a alimentação dos pacientes. O importante seria que o físico soubesse quando e como usar cada tipo de tratamento recomendado nos tratados.¹⁷⁵

estás cosas fueren abenidas en vno, siempre fincará lá dubda por ser el oiebro o cuerpo tan mutable como el rio corriente”.

¹⁷² GORDONIO, Bernardo de. *Lilio de medicina*, p. 870: “La setena causa puede ser por que pocos son los físicos que sepan bien distinguir por el aborreçimiento e la fedodinez del esputo, que no lo queiren mirar con los ojos, o porque los enfermos no se quieren mostrar en el começo alos phisicos fasta que la enfermedad es confirmada, por quanto non los aquexa mucho”.

¹⁷³ *Ibidem*, p. 88. “porque pocas vezes es falado alguno assi obediente, conuiene muchas cosas otorgalle e com diuersas cosas obras, segun la diuersidad de las particularias; pero allegemonos a aquellas cosas que la arte manda, en quanto pudiermos, e a nosotros fuere possible, que la forma del regimiento del concurso delas particularidades se toma”.

¹⁷⁴ Doença que pode ser identificada como tuberculose, principalmente a pulmonar. Cf. *Tísis*. In: Dicionario de la lengua española; *Tísica*. In: Infopédia.

¹⁷⁵ GORDONIO. *op. cit.* p. 881: “E deuedes de entender cerca esta matéria que esta enfermedad no es simples aluo compuesta e por eso compuesta há menester la medicina; pues no deuedes continuar vna menera de curar, pero agora deuemos de insistir con os mundificatiuos e agora conlos desecatiuos, agora con los lenitivos, agora com los nutritivos e agora vna parte desto e outra parte de aquello e algunas vezes mas e algunas vezes menos, lo qual dexamos a su industria”.

A tísica seria uma doença grave, chegando ao corpo pelo pulmão e o deteriorando, comprometendo o sistema respiratório. Importante destacar que tal doença advinha de diversas causas elencadas por Gordonio; podendo ser por fatores gerais como a ocorrência de tempos muito quentes; tanto pelo contato com “ares venenosos”, resultante da longa exposição a locais específicos, como sua presença “nas covas das minas, estar perto de fornos onde se fundem metais, trabalhar com açougue ou semelhante”.¹⁷⁶ Desta forma, fica evidente que algumas obras de medicina passaram a se preocupar e detalhar não apenas aquelas enfermidades vinculadas aos meios nobiliárquicos, embora estas fossem o alvo mais direto, como também aquelas doenças mais circunscritas ao ambiente urbano.¹⁷⁷

Outra grave doença que passou a constar nos tratados médicos do século XV e, igualmente esteve vinculada com a contaminação do ar e a infecção do sistema respiratório foi a pestilência, comumente chamada, posteriormente, como Peste Negra. Desde então os físicos tratadistas começaram elaborar tratados sobre ela, assim como regimentos de saúde específicos e receituários para combatê-la; tanto fornecendo conselhos proveitosos para se evitar a sua contaminação, como propondo medicinas e tratamentos para alcançar a sua cura. O capítulo que se segue destina-se à análise de como os físicos tratadistas compreenderam e passaram a lidar com essa enfermidade em específico, além de discorrer sobre a produção de obras voltadas para o trato com a pestilência, como o já citado *Recetario contra la pestilência*, de Gómez Garcia de Salamanca.¹⁷⁸

¹⁷⁶ GORDONIO, Bernardo de. *Lilio de medicina*, p. 866-867: “Capitulo .v. Dela ptisi. Ptisis, ptisica es llega del pulmon con consumimiento de todo el cuerpo. Causas. Las causas desta passion son aquella cosas que vlcera el pulmon [...] La quinta causa puede ser la mucha calentura de parte de fuera e la frialdade, que rompen las venas; e la cayda e la ferida e el ayre ventoso e la luenga estada en las cuevas delas mineras e estando cerca las fornazas donde se funden los metales e obras con azogue e sus semejantes; todas las que aprietan e dañan el pecho e el pulmon, assy como el ayre de otoño e sus semejantes”.

¹⁷⁷ PEÑA, Carmen y GIRÓN, Fernando. *La prevención de la enfermedad en la España Bajo Medieval*. p. 46-49.

¹⁷⁸ AMASUNO, Marcelino V. *Medicina Castellano-Leonesa Bajo Medieval*. p. 36.

Capítulo 2: Aconselhar e prescrever em tempos de pestilência

A peste na Coroa de Castela

Entre os diversos trabalhos enfrentados pelos físicos castelhanos com relação às especificidades das doenças citadas e a diversidade dos corpos enfermos, pode-se destacar os desafios de lidarem com a propagação de enfermidades extremamente contagiosas, das quais pouco se sabia a respeito. Foi o caso dos surtos pestilenciais que fustigaram a Europa de 1347-1348, e que fizeram sua presença também em terras castelhanas. Identificada como Peste Negra ou Morte Negra devido ao aparecimento de pústulas de sangue ou bubões nos corpos das pessoas, ela propagou-se por meio da transmissão do bacilo *Yersinia Pestis*, de roedores (principalmente das chamadas “rata negra” e “rata cinzenta”) para os homens por meio de suas pulgas e, de forma mais comedida, pela transmissão pelo ar de gotículas de sangue, provindas de pulmões infectados.¹⁷⁹

Por mais que o conhecimento da doença tenha se popularizado pelo seu surto no fim da Idade Média, suas origens são mais antigas¹⁸⁰, podendo mesmo ser identificadas ocorrências em fontes gregas do século I e II, antes mesmo de sua propagação entre os séculos VI e VIII sob o nome de Peste de Justiniano. Embora os grandes textos médicos como os de Galeno e Hipócrates tenham tratado de forma um tanto vaga o tema da peste; podendo se referir mais a um conjunto de doenças mortais e de propagação rápida (como a pneumonia ou as febres hemorrágicas); outros autores como Rufo de Éfeso¹⁸¹ trouxeram informações mais detalhadas que podem identificar a peste em sua forma bubônica, pela qual ficou conhecida. Além do desenvolvimento do bulbo ou inchaço glandular nas regiões da virilha, axila, pescoço ou mesmo nos cotovelos e joelhos, havia a presença de febre, dores de cabeça, delírios e, o principal: uma alta mortalidade, morrendo o infectado entre três e doze dias.¹⁸²

O termo Peste Negra ganhou popularidade ao se referir a essa doença apenas no século XVIII, sendo comum a utilização de termos como peste, pestilência e mortalidade pelos textos médicos para se referir a epidemia¹⁸³ que devastou boa parte da população da Europa na

¹⁷⁹ GRANARA, Gonzalo; CIPOLLA, Damián. La peste negra bajomedieval. Una aproximación a partir de las coronas de Aragón y Castilla. In: FERNÁNDEZ, Mabel María (dir.). *Revista Atek Na [En la Tierra]*. Argentina: Editorial de la Universidad Nacional de Luján. v. 9, p. 239-241, 2020.

¹⁸⁰ Estudos recentes envolvendo resultados de pesquisa em biogenética demonstram que o bacilo pode ter se desenvolvido e propagado em sociedades humanas, ainda que não em forma epidêmica, desde três mil a.C. Cf. GREEN, Monica H. A New Definition of the Black Death. *De Medio Aevo*, n.11/2, p. 139-155, 2022.

¹⁸¹ Físico grego que viveu entre o final do século I e início do II, durante o governo de Trajano (98-117). Cf. MULHALL, John. Plague before the Pandemics. *Bulletin of the History of Medicine*. Johns Hopkins University Press, v. 93, n. 2, p. 151-179, 2019.

¹⁸² GREEN, Monica H. *op. cit.*; MULHALL, John. *op. cit.*

¹⁸³ BYRNE, Joseph Patrick. *Encyclopedia of the Black Death*, p. 52.

segunda metade do século XIV¹⁸⁴ e continuou fazendo vítimas durante todo o XV.¹⁸⁵ Na coroa de Castela sua difusão fora assimétrica, havendo pouco ou nenhum registro da doença em regiões como Calahorra e outras poucas séries de registros eclesiásticos em localidades como Madrid, Astúrias e em zonas portuárias.¹⁸⁶ Além disso, o decréscimo populacional sofrido em virtude dos surtos da peste, no século XIV, foi menos latente que em outras regiões da Europa, mantendo-se em uma taxa por volta de 20% de perda populacional na coroa castelhana, comparada com os 35% da coroa de Aragão ou mesmo a média de baixa de 30% da população da Europa como um todo.¹⁸⁷

Por mais que seus efeitos tenham sido moderados em comparação às outras localidades da Europa, não deixaram de ter importante significado para os castelhanos. A devastação dos surtos mais intensos fora sentida principalmente nos meios rurais em Castela, gerando uma onda migratória para os centros urbanos; juntamente com os efeitos de conflitos bélicos, maus tempos, péssimas colheitas e a resultante fome que a população campesina enfrentava em fins do século XIV.¹⁸⁸ Tal onda migratória fez com que os centros urbanos castelhanos passassem por certo crescimento econômico e populacional no século XV, sendo consequente a propagação da peste nessas localidades.¹⁸⁹

Por conta disso, o fenômeno epidêmico da Peste Negra ou da pestilência foi mais urbano do que rural na Castela desse século, motivo que a tornou mais relatada e documentada. É nesse período que se observa a produção de tratados loimológicos ou obras destinadas, exclusivamente, para a compreensão da peste e a preocupação com o seu combate. Geralmente curtas, e compostas de poucos fólios, em língua vernácula, essas obras recomendam aos médicos ou aos próprios enfermos cuidados a se tomar em tempos de pestilência, propondo tratamentos adequados e práticos. Esses breves regimentos eram produzidos, normalmente, em resposta a algum surto recente; sendo que a produção e a

¹⁸⁴ A ocorrência da doença na Europa em forma epidêmica no século XIV pode ser resultado de uma grande propagação a partir da Ásia Menor pelos mongóis no século XIII, levando a peste para vários territórios, desde a China até Península Arábica. Pode-se mesmo observar em relatos árabes o papel da peste na tomada de Bagdá pelos mongóis, em 1258. Cf. FANCY, Nahyan, GREEN, Monica H. Plague and the Fall of Baghdad (1258). *Medical History*. n. 65/2, p. 157-177, 2021.

¹⁸⁵ ARRIZABALAGA VALBUENA, Jon. La peste Negra de 1348. *Dynamis: Acta hispanica ad medicinae scientiarumque historiam illustrandam*. Espanha, n.11, p. 74-80, 1991.

¹⁸⁶ LOIZAGA, Saturnino Ruiz de. *La peste en los reinos peninsulares según documentación del archivo Vaticano (1348-1460)*. Espanha: Bilbao, p. 41-55, 2009.

¹⁸⁷ NOGAL, Carlos; PRADOS DE LA ESCOSURA, Leandro; SANTIAGO, Carlos. (2020). Economic effects of the Black Death: Spain in European perspective. *Investigaciones de Historia Económica*. Espanha, n. 16, p. 37-39, 2020.

¹⁸⁸ VACA LORENZO, Angel. La Peste Negra en Castilla. *Studia historica, Historia medieval*, n. 2, p. 89-97, 1984.

¹⁸⁹ NOGAL; PRADOS DE LA ESCOSURA; SANTIAGO. *op. cit.*, p. 46.

tradução dessas obras, no século XV, revela uma preocupação com essa enfermidade.¹⁹⁰ Por mais que a sua taxa de mortalidade em Castela tenha sido menor que seus primeiros surtos no XIV, suas recorrentes aparições no XV geravam certa apreensão por parte das autoridades; pois soava como uma lembrança viva do passado, resultando na produção de tais manuais médicos para lidar com seus efeitos.¹⁹¹

Esse foi o caso do *Tratado útil e muy provechoso contra toda pestilencia y aire corrupto*, do físico intitulado Licenciado Forés (? – c.1507), formado na Universidade de Salamanca onde foi titular das *Vésperas* entre 1469 e 1478. Forés teria mantido contato com o arcebispo da cidade de Sevilha durante esse período, desfrutando de licenças de sua cátedra para servir como médico na dita cidade, onde redigiu seu tratado, em 1481¹⁹², por observar “como nesta cidade cada dia nos infecta mais esta enfermidade epidêmica por nossos pecados”. Tomada como uma consequência de atos pecaminosos, além das causas naturais como se verá adiante, a pestilência na cidade de Sevilha, em fins do século XV, se abateu sobre ricos e pobres; levando ao licenciado em Medicina a serviço do arcebispo da cidade “ordenar um breve regimento com alguns conselhos curativos e preventivos para esse morbo ou enfermidade pestilencial” que, naqueles tempos, afetava a população. Nesse contexto, Forés viu a necessidade de redigir seu tratado por observar na cidade “a ausência de médicos e a pobreza dos cidadãos e de seus vizinhos”, pois os poucos físicos a quem se podia recorrer naquele momento cobravam altos valores por seus conselhos; além de apresentarem falta de conhecimento “para saber utilizar remédios naturais”.¹⁹³

Porém, esse não teria sido o primeiro surto pestilencial vivido pelos habitantes da cidade de Sevilha. Juan de Avignon, ao detalhar as doenças que presenciou em sua estadia na cidade, descrito em sua *Sevillana Medicina*, indicou que no ano de 1353, entre muitas enfermidades com que teve de lidar e prescrever tratamentos, para algumas aproveitou “um pouco a dieta”, pois outros tratamentos eram de “eficácia muito reduzida, dada a natureza

¹⁹⁰ AMASUNO, Marcelino V. *Contribución al estudio del fenómeno epidémico en la Castilla de la primera mitad del siglo XV*. Valladolid: Secretariado de Publicaciones, Universidad, 1988, p. 15-25.

¹⁹¹ VALDEÓN, Julio. La Muerte Negra en la Península. In: CARRERAS, Antonio; MITRE, Emilio; VALDEÓN, Julio. *Peste Negra*. Barcelona: *Cadernos de História* 16. 1985, p. 27.

¹⁹² SÁNCHEZ, María Nieves. Introducción. In: *Tratados de la peste*. Madrid: Editorial Arco/Libros, 1993, p. 7-8.

¹⁹³ FORÉS, Licenciado. *Tratado útil e muy provechoso contra toda pestilencia y aire corrupto*. Madrid: Editorial Arco/Libros, 1993, p. 79-80: “viendo en esta cibdad de cada dia mas nos infestar esta malicia pestilencial por nuestros pecados, con ello la ausencia de los medicos, dela anexa da proueza de dos cibdadanos e sus vezinos, e si los medicos avn sean tantos bien bastarian a los tales consejar, temiendo por el tal consejo auer dar dineros, como por la ignorancia de poder aprouechar remiedio natural en esta passion saluo apocrifo las quales dos cosas no han lugar, por la mayor parte quise ordenar vn regimiento con alguna forma curatiua e preseruatiua breue para este morbo o passion epiemial que en estos tiempos nos cerca”.

pestilencial da enfermidade”.¹⁹⁴ Assim, o físico francês judeu converso teria presenciado os focos mais graves da doença no século XIV na coroa de Castela; como no ano de 1364, quando “houve grande mortalidade causada por pústulas que apareceram nas virilhas e nas axilas, que em alguns casos, encontraram remédio com reforço dos alimentos, tais como carne e vinho”¹⁹⁵; ficando ao seu cargo propor tratamentos para os habitantes.

Juan de Avignon utilizou termos como mortalidade, pestilência e epidemia para os surtos da doença cujo nome se popularizou, posteriormente, como Peste Negra, dedicando, inclusive, os últimos capítulos de sua obra ao tema. Assim, por mais que se referissem aos recentes surtos de peste, os termos empregados pelos tratadistas poderiam se referir a um conjunto maior de doenças consideradas contagiosas, como “sarampo, varíola e febres intensas”.¹⁹⁶ Conceção que reforça a ideia de que pestilência, para os físicos do século XV, se referia à corrupção da natureza, pelo fato de o ar se contaminar por vapores nocivos tornando-se venenoso, causando diversos males e acarretando doenças contagiosas e perigosas.¹⁹⁷ Os usos do termo pestilência também aparecem no tratado que Francisco Lopez de Villalobos anexou ao *Sumario de la medicina*, intitulado *Tractado sobre las pestíferas bubas*; em que trata sobre a sífilis, doença propagada em territórios castelhanos no século XV provavelmente como resultado das expedições marítimas e, nomeada por Villalobos como ‘bubas’ ou ‘sarna egípcia’.¹⁹⁸

Ao se ter em vista que as ocorrências da pestilência na Castela do século XV situaram-se primordialmente nos centros urbanos, o fenômeno dessa doença caracterizou-se por sua regionalidade, podendo ser identificados surtos periódicos e locais mais ou menos abrangentes.¹⁹⁹ Por esse motivo alguns regimentos foram direcionados a cidades específicas e, por vezes, encomendados por autoridades locais, para que servissem de guia tanto para os habitantes quanto para os físicos na luta contra a enfermidade. Assim o fez o arcebispo de Santiago de Compostela, D. Lope Fernández de Mendonza (c.1364 – 1445), encomendando ao bacharel em Medicina, Alfonso López de Valladolid (? – 1468) o – *Regimiento contra la*

¹⁹⁴ AVIÑÓN, Juan de. *Sevillana Medicina*, p. 107-108: “En la era de mil y .cccxcj. años, comenzaron por mayo dolências muy agufas de colera con frenesi y con sincoptes y grandes accidentes, y aprouechauales purga subitamente, por quanto eran dolências muy agudas, y los que atendian maduramiento, peligrauan; otrosi, aprouechauanles sangrias en el segundo dia y en el .iij. aprouechauanles vn poco la dieta, por quanto la virtude era muy flaca en si, y eran de natura pestilencial”.

¹⁹⁵ *Ibidem.*, p. 110: “En la era de mil y .ccccij, años, fue gran mortandad de landres en las ingles y en los sobacos, y algunos fallaron remedio con esforçamiento de viandas, assi como de carne y de vino”.

¹⁹⁶ *Ibidem.*, p. 520: “significa mortandad y dolencias de sarampion y viruelas y fiebres agudas”.

¹⁹⁷ ARRIZABALAGA VALBUENA, Jon. La peste y el discurso médico (1348-1720). Reacciones ante la peste, miedo a la muerte. Barcelona: *História 16*, n. 247, p. 52-56, 1996.; SÁNCHEZ, María Nieves. Introducción, p. 9.

¹⁹⁸ CLIMENT, Cristina Riera; PALMERO, Juan Riera. Francisco Lopez De Villalobos (1474-1549), p. 363-365.

¹⁹⁹ AMASUNO, Marcelino V. *Medicina Castellano-Leonesa Bajo Medieval*, p. 9-35.

peste – para fazer frente aos surtos pestilenciais que se abateram sobre Santiago, desde 1435 e perduraram com alguns lapsos, até 1438.

A região de Santiago de Compostela teria sofrido com a epidemia devido às constantes peregrinações de terras inglesas para o culto a São Tiago, visto que Londres havia passado por um surto desde 1434; sendo possível terem embarcado nos navios ratos e homens já infectados, causando certa preocupação por parte do arcebispo em lidar com a pestilência a partir do surto de 1436.²⁰⁰ Assim, no prólogo do *Regimiento contra la peste*, constam palavras do próprio Lope Fernández, arcebispo de Santiago, constatando que “a vara de justiça e açoite” de Deus se abatia “pestilencialmente” sobre a população de Santiago. Para que pudessem lidar contra a enfermidade, ele mandou ao “bacharel Alfonso Lopez, físico do Rei” e mestre-escola na catedral da cidade, que fizesse o quão prontamente um tratado contendo “alguns remédios por onde as gentes deste tão contagioso e perigoso morbo pudessem ter algum reparo em sua saúde”.²⁰¹ D. Lope Fernández de Mendonza demonstrou certa urgência para que o tratado fosse redigido, a fim de socorrer a população de Santiago.

Ainda segundo as palavras do arcebispo no prólogo do *Regimiento contra la pestilência*, “logo o dito mestre-escola” Alfonso López de Valladolid obedecendo às suas solicitações “ordenou e compôs, segundo sua ciência e diligência e estudo” o documento, contendo conselhos para a prevenção e cura da doença.²⁰² Seu regimento foi publicado provavelmente em 1439, quando já havia assumido o posto de mestre-escola na catedral de Santiago e era, concomitantemente, físico de Juan II; sendo sua obra copiada em diversos momentos de manifestações de pestilência, seja em Medina do Campo, em 1448 ou, em 1479, quando houve novos surtos de peste em Salamanca e Mérida. É possível que tenha sido copiado e usado também em 1481, quando uma pestilência se abateu sobre praticamente todos os domínios dos Reis Católicos (Fernando e Isabel, 1475 – 1504); ou em 1488, com o surto que assolou Castela, Aragão e Andaluzia.²⁰³ Sua obra consta como um dos primeiros tratados loimológicos castelhanos contra a pestilência com esse propósito; sido precedido,

²⁰⁰ AMASUNO, Marcelino V. *Contribución al estudio del fenómeno epidémico en la Castilla de la primera mitad del siglo XV*, p. 31-57.

²⁰¹ VALLADOLID, Alfonso López de. *Regimiento contra la pestilencia*. Valladolid: Secretariado de Publicaciones, Universidad, 1988, p. 67: “*El arçobispo de Santiago, veyndo que la vara dela justiça e açote de nuestro souerano señor Dios pestelencialmente anda al presente fasiendo eyservicio por muchas partes, e nos, veyndo que enlos daños posible deuemos de remediar enlos semejantes casos e enlos otros que vieremos que algun peligro puede auer, mandamos al bachiller Alfonso Lopez, fisico del Rey nuestro señor e nuestro maestre escola enla nuestra iglesia, que por seruiçio de Dios e nuestro e vtilidat comun, feziere lu[e]go, segun su çiençia, lo mejor que por gracia de Dios administrado le fuere, algunos remed[i]os por donde las gentes de aqueste tan contangioso e peligroso morbo pudiesen auer algun reparo de sanidad*”.

²⁰² *Ibidem.*, p. 67. “*E luego el dicho maestre escuela e fisico nuestro, obedesçiendo a nuestros mandami[en]tos ordeno e conpuso, segun çiençia e con diligencia [e] estudio*”.

²⁰³ AMASUNO. *op. cit.*, p. 57.

provavelmente, apenas pelo já citado *Recetario contra la pestilência*, de Gómez Garcia, de Salamanca.²⁰⁴

A necessidade latente em se valer de escritos práticos sobre a doença, além do fato de os textos da Antiguidade serem de pouco proveito para a nova realidade²⁰⁵, estimularam a tradução de obras provindas de outras localidades. O *Tratado de la peste*, de Vasco de Taranta ou Velasco de Taranta (c.1382 – c.1417), consta como uma das traduções que circularam em Castela. Este físico português que servia aos reis da França, ministrando em Montpellier, escreveu sua obra em 1410; sendo posteriormente traduzida para o catalão, em 1475, e reeditada em castelhano, em 1484 e 1507 – constando inclusive como apêndice na tradução do já citado *Compendio de la humana salud*, do alemão Johannes de Ketham.²⁰⁶

Taranta apresentou preocupações similares em relação aos tratadistas já citados, pois “pensando nas calamidades que quase continuamente” afetavam os “homens pela pestilência e epidemia”, decidiu redigir sua obra em formato de tratado com objetivo de compreender a doença; assim como a obra de Forés, em que compilou receitas e orientações para combater a enfermidade pela “honra de Deus e da gloriosa Virgem Maria”. A evocação à misericórdia e à intercessão divina nos regimentos contra a pestilência são evidentes, assim como ocorre no *Regimiento contra la pestilência* de Valladolid, escrita pelo Arcebispo de Santiago e seu empregador. Taranta também recorreu à clemência de Deus em seu *Tratado de la peste*, oferecendo que “aos que leem e atuem segundo o que nele se disse, este tratado lhes proporcionará alguma ajuda no tratamento desta enfermidade, com muita ajuda de Deus”.²⁰⁷

As causas da pestilência

Por mais que se pretendessem textos curtos e práticos, algumas dessas obras apresentavam reflexões de caráter teórico e acadêmico sobre os fatores que causavam a pestilência, caracterizando-se mais como tratados sobre ela do que regimentos ou receituários; demonstração de erudição que, muitas vezes, visava atingir o destinatário da obra ou aos físicos que a leriam, em uma tentativa de ilustrar o valor e eficácia de suas proposições.²⁰⁸ Nesse contexto, a pestilência, assim como as enfermidades de um modo geral, foi interpretada

²⁰⁴ AMASUNO, Marcelino V. *Medicina Castellano-Leonesa Bajo Medieval*, p. 23-41; p.105-114.

²⁰⁵ JAQUART, Danielle. *La scolastique médicale*, p. 204.

²⁰⁶ SÁNCHEZ, María Nieves. Introducción. In: *Tratados de la peste*, p. 7.

²⁰⁷ TARANTA, Velasco de. *Tratado de la peste*. Madrid: Editorial Arco/Libros, 1993, p. 18: “*Pensando la tempestad que suele venir a los hombres por la pestilencia e epidimia quasi de continuo, a honrra de dios e de la gloriosa virgen maria, e porque la candela no se esconda so el celemín, delibere de poner en esto librito los saludables remedios; el qual tractado, a los que lo leeran e obraran segun el, trehera alguna seguridade e ahun con el ayuda de dios perfecta para la tal dolencia*”.

²⁰⁸ NICOUD, Marilyn. *Les régimes de santé au Moyen âge*, p. 335.

como um castigo divino sofrido pela sociedade em razão dos pecados cometidos, de maneira que a superação da enfermidade consistia numa de correção e provação espiritual.²⁰⁹ A pestilência era vista como a ação divina de implementação da justiça²¹⁰, pois como o licenciado Forés mostrou, Sevilha estaria sofrendo com “esta enfermidade epidêmica” em razão dos pecados. D. Lope Fernández de Mendonza, no também já citado prólogo para a obra de Valladolid, associou a pestilência à “vara de justiça e açoite” de Deus” demonstrou o mesmo pensamento.²¹¹

Por esse motivo, o físico tratadista Alfonso de Chirino, no capítulo XIII de seu *Menor Daño de la medicina*, intitulado *del regimiento en tiempo de pestilencia*, afirmou que “nos tempos de pestilência” o que os homens deveriam fazer seria “primeiro conformar com paciência humilde de sua vontade com a do Senhor Deus”. Desse modo, antes mesmo de qualquer explicação sobre a enfermidade em questão, ou mesmo de proposições de tratamentos para sua prevenção e cura, Chirino deixou claro aos seus leitores que primeiro deveriam alinhar-se aos preceitos divinos e “reger suas almas com santos e claros pensamentos e com obras purgadas de todo pecado”.²¹² A presença de um pequeno regimento direcionado para os tempos de pestilência no compêndio de Chirino, talvez o primeiro dessa natureza em língua castelhana²¹³, é resultante de seu esforço para eliminar a enfermidade. Essa obra foi elaborada quando Chirino ainda era físico da corte de Enrique III, pois ele a acompanhava em diversas de suas viagens; ocasiões estas, em que estava sempre em contato com os surtos citadinos, como o de Sevilha, em 1400.²¹⁴

Outra obra que apresenta uma sessão voltada para a pestilência, em um capítulo intitulado *De las fiebres pestilenciales*, é o *Lilio de Medicina*, de Bernardo de Gordonio; que provavelmente, tomou como base os tratados árabes que mencionavam as ditas febres pestilenciais, fazendo referência à Peste de Justiniano e outros surtos esporádicos. Gordonio identificou tais febres como as enfermidades que “aparecem nos tempos corrompidos,

²⁰⁹ COVENEY, John. *Food, morals and meaning*. London, New York: Routledge, 2000, p. 41.

²¹⁰ ARRIZABALAGA, Jon. La peste Negra de 1348, p. 87-90.

²¹¹ Citações constam nas notas 193 e 201.

²¹² CHIRINO, Alonso de. *Menor Daño de la Medicina*, p. 39. “En los tienpos de la pestilencia lo que es fazedero a los discretos omes es: Lo primero conformar con paçiencia vmilde la su boluntat con la del Senor Dios e regir sus ánimas con sanctos e claros pensamientos e con obras purgadas de todo pecado”.

²¹³ O regimento contra a pestilência de Chirino foi um dos primeiros redigido em castelhano, inserido em sua obra, aos moldes das obras árabes e mesmo do *Lilio* de Gordonio. Porém, o regimento de Alfonso López de Valladolid foi um dos primeiros documentos redigidos em Castela especificamente para esse fim, sem constar como capítulo de uma obra maior. Cf. AMASUNO, Marcelino V. *Contribución al estudio del fenómeno epidémico en la Castilla de la primera mitad del siglo XV*, p. 23-57.

²¹⁴ AMASUNO, Marcelino V. *Alfonso Chirino, un médico de monarcas castellanos*, p. 56-58.

estéreis, quando se corrompem os campos, o ar e a água”.²¹⁵ Por conta disso, a pestilência foi considerada o resultado de uma desordem no mundo natural e de corrupção no ambiente em que viviam os homens; causando alterações nos seus elementos, gerando uma série de males e enfermidades que afetavam as pessoas, as plantações e os animais.²¹⁶

Assim, para Gordonio, a corrupção dos tempos seria causada “efetivamente pelos movimentos superiores e materialmente pelos inferiores”, que afetariam a natureza da água e do ar, elementos simples e que não podiam se corromper sozinhos; o que poderia ocorrer apenas se entrassem em contato com “vapores corrompidos” e com eles se mesclarem. Uma vez contaminados, ar e água poderiam “corromper os animais, as plantações, os frutos e todos os demais elementos como o corpo dos homens, porque o ar corrompido vai ao coração e a todo o corpo, que se alimenta de comidas e bebidas corrompidas”.²¹⁷ O grande perigo dos tempos de pestilência para as pessoas se encontrava nos ares, por facilmente se infectarem devido à sua natureza volátil. Como eram essenciais para a manutenção da vida, por sua natureza úmida e fria, entrariam rapidamente no coração e nos pulmões; causando grandes prejuízos à saúde. Os tratadistas consideravam que essa corrupção dos ares ocorreria por duas razões: tanto por causas superiores decorrente dos movimentos dos astros, que interfeririam nos ventos e alterariam a sua natureza; quanto por causas inferiores, originárias de desdobramentos da vida terrena, como as sujeiras das latrinas nas casas ou mesmo o mau cheiro de locais com lixo nas cidades.²¹⁸

Alfonso López de Valladolid, no *Regimiento contra la pestilencia*, descreveu os motivos da pestilência ser tão nociva, causada pela “elevação de vapores horríveis e venenosos”. Seu risco residia quando tais elementos venenosos, por meio de “artérias, veias e outras porosidades”, chegavam ao coração dos homens; considerado o “primeiro membro que o espírito vital recebe e o último que o perde”. Caso o coração fosse infectado, a vida do enfermo correria grande perigo, pois “por sua grande nobreza e pureza” não poderia suportar

²¹⁵ GORDONIO, Bernardo de. *Lilio de medicina*. p. 137-138: “Fjebres pestilenciais son aquellas que vienen en los tiempos corrompidos esteriles, como se corrompan los campos e el ayre e el agua”.

²¹⁶ ARRIZABALAGA VALBUENA, Jon. *La peste Negra de 1348*, p. 86.

²¹⁷ GORDONIO. *op. cit.*, p. 138-139: “Corrompen se los tiempos causatiue o effectiue por causa delos mouimientos superiores e material mente por causa delos inferiores; que como quier que el ayre e la agua son cuerpos simples e no se corrompen en sus naturas, pero corrompense por causa delos vapores corruptos que con ellos se bueluen e, ellos corrompidos, corrompense las animalias e las mises e los fructos e las otras cosas, e assy se corrompen nuestros cuerpos delos ombres, por quanto el ayre corrompido va al coraçon e a todo el cuerpo e se gouierna de comeres e beueres corrompidos”.

²¹⁸ ABERTH, John. *An environmental history of the middle ages*. Garamond: Taylor & Francis Books, p. 52-54, 2013

“aos tais horríveis, venenosos e pestíferos vapores”.²¹⁹ As alterações na natureza que corrompem o ar, sejam por causas superiores ou inferiores, poderiam atingir diretamente o coração humano, por isso dever-se-ia manter atenção especial para com os sinais que manifestaram os tempos pestilências. Sinais estes que, segundo Bernardo de Gordonio, poderiam ser o aparecimento no céu de “alguma estrela, cometa ou chama redonda”; além de inúmeros fatores que sinalizavam o desregramento da natureza, como quando “parece que quer chover e não chove”; ou quando “as aves deixam seus ninhos e seus ovos e quando aparecem muitos répteis sobre a terra”.²²⁰

Ao apresentar em seu *Sumario de la medicina* uma sessão também intitulada *De la fiebre pestilencial*, Francisco López de Villalobos, resumiu, de forma clara, as possíveis causas da pestilência:

Às vezes o ar empeçonha e apodrece
aquilo que há na água e também na terra
não enquanto elemento de tal dano padece,
mas por mistura de vapores recresce
de lagos ou corpos matados em guerra;
também isso vem de alguma influência
de constelação e planeta danoso
e assim a nossos corpos, que tem potência
de pulso e alento, os dá pestilência
aquele respirar do vapor venenoso.²²¹

Velasco de Taranta também discorreu em seu *Tratado de la peste* sobre as causas superiores e inferiores que produziriam os vapores corrompidos responsáveis por infectarem os ares e causar a pestilência. Entre as superiores, estariam envolvidos diversos fatores como a alteração do clima das estações do ano, principalmente no verão e outono. Porém, os efeitos da desregulação da natureza seriam amplificados sempre que, junto a esses fenômenos,

²¹⁹ VALLADOLID, Alfonso López de. *Regimiento contra la pestilencia*. p. 67-68: “Por quanto la pestelencial infeccion se cabsa de eleuacion de fumusydades orribeles ponçonosas, pasantes porlas venas e arterias e otras porosydades al coraçon del cuerpo humano el primero mienbro que espiritu vidal resçibe e el postrimero que lo pierde, sea eso meesimo rey e señor de todos los otros nienbros, e por su gran nobleza e puridat non puede longamente soportar las tales orribles, venenosas e pestíferas fumosidades”.

²²⁰ GORDONIO, Bernardo de. *Lilio de medicina*, p. 139: “Señales. Delas señales, vnas son comunes e otras próprias alas fiebres. Las próprias señales dela pestilencia que ha de venir son quando parece alguna estrella, cometa o candela redonda e agora faze calor e agora faze frio en vn solo dia o en muchos; e el ayre es escuro, espesso e parece que quiere llover e no llueue; e el estio es caliente e humido; e las aues dexan sus nidos esus hueuos; e pareçen muchas reptilias sobre la tierra. Todas estas cosas son señales dela pestilencia que quiere venir”.

²²¹ VILLALOBOS, Francisco Lopez de. *Sumario de Medicina, con un tratado sobre las pestíferas bubas* -1498, p. 428: “A uezes all ayre emponçoña y podresce / aquello que all agua y también a la tierra / no en quanto elemento tal daño padescce, / pero por mistión de vapores recresce / de lagos o cuerpos matados en guerra; / también esto viene de alguna influencia / y constelación de planeta dañoso; / y asi a nuestros cuerpos, que tienen potencia / de pulso y aliento, les da pestilencia / aquel resolgar do ay vapor ponzoñoso”.

fossem “malignas a influência e constelação, como quando Saturno está em sua casa, quer dizer, em Capricórnio ou Aquário”. Assim, Velasco de Taranta explicou aos seus leitores que a posição dos astros no firmamento afetaria diretamente o mundo sublunar, podendo causar a pestilência e, ao mesmo tempo, fez um alerta: “porque agora, a vinte e cinco de outubro do ano de mil quatrocentos e dez, quando este tratado foi compilado, Saturno estava no décimo segundo grau de Capricórnio e também em Escorpião em sua casa no mesmo dia”.²²²

Fica evidente que as obras médicas que circularam em Castela no século XV consideravam que os astros afetavam a natureza e a saúde dos homens, principalmente no caso da pestilência, identificando nos movimentos celestes uma de suas principais causas.²²³ Ao concordar com Avicena, Velasco de Taranta alegou que princípio da formação de todas as coisas estaria diretamente submetido à “influência dos planetas e das constelações”. De acordo com sua visão, havia uma eminente interferência dos astros no mundo sublunar, tanto que o tratadista chegou a afirmar que “a primeira causa” da pestilência “são as figuras celestiais e as coisas próximas a ela, como as disposições da terra”. Essas causas chamadas de superiores afetariam diretamente os ventos e a espalharia por diversos locais, alterando a natureza dos ares.²²⁴

Tamanha foi essa relação entre a astrologia e a Medicina junto os físicos castelhanos que Diego de Torres (? – c.1520) – licenciado da cátedra de Astrologia, em Salamanca, no final do século XV – redigiu, em 1485, um tratado intitulado *Eclipse del sol*, com subtítulo informando conter “medicinas curativas, preservativas e remédios contra a pestilência causada pelo eclipse do sol do ano de mil quatrocentos e cinquenta e cinco”. O eclipse solar relatado teria ocorrido no dia dezesseis de março do dito ano, causando diversas catástrofes, incluindo “guerras, revoltas e disputas, latrocínios e assassinatos pelos caminhos”. Porém, o principal efeito provocado no corpo dos homens foram as enfermidades, entre elas o aparecimento de muitas “pústulas de apodrecimento da cólera e sangue”, em razão da contaminação do ar.²²⁵

²²² TARANTA, Velasco de. *Tratado de la peste*, p. 24: “Mayormente si con estas cosas junctamente fuere maligna la influencia e costellacion, assi como quando saturno esta en su casa, conuene saber, en capricorno o aquário, como agora esta. Porque agora, a xxv de octubre del año mil quatrocientos e diez, quando este tractado fue compilado, saturno estaua en el xij grado del capricorno e tambien en el scorpion en su casa el mismo dia”.

²²³ NICOUD, Marilyn. *Les régimes de santé au Moyen âge*, p. 304-305.

²²⁴ TARANTA. *op. cit.*, p. 25: “Por lo qual dezia auicenna, en el iij, que el principio destas cosas todas es formado de formas, conuene saber, la influencia de los planetas e las costellaciones que hacen ser aquello necessario, cuyo fin no se sabe e cetera. E sieguese e conuene que la primera causa que esta lexos e arredrada, la qual son las disposiciones dela tierra e cetera; pues luego, quier reynen los ventos por excellencia, quier llueua o faga seca o frio, mediante las quales cosas se altere o corrija”.

²²⁵ TORRES, Diego de. *Eclipse del Sol*. Salamanca: Universidad de Salamanca, Cuadernos de Historia de la medicina española, 1972, p. 67-70: “Medicinas preſeruativas y curatiuar y remédios contra / la peſtilencia que ſignifica el eclipse del ſól del año de mil / cccc lxxv, a vxi de março, hecho por Diego de Torres, licen/ciado en

Como os físicos precisavam observar sinais de futuros surtos de pestilência, Juan de Avignon analisou os sintomas da doença, elencando diversos indícios de sua iminente ocorrência; quer pelo fato de haver “cometas, colunas de fogo e estrelas com caldas estendidas” no céu, quer pela presença de “muitos ventos secos”, com “muito pó no ar e sem chuva alguma”; proposições com as quais concordava Bernardo de Gordonio em seu *Lilio de Medicina*.²²⁶ Entretanto, Avignon atribuiu as causas da pestilência a outros aspectos, pois se remeteu aos fatores mais terrenos como “quando as frutas, os peixes, as ervas, o gado e as aves, que se tem por costume comer, tenham mau sabor e mau odor”, sendo todos sinais de que a *mortandade* estaria por vir.²²⁷

A partir dessas proposições, o tratadista Avignon aditou: “Qual benefício obtém o físico ao ocupar-se desta maneira nos livros, se a Física não coincide com o disposto no céu, nem se pode conhecer o todo?”. Essa questão que, segundo Avignon, estaria presente no *Libro das febres* de Isaac Israelí²²⁸, seria de vital importância ser respondida, visto que o ar corrompido afetaria os corpos considerados predispostos “para receber a influência do mesmo”. De acordo com o seu pensamento, seria fundamental que o físico identificasse a gravidade da corrupção que estaria por vir “com o ar e com todas as estações”, podendo assim se preparar antes que sobreviessem os tempos de peste, sendo possível prevenir a saúde daqueles predispostos a se enfermar, oferecendo-os “coisas contrárias ao humor ruim”.²²⁹

Seria a função do físico identificar os sinais e a intensidade da pestilência vindoura, pois alguns corpos estariam mais predispostos que outros nesses tempos, e assim poderiam encontrar formas de prevenir seu contágio. Essa noção da predisposição dos corpos para

artes y medicina, cathedratico de Ástrologia enel / estudio dela noble cidade de Salamanca”; “Mars es señor de aqueste ecli/pse, significa guerras, rebueltas y questiones, latrocínios / y assechanças por nos caminos”; “/La mucança que hara en nuestrós cuer/pos, causando enfermedades, y la altera/cion que causara em el ayre”; “muchos / apostemas de podrimiento de colera y sangre”.

²²⁶ Ver nota 220.

²²⁷ AVIÑÓN, Juan de. *Sevillana Medicina*, p. 520-522: “Capitulo.lxvj. De las señales de la mortandade”; “cometas y colunas de fuego y estrelas con las lenguas encendidas, significa mortandad”; “muy ventosos y secos, y con mucho poluo en el aire y sin lluvia ninguna, significa mortandad”; “[quando] las frutas y los pescados y las yeuas y los ganados y las aues, que son vsadas de comer, fueren de mal sabor y de mal olor, señal es de enconamiento y de mortandad”.

²²⁸ O fato de Juan de Avignon referir-se ao *Livro das Febres* como autoria de Isaac Israelí revela que se valeu de cópias do original em árabe, uma vez que Constantino, o Africano, ao traduzi-la para o latim realizou diversas alterações e omissões no texto, incluindo não atribuir à Isarelí sua autoria. A obra em sua versão latina fora apenas creditada a Isaelí em sua tradução de 1515, sob o título de *Opera Omnia Isaac*. Cf. CABALLERO-NAVAS, Carmen. *Medicine among Medieval Jews*, p. 324-325.

²²⁹ AVIÑÓN. *op. cit.*, p. 523-524: “Ysac, en el Libro de las fiebres, faze esta question y dize assi: si, por aventura, nos fiziere alguno question y dixere, pues esto viene de parte de las estrelas ¿que prouecho alcança el físico en trabajar esta razon en el libro, ca el arte de la Fisica non conuiene en la obra del cielo n ila puede alcançar toda? Respondemosle quel ayre corrupto corrompe los cuerpos que son aparejados a recibir aquella influencia, y quando el físico supiere la corrupcion que ha de venir en el ayre y en las temporadas, aperçebir se ha antes que llegue este tempo y purgara los cuerpos de aquella matéria questa aparejada para recibir el daño y armar los ha de las cosas que sean contra aquel humor, en tal guisa que non los empezca nada”.

serem afetados pela pestilência também se encontra presente no *Tratado de la peste*, de Velasco de Taranta, para quem a razão de sua ocorrência seria que em nenhum outro tempo o ar estaria mais suscetível à contaminação. Portanto, em virtude das alterações climáticas, dos movimentos das estrelas e das condições sanitárias onde estivessem os homens, os ares estariam mais suscetíveis a se corromperem. Não apenas os ares, mas também “os corpos nesse tempo estão mais predispostos”, seja pela instabilidade climática ou pelos recorrentes casos de indigestão nesses períodos, por representarem “a fraqueza do calor natural²³⁰”, como resultado do excesso de consumo de frutas.²³¹

A peste poderia afetar qualquer pessoa, independentemente de sua compleição²³², motivo pelo qual era considerada uma enfermidade contagiosa para diversos físicos. Isso se dava pelo fato de que a pestilência seria originada por vapores corruptores do ar e dos humores; de modo que, quem os respirasse poderia contaminar as pessoas à sua volta ao liberar ares pelo pulmão igualmente perigosos.²³³ Pelo efeito da pestilência no ar²³⁴, Velasco de Taranta a via como amplamente transmissível. A pestilência também provinha de fatores mais próximos ao homem chamados de causas inferiores²³⁵, exemplos disso era a presença de cadáveres em covas rasas nos cemitérios ou os deixados no campo de batalha durante as guerras; a existência de poças de água paradas, cheias de materiais em decomposição como em pântanos, lagos e cisternas. Além disso, plantas e animais em decomposição, bem como os terremotos e, inclusive, estábulos cheios de estrume de animais, liberariam vapores, ou ‘fedores’, que se disseminavam pelos ventos causando a pestilência.²³⁶

Por mais que identificassem os motivos para a propagação da pestilência na influência dos astros, ou seja, nas causas superiores, as obras sobre essa doença se voltaram mais para as

²³⁰ Segundo a tradição médica antiga herdada pelos físicos, ‘calor natural’ seria o calor presente no interior do corpo, nos órgãos digestivos, principal responsável pela digestão dos alimentos no corpo. Cf. CRUZ CRUZ, Juan. *Dietética Medieval*. p. 10-11.

²³¹ TARANTA, Velasco de. *Tratado de la peste*. p. 22: “*E la razon porque entonces viene mas la pestilencia que en outro tiempo es porque el aire es entonces mas aparejados a recibir mala disposicion; e los cuerpos entonces estan mas aparejados, por la flaqueza del calor fecha por resolucion e, por consiguiente, por la indigestion, como la flaqueza de la digestion sigue la flaqueza del calor natural e por el comer de las frutas*”.

²³² Termo que se refere ao conceito Aristotélico, que engloba as características de toda a matéria. No caso do homem, envolveria tanto os temperamentos quanto as especificidades de sua idade, sexo, local em que vivia e tipo de atividade laboral. Cf. PEÑA, Carmen y GIRÓN, Fernando. *La prevención de la enfermedad en la España Bajo Medieval*, p. 24-39.

²³³ TARANTA. *op. cit.*, p. 23. “*Empero ella es dolencia contagiosa e assi puede infeccionar a los otros de qualquiere complexion que sean, como proceden de ellos malos fumos e peçoñosos que corrompen el aire e los humores; y el aire que espiran es ya corrupto e corrompe el aire que esta cabe ellos e, por consiguiente, a los otros que resollando toman de aquel aire*”.

²³⁴ LEGUAY, Jean-Pierre. *L'air et le vent au Moyen Âge*. Rennes: Presses universitaires de Rennes, 2011. p. 67-98.

²³⁵ TARANTA. *op. cit.*, p. 25: “*Consta empero que algunas vezes por sola rayz inferior o por los muertos no sepultados que se pudrecen se engendra la pestilencia*”.

²³⁶ ABERTH, John. *An environmental history of the middle ages*, p. 54.

prescrições preventivas e curativas vinculadas às causas inferiores; as quais estariam relacionadas com a corrupção do ar por elementos próximos aos homens.²³⁷ Inclinação que pode ser observada no *Regimiento contra la peste*, escrito por Fernando Álvarez, em 1501; físico dos Reis Católicos, e catedrático da Universidade de Salamanca até a sua morte, em 1516.²³⁸ Em seu pequeno regimento, simples e escrito de forma um tanto desordenada, na intenção de deixar diversos conselhos para a prevenção e cura dessa enfermidade, Álvarez ponderou que em “alguns alimentos e corpos” a pestilência causava “mais efeito que em outros, por razão de causas superiores; mas nesta infecção também contam muito as circunstâncias das coisas desta terra”, ou seja, as causas inferiores. Como exemplo, Álvarez indicou que tais causas poderiam ser a razão de determinada cidade estar mais sujeita à pestilência que outras; seria o caso daquelas que possuíam lixões, sobretudo se estivessem depositados na direção dos ventos que viriam das partes com lugares afetados pela pestilência.²³⁹

Era necessário estabelecer prescrições específicas para os tempos de pestilência, visto que os ares, bem como os elementos à sua volta, estariam com sua natureza alterada e, por isso, seriam causadores de doenças.²⁴⁰ O físico Diego Álvarez Chanca (? – c.1515), também físico dos Reis Católicos, em seu *–Tratado nuevo, no menos útil que necesario, en que se delcara de qué manera se ha de curar del mal de costado epidémico –*, redigido em 1506, afirmou que seriam necessárias “diferentes maneiras de curar as febres pestilenciais das outras que não são pestilências”.²⁴¹ Formado em Salamanca, Chanca foi um dos primeiros físicos a embarcar em expedições marinhas, em 1493; era natural de Sevilha, onde presenciou uma série de surtos pestilenciais entre 1505 e 1506, motivo da redação do seu tratado.²⁴² Por isso, essas obras se configuraram como manuais úteis e práticos ao combate da enfermidade.

²³⁷ AMASUNO, Marcelino V. *Contribución al estudio del fenómeno epidémico en la Castilla de la primera mitad del siglo XV*, p. 16.

²³⁸ SÁNCHEZ, María Nieves. Introducción. In: *Tratados de la peste*, p. 8.

²³⁹ ÁLVAREZ, Fernando. *Regimiento contra la peste*. Madrid: Editorial Arco/Libros, 1993, p. 162-163: “Puesto que es verdade que en algunos mantenimientos e cuerpos imprima mas que en otros, por razon de la causa superior, en la tal infeccion a la qual ajuda mucho la ocasion de las cosas deste suelo baxo [...] E entre las otras causas porque en vna cibdad es vn bárrio mas aparejado que outro es esta, conuiene a saber, tener dentro de si o cerca tales inmundicias o muradales, quanto mas si estan a la parte de donde viniere viento a los tales barrios, en especial si viene de aquella parte donde estan lugares danados dela mesma infeccion”.

²⁴⁰ ABERTH, John. *An environmental history of the middle ages*, p. 52.

²⁴¹ CHANCA, Diego Álvarez. *Tratado nuevo, no menos útil que necesario, en que se delcara de qué manera se ha de curar del mal de costado epidémico*. Madrid: Editorial Arco/Libros, 1993, p. 181: “Yo, considerando ansioso que muchas vezes he visto, como agora, dolores de costado pestilenciales, a los quales a mi ver se deue outra manera de curar diferente que a los otros dolores de costado que solamente son apostemas del pecho sin aditamento de venenosidad, ansi como diferente manera de curarse requiere a las fiebres pestilenciales que a las otras que non son pestilenciales”.

²⁴² SÁNCHEZ, María Nieves. Introducción. In: *Tratados de la peste*, p. 8.

Prescrições contra a peste de acordo com as coisas não naturais

Ressalta-se que devido à diversidade de termos para referir-se à pestilência, utilizados pelos autores das obras médicas, bem como a existência de várias causas possíveis para a sua origem e propagação, seus tratamentos e prescrições foram diversificados. Geralmente as obras destinadas ao combate dessa enfermidade davam mais atenção aos métodos preventivos do que aos curativos; visto que, segundo Bernardo de Gordonio, os males e enfermidades provindos dos tempos de pestilência seriam de “difícil cura”, resultando em vários tipos de febres; em alguns casos, de natureza “sanguínea, em outros coléricas, e assim sucessivamente segundo a diversidade das disposições”.²⁴³

Por mais que a peste fosse uma doença de altíssima mortalidade, principalmente em sua forma bubônica como ficou mais conhecida e marcada nos séculos XIV e XV²⁴⁴, alguns físicos se arriscavam em propor métodos curativos além de preventivos, atestando a sua eficácia como as receitas propostas por Alonso de Chirino, que afirmava ter curado com elas enfermos que se encontravam muito abatidos.²⁴⁵ Isso se deveu ao fato de que os tratamentos de cura apareciam geralmente vinculados ao estado da febre pestilencial sem bubões, ou apostemas, como indicado nas obras. As verdadeiras complicações seriam quando os bubões se manifestassem no corpo do enfermo. Caso sua coloração fosse em tons de vermelho ou pálida ainda haveria esperanças; porém, segundo Velasco de Taranta, se o apostema fosse negro, ou tendesse a ficar dessa cor, não haveria escapatória da pestilência pelo doente. Dessa forma, ainda que se propusessem tratamentos curativos para essa etapa da enfermidade, o mais importante seria ministrar receitas de unguentos ou mesmo refeições que vigorassem o coração e auxiliassem o enfermo a suportar a doença.²⁴⁶

As obras sobre a pestilência seguiram a divisão dos grandes compêndios inspirados em obras árabes, constando uma sessão dedicada aos conselhos para a prevenção da enfermidade, geralmente a maior, e outra sobre como obter a cura em caso de infecção. O bacharel Alfonso

²⁴³ GORDONIO, Bernardo de. *Lilio de medicina*, p. 138-140: “E otras enfermedades que son epidimiales o pestilenciales e son aquellas que se engendran en tempos corrompidos; e todas las tales enfermedades son muy malas e de mala curacion”; “E segund la diversidad del corrompimiento, diversas fiebres se engendran, en algunos sanguíneas e en algunos colericas, e asi delos otros, segun la diversidad delas disposiciones. E algunos se dañan e algunos escapan e algunos mueren”; “De parar deuedes mientes diligente mente que el pronosticar enlas enfermedades agudas non son ciertas nin a salud nen a muerte”.

²⁴⁴ GREEN, Monica H. *A New Definition of the Black Death*, p. 140.

²⁴⁵ CHIRINO, Alonso de. *Menor Daño de la Medicina*. p. 34: “E este es el más noble vngento que para esto es. E conuiene a dar a grant señor o a grande amigo. [...] Pero que yo boluí con esto vn poco del atríaca de las quatro cosas al que estaua muy quexado e fizo grant pro e sano”.

²⁴⁶ TARANTA, Velasco de. *Tratado de la peste*, p. 59; 67: “Por ende, si tuiere fiebre sin apostema sangren le luego vn poco de la vena llamada basilica”; “No se deue tener en poco, en manera alguna, o desestimar el conuerto del coraçon; antes se deue fazer dentro e de fuera. Por sonseguinte, primeiramente se considera el apostema, e si se fallare Vermejo o cetrino, bien sera. E si luego comiença a creçer con subermejura o cetrinidad, bien sera. Empero, si el apostema es negro o que decline negro, ninguno escapara del”.

López de Valladolid organizou sua obra seguindo esse modelo, redigindo primeiramente um regimento “preservativo, para que os homens durante esse infeccionado tempo” usassem dele, “para a defesa do tal morbo pestífero”; e um segundo regimento denominado curativo, direcionado aos que já se encontravam enfermos.²⁴⁷ Valladolid, assim como os demais tratadistas, enfatizou os métodos preventivos; colocando em segundo lugar os curativos. A escolha pelos primeiros deve-se ao fato de serem os mais eficazes para a manutenção do corpo saudável do que a cura de uma doença, pois esta demandaria métodos arriscados ou pouco precisos.²⁴⁸ Sobre esse ponto, Velasco de Taranta acrescentou que seria “muito mais fácil o socorro em preservar e mais seguro do que o curar tal acidente depois que alguém” estivesse, de fato, ferido.²⁴⁹

Os modos de prevenção das doenças e da conservação da saúde estavam intimamente ligados à concepção das seis coisas não naturais, mais especificamente, em relação a “má administração das seis coisas não naturais”, como afirmou Bernardo de Gordonio.²⁵⁰ Os físicos atuavam na vida cotidiana daqueles que estavam sob seu regimento, buscando evitar que os desequilíbrios dos elementos externos ao homem, porém vitais para sua vida, desestabilizassem a sua saúde. Para isso, esses profissionais das artes de curar regulavam, minuciosamente, a vida dos seus pacientes, regendo sua dieta e suas atividades diárias, além de convencê-los a seguirem estritamente os seus conselhos, pois a mais ínfima transgressão poderia comprometer a sua saúde ou evitar o alcance da cura.²⁵¹

As obras redigidas para os tempos de pestilência também concordavam que era importante administrar corretamente as seis coisas naturais, tendo em vista o conhecimento acerca das especificidades das causas da enfermidade. O *Tratado útil y muy provechoso contra toda pestilencia y aire corrupto* escrito pelo licenciado Forés, seguiu à risca o modelo de concepção da prevenção e cura da pestilência com base nas seis coisas não naturais que, se fossem usadas corretamente, poderiam preservar a saúde. Entretanto, segundo o licenciado Forés, usá-las de maneira errônea seria a principal causa enfermidades.²⁵²

²⁴⁷ VALLADOLID, Alfonso López de. *Regimiento contra la pestilencia*, p. 67: “el primero es preseru(er)ati[fu]o, para que los onbres durante este infencionado tienpo vsen del, para defension del tal morbo pestifero; e el segundo es curatiuo, para que, despues que fuere ferido, se pueda del curar em esta manera”.

²⁴⁸ BARROSO, Efrén de la Peña. Un regimen sanitatis contra la peste. *Asclepio-Revista de Historia de la Medicina y de la Ciencia*, v. LXIV, n. 2, 2012, p. 405.

²⁴⁹ TARANTA. Velasco de. *Tratado de la peste*, p. 33: “Mucho es mas fácil el socorro en preservar e mas seguro, que en curar el tal accidente despues que alguno es actualmente ferido”.

²⁵⁰ GORDONIO, Bernardo de. *Lilio de medicina*. p. 138: “Pues deue entender que vnas enfermedades se llaman varias e diuersas, que prouienen de mala aministracion de las seys cosas no naturales, e estas son comunes a todos”.

²⁵¹ PEÑA, Carmen y GIRÓN, Fernando. *La prevención de la enfermedad en la España Bajo Medieval*, p. 21-22.

²⁵² FORES, Licenciado. *Tratado útil y muy provechoso contra toda pestilencia y aire corrupto*, p. 81: “Como scriue el Galieno, seys cosas son sin las quales no podemos viuir e vsando dellas como conuiene son causa de

Ares e lugares

Em relação ao trato com as seis coisas não naturais para se prevenir da pestilência, os ares e lugares tiveram destaque nas obras; com isso, se considerava que a corrupção do ar e dos ambientes infectados seria uma das principais causas dos surtos de peste. Nesse sentido, as principais recomendações dos físicos voltaram-se para evitar o máximo possível os ares contaminados, orientando os indivíduos a fugirem o mais rápido possível dos locais onde a doença se manifestava, bem como lhes indicavam como arejar corretamente as casas e perfumá-las.²⁵³ Alfonso de Chirino confirmou que, em tempos de pestilência, após conformar-se com as vontades divinas, a principal atitude a ser tomada seria “sair daquela terra onde se causa ou está causada a pestilência, e o mais antes que puder”.²⁵⁴

Ações desse tipo eram consideradas como o primeiro ato a se tomar para a preservação da saúde contra a pestilência, sendo mais eficaz, muitas vezes, que outros tratamentos. Juan de Avignon o confirmou ao relatar que no “ano de mil trezentos e sessenta e um”, observou a ocorrência de febres pestilenciais sem apóstemas em Sevilha, quando se fez mais eficiente contra a doença as “mudanças de lugar e do ar” do que com “sangrias e com purgações”. Para o físico judeu, a principal estratégia para escapar da pestilência era afastar-se dos locais de contágio, pois a enfermidade se espalhava rapidamente, e aquele que estivesse longe estaria “muito mais seguro”.²⁵⁵

Velasco de Taranta foi mais enfático sobre a necessidade de fugir dos locais infectados sendo que, para ele, a prevenção contra peste seria “fugir não somente do lugar, mas, sim, de toda a terra em volta”, seguindo os escritos de Rasis, “e quanto mais longe”, mais o homem estaria seguro. Para confirmar a sua orientação e convencer seus leitores, Taranta usou um recurso narrativo didático em suas obras no qual comparava a doença com os campos de batalha: “porque o que não está no ar corrompido e podre não se corromperá com ele, da mesma maneira que não morre na guerra aquele que não está nela”. As preocupações de Taranta quanto aos riscos de contaminação pelo ar corrompido foram tamanhas que, entre suas prescrições a respeito do assunto, orientou as pessoas que estivessem “junto a um

fazer sanidade, e guardalas en los cuerpos; vsando dellas en manera contraria, que es no conueniente, es causa fazedora de passion e destruydora de la sanidad. [...] Luego necessario que en este regimiento dellas sea dicho e dellas fecho comienço”.

²⁵³ ABERTH, John. *An environmental history of the middle ages*. p. 57-62.

²⁵⁴ CHIRINO, Alonso de. *Menor Daño de la Medicina*, p. 39. “Lo principal es salir de aquella tierra onde se cabsa o está cabsada la pestilencia e lo más ante que pudiere”.

²⁵⁵ AVIÑÓN, Juan de. *Sevillana Medicina*, p. 109-110; 533-534: “En la era de mil y .cccxcix. años, corrieron fiebres pestilenciales sin postemacion, y fallaron remedio con alteraciones y con espiraciones, mas que non con sangrias e com purgaciones” [...] “El regimiento vnuersal a toda manera de mortandad, segun Abenrruyz, es fuyr del lugar, por tres razones: la .j. es porque non le dañe, assi como a los otros; la segunda es porque esta enfermedad se apega muy fuertemente, y estando lexos dellos sera mas seguro dellos”.

enfermo de peste” a “virar o rosto” na direção do fogo, janela ou porta, para que não respirassem o mesmo ar do doente.²⁵⁶

Para prevenir-se em tempos de pestilência, os homens deveriam evitar “lugares fétidos e não limpos”, segundo o tratado médico-astrológico de Diego de Torres, tomando os escritos de Avenzoar (1091 – 1162)²⁵⁷ para fundamentar sua proposição. Ainda para prevenção da peste, dever-se-ia fugir dos ventos que fossem de natureza pestilencial, principalmente daqueles vindos “da cidade que está infectada”.²⁵⁸ Visto isso, ao se deslocar do local contaminado, aqueles que buscavam evitar a doença necessitavam escolher atentamente onde se estabelecer, levando em conta que os ares existentes para onde se dirigiam não poderiam estar no mesmo estado de corrupção. Para tanto, Juan de Avignon enfatizou em sua *Sevillana Medicina* a escolha do local com “ar bom que seja contrário do ar ruim”, seguindo a ‘teoria dos contrários’, que consistia em utilizar elementos de natureza contrária aos que causavam as enfermidades, seja para prevenção ou mesmo para a cura.²⁵⁹

Se a causa da corrupção dos ares fosse por “quentura e sequidão, assim como no verão”, o ideal seria escolher locais “frios e úmidos naturalmente”, ambientes que pudessem conter fontes de água em suas proximidades e também “muitas ervas úmidas e de bom odor”, além de ser conveniente “abrir as janelas para a parte do vento frio e úmido”. Caso a pestilência se propagasse na primavera, tempo de ar quente e úmido, então os indivíduos deveriam escolher aqueles ambientes de “ar frio e seco naturalmente, assim como locais altos e encobertos”. Porém, se a doença se manifestasse em ares frios e secos, haveria a necessidade de utilizar coisas quentes e secas, e evitar as coisas frias e úmidas. Já se o tempo fosse frio e úmido, as pessoas deveriam optar “pelo contrário” ao fazer “uso do ar quente e seco”.²⁶⁰

²⁵⁶ TARANTA, Velasco de. *Tratado de la peste*, p. 23; 33-34: “Desto se sigue manifestamente que los que estan cabe el ferido de peste e los asistentes deuen boluer lese l rostro e poner lo haza al fuego o haza ça ventana o puerta, para que no attraya a si el aire por el dolente resollado, que es ya corrupto” [...] “Preseruacion de la peste es fuyr no solamente del lugar, mas ahun de toda la tierra comarcana, segun dize Rasis; e quanto mas lexos, tanto esta el hombre mas seguro. Ca el que no esta en el aire corrupto e podrido no es corumpido del, assi como no muere en la guerra el que no esta enella”.

²⁵⁷ Abū Marwān ibn Zuhr, médico e filósofo muçulmano, originario de Sevilha, influente cirurgião e autor de *Livro da Simplificação da Terapia e da Dieta*. Cf. SAVAGE-SMITH, Emilie. *Medicine in medieval islam*, p. 147.

²⁵⁸ TORRES, Diego de. *Eclipse del Sol*, p. 73: “Que se guarden / de lugares fetidos y no limpios, commo dixo Zohar, phi / losopho y medico, y delos vientos que son dela natu / ra dela pestilencia, assi commo solano y abrigo, en especial del uiento que uiene dela cibdad que esta infectonada”.

²⁵⁹ CRUZ CRUZ, Juan. *Dietética medieval*, p. 62.

²⁶⁰ AVIÑÓN, Juan de. *Sevillana Medicina*. p. 533-536: “otrosi, escoja el ayre bueno que sea contrario del mano, conuene a saber: si el corrompimiento fuere calentura y sequedad, assi como en el estio, [y] escoja lugares frios y humidos naturalmente, y que lo faga por arteificio de regamientos de mucha agua y con muchas yeruas humidas y frias y buen olor, y abrir las finiestras a parte del viento frio e humido [...] y si el ayre fuere caliente y humido, assi como acaeciendo en la primauera, y estonces escojan ayre frio y seco naturalmente, assi como las

A necessidade de ares puros fez com que se procurassem lugares com ventilação e que fossem aromatizados pela queima de madeiras e pelo uso de ervas aromáticas. Bernardo de Gordonio defendeu em seu *Lilio de Medicina* que poderia “preservar da pestilência, se fosse frio ao estimular o sentido do olfato com almíscar²⁶¹, com aloés²⁶², cravos, bálsamo²⁶³, âmbar²⁶⁴ e outros semelhantes de bom odor”, sendo de bom proveito também ingerir tais ingredientes. Já se o tempo fosse quente, deveriam ser usados elementos “aromáticos frios, assim como sândalos²⁶⁵, rosas, cânfora²⁶⁶ e o agro das cidras”. Todos esses elementos eram usados não somente na prevenção da enfermidade, visto que a cura também poderia ser alcançada ao se retificar o ar, “esfriando no verão com folhas de salsa, de canas, de videira branca e de abóboras, com muita água fria, vinagre, água de rosas e seus semelhantes”.²⁶⁷

Os tratados sobre a pestilência eram repletos de conselhos e receitas sobre a melhor maneira de limpar os ambientes, com atenção dada às casas, de forma a arejá-las e perfumá-las. Alonso de Chirino chegou a orientar, em suas obras, que aqueles que não pudessem se deslocar para fugir da pestilência para “estarem em casas frias e não úmidas e abertas ao tempo”, mantendo-as sempre perfumadas com “vinagre com sândalos e rosas se for tempo quente”. Se o tempo fosse frio, deveria acrescentar o láudano²⁶⁸, deixando sempre os perfumes em um vaso.

alturas y los lugares escubiertos [...] y si el ayre fuere frio y seco, acrecienten las cosas calientes y secas y menguen ças cosas frias y humidadas; y si fuere frio y humido, por el contrariom fagan el descogimiento del ayre caliente y seco”.

²⁶¹ Perfume obtido a partir de uma substância de forte odor secretada por uma glândula do cervo-almiscarado, de outros animais e de algumas plantas de odor similar. Cf. *Almizque*. In: HERRERA, Maria Teresa. Menor Daño de la medicina de Alonso de Chirino. Glossario. p. 247.; *Almizque, mosquet*. In: Vocabulario de comercio medieval, Universidad de Murcia [online]; *Almiscareiro*. In: Infopédia.

²⁶² Planta de folhas carnudas, frequentemente cultivadas para extração de fibras, resinas e sucos tónicos e purgativos. Chamada também de azebre ou babosa. Cf. *Aloé*. In: Infopédia; *Aloé*. In: HERRERA, Maria Teresa. Menor Daño de la medicina de Alonso de Chirino. Glossario, p. 247.

²⁶³ Designação comum para diferentes plantas de flores carnosas, substância resinosa e aromática de alguns vegetais, e medicamentos e perfumes odoríficos voltados para o alívio e consolo dos enfermos. Cf. *Bálsamo*. In: Diccionario de la lengua española; *Bálsamo*. In: Infopédia.

²⁶⁴ Substância sólida formada nas vísceras de baleias cachalotes. Termo que pode designar também o perfume produzido com essa substância. Cf. *Anbra; Ambra; Ambar*. In: Vocabulario de Comercio Medieval.

²⁶⁵ Árvores de madeira aromática, do qual se produz de incenso, pigmento e óleo essencial, usado em cosmética e para fins medicinais. As obras por vezes fazem menção aos três tipos de sândalos, sendo o cítrico, vermelho e branco. Cf. *Sândalo*. In: Diccionario de la lengua española; *Sândalo*. In: Infopédia; *Sandalos*. In: HERRERA, Maria Teresa. Menor Daño de la medicina de Alonso de Chirino. Glossario, p. 299.

²⁶⁶ Substância sólida, cristalina e oleosa, destilada da madeira da cânfora, com forte odor acre e aromático. Usada como medicamento. Cf. *Camfora; Alcanfor*. In: Vocabulario de Comercio Medieval.; *Cânfora*. In: Infopédia.

²⁶⁷ GORDONIO, Bernardo de. *Lilio de medicina*, p. 140-141: “Podemos nos preseruar de la pestilencia, sy el tiempo fuere frio, oliendo almizque e lignaloe e gariofilos e estorac calamita e anbra e las semejantes olederas bien; e eso mismo comiendo las o oliendo las. E sy el tiempo es caliente, que faga com aromaticos frios, assy commo sandalos e rosas e camphora e lo agro delas cidras. La cura puede ser tal enlas fiebres que se retifique el ayre cerxa de la natura de lo tiempos, enfriando enel estio com fojas de sauça e de cañas e de vid blanca e de calabças, con mucha agua fria e vinagre e agua rosada e sus semejantes”.

²⁶⁸ Medicamento feito à base de ópio, que causa sonolência. Cf. *Aledan*. In: HERRERA, Maria Teresa. Menor Daño de la medicina de Alonso de Chirino. Glossario, p. 244.; *Láudano*. In: Infopédia.

As receitas de Chirino também ensinavam a cuidar do ar conforme o clima, como nas ondas de calor em que se deveria “resfriar a casa com ramas e boas madeiras verdes e regar o solo com vinagre”, além de ter sempre em mãos um “pano molhado em vinagre e água rosada” para sentir seu odor ao invés do ar corrompido. Orientações semelhantes poderiam ser adotadas nos tempos frios e úmidos, devendo perfumar a casa com “gordura ou incenso” e ter “fumo de tomilho e de sálvia e de outras semelhantes ervas que secam e aquecem o ar”.²⁶⁹

Ainda com relação ao tratamento dos ambientes, Licenciado Forés explicou que a aromatização do local onde se vivia com “lenhas aromáticas de bom odor” era importante para evitar a pestilência, pois limparia o ar e impediria a influência celestial sobre ele.²⁷⁰ Com pensamento semelhante, o físico Vázquez²⁷¹, licenciado em medicina, chamou a atenção de seus leitores para os cuidados com a casa. Logo no início de seu pequeno regimento com o título *regimen sanitatis contra la peste*, indicou ser “saudável ao levantar-se, levar ao fogo cipreste, alecrim, ramo de videira, cedro e carvalho”.²⁷²

A queima de madeiras odoríficas era um dos procedimentos utilizados para se “secar o ar”. A respeito disso, o Licenciado Forés recomendava pôr outros ingredientes aromáticos “nas brasas da lenha”, podendo ser usados de forma “simples como são ou confeccionados como perfumes”. Os ingredientes utilizados deveriam variar de acordo com o clima; assim, em tempos frios o correto era utilizar a mirra, goma, arruda, bálsamo, entre outros; já em tempos quentes seriam indicados os sândalos, as cascas de romã, vinagreira²⁷³ e grãos de murta.²⁷⁴

²⁶⁹ CHIRINO, Alonso de. *Menor Daño de la Medicina*. p. 40-44: “E los que lo pudieren fazer, siéntanse desto o non, deuen estar en casas frias e non húmedas e aviertas al çierço. E huela vinagre con sândalos e rosas si fuere tienpo caliente e si fuere frio pongan con ello aledán todo puesto en vn vaso. E en tienpo caliente refrien la casa con ramas de buenos árboles verdes e riegan el suelo con vinagre e huelan vn pano mojado en vinagre e agua rosada e téngalo todo el dia en las manos el dicho pano aguado, e vse de las frutas frias e del ardiate con açucar e vinagre algunas mananas. Todo esto conuiene mucho más a los de conplisiones callentes e a los delgados e secos. E a los que algo sienten deste mal deuénles más vsar de todas foi estas cosas. E en tienpo frio de vmedo sofumen la casa con grasa o ençiensso e tengan fumo de tomillo e de saluia o de otras semejantes yeruas que desecan e calientan el ayre. E yeruatun es muy bueno”.

²⁷⁰ FORES, Licenciado. *Tratado útil y muy provechoso contra toda pestilencia y aire corrupto*, p. 84: “Especialmente aprouechan leñas aromaticas de buen olos, los que las pudieren auer, porque la tal llama alimpia el ayre e impiede a la ynprision celestial”.

²⁷¹ Judeu converso de nome completo incerto, que viveu em Toledo no final do século XV e início do XVI, até ser condenado pela Inquisição, em 1507. Seu tratado, redigido em castelhano, não possuiu destinatário específico, sendo incerta a intenção de sua redação, provavelmente feita em resposta a algum brote epidêmico na cidade (1489 ou 1506-1507). Cf. BARROSO, Efrén de la Peña. *Un regimen sanitatis contra la peste*. p. 400-403.

²⁷² VÁZQUEZ, Licenciado. *Regimen sanitatis contra la peste*. In: *Asclepio, Revista de Historia de la Medicina y de la Ciencia*, vol. LXIV, nº 2, 2012. p. 409. “Primero digo ser saludable en levantándose llegarse al fuego de çiprés, romero, sarmientos, enebro e roble”.

²⁷³ Planta herbácea aproveitada para fins medicinais. Também chamada de azeda-brava. Cf. *Polygonaceae*. In: Euro+Med Plantbase.; *Acedera*. In: *Diccionario de la lengua española*.; *Vinagreira*; *azeda-brava*. In: *Infopédia*.

²⁷⁴ FORES. *op. cit.*, p. 84-85: “Desecando el ayre con esta llama suso dicha e consumida, pongan destes perfumes en las brasas que quedan de la leña suso dicha o destas cosas, de las quales se puede vsar ansi simples

Vázquez também aconselhou ser proveitoso “perfumar a casa algumas vezes com bálsamo, incenso”, além de utilizar vinagre aguado que contivesse “rosas, violetas, folhas de parreira, ramos de salgueiro”. Todos esses cuidados com a casa ajudariam a preservar a saúde, alterando as propriedades corrompidas do ar que propagavam a pestilência. Vázquez, inclusive, sugeriu “fechar as janelas à noite com lenço” e não as abrir até que o sol tivesse nascido, para corrigir os ares e “vapores corruptos”.²⁷⁵ Desta maneira, diversos seriam os cuidados com a casa para conter a propagação da pestilência: a queima de madeiras odoríficas e o uso de perfumes, abrir as janelas para que os ventos bons e os raios de sol entrassem no recinto; também não poderia ser negligenciada a limpeza correta de todas as suas partes. Sobre esse ponto, Fernando Álvarez contraindicou tanto molhar muito a casa quanto deixar acumular poeira em excesso, sendo que sua limpeza deveria ser feita com uma “escova molhada” em um pouco de água e vinagre “para evitar a poeira”.²⁷⁶

A limpeza das casas visava evitar o mau cheiro, o que seria um indicador da corrupção do ar e da propagação da pestilência.²⁷⁷ Nesse sentido, Velasco de Taranta alertou que nos tempos em que se propagavam a peste morriam primeiro os moradores de casas com fortes odores oriundos de latrinas ou de canais de onde se vertiam “as águas e imundícias das casas”, assim como aqueles cheiros que provinham dos vasos com água utilizados para lavar “as tigelas e os pratos da casa”. Os efeitos desses odores foram comprovados “muitas vezes por experiência” e por isso era um aspecto que deveria receber a atenção dos leitores de sua obra, os quais eram exortados a manter as suas casas “limpas e sem fedor”, perfumando-as. Taranta fez inclusive um alerta aos que habitavam em uma residência que houvesse algum enfermo: necessitavam estar sempre “junto ao fogo, porque o fogo purifica o ar, consumindo os maus

como van o confecionadas como perfumes [...] Las cosas que valen para los perfumes son: Enel tiempo del frio: almastiga, mirra, goma, ruda, estoraque, linaloes, trementina, goma de pino, de bedelio, costo dulce, suina, rayz de espadaña que nasce en el agua, que es dentro colorada e llaman la acro, rayz de gamones, azaro, laudano, clausos, miel cozida, canela, almisque e semejantes. En el tiempo caliente son estas: sandalos, cortezas de granadas, granos de arrayhan, atarahe, azederas, cortezas de mançanas e membrillos, rosas, menufar, que son higos de escudetes, e cosas frias de buenos olores e cosas semejantes. El que puiere hazer estos perfumes que se sieguen son muy prouechosos, si no con todas las medicinas con dellas”.

²⁷⁵ VÁZQUEZ, Licenciado. *Regimen sanitatis contra la peste*, p. 409: “Asimismo perfumar la cámara algunas vezes con storaque, encienso, menjúy, algunas vezes regar la cámara con vinagre aguado con agua e aver en ella rosas, violetas e hojas de parras, ramos de sauz, esto regado con vinagre e agua rosada. Todo esto ratifica (sic) el ayre. Çerrar las ventanas de noche y con lienço es bueno, y no las abrir hasta que el sol sea salido y con sus rayos vysite la tierra, porque por su presençia se retifica el ayre de los vapores corruptos, y si no en todo a lo menos no es tanta la corrupçión como de noche por su absençia”.

²⁷⁶ ÁLVARES, Fernando. *Regimiento contra la peste*, p. 165: “E es dañoso regar mucho la casa e es dañoso el poluo, assi que basta regar poco o limpiar la casa conla escoba mojada, e aya en aquella poca agua que por euitar el poluo, e gastase algun vinagre”.

²⁷⁷ARRIZABALAGA VALBUENA, Jon. *La peste y el discurso médico (1348-1720)*, p. 56-57.

humores”; motivo este para armazenar boas lenhas, pois teriam o papel de renovar o ar e ajudar o coração, “confortando-o e preservando-o do mal”.²⁷⁸

A preocupação com a limpeza das casas também se fez presente no *Tratado útil y muy provechoso contra toda pestilencia y aire corrupto*, de Forés; sendo incisivo ao afirmar que as moradias deveriam estar sempre limpas, não devendo haver nelas espaço para mau odor. Caso não houvesse como morar em uma casa com essas características, o físico afirmava que “pelo natural e necessário à vida, devem-se os tais lugares muito tapar e colocar neles, de quinze em quinze dias, algum sumo de limão” para evitar a propagação dos odores indesejados.

Com base nessa preocupação com a limpeza, os tratados sobre a pestilência dos físicos indicavam como as casas deveriam ser construídas e estruturadas para garantir uma boa saúde; de preferência, elas deveriam ser altas em tempos frios, evitando assim a umidade; diferente dos tempos quentes, quando o ideal seriam casas mais baixas. Ainda segundo Forés, as casas deveriam ter fechadas todas as frestas por onde se poderia entrar ar, “salvo a janela necessária para a luz”, virada sempre para o norte para receber o vento boreal. Para os físicos dessa época, esse padrão arquitetônico ajudaria na defesa das pessoas contra a pestilência, pois permitiria fechar os poros, auxiliar na digestão, estimular a urinar e tornar saudável o “ar corrompido”.²⁷⁹

Além das casas necessitarem estar “limpas de qualquer sujeira”, – principalmente daquelas que causassem mau odor, como afirmou Velasco de Taranta; e “longe dos lixões, lagoas e bocas de latrinas” –, ainda haveria um sério risco de se transitar pelas ruas sujas. Em relação a isso, alertava-se ser primordial que não se andasse “pela vila, melhor que se ocupe em algo dentro de casa, com portas fechadas e as janelas tapadas com vidro ou pano encerado,

²⁷⁸ TARANTA, Velasco de. *Tratado contra la peste*, p. 28-29: “*Quiero esso mismo que sepas que en el tiempo de la peste aquellos mueren antes en cuyas casas hay fedores particulares, como de latrinas o de canales en donde si vierten las aguas e inmundicias de la casa, assi como tan bien em lugar en donde se ponen los vasos con agua en donde se lauan las scudillas e platós de la casa [...] E esto he visto yo muchas vezes por experiencia [...] De esto se siegue que las casas deuen estar limpias e sin fedor alguno e deuen se perfumar, porque el aire se altere e por esta cautela: que en donde yazen los feridos del mal, que nos que le vemos deuemos estar cabe el fuego, porque altera al aire consumiendo los malos humores; e por esse, los fumos engendrados de buenas e limpias leñas mediante el fuego reparan el aire nuevo, para que no dane a los que resollan, antes mas ayda al corazón confortando lo e preservando lo del mal, porque no es corrupto*”.

²⁷⁹ FORES, Licenciado. *Tratado útil y muy provechoso contra toda pestilencia y aire corrupto*, p. 82-8: “*La morada sea la mas limpia que ser pueda. En ella se deuen excusar todos los lugares en que se reciben cosas de mal olor, e si algunos tales en ellas no se pueden excusar, por lo natural e necesario a la vida, deuense los tales lugares mucho tapar e echar en ellos de quinze a quinze dias alguna cal viua por que lo tal desgastara. Sea la camara o palacio alto e no baxo, porque no sea tan humido que multiplique reuma; en otra manera e tiempo caliente mejor seria baxo; e no sea muy alta de techumbre. En la qual camara o casa sean todos los lugares por do puede entrar ayer cerrados, saluo la ventana necessaria para luz, e esta sea hazia el norte que es viento boreal, porque esfuerça e endurece e defiende las cosas que manifestamente corrompen e decorren cerrando los polos e esfuerça la digestion e prouocan orina e sana el ayre corrompido*”.

para que entre a luz, mas não o ar podre”.²⁸⁰ Caso houvesse a necessidade de sair de casa, Diego de Torres exortava em seu *Eclipse del sol* que se fosse entre “duas horas do dia antes do meio-dia e um pouco depois”; pois ao meio-dia já não seria indicado andar ao ar livre. Da mesma forma, as janelas deveriam ser abertas uma hora após o sol haver nascido e fechadas após o meio-dia, no caso de muito calor.²⁸¹

A questão do transitar pelas ruas em tempos de pestilência foi também reportada nas obras de outros físicos da época. Fernando Álvarez recomendou “andar pouco pelas ruas, em especial pelas partes sujas”, onde houvesse maus odores.²⁸² Já Forés aconselhou a não acordar “neste tempo muito de manhã, antes que o sol saia”, pois se deveria levantar da cama “ao menos meia hora ou uma depois que o sol sair”. Além disso, não seria adequado andar fora da residência depois do pôr do sol, principalmente se o seu interior já estivesse com o ar purificado. Os tratados insistiam em questões como a boa iluminação solar das casas, a sua limpeza, e a sua aromatização com a queima de madeiras e perfumes; as quais constavam como uma das principais formas de prevenção da pestilência, além do cuidado em evitar andar pelas ruas sujas ou em dias nublados.²⁸³

Exercícios e repouso

O abrigo em locais não fechados no tempo de pestilência seria um grave risco para a manutenção da saúde das pessoas, pois corria-se o risco de respirar maus ares e adoecer. Condenavam-se ainda as caminhadas e as práticas de exercícios. Segundo Fernando Álvarez, era vetada qualquer atividade que intensificasse “a respiração, como o andar depressa” ou por longas distâncias.²⁸⁴ Por esse motivo, os escritos sobre a pestilência também escreviam sobre os exercícios e repousos, uma das coisas não naturais que afetariam a saúde dos homens; concordando que o ideal seria evitar qualquer “trabalho ou exercício forte”. Quando

²⁸⁰ TARANTA, Velasco de. *Tratado contra la peste*, p. 34: “Ca la casa deue estar limpia de qualesquier suziedades, mayormente de las que engendran fedor; e deue star lexos de muladares e de staños e las bocas de las latrinas esten entonces muy atapadas [...] No vaya por la villa, mas ocupe se en algo dentro de casa, con las puertas cerradas e las ventanas com vidrio o com paño encerado, porque entre la luz e no el aire podridoy”.

²⁸¹ TORRES, Diego de. *Eclipse del Sol*, p. 74. “No conuíene a ninguno andar mu/cho atomar ay(e)re; y sí ouíese de ser, sea andadas dos ho/ras del dia antes de médio dia y vn poco después; y / a médio dia non cumple andar al ayre. [...] Las uentanas después de vn hora el sol se / han de abrir auíendo solano, no a abrigo. A médio di/a, y en tiempo de calor, a cierço”.

²⁸² ÁLVARES, Fernando. *Regimiento contra la peste*, p. 165. “Quanto a lo particular, en la preseruacion digo que es menester andar poco por las calles, en especial por partes suzias e donde aya malos olores”.

²⁸³ FORES, Licenciado. *Tratado útil y muy provechoso contra toda pestilencia y aire corrupto*, p. 83-84: “No se deuen leuantar en este tiempo mucho de mañana, antes quel sol salga sino despues, a lo menos media ora o vna despues quel sol salie; ni despues de puesto el sol es bueno andar fuera de casa, ni de la camara o palacio en que sea alterado el ayre o purificado [...] En dias de nublos e turbios mejor es no salir de casa que andar fuera”.

²⁸⁴ ÁLVARES, Fernando. *Regimiento contra la peste*, p. 166: “E es contraria qualquier cosa que apressura el aliento, como es andar apriessa o mucho”.

praticados e em pouca quantidade, deveriam ser “em local fresco”²⁸⁵, aponta Diego de Torres. Para justificar tais admoestações em relação a isso, Velasco de Taranta esclareceu em seu *Tratado contra la peste* que a prática descomedida de exercícios ou o trabalho sob o sol quente aumentariam o calor natural do corpo e com isso atrairiam o ar corrompido, alterando os humores do coração. Os exercícios deveriam ser poucos, “em lugar fresco e não ao sol quente”, evitando sempre os “bailes, lutas, saltar e correr e qualquer ato onde se requer grande e muito esforço”.²⁸⁶

Com a finalidade de amparar a cidade de Sevilha durante a pestilência, Forés também sugeriu “guardar de exercícios e trabalhos” que resultavam em “muito suor e sede”. Ele aconselhou evitar atividades e o trabalho em ar descoberto, pois atrairiam os ares da pestilência pela boca e nariz; sendo melhor descansar do que trabalhar nesse período. Como uma de suas intenções foi escrever aos simples, que necessariamente viviam de atividades laborais, lhes indicou evitar as “lutas e os jogos de bola”, práticas que esquentariam muito o corpo. Para esses que não conseguiam evitar totalmente os esforços físicos ele orientou sempre beber um pouco de “vinagre e água rosada, comer alguma coisa leve, beber um pouco de vinho bem aguado, romã, peras ou coisas semelhantes”.²⁸⁷ Assim, a alimentação de forma moderada ajudaria, segundo Velasco de Taranta, a não aumentar as superfluidades do corpo “as quais convém pelo exercício consumir e evacuar”.²⁸⁸

As obras médicas estabeleciam a relação existente entre as seis coisas não naturais e o seu papel na manutenção da saúde das pessoas. A digestão de alimentos e bebidas – tema que será trabalhado mais detalhadamente na segunda parte do trabalho – foi relacionada pelos

²⁸⁵ TORRES, Diego de. *Eclipse del Sol*, p. p. 73-74: “De toda coſa que mucho derrueque la uirtud ſe deue / quienquiera guardar, aſi como dela luxuria, y de qual qui/er trabajo o exercicio fuerte [...] Del exercicio há de ſer poco y debile, y en lugar templado”.

²⁸⁶ TARANTA, Velasco de. *Tratado contra la peste*, p. 47-48: “La quarta ayuda en la preſeruacion de la peste ſe toma del exercicio. Onde yo digo que el que ſe quiere guardar faga poco exercicio; como el trabajo escaliente e faga mucho alentar e reſollar e, por conſequite, atraher aire corrupto, el qual, atrahido muchas vezes, altera e corrumpe los humores del coraçon, que ſe contienen en las partes vitales. Por ende, el exercicio ſea poco, en lugar temprado e no al ſol caliente; guardasse de baylas e de lucha e ſe saltar e correr e de qualquier acto en donde ſe require gran reſollo e a menudo”.

²⁸⁷ FORES, Licenciado. *Tratado útil y muy provechoso contra toda peſtilencia y aire corrupto*, p. 105-106: “En eſtos tiempos que actualmente eſta corrupcion, muchos ſe deuen guardar de exercicio e trabajo tal que eſcalliente mucho el cuerpo e trayga ſudor ni la ſedumbre, porque eſto eſ aquello que no ſe puede eſcuſar. E a los que lo tal eſcuſas no pueden deuen oler en tales tiempos vinagre e agua rosada o comer alguna coſa liuina e beuer vn poco de vino bien aguado o granada agra duce o pera o coſas de las ſuſo dichas. Eſ verdade quel regimiento, ſegun eſcrieuen los doctores, eſ que ſe guarde de exercicio e trabajo en ayre descubierta, indicionado, porque del mucho ſe atrae por la boca, narizes. E eſ mas que tal trabajar o mouimiento ſea poco e templado, en el ayre cubierto, en caſa que no aya ſido ninguno herido, ni eſte el eſtomago ayuno; mas alabada eſ la holgança quel trabajar. Mas como mi intencion eſ para los populares principalmente eſcreuir, que viuen neceſſario del trabajo, no curo mas me eſtender, ſaluo que eſcuſen luchas e juego de pelota e coſas de plazer o del contrario que mucho escaliente el cuerpo”

²⁸⁸ TARANTA. *op. cit.*, p. 48. “E coma templadamente e buea, porque no ſe alleguen ſuperfluidades en el cuerpo, las quales conuiene por el exercicio consumir e euacuar”.

físicos com o ato de cozinhar os alimentos, devendo o corpo ter o calor natural, de forma adequada, nos órgãos digestivos; assim como o caldeirão necessitava do fogo para que os alimentos fossem transformados em substâncias semelhantes ao corpo²⁸⁹; como afirmou Juan de Avignon.²⁹⁰ A falta de controle do calor natural sobre o corpo resultaria em má digestão, causando diversas enfermidades, como a peste.

No processo de digestão havia três etapas que eram primordiais: a primeira – concernente à entrada dos alimentos no corpo pela boca; a segunda – relativa ao cozimento dos alimentos nos órgãos digestivos e sua distribuição como substância pelo corpo; e a terceira digestão, que tratava da eliminação dos resíduos alimentares pelos membros exteriores, transformando-os em gordura, suor, lágrimas, fezes, urina, sangue e outras substâncias. Essas ‘superfluidades’ deveriam ser corretamente eliminadas a partir de exercícios, das evacuações e dos banhos para que o corpo se mantivesse saudável.²⁹¹ De acordo com Vilanova “o exercício evacua e debilita o corpo” ao mesmo tempo que “provoca o apetite do comer”²⁹², por isso deveria ser feito de forma adequada. O correto era manter uma alimentação saudável e praticar exercícios moderadamente, pois como alertou Avignon, seria necessária a moderação “ante o comer, para reforçar o calor natural”, ajudando a diminuir a necessidade dos exercícios, sendo de grande ajuda para a conservação da saúde.²⁹³

Sono e vigília

O cuidado com o sono também dependeria do tempo da digestão. Velasco de Taranta indicou que só se deveria dormir “muito depois de haver comido, pois os que, logo depois de comer, se colocam a dormir sentem grande pesar no corpo”. Uma série de outras orientações sobre o momento do repouso foram feitas pelos tratadistas como não dormir pela manhã, principalmente ao meio-dia durante o inverno ou tempo quente, sendo o ideal dormir “à noite, em quarto bem fechado e perfumado”. Aqueles que não conseguissem evitar dormir ao meio-dia, que ao menos o fizesse em locais frescos e sem calçado, sempre evitado o excesso de

²⁸⁹ CRUZ CRUZ, Juan. *Dietética medieval*, p. 57.

²⁹⁰ AVIÑÓN, Juan de. *Sevillana Medicina*, p. 125. “Definición de comer es mouimiento de los miembros de la boca que obran otra vianda para tornala a semejança del cuerpo”.

²⁹¹ CRUZ CRUZ. *op. cit.*, p. 10-11.

²⁹² VILANOVA, Arnaldo de. *Régimen de salud*, p. 304: “porque el ejercicio evacúa y debilita el cuerpo, y después de la evacuación al cuerpo evacuado hásele de dar refección; la otra, porque el ejercicio, evacuando el cuerpo, provoca el apetito del comer”.

²⁹³ AVIÑÓN. *op. cit.*, p. 540: “Folgar y mouer temporal, sea templado ante del comer, por resucitar el calor natural, ca el mouiento templado es gran ayuda de la conseruacion de la salud”.

repouso.²⁹⁴ Desta maneira, Fernando Álvarez advertiu seria “danoso dormir de dia”, sendo necessário, em tempos de pestilência, dormir menos do que o usual.²⁹⁵

Sobre o sono Forés precisou que “depois do cear, por um espaço de três horas ou mais, não devem dormir, ao menos duas, e depois dormir até que a comida se gaste no estômago perfeitamente”. O tempo de repouso estava igualmente relacionado com a digestão, sendo diferente em cada corpo; podendo durar em alguns “seis horas, em outros sete, em outros oito”, dependendo de suas diferenças e de sua forma de trabalhar. Entretanto, por mais que as orientações fossem claras no que diz respeito ao repouso após a refeição, Forés considerava que algumas pessoas, por seus hábitos e costumes, não conseguiriam abandonar tais práticas. Para estas pessoas o tratadista orientou que dormissem o mais tarde que pudessem e distante da hora da refeição, e por pouco tempo.²⁹⁶ Diego de Torres orientou as pessoas que dormiam após a refeição a repousarem sem os sapatos e sem as cintas, com os cordões das roupas afrouxados, pés cobertos e com a cabeça elevada.²⁹⁷ Assim, os tratadistas ordenaram o repouso para preservar os corpos em tempos de pestilência.

Questões morais: abstinência sexual e as paixões da alma

As relações sexuais foram mencionadas nas obras médicas, orientado Bernardo de Gordonio que, no tempo de pestilência, deveriam ser evitadas.²⁹⁸ Alonso de Chirino igualmente desaconselhou suas práticas, exortando seus leitores a se deitarem com menos frequência com suas mulheres.²⁹⁹ Os excessos na vida sexual, segundo Velasco de Taranta,

²⁹⁴ TARANTA, Velasco de. *Tratado contra la peste*, p. 48-49: “*Couiene, pues, dormir de noche, en camara bien cerrada e perfumada en la manera susodicha; y el mucho dormir no es bueno, porque humedece mucho; [...] Guerden se mucho el dormir de mediodia, especialmente en el jnuerno y en tiempo caliente, quando los dias son grandes; e si houiere de fazer, faga se en lugar templado, quitado el calçado, e faga se mucho despues de hauer comido; cal os que luego despues de hauer comido se echan a dormir, sienten muy gran pesadumbre en el cuerpo*”.

²⁹⁵ ÁLVARES, Fernando. *Regimiento contra la peste*, p. 166: “*Es danoso dormir entre dia e generalmente en tal tiempo es necessario declinar a velar mas que a dormir*”.

²⁹⁶ FORÉS, Licenciado. *Tratado útil y muy provechoso contra toda pestilencia y aire corrupto*, p. 103-104: “*Dormir despues del comer es malo; despues del cenar por spacio de tres oras o mas no deuen dormir, a lo menos dos, e despues domir fasta que la vianda se gaste enel estomago perfetamente. E esto ni deuria ser mas ni menos; en algunos es tiempo de seys oras, en otros siete, en otros ocho, segun que mas gastan o diferen, o menos. E si algunos, por mucha costumbre o porque no pueden escusar el dormir despues del comer, por algunas causas dormieren, sea lo mas tarde que puedan, lexos del comer e poco e descalços e quitada da cinta, la cabeça alta, guardada del frio*”.

²⁹⁷ TORRES, Diego de. *Eclipse del Sol*, p. 75: “*Dormir de dia no es bueno; y si ouiere de ser por la costum/bre o porotra causa, sea hora y media después de comer paña/da, y quitada la cinta y los çapatos, y afloxadas las agüe/tas, los pies cobiertos y la cabeça alta*”.

²⁹⁸ GORDONIO, Bernardo de. *Lilio de medicina*, p. 141. “*E enel tiempo dela pestilencia, el coyto vniuersal mente se deue euitar*”.

²⁹⁹ CHIRINO, Alonso de. *Menor Daño de la Medicina*, p. 39: “*vse muy poco de las mugeres*”.

trariam “grande perigo de morte” como ele mesmo pode atestar “muitas vezes”.³⁰⁰ Forés advertiu as pessoas a manterem práticas carnavais moderadas; porém, não as aconselhou a se tornarem castas repentinamente, pois a abdicação abrupta poderia também causar males ao corpo. O ideal seria diminuir a frequência das relações sexuais, não se envolver com “novas mulheres” e, do mesmo modo, evitar a “conversação com elas” após as relações.³⁰¹ Portanto, as práticas sexuais foram flexibilizadas por alguns autores, dependendo dos hábitos daqueles a quem se dirigiam.

Além disso, evidencia-se nas obras médicas a concepção de que a saúde do corpo e a saúde da alma estariam intrinsecamente interligadas, sendo elementos inseparáveis.³⁰² Nesse contexto, uma das seis coisas não naturais consideradas pelos tratadistas foi, justamente, as paixões da alma; relacionadas com os sentimentos, desejos e emoções que poderiam afetar a saúde corporal e, por esse motivo, deveriam ser ordenadas para a boa manutenção da saúde.³⁰³ Vázquez afirmou que a alegria e o prazer seriam bons para a saúde; ao contrário da tristeza que alteraria o calor natural do corpo.³⁰⁴ Já os sentimentos de ira e a tristeza eram considerados prejudiciais nos tempos de pestilência, pois como afirmou Velasco de Taranta a “ira é um fervor de calor que está no coração pelo forte movimento da alma”; deste modo, deveriam ser evitados, assim como o excesso de alegria por trazer igual calor desordenado.³⁰⁵

As paixões da alma foram consideradas por esses autores como uma das forças que influenciavam o funcionamento do corpo, principalmente o coração. Seu desequilíbrio poderia ser sinal de alterações dos humores, assim como poderiam ser usadas nas recomendações médicas para auxiliar os enfermos.³⁰⁶ Por esse motivo Forés orientou os seus leitores a evitarem “ira, tristeza, medo e preocupações”; buscando prazeres e alegrias em momentos com “cantos, sons, instrumentos, histórias de prazer e semelhantes”.³⁰⁷ Recomendações direcionadas para se combater um dos efeitos causados pela própria doença:

³⁰⁰ TARANTA, Velasco de. *Tratado contra la peste*, p. 50: “*en tiempo de peste vsa mucho e faze excesso de tal cosa, luego lieua gran peligro de muerte, segun he visto muchas vezes*”.

³⁰¹ FORES, Licenciado. *Tratado útil y muy provechoso contra toda pestilencia y aire corrupto*, p. 107: “*El exercicio con las mugeres e llegamiento a ellas es euitar en quanto ser pueda; a lo menos, por la mayor parte, no se deuen procurar nueuas mugeres. Si algunos fueren mucho acostumbados a ello no lo dexen del todo porque les seria danoso; sea poco e no con mucho doñear, ca lo tal es mas enpecible; e sea hermosa e moça; deuen se apartar despues de la conuersacion dellas*”.

³⁰² LANGUM, Virginia. *Medicine and the seven deadly sins in late medieval literature and culture*, p. 37.

³⁰³ CRUZ CRUZ, Juan. *Dietética medieval*, p. 169-170.

³⁰⁴ VÁZQUEZ, Licenciado. *Regimen sanitatis contra la peste*, p. 412: “*La alegría o plazer es muy buena, el contrario mala que es tristeza o congoxa o solicitud demasiada açerca de qualquier negoçio es mala porque los naturales tienen que así mueve los espíritus y calor natural como la tristeza, y es espeçie della*”.

³⁰⁵ TARANTA. *op. cit.*, p. 49-50: “*Por ende, guardense de la ira, porque la ira es vn feruor de calor que esta en del coraçon por el fuerte mouimiento del alma [...] Esso mismo se deue esquiuar ça mucha alegría, ca caliente*”.

³⁰⁶ LANGUM. *op. cit.*, p. 45-47.

³⁰⁷ FORES. *op. cit.*, p. 106-107: “*Deuen se guardar de yra, tristeza, miedo e cuydados; e auer plazer e alegrarse con cantos, con sones, instrumentos, estórias de plazer y semejanter*”.

o sentimento de tristeza³⁰⁸; ou a ‘fraqueza de espírito’, como por vezes indicado pelos físicos. Todos os sentimentos e emoções, considerados os movimentos da alma, deveriam ser devidamente regrados; usados com “grande temperança”, nas palavras de Diego de Torres; seja os de “prazer, de ira e de tristeza”.³⁰⁹ Forés partilhou do mesmo argumento afirmando que todas as coisas que afetassem “o espírito ou a alma em demasia” poderiam ser danosas em excesso, mesmo as prazerosas.³¹⁰

Juan de Avignon afirmou que as paixões da alma e os sentimentos como medo e ira eram produzidos pela imaginação e pela reflexão, ambas faculdades que se originavam no cérebro. Por isso, considerou que uma das formas para se preservar a saúde, em tempos de pestilência, seria justamente evitar pensar na doença e em suas consequências; exercício que poderia ser realizado ao se afastar dos locais infectados. Devido ao poder da imaginação no corpo, resultante dos efeitos dos sentimentos por ela produzidos, o afastamento de locais afetados protegeria as pessoas do pensamento voltado à pestilência, impedindo-as de adoecer pela imaginação.³¹¹ Argumento compartilhado por Diego de Torres, que aconselhou as pessoas a afastarem a pestilência do pensamento, pois se correria o risco de se enfermar apenas por pensar na doença. Torres baseou seu argumento nos escritos de Avicena, que afirmava que “a imaginação na coisa natural” faria com que essa, no caso da pestilência, acontecesse de fato.³¹²

Evacuação e retenção

Os cuidados com o banho foi outro tema abordado nas obras médicas, considerado importante para se proteger das superfluidades que deixavam o corpo propenso a adoecer. Inserido na Península Ibérica pelas antigas casas de banhos árabes, o banho de imersão ou com vapores foi condenado não apenas por não respeitar valores cristãos mas, igualmente, por

³⁰⁸ CRUZ CRUZ, Juan. *Dietética medieval*, p. 86.

³⁰⁹ TORRES, Diego de. *Eclipse del Sol*, p. 75: “De todos los accidentes del anima se há de usar con grand / templança, así como del plazer, y dela ira y tristeza, por que / luego muestran su mala impresión por la resolución que há/zen dela uirtud”.

³¹⁰ FORES. Licenciado. *Tratado útil y muy provechoso contra toda pestilencia y aire corrupto*, p. 107: “Generalmente todas aquellas cosas que alteran el espíritu o el anima en demasia son danosas, aunque sean de plazer”.

³¹¹ AVIÑÓN, Juan de. *Sevillana Medicina*, p. 486-487; 534: “ca el mouer del lugar non es otra cosa, saluo virtud mouedera que se mueue por la ymaginacion y por entendimiento, etc. Y conuiene a saber que los físicos llaman a estas virtudes sobredichas virtudes animales, por razon que alcançan y entienden lo que fazen, lo que non es en las virtudes vidales y naturales, segun dize Auicena, en el primero libro; y siguese, por todas estas razones, que el sujeto de todas las virtudes animales es el meollo, assi como fazedor en el qual estan las tres virtudes generales, que son las regitiuas y las mouederas y las passibles. Y las regitiuas son tres, segun dize el filosofo en la Física: la ymaginatiua y el entendimiento y la memoria”; “la tercera es porque la ymacinacion es muy gran obradera en el cuerpo y, estando lexos, non ymaginara en ello ni adolecera por ymaginacion”.

³¹² TORRES. *op. cit.*, p. 73: “No deue ninguno pensar en la pești/lencia, saluo tener buen ánimo y coraçon y estar bien / con Dios, que, como dize Auicena, la ymaginación enla coça natural haze que uenga”.

abrir os poros corporais e facilitar a contaminação pela pestilência.³¹³ Ao explicar as práticas cristãs de higiene, Forés afirmou que “o banhar se deve evitar em todas as maneiras, salvo os que por doenças ou com conselho de médicos os tomem”, sendo melhor que se lavasse apenas as “pernas dos joelhos abaixo com os pés em água quente com rosas secas, camomilas, folhas de salgueiro, de parras”, sempre em jejum.³¹⁴ Diego de Torres acrescentou a esses cuidados o ato de cortar as unhas e raspar a sola dos pés, e que fosse sempre feita “a digestão e que se faça um pouco de exercício antes”.³¹⁵

A evacuação, por meio da diarreia ou de vômitos, seria um método que ajudaria o corpo a expelir os resíduos indesejados formados pela digestão dos alimentos no corpo a partir do ar que se respirava e pelos movimentos da alma, como dito acima. Taranta sugeriu que a evacuação das humidades supérfluas combateria a pestilência, principalmente no verão e outono. Nessas estações do ano, principalmente para os mais jovens e de temperamento colérico³¹⁶, o ideal seria a purga com “tamarindos, acácias e mirobálanos cítricos³¹⁷, cozidas com ameixas e coisas semelhantes”. Já em finais de outono e início de inverno, o ideal seria purgar os humores mais densos usando-se cogumelos e plantas comuns da região ibérica como o polipódio³¹⁸. Porém, mesmo com as especificidades de cada estação do ano, Taranta orientou tomar pílulas produzidas à base de mirra, açafraão e aloés; indicada a qualquer pessoa, pois “assim como se tira a espuma da panela durante a fervura, essas pílulas limpam as coisas supérfluas que se juntam nos membros principais, protegendo assim o sangue da putrefação”.³¹⁹

³¹³ BAU, Andrea Maria; CANAVESE, Gabriela Fernanda. "Agua que cura, agua que alimenta" la dietética para sanos y el uso del agua en la sociedad española bajomedieval y moderna. *Cuadernos de historia de España*, n. 80, p. 128-133, 2006.

³¹⁴ FORES, Licenciado. *Tratado útil y muy provechoso contra toda pestilencia y aire corrupto*, p. 107-108. “*El bañar se deve escusar en todas maneras, saluo os que por passiones o con consejo de medico los tomassen. Pueden en su lugar lauarse las piernas de las rodillas abaxo con los pies con cozimiento de rosas secas, mançanilla, hojas de sauzes, de parras e con alguna dellas en ayunas*”.

³¹⁵ TORRES, Diego de. *Eclipse del Sol*, p. 75: “*Los baños no son buenos, saluo delas rodillas abaxo, cortan/do las vñas y rayendo las plantas delos pies, guardando las / condiciones que se requieren para el baño, delas quales Ypo/cras habla enel terceiro del Regimiento delas aguas, y bre/eu mente para el caso. /Las condiciones del baño/. Son tres: La primera, que sea hecha la dugestion, y que se ha/ga vn poco de exercicio antes, y procuren hazer camara / primero que entren enel baño*”.

³¹⁶ De acordo com a tradição hipocrático-galênica, as pessoas de temperamento colérico teriam excesso do humor biliar no corpo, sendo impetuosos e inclinados a comer muito. Cf. CRUZ CRUZ, Juan. *Dietetica medieval*, p. 48.

³¹⁷ Uma das cinco classes de mirabolano. Fruta em formato de noz, semelhante as ameixas, com usos farmacêuticos. Cf. *Mirabolano*. In: Museu virtual da lusofonia [online]; *Citrino*. In: SILVA MOREAS, Antônio de. Dicionário da língua portuguesa. Tomo I (A-E). Lisboa: Typographia de Joaquim Germano de Souza Neves, 1877, p. 389.

³¹⁸ Planta rizomatosa da família das Polipodiáceas, espontânea em lugares úmidos e com pouca luz, que inclui espécies utilizadas para fins medicinais. Cf. *Polipodio*. In: Dicionario de la lengua española.; *Polipódio*. In: Infopédia.

³¹⁹ TARANTA, Velasco de. *Tratado contra la peste*, p. 39-40. “*Por tanto, la segunda ayuda es, e muy necessaria, purgar las humidades superfluas en el estio e en el principio del autunno; e en los mancebos e*

O estímulo à evacuação era um dos recursos utilizados pelos físicos no tratamento da pestilência, como afirmou Fernando Álvarez em seu *Regimiento contra la peste*. Segundo o autor, caso os sinais começassem com vômitos de coloração verde ou azul, o ideal seria seguir os “conselhos dos médicos famosos” e ajudar o enfermo a vomitar, dando-lhe de beber “água de endívia³²⁰ e escabiosa³²¹ com xarope oleoso, em boa quantidade e quente”; e quando o vômito já tivesse sido provocado, o enfermo deveria ingerir uma mistura feita do cozimento de tamarindos, hortaliças e flores.³²² Porém, alguns tratadistas desaconselhavam a prática da evacuação forçada nesses períodos da doença; é o caso de Forés, que orientou o seu uso apenas como preservação no “regimento geral de saúde”, por isso deveria ser feita “duas vezes ao ano, no verão e no outono”.³²³

Recurso das sangrias

Outra forma de se expelir os humores e superfluidades que poderiam enfermar os corpos saudáveis seria a sangria, considerada a prática mais eficiente, embora a mais invasiva; consistia na retirada de sangue das veias de alguns locais específicos do corpo como as pernas e os braços. Utilizada como forma de tratar doenças desde a Antiguidade, suas regras foram detalhadas por autores gregos e árabes consultados pelos físicos do século XV; por isso foi indicada como meio preventivo pelos tratadistas.³²⁴ Eles recorreram aos tratados de flebotomia citados para elaborar suas obras e guiar o ofício dos sangradores. A sangria foi um dos focos do *Regimiento contra la peste*, que se ateve ainda à alimentação, aos unguentos e às receitas contra a pestilência. Em seu regimento preventivo Alfonso López de Valladolid afirmou ser a sangria a principal das preservações contra essa doença, “porquanto esse fervor

colericos purgar la colera con tamarindos e cassia e mirabolanos citrinos, cozidas con ellos ciruelas y cosas semejantes. E en fin empero del autunno o en el jnuerno, en los relleos, con cosas que purgan los humores gruesos, como son el agarico, turbit, polipondio e cosas semejantes [...] Empero en todo tiempo, quier caliente quier frio, es buena esta recepta de pillores de mirra, açafra, aloe açucuri; y es buena en qualquiere edad aparejada a purgar e en qualquiere complexion. Ca assi como descrumen la olla quando começa de feuer, assi estas pilloras alimpian las cosas superfluas que se allegan cabe los miembros principales; guardan assi mesmo la sangre de putrefaction”.

³²⁰ Planta herbácea, tem folhas frisadas e comprimidas que são utilizadas na alimentação sobretudo na forma de saladas. Cf. *Endibia, escarola*. In: Diccionario de la lengua española.; *Endibia, endívia*. In: Infopédia.

³²¹ Plantas que inclui espécies cultivadas por suas flores violetas, azuis e brancas. Cf. *Escabiosa*. In: Diccionario de la lengua española.; *Infopédia*.

³²² ÁLVARES, Fernando. *Regimiento contra la peste*, p. 170. “*Se fuere caso de alguna nascia començare con vomito de colera verde o azul, mi parecer es que en el principio no se sangre; antes me parece que, guardando los consejos de los médicos famosos, deue ayudarse a vomitar beuiendo agua de ediuiia e de escauiosa con xareue acetoso en buena quantidad, caliente e, quando aya vomitado, se deue purgar con cañafistola, tamarindos e ruybarbo, en cozimento de flores cordiales”.*

³²³ FORÉS, Licenciado. *Tratado útil y muy provechoso contra toda pestilencia y aire corrupto*, p. 103: “*En la purgacion o formacia no creo es bueno tener vso en este tiempo, saluo el que se dira en las medicinas preseruativas e el del regimiento general de sanidad, que es dos vezes en el año, en el verano e en el otoño”*

³²⁴ PEÑA, Carmen y GIRÓN, Fernando. *La prevención de la enfermedad en la España Bajo Medieval*, p. 32-36.

e podridão do sangue” não se poderia de outra melhor forma combater; indicando que deveria ser feita sempre pela manhã, com os primeiros raios de sol.³²⁵

Como prática preventiva, era aconselhável fazer a sangria frequentemente, constando nas obras os procedimentos de como deveria ser realizada (condições, quantidade de sangue a ser extraída, entre outras). Taranta explicou que a sangria era uma prática muito necessária, principalmente para os de temperamento sanguíneo, realizando-a “uma vez em cada lua, em jejum”, acessando para isso a veia mediana³²⁶, a veia do fígado³²⁷ ou em algumas ocasiões a veia do baço.³²⁸ Porém, em tempos de pestilência, alguns cuidados deveriam ser tomados em relação às sangrias preventivas, devendo-se reduzir a quantidade de sangue retirado, pois se caso aqueles que estivessem aos cuidados do físico “caíssem em febre ou pestilência” deveriam passar por novos procedimentos de sangria curativa.³²⁹

Para as sangrias serem método preventivo, as regras ditadas pelos físicos deveriam ser seguidas à risca. Era necessário se considerar ainda diversos fatores como as características corporais de cada paciente (idade, sexo) e o clima onde viviam. Forés, assim como Taranta, registrou que os sanguíneos e jovens se deveriam sangrar nos tempos de pestilência, principalmente se estivessem com as veias inchadas. O processo deveria ser repetido de “três em três meses ou de dois em dois”; dependendo do nível de inchaço das veias, sendo que a quantidade de sangue retirada deveria ser entre “cinco ou seis onças³³⁰”. Interessante notar que algumas pessoas não poderiam passar por esse procedimento como era o caso dos que sangravam pelos narizes, os que apresentassem hemorroidas e mesmo as mulheres “a quem copiosamente lhes vem a purgação natural em cada mês”. Para todos esses, que já expeliam

³²⁵ VALLADOLID, Alfonso López de. *Regimiento contra la pestilencia*, p. 68: “E esta es vna delas principales preseruaciones, por quanto este feruor e pudrimento dela sangre non se puede por otra mejor via amansar. E esta sangría se faga porla manana, quando el sol saliere”.

³²⁶ Veia basilica mediana, ou cordial, localizada no meio do braço, segundo os tratadistas teria origem nos pulmões. Cf. KENTHAM, Johannes de. *Compendio de la humana salud*, p. 58, 62-63: “La vena cordica, del coraçon o cordial, conuiene saber, la vena que se llama mediana”; “La vena que se llama mediana, toma principio delos pulmones, e esta colocada en médio del braço, donde no esta el muslo”.

³²⁷ Veia da parte exterior do braço, com origem identificada no estomago, coração e fígado. Cf. *Ibidem.*, p. 62: “La vena que se llama epatica, conuiene saber, del figado, tiene principio del estomago, del coraçon e del higado. E esta colocada enla estrema parte del braço”.

³²⁸ Veia encontrada no braço, correspondente a do fígado, porém com localização no lado esquerdo, enquanto a do fígado se localizaria no direito. Cf. VALLADOLID. *op. cit.*, p. 68: “que cada mes se faga sangrar delos braços, e primeram[en]te o del braço derecho dela vena del figado; e despues del esq[ui]erdo, dela vena del arqua o del baço, el asy cada mes mudando braços e venas”.

³²⁹ TARANTA, Velasco de. *Tratado contra la peste*, p. 41: “E la sangria tambien es muy necessaria, e especialmente por los mancebos e sanguineo, vna vez en cada luna, en ayunas, o a dragmas e a onzas, de la vena mediana o de la del figado, e algunas vezes da del baço; ca, por la tal sangria, cessa el bullir de la sangre o de la colera en las venas, o vienda que no se faga. E deuese fazer en poca cantidad, porque si cayessen en fiebre o pestilencia haurian se tan bien de sangrar”.

³³⁰ ‘Onça’: unidade de medida de peso de aproximadamente 28,75 gramas. Cf. PUNTONI, Pedro. Da libra ao real: sobre a formação do sistema monetário português (1185-1580). *Revista de História*, 2019, n. 178, p. 8; RODAMILANS RAMOS, Fernando. La moneda y el sistema monetario en la Castilla medieval, p. 29.

determinada quantidade de sangue de forma natural, a prevenção por meio da sangria não seria recomendada, a não ser que houvesse grande necessidade.³³¹

Fernando Álvarez elencou mais detalhes de como deveria ser feita a purgação para a cura da pestilência. Primeiramente indicou que aqueles que fossem mais velhos deveriam passar pelo processo prontamente, enquanto os de “sete anos abaixo” deveriam buscar primeiro os tratamentos comuns. Era importante localizar as pústulas ou bubões pelo corpo, onde seria feito o procedimento; se o enfermo apenas apresentasse febres e sem pústulas, poderia se fazer a sangria da “veia do braço direito ou esquerdo, o que estiver melhor, da veia do peito ou de todo o corpo”. Assim como Forés, Fernando Álvarez recomendou cuidado redobrado com as mulheres, que não deveriam passar pela sangria caso estivessem “no tempo de sua purgação”.³³²

O *Regimiento contra la pestilencia* apresentou orientações semelhantes no que diz respeito à sangria como método curativo. Para o Valladolid, logo que se observasse a infecção pela pestilência o enfermo deveria ser sangrado no braço “da mesma parte que tiver a pústula e da veia do fígado”, por ser considerado a “primeira fonte do sangue”. Ele orientou a retirada de uma quantidade entre duzentos e trinta e duzentos e oitenta minilitros de sangue ou mais se fosse necessário. Caso as veias expelissem pouco sangue, o físico deveria se atentar a relativizar a quantidade, segundo cada “compleição e idade que cada um tiver”.³³³ Diego de Torres também detalhou a sangria como método curativo em seu *Eclipse del sol*, concordando que deveria ser feita onde houvesse as pústulas no corpo. Se estivessem ao redor das orelhas, deveria ser feita “a sangria do braço da mesma parte, e da veia da cabeça³³⁴ ou de todo o

³³¹ FORES, Licenciado. *Tratado útil y muy provechoso contra toda pestilencia y aire corrupto*, p. 102-103: “En este lugar se suele dezir que se deue fazer cerca de la purgacion o sangria. Bueno es sangrarse en este tiempo los sanguinos e mancebos que tienen las venas anchas, llenas; esto de tres en tres meses o de dos en dos, segun mas o menos son desta intencion o desposicion susodicho; e la quantidad comun es cinco o seys onças. Desta regla sacan las mugeres, a quien copiosamente les viene su purgacion natural cada mes e los que tienen almorranas a tiempos con purgacion de sangre o tienen fluxo de sangre de narizes o tienen camaras de sangre a ciertos tiempos; en los tales es escusada la sangria, si no fuesse en rehenchimiento muy grande”.

³³² ÁLVARES, Fernando. *Regimiento contra la peste*, p. 169-170: “he por bien que los tales, si fueren mayores, se sangren; e si fueren de siete años abaxo se sajan, tomada primero vn ayuda comun. E donde ay nacida, que se haga de la mesma parte: en las partes altas, de la vena de todo el cuerpo; e si en las partes baxas, de la vena sofena. E ansi en los niños: que si fuere en la parte alta sera la saja de los braços, e si en la baxa de las piernas. E en caso que hay calentura sin nacida podra se hazer de la vena del braço derecho o ysquierdo mas gobernada, del arca o todo el cuerpo, saluo que en las mugeres ha de auer acatamiento al tiempo de su purgacion”.

³³³ VALLADOLID, Alfonso López de. *Regimiento contra la pestilencia*, p. 70: “Sea luego sangrado del braço dela parte misma do toviere la landre e dela vena del fígado, por que esta es la primera fuente dela sangre, se sea le sacado em quantia de ocho o diez onças de sangre o mays, sy nesçesario fuere; ca sy saquan poquo, mouer se ha la materia segun la quantia dela complision e hedat que cada vno oviere, segun mas o menos”.

³³⁴ Veia cefálica, localizada face externa do braço, considerada pelos tratadistas com origem na cabeça. Cf. KENTHAM, Johannes de. *Compendio de la humana salud*, p. 58, 63. “La vena que se llama cephalica, que es la principal vena dele cabeça”; “La vena cephalica tiene origen e principio dela cabeça”.

corpo”; isso sempre a mando do “juízo do físico e segundo for cada um”. Igual processo seria se o bubão da peste se manifestasse nas axilas, devendo-se sangrar o braço onde estivesse; se ocorresse na virilha, deveria sangrar da mesma perna em que se localizasse.³³⁵

Alonso de Chirino também se preocupou em deixar orientações sobre a cura da pestilência, pelas sangrias, em seu *Menor daño de la medicina*; afirmando que se houvesse pústulas na virilha, e se o corpo apresentasse sinais de estar enfermo, deveria tirar sangue das veias “de dentro do pé de onde está o mal”; e se o doente fosse jovem, a sangria deveria ser feita nas pernas. O mesmo ocorreria caso as pústulas se apresentassem nas axilas, “garganta ou atrás da orelha”; sendo recomendadas, nesse caso, a sangria no “pico do nariz”, assim como da veia da cabeça. Porém, Chirino afirmou que seria importante dar aos pacientes após a sangria “coisas que esforcem o coração tal como fruto de marmelo, que seja mais agro do que doce”. O xarope à base de “marmelo ou de seu sumo, de maçãs, romãs agras e doces, com água de rosas e açúcar” reforçaria o seu coração.³³⁶

As práticas de sangria também tinham relação estreita com a alimentação que, depois dos ares e lugares, foi considerada uma das principais seis coisas não naturais. Assim, verifica-se que as obras médicas deram especial atenção à regulação da dieta alimentar nos tempos de pestilência. Sobre esses pontos a segunda parte do presente trabalho se debruçará com maiores detalhes.

³³⁵ TORRES, Diego de. *Eclipse del So*, p. 78-79: “La sangria a de ser dela miésma parte / desta manera, que si el apostema éstouiere arredor delas ore/ias, a se de hazer la sangria del braço dela miésma parte, de / la uena dela cabeça, o de todo el cuerpo, o del arca, según touiere / la replecion, que ésto queda a iuyzio del phiísico y según fuere cada v/no. Y si el dolor o la apostema estiuiere só los sobacos haga/é la sangria del mesmo braço, como dicho es, dela uena del / arca o de todo el cuerpo. Y si éstouiere en la íngle o acerca, / hagaé la sangria dela sóphena dela mesma pierna, de / la parte doméstica, que ésta hazia dentro”.

³³⁶ CHIRINO, Alonso de. *Menor Daño de la Medicina*, p. 44-45: “Si es la landre en la yngle e el cuerpo touiera las dichas senales o redigunbre o parte dellas e non con flaqueza de corazón bien es tirar sangre de la vena de touillo de la parte de dentro del pie onde está el mal. E si fuer moço jásenle en las piernas. E esso mesmo a qualquier otro que touiere senales de esfuerço, e lo touiere en sobaco o garganta o tras el oreja. E échenle las ventosas ençima de la jasa de las piernas al que vieren que está fuera de su sesso o juyzio. E para / la que es tras el oreja o en la garganta es conuenible la sangria del pico de la nariz en la qual sangria es fallado muchas vezes prouecho manifesto e súbito. Pero tengo que sea bien de la fazer después de fecha sangria de la vena de la cabeça. Deuen dar a estos cosas que esfuerçen el corazón tal comino almiua, que sea más agra que dulce, fecha de arrope de menbrillos o de su çumo e de mançanas e de granadas agras e dulçes e de agua rosada e açúcar segunt lo que desto oviere en esa sazón”.

PARTE II: SUSTENTAR, CURAR E ALIVIAR O CORPO EM TEMPOS DE PESTILÊNCIA

*“O mau regimento impede a conservação da saúde e, por tanto, a terceira ajuda [contra a pestilência] se refere às viandas convenientes à essa disposição”.*³³⁷

Com estas palavras, Velasco de Taranta iniciou suas ponderações sobre a alimentação em seu *Tratado de la peste*, dando ênfase ao comer e beber como remédios para a pestilência, práticas que asseguravam a manutenção da vida, integrantes da *res non naturales*. Em decorrência de sua necessidade diária, a ingestão errônea de alimentos e bebidas poderia causar enfermidades; da mesma forma que sua utilização adequada era indispensável para a conservação da saúde.³³⁸ Por esse motivo, os autores das obras loimológicas produzidas ou traduzidas em Castela, no século XV, se preocuparam em prescrever a forma adequada da alimentação nos tempos de pestilência. Taranta considerou que apenas os alimentos de fácil digestão deveriam ser utilizados nessa época, ou seja, aqueles que não seriam “facilmente corrompidos e resistentes à putrefação”. Além disso, alimentação deveria ser moderada, não devendo comer “em tanta quantidade como em outro tempo”, principalmente para evitar a indigestão e, “consequentemente, a corrupção” que causaria a pestilência. O ideal seria consumir moderadamente as comidas e bebidas; na dosagem certa, para não sentir fome e sede.³³⁹

Os físicos, desta forma, evidenciavam em suas obras a necessidade da moderação ao comer e beber para garantir a boa saúde. A moderação ou temperança, como uma virtude cardinal, foi um princípio-chave presente tanto nos escritos religiosos quanto nos médicos; pois tinha como objetivo frear os excessos das pessoas e garantir que as doenças não se abatessem sobre os corpos.³⁴⁰ Por esse motivo Juan de Avignon, em sua *Sevillana Medicina*, retomou um provérbio moralizante para exemplificar a necessidade da moderação ao comer, afirmando que “como disse o sábio, ‘quero comer para viver, mas não viver para comer’”.³⁴¹

³³⁷ TARANTA, Velasco de. *Tratado de la peste*, p. 42: “Porque el mal regimento daña a la conservacion de la sanidad, por tanto, la tercera ayuda es de las viandas conuenientes a esta disposicion”.

³³⁸ PEÑA, Carmen; GIRÓN, Fernando. *La prevención de la enfermedad en la España Bajo Medieval*, p. 32.

³³⁹ TARANTA. *op. cit.*, p. 42-43: “E assi, las viandas que les conuienen sean de ligera digestion e no facilmente corruptibles e resistentes a la putrefaction. E no en tanta quantidadde como en outro tiempo, porque mucho de deue temes la indigestion e, por conseqüente, la corrupcion. Mas coman liuianamente e a menudo, de guisa que nunca hayan fembre o set”.

³⁴⁰ RUCQUOI, Adeline. *¿Comer para vivir o vivir para comer?*, p. 95.

³⁴¹ AVIÑÓN, Juan de. *Sevillana Medicina*, p. 127: “Y por esto dixo el sábio: ‘quiero comer por biuir, mas non biuir por comer’”.

Para que a alimentação auxiliasse na preservação da boa saúde seria vital que a quantidade de alimento ingerida correspondesse ao necessário para “restaurar o consumido” pelo corpo, “sem mais nem menos”, segundo Avignon. O descomedimento alimentar poderia causar inchaços no corpo, obstrução dos poros e, conseqüentemente, uma diversidade de doenças de “má compleição”, sendo uma delas a pestilência. Já o comer insuficiente poderia causar outros males, como magreza e tísica.³⁴² Nesse sentido, seria fundamental para o físico considerar o princípio da justa medida para a ordenação do regimento alimentar aos seus pacientes, não devendo suas prescrições serem rígidas ou brandas excessivamente. Porém, observa-se nas obras médicas do século XV uma preocupação em adequar os regimentos com os hábitos e costumes daqueles que estavam sob as orientações dos físicos.³⁴³ Juan de Avignon chegou a afirmar que, assim como as “terras são diversas e de diversas naturezas”, o mesmo ocorreria com os homens, pois havia alguns que “comem muito” e “outros que comem pouco”; sendo esse o motivo dos livros de medicina passarem orientações genéricas e não estabelecerem quantias exatas. Seria papel do físico, durante a sua prática médica e ao observar os costumes das pessoas, saber a quantia de alimento necessária “aos corpos que estão sob seu regimento”.³⁴⁴

Na intenção de definir os alimentos e as bebidas mais apropriados para o consumo – dependendo das estações do ano e das características de cada um, assim como para auxiliar a enfrentar determinadas doenças e orientar a maneira como deveriam ser consumidos –, as obras médicas relacionaram a comida com à noção de *regimiento*, assim como à de *gobierno* ou *mantenimiento*.³⁴⁵ Os últimos, geralmente indicavam alimentos nutritivos e ideais para o estado de determinado enfermo ou mesmo a potência nutritiva de cada alimento; alguns podendo ser de grande governo, ou de pouca manutenção. Já o *regimiento* ganhou um sentido

³⁴² AVIÑÓN, Juan de. *Sevillana Medicina*, p. 126: “Primeramente, la cantidad del comer conuiene que sea quanto cumplire para restaurar el consumido, si mas y si menos, ca lo de mas trae dolência de replecion y de finchimiento; y el finchimiento trae opolacion y la opilacion trae podrimiento y el podrimiento dolência de mala complision o de mala compusiciono solicion de continuidad; el poco comer trae magrez y tísica y consumimiento de la humedad radical”.

³⁴³ PEÑA, Carmen; GIRÓN, Fernando. *La prevención de la enfermedad en la España Bajo Medieval*, p. 29-41; NICOUD, Marilyn. *Les régimes de santé au Moyen âge*, p. 327-328,

³⁴⁴ AVIÑÓN. *op. cit.*, p. 128: “Si alguno contradixere que la quantia de la vianda que ha menester cada vno de los omes non puede ser determinada por escripto, a esto respondo que la intencion de Galieno fue esta, por quanto las tierras son diversas y de diversas naturas, y los omes esso mismo, ca omes ay que comen mucho y otros ay que comen poco; y por esta razon, non puede ser escripto en Fisica contia señalada, en general, y por quanto los libros de Fisica fablan generalmente, y por esto non pusieron cosa ni contia certa, en general; empero, particularmente tenuto es todo físico de saber la contia que cumple a los cuerpos que estan en su regimento particularmente, y esto puede alcançar el físico por vso, y por costumbre, y por pratica”.

³⁴⁵ Foram usados também os termos *cibo* para alimentos e *poto* para bebidas. Cf. ROLF, Eberenz. Discurso y léxico de la alimentación en los tratados médicos medievales y renascentistas. In: POURRY, María Luisa Arnal et al. *Actas del X Congreso Internacional de Historia de la Lengua Española*. v. II. Zaragoza: Institución Fernando el Católico, 2018, p. 1078.

próximo ao de dieta apropriada aos modos saudáveis, que poderia orientar as pessoas a evitarem as enfermidades; no caso de já se encontrar enfermo, auxiliaria na busca da cura e do alívio para as doenças.³⁴⁶

Ao propor algumas regras gerais para o combate da pestilência em seu *Eclipse del sol*, Diego de Torres afirmou que “o regimento há de ser contrário à causa da pestilência”, não apenas sobre o “comer e beber, mas ainda em todas as medicinas”. A partir da concepção de alimentos não apenas como elementos para a manutenção do corpo humano como também por suas características medicinais, Torres reproduziu um conceito galênico do uso de substâncias de naturezas contrárias no combate às enfermidades, ou o princípio dos contrários; já para manter o corpo saudável, se deveria consumir coisas de naturezas semelhantes.³⁴⁷ Desta forma, no combate à pestilência deveriam ser usadas “coisas frias e ainda algumas úmidas, porque março é seco”³⁴⁸; época da ocorrência do eclipse creditado à causa da pestilência, por Torres, em 1485.

Como pode se observar, nas ponderações de Diego de Torres sobre o uso de elementos de natureza contrária e úteis para a cura da pestilência, certos ingredientes foram considerados cruciais nesse processo; de maneira que as obras médicas consideraram o ato alimentar como um dos tratamentos possíveis; afinal, alguns alimentos eram utilizados como remédios (por suas características medicinais), indo além de simples sustento do corpo. Por esse motivo, a dieta ou os regimes alimentares se construíram como fator essencial na manutenção da saúde e na busca de cura contra enfermidades.³⁴⁹ Ao propor tratamentos para a tísica em seu *Lilio de Medicina*, Bernardo de Gordonio indicou que alguns elementos, devido à sua natureza, poderiam ser usados como comida, bebida ou medicação; era o caso do “leite, vinho e chás de ervas”. Já outros elementos teriam características apenas de alimento, sendo o “primeiro o mel, o segundo os caranguejos de rio e o terceiro os figos secos e muitas outras frutas”. Por fim, havia outros que deveriam ser utilizados apenas como medicação ou medicinas, termo mais utilizado à época; como “hissopo³⁵⁰, avencas, lírio roxo, sementes de algodão, sementes

³⁴⁶ ROLF, Eberenz. *Discurso y léxico de la alimentación en los tratados médicos medievales y renascentistas*, p. 1077-1078.

³⁴⁷ PEÑA, Carmen; GIRÓN, Fernando. *La prevención de la enfermedad en la España Bajo Medieval*, p. 29.

³⁴⁸ TORRES, Diego de. *Eclipse del sol*, p. 72: “El regimiento ha de ser contrario ala causa / dela pestilencia commo se collige porel Galieno enel / tercero del Thení, y esto no solo enel comer y beuer, / mas aun en las medicinas. Y así ha de usar de co/sas frias y aun algun tanto humidas, por que Mars / es seco”.

³⁴⁹ ADAMSON, Mellita Weiss. *Food in medieval times*. London: Greenwood Press, 2004, p. 205.

³⁵⁰ Planta herbácea e aromática, nativa das regiões mediterrânicas e da Ásia Central, utilizada desde a Grécia Antiga por seus fins medicinais. Cf. Hyssop. In: KLIPE, Kenneth F.; ORNELAS, Kriemhild Coneè (ed.). *The Cambridge World History of Food*. United Kingdom: Cambridge University Press, 2000, p. 1788; *Hissopo*. In: Infopédia.

de papoula, feno-grego³⁵¹ e semelhantes”.³⁵² Inclusive, algumas dessas medicinas eram compostas por diversos elementos, como a teriaga, mistura medicinal utilizada desde a Antiguidade, era composta de vários elementos que poderiam variar entre as obras médicas, tendo como base o ópio.³⁵³

A ordenação de alimentos para os cuidados com a saúde fez com que as obras médicas do século XV evidenciassem, além da preocupação dos físicos com a moderação ao comer, a importância do apetite e do gosto nas dietas e regimes alimentares propostos. Se prazeres celestes poderiam ser sentidos e vividos pelo corpo, os prazeres terrestres não poderiam existir e serem experimentados se não pela ação do espírito³⁵⁴; por este motivo, os físicos das cortes, principalmente das câmaras reais, tiveram papel importante. Ao monitorarem os chefes de cozinha, garantiam a correta elaboração das receitas de acordo com a medicina; do mesmo modo, buscaram alternativas para tornar suas receitas agradáveis aos pacientes, em caso de restrições alimentares, provocando o apetite com receitas específicas.³⁵⁵ Alonso de Chirino chegou mesmo a evidenciar, em seu *Menor Daño de la Medicina*, a função da cebola branca que “cortada e lavada com água e posto com ela vinagre e orégano”, poderia ajudar a “abrir o apetite de comer aos que o tenham perdido”.³⁵⁶

Comuns foram as orientações para o consumo de “bom pão, boa carne e bom vinho” nas obras loimológicas como no caso do *Regimiento contra la pestilência*, de Alfonso de Valladolid. Este aconselhava mais o consumo do vinho branco do que o tinto e, se possível, agro e aguado.³⁵⁷ A preocupação em indicar alimentos e bebidas de bom sabor e qualidade

³⁵¹ Ou *ervinha*, planta forrageira, também usada como especiaria e planta medicinal, da família das Leguminosas. Cf. *Trigonella foenum-graecum*. In: Euro+Med PlantBase; *Ervinha*. In: Infopédia.

³⁵² GORDONIO, Bernardo de. *Lilio de Medicina*, p. 872-877: “E esso mismo deues de entender que de aquellas cosas que aprouechan en la curacion de ptisicos, vnas son qe tienen natura de comer e de beuer e de medicina; e otras que tienen natura de çibo; e otras que tienen natura de medicina; e otras ay que tienen parte de vnas o de todas compuestas. Aquellas que tienen virtude de cibo e de poto e de medicina son tres, assi como la leche e el vino e la tisana [...] Despues que uemos visto destas cosas que tienen virtude de cibo e de beuer e de medicina, ueamos de aquellas que tienen virtude de cibo e medicina; e son tres, assi como las que dichas son: la primera es la miel; la .ij. es los cangrejos el rio; la .iiij. es los figos secos e otras muchas fructas [...] Pues despues que auemos visto de aquellas cosas que tienen virtude de medicina e de cibo e de beuer e de aquellas que tienen virtude de cibo e de medicina, veamos agora de aquellas cosas que tienen virtude de medicina. Estas cosas son assi como ysopo e culandrillo del pozo e yreos e simiente de algodón e semente de dormideras e alholuas e sus semejantes. E ay otras que son compuestas, assy como la atriaca e la rúbea tociscata e sus semejantes”.

³⁵³ Cf. *Triaga*. In: Vocabulario de Comercio Medieval.

³⁵⁴ NICOUD, Marilyn. *Les régimes de santé au Moyen âge*, p. 375.

³⁵⁵ LAURIOUX, Bruno. *Cuisine et médecine au Moyen Âge: alliées ou ennemies? Cahiers de recherches médiévales et humanistes*, n. 13, p. 226-232, 2006.

³⁵⁶ CHIRINO, Alonso de. *Menor Daño de la Medicina*, p. 22: “La çebolla blanca cortada e lauada con agua e puesto con ella vinagre e orégano conuiene para ayudar a gastar el fenchimiento de la vianda e abiuva el apetito del comer a los que lo tienen enbotado”.

³⁵⁷ VALLADOLID, Alfonso López de. *Regimiento contra la pestilencia*, p. 69: “El regimiento de comer sea esto: buen pan, buena carne, buen vino, atan branquo que tinto, e se fuere vn poquo agro sera mas ssano toda via: sea bien aguado”.

estava atrelada tanto à necessidade da moderação, visto a preferência pelo vinho branco e que fosse dissolvido em água, quanto à prioridade por alimentos e temperos de sabor agrio, ganhando o vinagre certo destaque nas obras. A opção pelas coisas agras se dava por serem consideradas boas em tempos de peste, tanto para a sua prevenção quanto para a sua cura, por serem alimentos e bebidas resistentes à pestilência.³⁵⁸ Por este motivo Chirino indicou, à essa época, que se deveria utilizar “o vinagre e todas as coisas agras e toda a vianda que se possa pôr mel e vinagre”. E ressaltou que essa mistura de vinagre e mel deveria ser mais agra do que doce; assim como os frutos das buglossas e outras frutas com características agras, como romãs e maçãs verdes, além das “lentilhas com mel e vinagre”.³⁵⁹

Os capítulos que seguem serão dedicados à análise de como as obras médicas castelhanas dos físicos presentes no século XV recomendaram alimentos específicos, baseando-se nos princípios expostos. A proposta é discutir a questão dos usos dos alimentos e das bebidas, na época de pestilência, considerando seja a sua função básica de manutenção e de sustento dos corpos para a prevenção da doença; seja os seus usos com caráter terapêutico, ou seja, enquanto remédios para a cura ou como alívio dos males causados pela enfermidade.

³⁵⁸ NICOUD, Marilyn. *Les régimes de santé au Moyen âge*, p. 288.

³⁵⁹ CHIRINO, Alonso de. *Menor Daño de la Medicina*, p. 39-40: “E las cosas que conuiene vsar son estas: El vinagre e todas cosas agras e toda vianda onde se pueda poner miel e vinagre, que sea más agrio que dulce, e çerrejas e borrojas e todas frutas agras e ásperas e agraz e su arrope. E granadas e maçanas agras e las lantejas con miel e vinagre o em qualquer manera, son buenas para esto”.

Capítulo 1: Os sólidos que sustentam

Escolher, temperar e preparar a carne

No prólogo de sua tradução da *Sevillana Medicina*, de Juan de Avignon, Nicolás Monardes propõe que Deus haveria dotado os homens com “entendimento racional”, aspecto que tornava possível governar-se por meio de regras que permitiriam a conservação da saúde. Por esse motivo os “sábios e antigos médicos usaram de regras no uso de todas as coisas necessárias à vida, e quiseram ordenar como o homem deve se governar pela razão, porque difere-se dos animais selvagens que, sem ela, seguem seus apetites e inclinações naturais”. Essa seria a função dos livros escritos pelos físicos, que buscavam ensinar como cada um deveria se “governar no comer, no beber” e nas demais ações que poderiam garantir a manutenção da vida.³⁶⁰

Com o objetivo de evitar que elementos desestabilizadores da saúde afetassem a vida de seus pacientes – ou mesmo com o propósito de neutralizá-los, caso já o houvessem feito –, os físicos se dedicaram a regradar as atividades diárias dos que estavam aos seus cuidados, mostrando especial atenção ao seu regime alimentar. Nesse sentido, as obras médicas se debruçaram sobre uma diversidade de alimentos que estavam presentes no cotidiano das pessoas, ordenando como deveriam consumi-las de acordo com as diversas circunstâncias (estações do ano, a idade, tipo de trabalho realizado ao longo do dia e o estado de saúde ou convalescência). Um dos alimentos regrados foram as carnes e suas variedades, incluindo orientações sobre as suas diversas formas de preparo.³⁶¹

De uma forma geral, as obras médicas estabeleceram orientações sobre quais seriam as melhores carnes a serem consumidas, oferecendo aos seus leitores um amplo leque de opções para realizarem suas refeições, sempre respeitando as especificidades daqueles a que se direcionavam. Juan de Avignon afirmou que os alimentos ideais para os habitantes de Sevilha, seriam as carnes de galinha, faisão, carneiro, cervos e cabritos, além dos ovos cozidos³⁶²; para

³⁶⁰ MONARDES, Nicolás. Prólogo. In: AVIÑÓN, Juan de. *Sevillana Medicina*, p. 67: “Verdad es que todo aquello que Dios repartio a los otros animale por propiedad, quiso que lo vudiesse en el hombre por razon y entendimiento racional, mediante el qual se gobernasse y, com sciencia y reglas, adquirisse lo necessáριο a su conseruacion, teniendo, en general, todo lo que los otros tienen en particular y, para esto, los sabios antiguos médicos vsaron de reglas en el vso de todas las cosas a la vida necessárias, y quisieron hazer horden como el hombre se gobernasse por razon, porque difiriesse de los animales brutos que, sin ella, siegen sus apetitos y inclinaciones naturales; y para esto siruen los libros a este proposito hechos, que enseñan como cada vno se deue de gouernar en el como y beuer y en las demas obras pertencientes a la conseruacions dela vida humana”.

³⁶¹ PEÑA, Carmen; GIRÓN, Fernando. *La prevención de la enfermedad en la España Bajo Medieval*, p. 22-33.

³⁶² AVIÑÓN. *op. cit.*, p. 143: “la delgada que faze buen humor, es assi como carne de gallinas y faysanes y de lobareces, y de sus semejantes; e la espessa que faze buen humor es assi como carneiro de dos dientes y ternera y huevos cozidos; y la vianda igual, que faze buen humor, as assi como pan de adargama y carne de cieruo y cabrito y galinas”.

tanto, levou em consideração as especificidades do clima da cidade. Por mais que a intenção da *Sevillana Medicina* tenha sido estabelecer conselhos médicos específicos para os seus habitantes, as normas dietéticas contidas na obra não se diferiram muito das que eram utilizadas ou prescritas para outras localidades.³⁶³ Alonso de Chirino também afirmou em seu *Menor Daño de la Medicina* que as melhores carnes seriam as do cabrito, novilhos, carneiros, galinhas e perdizes; justificando que “estas convêm para os delicados”.³⁶⁴

Essa conclusão médica revela a visão que os físicos tinham sobre os membros da nobreza e do clero: um estilo de vida sedentário e considerado ocioso. Por conta disso, teriam um sistema digestivo mais delicado e sensível do que aqueles que viviam do trabalho manual. Assim, aqueles que se dedicavam aos trabalhos árduos deveriam ter uma dieta diferenciada³⁶⁵; sendo que para eles seria conveniente, ainda segundo Chirino, “a carne de vaca e porco, toucinho e veado de caça e as outras carnes que têm fama de gerarem humores espessos”.³⁶⁶ Esses humores pesados seriam essenciais para os trabalhadores braçais para que conseguissem suportar a sua jornada de trabalho. Portanto, o seu sistema digestivo estaria preparado para digerir esses alimentos.

Importante lembrar que as carnes mais pesadas como a de porco não eram indicadas para os indivíduos ociosos; ao contrário, seriam convenientes para os que trabalhavam exaustivamente e que, junto a isso, se encontrassem em um estado saudável.³⁶⁷ Algumas enfermidades como as febres pestilenciais afetavam diretamente a forma de como o corpo utilizava-se do calor natural para realizar a digestão; sendo importante, segundo Diego Álvarez de Chanca, em seu *Tratado nuevo...*, que o enfermo se valesse de refeições nutritivas e de fácil digestão.³⁶⁸ Por esse motivo Alonso de Chirino, após ter elencado a carne de vaca como boa para aqueles que viviam do trabalho corporal, ponderou que “a carne de vaca é ruim para toda a enfermidade”, e o mesmo pensamento serviria para “todas as carnes espezas, duras” que, conseqüentemente, seriam de difícil digestão.³⁶⁹

³⁶³ RUCQUOI, Adeline. ¿Comer para vivir o vivir para comer?, p. 86.

³⁶⁴ CHIRINO, Alonso de. *Menor Daño de la Medicina*, p. 19: “E las mejores delas son el cabrito e ternera e carneiro e el linaje de las gallinas e perdizes e las carnes de buena fama. Estas conuienen para los delicados”.

³⁶⁵ ADAMSON, Mellita Weiss. *Food in medieval times*, p. 225-227.

³⁶⁶ CHIRINO. *op. cit.*, “E para los que trauajan corporalmente conuiene la vaca e puerco, toçino e venado de caça e las otras carnes que an fama que engendran humores gruesas”.

³⁶⁷ *Ibidem.*, “El puerco o toçino es bueno para los que mucho trauajan corporalmente e son sanos. E los folgados non deuen mucho vsar dello”.

³⁶⁸ CHANCA, Diego Álvarez de. *Tratado nuevo, no menos útil que necesario, en que se declara de qué manera se há de curar el mas de costado epidémico*, p. 210: “es manester ciberse de manjares aptos para la nutricion, templados, de buena digeston”.

³⁶⁹ CHIRINO. *op. cit.*, p. 19: “E la vaca es mala para toda enfermedat e eso mesmo todas las carnes espezas e duras e montesas”.

Algumas carnes dariam maior sustentação ao corpo do que outras, sendo que as mais duras e gordurosas ficariam por mais tempo digerindo; por esse motivo, eram indicadas aos que viviam do trabalho corporal. Nesse quesito, não somente o tipo da carne era considerado pelos físicos, mas também a sua forma de preparo. A respeito disso, Chirino indicou que, quando assadas, teriam um maior poder de sustentar as pessoas do que quando cozidas, pois isso provocaria uma digestão mais lenta.³⁷⁰ Afirmação esta que dialoga com o escrito de Arnaldo de Vilanova. O físico catalão e autor do influente *Régimen de Salud* afirmou que as carnes poderiam ser consumidas tanto cozidas quanto assadas, mas fritas, “se possível for, nunca”.³⁷¹ Essas considerações revelam a estreita relação entre a medicina e a culinária, sendo a cozinha e os pratos preparados nada mais que uma dietética em ação; o que resultava, comumente, em diálogos e mesmo debates (aos moldes escolásticos das *disputationes*) entre os físicos e os mestres de cozinha. A discussão sobre os alimentos, em tais obras, não se referia apenas aos que seriam bons ao consumo como também à sua correta forma de preparo, para que fossem eficientes à manutenção da saúde dos homens a quem eram direcionados.³⁷²

Chirino indicou, em seu *Manor Daño de Medicina*, as carnes que seriam melhores; por exemplo, dentre as aves as galinhas ganhariam das perdizes. Em relação às carnes frescas e preservadas em salmoura, ele considerava que as últimas teriam menor poder de manutenção do corpo. Inclusive, haveria uma ordem quanto à qualidade, sendo as melhores provenientes de “carneiro, cabrito, bezeros ou novilho”, em que os machos seriam melhores “do que as fêmeas e os novos, melhores que os velhos, e a metade direita melhor do que a esquerda”. Ainda havia advertências, nessas obras, para não se consumir as carnes assadas imediatamente após tiradas do fogo, pois seria conveniente esperar para liberarem todos os seus vapores. Além disso, independentemente de sua origem, toda a carne deveria ser “muito cortada e muito mastigada” para que se fizesse “melhor e mais rápido sua digestão”.³⁷³

Sobre as carnes, Arnaldo de Vilanova indicou não apenas o melhor corte, como o seu modo de preparo e os acompanhamentos. Segundo o físico catalão, ao fazer uma receita com

³⁷⁰ CHIRINO, Alonso de. *Menor Daño de la Medicina*, p. 18-19: “E lo asado mantiene e esfuerça más que lo cozido puesto que es más duro de digerir”.

³⁷¹ VILANOVA, Arnaldo de. *Régimen de Salud*. p. 334: “Demás de esto, es mejor comer las sobredichas carnes bullidas o en pasteles, que asadas; y fritas, si posible es, nunca”.

³⁷² LAURIOUX, Bruno. *Cuisine et médecine au Moyen Âge*, p. 225-228.

³⁷³ CHIRINO. *op. cit.*, p. 19: “E toda carne, vna o otra, conuiene ser mucho cortada e mucho mascada si omne quiere que se faga mejor e más ligeramente la degestión delia. E esto conuiene mucho más a los delicados e a los folgados en qualesquier carnes que coman. Elas carnes saladas son de peor mantenimiento que las frescas. E la vianda asada, sea carne o pescado, non la deuen cubrir luego desque la tiran del fuego que es mucho desloada e danosa, ante conuiene dexar salir los vafos / delia. [...]. De las meiores carnes son el carnero e cabrito e vezeros o borregas. E los machos meiores que las fenbras. E los nuevos mejor que los viejos. E la meytat derecha mejor que la esquierda. E las meiores de las aues, las gallinas e su linaje e después las perdizes”.

carne de galinha não se deveria desfiá-la, mas cortá-la em pequenas tiras (na diagonal), devendo prepará-la apenas com leite de amêndoas e, se fosse acompanhada com farinha de arroz, em pouca quantidade.³⁷⁴ A preocupação com as formas de servir os manjares estava igualmente vinculada à da perda de apetite causada por algumas enfermidades, como era o caso da pestilência. Diego Álvarez de Chanca afirmou que aqueles que se alimentavam adequadamente durante a pestilência, seja por prazer em comer ou mesmo forçadamente, escapavam de se adoecer ou tinham sua saúde restaurada.³⁷⁵ Por esse motivo, as obras contra a pestilência indicaram as carnes que deveriam ser consumidas, quer no regime preventivo quer no curativo da doença.

Por mais que Chirino tenha indicado que o ideal seria diminuir o consumo das carnes para se prevenir da pestilência³⁷⁶, se fosse necessário servir-se delas, algumas seriam mais indicadas que outras. Era o caso das “aves pequenas, assim como frangos e galinhas, perdizes, coelhos pequenos e aves terrenas” que, segundo Juan de Avignon, poderiam ser benéficas; podendo ser complementadas, por vezes, com as carnes de carneiro e a de vaca.³⁷⁷ Em geral, as de galinhas, coelhos e aves pequenas como perdizes e pombos, eram consideradas produtoras de humores leves no corpo e de fácil digestão³⁷⁸; aspecto que seria essencial para a prevenção da saúde e por isso, foram as carnes mais recomendadas para o consumo de acordo com as obras loimológicas.

Após exortar os leitores de seu *Tratado de la peste* a evitarem o consumo de carne de porco e vaca durante a pestilência, por conta de sua difícil digestão, Velasco de Taranta indicou o consumo de coelhos, lebres, novilhos e aves como perdizes e galinha; porém, alertou para que se evitasse as aves que viviam em água, por seu consumo resultar na produção de “humores viciosos e, por isso, corruptíveis”.³⁷⁹ As aves contraindicadas em questão seriam os patos, os grou, a garça e o cisne; geralmente caçadas pela nobreza com o

³⁷⁴ VILANOVA, Arnaldo de. *Régimen de Salud*, p. 335: “Pero el manjar blanco, de carne de gallina, podrase usar a menudo, con que no se haga deshilando la carne, sino cortándola de travieso, muy menuda, y después de bien majada, ataria con leche de almendras solamente, y si se echare almidón o harina de arroz, que sea muy poco”.

³⁷⁵ CHANCA, Diego Álvarez de. *Tratado nuevo, no menos útil que necesario, en que se declara de qué manera se há de curar el mas de costado epidémico*, p. 210-211: “en las passiones pestilenciales, quando cae el apetito, sean restaurados con comer, porque de los que virilmente hazen sobrel apetito, conuiene a saber haziendo se fuerça y comiendo, escapan, porque necessario es restauralos con cibo”.

³⁷⁶ CHIRINO, Alonso de. *Menor Daño de la Medicina*. p. 39: “E apoque el comer de las carnes”.

³⁷⁷ AVIÑÓN, Juan de. *Sevillana Medicina*, p. 537: “las carnes sean aues pequeñas, assi como pollos y pollar y perdizes y conejos pequenos y aues terrenas y, a vezes, carneiro y vaca y huevos blandados de las cozinhas”.

³⁷⁸ ADAMSON, Mellita Weiss. *Food in medieval times*, p. 33-38.

³⁷⁹ TARANTA, Velasco de. *Tratado de la peste*, p. 42: “Gaurdense de la carne de puerco e del buey e de los animales grandes de quatro pies, segun disse Hali; e la causa es porque engendran humores gruesos e son de mala digestion. Vsen de comer gallinas, perdizes, starnas e de otras aues cualesquier, seluo delas que moran en el agua, porque las tales engendran humores viciosos e luego corruptibles; el cabrito es bueno e el carneiro e los gaçapos e farnacas y liebres pequenitas”.

auxílio de falcões ou gaviões. Por mais que fossem servidas em grandes banquetes, aves como essas eram consideradas de difícil digestão, por isso desaconselhadas pelos físicos.³⁸⁰

Sobre as carnes propícias a esse contexto, o Licenciado Foréz fez uma descrição mais detalhada do que Taranta. Ele também reprovou o consumo de patos e grou; o mesmo conselho foi dado em relação à ingesta de cordeiros, ovelhas e porcos domésticos, pelo mesmo motivo. Para este, além das galinhas, perdizes e “aves pequenas que se criam em prados e arbustos”, os cordeiros também seriam ideais ao consumo, desde que fossem castrados e tivessem menos de um ano; assim como coelhos e lebres, que fossem pequenos e que as perdizes não fossem muito velhas.³⁸¹ Segundo tais físicos, as carnes de animais novos e castrados teriam muito melhor digestão no organismo, produzindo humores mais moderados e sendo ideal para a manutenção da saúde.³⁸²

Mesmo elencando regras mais estritas para o consumo de certas carnes, Forés não descartou uma exceção: a carne de carneiro castrado (até dois anos), que poderia não ser perigosa caso o tempo não estivesse muito quente. A sua ingesta dependeria ainda da compleição daquele que a consumiria, embora geralmente não fosse boa para a maioria das pessoas, conforme a sua opinião. Da mesma forma, a carne de vaca não poderia ser desconsiderada, assim como indicou Velasco de Taranta; desde que fosse em pequena quantidade e não muito velha, podendo ser boa principalmente para aqueles que tivessem “bons estômagos”³⁸³; geralmente aqueles que viviam do labor físico,³⁸⁴ na opinião de Forés.

Alfonso López de Valladolid também indicou, em seu *Regimiento contra la pestilencia* que, juntamente com a carne de novilho, cervo, coelhos e perdizes, a carne de vaca seria boa para esses tempos; provavelmente por seu regimento ser direcionado à população desafortunada de Santiago de Compostela. Todavia, era fundamental que essas carnes fossem assadas ou cozidas em molho de sabor agro.³⁸⁵ Carnes de galinhas, cabritos, perdizes,

³⁸⁰ ADAMSON, Mellita Weiss. *Food in medieval times*, p. 32-39.

³⁸¹ FORÉS, Licenciado. *Tratado útil e muy provechoso contra toda pestilencia y aire corrupto*, p. 96-97: “*Son alabadas carnes en este tempo de gallinas e su linaje, perdizes, faysanes, aves pequenas que se crian en prados e en arboles, ternera, cabron pequeño, de fasta vn año, castrado, cabritos, liebres, conejos, puercos de monte. Estando a corecion, diria que los conejos e liebres deuen ser nueuas e pequeñas e las perdizes no viejas; e dexar los tales cabrones o cabroncillos; e vsar de gallinas e de las otras. Las carnes que son danosas en este tempo son cordeiros, ouejas, puercos de casa, aves que diuen en lagunas e las que tienen percueços largos, como patos e gruas e sus semejanter*”.

³⁸² ADAMSON. *op. cit.*

³⁸³ FORÉS. *op. cit.*, p. 97: “*La carne del carneiro castrado e merina fasta dos años no creo seria danoso, si el tempo no fuesse muy caliente e la complexion del que la vsasse, avnque generalmente de algunos sera no auia por mucho buena. Uaca, en tempo caliente, gruessa e no en mucha cantidad, ni vieja, no creo es danosa, sañaladamente a buenos estomagos*”.

³⁸⁴ ADAMSON. *op. cit.*, p. 31.

³⁸⁵ VALLADOLID, Alfonso López de. *Regimiento contra la pestilencia*, p. 69: “*La carne de vaqua es sana en este tienpo, e de cabron e çieruo e conejos e perdizes, asado o cozido toda via con salsa agra*”.

pombos, carneiros e lebres jovens constam como alimentos de boa nutrição e de fácil digestão, nos versos de Francisco Lopez de Villalobos, em seu *Tratado sobre las pestíferas bubas*.³⁸⁶ Durante a iminência da proliferação da peste a atenção especial para com as carnes seria em utilizar temperos e molhos “de sabor agrio e não doce”, segundo o *Regimen sanitatis contra la peste* do Licenciado Vazquez, pois a preservação da pestilência demandava alimentos que tendessem mais para o azedo e o amargo do que para aqueles de sabor doce.³⁸⁷

Para a preparação de molhos e temperos desse tipo, grande parte das orientações contidas nas obras indicava o vinagre. Substância de importância culinária devido à sua atuação na conservação de alimentos, além de servir para abrir o apetite e até mesmo matar a sede. Por outro lado, era apreciado por seus fins medicinais como para esfriar o corpo na ocorrência de febres, diminuir o fluxo sanguíneo, tratar de queimaduras e de feridas. Juntamente com o agraço – suco de sabor azedo feito com maçãs ou uvas verdes, ou qualquer outra fruta não madura³⁸⁸ –, era utilizado em forma de molho que, segundo Velasco de Taranta, seria ideal para preservar as carnes e evitar a sua putrefação, assim como o suco azedo dos limões e cidras.³⁸⁹

Desta feita, Taranta exortou que as carnes por ele indicadas deveriam ser cozidas em água; devendo ser colocados na panela “açafraão, vinagre e agraço”, pois esses ingredientes ajudariam a esfriar o corpo; assim, deveriam ser servidos juntamente com pão tostado, alimento que ressecaria as “superfluidades do estômago”. O importante era não consumir esses alimentos junto com alguma bebida e, em seu preparo, a canela também teria grande proveito, pois seria “contrária a putrefação”, da mesma forma que a cássia³⁹⁰ ajudaria. Acreditava-se que esses ingredientes, geralmente utilizados com o vinagre, resultariam em temperos e molhos de sabor ácido e agrio, ideais para a preservação contra a pestilência.³⁹¹

³⁸⁶ VILLALOBOS, Francisco Lopez de. *Sumario de Medicina, con un tratado sobre las pestíferas bubas* - 1498, p. 478-479: “*De los manjares convenientes. / Que coma gallina, cabrito y ternera, / faysanes, perdizes y tórtolas buenas, / y las palomitas son desta manera, / y aue pequeña que no sea grossera; / carnero de vn año de carnes bien llenas, / y yemas de huevos si bien frescas son, / y peces de rio escamosos, chiquitos, / y truchas palmares son desta intención, / y todo manjar de subtil digestión, / y buen nutrimento como los escritos*”.

³⁸⁷ VAZQUEZ, Licenciado. *Regimen sanitatis contra la peste*. p. 412: “*Las cosas de comer y salsas para este caso más declinen a sabor agrio que no dulce, y si fuere sea de açucar porque es tenplado, pero todos dizen que porque las cosas conpenientes (sic) en este caso an de ser ázedas (sic) que no se coma mucho pero tenplada cantidad y repartida, esto baste quanto a la intención preservativa*”.

³⁸⁸ ADAMSON, Mellita Weiss. *Food in medieval times*, p. 28-29.

³⁸⁹ TARANTA, Velasco de. *Tratado de la peste*, p. 44-45: “*Tercio, sea tomado el vinagre por si o el agraço o ambos mezclados por salsa, ca dize galieno, enel primero de complexionibus, que el vinagre guarda la carne de putrefation capitulo ij Tan bien el succo de los limones e la acetosidad e agrura del cidro e de los ponziles e cidras; o puede comer salsa verdade, la qual se faze comunmente de perrexil, vinagre e canela*”.

³⁹⁰ Árvore de origem asiática, cultivada por madeira para construções, e raízes e folhas para fins medicinais. Cf. *Acacia*. In: *Diccionario de la lengua española*.; *Cássia*. In: *Infopédia*.

³⁹¹ TARANTA. *op. cit.*, p. 43-44: “*Todas estas viandas coma se con algun agror, ca la mayor parte de las cosas acetosas e agras aprouechan para la preseruacion de la peste. E quando estas cosas se bullen en el agua, deuen*

O físico Forés expôs em seu *Tratado útil de muy provechoso...* a opinião de que as carnes mencionadas por ele seriam melhor preparadas assadas do que cozidas, por conta da “umidade que se forma no cozimento da água”; ressaltando que se tratava de uma regra geral, pois “comumente os estômagos são mais frágeis do que resistentes” e as comidas assadas não seriam bem digeridas por chegarem muito secas ao estômago; assim, seria bom consumir as carnes cozidas com agraço, marmelos, peras ou outras frutas de sabor agro, sempre adicionando o vinagre.³⁹²

Essa questão do tempero das carnes teve a atenção de Velasco de Taranta quanto à restrição de “alhos, cebolas, alho-poró, mostarda e rúcula”; ainda que o alho tivesse um importante uso medicinal, geralmente chamado de ‘teriaga dos pobres’, sendo usado como preventivo de diversas enfermidades. Em alguns casos, o alho era considerado antídoto contra envenenamento e, em certa medida, mesmo como preventivo para a peste.³⁹³ Taranta exortou seus leitores para não escutarem as opiniões “dos que dizem que tais comidas são boas”, considerando-as falsas. Isso porque causariam calor no corpo, fervendo o sangue e poderiam resultar no surgimento de “apostemas mortais”.³⁹⁴

Além da escolha da boa carne e do seu correto preparo, seria conveniente sempre comer na medida correta, para que não houvesse excesso de alimento no corpo que gerasse humores causadores da doença. A mesma preocupação era dada à falta de alimento para o sustento, sendo igualmente prejudicial. No *Regimiento contra la peste*, Fernando Álvarez afirmou que não se deveria fazer uso de diversas comidas ao mesmo tempo, sendo o ideal comer em “menor quantidade que em tempo saudável”, como também seria necessário “não ter o estômago vazio”. Ainda que a quantidade de comida ingerida dependesse da

se poner dentro en la olla açafran, vinagre, agraz; e con las carnes susodichas puede vsar de algunas salsas, como es salsa camelina, porque en ella se pone vinagre que enfria e pan tostado que desseca las superflidades del stomacho, segun es manifesto de la tajada del pas tostada comida despues de la yantar sin beuer; e ahun la canela es buena, segun dize auicenna, fen xiiij del tercero, en el capitulo de cura debilitatis epatis, y es contraria a la putrefacion; esto mesmo obra la cassia en el preservar de la putrefacion; sea picada e manjada la canela con acetosa e cassia lignea e sea destemperada com vinagre”.

³⁹² FORÉS, Licenciado. *Tratado útil e muy provechoso contra toda pestilencia y aire corrupto*, p. 97-98: “Dizese que son mejor assadas que no cozidas las dichas carnes, por la humedad que se gana del cozimiento del agua; esto creo deve ser segun regla general. Mas, porque comunmente los estomagos son mas flacos que rezios, e porque de lo assi assado no se desecasse mucho el vientre e se fiziessen restriñidos, sera el yantar bueno lo cozido con agraz o membrills o peras, fechas quartos, de las olorosas o otras qualesquier frutas de las dichas, agras o vinagre o agraz. E se quisieren encima de lo tal cozido comer vn poco assado es bueno; a la cena, assado e poco, con los sabores e salas susodichas”.

³⁹³ ADAMSON, Mellita Weiss. *Food in medieval times*, p. 6-7.

³⁹⁴ TARANTA, Velasco de. *Tratado de la peste*, p. 45: “Dexe de comer ajos, cebollas, puerros, mostaza e rucas; esso mismo dexa la pimienta, porque en demasia escienta los humores y el cuerpo; e no escuchen la opinión de los que dicen las tales viandas ser buenas, ca falsa es por la razon susodicha; ca engendran dumsidades y, escientando, ayudan a bullir e queman la sagre, la qual quemada engendran apostemas mortales”.

“compleição e costume” de cada pessoa, Álvarez aconselhou a se alimentar apenas duas vezes por dia; sempre de alimentos leves, para não deixar o estômago nem “vazio, nem farto”.³⁹⁵

As orientações de Álvarez sobre as carnes ideais (perdizes, novilhos, vaca, galinhas; aves pequenas e carneiro caso o tempo estivesse frio) e seus temperos (com limão, lima, laranja, agraço e vinagre) se assemelhavam às de outros físicos. Ele constatou ainda que seriam bons “ovos frescos, fígado de aves, patas e tripas de carneiro ou cabritos”.³⁹⁶ A atenção dada “aos membros e às partes dos animais que se comem” era uma de suas preocupações, tal como a de outros físicos. Para Arnaldo de Vilanova, os cortes de carne que se localizassem próximos ao coração do animal poderiam trazer grande benefício para o sustento do corpo, visto que receberiam mais fortemente o calor natural. Porém, para aqueles que tivessem dificuldades de digerir alimentos mais pesados ou mesmo que se encontrassem enfermos, estas partes poderiam ser danosas. Aos doentes poderiam ser dadas as extremidades (pés, orelhas, fígado e mesmo os pulmões), preparadas e servidas em forma de caldo ou guisado.³⁹⁷

O preparo das carnes para sustentar corpos enfermos

As orientações de receitas feitas com carnes dirigidas aos enfermos visavam transmitir apenas o sustento necessário ao corpo nessas condições; por isso deveriam ser consumidos alimentos de fácil digestão. Velasco de Taranta indicou que a dieta dos contaminados pela pestilência deveria ser parecida com a dos que sofriam de febres agudas, embora sempre prezando por ministrar alimentos com sabor mais agro. Uma boa receita seria um caldo de

³⁹⁵ ÁLVAREZ, Fernando. *Regimiento contra la peste*. p. 168: “Es bien no comer muchos manjares juntos e que sean las comidas e cenas en menos cantidad que en tempo sano. Mas es manester no tener el estomago vazio, assi que conuiene almrzar a cada vno segun sua complexion e costumbre. Digo que los que no suelen comer mas de dos vezes al dia que coman outra de mañana, que sea muy liuina, de alguna de las cosas ya dichas, o açúcar rosado com pan o endrinas ec., de manera que no este el estomago vazio ni harto”.

³⁹⁶ *Ibidem.*, p. 167: “De las oras cosas pueden en esto caso vsar, señaladamente perdigones, cabrito, ternera, vaca, gallinas e su linage, palominos grandes, tortolas e aues pequeñas. El carneiro no es en este caso muy competente hasta que esfrie el tiempo. Son bueno los huevos frescos, higados de aues e pies e manos de carneiro e de cabrito e tripas dellos, lechugas, borrajas, cerrajas, chicórias, granadas, azederas, coneginas, guindas, limones, limas, naranjas agras, vinagre, duraznos”.

³⁹⁷ VILANOVA, Arnaldo de. *Régimen de Salud*, p. 335-336: “Débese también atender a los miembros o partes de los animales que se comieren; porque, puesto que las partes más cercanas al corazón sean las más principales, por el gran beneficio que del natural calor de él reciben, con to do, el corazón, en respecto de comida, no conviene para los cuerpos templados y para los coléricos o los que digieren poco, como sea de difícil digestión, y crie sangre gruesa. Las extremidades empero de las demás partes, como son las orejas, los rostros u hocicos y los pies de algunos animales cuadrúpedos deben algunas veces usarse por dichas personas, como sean de tocino o cabrito. Porque para los coléricos es provechoso usarlos, y para los bien complexionados en el tiempo caluroso, y mejor si tuvieran ya sal. Lo mismo debe entenderse del pulmón o liviano, si fuere de cabrito, porque los livianos de los otros animales son danosos a los tales cuerpos o personas. La lengua solo es buena de temera o ciervo. Deben siempre evitarse las tetas o ubres, si ya no se comiesen con buena hambre y sin algún otro guisado”.

galinha cozido com agraço, beldroega³⁹⁸ e açafrão; ou preparos com “suco de limão, cidra ou agraço”. De modo geral, recomendava-se servir boas comidas aos enfermos, mesmo que parecessem contrárias ao seu regimento alimentar, pois considerava-se que aqueles que se alimentassem corretamente teriam mais chances de escapar da enfermidade.³⁹⁹

Nesse contexto, dever-se-ia garantir que os afetados pela pestilência se alimentassem o suficiente para suportá-la. A esse respeito, Chirino afirmou que os alimentos ministrados “aos que este mal” sentiam, e que se encontravam enfraquecidos, deveriam fornecer sustento e força ao coração, dando-lhes de comer “caldo de frango e galinhas com agraço ou vinagre”⁴⁰⁰; orientações próximas as feitas por Forés.⁴⁰¹ Com o avançar da doença, Diego Álvarez de Chanca indicou ser ideal para restaurar o corpo dos enfermos caldo de frango cozido, devendo ser preparado com “os ossos e coado com um pano ralo, com açúcar ou sem”, cozidos com “sementes frias, alfaces, aboboras e outras coisas que o tempere”, sendo conveniente servir a quantidade que cada paciente necessitasse.⁴⁰²

A utilização da alimentação como sustento (com carnes), também tinha a função de garantir que os enfermos suportassem as medidas mais invasivas, como a sangria; procedimento este, preferido de Velasco de Taranta. Em seu *Tratado de la peste* apontou que não costumava usar de muitos meios de evacuação, como a indução de vômitos, diarreias e suor; usava apenas a sangria e se valia mais de “coisas confortativas”. Porém, ao citar Bernardo de Gordonio, considerou que aqueles que pudessem suportar todos esses processos poderiam escapar dos males da pestilência. Para isso, deveriam ser “considerados e

³⁹⁸ Planta de folhas carnosas, cultivada para fins medicinais e na alimentação, especialmente em saladas. Cf. *Verdolaga*. In: Diccionario de la lengua española; *Beldroegas*. In: Infopédia.

³⁹⁹ TARANTA, Velasco de. *Tratado de la peste*, p. 73-75: “La dieta destes es como la delos febraticos que tienen fiebre aguda. Empero, denles lo que les viniere gana de comer, ahun que sea vn poco malo; e como dello poco, empero amenudo [...] El enfriar dela fiebre se faze por la manera susodicha en la cura e por viandas que enfien. La primera vianda es que cuezan vna polla o pollo, lleno de agraz e de verdolagas, con açafran e den de aquel caldo al dolente e fiat colaticium [...] E puede comer de vna polla las extremidades, con succo de limon o de cidra o de agraz. Tercio, denle aues pequeñas, bolluidas o assadas con acetosa; e confuerten le algunas vezes con buenas viandas, ahun que le sean algun tanto contrarios; e confuerte se le la virtude; ca muchos que aquellos que fazen virilmente sobre aquello, conuiene saber, sobre la restauracion e comen reziamente, espacan [...] puede tan bien dar pies de carnero con vinagre”.

⁴⁰⁰ CHIRINO, Alonso de. *Menor Daño de la Medicina*, p. 42: “A los que este mal sienten si vieren que luego se enflaqueçen edemandan de comer dêngelo caldo de pollos o de gallinas con agraz o vinagre e de las otras cosas que esfuereçan que adelante dize”.

⁴⁰¹ FORÉS, Licenciado. *Tratado útil e muy provechoso contra toda pestilencia y aire corrupto*, p. 128: “Si el paciente touiere calentura pequena o estouiesse mucho flaco bien seria en el primero e segundo dia ec. comiesse pollo pequeno, cozido con agro o assado con las dichas salsas; e polla, ni menester fuesse, e caldo reforçado”.

⁴⁰² CHANCA, Diego Álvarez de. *Tratado nuevo, no menos útil que necesario, en que se declara de qué manera se há de curar el mas de costado epidémico*, p. 211: “Ansi que en los tales, a mi ver, passado el terceiro dia o el quarto, conuerna cibralos y restauralos con polos pequenos cozidos con fresadas hasta que sean descozidos, y dar les han el caldo a algunos; y a otros sacaran el çumo deste pollo pisando lo conlos huesos y todo y colando lo por paño ralo, con açúcar o sin el; o cozerlos los han con simientes frias e com lechugas o calabças y con cosas que los tiemplen, dando mas o menos segun la virtude del paciente”.

imaginados manjares diversos” que agradassem o paciente e incentivassem sua obediência. Assim, “por força ou por gosto”, os enfermos se alimentariam corretamente e suportariam as intervenções para, se possível, livrar-se da pestilência.⁴⁰³

Sobre os mesmos pontos, Alfonso López de Valladolid orientou que após as sangrias e aplicações de unguentos nas pústulas, se esperasse a diminuição da febre e o desaparecimento do bubão; então desse de comer “um frango cozido com agraço e lentilhas”. Se não houvesse agraço, poderia ser preparado com vinagre, dando de beber junto a “mais fria água que tiver, envolta com um pouco de vinagre”. Assim deveria ser a dieta do paciente até o terceiro dia, podendo após isso ser servido “boas galinhas e frangos, assados com limas e com alguns molhos agros”.⁴⁰⁴

Diego de Torres também orientou sobre o regimento de alimentação no combate à enfermidade ao recomendar servir “caldo de lentilhas com vinagre” ou mesmo alfaces cozidos. Caso o enfermo se encontrasse muito debilitado deveria se passar para “um caldo de frango com agraço ou vinagre”, ou mesmo comer o frango “com um caldo agro”; sendo que o correto alimento a ser servido estaria sempre “a juízo do físico”, bem como de sua avaliação sobre o estado do enfermo.⁴⁰⁵ Da mesma forma, Vázquez indicou uma receita a ser ministrada após as sangrias feita com “ave cozida, assim como frango e galinhas novas”; reforçando que deveriam “se esforçar a comer o tanto que seja” para escapar dos males da pestilência.⁴⁰⁶

Atenção aos peixes

Um alimento que despertou atenção nas obras médicas destinadas ao trato com a pestilência, produzidas em Castela no século XV, foi o peixe. Com a finalidade de desviar da doença, Fernando Álvarez sugeriu que se evitasse “qualquer peixe encorpado, como são o

⁴⁰³ TARANTA, Velasco de. *Tratado de la peste*, p. 62; 75-76: “Yo, empero, no vso mucho de euacuacion, saluo de sangria, mas de cosas confortatiuas”; “Dize maestre Bernardo que si en la pestilencia vn dia, conuiene saber, primero podiere sufrir la sangria y el cristel e la suor, escapan. Sean pues considerados e imaginados manjares diuersos, en los quales tome plazer el dolente e se delecte algun tanto, para que sea de tanta obediencia que, o por fuerça o por grado, tome de aquellos; e los manjares todos declinen a acetosidad”.

⁴⁰⁴ VALLADOLID, Alfonso López de. *Regimiento contra la pestilencia*, p. 70-71: “E se con aquestos poluos sudade, gardanle el sudor quanto pudiera, e sy acabado el sudor quedare sin fiebre [e] la landre quedare consumida, denlle a comer de vn pollo cozido con agras e con lentejas. O se agraz non fallaren, sea con vinagre, e denle a beber agua dela mays fria que fallaren, vuelta con vn poquo de vinagre. E asy se reja fasta el tercer dia, e dende avante coma de buenos pollos e pollas, asado con limas e con algunas delas salas agras que dixen”.

⁴⁰⁵ TORRES, Diego de. *Eclipse del sol*, p. 82: “Luego, al principio, de un caldo de len/teías con uíngre o agras, y alguna camuesa, algunas / lechugas esparragadas. Y si la uirtud éstouiese flaca, pa/sar aun caldo de un pollo con agraz o uinagre, según fue/re el tiempo, o con alguna cosa delas cordinales dichas, o / comer del mesmo pollo con su salsa azeda, o de un perdigon / o polla; ésto queda al iuzio del físico, según uiere el the/nor dela uirtud”.

⁴⁰⁶ VAZQUEZ, Licenciado. *Regimen sanitatis contra la peste*, p. 414: “Coman de ave cozida así como pollo o polla o gallina nueva, [...] Los que estovieren deste mal dévenlos esforçar a comer tanto que sea”.

atum, sável⁴⁰⁷, bagre, corvina⁴⁰⁸ e seus semelhantes”.⁴⁰⁹ A utilização dos peixes na alimentação requeria certos cuidados, pois além de serem considerados alimentos de baixa capacidade para suprir o corpo e sustentá-lo, poderiam ser prejudiciais à digestão; principalmente os marítimos, por conterem quantidade de sal que ressecaria o corpo e afetaria a umidade essencial dos órgãos digestivos.⁴¹⁰ Juan de Avignon aconselhou aos leitores da *Sevillana Medicina* que, nesse período, se consumissem os “robalos de água doce, salmões, trutas e lagostins”; sempre com o cuidado de prepará-los bem temperados e conservados.⁴¹¹

Mesmo nos regimentos gerais de saúde o consumo dos peixes não era recomendado, justamente por serem de “menor manutenção” para o corpo, nas palavras de Alonso de Chirino. Este definiu dentre os bons peixes os de menor tamanho; e os piores, independente de grandes ou pequenos, “os que são salgados”; seja de água salgada ou aqueles conservados em salmoura. Para se evitar os males que o seu consumo poderia causar, uma boa forma de preparo seria servindo-o com azeite e mel, além de molhos feitos com “mel e vinagre” juntamente com “rúculas, salsinhas ou mostarda”. Chirino afirmou em seu *Menor Daño de la Medicina* que os molhos feitos à base de mel e vinagre seriam bons para qualquer prato; mas alertou que o consumo de peixes seria propício apenas para aqueles que se encontravam com boa saúde, que poderiam fazer uso de alimentos voltados para corpos saudáveis.⁴¹²

Durante a propagação da peste a saúde o consumo de peixes era desaconselhado. Um dos motivos da restrição seria a relação entre o ar – elemento puro que se encontrava contaminado durante a peste – com outros dois elementos, a terra e a água, que poderiam ser a causa da alteração da natureza do ar nesses tempos. A maior preocupação era, especificamente, o contato da água com o ar⁴¹³ que, caso estivesse em um estado de corrupção, poderia

⁴⁰⁷ Peixe migratório que pode atingir cerca de setenta centímetros de comprimento, apresenta coloração azulada prateada. Cf. *Sávelo*. In: Diccionario de la lengua española.; *Sável*. In: Infopédia.

⁴⁰⁸ Peixe frequente nos mares portugueses, pode atingir cerca de dois metros de comprimento e tem corpo alongado, coberto por escamas grossas e de cor prateada. Cf. *Corvina*. In: Diccionario de la lengua española.; Infopédia.

⁴⁰⁹ ÁLVAREZ, Fernando. *Regimiento contra la peste*. p. 167: “En lo de los mantenimientos, es danoso qualquiera pescado grueso, como son atun, saualos, baruos, caruia e sus semejantes”.

⁴¹⁰ PEÑA, Carmen; GIRÓN, Fernando. *La prevención de la enfermedad en la España Bajo Medieval*. p. 33.

⁴¹¹ AVIÑÓN, Juan de. *Sevillana Medicina*, p. 537-538: “de los pescados, robalos de agua dulce y salmones y trunchas y lagostines y solo con adobo”.

⁴¹² CHIRINO, Alonso de. *Menor Daño de la Medicina*, p. 20: “Las viandas de menos mantenimiento e que fazen menos fengimiento son los buenos pescados. E los mejores dellos son los más chicos e los peores, sean / chicos o grandes, son los salados. E quien quiere remediar el daño de los pescados, grandes o chicos, aya en ellos azeyte, coma miel encima dello o con ello. E si salsas quisiere con ello sean fechas con miel e vinagre, sea oruga o perexil o mostaza. E esta conpostura de miel e vinagre es conuiniente en toda vinada onde copeire, sea carne o pescado o outra qualquiere. Esto se entende a los que están en nombre de sanos e comen viandas de sanos”.

⁴¹³ Conceção herdada da classificação cosmológica dos elementos por Aristóteles, em que o fogo seria o mais próximo do céu, seguido pelo ar, água e terra. Cf. ABERTH, John. *An Environmental History of the Middle Ages*, p. 11.

facilmente ser a causa dos tempos pestilenciais. Devido à ocorrência dos surtos da peste em cidades portuárias, os físicos defenderam que uma das causas da enfermidade poderia ser o fato de os oceanos conterem ares venenosos aprisionados em seu interior, fazendo com que a água também ficasse envenenada. As águas de cisternas e das chuvas também poderiam estar com sua natureza alterada e, por isso, igualmente contaminar o ar.⁴¹⁴

Tais posições fizeram com que os físicos desaconselhassem fortemente o consumo de qualquer alimento que tivesse contato com os elementos que corrompiam o ar; seja a terra (de onde vinham os vegetais com raízes e plantas verdes, que serão mencionados adiante), seja a água (constando as advertências ao peixe).⁴¹⁵ Forés recomendou que “todo o peixe nesse tempo” seria prejudicial, “maiormente os de grandes escamas, enguias e atuns”, evidenciando a preocupação com os peixes de água salgada. Os poucos que poderiam ser consumidos deveriam ser os “pequenos de águas que correm por lugares pedregosos”, como a cavala e o dourado.⁴¹⁶ Alonso de Chirino orientou que se evitasse os “peixes grandes e encorpados”, sendo os propícios para o consumo os frescos e pequenos, vindos de rios que desaguassem nos mares; preferencialmente assados.⁴¹⁷

As advertências sobre o consumo dos peixes, pelos físicos castelhanos, se estendiam principalmente aos preparos. Dava-se preferência ao tempero sabor agro e aos assados, pois poderiam ser consumidos mais secos, retirando seu excesso de umidade. Alfonso López de Valladolid advertiu que consumir peixe não seria indicado por seus riscos, embora alguns pudessem fazê-lo por necessidade, devendo ser preparado “assado com vinagre ou agraço”.⁴¹⁸ Nesse caso, o licenciado Forés orientou que não fossem muito gordurosos, de grande tamanho e tampouco de natureza muito úmida como o “safio⁴¹⁹, moreia e atum”; devendo ser evitados as azevias⁴²⁰, linguados, pâmpanos⁴²¹ e pescada.⁴²²

⁴¹⁴ ABERTH, John. *An Environmental History of the Middle Ages*, p. 58.

⁴¹⁵ *Ibidem.*, p. 62.

⁴¹⁶ FORÉS, Licenciado. *Tratado útil e muy provechoso contra toda pestilencia y aire corrupto*. p. 93: “*Todo pescado en este tiempo es danoso, meyormente los de grandes escamas e angillas e atunes. Podrianse comer pesces pequenos de aguas corrientes por lugares pedrosos, que se llaman en esta tierra pece reyes e en otros lugares sardas, ruuias, bermejuelas*”.

⁴¹⁷ CHIRINO, Alonso de. *Menor Daño de la Medicina*, p. 39-40: “*escuse [...] los pescados grandes o gruesos [...] E los pescados buenos e frescos e chicos e mayormente lo de mar o braço de mar e asados*”.

⁴¹⁸ VALLADOLID, Alfonso López de. *Regimiento contra la pestilencia*, p. 69: “*El pescado es danoso; enpero, quando lo comeren, sea asado con vinagre o con agraço*”.

⁴¹⁹ Designação pela qual é conhecido o *congro* enquanto juvenil, um peixe comum na fauna marinha portuguesa, encontrado sobretudo em fundos rochosos e arenosos. Cf. *Congrio*. In: *Diccionario de la lengua española*.; *Safio*. In: *Infopédia*.

⁴²⁰ Peixe semelhante ao linguado, de carne menos apreciada. Vive comumente no fundo dos rios ao norte da Espanha. Cf. *Azevia*. In: *Vocabulario de comercio medieval*.

⁴²¹ Designação comum, extensiva a diferentes peixes de corpo ovalado e comprimido, geralmente de coloração azul, comum no atlântico e mediterrâneo. Nessa designação se encontra o sável. Cf. *Pâmpano*, *Salva*. In: *Diccionario de la lengua española*.; *Pâmpano*. In: *Infopédia*.

Forés também se preocupou com a correta forma de preparo dos peixes; os que possuíssem escamas deveriam ser descamados, ter seus órgãos internos retirados e serem limpos, por dentro, com vinagre e sal e “cozidos ou assados com água e vinagre”, podendo ser adicionado um pouco vinho. Depois de preparado, deveria se ter a precaução em não o consumir frio ou mesmo muito duro, por ser perigoso para a saúde. Em sua obra constam ainda orientações sobre o consumo dos caranguejos, que deveria ser em pouca quantidade; eram considerados de bom consumo aqueles originários dos rios. Em relação ao preparo, deveriam ser “bem lavados com água, sal, cinzas de videias, de carvalho, de azinheiras” ou de qualquer outra árvore, devendo ser novamente lavados e cozidos.⁴²³

O consumo dos peixes poderia se fazer necessário em dias de abstinência de carnes (aves, caça ou bovinos), ou seja, seriam servidos nos banquetes salmão, trutas, barbilhões, enguias, cação e ostras (aos mais abastados) até a pescada e sardinha (aos mais humildes).⁴²⁴ Tais práticas, assim como os jejuns, tinham importante significado no cristianismo. Para além das restrições, funcionavam como forma penitencial que permitiria os indivíduos entrarem em contato com o Cristo crucificado, seguindo o seu exemplo quando este jejuou no deserto.⁴²⁵ Portanto, a fome voluntária foi uma prática requerida aos cristãos, sendo exercida pelos laicos às quartas-feiras, sextas-feiras e aos sábados; além de períodos específicos do calendário litúrgico como na Quaresma, após o Pentecostes e durante o Advento. Comumente, os jejuns estabeleciam o consumo de apenas um alimento durante o dia, sendo preferível o pão e a água nas vésperas.⁴²⁶

Por mais que o período de jejuns direcionasse ao consumo de água e pão, havia certa flexibilidade em relação à alimentação, sendo possível complementá-la com frutas, vegetais peixes;⁴²⁷ por este motivo as obras loimológicas tiveram de ser maleáveis. Além disso, consumo de peixe durante os tempos de pestilência podia ser necessário para ajudar a

⁴²² FORÉS, Licenciado. *Tratado útil e muy provechoso contra toda pestilencia y aire corrupto*, p. 93-94: “E quando, por necessidade, algunos pescados se ouieren de comer, que sean no de mucha gordura ni grandes ni muy humidos, como congrios e morenas e tonina, saluo azedias, linguados, lagustines, pampanos, tollos chicos, pescada, cicial, galiziana”.

⁴²³ *Ibidem.*, p. 94: “De los que tienen escama sean escamados e echadas las entrañas fuera e lauados con vinagre e sal e sean cozidos o assados con agua e vinagre; e algunos echen vn poco de vino, que no es danoso. Guardense de comer pescado assado frio o fiambre, que es de natura de ponçoña. De los cangrejos: Los cangrejos, especialmente de rio, son buenos en poca cantidad, aunque esto es verdad a los que tienen buena digestion que a la flaca son duros, e con vinagre. Su adobo: Sean bien lauados con agua e sal e ceniza de sarmiento o de roble o enzina o outra qualquiera; e despues sean lauados e cozidos”.

⁴²⁴ RUCQUOI, Adeline. *Alimentation des riches, alimemation des pauvre dans une ville castillane au XV^e siecle*. In: MENJOT, Denis. *Manger et boire au Moyen Âge*. Paris: Publications de la Faculté des Lettres et des Sciences Humaines de Nice, 1984, p. 302.

⁴²⁵ Cf. Mt. 4, 1-11.

⁴²⁶ COVENEY, John. *Food, morals and meaning*, p. 35-37.

⁴²⁷ ADAMSON, Mellita Weiss. *Food in medieval times*, p. 186; COVENEY. *op. cit.*, p. 37.

sustentar os corpos mesmo em períodos de jejum, pois sem a devida alimentação poderiam se enfermar ou não resistir aos efeitos da doença. Devido a estas necessidades Alfonso López de Valladolid, considerando os peixes prejudiciais durante o surto de peste, orientou que caso os desafortunados habitantes de Santiago de Compostela, quisessem “no dia de peixes” comer caldos de legumes, poderiam ser feitos de “lentilhas com vinagre e agraço”, receita muito saudável e de bom consumo.⁴²⁸

Cuidados com os produtos da terra

A mesma atenção dada ao consumo dos peixes, por seu contato com a água (que poderia ser um dos elementos causadores da contaminação do ar e propagador da pestilência), foi igualmente direcionada para os alimentos que se produziam na terra. Acreditava-se que vapores venenosos poderiam estar aprisionados no solo, sendo expelidos em terremotos, o que causaria a contaminação das plantas como as frutíferas. Por isso obras médicas aconselhavam a evitar as frutas e as raízes, por estarem propensas à corrupção causadora da pestilência.⁴²⁹ Diversas foram as indicações nos regimentos gerais de saúde sobre a melhor forma de usar esses alimentos (como temperos, para a produção de molhos e alguns mais como medicamentos ou medicinas), de acordo com as características de seu sabor. De forma geral, os adocicados eram estritamente contraindicados, principalmente as “frutas doces e mais sumosas”, nas palavras de Alonso de Chirino.⁴³⁰ Contraindicação relacionada à doçura, aspecto que acreditava-se provocar a obstrução do fluxo dos humores no corpo, podendo causar o que as obras médicas definiram como apodrecimento das superfluidades, gerando uma infinidade de doenças, entre elas, as febres pestilenciais.⁴³¹

O sabor doce foi considerado como intenso e de fortes efeitos; assim como o amargo e o azedo, proporcionalmente seus contrários. O amargo teria como característica a capacidade de expulsar as superfluidades do corpo, motivo que era muitas vezes indicado como medicamento, enquanto o azedo ajudaria a dar sustento para o corpo enfermo. Já a acidez de determinados alimentos auxiliaria na indução do apetite para aqueles que se encontrassem sem vontade de comer, além de ajudar a aliviar as febres.⁴³² Por isso, as coisas mais ácidas ou amargas eram indicadas durante a pestilência. Dentre elas, Bernardo de Gordonio elencou

⁴²⁸ VALLADOLID, Alfonso López de. *Regimiento contra la pestilencia*. p. 69: “Iten, los que en dia de pescado quiseren comer potaje, fecho de lentejas con vinagre o agraz, seer les ha muy sano; este manjar es muy bueno”.

⁴²⁹ ABERTH, John. *An Environmental History of the Middle Ages*, p. 58-62.

⁴³⁰ CHIRINO, Alonso de. *Menor Daño de la Medicina*, p. 39: “escuse las cosas dulçes e las frutas dulçes e más las çumosas”.

⁴³¹ CRUZ CRUZ, Juan. *Dietética medieval*, p. 50; 174.

⁴³² *Ibidem.*, p. 173-175.

erva “vinagreira, romãs agras e sumo de uva amarga, ou o agraço, o azedo das cidras, limões e laranjas e o vinagre”.⁴³³

Juan de Avignon detalhou, em sua *Sevillana Medicina*, os tipos de alimentos da terra então permitidos: entre as ervas, a “borragem⁴³⁴, serralha⁴³⁵, salsa e espargos”; já as especiarias seriam a “canela, açafão e coentro seco”. Destes se poderiam fazer molhos com “salsa e rúcula”. Dentre as frutas – consumidas com pouca frequência –, as mais indicadas seriam “romãs agriçoces, limão, laranja, lima, maçãs amargas, uvas de fazer agraço e ameixas passas”; devendo ser evitadas as frutas doces até que se passasse o tempo da pestilência.⁴³⁶ Dessa forma, nas obras médicas, os alimentos produzidos na terra foram divididos considerando-se suas características como o fez Arnaldo de Vilanova. Ele as separou em cinco ordens, sendo a primeira “os grãos dos quais se faz o pão, como trigo, cevada, centeio, milho, aveia, painço e arroz”; a segunda ordem a dos legumes; a terceira a das frutas; a quarta seria das folhas ou verduras (nascidas sobre a terra), denominadas de “hortaliças e outras ervas” e; por fim, a quinta ordem englobaria as raízes ou tudo o que se desenvolveria abaixo da terra, como alho-poró e cebolas.⁴³⁷

Dos grãos do pão e de outros manjares

Desta categoria elencada pelos físicos, em suas obras, o trigo ganhou lugar de destaque por ser essencial na fabricação do principal alimento servido às mesas, o pão. Embora houvesse uma diferenciação entre os pães servidos aos pobres (geralmente acrescido de outros cereais como a cevada e o centeio) e aos indivíduos de classe abastada, (produzido de farinha branca de trigo)⁴³⁸, esse alimento foi a base da alimentação devido à sua

⁴³³ GORDONIO, Bernardo de. *Lilio de Medicina*, p. 141: “e todas las cosas azedas conuienen, assy como la leche azeda e la yerua acetosa e granadas agras e çumo de uua acerba, id est agraz, e lo azedo delas cidras e delos limones e deas naranjas e el vinagre”.

⁴³⁴ Planta de folhas rugosas, flores azuis ou rosas. De suas sementes se extrai óleo com propriedades medicinais. Cf. *Borragas*. In: Vocabulario de comercio medieval; *Borago officinalis*. In: Euro+Med Plantbase; *Borragem* In: Infopédia.

⁴³⁵ Planta pode atingir mais de um metro de altura, tem folhas comestíveis e flores amarelas, sendo utilizada na medicina popular como depurativa. Cf. *Sonchus oleraceus*. In: Euro+Med Plantbase; *Cerraja*. In: Diccionario de la lengua española.; *Serralha*. In: Infopédia.

⁴³⁶ AVIÑÓN, Juan de. *Sevillana Medicina*, p. 537-538: “borrajas y cerrajas y perexil, esparragos, [...] de las especias: canela, açafan y culantro seco; de las salsas: salsas de perexil y de oruga; a las vezes, de las fructas: granada agradulce, limon, naranja, lima, peros, agraz, ciruelas passas; y todas las otras dulces dexe fasta passado este tiempo”.

⁴³⁷ VILANOVA, Arnaldo de. *Régimen de Salud*, p. 315: “De las cosas que produce la tierra, se toman cinco en orden para nuestro sustento, es a saber: los granos de que se hace pan, como trigo, cebada, centeno, mijo, avena, panizo y arroz; secundariamente, legumbres; terceramente frutas; cuartamente, bojas, como son de hortaliza y otras yerbas. Ultimamente, raíces, como son puerros, cebollas y las demás que se crían bajo tierra”.

⁴³⁸ RUCQUOI, Adeline. Alimentation des riches, alimemation des pauvre dans une ville castillane au XV^e siècle, p. 298-299.

importância tanto nutricional quanto social. Esta última esteve relacionada com os valores religiosos, visto que partilhar o pão foi uma prática essencial na organização da comunidade cristã. Diante disto, os físicos se dedicaram a explicar sobre essa provisão fundamental, assim como a respeito de seus ingredientes e as suas formas de prepará-lo.⁴³⁹

Juan de Avignon fez vinte e duas ponderações sobre a utilização do trigo para a feitura do pão, considerando o grão o elemento que mais se assemelharia ao corpo humano em relação ao seu nível de calor e umidade. Para que este fosse bem aproveitado, não deveria ser “nem muito velho, nem muito novo”, pois o que passava dos dois anos poderia estar seco e causar males à saúde; já o de menos de três meses seria difícil de se digerir pelo corpo. O correto era privilegiar os trigos de um ano e meio; dos quais, a melhor utilização seria na forma de farinha, pois se fosse boa, traria grande sustento para o estômago e produziria bons humores (ao contrário do farelo).⁴⁴⁰

Até mesmo a moagem do trigo foi considerada por Avignon, orientando que o cereal deveria ser cozido com água antes de ser levado ao processo, o que traria “grande governo” para o corpo, sustentando-o por mais tempo. Desta forma, se produziria farinha fina a partir do trigo bem apurado, depois moído (em três ou quatro partes) e passado em água (deixando-o limpo e sem cascas), resultando em pão “de muito nutrimento e grande sustância”; melhor que o feito com a farinha seca, feita apenas da moagem do trigo, ou a de amido.⁴⁴¹ Vilanova orientou que durante a fermentação da farinha para se produzir o pão, ficasse um tempo

⁴³⁹ SOLOMON, Michael. Breaking Nonnatural Bread: Alimentary Hygiene and Radical Individualism in Juan de Aviñon’s *Medicina sevillana*. In: MONTSERRAT, Piera (ed.). *Forging communities: food and representation in medieval and early modern Southwestern Europe*. Fayetteville: The University of Arkansas Press, 2018, p. 147.

⁴⁴⁰ AVIÑÓN, Juan de. *Sevillana Medicina*, p. 149; 151-152: “*EL trigo es la mas ygal simiente que sea en el mundo para el cuerpo del ome y el trigo es caliente en primer grado y ygal entre humedad y sequedad. Y en el ay veynte y dos catamientos [...] “El seteno catamieto es segun el tiempo de ser viejo o nueuo; y el anejo, que passa en esta tierra de dos años. es muy seco y de poco nodrimiento; otrosi, el ques muy nueuo, en los tres meses primeros, es malo de moler, ca es ventoso y, dende adelante, fasta vn año o año y medio, es bueno [...] El noueno catamieto es en el afrecho, ca el afrecho es caliente y seco y de poco gouierno, y sale mucho ayna del cuerpo y alimpia el estomago y los estentinos; y el meollo de la farina pura es todo al contrario, que gouierna mucho y non sale tan ayna del estomago; conuertese en buen humor”*”.

⁴⁴¹ *Ibidem.*, p. 152-153: “*[En] el dezimo catamieto es segun el moler, que el que es cozido con agua ante que lo lleuen a moler y, descortezado, es de gran gouierno y sale tarde del cuerpo, por quanto es apurado del afrecho; y el que es molido sin mojar es al contrario. El .xj. catamieto es segun la manera de la farina que ay aqui, della de tres maneras: farina seca y almodon y adargama: y la farina seca que non fue rociado el trigo, es buelta con afrecho y, por ende, es mas liuiana de decendir del estoniago y de cozer mas ayna, mas non es de tal gouierno ni tan buena como las otras; [el trigo del] almodon remojanlo en agua y muelenlo despues gruessamente y despues tiran aquel afrecho gruesso y lo que finca es muy bueno y faze muy buen pan y aboroso, e porque ay algun afrecho que es liuiano de moler y de comunal nudrimiento; el adargama es, remojado y molido gruessamente cada grano en tres partes o quatro, y despues tiran dende aquel afrecho largo y gruesso, y fincan aquellos granos limpios [de] granças y descortezados del afrecho, y a esto llaman acemite, y toman aquel acemite y muelenlo muy bien y esto es llamado adargama, y el pan della es de muy gran nudrimiento y de gran sustancia; pero porque non ay en ella afrecho ninguno es liuiano de moler y malo de salir”*”.

moderando no processo de levedura, devendo depois o pão ser muito “bem cozido, não salgado, nem com muita farinha” e consumido nem “quente nem duro”.⁴⁴²

Avignon elaborou orientações parecidas sobre o tempo de cozimento do pão em sua *Sevillana Medicina*, afirmando que deveria ser bem cozido para ser de boa digestão, pois ao contrário, poderia obstruir os órgãos, gerando “humores espessos e viscosos e muitas doenças”. Ao comparar Sevilha com Avignon (cidade em que se formou médico) quanto à forma de se produzir pão, o físico constatou um grave erro dos habitantes da cidade castelhana: não cozinhar totalmente o pão. Isso para elevar o seu peso e, conseqüentemente, o preço; sendo este o motivo de muitas doenças na cidade. O ideal seria o pão bem cozido, para que fosse “muito bom e muito saudável”. Além disso, outros produtos feitos de farinha de trigo, como farinhas de fritura, macarrões, polentas e bolachas poderiam gerar maus humores não eram recomendadas para o bom regimento da saúde.⁴⁴³

Nas obras sobre a pestilência, as orientações sobre o tratamento do trigo e a feitura do pão foram semelhantes. Ao considerar que a propagação das doenças, como os surtos de peste em Castela do século XV, afetava a produção e colheita de grãos, Forés exortou que os pães consumidos deveriam ser feitos com farinha de bom trigo. Nesse contexto de escassez, era comum a adulteração de sua farinha, podendo ser inseridas castanhas, raízes, sementes (moídas ou secas); e até mesmo substâncias não comestíveis, como argila ou serragem. Por vezes, se utilizava trigo contaminado por fungos; condição que a população pobre estava suscetível, principalmente por não poder desperdiçar alimentos ou descartá-los.⁴⁴⁴ Desta maneira, o trigo deveria ser limpo e bem moído; e o pão “bem fermentado com sal e anil, amassado e moderadamente cozido”, devendo ser consumido entre dois ou três dias e não muito quente.⁴⁴⁵

⁴⁴² VILANOVA, Arnaldo de. *Régimen de Salud*, p. 317: “*El pan de ordinario debe ser medianamente levado, bien cocido, no salado, ni con mucha harina; y porque no cause constipación, que cenga la sexta o séptima parte de salvado, procurando que cuando se coma no sea caliente ni duro*”.

⁴⁴³ AVIÑÓN, Juan de. *Sevillana Medicina*, p. 155; 157: “*El diez y seys catamiento es en la manera del cozer, ca el que es bien cocho es liuiano de moler y de decendir, y el que non es bien cozido es el contrario, y cierra los caños, y engendra humores gruessos y viscosos y muchas dolencias; y en todas las tierras vsan cozer mas el pan que no en esta tierra, por razon de los almotacenes, que pesan el pan y non lo dexan cozer porque pese mucho, y trae muy gran daño en esta ciudad de dolencias; ca el pan deue ser bien cozido, a tanto que se pueda picar con cuchillo en derredor, en guisa que finca muy bueno y muy sano; assi se vsa en Auiñon*”; “*El .xxij. catamiento, y en la manera del cozimiento de la farina, ca los buñuelos y los almocarones y los fideos y las poleadas y las obleas y todas estas cosas engendran humores gruessos y viscosos y cierran los caños y son defendidas por el regimiento de la salud*”.

⁴⁴⁴ ROGERS, Donna, M. Notions of Nutrition and the Properties of Food in the Middle Ages. In: MONTSERRAT, Piera (ed.). *Forging communities: food and representarion in medieval and early modern Southwestern Europe*, p. 91-92.

⁴⁴⁵ FORÉS, Licenciado. *Tratado útil e muy provechoso contra toda pestilencia y aire corrupto*, p. 89: “*Sea fecho de farina de trigo sano e limpio e bien molido, bien fermentado con sal e anis, amassado e templadamente cozido, no caliente sino de vn dia o de dos o de tres al mas*”.

O pão teve grande importância nas obras loimológicas também na produção de receitas, principalmente para a prevenção contra a doença. No *Regimiento contra la peste*, Fernando Álvarez prescreveu uma receita composta de “um quarto de laranja azeda com açúcar e pão”; boa para pessoas de qualquer idade, sendo igualmente propício o consumo de “cerejas com pão, xarope de cerejas com um pouco de pão, três abrunhos⁴⁴⁶ ou ameixas verdes ou uma rabanada de pão molhado em água de rosa e um pouco de vinagre”. Além disso, seria de costume beber “vinho aguado ou água sobre essas coisas”.⁴⁴⁷

Outro grão que ganhou destaque foi a cevada. Segundo Juan de Avignon, não havia outro melhor na terra de Sevilha, fora o trigo. Por isso, se fosse mesclada com o trigo, na quantia de terça parte ou de quarta, produziria bom pão para os habitantes da cidade, por ser um grão frio e seco, contrastando com a cidade de clima quente e úmido. Pela razão de suas características, a cevada foi considerada “muito boa para os doentes de febres”⁴⁴⁸; sendo muitas vezes servida cozida em forma de sopa para os enfermos, constando a água de cevada em muitas receitas, envolvendo líquidos que se verá adiante.⁴⁴⁹

A mescla de grãos com ervas e líquidos, observando suas características próprias, era essencial; por isso, as receitas dos pratos ou manjares buscavam um equilíbrio para atender as necessidades dos que se serviam dos alimentos.⁴⁵⁰ Exemplo disso foram as constantes menções ao arroz que, por ser considerado quente e seco, deveria ser cozido com leite de amêndoas. Segundo Avignon, isso amenizaria a sua própria quentura, tornando-o um alimento de grande sustento.⁴⁵¹ Forés indicou que deveria ser consumido sempre em pequena quantidade. Assim, poderia ser “arroz e cevada” somado a lentilhas desidratadas ou com seu caldo; com “caldo de grão de bico, raízes de funcho e salsão”; com abóboras bem temperadas

⁴⁴⁶ Fruto comestível do abrunheiro, sumoso, de cor variável e forma arredondada. Cf. *Endrinas*. In: Diccionario de la lengua española.; *Abrunho*. In: Infopédia.

⁴⁴⁷ ÁLVAREZ, Fernando. *Regimiento contra la peste*, p. 168-169: “vn quarto de naranja azeda con açucar con pan e es bueno en qualquiera edad; o guindas conserua de guindas con pan, o almiuar de guindas con poco de pan, tres endrinas o ciruelas verdes o vna rauanada de pan mojada en agua rosada e vn poco de vinagre, o conserua de azederas hecha com miel o con açucar. E han de beuer vino aguado o agua sobre estas cosas, segun la costumbre”.

⁴⁴⁸ AVIÑÓN, Juan de. *Sevillana Medicina*, p. 158: “La ceuada es fria y seca en primero grado, y non ay mejor grano, a fuera del trigo, que la ceuada, señaladamente en esta tierra, que es caliente y humeda en primer grado, y si fuere mezclada con el trigo, en contia de la tercia parte o de la quarta, es pan muy conuenible para en esta tierra, que es caliente y humeda en el primer grado. E por esta razon, es muy buena para los dolientes de febres, dandola o por manera de tisana que es breuajo, que es fecho de ceuada, o por manera de fresadas o por manera de ordiate, que es ceuada descortezada y cozida como auenate”.

⁴⁴⁹ Água de cevada, ou certas variações dela, foram denominadas como (*h*)ordiate em algumas obras castelhanas. Cf. ROLF, Eberenz. Discurso y léxico de la alimentación en los tratados médicos medievales y renascentistas, p. 1083.

⁴⁵⁰ LAURIOUX, Bruno. *Cuisine et médecine au Moyen Âge: alliées ou ennemies?*, p. 235-236.

⁴⁵¹ AVIÑÓN. *op. cit.*, p. 159: “El arroz es caliente en primer grado y seco en el segundo, y a natura de estreñir; y cozido con leche de almendras pierde aquel escallentamiento, y es de gran gouierno y acrecienta la simiente y, fregando el cuerpo, alimpiase”.

com canela, açafrão, agrão (ou outros temperos ácidos); poderia se incluir ainda “aspargos, erva de pomar, sálvia, chicória, borragem, melissa silvestre, espinafres, anserinas⁴⁵², toda a aristolóquia⁴⁵³ e coisas semelhantes”.⁴⁵⁴

Os melhores legumes para os enfermos

Os legumes eram pouco aconselhados para aqueles que tivessem seus corpos saudáveis, mas poderiam ser servidos. Arnaldo de Vilanova indicou que fossem cozidos com um pouco de gengibre e açafrão e, se fosse do agrado do paladar, finalizar com leite de amêndoas. Dentre eles, os menos prejudiciais ao corpo seriam as “ervilhas redondas e brancas, centáureas⁴⁵⁵ e ervas”, das quais as mais indicadas e saudáveis seriam as ervilhas.⁴⁵⁶ Por sua vez, Alonso de Chirino indicou que as centáurias seriam o “melhor dos legumes”. Havia certa fama de que quem as consumisse juntamente com o arroz (que dava muito sustento), e com favas secas cozidas com carne e azeite (que abrandava os pulmões), estaria seguro e não teria “mal de costado”, podendo ser a pestilência uma dessas enfermidades.⁴⁵⁷

Sobre as centáurias, Juan de Avignon afirmou que deveriam ser usadas “mais para medicinas do que para viandas”, visto que seu caldo (feito com salsas, coentro seco e azeite) seria indicado para “dar reforço aos doentes”.⁴⁵⁸ Em Sevilha, as lentilhas foram consideradas as melhores para servir a esses indivíduos; embora Avignon não as considerasse propícias

⁴⁵² No texto *bledo*. Designação extensiva a várias plantas como a ambrósia-das-boticas, a erva-formigueira e a fedegosa. Cf. *Chenopodium album*. In: Euro+Med Plantbase; *Bledo*. In: *Diccionario de la lengua española*.; *Assarina*. In: Infopédia.

⁴⁵³ Designação comum, extensiva às plantas do género *Aristolochia*, que inclui diversas espécies utilizadas para fins terapêuticos. Cf. *Aristolochia*. In: *Diccionario de la lengua española*.; *Aristolóquia*. In: Infopédia.

⁴⁵⁴ FORÉS, Licenciado. *Tratado útil e muy provechoso contra toda pestilencia y aire corrupto*. p. 89: “*Puedense comer en este tiempo manjares de arroz en poca cantidad e de ceuada, que llaman fresadas, en poca cantidad, lentejas quitada la primera agua, e avn com ella, coldo de guaranços e de rayzes de hinojo e de apio, calabaza bien adobada con canela e açafrañ e agraz o alguna de las cosas suso dichas agras; e comase della poca quantia. Esparragos, yerua de huerto, salvia con las cozinhas, manjar hecho de alcoholera, borrajas, torongil, espinacas, bledos, toda aristologia e semejantes es bueno*”.

⁴⁵⁵ Designação comum, extensiva às plantas herbáceas do género *Centaurea*, que inclui espécies com aplicações medicinais. Cf. *Centaurea calcitrapa*. In: Euro+Med Plantbase; *Centaurea*. In: *Diccionario de la lengua española*.; *Centáurea*. In: Infopédia.

⁴⁵⁶ VILANOVA, Arnaldo de. *Régimen de Salud*, p. 317: “*Los legumbres nunca son buenos para los cuerpos templados mientras tuvieren sanidad, por lo cual conviene no comer de ellos, en particular si son secos. Pero si alguna vez quisieren por gusto comer de ellos, es menester que se cuezan con un poco de jengibre y açafrañ, y se guisen después con leche de almendras, si ya no fuese que se guisasen con carnes gordas, porque entonces no habría para qué echarles leche de almendras. Y entre los demás legumbres, los menos danosos para los cuerpos sanos son los bisaltos redondos y blancos y los garbanzos y habas; de estos tres, los más sanos son los bisaltos*”.

⁴⁵⁷ CHIRINO, Alonso de. *Menor Daño de la Medicina*, p. 25: “*Las mejores de las legumbres son los guaranços. E el bien que faze el arroz es que mantiene mucho. E el bien que faze las fauas secas cozidas con carne o con azeite es que ablandan los pechos. E han fama que vsándolas será omen seguro de non auer mal de costado. E dizen por ellas que fazen oluidança. E eso mesmo dizen por las mançanas vsándolas mucho de continuo*”.

⁴⁵⁸ AVIÑÓN, Juan de. *Sevillana Medicina*, p. 160-162: “*e son mas para melezina que non para vianda [...] y el caldo de los guaranços que estan a remojar vna noche, y cozidos con perexil y con culantro seco y con su azeite lauado, es bueno para esforçar los dolientes y es assaz templado*”.

para o consumo, constatou que em a era costume “dá-las aos doentes mais do que outras dietas”. Isso se dava pelo fato de, por sua natureza fria e seca, serem “contrárias ao apodrecimento”; podendo ser úteis para combater determinadas doenças, além de gerarem “humores espessos” que ajudariam os enfermos a sustentar seus corpos durante as enfermidades. “Por essa razão”, nas palavras de Avignon, “Isacc Israelí, em seu *Libro de las fiebres*” mandou dar aos enfermos caldos de lentilhas com cevada, juntamente com “sumo de romãs agras com vinagre” aos enfermos.⁴⁵⁹

O consumo de legumes secos – lentilhas, favas de feijão e ervilhas – geralmente eram destinados aos pobres e desafortunados, sendo ausentes nas listas de banquetes e nos menus servidos em grandes festividades.⁴⁶⁰ Sua presença nas obras loimológicas geralmente estava associada às receitas simples (fáceis de fazer e com ingredientes acessíveis) destinadas a esse público.⁴⁶¹ Assim como os caldos de carnes de aves, indicados para sustentar os corpos enfermos após certos procedimentos (evacuações ou sangrias); as lentilhas e romãs desempenhavam o mesmo propósito nas receitas para os pobres. Na sessão do *Recetario contra la pestilência*, de Gómez Garcia de Salamanca, destinado aos desafortunados, aponta-se que o enfermo que fizesse uso das medicinas provadas por sua eficiência, assim que começasse a suar ou quando houvesse sessado, deveria comer “lentilhas cozidas com vinagre, um pouco de açafraão e romãs agridoces”.⁴⁶²

Das frutas e seus usos medicinais

Velasco de Taranta alertou para que se evitassem “todas as frutas e ervas, salvo poucas”, principalmente as que nasciam e cresciam nos tempos de pestilência, quando o ar estaria “podre e corrompido, onde as tais frutas e ervas parecem participar na málica”. Taranta sustentava a sua afirmação nos escritos de Rasis, o qual indicava a facilidade com que as ervas e as frutas se contaminavam e compartilhavam da natureza maliciosa e infecciosa do ar

⁴⁵⁹ AVIÑÓN, Juan de. *Sevillana Medicina*, p. 160: “Lantejas deuen ser frias en primer grado y secas en el tercero; y la corteza es caliente y da camaras [...] Generalmente, las lantejas son malas y melancolicas, mas aqui, en esta tierra, vsanlas dar a los dolientes mas que non otras dietas, por tres razones: la primera, porque son contrarias del podrimiento, segun su calidad; la segunda, porque el caldo dellas es frio y seco contra la calentura del podrimiento; la tercera, porque del gozan los humores gruessos y, por esta razon, las manda dar Ysac, en el Libro de las fiebres, bueltas con ceuada; y el caldo dellas, dado a beuer con çumo de granadas agras con vinagre, amansan el vomito colerico”.

⁴⁶⁰ RUCQUOI, Adeline. Alimentation des riches, alimemation des pauvre dans une ville castillane au XV^e siècle. p. 303-304.

⁴⁶¹ AMASUNO, Marcelino V. *Medicina Castellano-Leonesa bajo medieval*, p. 36-41.

⁴⁶² SALAMANCA, Gomez Garcia de. *Recetario contra la pestilencia*, p. 46; 47: “e desde sudare, coma lantejas cozidas con vinagre e poco açafran e granadas agradulçes”; “E acabado el sudor, denle caldo de lantejas cozidas con vinagre e poco açafran e granadas agradulçes”.

quando ocorria a pestilência.⁴⁶³ Arnaldo de Vilanova desaconselhava o seu consumo (como sustento e comida) às pessoas saudáveis, restringindo o seu uso como medicina, servindo apenas para a preservação da saúde e como meio de se evitar algum infortúnio que levasse às enfermidades. Ao consumir frutas, se deveria ter “moderação e ordem, atendendo sempre não ao prazer, mas ao proveito”; assim, se indicava mais utilizar desse alimento com fins medicinais, pois seria certo que “usar a fruta apenas para recreação” impediria gravemente a “conservação da saúde”.⁴⁶⁴

Por esse motivo Vilanova registrou, em sua obra, algumas ponderações sobre a forma de se servir das frutas, ressaltando a importância de não consumir as que não se encontrassem completamente maduras na árvore, com exceção das amoras. Essas, se fossem consumidas maduras (ao ponto de cor negra) poderiam causar agitação no sangue, levando ao aparecimento de “ínguas, carbúnculos e bubões”, e gerar putrefação. Assim, “nas regiões quentes e úmidas”, nos anos propensos à “grande abundância de amoras”, poderia haver o risco do aparecimento de epidemias como a pestilência. Por outro lado, usar de outras frutas (como as de sabor agro e ácido), poderia contribuir no combate a muitas doenças, sendo conveniente as usar mais por seus fins medicinais do que para a alimentação de fato.⁴⁶⁵

Velasco de Taranta também evidenciou o papel do consumo das frutas na preservação e cura para a pestilência, levando em conta suas características medicinais; pois da mesma forma que as receitas preparadas na cozinha tinheriam potencial para criar misturas perigosas para o corpo – e por vezes venenosas – poderiam também produzir antídotos contra substâncias prejudiciais.⁴⁶⁶ Assim, deveriam ser evitadas as frutas excessivamente doces como “passas, tâmaras, figos secos, mel, açúcar e as confeções de eletuários que deles se fazem, salvo os que sejam medicinais”. O seu consumo justificava-se pela função de

⁴⁶³ TARANTA, Velasco de. *Tratado de la peste*, p. 45: “*todas las frutas e yerbas, saulo pocas, se deuen esquiuar, mayormente las que nascen e crescen en tempos quando el aire es podrido e corrupto, onde las tales frutas e yerbas parecen participar en la malicia. Onde dize rasis: las frutas e ortalizas que nascen en tales tempos, quando el ayre es corrupto, parecen participar en la malicia*”.

⁴⁶⁴ VILANOVA, Arnaldo de. *Régimen de Salud*, p. 319: “*Los cuerpos templados no deben usar de la fruta en lugar de mantenimiento y comida, sino de medicina; es a saber, para preservarse de algún accidente danoso que de las cosas concurrentes debe temerse. Y así es necesario que usen de ella con moderación y orden: atendiendo siempre no al regalo, sino al provecho que pretenden sacar de comeria. Porque no se ha de comer por gusto, sino para provecho, pues es cierto que usar de la fruta solo para recreo impide la conservación de la sanidad*”.

⁴⁶⁵ *Ibidem.*, p. 319-320: “*Asimismo, conviene entonces usar de frutas acetosas o agras para reprimir la fuerza y mordacidad de la cólera [...] Cualquiera, pues, que su intento sea conservar la salud debe guardar estas reglas generales: que jamás coma fruta, tanto cruda como cocida hasta que en el árbol haya llegado a perfecta madurez (si en el árbol pudiere madurar), quitadas las moras, las cuales no se deben comer luego que de maduras vuelven negras, porque son comer de arañas, y ensucian la sangre y la disponen a putrefacción, y engendran incordios, carbuncos y landres. Y así, en las regiones calientes y húmedas, el ano que hay grande abundancia de moras la pestilencia reina, si no fuere que por cámaras se vaya*”.

⁴⁶⁶ LAURIOUX, Bruno. *La cuisine et le poison à la fin du Moyen Âge*. In: MORDEGLIA, C.; BAGLIANI, A. Paravicini (eds). *Poison. Knowledge, Uses, Practices*. Firenze: SISMEL-Galluzzo, p. 249-272, 2022.

preservação ou restauração da saúde, sendo mais indicadas as frutas ácidas para esse fim, como as maçãs cruas ou assadas; nesse último caso o fogo alinharia o alimento, limpando-o das impurezas deixadas pelos movimentos celestes e o ar corrompido. Seria de igual proveito consumir maçãs e peras assadas com caldos, para amansar as febres pestilenciais e auxiliar no processo de tratamento dos enfermos.⁴⁶⁷

Segundo Juan de Avignon, as maçãs seriam as frutas que causariam menor dano ao corpo humano, por isso mesmo eram ministradas aos enfermos para proporcioná-los vigor no momento de fragilidade da saúde; seu sumo ajudaria a revigorar o estômago fraco e o coração, podendo ser servidas de quatro maneiras: “cruas aos que têm o estômago quente”; “cozidas em água doce e dadas com açúcar branco”; por vezes assada ou cozidas “colocadas no vapor de água”; e por fim, “encharcadas de açúcar, aloé e água de rosas”.⁴⁶⁸ Desta forma, embora o sabor doce fosse considerado intenso e propenso a gerar certas doenças, o açúcar foi indicado em muitas receitas como uma especiaria para fins medicinais, por ser considerada moderadamente úmida e quente; de mais fácil digestão que o mel e benéfica especialmente para os pulmões, rins e bexiga.⁴⁶⁹

Outra fruta fortemente recomendada por seus fins medicinais foi a pera, que poderia ser amarga, doce ou agra, pois faria grande bem ao coração e ao estômago, produzindo bons humores durante sua digestão, “mais que as maçãs e os marmelos”, segundo Avignon.⁴⁷⁰ Alonso de Chirino também afirmou que as melhores frutas a serem consumidas seriam “maçãs, peras de bom odor, marmelos e romãs doces”; ao mesmo tempo em que advertiu para o risco que as demais frutas (principalmente as verdes) pudessem causar ao corpo como diversos tipos de febres. As consideradas boas frutas deveriam ser consumidas antes da

⁴⁶⁷ TARANTA, Velasco de. *Tratado de la peste*, p. 45-46; 47; 75: “E si quiça comieren alguna fruta, sea aquella acetosa, como son las maçanas crudas; e la tal fruta sea assada, porque el fuego la quita la malicia e la mala impression dexada en ella por la costellacion e aire corrupto”; “Guarde se esse mismo delas cosas excessivamente dulces, como son passas, datiles, figos secos, miel, açucar e delas confectiones e letuarios que delas se fazen, segun dicho es, si no que sean medicinales”; “Den les maçanas e peras assadas en el rescald e cosas semejanter”.

⁴⁶⁸ AVIÑÓN, Juan de. *Sevillana Medicina*. p. 173-174: “Y el çumo de las peros y de las maçanas esfuerça el estomago flaco, y sale del liuiamente, y esfuerça el coraçon, mas la sustancia del es mala de moler; empero, tira el vomito. Como quier que todas las frutas son malas de podrimientos, las menos malas son estas, por esto las damos a los dolientes para esforçar, y damoslas en quatro maneras: o crudas al que tiene el estomago caliente y, si non fuere tan caliente, darlas hemos con algun grano de matalahuua para tirar la ventosidad, y cozidas en agua dulce y dadas con açucar blanco o assadas en estopa o cozidas, colgadas al bafo del agua; o finchidas de açucar con aljofar o con linaloe y agua rosada; y cochadas en el vientre de vn pollo para esforçar el flato”.

⁴⁶⁹ ADAMSON, Mellita Weiss. *Food in medieval time*, p. 28.

⁴⁷⁰ AVIÑÓN. *op. cit.*, p. 175: “Peras son frias en primer grado y secas en .ij.; y fazen buen humor en el estomago, mas que non las maçanas ni los membrillos; y dellas ay de tres maneras: amarga y dulce y agra, y son a semejança de las maçanas; y las verdes son menos frias que las anejas, ca las secas son de mejor humor y mas conuenibles para el estomago y para el coraçon”.

refeição principal (apenas uma); já as uvas de casca fina, melões, amoras e cerejas poderiam ser benéficas no começo da refeição, principalmente por aqueles que tivessem sede causada “pela quentura de seu estômago ou aos que tiverem trabalhado nesse tempo. Uma a cada vez”.⁴⁷¹

Algumas frutas eram ministradas para abrir o apetite, devendo ser consumidas “muito antes de comer, como são as romãs, ou logo ao princípio, como são as cerejas apenas, ou amoras ainda não maduras”. Isso feito, nada se deveria “beber depois delas”, a não ser que os indivíduos se sentissem incomodados com o amargor deixado na garganta e na boca do estômago. Nesse caso, poderiam tomar “um pouco de caldo ou vinho bem aguado ou açúcar somente, imediatamente após a fruta”. Da mesma forma, aqueles que consumissem essas frutas em jejum poderiam também se servir de “sumo de romãs, laranjas ou limões com açúcar”⁴⁷²; assim eram as orientações de Arnaldo de Vilanova.

Motivado a orientar os seus leitores sobre esse ponto, o Licenciado Forés afirmou ser costume entre as gentes o consumo de “algumas ameixas, cerejas um pouco agras, alguns tamarindos”, além de melões; tudo conforme “a diversidade da terra e do tempo”; ambos eram frutos tidos como medicinais por conta de seu sabor agro. Acerca das frutas a se consumir antes das refeições, Forés ressaltou que, conforme a orientação dos doutores, se deveria comer “uma noz e um figo desidratado com folhas de arruda, porque é manjar e medicina singular e de grande proveito em tempo de pestilência”, além de ser eficaz contra qualquer veneno. Aqueles que temessem ser envenenados deveriam comê-las em jejum, para que nenhum veneno os atingisse.⁴⁷³

⁴⁷¹ CHIRINO, Alonso de. *Menor Daño de la Medicina*, p. 23: “Las frutas verdes, en genere, quando mucho vsan delias an fama que engendran podrimientos onde se fazen las fiebres o çiçiones. E las mejores frutas son mançanas e peras de buen olor e menbrillos e granados dulçes bien sazonados. Todas estas para ençima de comer. Cada vna para ençima de vn comer. E vuas, las de delgados cueros, e melones e moras e gindas para en el comienço del comer conuienen a los que han set o tienen por calientes los sus estômagos o a los que han travaio en ese tal tiempo. Vna destas en cada comer”.

⁴⁷² VILANOVA, Arnaldo de. *Régimen de Salud*, p. 323: “Las frutas acetosas o agras que se comen para reprimir la cólera y despertar el apetito, hanse de tomar mucho antes de comer, como son granadas, o luego al principio, como son cerezas solamente, o moras mal maduras. Y asi que se coman mucho antes de la comida, o luego al principio, nada sea de beber trás ellas, si ya no fuese que los que las han tomado mucho antes de la comida temiesen no les causase algún dano en la garganta la agrura de aquéllas o en el orificio o boca del estômago, o en las partes espiritaies. Porque entonces conviene tomar un poco de caldo o vino bien aguado o azúcar a solas, inmediatamente después de la fruta. Y por tanto, si las tales las comieren en ayunas deben tomar zumo de granada, o de naranjas o limones con azúcar”.

⁴⁷³ FORÉS, Licenciado. *Tratado útil e muy provechoso contra toda pestilencia y aire corrupto*, p. 95: “Es costumbre de comer algunas ciruelas, cerezas vn poco agrillas, algunos tamarindos, ques vn fruta medicinal vn poco agra, algunos vsan melones, segun la diuersidad de la tierra e del tiempo. Dizen en este passo los doctores ques mejor en tal tiempo, antes del comer, comer vna nuez e vn figo passo com fojas de ruda, porques manjar e medicina singular e de gran prouecho en tiempo de pestilencia e vale contra toda ponçoña, tanto que los que temen ponçoña toman esto en ayunas, e avnque veneno reciban no les empece”.

De igual forma, Forés exortou para que todas as frutas verdes doces fossem evitadas, porque o “governo e sustendo delas é aproximado ao apodrecimento”. Ao mencionar certos escritos de autoridades, ele afirmou que os doutores recomendavam que se poderia comer juntamente com a refeição “passas, pinhões, amêndoas cristalizadas, avelãs e tâmaras”. Contudo, Forés discordava destes ao aditar que melhor seria, “no lugar de tais frutas, uma colher de chá de sementes de coentro, preparado com vinagre e secado à sombra, ou uma colher de chá de granulado de coentro”. Ele orientou ainda o consumo de “cerejas, laranjas, cidras e frutas semelhantes que sejam ácidas”, antes das refeições, principalmente se o tempo fosse quente. Igualmente poderiam ser proveitosas as “romãs agras e agridoceas, de qualquer maneira que delas se use, seja antes de comer como depois de comer”; se fosse o último caso, seria “bom consumir dois bocados de suas sementes bem mascadas”.⁴⁷⁴

As romãs (doces e as agras) tiveram lugar de destaque nas obras médicas devido às suas importantes características medicinais; em especial as do último tipo, por sustentarem os corpos, alimentando a população mais desafortunada. Avignon deixou registrado em sua *Sevillana Medicina* os benefícios dessas frutas: aliviar a tosse, eliminar as palpitações do coração, abrir o apetite, saciar levemente a sede e auxiliar a digestão. Por isso, as romãs doces eram recomendadas para se consumir após as refeições por sua “propriedade de tirar a acidez do estômago”, evitando o apodrecimento das comidas e, conseqüentemente, que subissem “vapores para a cabeça”. Já as romãs agras poderiam ser consumidas antes das refeições, para evitar descerem maus humores para o estômago, do mesmo modo que ajudariam a amansar “a quentura de cólera e das febres”.⁴⁷⁵

Igualmente importantes foram as laranjas que, segundo Avignon, ajudariam a dar sustento ao “coração e ao estômago frio”. Relevância tiveram ainda os limões e limas, por serem de natureza semelhante às laranjas. Contudo, dentre estes últimos, o limão foi colocado em posto maior, “salvo que o limão é mais intenso em suas obras”, além de ser considerado

⁴⁷⁴ FORÉS, Licenciado. *Tratado útil e muy provechoso contra toda pestilencia y aire corrupto*, p. 95-96: *Todas generalmente son de dexar, porque el gouierno e mantenimiento delas es aparejado a pudrimiento, saluo las que aqui se dira. Es scripto por los dotores encima del comer pueden var passas, piñones, almendras confitadas, auellanas, datiles. Creo mejor seria, en lugar destas frutas, vna cuchareta de simiente de culantro, preparado con su vinagre e secado a sombra, o de confites de culantro. En el tiempo caliente Denle antes del comer guymdas, naranjas, cidras e semejantes frutas que traen consigo açetosidad. Valen tambien granadas agras e agras duces, en qualquer manera que delas vsen, ansi antes del comer como despues de comer; e quando se comen encima del comer es bueno tragar dos bocados de los mismos granos bien mascados”.*

⁴⁷⁵ AVIÑÓN, Juan de. *Sevillana Medicina*, p. 175-176: “y la dulce amansa la tosse, y tira el latimientto del coraçon, y amansa la sed, y despues de comer es buena la dulce, porque ha propiedad de tirar el azedia del estomago y que se non corrompa la vianda ni que faga vahos a la cabeça; y la granada agra es buena de antes de comer, porque escusa que non deciendan humores al estomago y para dar apetito de comer, y tira la sed, y amansa la calentura de la colera y de las fiebres”.

mais quente e de melhor odor que as limas.⁴⁷⁶ Por este motivo, Forés recomendou o consumo de um caldo feito com sumo de laranjas, limões ou romãs; preparado com agraço e vinagre, juntamente com canela moída bem fina ou açúcar feito de escabiosa. Na falta de canela, poderia ser usado açafraão ou açúcar, ou mesmo serem feitos outros molhos já conhecidos, “desde que tenham algo de agro, segundo a qualidade dos manjares”.⁴⁷⁷

As ervas e hortaliças produzidas acima da terra

Fernando Álvarez indicou que seriam boas para o consumo, juntamente com as frutas citadas, algumas hortaliças como “alface, borragem, serralha, chicórias”, além das vinagreiras.⁴⁷⁸ Porém, as verduras, hortaliças ou ervas⁴⁷⁹ eram consideradas alimentos de pouco sustento para o corpo. Diante disso, elas poderiam ser consumidas para outros fins. Alonso de Chirino indicou o consumo de “couves, acelgas e espinafres” pouco cozidas ou mesmo em forma de caldos caso se desejasse afrouxar a barriga e facilitar a evacuação; se o propósito fosse contrário, estas deveriam ser muito cozidas e não consumidas em forma de caldo.⁴⁸⁰ O preparo das hortaliças deveria ser bem executado para o alimento produzir os efeitos desejados. Salsas e mentas⁴⁸¹, por exemplo, seriam convenientemente consumidas na forma de molhos ou cozidos com as carnes, “maiormente aos que sentem algum desconforto no fígado e no baço”. Da mesma forma com que “as couves, berinjelas, lentilhas e azeitonas” seriam de grande ajuda para os melancólicos, ou as “alfaces, borragem, serralhas e abóboras”,

⁴⁷⁶ AVIÑÓN, Juan de. *Sevillana Medicina*, p. 182; 183: “Naranjas [...] esfuerça el coraçõn y el estomago frio, señaladamente la naranjada que es fecha con miel”; “Limon y lima son de natura de cidra y de naranjas, saluo quel limon es mas agudo en sus obras que non las cidras ni las naranjas; otrosi, el limon es mas caliente y mas agudo que la lima y de mejor olor”.

⁴⁷⁷ FORÉS, Licenciado. *Tratado útil e muy provechoso contra toda pestilencia y aire corrupto*, p. 90: “Sean de çumos de limones o naranjas o de granadas agrasduces, agras, vinagre; com estas cosas ques enchar vn poco de canela molida que sea fina, o vn poco de açucar gafeti. En este lugar suelen ordenar los doctores vna poluora para gente de caudal; esto teles recorran a los medicos. Si la canela falar no se pudiere, puede poner vn poco de açafran, o dos partes e canela e vna de açafran, e de açucar e tanto como de todo; e es mucho singular en este tiempo para con los dichos çumos. Las otras salas en cada casa se saben fazer, saluo que tengan algo de agro, segun la qualidade de los manjares”.

⁴⁷⁸ ÁLVAREZ, Fernando. *Regimiento contra la peste*, p. 167: “Son bueno [...] lechugas, borrajias, cerrajas, chicórias, granadas, azederas, coneginas, guindas, limones, limas, naranjas agras, vinagre, duraznos”.

⁴⁷⁹ ROLF, Eberenz. *Discurso y léxico de la alimentación en los tratados médicos medievales y renascentistas*, p. 1079.

⁴⁸⁰ CHIRINO, Alonso de. *Menor Daño de la Medicina*, p. 21: “Las ortalizas son de poco mantenimiento la mucha cantidat dellas. E quien come espeçialmente las verças e açelgas e espinacas con entençión que afloxe el vientre, déuelas comer poco cozidas e coma el caldo delias. E quando quiere que restringan sean mucho cozidas e non coma el su caldo mayormente si las cuezen en dos aguas que por eso restringen más”.

⁴⁸¹ *Yeruabeuena e yerua de(l) huerto* são designações para menta. Cf. ROLF, Eberenz. *Discurso y léxico de la alimentación en los tratados médicos medievales y renascentistas*, p. 1080.

que teriam grande fama de amansar a intensidade e agitação da cólera e do sangue; porém, trariam um aumento da fleuma no corpo.⁴⁸²

Arnaldo de Vilanova já havia alertado que as hortaliças “em nenhum tempo” deveriam ser consumidas cruas, salvo as “alfaces e beldroegas no tempo caloroso, para reprimir o calor do sangue e o ardor no fígado e estômago”; devendo ser consumidas sempre antes das refeições, “com um pouco de vinagre aguado”. O ideal seria consumi-las cozidas (em caldos ou guisados), podendo ser utilizadas todas para esse fim; exceto as berinjelas, “porque de nenhuma forma são saudáveis” aos corpos. Porém, havia uma especificidade no que toca as borragens e as buglosas, que seriam boas para o consumo em qualquer tempo; e especial aos que tivessem prisão de ventre. Para que sua aspereza natural não fosse um incômodo na hora do consumo, poderiam “ser mescladas a elas espinafres ou acelgas”, que fossem jovens e não muito coloridas; e no verão, “as alfaces ou beldroegas”; no inverno, erva-armola⁴⁸³ ou acelgas, salsa, agrião e “algumas folhas de menta ou folhas de repolho branco”.⁴⁸⁴

Velasco de Taranta orientou aos seus leitores que poderiam, por vezes consumir salsinha, orégano, sálvia e borragens; mas a maioria das ervas deveriam ser evitadas pelo fato das hortaliças conterem, assim como as frutas, “umidades aquosas e sujeitas ao apodrecimento” e, conseqüentemente, o humor que produziriam no corpo seria “passível de putrefação”.⁴⁸⁵ Por este motivo, havia a necessidade de serem cuidadosamente preparadas, como as alfaces e beldroegas que deveriam ser servidas apenas com vinagre⁴⁸⁶; ou as alcaparras que, segundo Forés, seriam boas para o consumo, principalmente no início da

⁴⁸² CHIRINO, Alonso de. *Menor Daño de la Medicina*, p. 22: “El perexil e la yeruabuena son conuenibles en salsas e cozidos con las carnes, mayormente a los que sienten alguna causa en el fígado o vaço. Las verças e verengenas e lantejas e azetunas son auidas por malencónicas. Las lechuuas e vorrajas e çerrajas e calabças an fama que amansan el agudeza e escalentamiento de la cólora e de la sangre e acreçienta la flema”.

⁴⁸³ Planta nativa da Ásia. Possui folhas grandes, de formato triangular, que se podem comer cruas ou cozinhadas, e pequenas flores dispostas em cachos axilares ou terminais, de coloração esverdeada ou vermelha. Cf. *Atriplex hortensis*. In: Euro+Med Plantbase; *Armola*. In: Infopédia.

⁴⁸⁴ VILANOVA, Arnaldo de. *Régimen de Salud*, p. 328-329: “Cuanto, pues, a lo que toca a cosas de hortaliza, brevemente es de saber que en ningún tiempo es bien comer de ellas siendo crudas, si no es lechuga y verdolagas en el tiempo caluroso, para reprimir el calor de la sangre y ardor del hígado y estómago. De manera que se tomen antes de la comida, con un poco de vinagre aguado; de las lechugas que fueren amargas deben huir los cuerpos templados y los que su complexión declina a calor, cuando pudieren. De cualesquier hortalizas se pueden hacer guisados sino de berengenas, porque de ninguna manera les son provechosas a los tales cuerpos. Pero en las demás se halla esta diferencia: que las borrajas y buglosa doméstica, por ser de buen temperamento, en todo tiempo es bien y conviene que se coman, en particular los que tienen el vientre estíptico o apretado; y para que no se sienta tanto su aspereza, pueden de ordinario mezclarse en ellas espinaças o acelgas, de las más tiernas, con que no sean de las coloradas, y en el estío lechugas o verdolagas, o armuelles o acelgas en el invierno, perejil o berros, y algunas hojas de hierbabuena u hojas de coles blancas”.

⁴⁸⁵ TARANTA, Velasco de. *Tratado de la peste*, p. 46: “Algunas vezes pueden comer perexil, moradux, mayorana, saluia e dumsos tierre con borrayanas cochás; e dexten todas las otras yerbas, ca las ortalizas e frutas tienen humidades aguanosas e podrecibles, por razon de las quales el humor que dende se engendra es aparejado a putrefation”.

⁴⁸⁶ *Ibidem.*, “Coma lechugas e verdolagas con vinagre”.

refeição “com um pouco de vinagre e menta” e com “alguma especiaria aromática como canela”, no tempo frio.⁴⁸⁷

Forés indicou advertências parecidas com as de Taranta em seu *Tratado útil e muy provechoso contra toda pestilencia y aire corrupto*, afirmando que todas as ervas cruas deveriam “ser deixadas por sua aquosidade e indigestão”. As hortaliças consideradas menos prejudiciais eram as alfaces, que poderiam ser usadas cruas em saladas, embora o ideal fosse “cozidas com vinagre”; e as beldroegas, que deveriam ser sempre fervidas e consumidas com vinagre, assim como as alfaces.⁴⁸⁸ Porém, segundo Alonso de Chirino, ao orientar sobre os cuidados na pestilência afirmou que “a verdura de maior proveito nesses tempos” seriam as vinagreiras; consumidas em jejum “com vinagre ou sem ele”.⁴⁸⁹ Por isso, essa verdura esteve presente em diversas receitas de preparação de molhos, de temperos ou mesmo de medicinas contra a peste. Isso se deve ao fato da vinagreira, a “melhor de todas as ervas”, nas ponderações de Velasco de Taranta, ser fria e seca e atuar no corpo esfriando o coração “e o sangue que está em suas câmaras e aposentos”.⁴⁹⁰

As raízes ou o que se produz abaixo da terra

Por fim, as raízes ou outros alimentos que crescem sob a terra, elencados por Vilanova – “alho-poró, cebolas, alhos, rabanetes, nabos, nabiça⁴⁹¹ e cherívias⁴⁹²” –, deveriam receber atenção para que o seu consumo não prejudicasse a saúde dos indivíduos. Os quatro primeiros deveriam ser evitados por aqueles de compleição quente, principalmente se consumidos crus; ainda que no inverno pudessem ser de grande benefício os guisados feitos de alho-poró e cebolas. Porém, “aqueles que sofrem de hemorroidas que correm ou pulsam jamais devem comer alho-poró, alhos, rabanetes, cebolas coloridas”. As cebolas brancas parecem ter sido as mais indicadas para o consumo, devendo sempre ser pré-cozidas e depois servidas com carne,

⁴⁸⁷ FORÉS, Licenciado. *Tratado útil e muy provechoso contra toda pestilencia y aire corrupto*, p. 91: “Son buenas vn poco socochadas en el principio de comer, con vn poco de vinagre e yerua de huerto; e en el tiempo frio con alguna specia aromatica como canela”.

⁴⁸⁸ *Ibidem.*, p. 99: “Todas yeruas crudas se han de dexar por su agosidad e indigestion. Puedese comer en ensalada lechuga cruda, avnque es mejos cozida con su vinagre; e quando no la quisieren cozida o esparagada, deuen de meterla entera en agua heruiendo e secarla e dexarla enjugar, ora sea para ensalada o para con vinagre por si. Las verdolagas del todo se deuen dexarse a la regla que avnque destes yeruas a tales podemas var, e mayormente en tiempo del estio, no sean en mucha cantidad”.

⁴⁸⁹ CHIRINO, Alonso de. *Menor Daño de la Medicina*. p. 40: “E la verdura de mayor prouecho para en tal tiempo son las azeras para en ayunas con vinagre o sin ello”.

⁴⁹⁰ TARANTA, Velasco de. *Tratado de la peste*. p. 46: “la acetosa es la mejor de todas las yerbas para los tales, como sea fria e seca e enfrie el coraçon e la sangre que esta en sus camarillas e retretes”.

⁴⁹¹ Rama de nabo que ainda não atingiu desenvolvimento completo. Cf. *Nabiza*. In: *Diccionario de la lengua española*.; *Nabiça*. In: *infopédia*.

⁴⁹² Planta de raiz carnosa, comestível e de sabor intenso, tem caule ereto, folhas grandes e pequenas flores amarelas. Cf. *Pastinaca*. In: *Infopédia*.; *Pastinaca, chirivía*. In: *Diccionario de la lengua española*.

azeite ou mesmo leite de amêndoas; além de serem apropriadas ao consumo antes das refeições, por abrandar o ventre.⁴⁹³

Juan de Avignon advertiu que as cebolas seriam prejudiciais se usadas apenas como alimentos, por gerarem diversos desconfortos, entre eles: maus humores no estômago, sede, inchaço, dores de cabeça, mau odor na boca e outros efeitos que poderiam pôr a saúde em risco. Porém, quando utilizadas com fins medicinais (e em pouca quantidade), as cebolas tornavam-se benéficas: dissolveriam humores espessos no corpo, soltariam “a urina e a menstruação”, abririam o “apetite de comer”, provocariam o suor, gerariam desejo de “comer e dormir com mulher” e serviriam fortificar a produção de esperma. Por mais que seus usos medicinais fossem amplos, as cebolas seriam de baixa capacidade de nutrição se consumidas cruas, sendo ideal cozinhá-las em duas porções de água ou com carnes para a melhor nutrição do corpo.⁴⁹⁴

Alonso de Chirino considerava “as cebolas e os alhos-porós” menos prejudiciais à saúde se preparados e consumidos cozidos, junto com carnes; o que seria preferível ao invés de ingeridos crus.⁴⁹⁵ Já Forés, ao indicar o correto consumo das cebolas, em tempos de pestilência, orientava que seria bom a ingesta de “um pouco de cebola molhada com vinagre” para a prevenção contra a doença; visto que “dela se faz humor que corrói e contraria as peçonhas”. Da mesma forma, os alhos-porós seriam de grande proveito se consumidos “com mel e em pouca quantidade”; pois limpariam o peito e evitariam a concentração de maus humores no corpo, considerada uma das causas da pestilência.⁴⁹⁶

⁴⁹³ VILANOVA, Arnaldo de. *Régimen de Salud*. p. 331: “*Las raíces de que comúnmente nos amparamos para comer sen puerros, cebollas, ajos, rábanos, nabos, nabicas, pastinacas y chirivías: de los cuatro primeras deben quanto puedan guardarse los cuerpos bien complexionados y los calurosos, y más si fueren crudas. Bien que en el rigor del invierno se pueden alguna vez hacer guisados de puerros o cebollas; pero los que padecen almorranas que corren o pulsán, jamás deben comer puerros, ajos, rábanos, cebollas coloradas y ascalonias. De cebollas blancas pueden comer, dándoles primero un hervor, y haciendo después cebollada, con carne o aceite que sea dulce: y que sea con carne o con aceite, se les debe echar siempre leche de almendras. Y por quanto la escudilla ablanda el vientre, se debe comer ante todas cosas*”.

⁴⁹⁴ AVIÑÓN, Juan de. *Sevillana Medicina*. p. 197-198: “*Las cebollas son calientes en terceiro grado y secas en el segundo; engendran malos humores en el estomago, y dan sed y finchazon y ventosidad y dolor en la cabeça, y conturban el seso, y [dan] mal olor en la boca, por quanto fazen subir bafos a la cabeça, y fazen caer en mania y en melancolia y en sueños espantosos; pero malezina, la poca della escalienta y delgaza y quebranta y desuelve los humores gruesos; y ataja las viscosas, y abre la bocas de las venas, y suelta lo orina y los mestruos; y dan apetito de comer, y delgazan el cuerpo, y traen sudor y apetito de comer y de dormir con la muger, y acrescentan ça simente; y es de mal nudrimiento comiendola cruda, mas cozida en dos aguas, faze bem nudrimiento, señaladamente con carne gruessa*”.

⁴⁹⁵ CHIRINO, Alonso de. *Menor Daño de la Medicina*. p. 22: “*Las çeuollas e los puerros son de menos dano cozidos con las carnes que cruos*”.

⁴⁹⁶ FORÉS, Licenciado. *Tratado útil e muy provechoso contra toda pestilencia y aire corrupto*, p. 91; 92: “*Comer vn poco de cebolla echada es bueno, porque della se engendra humor que corroye e contraria las poçoñas*”; “*Com miel e sal en poca cantidad aprouechan comido porque limpia el pecho*”.

Em relação ao uso estritamente medicinal dos alimentos produzidos abaixo da terra, o alho – citado nos temperos das carnes –, ganhou destaque nas obras médicas, por ter sido considerado conveniente, de acordo com Alonso de Chirino, “aos que trabalham e aos que sentem muita fleuma no estômago”; além de poder ser ministrado como molho aos que tivessem “pouco apetite de comer”.⁴⁹⁷ Tais obras apontam que o alho teria, por um lado, poder preventivo, pois os físicos indicavam que ele seria bom “para preservar os saudáveis” contra a pestilência e, segundo Fernando Álvarez, desde que fossem acostumados ao consumo.⁴⁹⁸ Por outro, tal ingrediente, poderia ser curativo, tanto que Juan de Avignon afirmou que o alho seria “chamado triaga dos aldeões e dos rústicos”, servindo contra toda diversidade de venenos.⁴⁹⁹

Obras como a de Chirino ponderavam que os indivíduos deveriam consumir alimentos de acordo com a sua natureza; caracterização esta vinculada, mais especificamente, às diferenças entre as classes ociosas e as laborais. Concebida primeiramente pela tradição antiga presente nas obras de Hipócrates e Galeno essa noção, na Idade Média, se associou à posição social ocupada pelos indivíduos que estavam aos cuidados dos físicos.⁵⁰⁰ Por conta disso, eles destinaram o alho aos trabalhadores braçais. Portanto, por ser considerado como uma eficaz medicina, comparando com a triaga, Forés orientou que o alho deveria ser oferecido aos “rústicos e pessoas acostumadas a comê-los” para a prevenção contra a pestilência, “porque se diz que para eles é triaga”.⁵⁰¹

⁴⁹⁷ CHIRINO, Alonso de. *Menor Daño de la Medicina*. p. 22: “Los ajos conuienen a los que trauajan e a los que sienten mucha flema en el estomago. E los que tienen poco / apetito de comer conuiéneles en las salsas”.

⁴⁹⁸ ÁLVAREZ, Fernando. *Regimiento contra la peste*, p. 174: “Los ajos son buenos para preservar los sanos que los tienen acostumbrados”.

⁴⁹⁹ AVIÑÓN, Juan de. *Sevillana Medicina*, p. 198: “El ajo es llamado atriaca de los aldeanos y de los rusticos, y es contra las ponçoñas, y escalia la sangre muy fuertemente”.

⁵⁰⁰ ROGERS, Donna, M. *Notions of Nutrition and the Properties of Food in the Middle Ages*. p. 87-88.

⁵⁰¹ FORÉS, Licenciado. *Tratado útil e muy provechoso contra toda pestilencia y aire corrupto*. p. 92: “Danle a los rusticos e personas acostumbradas a comerlos, porque se dize es dellos triaca”.

Capítulo 2: Os líquidos que curam

Riscos e benefícios do que vem do leite

As obras médicas dedicaram especial atenção ao que era consumido como bebida, principalmente para frear os excessos dos líquidos diferenciando, inclusive, a sede verdadeira da sede falsa. A primeira era sentida no estômago, resultante da digestão inicial e se saciava somente com ingestão de água; já a última se encontrava na garganta ou no paladar (resultante do tempo seco, das práticas de exercícios, de embriaguez e outros fatores externos), podendo ser saciada apenas com o gargarejo da água. Nesse sentido, alguns líquidos foram ingeridos como bebidas, outros como alimentos ou ainda como medicamentos; havendo aqueles que englobavam mais de uma característica, possuindo a função fisiológica de auxiliar a digestão dos alimentos, restaurar a umidade natural e transportar o resultado da digestão aos membros do corpo.⁵⁰² Por essa razão, Arnaldo de Vilanova afirmou que aqueles que se encontravam saudáveis eram os que comumente bebiam apenas para matar sua sede, ou então na esperança do líquido possuir função de medicina preventiva.⁵⁰³

Dentre os diversos líquidos recomendados ou condenados pelas obras médicas, constam aqueles de origem animal, utilizados como alimentos. Importante destacar a advertência feita por Arnaldo de Vilanova em relação ao sangue dos animais, que não seriam bons para o consumo, “em particular para os corpos de compleição temperada ou quente”. Ao adentrar nos líquidos mais comuns, o físico catalão elencou o leite (e as coisas que se faziam dele), além dos ovos. Villanova fez objeções sobre o primeiro, desaconselhando, por exemplo, o seu consumo; exceto entre a metade de abril e fim de maio, tempo que seria “proveitoso o leite de cabra, tomando-o ao menos quinze dias”.⁵⁰⁴ Para se preservar em tempos de pestilência, Fernando Álvarez sugeriu que não se ingerisse “leite, queijo e as natas”.⁵⁰⁵ Velasco de Taranta justificou as advertências feitas a esses alimentos ao afirmar que devia-se

⁵⁰² CRUZ CRUZ, Juan. *Dietética medieval*, p. 118-123.

⁵⁰³ VILANOVA, Arnaldo de. *Régimen de Salud*, p. 344: “Cuanto a lo que toca al beber, es de notar que lo que beben comúnmente los que están sanos, o lo beben en razón de beber solamente o en razón de medicina preservativa o juntamente de beber y medicina”.

⁵⁰⁴ *Ibidem.*, p. 336-337: “Las humedades o cosas líquidas de los animales, de que más comúnmente usamos para alimento, son leche de los ganados, huevos de gallinas, y las cosas que se hacen de la leche: porque la sangre de ningún animal es buena para alimento, en particular para los cuerpos de compleción templada o caliente. La leche en ninguna manera se debe usar, si no es desde la mitad de abril hasta el fin de mayo, porque en el tal tiempo será provechosa la leche de cabras, tomándola a lo menos quince días, y serio ha más los primeros quince días de mayo”.

⁵⁰⁵ ÁLVAREZ, Fernando. *Regimiento contra la peste*, p. 167: “En lo de los mantenimientos, es danoso [...] leche, queso, natas”.

evitar o queijo por gerar “humores pesados” no corpo, assim como o leite, porque “logo se corrompe”.⁵⁰⁶

Porém, o leite poderia ser um forte aliado contra outras enfermidades, sendo considerado por Bernardo de Gordonio ideal para os corpos que sofriam de tísica, pois nele haveria “soro que limpa, queijo que une, e manteiga, que governa e repara”. Os melhores leites utilizados como medicina seriam, na ordem elencada por Gordonio, o leite de mulher, seguido pelo “leite de asna e depois o das cabras”. Para que os animais produzissem bom leite deveriam ser criados em locais altos e secos, em pastos compostos de “cevada, betónica⁵⁰⁷, funcho⁵⁰⁸, salsa, agrimônia⁵⁰⁹ e seus semelhantes”. O consumo do leite diretamente do animal era o mais adequado; caso não fosse possível, se deveria ordenhar o leite em uma vasilha vazia, lavada com água quente, colocada sobre outra contendo água muito quente, bebendo-o imediatamente, “porquanto o leite muito rápido se corrompe”. Para evitar o processo acelerado de sua decomposição, poderia ser colocado no fogo junto com “um pouco de sal e mel”, ou mesmo com pedras quentes de um rio ou ainda “um ferro ardente” para depois ser consumido.⁵¹⁰

Em contraposição à natureza volátil do leite, que poderia estragar rapidamente e causar prejuízos à saúde, os seus derivados poderiam ser importantes para a saúde na prevenção e cura de algumas doenças. Destes consta o soro, retirado “sempre fresco, em especial do leite das cabras”, segundo Vilanova; enquanto o leite deveria ser “fervido e coado”, sendo recomendado o consumo entre metade de maio e fim de agosto.⁵¹¹ O soro do leite de cabras consta, nas obras loimológicas, como um importante aliado na prevenção e

⁵⁰⁶ TARANTA, Velasco de. *Tratado de la peste*, p. 45: “*Deuese esquivar el queso porque engendra humores gruesos; la leche tan bien, porque luego corrompe*”.

⁵⁰⁷ Planta herbácea, aromática, da família das *Labiadas*, tem folhas basais cordiformes, dispostas em roseta, folhas caulinares de formato lanceolado, caule ereto, pubescente e flores em capítulos de cor purpúrea, sendo cultivada pelas suas propriedades medicinais. Cf. *Betónica*. In: *Diccionario de la lengua española*; Infopédia.

⁵⁰⁸ Chamado também de erva-doce, cujas folhas, frutos, sementes e raízes são utilizadas, sob a forma de infusão, geralmente para fins diuréticos. Cf. *Finojo*. In: HERRERA, Maria Teresa. *Menor Daño de la medicina de Alonso de Chirino*. Glossario, p. 275; *Funcho*. In: Infopédia.

⁵⁰⁹ Planta com talo ereto, folhas recortadas, flores amarelas e frutos ásperos, utilizada pelas suas propriedades medicinais. Cf. *Agrimonia*. In: *Diccionario de la lengua española*.; *Agrimônia*. In: Infopédia.

⁵¹⁰ GORDONIO, Bernardo de. *Lilio de Medicina*, p. 872-873: “*enla leche ay suero, el que alimpia, e ay queso, que suelda, e tiene mantega, laqual gouierna e repara. Pues la leche dela muger mas conuiene e despues es la leche dela asna e despues la delas cabras; e sean estas animálias gobernadas enlos lugares altos e secos; e los pastos sean de çeuada e de bretonica e de finojo e de perexil e de agrimônia e sus semejantes [...] La manera del tomar deve ser dela teta; e si non es possible, tengan vna escudilla lauada con agua caliente estando vazia e pongan la sobre otra escudilla de agua caliente estando llena e ordeñen enla escudilla vazia que esta sobre a outra que esta llena de agua caliete e, ordenada la leche, bela la luego, por quanto la leche muy ayna se corrompe. E si tememos que se corrompera, cuegan la el fuego e echen dentro vna poca de sal e de miel e beua la; e oeche enla leche piedras del rio ardiendo o vn fierro ardiendo*”.

⁵¹¹ VILANOVA, Arnaldo de. *Régimen de Salud*, p. 338: “*El suero empero fresco, en especial de leche de cabras, bullido y colado, es muy útil el frecuentarlo desde la mitad de mayo hasta el fin de julio o agosto, a la sobredicha hora y en la misma cantidad*”.

cura da pestilência. A este respeito, Alonso de Chirino orientou a evitar “todas as coisas que se fazem de leite e queijo, salvo o soro das cabras”, que seria bom ser consumido quando o tempo estivesse quente, para “soltar e afrouxar o ventre”.⁵¹² Além disso, Velasco de Taranta indicou, na sessão dos métodos curativos, ser recomendado ministrar ao enfermo “leite azedo e soro de cabra”.⁵¹³

Embora tenha indicado o leite para a cura da tísica, Bernardo de Gordonio fez algumas ponderações sobre esse líquido. Primeiro advertiu para não o tomar na mesma refeição com vinho. Em seguida, recomendou que o enfermo o evitasse se estivesse com “febre de putrefação”, relacionada com a pestilência. Porém, ao tratar especificamente sobre a peste, Gordonio afirmou que todas as coisas agras seriam convenientes, “assim como o leite amargo”.⁵¹⁴ Este tipo, chamado também de leite azedo ou leite agro pelos físicos, seria aquele do qual já havia se realizado o processo de fabricação da manteiga (e retirada a nata); por isso não seria nocivo. Contudo, em tempos de pestilência, o ideal seria não o ingerir, segundo Forés. Para este, o consumo do leite com fins medicinais poderia ser feito ao se beber a “água de leite, que é o soro”, seja a “noite ao sereno” ou pela manhã, sempre tomando um pouco aquecido.⁵¹⁵

O queijo também foi considerado como um derivado nocivo do leite, embora podendo ser consumido (em pouca quantidade) juntamente com outros alimentos. Forés indicou que o queijo seco consumido junto com as refeições ou à tarde, com um pouco de pera ou pão, e acompanhado de vinho aguado, não seria prejudicial; mas sim proveitoso para a reparação de saúde.⁵¹⁶ Arnaldo de Vilanova igualmente propôs algumas condições para que se pudesse consumir os diferentes queijos: à base de leite de vaca –“manteigoso e doce”, podendo ser assado ou fervido, desde que consumido no “outono ou no inverno; à base de leite de cabras – não poderia ser azedo e tampouco muito salgado, sendo recomendável o consumo moderado

⁵¹² CHIRINO, Alonso de. *Menor Daño de la Medicina*, p. 39: “guárdese comer todas las cosas que se fazen de leche e de queso, salvo el suero de las cabras muy claro que es bien beuerlo si el tiempo es caliente e ha menester soltar e afloxar el vientre”.

⁵¹³ TARANTA, Velasco de. *Tratado de la peste*, p. 64: “Quinto, se pueden dar le leche azedo e suero de cabras”.

⁵¹⁴ GORDONIO, Bernardo de. *Lilio de Medicina*, p. 141; 874: “todas las cosas azedas conuienen, assy como la leche azeda”; “en ningund caso deue tomar el vino e la leche en vna miesma mesa. Guardar eso mismo vos deuedes dela leche quando ouiere fiebre de podrimiento”.

⁵¹⁵ FORÉS, Licenciado. *Tratado útil e muy provechoso contra toda pestilencia y aire corrupto*. p. 92-93: “Toda leche es dañosa, si no fuere aquella de quein es sacada a manteca, ques vn poco agra; dexarla es lo mejor. Agua de leche, ques soro, estando de noche al sereno, tomada de mañada, es buena por via de medicina; ha de ser escalentado vn poco”.

⁵¹⁶ *Ibidem.*, p. 93: “Es danoso el reziente; el seco, vn poco sobre el comer o en la tarde, en manera de merenda, con vn poco de pera o de pero com vn poco de pan, e beuer vn poco de buen vino aguado no es dañoso, antes prouehoso para entreponer alguna refociliacion o deleyte a la natura e reparacion despues entre el comer e cenar”.

após as refeições. Para que fossem menos prejudiciais para a saúde, os queijos poderiam ser consumidos com abóboras ou com guisados de diversas hortaliças como “borragem, espinafre ou armola; mas em poucas vezes”.⁵¹⁷

O último derivado do leite, a manteiga, não recebeu grande atenção por parte das obras médicas castelhanas contra a pestilência, porém Arnaldo de Vilanova advertiu que “entre as coisas que se fazem do leite, a manteiga em particular é a mais gordurosa”, devendo ser fortemente evitada nas refeições. E, se mesmo assim fosse ingerida por gostarem os indivíduos do seu sabor, deveria ser em pouca quantidade, e no inverno. Seria necessário que se atentasse para que ela não estivesse azeda ou muito salgada. Por último, se recomendava que a melhor forma de consumo da manteiga seria se ela estivesse misturada com mel.⁵¹⁸

O mel e suas propriedades

Originário dos animais, o mel possuiria virtudes tanto alimentares quanto medicinais, especialmente o mel de cor branca, preferível ao de coloração mais rubra. As diferenças entre cada tipo de mel se davam pelo néctar de que se nutriam as abelhas produtoras; pois durante a primavera, por volta do mês de maio, as abelhas se alimentariam de flores melhores do que as disponíveis no período do inverno.⁵¹⁹ Ao elencar as características deste alimento, Juan de Avignon caracterizou-o como quente e seco, tendo o potencial de limpar e purificar os corpos dos indivíduos. Por sua vez, Bernardo de Gordonio também aconselhou que o mel teria as mesmas virtudes elencadas por Avignon, acrescentando que “penetra e por isso é veículo de todas as medicinas”. Essa qualidade explicaria a sua presença em diversas receitas medicinais propostas nas obras médicas, ao facilitar a entrada e a ação dos demais compostos no corpo. Porém, Gordonio alertou que em caso de “febre de podridão e calor”, o consumo de mel deveria ser reduzido, podendo ser servido aguado e com açúcar.⁵²⁰

⁵¹⁷ VILANOVA, Arnaldo de. *Régimen de Salud*, p. 338: “*El queso, si fuere de vacas y mentecoso y dulce, puédese comer a menudo asado o bullido: y esto en el otoño e invierno. El de ovejas también, que sea gordo y que no sea rancio ni sobradamente salado, podrase comer alguna vez al fin de la refección o comida y en poca cantidad. Porque no conviene comer mucho, ni es cosa segura, si no fuere con calabazas o con guisados de hierbas, como borrajas, espinacas, y armuelles, y esto pocas veces*”.

⁵¹⁸ *Ibidem.*, p. 337-338: “*Entre las demás cosas que se hacen de la leche, la manteca en particular y lo más gordo de ella deben evitar los sobredichos cuerpos. Y si gustaren alguna vez en el invierno de comer manteca, hase de mirar no sea rancia o en demasia salada, y comer poco de ella. La cual, si fuere adobada con miel, será mejor para comer cruda*”.

⁵¹⁹ AVIÑÓN, Juan de. *Sevillana Medicina*, p. 279: “*Miel es caliente y seca en segundo grado; y alimpia y abre y mondifica; la blanca es mejor que la bermeja y, segun el ceuo de que se ceuan las abejas, es la bondad de la miel, ca, en el verano, por quanto se gouiernan de las flores, es mejor de mayo que non la del inuierno, que se faze de flores de madroños y de otras flores*”.

⁵²⁰ GORDONIO, Bernardo de. *Lilio de Medicina*, p. 876: “*Agora entendamos dela miel, que la miel absterge e alimpia e gouerna e penetra e por esso es veyculo de todas las medicinas que aprouechan alos miembros*”.

Alguns físicos castelhanos como Velasco de Taranta indicaram aos seus leitores, em vistas de prevenir-se contra a pestilência, evitar “qualquer confecção de mel”⁵²¹, ou mesmo usar “poucas coisas de mel” antes das refeições, segundo as orientações de Fernando Álvarez.⁵²² Porém, devido às suas diversas propriedades medicinais, o mel também foi indicado como ingrediente fundamental para a prevenção e cura da peste. Alonso de Chirino, afirmou que em tempos de propagação desta doença seria vital o uso do vinagre e de “todas as coisas agras e toda vianda onde se possa por mel e vinagre”, desde que essa mistura fosse de sabor mais agro do que doce.⁵²³

Forés propôs, igualmente, como prevenção que o mel fosse consumido em tempos frios “não em demasiada quantidade, em forma de manjar”. Já para fins medicinais, o seu consumo com rabanada de pão, em jejum, seria ideal para quem possuísse problemas de digestão; visto que o mel e o pão ajudariam a controlar a umidade no estômago, bem como a evitar a “putrefação” causadora da pestilência. Além disso, o mel poderia ser utilizado em alguma mistura para se evitar o acúmulo de superfluidades no corpo, utilizando azeite e mel cozidos, ou xarope de vinho com sal; sendo uma boa receita preventiva, principalmente para os pobres.⁵²⁴

Águas que saciam, águas que curam

Nas sessões sobre os líquidos e bebidas das obras médicas, a água foi alvo de prédicas juntamente com o vinho; principalmente por sua função de saciar a sede e ser elemento vital para a digestão, contribuindo para a maior absorção dos alimentos no corpo.⁵²⁵ Juan de Avignon considerava a água como a melhor das bebidas, pois ela permitiria matar a sede, que seria “apetite por substância fria e úmida”; e embora não fosse nutritiva, auxiliaria a digerir qualquer comida e “transportá-la pelos locais estreitos, segundo diz Avicena”.⁵²⁶ Ademais, a

espirituales [...] E si fuere ay fiebre podrida o calor, pueden se templas e dar oximel aguado e con mucho açucar”.

⁵²¹ TARANTA, Velasco de. *Tratado de la peste.*, p. 46: “E guarden se esse mesmo de qualquer confection de miel”.

⁵²² ÁLVAREZ, Fernando. *Regimiento contra la peste*, p. 167: “al comienzo del comer, [...] pocas cosas de miel”.

⁵²³ CHIRINO, Alonso de. *Menor Daño de la Medicina*, p. 39: “El vinagre e todas cosas agras e toda vianda onde se pueda poner miel e vinagre, que sea más agro que dulce”.

⁵²⁴ FORÉS, Licenciado. *Tratado útil e muy provechoso contra toda pestilencia y aire corrupto*, p. 98; 100: “De a miel se puede vsar enel tiempo frio, e no en demasiada quatidad, en forma de manjar. En guisa de medicina, se podria tomar vn poco de miel con vna reuanada de pan, en ayunas, de aquellos que tienen estomagos flematicos o agosos o en outra qualquer manera, porque a los tales deseca e quita el pudrimiento [...] “Para los pobres, del dicho cozimiento e su azeyte de comer e miel vn poco cozida o arrope de vino e su sal”.

⁵²⁵ PEÑA, Carmen; GIRÓN, Fernando. *La prevención de la enfermedad en la España Bajo Medieval*, p. 33.

⁵²⁶ AVIÑÓN, Juan de. *Sevillana Medicina*, p. 254: “Agua es el breuajo natural de las animalias, señaladamente del ome, mas que otro breuajo, assi como el pan es el mejor de los comeres, ca bien assi como el pan tira la hambre, bien assi el agua tira la sed; y definicion de sed es apetito de sustancia fria y humida, e maguer que el

água foi tomada por seus fins terapêuticos, podendo servir tanto para a prevenção de doenças quanto utilizada nos processos de cura, sendo elemento base para a produção de diversas receitas medicinais. Comum foi a prática de se cozinhar diversas plantas como as vinagreiras, cevada, rosas e outras – ou mesmo ferver metais na água, como ferro, cobre e ouro – para se produzir uma diversidade de águas medicinais, cada uma com características específicas, utilizadas nos processos terapêuticos dos enfermos.⁵²⁷

Os maus usos da água foi uma questão que se inseriu nesse contexto, tanto que os físicos que se dedicaram a escrever seus trabalhos sobre o cuidado com o corpo alertaram para uma realidade presente nos meios urbanos dos séculos XIV e XV: a contaminação da água por dejetos de cozinhas das casas e ainda por aqueles produzidos pelas atividades de alguns setores, como açougues e curtidores. Constatou-se que os resíduos dos moradores e os restos de animais provenientes de tais atividades contaminavam as cidades, principalmente a água, causando maus odores e permitindo a propagação de doenças; sendo comum, no século XV, as ordenações proibindo o despejo de dejetos nos rios. Por conta disso, mesmo as águas de poços, tanques e lagoas eram consideradas nocivas para a saúde; pelo acúmulo terra, areia e plantas em decomposição, sendo essencial ter uma série de cuidados com relação às formas de coletar e consumir a água.⁵²⁸

Por este motivo, para garantir a preservação contra a pestilência, Velasco de Taranta advertiu para não beber da “água que está muito na superfície da terra e que corre muito ligeira”.⁵²⁹ Instruções que deveriam ser seguidas à risca, sob o risco de se consumir águas contaminadas e poder contrair a pestilência, além de outras enfermidades. Somadas a estas instruções, Forés detalhou que a água a ser consumida deveria ser “doce, clara e de grandes rios”, desde que não corresse em direção ao mar, mas por “lugares limpos e pedregosos”; ou mesmo de fontes de água límpida, sem mau odor. Caso estas fontes de água não estivessem acessíveis, o físico propôs que a fervesse “até que esvazie a quarta parte”, deixando-a repousar por um dia. Após esse processo a água estaria boa para o consumo.⁵³⁰

agua [no] es nutritiua y non se conuierte en sustancia, pero ayuda a moler la vianda y adelgazala y trasportala en los lugares angostos, segun dize Auicena”.

⁵²⁷ BAU, Andrea Maria; CANAVESE, Gabriela Fernanda. "Agua que cura, agua que alimenta" la dietética para sanos y el uso del agua en la sociedad española bajomedieval y moderna, p. 142-143.

⁵²⁸ *Ibidem.*, p. 130-136; ABERTH, John. *An Environmental History of the Middle Ages*, p. 64-65.

⁵²⁹ TARANTA, Velasco de. *Tratado de la peste*, p. 46: “E no deuen beuer del agua que esta mucho en la superficie de la tierra e muy somera”.

⁵³⁰ FORÉS, Licenciado. *Tratado útil e muy provechoso contra toda pestilencia y aire corrupto*, p. 89-90: “Sea dulce e clara e de rio grande e no de creciente e que corra por lugares limpios e pedrosos, o de fuente clara, quita de todo olor e sabor malo. E si no fuere, sea cozida fasta que mengue la quarta parte e este vn dia assentada antes que della se aya de vzar”.

Ao detalhar as fontes que serviam a cidade de Sevilha, Juan de Avignon elencou alguns fatores a se considerar em um rio que oferecesse boa água. O ideal seria que as águas estivessem longe das nascentes e que, em sentido oposto ao que Velasco de Taranta recomendou contra a pestilência, elas deveriam correr fortes e ligeiras. Era necessário que fossem adocicadas e de bom sabor, vindas do norte em rios profundos, largos e grande; rios que estariam sujeitos a “quentura do sol”, tanto na água quanto em suas partes terrosas, “assim como faz a chama na água cozida”.⁵³¹ Portanto, a noção de que o calor seria agente vital para purificar a água ficou registrada nas obras médicas, tanto o calor do sol a purificar a água dos rios que atendiam as cidades, quanto o correr do seu movimento quebrantando-se nas pedras, o que aumentaria seu calor natural; ou mesmo as práticas para tratar a água de qualidade duvidosa fervendo-a antes do consumo.⁵³²

Algumas advertências sobre os rios ou locais que não ofereciam águas boas e saudáveis para o consumo foram enumeradas por Juan de Avignon. Assim, afirmou ele serem perigosas as águas dos rios que logo desaguam no mar; motivo que não deveriam ser coletadas. Essas partes do rio seriam ruins “em razão da água salgada”. A mesma preocupação deveria ser dirigida para as águas de rios que tivessem a presença de afluentes que desembocassem nele. A isso soma-se os rios que apresentassem águas turvas e de mau odor, além dos que não se resfriavam no verão “independente do ar frio que se faça”, que também foram desaconselhados; da mesma forma os poços, que geralmente possuíam águas salgadas e pesadas, impróprias para o consumo.⁵³³

A água “pura e fria, de fonte matinal, bom poço ou cisterna” considerada a melhor, deveria ser dada principalmente aos indivíduos que apresentavam muito calor no interior de seus corpos, assim orientou Arnaldo de Vilanova. Já aqueles que fossem gordos ou tivessem

⁵³¹ AVIÑÓN, Juan de. *Sevillana Medicina*, p. 255: “La primera, por quanto es lexos de su nacimiento y Guadalqueuir nace lexos de Seuilla. La .ij., [por] el gran mouimiento que corre muy fuertemente y quebrantase. La tercera, que es muy fonda. La quarta, que es dulce y de buen sabor. La quinta, que es liuiana. La sexta, que viene de Setentrion. La septima, por quanto es rio ancho y grande, que en quanto es ancho y grande obra la calentura del Sol en el y departe las partes terrestres, [como el agua cozida], assi como faze la candela con el agua cozida”.

⁵³² CRUZ CRUZ, Juan. *Dietética medieval*, p. 124-125.

⁵³³ AVIÑÓN. *op. cit.*, p. 255-256; 257-258: “y las mayores tachas que ay en el son cinco: La primera, porque crece en ella y mengua y toma ressabio de la mar y, por ende, son mejores de Alcalá arriba que non allende. La segunda tacha es el mezclamiento de los rios que se bueluen con el y por esta razon non son tan buenas aqui como en Cordoua, segun dize Abenrruyz en el Colliget y, por ende, el escogimiento es que sean tomadas mientras que es la menguante, ca la de la creciente es mala, por razon del agua salada. La tercera, porque estan turbias y engendran piedra. La quarta, que es de mal sabor. La quinta que nunca se puede resfriar en verano, por ayre frio que faga”; “de los pozos y de las anorias: todos los mas de los pozos o de las anorias son salados y pesados y gritaues [?] y malsanos”.

“os canais internos estreitos” deveriam tomar um pouco de água junto com vinagre.⁵³⁴ Observa-se que a presença do vinagre tanto nas orientações sobre o correto consumo da água e ainda em algumas medicinas preparadas com base em diversos líquidos, era recorrente. Isso evidencia sua intensa utilização como agente amplificador das propriedades dos alimentos nos quais era utilizado; além de ser adicionado, de forma contínua, nos temperos de refeições durante as epidemias.⁵³⁵

Ao se considerar os diversos obstáculos para se conseguir água potável naquela época, Alonso de Chirino orientou que seria melhor saciar a sede com “romã agra ou com melão ou com serralhas com vinagre” do que com água; opinião compartilhada com Avignon. Chirino elencou como deveria ser a boa água, caso ela fosse utilizada para esse fim: “corrente, descoberta ao sol e ao céu e que não tenha nem cor, nem odor, nem sabor algum”. Em relação a isso ainda, por último ele advertiu para que fossem consumidas águas tiradas de bom poço e não as que corresse “por cima dessa terra”⁵³⁶, pois o contato da água com superfícies contaminadas foi considerado um dos principais fatores para a propagação da peste.

O consumo de águas puras e límpidas poderia ser vital não apenas para a prevenção contra a pestilência, mas também no processo de cura dos enfermos. Ao orientar alguns processos curativos, dentre eles a sangria (sempre considerada a mais eficiente), Velasco de Taranta considerou que se o enfermo sofresse de “grande sede” deveria ser ministrada a ele “água fria de fonte, o quanto puder tomar em um gole, porque esfria muito”. Taranta sugeriu ainda que não fosse lhe oferecida água em pouca quantidade, evitando, assim, o risco gerar o efeito contrário ao esperado e esquentar mais o corpo adoecido do que esfriá-lo. Para justificar seu ponto, afirmou que “assim se mostra por experiência os ferreiros, que borrifam o carvão com água, assim a pouca água é causa de maior calor”.⁵³⁷

Desta forma, a água ajudaria a saciar a sede durante o processo de cura da pestilência que, segundo Diego Álvarez de Chanca, seria causada pela falta de ar, devido à dificuldade em respirar; e pelo “calor da febre”, podendo ser ministrada nesse caso, “água de cevada em

⁵³⁴ VILANOVA, Arnaldo de. *Régimen de Salud*, p. 345: “*Pero a los carnosos y que tienen naturalmente las entranas calientes, bástales por entonces, por el calor de las partes internas, que beban agua pura fria, de fuente manantial o de muy buen pozo o cisterna. A los gordos y opilados, o que tienen los meatos o vaciaderos interiores angostos, les conviene echar un poco de vinagre*”.

⁵³⁵ PEÑA, Carmen; GIRÓN, Fernando. *La prevención de la enfermedad en la España Bajo Medieval*. p. 33.

⁵³⁶ CHIRINO, Alonso de. *Menor Daño de la Medicina*, p. 26-27; 41: “*E si la set se pudiere quitar con granada agra o con melòn o con çerrajas con vinagre en ayunas, mejor es que con agua [...] La mejor de las aguas es la que es corriente, descubierta al sole al çierço e la que non tiene color nin olor nin sabor ninguno*”; “*E si pudier aver agua de buen pozo non beua de la que / corre por ençima desa tierra*”.

⁵³⁷ TARANTA, Velasco de. *Tratado de la peste*, p. 64: “*Si touuire gran sed, den le agua fria de fuente, quanta podiere beuer de vn aliento, porque enfria mucho; e no le de en poca cantidad, porque se encenderia, segun se muestra por experiencia en los ferreros, que ruxan el carbon con agua; e assi la agua poca es causa de mayor encendimiento*”.

que se coloque algum xarope de violetas”.⁵³⁸ Juan de Avignon também mencionou a utilidade das “águas artificiais”, como a de cevada, fria e seca. Esta era “conveniente aos coléricos, e dela se faz a tisana”⁵³⁹, uma bebida medicinal produzida com cevada triturada.⁵⁴⁰

Diversas outras plantas foram utilizadas para se extrair águas com propriedades medicinais, como a escabiosa, da qual se fazia uma água com propriedade quente e seca (segundo a teoria humoral) que, segundo Avignon, seria própria para limpar o “sangue, os canos do peito e os humores viscosos”.⁵⁴¹ Licenciado Forés indicou a água de escabiosa como ingrediente para a prevenção contra a pestilência devendo tomá-la na “quantidade de um ovo, sumo de escabiosa com um pouco de vinho branco”. Caso a planta ainda verde não fosse encontrada, poderia ser usada dela em pó, proveniente do processo de desidratação das folhas, e na quantidade de “um real⁵⁴² e meio, de três em três dias.”⁵⁴³

Também foi comum a utilização da água de vinagreira, planta considerada muito eficaz no combate contra a pestilência pois, nas palavras de Forés, aqueles que consumiam “um bocado de vinagreiras pela manhã, em jejum, e outro à tarde”, segundo os doutores, “pocas vezes padeceram da pestilência”.⁵⁴⁴ No *Regimiento contra la pestilencia*, Alfonso López de Valladolid prescreveu uma receita preventiva composta de sete gramas de aloé, juntamente com mirra e açafrão, três gramas e meia de cada, devendo ser “tudo bem moído e amassado com água de rosas ou com água de vinagreiras”. Mesmo após o consumo de outras medicinas preventivas, seria apropriado ingerir “bom vinho branco aguado com água de rosas ou com água de vinagreiras”.⁵⁴⁵

⁵³⁸ CHANCA, Diego Álvarez de. *Tratado nuevo, no menos útil que necesario, en que se declara de qué manera se há de curar el mas de costado epidémico*, p. 211: “y porque muchas vezes, por la estrechura del anelito y por el calor de la fiebre, tienen intensa sed, beueran agua de ceuada en que se eche algun julep violado”.

⁵³⁹ AVIÑÓN, Juan de. *Sevillana Medicina*, p. 259: “El octauo catamiento es segun las aguas artificiales, ca agua de ceuada es fria y seca en primer grado; y es conuenible a los colericos; y fazese della la tisana”.

⁵⁴⁰ ROLF, Eberenz. *Discurso y léxico de la alimentación en los tratados médicos medievales y renascentistas*. p. 1083.

⁵⁴¹ AVIÑÓN. *op. cit.*, p. 260: “Agua de escauiosa es caliente y seca en primer grado; y alimpia la sangre y los caños de los pechos y los humores enviscados”.

⁵⁴² ‘Real’ foi uma moeda de prata do século XIV e um valor de referência de medida de peso, equivalendo em média a 3,35 gramas. Cf. RODAMILANS RAMOS, Fernando. *La moneda y el sistema monetario en la Castilla medieval*, p. 61; *Royal*. In: AMASUNO, Marcelino V. *Contribución al estudio del fenómeno epidémico en la Castilla de la primera mitad del siglo XV*. Glosario, p. 89; BARROSO, Efrén de la Peña. *Un regimen sanitatis contra la peste: el tratado del Licenciado Vázquez*, p. 412, nota 40.

⁵⁴³ FORÉS, Licenciado. *Tratado útil e muy provechoso contra toda pestilencia y aire corrupto*, p. 115: “Beuer cantidad de vn hueuo de çumo de escauiosa con vn poco de vino blanco preserua en esta passion; o los poluos della, quando no la hay verde, en cantidad de peso de real e medi, avnque no sea continuo saluo de tercero en tercero dia”.

⁵⁴⁴ *Ibidem.*, p. 113: “Si comieren vn bocado de azederas en la mañana en ayunas e outro en la tarde, los tales, pocas vezes acaescera padescan pestilencia; esto afirman muchos doctores”.

⁵⁴⁵ VALLADOLID, Alfonso López de. *Regimiento contra la pestilencia*, p. 68: “Otrosy, tome açibar çicotrin, peso de dos reyaes; myrra e açafran, de cada vno pesante de vn reyal, se sea todo bien molido e amasado con

A água de rosas foi, igualmente, uma substância recorrente nas receitas. Produzida por meio da destilação de suas pétalas, processo creditado à Avicena no século X, chegou à cozinha europeia por meio da influência árabe e era considerada uma substância fortificadora, principalmente para o coração.⁵⁴⁶ Juan de Avignon indicou o seu uso para a feitura de outras misturas, como a “água de carne”, tida também como importante substância para confortar o corpo e substituir a carne em tratamentos em que os enfermos não pudessem consumi-la. Sua produção consistia em cozinhar uma galinha já de idade, junto com capão, perdiz e pata de carneiro gordo (todos eles em pedaços pequenos), com vinho branco, água de rosas e água de maçãs; cozido em uma caldeira quente com aloés e cravos.⁵⁴⁷

As águas e as receitas produzidas com elas foram bastante utilizadas nos processos curativos da pestilência em que se aproveitaria “menos a dieta” do que nas outras enfermidades, nas palavras de Fernando Álvarez. Segundo suas orientações, deveria ser dado de comer ao enfermo frangos e caldos (conforme mencionado); e então estes teriam “mais licença para poder beber água, a qual seja cozida com cevada, ou erva-andorinha⁵⁴⁸, com casca de buglossa ou com semente de vinagreiras”.⁵⁴⁹ Algumas águas seriam ideais para se utilizar nas receitas médicas como as de serralhas que, segundo Juan de Avignon seria “abrideira”; ajudando a limpar o sangue, a tirar as obstruções do fígado e reforçar o estômago. Outra que teria o mesmo efeito seria a água de endívia, considerada “mais abrideira” do que a de serralha.⁵⁵⁰

Velasco de Taranta indicou uma receita aquosa aos enfermos da peste antes de passarem pela sangria. Ela era composta por uma libra⁵⁵¹ de água de vinagreiras, juntamente

agua rosada o con agua de azedas [...] beba en çima dos sorbos de buen vino branquo aguado con agua rosada o con agua de azedas”.

⁵⁴⁶ ADAMSON, Mellita Weiss. *Food in medieval times*, p. 29.

⁵⁴⁷ AVIÑÓN, Juan de. *Sevillana Medicina*, p. 260: “*Agua de carne sacada por alcatara esfuerça subitamente y penetra ayna, y es buena y aprouecha a los que non pueden comer la carne; y fazese assi: tomen vna gallina vieja y vn capon y vna perdiz e vna pierna de carnero gruessa; y hagan pedaçuelos dello, y rocienlos con vino blanco y con agua rosada y agua de mançanas; y echen linaloe y clauos de girofre y macis y sus semejantes, y passenlo por alcatara, como agua rosada; y ponganlo en vna redoma y cuezanlo en vna caldera de agua duplici vasi”.*

⁵⁴⁸ Planta herbácea, vivaz e venenosa, podendo atingir entre 50 centímetros e metro de altura, de folhas verdes e flores amarelas. Cf. *Celidonia*. In: *Diccionario de la lengua española*.; *Celidônia*. In: *Infopéia*.

⁵⁴⁹ ÁLVAREZ, Fernando. *Regimiento contra la peste*, p. 171: “*En estas calenturas se guarda menos la dieta que en las otras. Antes les den pollos desde el comienço, secado el primero, e tienen mas licencia para poder beuer agua, la qual sea cozida con ceuada o con ciruelas o con cortezas de lengua de buey o con semente de azederas”.*

⁵⁵⁰ AVIÑÓN. *op. cit.*, p. 260: “*Agua de cerraja es fria y humida en primer grado; y alimpia la sangre, y abre las opilaciones del figado, y esfuerça el estomago, por alguna esteptiquedad que ay en ellas, y non deuen ser lauadas, ca la faz es abridera. Agua de endiuiia es mas abridera que non la de las cerrajas”.*

⁵⁵¹ Libra medicinal, medida de peso usado nas boticas e equivalia, em Castela desde o século XIII, a dezesseis onças, o equivalente a 460 gramas. Cf. *Libra*. In: AMASUNO, Marcelino V. *Un texto medico-astrologico del siglo XV: “Eclipse del sol” del Licenciado Diego de Torres*. Glosario, p. 130.

com “água de endívia, água de rosas e água de beldroegas” (em partes iguais); tinha-se de acrescentar, aproximadamente, oitenta e sete gramas de sumo de maçã ácida, quatrocentos e sessenta gramas de pão de açúcar e duas oitavas⁵⁵² ou sete gramas de cânfora (em forma de xarope). Caso não se encontrasse as maçãs ácidas, poder-se-ia substituídas por vinagre. Após orientar sobre a receita, Taranta indicou os efeitos que cada uma dessas águas teria no corpo justificando os seus usos; sendo a água de vinagreiras usada “porque esfria e conforta, água de endívia porque esfria o fígado”, já a água de beldroega “esfria o estômago” e a água de rosas “conforta o coração e o esfria”. Todos esses elementos juntos seriam responsáveis por nutrir, confortar e esfriar o corpo (incluindo o açúcar); e serviam para evitar a putrefação, por isso seria uma bebida conveniente no combate à enfermidade.⁵⁵³

Ministrada a bebida para que o enfermo pudesse suportar a sangria e para que fortalecesse o seu corpo contra os efeitos que causariam a pestilência, o próximo passo era lhe dar diversos xaropes para que pudesse se recuperar o mais rápido possível. Entre estes, estavam os de vinagreiras, de rosas, de lótus⁵⁵⁴; e um xarope claro feito de sumo de buglossas e de camuesas⁵⁵⁵ sem casca e em iguais partes “o quanto bastasse”. A isso adicionando setecentos e vinte mililitros de sumo de vinagreiras, o necessário de água de rosas, por volta de quarenta e seis mililitros de sumo de cidras ou de limões, duas gramas de flor de lótus, as três classes de sândalos, cânfora e trinta e um mililitros de vinagre branco junto com a suficiente quantidade de açúcar. Novamente Taranta justificou o uso de determinados ingredientes, afirmando que “sumo de buglossas conforta e limpa o coração”.⁵⁵⁶

Receita esta muito semelhante à proposta por Bernardo de Gordonio para curar as febres pestilenciais; a qual utilizava o “xarope clarificado” de “sumo de alho-poró, melissa,

⁵⁵² Medida de peso correspondente a uma oitava da onça, ou 3,59 gramas. Cf. RODAMILANS RAMOS, Fernando. *La moneda y el sistema monetario en la Castilla medieval*, p. 29.

⁵⁵³ TARANTA, Velasco de. *Tratado de la peste*, p. 63: “Toma agua de azeders, j libra; agua dendiua, agua rosada, agua de verdolagas, yguales partes, lo que sea menester, çumo de malanas agras, iij onças; pan de açucar, j libra; de camphora, ij ochuavas; hagase julepe. Si no hallare el çumo delas malanas agras puedes poner por ello vinagre. Pone se aqui agua de azederas porque enfria e conforta; agua dendiua porque enfria el figado. El agua de la verdolada enfria el estomago. El agua rosada confuerta el coraçon e lo enfria. El açucar por todas las otras cosas se torna frio, e con esto nudre confurta y enfria e, junto con esto, conserua de putrefaction; e por esse conuiene la tal beuida”.

⁵⁵⁴ *Nenúfar* nos textos. Planta aquática, de folhas largas, geralmente arredondadas e flutuantes e flores solitárias, de coloração variada conforme as espécies. Cf. *Nenúfar*. In: Infopédia; *Nenufar*. In: Vocabulario de comercio medieval.

⁵⁵⁵ Variedade de maçã. Cf. *Camueso*. In: Diccionario de la lengua española; *Malus pumila*, *Malus sylvestris*. In: Euro+Med Plantbase.

⁵⁵⁶ TARANTA. *op. cit.*, p. 64: “De sele segundamente xarabe de ribes e xarabe de acetosa e xarabe de rosas e xarabe de nenufaris. Tercio, de sele agua de acetosa con succo de granadas o con vinagre; o faga se quarto el tal xarabe: Toma çumo de lengua de buey, çumode camuesas mondadas, yguales partes, quanto abaste; çumo de azederas, libra y media; agua rosada lo que baste; çumo de sidras o de limones, onça e media; flor de nenúfar, de todos sandalos, camphora, de cada vno media ochaua; vinagre blanco, j onça; de açucar lo que baste; hagase xarabe clarificado. El çumo dela languabuey confuerta e alimpia el coraçon”.

sumo de maçãs doce, de vinagreiras, de endívia e de escabiosa” (duzentos e trinta gramas cada um), juntamente com rosas e flor de lótus (trinta gramas cada), dois dracmas⁵⁵⁷ ou sete gramas de sândalos, três gramas e meia de cânfora e cento e dezoito mililitros de vinagre; tudo preparado com “boa água de rosas” e quatrocentos e sessenta gramas de pão.⁵⁵⁸ Observa-se que os xaropes foram ingeridos com frequência no trato contra a pestilência. Substância doce que transitava entre a confeitaria e as mezinhas, foi designada, desde o século XIII, como uma bebida medicinal com diversos usos terapêuticos; um deles seria a purga intestinal. A separação entre a fabricação científica de tais medicamentos e a doceria ocorreu apenas no século XVI; e a designação do xarope, como conceito propriamente farmacêutico, se deu no XVII.⁵⁵⁹

Estes xaropes geralmente eram produzidos com base em sumos de frutas ou de plantas que também continham propriedades medicinais como os sumos ou a água de maçã, que Juan de Avignon afirmou serem boas para esforçar o coração e todas as virtudes; assim como água de azahar, ou águas feitas de flores de laranjais ou limoeiros⁵⁶⁰, que teriam os mesmos efeitos.⁵⁶¹ Ao recorrer também aos sumo de frutas, Licenciado Vázquez propôs uma dessas misturas curativas, afirmando que “o xarope azedo de cidra é coisa maravilhosa para tomar algumas vezes”⁵⁶²; porém, de receita mais simples visto que, provavelmente, escrevia para os mais pobres. Já Fernando Álvarez, comentou possuir costume de tomar, pela manhã, aproximadamente trinta e três mililitros de xarope do “azedo das cidras ou de limões com outro tanto de água de escabiosa, cozida com a escabiosa, é maravilhoso a crianças e adultos, na preservação e cura da enfermidade”.⁵⁶³

Com a mesma intenção de auxiliar os mais pobres, Gómez Garcia de Salamanca deixou em seu *Recetario contra la pestilencia* uma “experimentada receita contra a peste” feita com dezessete gramas de bagas de louro, moídos e peneirados para que do pó resultante

⁵⁵⁷ Dracma medicinal, ou drama, foi uma unidade de medida empregada pelos boticários castelhanos, equivalendo a oitava parte de uma onça, por volta de 3,59 gramas. Cf. BARROSO, Efrén de la Peña. *Un regimen sanitatis contra la peste: el tratado del Licenciado Vázquez*, p. 410, nota 29.

⁵⁵⁸ GORDONIO, Bernardo de. *Lilio de Medicina*. p. 141-142: “*Reçepa: çumo de borrazas e de buglossa, melisa, çumo de mançana dulces, çumo de acetosa e de endibia e çumo de scariola, .ana. libra .media.; rosas, flor de nenufar, .ana. onça j.; de sandalos muscatelinos, .dramas .ij.; camphora, .drama j.; vinagre blanco, onças .iiij.; sea todo confacionado con agua rosada buena, açucar pan, libra j.; sea fecho axarope clarificado*”.

⁵⁵⁹ ROLF, Eberenz. *Discurso y léxico de la alimentación en los tratados médicos medievales y renascentistas*. p. 1084

⁵⁶⁰ Cf. *Azahar*. In: *Vocabulario de Comercio Medieval*.

⁵⁶¹ AVIÑÓN, Juan de. *Sevillana Medicina*, p. 260: “*Agua de maçanas esfuerça el coraçon y todas las virtudes. Agua de azahar es caliente y seca en segundo grado; y esfuerça el coraçon y las virtudes todas*”.

⁵⁶² VÁZQUEZ, Licenciado. *Regimen sanitatis contra la peste*, p. 413: “*El xarabe de azedo de çidra es cosa maravillosa tomar algunas vezes*”.

⁵⁶³ ÁLVAREZ, Fernando. *Regimiento contra la peste*, p. 174: “*Acostumbra tomar de mañana onça e media de almiuar, de azedo de cidras o de limones con outro tanto de agua de escauiosa cozida con la escauiosa; es marauillosa a chicos e a grandes en preseruacion e cura de la enfermedad*”.

se usasse quatro dinheiros⁵⁶⁴ de medida, por volta de duas gramas, mesclado com a “quantia de uma casca de ovo de água de rosas” ou água de vinagreiras, caso essa faltasse. Deveria ser adicionada outra quantia de “uma casca de ovo” de vinagre branco ou tinto, bem como pedaços pequenos de galhos de figueiras secos. Essa mistura seria fervida e dada quente para o enfermo que, após beber todo o líquido curativo, deveria repousar desnudo na cama, bem coberto para que transpirasse e, sendo da vontade de Deus, logo se curaria.⁵⁶⁵

Gómez de Salamanca sugeriu receitas simples, com ingredientes básicos e acessíveis a uma gama de pessoas mais desafortunadas. Geralmente as receitas propostas por físicos encaminhadas aos pacientes de níveis mais altos da sociedade tinham preparos complexos e ingredientes de custo elevado à população, em geral; a ponto de seu preparo ser deixado aos cuidados dos boticários. Isso pode ser observado no tratado de Forés ao indicar que deixou uma confecção curativa para ser ministrada após as sangrias na casa de “Micer Antonio e na casa de Guileumo, boticários que residem na rua de Génova, porque são pessoas fiéis e conhecedoras da arte”. Contudo, ele tinha preocupação com os pobres, por isso deixou essa mesma fórmula no Hospital do Cardeal.⁵⁶⁶ Instituição essa fundada em 1453, pelo testamento de Juan de Cervantes (1382 - 1453), arcebispo de Sevilha, com a intenção de prestar socorro aos enfermos e miseráveis.⁵⁶⁷

Em certa altura de seu tratado, Forés propôs uma mezinha que poderia substituir aquela que deixou com os mencionados boticários. Era uma receita composta de ingredientes mais acessíveis e de feitura menos complexa; isso poderia ser útil caso não fosse possível pagá-los. A mistura deveria ser ingerida, pelos enfermos, na quantidade de peso de sete gramas, meia hora após as sangrias e depois a cada manhã; sua receita constituía-se de “três

⁵⁶⁴ Dinheiro, ou *dinero* nas fontes, foi um sistema de peso correspondente a 4 *adamares*, ou o equivalente a, aproximadamente, 1,79 gramas. *Adareme, Dinero*. In: AMASUNO, Marcelino V. *Medicina Castellano-Leonesa Bajo Medieval*. Glosario, p. 50; 59.

⁵⁶⁵ SALAMANCA, Gómez de. *Recetario contra la pestilencia*, p. 46: “*esperimentada recepta para la pestilencia. toma.17.granos de laurel que son llamadas bayas de laurel e monde los de las caxcaras e sean molidos mucho e cernidos e tomen deste poluo peso de dos adaremes ques peso de.4.dineros e mesen los con quantia de vn cascaron de ueuo de agua rosada e si pudieren fallalla; sy no, sea agua de azedera e sy no, tambien de agua de † e de vinagre blanco otro cascaron. e sy no ovriere blanco, sea tinto e fagan pedaçillos un palo verde de figera e despues sequen los pedaçillos que echo dentro, e ello caliente bebaldo todo e desnudo acuestese en la cama e cubranlo bien e su(s)adara, e plaziendo a dios luego sera sano*”.

⁵⁶⁶ FORÉS, Licenciado. *Tratado útil e muy provechoso contra toda pestilencia y aire corrupto*, p. 127: “*Hecha a sangria, deuen tomar vna presa de vna confecion que yo ordene en casa de Micer Antonio e en casa de Guillelmo, ypothecarios morantes en la calle de Genoua, porque son personas fieles e del arte sabidores; esta misma di al hospital del cardenal e a las cueuas*”.

⁵⁶⁷ GONZÁLES DE FAUVE, Maria Estela. Los cuidados sanitarios en los hospitales sevillanos, los aportes de la enfermería (siglos XIII-XVI). In: *Homenaje al profesor Eloy Benito Ruano*. Sociedad Española de Estudios Medievales: Universidad de Murcia, 2010, p. 361.

onças de água de erva-andorinha, uma onça de bom vinagre e um pouco de aguardente ou vinho branco fino”, adicionada a uma diversidade de raízes.⁵⁶⁸

Observa-se, nesta receita, o uso da aguardente; considerada por Juan de Avignon um líquido quente e seco, produzido de ervas quentes, possuía diversas propriedades medicinais capazes de eliminar umidades viscosas. Podia ser tomada ou colocada “sobre o local dolorido”; ou ainda poderia ser usada para lavar a boca se quisesse diminuir dores no dente.⁵⁶⁹ A aguardente foi utilizada com cautela pelas receitas médicas, principalmente como agente diluidor. Nela poderiam ser dissolvidos diversos ingredientes propostos como medicina para se tomar depois das sangrias na “água de escabiosa, água de chicória, água de vinagreiras, água de erva-andorinha, água de medronheiro⁵⁷⁰, vinho branco fino e vinagre branco”, segundo Forés. Essa água medicinal proposta por ele era, igualmente, proveitosa de ser ingerida após os procedimentos preventivos, “tanto que ela somente e com aguardente bastaria” e, caso não se dispusesse desses elementos para o seu preparo “somente com aguardente aproveitaria”.⁵⁷¹

Das mezinhas que se fazem com as águas

Os líquidos, principalmente os diversos tipos de águas, foram a base para a fabricação de muitas mezinhas ou medicinais, que visavam a prevenção e cura da pestilência. Algumas receitas apresentadas pelos físicos referem-se a tratamentos um tanto peculiares. Exemplo disso foi a orientação dada por Alonso de Chirino aos seus pacientes para beberem, o quanto coubesse em suas mãos, de suas urinas pela manhã. Ele também recomendou o “corno de cervo queimado e moído”, dissolvido em “duas onças de água de rosas” para a cura da

⁵⁶⁸ FORÉS, Licenciado. *Tratado útil e muy provechoso contra toda pestilencia y aire corrupto*, p. 133: “Otra medicina para los pobres en lugar de la confecion: Despues de la sangria, tomen peso de dos reales desta medicina, com tres onças de agua de ciridueña e vna onça de buen vinagre e vn poco de agua ardente o vino blanco fino: rayz de bruculo, rayz de diptamo blanco, rayz de yerua de tunis o diptamo real, vayas de laurel rezientes, yguales partes; sea todo poluorizado e mezclado [...] Esto se ha de tomar media hora despues de sangrados e despues a las mañadas”.

⁵⁶⁹ AVIÑÓN, Juan de. *Sevillana Medicina*, p. 260-261: “El agua ardiente es caliente y seca en terceiro grado; señaladamente, la que es compuesta de yeruas callentes y de sueluen las humidades viscosas; y beuiendola o poniendola sobre el dolor, y lauando la boca con ella, amansa los dolores de las enziyas y de los dientes que vienen de parte de flema”.

⁵⁷⁰ Planta de porte arbóreo ou arbustivo, pode atingir mais de dez metros de altura e tem caules tortuosos. Seus frutos (medronho) são comestíveis, de cor vermelha quando maduros. Cf. *Medronheiro*. In: Infopédia.

⁵⁷¹ FORÉS. *op. cit.*, p. 133-134: “Las cosas con que se pueden desatar las medicinas que se toman despues de la sangria son estas: Agua de escabiosa, agua de alcoholera, agua de azederas, agua de ciridueña, agua de madroños, vino blanco fino, vinagre blanco fino. La agua dicha en el fin de las medicinas preseruatiua es mucho prouechosa, tanto que ell con sola triaca abastaria; e quando no se podiere auer otra cosa, ella sola con agua ardiente aprouecharia”.

peste.⁵⁷² Outra de suas receitas, menos radical, era a da teriaga de forma simplificada. Mistura composta de quatro elementos: “baga⁵⁷³, mirra, aristolóquia e genciana⁵⁷⁴”; substâncias moídas em partes iguais, dissolvidas em água de rosas e maceradas com mel.⁵⁷⁵ A proposta de Chirino foi utilizar a teriaga no tratamento da peste, embora outros físicos tenham também orientado a usá-la para a sua prevenção; constituindo um ponto de divergência entre alguns autores.

O Licenciado Vázquez, tal como Chirino, indicou esta medicina para as duas situações; sendo que na preservação contra a pestilência se deveria “tomar algumas vezes teriaga e midrato”. Esta última, consistia em uma mistura milenar voltada para o combate de envenenamentos, junto com “água de medronheiro, de vinagreiras, de erva-cidreira e de buglossas”. Para a intenção curativa, Vázquez repetiu a mesma orientação, asseverando que a teriaga e o midrato fossem ingeridos, e não aplicados sobre os bubões, para atingirem “os membros principais”.⁵⁷⁶

Embora muito recomendada para a cura, o uso da teriaga foi um ponto de discórdia entre alguns físicos em relação à sua utilização para a prevenção da doença. Diego Álvarez de Chanca reafirmou a importância do uso da pedra bezoartica⁵⁷⁷, capaz de “confortar o coração e preservar o sangue e os humores da infecção venenosa, antes que se confirme e penetre nos humores”. Entre as medicinas preservativas de efeito semelhante, constavam a “teriaga e

⁵⁷² CHIRINO, Alonso de. *Menor Daño de la Medicina*, p. 42-43, 44: “Otros touieron esta mesma segurança veuiendo de sus mesmas orinas cada vno algunas mañanas quanto cabe en las manos. E que non sea de lo primero que saliere nin de lo postrimero saluo de lo de medio quando orinare”; “Algunos dan para este mal cuerno de çieruo quemado e molido pesso de dos cornados, e ençima dos onças de agua rosada o desatado en el agua rosada”.

⁵⁷³ Refere-se a diversos tipos de frutos carnosos com sementes rosadas, como uva e tomate. Cf. *Vaya*. In: HERRERA, Maria Teresa. *Menor Daño de la Medicina de Alonso Chirino*, Glosario, p. 311; *Baya*. In: *Diccionario de la lengua española*, Infopédia.

⁵⁷⁴ Designação comum, extensiva às plantas do género *Gentiana*, próprias de climas temperados, que inclui espécies cultivadas pelas suas raízes com propriedades medicinais. Cf. *Junçiana*. In: Herrera. *op. cit.*, p. 282; *Genciana*. In: *Diccionario de la lengua española*, Infopédia.

⁵⁷⁵ CHIRINO. *op. cit.*, p. 42: “Atriaca de las quatro cosas dan a los que ya tienen la landre, peso de vn cornado desfecho con agua rosada la qual se faze de vayas e mirra e aristología e junçiana, partes eguales, molido e masado con miel”.

⁵⁷⁶ VÁZQUEZ, Licenciado. *Regimen sanitatis contra la peste*, p. 410; 412-413: “Más tomar algunas vezes de atriaca magna e metridato, quantidade de una drama con agua de madroños de azederas de torongil e de lengua buey qualquiera de las aguas”; “Quanto a la intención curativa digo que en dando alguno seca debe tomar luego de atriaca magna o metridato una drama en quatro honças de agua de madroños o azederas”; “La atriaca en ninguna manera ni el metridato se aplique por de fuera, sino por la boca, por quanto todos lo repruevan, espeçialmente Arnaldo en el quaderno del Speculo, porque su propiedad es alañar de sí la ponçoña. Aplicada por de fuera alañça dentro a los miembros prinçipales”.

⁵⁷⁷ Cálculo que se forma nas vias digestivas e urinárias de alguns animais ruminantes, usado na proteção contra envenenamentos, picadas de animais peçonhentos e resfriados. Cf. *Bezoar, pedra bezoar*. In: *Diccionario de la lengua española; Betzaar*. In: *Vocabulario de comercio medieval; Bezoar*. In: Infopédia.

midrato”.⁵⁷⁸ Porém, Fernando Álvarez ponderou o uso da triaca para a preservação dos corpos, dizendo “não ser seguro” seu uso, principalmente devido ao fato deste depender de “tantas condições para corretamente usar dela” que dificilmente os indivíduos saudáveis manifestariam todas essas condições.⁵⁷⁹

Outra mezinha prescrita nas obras loimológicas (a partir de líquidos) foi a elaboração de pílulas para a prevenção da pestilência; produzidas com aloé, mirra e açafão. Alonso de Chirino detalhou que se deveria usar duas partes de aloé, uma parte de mirra e outra de açafão, tais ingredientes seriam “moídos e macerados com água de rosas”, devendo ser tomados a cada dia, pela manhã, “bebendo em cima um pouco de bom vinho”.⁵⁸⁰ Juan de Avignon já havia indicado essa mezinha em sua *Sevillana Medicina*, completando que essa pílula deveria ser ingerida junto com vinho branco e aguado, pois seria importante para a prevenção, por retirar “maravilhosamente” o excesso de umidade do corpo.⁵⁸¹

Velasco de Taranta acrescentou que a referida receita de pílulas teria sua origem nos escritos de Rasis e Avicena; sendo indicadas por impedirem a corrupção dos humores no corpo e, conseqüentemente, a formação de apostemas. A sua eficácia devia-se às propriedades medicinais de cada um de seus ingredientes, como a mirra que – segundo alguns autores antigos, entre eles Galeno e Avicena – teria a propriedade de impedir a putrefação. Taranta afirmou, sustentado nos escritos de Avicena, que a mirra “preserva os corpos dos mortos, conservando-os sem fedor nem alteração” e, por isso, poderia conservar “o corpo em que entra”. Utilizada acima da quantidade de quarenta e cinco gramas, a mirra seria excelente medicina para purgar as umidades supérfluas.⁵⁸²

⁵⁷⁸ CHANCA, Diego Álvarez de. *Tratado nuevo, no menos útil que necesario, en que se declara de qué manera se há de curar el mas de costado epidémico*, p. 197: “antes de todas estas cosas se deve dar al tal paciente alguna medicina bezoartica que tenga propiedad de confortar el coraçon y preseuar la sangre y humores de la infaction venenosa, antes que se confirme y penetre en los humores, ansi como la thiriaca, metridate y otras medicina bezoarticas”.

⁵⁷⁹ ÁLVAREZ, Fernando. *Regimiento contra la peste*, p. 169: “Usar la triaca para preservar no es seguro, avn que esta alabada por todos, porque requiere tantas condiciones para rectamente var della que he por difficile acertar en ello los que viuen en possession de sanos”.

⁵⁸⁰ CHIRINO, Alonso de. *Menor Daño de la Medicina*, p. 42: “Fama fué de algunos de los antiguos buenos médicos que es grant parte de segurança en el tal tiempo de tomar de cada dia o los más dias píllo / ras en esta manera: Aloen çecotri fino, dos partes, mirra e açafran, de cada vno vna parte molido e masado con agua rosada fecho granos chicos o mayores tomando dellos peso de vn cornado o más si quisiere cada manana beuiendo ençima vn trago de buen vino”.

⁵⁸¹ AVIÑÓN, Juan de. *Sevillana Medicina*, p. 542: “otrosi, que vsen esta melezina, en la qual se acuerdan todos los dotores: linaloe, cicoteruo [?], dos [çonças?]; y myrra, açafran; ana, .xij. [çonças?]; beua cada dia peso de vn adarme con vna onça de buen vino blanco aguado, y este enxuga la humedad maranillosamente”.

⁵⁸² TARANTA, Velasco de. *Tratado de la peste*, p. 51-52: “El primer remedio es vsar las pindolas que pone el rasis e el Auicenna: Toma azabar sucotrino dos partes; açafran oriental, mirra, cada vno vna parte; tomar casi cada dia media ochaua o vna destas pilolas porque estas pilolas no dexan corromper los humores del cuerpo e, por consiguiente, no dexan engendrar malas apostemas. Ca la mirra, segun galieno e auicenna e algafa e quase segun todos los antiguos, defende la putrefaction. E dize auicenna que esto se muestra por experiencia, ca ella

O aloé na pílula seria de grande benefício para o estômago, por conseguir purgar as “superfluidades coléricas” desse órgão e limpar “os intestinos de fezes e superfluidades”. Já o açafraão, segundo “todos os mestres doutos”, não alteraria os humores, ajudando a conservar o coração e confortar os intestinos. Ao ecoar as afirmações de Galeno sobre o açafraão, Taranta afirmou que esse ingrediente faria “penetrar a medicina onde se põe, dos lugares mais internos até o coração”.⁵⁸³ Devido ao gosto amargo dos ingredientes, tomar em forma de pílula medicinal seria vital; já que dessa formaseu sabor não seria “tão desagradável à boca”, e preservaria o corpo por mais tempo. Taranta reportou que, durante os seis ou sete surtos pestilenciais que presencial, nenhum homem teria falecido após a ingestão da pílula.⁵⁸⁴

Vázquez apresentou uma versão resumida dessa receita, afirmando que o aloé “purga as superfluidades do estômago e do fígado, a mirra impede a corrupção, o açafraão alegra e conforta o coração”; em seguida, ele discorreu sobre seu uso, informando que a pílula deveria ser tomada de “seis em seis dias”, meia hora antes das refeições.⁵⁸⁵ Diego de Torres, por sua vez, apontou o nome das bebidas que seriam indicadas no acompanhamento da ingesta dessas pílulas, devendo ser tomadas “com vinho ou xarope de vinagreiras”, usados também no preparo do medicamento. Porém, essa pílula não deveria ser consumida pelos coléricos, a não ser que o aloé fosse lavado em “água de rosas, ou de endívia, ou de vinagreiras”.⁵⁸⁶

retiene los cuerpos de los muertos e los conserua de alteracion y fedor e preserva por esta via, que conserua el cuerpo en donde entre en su ser. Segundo, lo que puede la mirra en mayor cantidad que sea onza media, purga las humidades crudas, segun Auicenna”.

⁵⁸³ TARANTA, Velasco de. *Tratado de la peste*, p. 52-53: “Tercio, ende se pone açafran, el qual consta, por relacion de todos los maestros doctos, ser cordial; e por esso es bueno. Segundo, vale por outro, ca dize auicenna, por auctoridad del alcanzi, que el açafran nunca altera los humores, mas conserua el coraçon e confuerta los estentinos. Tercio, esto mismo dize galieno, que el açafran repara los humores podridos e no muda cosa alguna dellos, mas conserua los ygualmente. Quarto, vale porque, segun Constantino en pantegni, faze penetrar la medicina en donde se pone fasta los lugares mas arredados e fasta el coraçon”.

⁵⁸⁴ *Ibidem.*, p. 53: “Siegue se pues, por la razon e doctrina de las cosas precedientes, que esta medicina es muy buena. Ahun segun consejo mejor es que se toma en pildoras, porque no es tan ascarosa a la boca; ca, assi como la miel es el extremo de las cosas dulçes, assi el aloe es de las amargas. Segundo, porque quier se de en gran cantidad para ablandeçer e laxar, quier en poca para preservar, mas tiempo tura enel cuerpo e, por consiguiente, la virtude preseruativa de putrefaction tura e queda mas tempo. Yo, no si causa, les do gran fe, porque no he visto peligrar hombre alguno que vsasse delas en vj o vij pestilenciais e mortalidades, en las quales con el ayuda de dios escape”.

⁵⁸⁵ VÁZQUEZ, Licenciado. *Regimen sanitatis contra la peste*, p. 411-412: “Todos alaban las pildoras contra peste que llaman «de regimiento», puesto que se an de desir pildoras sin regimiento porque sin horden ni regla en el comer se pueden usar, conpuestas de açibar, mirra e açafrán. Estas atribuyen que las conpuso Rasi, pero la verdad es quel Paulo, philósofo greco, las mostró al Rufo, antiquíssimo doctor, el qual dize dellas «nemine unquam vidi hiis pillys utente peste infecti et infectum deficen» (sic), porque estos tres materiales comprehenden en sí tres intenciones nesçesarias. En tal caso el açibar purga las superfluydades del estómago e hígado; la mirra prohibe corrupçión; el açafrán alegra y conforta el coraçón, que es minera (sic) y emanación de los espíritus vitales, segund los médicos [y] segund los philósofos, y la verdad es fuente de todos así vitales como naturales e animales. Estas pildoras se han de tomar de seys en seys días, una pildora de peso de un real formadas VII antes de comer media ora”.

⁵⁸⁶ TORRES, Diego de. *Eclipse del sol*, p. 76: “Anse de tomar con uino o con xarope acetoso; mas los cole/ricos no deuen así usar delas sáluo si el aloe se lauase mu/cho en agua rosada, o de índibia, o de azederas, y

Por vezes, outros elementos eram adicionados às receitas medicinais juntamente com as águas de diversas origens, ou mesmo outros líquidos. Esse foi o caso do bolo armênico, maço de argila avermelhada, substância rica em hematita roxa, proveniente da Armênia ou outras localidades do Oriente.⁵⁸⁷ Fernando Álvarez orientou que os indivíduos de temperamento colérico e sanguíneo ou os que tivessem vinte anos ou menos, por sua natureza quente, poderiam se prevenir da pestilência a partir de certa medicina composta de “água de rosas e de buglossas, oito onças cada; vinagre branco, duas onças; bolo armênico meia onça e dez gramas de açafraão; tudo mesclado”;⁵⁸⁸ desta mistura deveria tomada três colheres, a cada manhã. Vázquez apresentou uma versão reduzida da mesma receita, indicando tomar em “algumas manhãs um pouco de bolo armênico diluído em água de vinagreiras” para a prevenção contra a peste.⁵⁸⁹

Alfonso López de Valladolid também apresentou uma receita semelhante que utilizava a mistura ferrosa, podendo ser ingerida a cada manhã o “bolo armênico bem moído, diluído com vinagre bem aguado” ou comer três pães tostados, molhados em vinagre aguado ou, em último caso, comer “quatro ou cinco bocados de vinagreiras”.⁵⁹⁰ Mesmo que fosse costume beber esse bolo armênico “com vinagre branco ou vinho aguado em algumas manhãs”, Alonso Chirino alertou que o óxido de ferro poderia ser encontrado de “muitas maneiras”; indicando ser ideal o que chamou de *sellado*, referência a *terra sellada* ou *sigilada*, tipo de terra roxa e ferrosa usada para a produção de comprimidos.⁵⁹¹ Seguros de que tinham em mãos produto de boa qualidade, os pacientes poderiam dissolvê-lo na água que fosse consumida em tempo de pestilência.⁵⁹²

hazense des/ta manera: De azibar cicotri, dos partes; mirra y açafran, / vna parte; sea todo mesclado con vino o com xarope acetoso”.

⁵⁸⁷ Bolo armênico seria um óxido ferroso em estado natural. Cf. *Ermini. In: Vocabulario de Comercio Medieval; Bolo Armenique. In: AMASUNO, Marcelino V. Contribución al estudio del fenómeno epidémico en la Castilla de la primera mitad del siglo XV. Glosario, p. 78.*

⁵⁸⁸ ÁLVAREZ, Fernando. *Regimiento contra la peste*. p. 168: “Para lo mismo es bien que los coléricos e sanguíneos e de los de edad de xx años abaxo tomen de mañana tres cucharas de lo que se siegue: de agua rosada e de lengue de buey, de cada vna ocho onças; de vinagre blanco, dos onças; de bolarmenico, media onça; açafran, x granos, sea todo mesclado”.

⁵⁸⁹ VÁZQUEZ, Licenciado. *Regimen sanitatis contra la peste*, p. 410: “Iten tomar algunas mañanas un poco de bolarménico desatado en agua de azederas”.

⁵⁹⁰ VALLADOLID, Alfonso López de. *Regimiento contra la pestilencia*, p. 68-69: “E los que aquesto non podieren fazer, beban cada manana peso de medio rayal de bolarmenique bien molido, denenplado con vinagre bien aguadom, o coma cada manana dos lo tres bocados de pan tostado, remojado en vinagre aguadom, o coma quatro p çinquo bocados de azederas”.

⁵⁹¹ FORÉS, Licenciado. *Tratado útil e muy provechoso contra toda pestilencia y aire corrupto*, p. 113, nota 11.

⁵⁹² CHIRINO, Alonso de. *Menor Daño de la Medicina*, p. 42: “Otros loan para esto el bolarménico beuido con vinagre aguado o vino blanco aguado algunas mananas fasta peso de vn cornado cada vegada. Pero este bolarménico es de muchas maneras. El mejor es el sellado que viene senalado de sello. E finalmente es cosa dubdosa si acertaran en lo bueno. E échanlo que remoje en el agua que ouieren de beuer en tienpo de pestilencia”.

Ao indicar receitas usando as terras ferrosas, Forés fez a separação entre o bolo armênico e a terra sigilada em uma receita que misturava as duas substâncias com canela, semente de cidras, “osso de coração de cervo⁵⁹³” e outros ingredientes. Depois de moídos, a mistura deveria ser tomada pela manhã, com “vinho branco fino”.⁵⁹⁴ O bolo armênico, juntamente com diversos líquidos, também foi utilizado no preparo de um tipo específico de mezinhas denominado eletuário; uma mistura medicinal especial, geralmente líquida ou pastosa indicada para confortar e animar os enfermos.⁵⁹⁵ Velasco de Taranta recomendou ao paciente tomar o eletuário a cada manhã e a cada tarde, bebendo junto com ele “um pouco de água de vinagreiras e um pouco de vinagre”; composto por vinte e duas gramas de bolo armênico, duas de canela boa e uma libra de açúcar dissolvido em água de rosas ou de vinagreiras.⁵⁹⁶

Embora os minerais fossem comumente tomados por substâncias venenosas, muitas obras médicas consideravam que as águas das minas poderiam receber as influências benéficas dos minérios ou que as águas ferruginosas, como as do bolo armênico, poderiam fortalecer os órgãos internos (estômago, fígado e coração). Por vezes, as águas que continham algum metal como o cobre, poderiam alterar a compleição do corpo; já aquela em que fosse resfriado o ferro, chamada água azerada, ou as que se resfriassem o ouro, seriam ótimos reconfortantes para o corpo. Essa prática revelava a crença de que as virtudes dos metais (no caso a fortaleza do ferro e a nobreza do ouro) seriam absorvidas pela água e poderiam passar ao corpo da pessoa que a ingerisse, auxiliando no tratamento de doenças.⁵⁹⁷

Ao seguir essa concepção, Afonso de Valladolid propôs um eletuário curativo elaborado com “conserva de rosas e violetas, uma onça cada; corais vermelhos muito moídos,

⁵⁹³ Refere-se aos vasos arteriosos dos cervos que se tornam ossificados quando chegam a idades mais avançadas. Cf. ÁLVAREZ, Fernando. *Regimiento contra la peste*, p. 171, nota 4.

⁵⁹⁴ FORÉS, Licenciado. *Tratado útil e muy provechoso contra toda pestilencia y aire corrupto*, p. 113-114: “Tomen bolarmenico, tierra sigilada, de cada vno peso de dos reales; canela, peso de real e medio; galanga, peso de vn real; simiente de cidras, peso de vn real e medio; huesso de coraçõ de cieruo, peso de medio real; rayz de tormentilla, media onça; sea todo hecho poluo e bien mesclado. Los que no lo toman pueden echar en el açucar blanco. Este poluo se deve tomar a las mañanas, peso de dos reales o cerca, para menoes, de vn real en tiempo frio con vino blanco fino, en tiempo caliente con agua de alcohela e almirones, partes yguales. Es muy singular medicina”.

⁵⁹⁵ Cf. *Letuario*. In: AMASUNO, Marcelino V. *Contribución al estudio del fenómeno epidémico en la Castilla de la primera mitad del siglo XV*. Glosario, p. 85.

⁵⁹⁶ TARANTA, Velasco de. *Tratado de la peste*, p. 57-58: “El xij remedio es que si cada mañana e tarde se tomase vn bocado deste letario que se siegue e beuiesen, sobre el, vna poquita de agua de azederas con vn poquito de vinagre. Recipe: Toma bolamenico vj ochauas, buena canela ij ochauas, açucar j libra; echale el açucar con agua rosada o de azederas; es cosa que aprouecha mucho”.

⁵⁹⁷ GIRÓN IRUESTE, Fernando. Uso médico del agua en el mundo hispánico bajo medieval (siglos XII-XV). In: EYZAGUIRRE, Francisco Maraver (coord.). *Establecimientos balnearios: historia, literatura y medicina*. Espanha: Universidad Complutense de Madrid, 2006, p. 68-69; BAU, Andrea Maria; CANAVESE, Gabriela Fernanda. “Agua que cura, agua que alimenta” la dietética para sanos y el uso del agua en la sociedad española bajomedieval y moderna, p. 143.

no peso de dois reais; bolo armênico, no peso de dois reais; sândalos brancos e vermelhos e fios de cobre, cada um no peso de meio real; cânfora, no peso de quinze grãos de trigo” e trinta gramas de açúcar branco; ingredientes misturados para o preparo do eletuário curativo. Após o enfermo recebê-lo, deveria se servir de uma receita produzida com cerca de cento e setenta mililitros de água de rosas, trezentos e cinquenta de água de vinagreira, duzentos e trinta de água de escabiosa; o necessário de vinagre branco para deixar a mistura um tanto agra e, aproximadamente, noventa gramas de cana de açúcar. Todos esses ingredientes deveriam ser misturados e fervidos da mesma forma “como se cozinham sardinhas” e depois que a mistura resfriasse, deveria ser bebida após o eletuário, “cada vez que o coração seja esforçado e defendido dos sobreditos horríveis vapores” causadores da pestilência.⁵⁹⁸

Outro elemento mineral utilizado nos eletuários foi a já mencionada pedra bezoartica, considerada por Velasco de Taranta apropriada para anular os efeitos de venenos; era utilizada no preparo de um remédio, junto com algumas das diversas águas mencionadas e com chifre de cervo; a fim de defender o coração contra “venenos e vapores venenosos”.⁵⁹⁹ Licenciado Forés também fez referência à pedra bezoartica afirmando que “tomar meio peso” dessa substância seria “coisa muito singular” na busca da cura contra a pestilência.⁶⁰⁰

Diversos outros minerais e pedras preciosas poderiam estar presentes nas receitas de eletuários, tanto para a prevenção quanto para a cura dos enfermos. Bernardo de Gordonio recomendou um do tipo curativo preparado com açúcar rosado, as três classes de sândalos, e diagargante⁶⁰¹ frio adicionados “vinte onças de lâmina de ouro, pérola em pedaços, zircão⁶⁰² e osso de coração de cervo”.⁶⁰³ Velasco de Taranta parece ter ampliado essa receita, indicando

⁵⁹⁸ VALLADOLID, Alfonso López de. *Regimiento contra la pestilencia*, p. 71-72: “*Reçebta do leytuario. Tomen conserua rosada [e] violada, de cada vno dos onças; corales uermejos, mucho molidos, peso de dos rayales; bolo armenique, peso de dos rayales; sandalos branquos e uermejosse cuentas de alanbre, de cada vno peso de medio rayal; casnfora, peso de quinze granos de trigo; açuquar branquo, vnaonca; sea todo buuelto en vno se fecho letuario. Reçebta dela confeçon que ha de beber en çima deste letuario. Tomen agua rosada, seysonças; agua de azedas, dose onças; agua descabriosa, ocho onças; vinagre branquo, quanto abonde para se fazer vn poquo agro; açuquar cando, tres onças. Sea todo buuelto en vno e fierua tanto commo se coziesen sardinas, e dextenlo bien enfriar, e de aquesto beba sobre el letuario cada vez que el coraçion sea esforçado e defendido delas sobre dichas orribeles fumosidades que del suben*”.

⁵⁹⁹ TARANTA, Velasco de. *Tratado de la peste*, p. 57: “*El xj remédio es tomar de la piedra bezoartica, porque es apropiado contra venino, con alguna de las aguas susodichas; e no dañaria se pusiessen en estas cuerno de olicorni, quando tomen, porque defienda el coraçon de venino o de fumes veninosos*”.

⁶⁰⁰ FORÉS, Licenciado. *Tratado útil e muy provechoso contra toda pestilencia y aire corrupto*, p. 115: “*Tomar peso medio de vna piedra que se llama beazartica es cosa muy singular*”.

⁶⁰¹ Arbusto presente na Ásia Menor e Pérsia do qual se tira uma goma branca, empregada na Idade Média como medicina. Cf. *Diadragant*. In: *Vocabulario de comercio medieval*.

⁶⁰² Minério de zircônio, ou “zirconita”. Cf. *Zircão*. In: UFRGS. *Minicrono*, Banco de Dados de Minerais ao Microscópio [On-line].

⁶⁰³ GORDONIO, Bernardo de. *Lilio de Medicina*, p. 142: “*E esso mesmo vse este lectuario: toma de açucar rosado e de tria sandalos e de dia gargante frio, ana .onças .iiij.; de panes de oro fino, .xx.; de aljofar foradado, iancitos, huesso de coraçon de cieruo, .ana. drama .j.; sea confaçionado*”.

uma feita com os mesmos sândalos e diagargante, juntamente com conserva feita a partir de flores buglossas e flores de rosas, semente de vinagreiras, semente de sidra ou limão, folhas de ouro e açúcar. A isso poderia ser adicionado lâminas de “ouro e de prata, pérola, safira, zircão, esmeralda, osso de coração de cervo, marfim ralado, coral branco e vermelho” e coisas semelhantes.⁶⁰⁴

O uso de minérios como ingredientes para as mezinhas justificava-se pela crença na absorção de suas qualidades. O zircão, segundo Licenciado Forés, seria uma pedra que teria a capacidade de resistir e acabar com a corrupção do ar; recomendava-se usá-la mesmo como anel na mão esquerda ou em colares – sendo uma prática “muito aprovada por muitos”.⁶⁰⁵ Com base em Alberto Magno (1193 - 1280)⁶⁰⁶, Diego de Torres afirmou que o anel de ouro com rubi ajudaria na prevenção contra a pestilência, assim como as pedras de zafira e de zircão; tendo algumas pessoas utilizado “correntes em tempos pestilenciais para purgar as superfluidades do corpo”.⁶⁰⁷

De volta aos líquidos, estes poderiam ser usados também em algumas medicinas feitas para serem aplicadas no corpo e, não propriamente, para serem ingeridas. Exemplo disso são os unguentos, misturas pastosas e aromáticas que, segundo Licenciado Forés, no caso da pestilência, deveriam ser aplicadas sobre os bubões com “um pano de linho limpo”.⁶⁰⁸ A função deles sobre os bubões da peste era fazer com que “madurassem”, abrindo sozinhos ou acelerando o processo para serem abertos; considerado pelos físicos um meio para se curar da enfermidade. Juan de Avignon propôs um unguento com esse objetivo, feito de “óleo de lírio branco e óleo de rosas muito fino, de cada um duas onças”, dezoito mililitros de gordura fresca de galinha e outra de cera amarela. Esses ingredientes deveriam ser derretidos em fogo

⁶⁰⁴ TARANTA, Velasco de. *Tratado de la peste*, p. 65: “Toma de la poluorade dos trisandalos, de la de diagargante frio e de diapapauer, de cada vno dos ochauas; conserua de languabuey, conserua rosada, de cada vno media onça; semente de azederas, pepitas de sidra o limon, de cada vno j ochaua; ocho panes de oro; de açucar j libra; fagase mixton de todo manera de conserua; pueden se añadir limadura de oro e de plata, aljofar, çaphir, jacinto, esmeralda, huesso del coraçon del cieruo, raedura de marfil, coral blanco y vermejo, been e similia cordialia”.

⁶⁰⁵ FORÉS, Licenciado. *Tratado útil e muy provechoso contra toda pestilencia y aire corrupto*, p. 115: “Traer iacintos, que son piedras preciosas, en el dedo segundo cabe el chico, que llaman medico, en la mano izquierda en el cabo de dedo cabe la mano, resiste e quita la corrupcion del ayre, no la dexa llegar al que trae por tres passos, e avn se dize aprouecha traydo el cuello. Esto se halla por muchos aprouado”.

⁶⁰⁶ Teólogo e filósofo dominicano, originário de Lauingen, na atual Alemanha. Sua importância na filosofia se deu por seus comentários e interpretações da obra de Aristóteles. Cf. WIELAND, George. Alberto Magno. In: KOBUSCH, Theo (org.). *Filósofos da Idade Média, uma introdução*, p. 170-188.

⁶⁰⁷ TORRES, Diego de. *Eclipse del sol*, p. 75: “Dize Alberto Magno que traer una piedra pecioisa que / le dizen carbúnculo, o rubi my fino, en anillo de oro, / que preserua dela peñtilencia. Y dixo el zafiro es contra / la peñtilencia, y aun el iacinto. Algunos hazen huentes en ti / empos peñtilenciales para purgar por ellas superfluy/dades del cuerpo”.

⁶⁰⁸ FORÉS. *op. cit.*, p. 127: “pormanles encima de la nacida vn poco de vnguento en paño de lino limpio, calentillo e denle en seys ora remuden paño e vnguento”.

médio e, depois de resfriados, misturados com “quatro gemas de ovos crus” para que fosse preparado o unguento.⁶⁰⁹

Gómez Garcia de Salamanca também prescreveu uma receita de unguento “corrigida e provada” para expelir os bubões do corpo. Para prepará-lo bastava misturar uma gema de ovo fresco com a mesma quantia de sal, devendo ser posta a massa dessa mistura sobre as pústulas quentes e “com a ajuda de Deus” logo seriam sanadas.⁶¹⁰ Alfonso López de Valladolid prescreveu, igualmente, um unguento de simples fabricação feito com base em “lama suja e molhada em duas partes de óleo de maçã pequena e uma parte de óleo de rosas”, devendo ser aplicado sobre as pústulas após ser bem misturado.⁶¹¹

Os líquidos foram muito mais utilizados na preparação dos emplastos e epítemas, medicamentos igualmente preparados para se aplicar sobre a pele. Eram usados para confortar e fortificar certas partes do corpo⁶¹² no combate à pestilência. Alfonso de Valladolid orientou os seus leitores a utilizarem dois panos – sendo um “com água rosada e vinagre branco” e outro envolto de “um pouco de sândalos brancos bem moídos”⁶¹³ – ambos na mesma quantidade. A preparação dessa mezinha podia variar entre preparos complexos (de origem nos escritos médicos árabes) e outros mais simples, voltados para os mais pobres. Velasco de Taranta discorreu sobre o emplasto proposto por Avicena feito à base de “cacho de avenca retirado recentemente, raiz de hibisco, anserinas e trepadeira”, todos fervidos em água e vinho até que o líquido se consumisse, adicionando-se goma de pinheiro e mel. Da mesma forma, indicou preparos mais simples, como tomar levedura e “macerá-la muito em sumo de escabiosa”, ou tomar “gema de ovo e mesclar com sumo de escabiosa e sal”.⁶¹⁴

⁶⁰⁹ AVIÑÓN, Juan de. *Sevillana Medicina*, p. 546: “Olio de lirio blanco y olio rosado muy fino; de cada vno, dos onças; y enxundia de gallina fresca, onça y media; cera amarilla, onça y media; sea derretido a la candela mansa y colado y enfrieno, y despues que fuere cerca de elado, tomen quatro yemas de huevos crudas y bueluanlas con el vnguento y pongan dellos, en vn paño, y sea puesto encima”.

⁶¹⁰ SALAMANCA, Gómez de. *Recetario contra la pestilencia*, p. 47: “Para fazer salir qualquier nascide e [es] cosa corregida e provada. Tome vna yema de ueuo frasco e tomen outra tanta de sal molida e sea todo batido e fecho unguente. E este unguento sera puesto en la nascida, o en estopas e calientelo e sea puesto en la nascida. E sy la toviere so el sobaco, saldra en el braço e si la toviere en la ingre, saldra en la pierna. E commo se mude la dicha nascida, con el ajuda de Dios luego sanara, e toda via guarde el sudor e coma dieta”.

⁶¹¹ VALLADOLID, Alfonso López de. *Regimiento contra la pestilencia*, p. 71: “pongale amenudo sobre la landre lana suzia mojada en dos partes de olio de maçanilla e vna de olio rosado, todo buuelto en vno, e atibialo”.

⁶¹² Cf. *Emplasto, Epithimas*. In: AMASUNO, Marcelino V. *Un texto medico-astrologico del siglo XV: “Eclipse del sol” del Licenciado Diego de Torres*. Glosario, p. 120-121.

⁶¹³ VALLADOLID. *op. cit.*, p. 69: “Iten, el que fazer lo pudiere, traya continuada mente enla mano vn pano mojado con agua rosada e en vinagre branquo, tanto de vn commo de otro, e vuelua con ello vnos pocos de sandalos branquos bien molidos”.

⁶¹⁴ TARANTA, Velasco de. *Tratado de la peste*, p. 69: “Quinto, segun Auicenna, gaga se vn tal emplastro. Toma yerba de poso verde, rayz de maluarisco, armuelles, volubilis monoris, de cada vno vna manada e hieruan en agua e vino por meytad fasta que gaste e queden en seco; e mogese bien; e toma goma de pino poluorizada,

Esses medicamentos deveriam ser aplicados em locais específicos do corpo para servir ao combate à pestilência, como compressas localizadas. Diego de Torres indicou um epítima para fortalecer o fígado, órgão que poderia sofrer com o calor das febres pestilenciais. Era feito com quatrocentos e sessenta mililitros de água de rosas, duzentos e trinta gramas de solano negro⁶¹⁵ e a mesma quantidade de buglossas, junto com aproximadamente sessenta e dois mililitros de vinagre, trinta gramas de sândalo branco e mais trinta de sândalo vermelho. Tal receita levava ainda por volta de noventa gramas de coral, sete gramas de espodio⁶¹⁶ e um peso⁶¹⁷, ou dezoito gramas, de cânfora, que deveriam ser misturados todos, molhados em panos e postos sobre o fígado “se o calor fosse forte”.⁶¹⁸

Velasco de Taranta defendia que o principal local destinado à aplicação de emplastos e epítemas seria o coração, por ser o membro mais vulnerável em tempos de pestilência, devendo receber maiores cuidados. Para esse fim, propôs uma receita de epítima que levava água de vinagreiras, na quantia de duzentos e trinta mililitros, água de rosas, de endívia e de erva-cidreira, em iguais partes. A essas águas, se adicionaria os três tipos de sândalos, rosas vermelhas, flor de lótus, semente de alface e de dormideiras brancas⁶¹⁹ que, depois de preparada, deveria ser passada sobre o coração para esfriá-lo toda vez que se encontrasse quente.⁶²⁰ Forés, por sua vez, propôs um emplasto fabricado de “água de rosas, água de erva-cidreira, água de chicória, em iguais partes, água de vinagreira a metade de uma delas” e

uma onça y miel quanto baste y hagase emplasto [...] Otro emplastro: toma leuadura e macha lo mucho con çumo descabiosa. Otro: troma vna hiema de huevo e incorporese con çumo descabiosa e sal”.

⁶¹⁵ Planta herbácea anual. Empregada na medicina como calmante por suas propriedades narcóticas, sedativas e analgésicas. Cf. *Hierua Mora*. In: AMASUNO. *op. cit.*, p. 125; *Hierba*. In: Diccionario de la lengua española; *Solano*. In: Infopédia.

⁶¹⁶ Cinzas que se formam das fornalhas de cobre. Cf. *Espodio*. In: AMASUNO. *op. cit.*, p. 112.

⁶¹⁷ Medida de peso correspondente a 10 *dineros*, equivalendo aproximadamente 18 gramas. Cf. *Pesante*. In: Vocabulario de Comercio Medieval.

⁶¹⁸ TORRES, Diego de. *Eclipse del sol*, p. 81: “*Sobre el hi/gado se ha de poner este epithima: De agua rosada, una / libra; de endibia, y herua mora y languabuey, de cada v/no media libra; de vinagre blanco, dos honças; de sanda/los blancos y bermeios, de cada uno, vna honça; de coral, / tres honças; espodio, dos dramas; de camphora, un peñan/te. Esto calentar/lo, y moiar panos y poner los sobre el hi/gado, si el calor fueße fuerte*”.

⁶¹⁹ Ou papoula. Dessa planta se extrai o ópio. Cf. *Papoula, Dormideira*. In: Infopédia; *Dormideira*. In: HERRERA, Maria Teresa. *Menor Daño de la medicina de Alonso de Chirino*. Glossario, p. 270.

⁶²⁰ TARANTA, Velasco de. *Tratado de la peste*. p. 65-66: “*E, porque el coraçon siempre deue ser defendido e confortado dentro e de fuera, segun dize el principe alboadi en el quarto de canon, j capitulo antiquissimi antiquorum e cetera, por esso se faze vna tal pithima de la parte de fuera, para que sea defendido, porque mas deue ser ayudado en este caso el coraçon que outro membro alguno. Toma agua de azederas, medialibra; agua rosada, dendiui, de torongil, yguales partes, lo que baste; de todos sandalos, rosas coloradas, flor de nenúfar, simiente de lechugas & de dormideras blancas, de cada vno media onça; vinagre blanlo fuerte, quanto baste; haga se de todo junto ypithima. E ponga se sobre la parte del coraçon que este muy frio; e quando fuere escalentado, quiten gele e pongan otro*”.

também “sumo de maçãs odoríficas ou agras tanto como a água de vinagreiras”. Essa mistura deveria ser molhada em “panos de linho” e colocada sobre o coração, do lado esquerdo.⁶²¹

Alonso de Chirino também indicou receitas simples, utilizando as águas e outros líquidos para confortar tanto o coração quanto a cabeça, em caso de o enfermo já estar padecendo da pestilência. Deveria, nesses casos, colocar sobre o coração “água de rosas e sândalos moídos, incenso e sumo de maçãs”, sempre utilizado em bom pano limpo e molhando o coração “quatro ou cinco vezes no dia”. Caso o enfermo sofresse de muita dor de cabeça e os bubos da peste não se localizassem na garganta ou atrás da orelha, deveria ser aplicada na cabeça um pano molhado em “água de rosas, azeite rosado e vinagre”.⁶²² O Licenciado Vázquez também propôs um epítima para se colocar sobre o coração feito com “sumo de maçã ou pera, água de rosas, água de vinagreiras, de erva-cidreira ou de azahar”, com gotas de vinho branco odorífico e todos os tipos de sândalos. A diferença de sua receita estava no uso de um pano não frio, ao contrário do que orientaram os demais físicos, pois segundo ele, “o espírito vital⁶²³ se conserva com calor”.⁶²⁴

Uma das grandes funções dos líquidos nas obras loimológicas, principalmente das águas, era servir como solventes para certos elementos e ingredientes com que se faziam as medicinas (preservativas e curativas). As águas deveriam ser ingeridas juntamente com pílulas ou a teriaga por conta de suas propriedades medicinais, além de serem necessárias no preparo de mezinhas que seriam aplicadas nos corpos enfermos. Não apenas as águas serviram para fins terapêuticos; pois juntamente com elas, nos preparos de medicinais seria bom adicionar, segundo Licenciado Forés, “um pouco de aguardente, feita com vinho branco ou tinto claro que não seja forte”.⁶²⁵

⁶²¹ FORÉS, Licenciado. *Tratado útil e muy provechoso contra toda pestilencia y aire corrupto*, p. 142: “Tomen agua rosada, agua de torongil, agua de alcohela, yguales partes, agua de azederas, la meatad que de vna delas; çumo de mançanas olorosas o agras, tanto como del agua de azederas; sean echados estos poluos en ellas e mojados panos de lino en ello túbio e puesto sobre el corazón, en la tetilla ysquierda”.

⁶²² CHIRINO, Alonso de. *Menor Daño de la Medicina*, p. 45: “E deuenles poner ençima del corazón agua rosada e sândalos molidos e ençiensso e çumo de mançanas, si las oviere, mojando en ello pano de escalrrata de grana. E si non la oviere sea de lino. E desque vno sea seco mójenlo otra vez / quatro o çinco vezes en el dia [...] Si ouiere grant dolor en la cabesça, non fuer en la garganta o tras el oreja la landre, déuenle poner en la fuente panos de lino mojados en agua rosada e azeyte rosado e vinagre todo batido. E si en estos lugares fuere non le deuen mojar la fuente nin la cabeça con alguna cosa”.

⁶²³ ‘Espírito vital’ se constituiria por vapores produzidos pelo sangue, responsáveis por transportar as virtudes necessárias para a manutenção da vida. Cf. CRUZ CRUZ, Juan. *Dietética medieval*, p. 73.

⁶²⁴ VÁZQUEZ, Licenciado. *Regimen sanitatis contra la peste*, p. 413-414: “Continuar poner en el corazón alguna epítima de çumo de mançanas o peros, agua rosada de azederas de torongil, de azahar, unas gotas de vino blanco oloroso todos sândalos, mojado esto en un paño de grana atibiado e no frío, porque el espíritu vital se conserva con calor”.

⁶²⁵ FORÉS. *op. cit.*, p. 134: “Aueys de saber que con qualquer destas cosas con que desatays las medicinas susodichas, es bueno echar vna poca de agua ardiente, hecha de vino blanco fino o de tinto claro que no sea spesso”.

“Que o vinho seja pouco e bem aguado”

Os vinhos foram líquidos importantes para a vida cristã na Idade Média, sobretudo por seu uso na celebração eucarística, estando também presente nas dietas, principalmente na Península Ibérica, região onde outras bebidas como a cerveja não foram comuns. Regrado pelas obras médicas, o vinho deveria ser consumido após as refeições para auxiliar na digestão. Sobre essa bebida, os físicos castelhanos aconselhavam o seu uso moderado, adequando-se à moral cristã.⁶²⁶ Alonso de Chirino orientou sobre esta bebida ao afirmar que todo homem que se encontrasse “bem regido” seria conveniente tomar o vinho bem aguado para diminuir os seus efeitos inconvenientes, e aquele que o ingeria somente nas refeições usaria de “saúde e temperança”.⁶²⁷

Juan de Avignon asseverou que o vinho foi considerado tanto um alimento como medicina, por ser capaz de tonificar rapidamente as virtudes do corpo, penetrar no coração e dessecar as umidades excedentes no organismo.⁶²⁸ Já Arnaldo de Vilanova havia proposto seu consumo apenas como medicina; durante o inverno e algumas vezes durante a quaresma, sempre ao final das refeições, “porque esquenta a boca do estômago e conforta a faculdade digestiva”.⁶²⁹ Por suas faculdades alimentícias e medicinais, o vinho esteve presente nas refeições dos integrantes tanto de classes mais abastadas até à mesa dos mais pobres, embora suas qualidades e preços fossem notadamente distintas⁶³⁰; chegando a ser servido aos enfermos nos hospitais juntamente com o pão, as carnes de aves e os carneiros, geralmente adicionados de água.⁶³¹

O consumo moderado do vinho foi largamente elogiado e recomendado; pois se reconhecia diversos de seus benefícios para além do auxílio na digestão, como beneficiar o coração e esquentar ao corpo.⁶³² Porém, para que produzisse efeitos benéficos, o vinho necessitaria de algumas qualidades para oferecer o melhor proveito alimentício e medicinal.

⁶²⁶ ADAMSON, Mellita Weiss. *Food in medieval times*, p. 193-194; CRUZ CRUZ, Juan. *Dietética medieval*. p.127-138.

⁶²⁷ CHIRINO, Alonso de. *Menor Daño de la Medicina*. p. 27: “*Pero tengo que a todo omne bien regido conuiene mucho aguar el vino e más inconuenientes puede traer lo poco aguado que lo mucho aguado. E los que los non beuen saluo al su comer vsan de sanidat e de tenprança*”.

⁶²⁸ AVIÑÓN, Juan de. *Sevillana Medicina*, p. 262: “*El vino es vianda y es melezina, y esfuerça las virtudes todas subitamente, penetra luego el coraçon; y es caliente y resfria, y desseca y da humedad, y esto se entiende segun la cantidad que fuere tenuto dello. Y en el ay treze catamientos*”.

⁶²⁹ VILANOVA, Arnaldo de. *Régimen de Salud*, p. 345-346: “*Pero en los grandes frios del invierno, y algunas veces em la Cuaresma, se bebe clarea o vino clarete, solo por medicina, al fin de la comida. Es a saber, para que caliente la boca del estômago y conforte la facultad digestiva*”.

⁶³⁰ RUCQUOI, Adeline. *Alimentation des riches, alimemation des pauvre dans une ville castillane au XV^e siècle*, p. 299.

⁶³¹ CONZÁLEZ DE FAUVE, María Estela; FORTEZA, Patricia de. “Del beber con moderación”. Usos y aplicaciones del vino según los tratados médicos de la España bajomedieval y de la temprana modernidad. *In: Historia. Instituciones. Documentos*. Espanha: Universidad de Sevilla, n.32, 2005, p. 186.

⁶³² *Ibidem*, p. 185.

Juan de Avignon detalhou que bom vinho deveria ser o branco “da cor da água”, fraco, de bom odor e sabor, produzido no mesmo ano que fosse consumido; de preferência aguado e que fosse tomado no “tempo que se deve” e na “quantia que se deve”. O vinho que cumprisse essas condições seria tão bom ao ponto de ser comparado à teriaga, por produzir diversos efeitos; desde aquecer os que são frios até esfriar os corpos muito quentes, dependendo da quantidade consumida. Além disso, ajudaria a regar as partes do corpo, proporcionando umidade, calor natural necessário e energia aos sentidos. Inclusive, Avignon citou o exemplo de dois homens de compleição semelhante que passaram pela sangria, porém um havia tomado apenas água e o outro vinho; após o processo “o que bebeu vinho não enfraqueceu e o outro enfraqueceu e desmaiou”.⁶³³

Alonso de Chirino elencou outras propriedades medicinais do vinho; sendo o branco bom para “provocar muita urina” e ser “conveniente para a purgação”, embora pudesse ser danoso para os pulmões por acarretar tosses. Já os vinhos tintos seriam os “melhores para o estômago”, mas não indicados para os dias de consumo de peixes; o melhor para essas ocasiões seria o vinho branco. Além disso, Chirino alertou sobre os vinhos novos e de grande teor alcoólico, considerados muito prejudiciais para “os homens delicados e folgados”, ou seja, aqueles não acostumados com os trabalhos braçais, e “aos que padecem de qualquer enfermidade”.⁶³⁴ Juan de Avignon procurou estabelecer as diferenças entre as uvas, das quais se produziam vinhos apropriados a cada tipo de pessoa, de acordo com seu estilo de vida. As uvas *baldí*, em Sevilha, produziriam vinho doce e rosado, “conveniente para os homens que trabalham”; porém poderia se converter facilmente em humores ruins, principalmente se

⁶³³ AVIÑÓN, Juan de. *Sevillana Medicina*, p. 265-266: “*El catamiento tercero, en los prouechos del vino. El vino nuevo deve auer estas condiciones: la. j., que sea blanco de color de agua, que el amarillo non es bueno; la segunda condicion, que sea delgado; la tercera condicion, que sea de buen olor; la quarta, que sea de buen sabor; la quinta, que sea de vn año; la sexta, que sea aguado conueniblemente, cada vno segun su complision; la septima, que sea tomado en el tiempo que deve; la octaua, segun la quantia conuenible. Y este vino tal es bueno, y es vianda y es melezina y es comparado a la atriaca que faze obras diuersas, ca el resfria los callentes, beuiendo mas que por derecho, ca amata la calentura natural: y es callente a los frios, en quanto esfuerça la calentura natural y desseca las cosas humidas, quando beuen mas que cumple, y embarga a la digestion en tal guisa, que los miembros, en lugar de tomar humedad, dessecanse; y da humedad a los secos, tomandolo templadamente; y riega los miembros, y dales humedad y acrecienta el seso, y la calentura natural. Y fue prouado en dos omes de vna complision y de vna manera: Y el vno beuia agua y el otro vino; y sangraron a ambos a dos de vna figura, y el que beuia vino non enflaquecio y el otro desflaquecio y desmayo*”.

⁶³⁴ CHIRINO, Alonso de. *Menor Daño de la Medicin*, p. 27-28: “*Los buenos vinos blancos son para prouocar mucha orina que es conuiniente purgación a muchos e son bafosos para las cabeças en la mayor parte e danosas mucho para los pechos e para la tose e para los muy delgados que parecen / tísicos. E los vinos tintos son meiores para los estóinagos e los haloques son mediantes entre los tintos e blancos. Et el vino bianco es más conuiniente para el dia de pescado más que lo tinto [...] “Los vinos espesos e nuevos son danosos a los omnes delicados e folgados e a los que padeçen qualesquier enfermedades”*”.

houvesse muita uva tinta. Já os vinhos produzidos de uva *castellana* seriam brancos, de bom sabor e odor, “esforça o calor natural e alegra o coração”.⁶³⁵

Bernardo de Gordonio considerou o vinho como “alimento, bebida e medicina”, por limpar o organismo e garantir o seu sustento, prontamente se convertendo em calor e espírito, correspondendo às faculdades racionais. Para isso, o vinho deveria ser “claro, branco, suave e de nenhuma maneira doce”; caso não se encontrasse algum com essas qualidades, poderia ser o cítrico e claro, não produzido recente e que contivesse “muita água da chuva”. Ao se converter em “bom espírito”⁶³⁶, o vinho seria indicado não somente para o sustento do corpo, mas para combater as aflições da alma como a tristeza, desgosto, temor, covardia, ódio e outros estados.⁶³⁷ Porém, aqueles que tivessem organismos fracos deveriam evitar os vinhos por produzirem vapores para a cabeça e, segundo Alonso de Chirino, causar a embriaguez. Também não poderiam cometer o erro de se beber juntos o vinho tinto e o branco durante as refeições, devendo ser um “ao jantar e o outro à ceita, ou um dia um e o outro dia o outro”.⁶³⁸

O consumo moderado do vinho seria essencial para se evitar os prejuízos na saúde, principalmente por seu excesso poder levar à embriaguez, considerada sua patologia; sendo mais ou menos intensa, dependendo das características corporais daqueles que exageravam no vinho. O desafio, portanto, seria servi-lo da forma correta e na justa medida.⁶³⁹ O seu consumo estaria ditado pelas mesmas regras que as demais bebidas e comidas, para se evitar os excessos que levariam tanto a prejuízos corporais quanto espirituais; pois todo o consumo desregrado de alimentos ocasionaria a gula.⁶⁴⁰

Juan de Avignon tratou desse aspecto do vinho ao discorrer sobre suas propriedades alimentícias; considerado mais nutritivo que a carne por ser fácil de digerir e “por isso disse Hipócrates que melhor é que se farte o homem de vinho do que de carne, porque se digere mais rápido”. Avignon relatou que havia algumas opiniões de que o vinho seria “água

⁶³⁵ AVIÑÓN, Juan de. *Sevillana Medicina*, p. 262: “*El primer catamiento, segun la natura de las viñas, ca el que es de vua valadi es bermejo y dulce, y es bueno luego para lo beuer y malo para adelante, ca se torna malo. E, mientras es bueno, es conuenible para los omes que afanan, pero conuiertese en sangre melancolica, señaladamente el que es con mucha tinta; y el vino de la vua castellana es blanco y de buen olor y de buen sabor y esfuerça la calentura natural y alegra el corazón*”.

⁶³⁶ GORDONIO, Bernardo de. *Lilio de Medicina*, p. 874-875: “*El segundo que es esse mismo cibo e beuer e medicina es el vino, que absterge e alinpia e gouierna e de ligero se conuierte en calor e en espiritu. Pues sea el vino claro, blanco, flaco, en alguna manera dulce; e si non se fallare, sea citrino claro, non nueuo, con mucha agua dela lluia que llouiere*”.

⁶³⁷ CRUZ CRUZ, Juan. *Dietética medieval*, p. 132.

⁶³⁸ CHIRINO, Alonso de. *Menor Daño de la Medicina*. p. 28: “*Pero el que tiene qualquier deçendimiento, escuselo en todo tienpo que es muy fauoso para la cabeça. E mayormente a los que la han fiara en qualquier manera o se enbriagan de ligero. E non es de la tenprança nin de la sanidat beuer vino blanco e tinto en vn comer, saluo de lo vno a la yantar e de lo otro a çena, o vn día lo vno e lo otro, otro*”.

⁶³⁹ CRUZ CRUZ. *op. cit.*, 143-144.

⁶⁴⁰ LANGUM, Virginia. *Medicine and the seven deadly sins in late medieval literature and culture*, p. 159-160.

apodrecida”, comparada ao veneno; porém, reiterou que o vinho só seria prejudicial “tomando-o sem razão”, pois tiraria o juízo e tornaria o homem “uma besta depois de bebê-lo”.⁶⁴¹ Por este motivo, o vinho seria um excelente aliado na manutenção da saúde, por suas qualidades medicinais, apenas se consumido moderadamente, pois o seu excesso colocaria tanto a saúde quanto os costumes em risco; turvando o entendimento e os sentidos dos homens, alterando o seu apetite e o seu sono, entre outros males.⁶⁴²

Nesse sentido, dependendo da compleição daquele que bebesse vinhos, seria melhor acrescentá-lo de muita água ou que fosse pouco alcoólico (sempre em pouca quantidade). Já o vinho puro, sem acréscimo nenhum de água, foi pouco recomendado, a não ser como medicamento.⁶⁴³ Para Juan de Avignon, o vinho forte poderia confortar rapidamente o corpo, especialmente “o puro e o bom”; diferente do fraco, que faria o contrário. Os vinhos puros teriam menos chance de embriagar por não permanecerem muito tempo no estômago, sendo recebidos rapidamente pelo fígado e coração; assim, não produziria os vapores que subiriam à cabeça, razão da embriaguez. Já os vinhos aguados conturbariam a digestão, permanecendo por mais tempo no estômago, além de acabarem sendo consumidos em maior quantidade. Porém, Avignon admitiu que, tento em vista as características de Sevilha, por ser “quente e úmida”, assim como os seus habitantes, o vinho aguado deveria ser o mais aconselhado.⁶⁴⁴

O consumo do vinho acrescido de água foi fortemente indicado pelos físicos, pois mesclava sua capacidade nutritiva e digestiva com o fato de poder refrescar, graças à umidade da água, e abrandar partes do corpo. O vinho aguado seria então um líquido que combinaria e equilibraria as qualidades do vinho e da água, evitando calor e umidade em excesso. Tal bebida poderia ainda ser utilizada para purificar e neutralizar os efeitos da água que não estivessem em um estado próprio para o consumo. Essa adição de água não era propriamente

⁶⁴¹ AVIÑÓN, Juan de. *Sevillana Medicina*, p. 266-267: “*Y es liuiano de moler, y de decendir, y es de gran virtudmas que la carne. Y por esto dixo Ypocras que mejor es que se hinche el hombre de vino que non de carne, porque se muele mas ayna; y algunos llaman al vino agua podrecida en la vid; que el mal vino non es sino ponçoña, quiere dezir: aunque sea bueno es malo, tomandolo sin razon, ca tira el seso y torna el ome como bestia, despues ques beudo*”.

⁶⁴² CONZÁLEZ DE FAUVE, María Estela; FORTEZA, Patricia de. “Del beber con moderación”, p. 182.

⁶⁴³ CRUZ CRUZ, Juan. *Dietética medieval*, p. 134, 137.

⁶⁴⁴ AVIÑÓN. *op. cit.*, p. 271-272: “*El catamiento septimo, segun fuerte y flaco, ca el vino rezio y de gran virtud esfuerça subitamente, señaladamente el puro y el bueno; y el flaco es el contrario y, por ende, el vino aguado embeuda mas que el puro, por razon que el puro es mas amigo de la natura, y en el punto que es en el estomago, luego lo tira el figado y el coraçon para si, en guisa que non se detarda en el estomago para sobir bafos en la cabeça y para embeudar; y el aguado es el contrario; y, otrosi, por quanto beuen mas contia de lo aguado que non del puro; otrosi, porque conturba la digistion y enflaquece el estomago; otrosi, porque suelue y non desuelue y el puro suelue y resuelue, en tal guisa que suelue el baho, saluo si fuere beuido demas [...] pero el beuer conuenible, segun la complision desta ciudad, que es callente y humida, que sea beuido el vino aguado, segun la virtud del vino y segun la complision del que lo beuiere*”.

considerada como adulteração do vinho, principalmente por ser orientada pelos físicos; indicando qual tipo de água e a quantidade a adicionar em determinados vinhos.⁶⁴⁵

A regulamentação da dosagem da água no vinho era importante, pois havia raris casos de adulteração dessa bebida, principalmente para deixá-la com maior volume e ser vendida a um maior preço. Nesses casos, poderiam ser inseridos gesso, cal, maçãs, sal, clara de ovo, terra, vinhos de baixa qualidade de outros locais e outras coisas que, efetivamente, poderiam causar enfermidades e mortes. Portanto, os vinhos aguados, ou temperados com determinadas especiarias, eram bons líquidos a se ingerir na preservação da saúde e no combate de doenças, diferente dos realmente adulterados com ingredientes impróprios para o consumo. Em tempos de pestilência, a orientação dos físicos seria de beber o vinho em menor quantidade, embora mais aguado do que o costume.⁶⁴⁶

Como prevenção contra a pestilência, Velasco de Taranta orientou consumir vinho “suave e muito aguado com água de fonte”, sendo melhor o branco ou “o tinto muito claro”. O mesmo também serviria no processo de cura quando, geralmente, os pacientes perdiam o apetite; o vinho claro, suave, odorífico e “com muita água de fonte” seria essencial para que o enfermo recuperasse a vontade de comer e assim suportar a enfermidade.⁶⁴⁷ Forés indicou que os “vinhos fortes” não eram indicados para esse tempo; nem mesmo os doces, antes se deveria consumir os “claros, sutis, maiormente os brancos”, que não fossem de fabricação recente, “especialmente de seis meses ou antes”.⁶⁴⁸ O vinho também foi aconselhado para curar sentimentos de desgosto, temor, medo e tristeza que se abatiam sobre os enfermos nessa época⁶⁴⁹; o que fez com que Forés aconselhasse o seu consumo “um pouco puro e não tão aguado” para o alento durante o combate contra a enfermidade.⁶⁵⁰

Atenção especial era dada aos sabores e odores para a escolha do vinho ideal. Juan de Avignon tratou sobre esses pontos em sua *Sevillana Medicina*, orientando os habitantes de Sevilha que “segundo o sabor do vinho, se dá seu odor, visto que o vinho doce é de bom odor, quente e agradável, já o amargo é de odor azedo e frio”. Sobre os sabores, o vinho doce poderia ser prejudicial por ser quente e seco, acarretar bÍlis amarela, sede, inchaços e soltaria

⁶⁴⁵ CRUZ CRUZ, Juan. *Dietética medieval*, p. 132-137.

⁶⁴⁶ CONZÁLEZ DE FAUVE, María Estela; FORTEZA, Patricia de. “Del beber con moderación”. p. 187-188.

⁶⁴⁷ TARANTA, Velasco de. *Tratado de la peste*, p. 46; 75: “El vino sea flaco e muy aguado con agua de fuente e sea blanco o tinto muy claro”; “Se les dieren vino, sea claro, subtil e delgado e odorifero, con mucha agua de fuente, para que restauren el appetito”.

⁶⁴⁸ FORÉS, Licenciado. *Tratado útil e muy provechoso contra toda pestilencia y aire corrupto*, p. 89: “Los vinos gruesos para este tiempo no son buenos, ni dulces; mas los claros, sotiles, de buen sabor, mayormente blancos, e no sean nuelos, especialmente de seys meses abaxo, aguado vn poco mas que solia”.

⁶⁴⁹ CRUZ CRUZ, *op. cit.*, p. 86, 131.

⁶⁵⁰ FORÉS. *op. cit.* “Saluo si sintiessen flaqueza de espiritu o de miembros podrian tomar vn poco puro o no tanto aguado”.

o ventre; embora fosse ideal para abrir os poros e dutos dos pulmões. Já os vinhos mais agros teriam sabor de frutas e pouco poder nutritivo; bons para as pessoas de temperamento quente e poderiam fortalecer o estômago. Todo vinho tinha suas potencialidades e o seus riscos; sendo cuidadosamente indicado dependendo dos tempos, da pessoa que o bebesse e da enfermidade que pudesse enfrentar. Devido a estes motivos, em tempos de pestilência, Avignon recomendou o “bom vinho branco, suave, odorífico e bem aguado”.⁶⁵¹

Era comum os físicos castelhanos divergirem de congêneres de outras plagas, principalmente pelo fato de os autores ibéricos seguirem um galenismo mais prático, como mencionado. Este “novo galenismo”, presente no sul da França e na Península Ibérica, no final do Idade Média, levou os físicos a considerarem a combinação entre os ensinamentos teóricos e a análise do contexto individual dos pacientes ou localidades a que se direcionavam seus escritos.⁶⁵² Fernando Álvarez indicou que, nesses tempos, seria melhor o “vinho tinto que o branco”, divergindo de outros físicos como Forés e Chirino. Porém, advertiu que seria prudente que aqueles que não eram acostumados a ingerir vinho, que não o fizessem nos tempos de pestilência; concordando que, se acaso consumido, deveria ser “muito aguado, na mediana quantidade”.⁶⁵³

Francisco López de Villalobos também recomendou que o melhor vinho a se consumir seria o “tinto e aguado”, feito com “com água azerada, que é muito singular”.⁶⁵⁴ Já Vázquez opinou que o melhor vinho para a prevenção seria o “branco, odorífico e bem aguado”, mas o motivo destoa das explicações galênicas expostas por Juan de Avignon. Para ele, tais vinhos seriam mais quentes e secos; próprios para os tempos de peste que se acometiam em Toledo, na época em que escreveu, por conta da “excessiva umidade do ano”.⁶⁵⁵ Contudo, todos os

⁶⁵¹ AVIÑÓN, Juan de. *Sevillana Medicin*, p. 269, 270-271, 537: “segun el sabor del vino, dera olor, ca el vino dulce es de buen olo e callente y plazentero; y el azedo es de olor azeda y frio”; “el dulce es callente en segundo y seco en primero; y suelta la camara, y conuiertese en colera, y sube encima de la boca del estomago; y engendra sed y ventosidad y finchazon; y opila el figado y el baço, y engendra piedra en los riñones y ydropesia, pero abre los caños de los pechos y de los bofes y cierra los del figado [...] y el vino azedo declina a fruta, y es de poco gouierno, y es conuenible para las complisiones callentes, y non engendra buena sangre, y es malo para los pechos y para la tosse, y esfuerça el estomago y los estentinos, señaladamente los callentes”; “buen vino blanco y delgado, odorífero, puntoso y non dulce, y bien aguado”.

⁶⁵² ROGERS, Donna M. *Notions of Nutrition and the Properties of Food in the Middle Ages*, p. 86.

⁶⁵³ ÁLVAREZ, Fernando. *Regimiento contra la peste*, p. 167-168: “Es mejor vino tinto que el blanco; e los que non han acostumbrado a lo beuer, es bien que en este tempo no lo comiençen; e sea muy aguado, en mediana cantidad”.

⁶⁵⁴ VILLALOBOS, Francisco Lopez de. *Sumario de Medicina, con un tratado sobre las pestíferas bubas - 1498*, p. 479: “Y el vino que beua sea tinto y aguado / con agua azerada, ques muy singular”.

⁶⁵⁵ VÁZQUEZ, Licenciado. *Regimen sanitatis contra la peste*, p. 412: “vino tengo por mejor lo blanco oloroso bien aguado, porque es más cordial e desseca, que en esta peste es nesçesario por razón de la excessiva humidad del año”.

autores concordavam que, nessa época, o vinho deveria ser consumido em menor quantidade e “aguado mais que o costume”.⁶⁵⁶

Os hábitos e características dos indivíduos, assim como das regiões onde habitavam, foram cruciais para a elaboração das prescrições feitas pelos físicos tratadistas. As orientações sobre os líquidos usados para saciar a sede; os ensinamentos de como preparar as mezinhas e trazer conforto ao coração – assim como os sólidos que poderiam sustentar os corpos enfermos e prevenir contra a pestilência – foram aspectos cuidadosamente elaborados tendo em vista os princípios da tradição médica e dos saberes adquiridos pela experiência e prática da Medicina.

Os sabores ácidos, amargos e azedos foram priorizados nas receitas e medicinas elaboradas pelos físicos, pois indicavam alimentos e bebidas capazes de proteger o corpo dos males da doença. Ainda assim, as orientações abriam margens para flexibilizar o que poderia se comer e beber, tendo em vista o gosto e costume daqueles que se valiam das obras médicas. Mais do que isso, era preciso garantir que tais orientações fossem cumpridas; que os indivíduos saudáveis adotassem bons hábitos para a prevenção; que os doentes estivessem bem alimentados e que fizessem uso das mezinhas. Para isso, as prescrições tidas como testadas e eficientes foram seguidas de receitas agradáveis ao paladar e de bebidas que pudessem trazer certo conforto e alento aos enfermos, para que fossem cumpridas com maior disposição e combater à pestilência.

⁶⁵⁶ CHIRINO, Alonso de. *Menor Daño de la Medicina*, p. 39: “E el vino sea menos e aguado más que suele”.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao refletir sobre a diversidade das causas da pestilência, assim como seus efeitos diversos sobre “alimentos e corpos”, Fernando Álvares afirmou que havia “distintos remédios” para a sua prevenção e cura. Tratadistas como ele identificaram dois tipos de tratamento diferentes: o primeiro era conduzido por físicos prudentes e conhecedores da matéria; o segundo poderia ser praticado por pessoas de formações diversas. Álvarez diferenciou as recomendações voltadas a um público amplo e, postas em prática, sem muitas dificuldades das que envolveriam conhecimentos específicos da medicina como as sangrias, a purgação pelo suor e as cirurgias para abrir os bubões. Sobre elas, somente poderiam determinar os “médicos sábios, a quem Deus deu prudência e ciência”, em sua “infinita misericórdia”.⁶⁵⁷

Frente às dificuldades enfrentadas pelos castelhanos, no século XV, envolvendo conflitos bélicos, crises climáticas e a propagação de doenças nos meios urbanos, a prescrição sobre a saúde temporal⁶⁵⁸ demandou atenção por parte dos físicos formados nas universidades. Nesse contexto, Salamanca foi o principal centro de saber e de formação acadêmica entre os séculos XIV e XV, embora os estudos em medicina carecessem de recursos e, conseqüentemente, de profissionais qualificados para atuarem na área. Porém, em Salamanca formou-se a maior parte dos profissionais que redigiram obras para guiar letrados, nobres e mesmo e físicos pouco doutos nos cuidados com a saúde.⁶⁵⁹

Estes médicos formados nas universidades, dotados de um conhecimento tido como legítimo e sustentado nas obras dos grandes mestres da medicina, desde os escritos clássicos greco-romanos até a tradição judaica e a árabe, integraram as cortes nobiliárquicas e monárquicas, ocuparam cargos de mestre-escola e de fiscalizadores reais das artes de curar, aconselhando tanto os membros de classes mais abastadas como os praticantes da medicina que lidavam com parcelas menos privilegiadas da sociedade. Em todo caso, os estudos

⁶⁵⁷ ÁLVARES, Fernando. *Regimiento contra la peste*, p. 162-163: “Puesto que es verdad que en algunos mantenimientos e cuerpos imprima mas que otros [...] E avnque segun son las causas diuersas hay distintos remedios particulares en la preseruacion e cura, los quales no pueden bien determinar saluo el medico presente si tiene sciencia e prudencia para ello, hay empero algunos consejos generales e tan prouechosos que aprouechan e no pueden danar; e otros que aprouechan por la mayor parte, los quales los fisicos, avnque mediados en sciencia, no pueden regular enteramente, como son: si conuiene sangrar en toda pestilencia, si conuiene par para sudar en toda pestilencia, si conuienen causticos sobre las nacidas en todos casos, si conuiene dar mucha agua en todos los casos. Porque es notorio que estas cosas e otras no son ni pueden ser generales, mas determinar como conuengan e como no, puedelo Dios administrar e el medico sabio a quien Dios diere prudencia e sciencia para ello por su misericordia infinita”.

⁶⁵⁸ CHIRINO, Alonso de. *Menor daño de la medicina*, p. 3: “A lo qual Sant Agustín en el libro de Mendaçio nos exorta deziendo: faga el omne por la salud temporal lo que pudiere sin pecar”.

⁶⁵⁹ AMASUNO, Marcelino V. *La Escuela de medicina del estudio salmantino, siglos XIII-XV*.

médicos em Salamanca também foram alvo de diversas críticas dos próprios profissionais que lá se formaram; tanto por seus métodos focarem em explicações puramente teóricas e livrescas, formando físicos sem quaisquer preparos práticos, quanto pela facilidade com que seus exames eram realizados.⁶⁶⁰

As dificuldades presentes na formação universitária em Salamanca, assim como o baixo acesso às obras de referências traduzidas para o latim e para o vernáculo⁶⁶¹, fizeram com que os físicos devidamente instruídos se diferenciasssem da tradição galênica da medicina. Inspirados pelas interpretações judaicas da medicina greco-romana – presentes principalmente nos escritos de físicos judeus como Maimônides⁶⁶² –, os físicos castelhanos, assim como os demais formados na Península Ibérica e no sul da França, adotaram uma postura mais prática frente ao exercício da medicina. Postura que considerava, por vezes, mais as especificidades de cada corpo do que as rígidas lições galênicas, processo chamado de ‘novo galenismo’.⁶⁶³

Com base nessa visão singular⁶⁶⁴ do galenismo, os físicos castelhanos escreveram suas próprias obras médicas prescritivas, compostas de instruções e conselhos para guiar a conduta cotidiana em relação aos cuidados para com a saúde. Para que fossem acessíveis a uma gama maior de pessoas, tais obras passaram cada vez mais a serem redigidas em língua vulgar; circulando em versões impressas, na Castela no século XV, juntamente com traduções para o castelhano de trabalhos de referência como o *Lilio de Medicina*, de Bernardo de Gordonio.⁶⁶⁵ Dessa forma, os discursos em torno do cuidado do corpo, nessas obras, se integravam no estabelecimento de modelos morais⁶⁶⁶, em que se encontrariam admoestações para o cuidado de si, que envolviam atenções para com a saúde corporal.⁶⁶⁷

Essa postura prática frente aos conselhos e admoestações sobre os cuidados do corpo se refletiram nas obras loimológicas castelhanas do século XV, ou seja, em uma literatura médica destinada ao combate da pestilência, a qual procurou abordar as suas origens e os seus efeitos, propondo meios para a prevenção da doença e, caso possível, para a cura do corpo enfermo.⁶⁶⁸ Obras que se estruturaram tanto em regimentos, formulando materiais que

⁶⁶⁰ AMASUNO, Marcelino V. *Alfonso de Chirino, un médico de monarcas castellanos*, p. 36-37.

⁶⁶¹ BEZARES, Luis Enrique Rodríguez-San Pedro. La Universidad de Salamanca: evolución y declive de un modelo clásico. *Studia Histórica. Historia moderna*, IX (1991), p. 11-12.

⁶⁶² FERRE, Lola. The Jewish Contribution to the Transmission of the Classical Legacy, p. 557-558.

⁶⁶³ ROGERS, Donna M. *Notions of Nutrition and the Properties of Food in the Middle Ages*. p. 86.

⁶⁶⁴ VEYNE, Paul. *Como se escreve a história*, p. 70-72.

⁶⁶⁵ DUTTON, Brian; SÁNCHEZ, M^a Nieves. Introducción. In: GORDONIO, Bernardo de. *Lilio de medicina*. p. 7-30.

⁶⁶⁶ NICOUD, Marilyn. *Les régimes de santé au Moyen âge*, p. 354.

⁶⁶⁷ FOUCAULT, Michel. *História da Sexualidade II*, p. 11-16.

⁶⁶⁸ AMASUNO, Marcelino V. *Contribucion al estudio del fenomeno epidemico en la Castilla de la primera mitad del siglo XV*, p. 15-16.

procuravam guiar as pessoas de forma prática e breve nos processos de cura e, majoritariamente, de prevenção; quanto como sessões em grandes sumas médicas, seja através de tratados que detalhavam a origem da doença e as suas características, ou ainda como pequenos receituários com propostas de preparos de medicinas curativas.

Tais obras foram direcionadas a públicos diversos, para que pudessem ordenar o seu modo de viver, evitando adoecerem mesmo sem um bom médico à sua disposição; ou mais comumente escritas para os físicos com pouca formação acadêmica. De toda forma, elas permitiram aos seus destinatários guiarem as suas condutas por meio de orientações aprovadas por médicos de renome, os quais aplicavam receitas já testadas ou mesmo adaptavam as suas prescrições de acordo com cada paciente; isso porque os físicos levavam em consideração os hábitos e os costumes daqueles que teriam seus corpos regidos com base em seus escritos.⁶⁶⁹

As orientações presentes nos escritos loimológicos se voltaram para as coisas externas ao corpo humano, aquelas que os homens poderiam ter certo tipo de controle ou ao menos poderiam manipular. Dentre esses fatores, ou as ‘seis coisas não naturais’, o ‘comer e beber’ ganhou grande foco, tanto por ser indiscutivelmente essencial para a vida, não podendo ser os alimentos evitados em qualquer maneira, como por produzir efeitos diretos no corpo, responsáveis ou pelo adoecimento ou pela manutenção da saúde. Além disso, ordenar o correto comer e beber seria a forma menos nociva de preservar a saúde do corpo, em contrapartida de outros procedimentos como as sangrias, considerados mais eficientes, porém igualmente mais perigosos e invasivos.⁶⁷⁰

As ordenações sobre a alimentação contidas nas obras médicas castelhanas basearam-se no princípio da temperança, virtude cardinal por excelência. Assim, quando realizada em excesso, poderia levar os indivíduos a diversas enfermidades; devido à má digestão dos alimentos no corpo, ou mesmo pelo excesso de bebidas como o vinho, que poderia gerar embriaguez. Em contrapartida, jejuns excessivos poderiam ser igualmente prejudiciais para o corpo que, por sua vez, não conseguiria encontrar forças suficientes para se sustentar frente à eminência de doenças como a pestilência. O correto equilíbrio da ingestão de alimentos seria, portanto, uma das principais formas de garantir a boa saúde.⁶⁷¹

Nas disposições específicas para os tempos de pestilência, a noção de temperança no comer e beber permaneceu como princípio norteador. Porém, para prevenir-se dessa doença

⁶⁶⁹ NICOUD, Marilyn. *Les régimes de santé au Moyen âge*, p. 299-328.

⁶⁷⁰ CRUZ CRUZ, Juan. *Dietética medieva*, p. 25-69.

⁶⁷¹ ADAMSON, Mellita Weiss. *Food in medieval times*. p. 181-201.

tida como contagiosa, provinda principalmente de ares contaminados por águas e solos em estado de putrefação, ampliou-se a discussão em relação aos alimentos e bebidas que seriam benéficos ou não. Aqueles a quem se destinavam as obras deveriam ser convencidos da necessidade de seguir as prescrições, assim como serem capazes de cumpri-las. Por isso, os físicos também se preocuparam em adaptar e flexibilizar os conselhos indicados em suas obras, levando em consideração as vontades, gostos e apetites dos pacientes⁶⁷², para que não houvesse uma quebra brusca de seus hábitos alimentares.⁶⁷³ Juan de Avignon assinalou que se o físico não tivesse esses cuidados em mente, todas as dietas por eles propostas não teriam serventia alguma.⁶⁷⁴

Além da moderação e temperança na alimentação, certos tipos de alimentos e bebidas que, por suas características naturais, poderiam facilitar a corrupção dos fluidos essenciais do corpo deveriam ser evitados. O Licenciado Forés afirmou que a alimentação deveria ser baseada em comidas leves, de fácil digestão e que “resista e seja contrária à putrefação”. Alguns sabores como o doce das frutas foram estritamente desaconselhados, assim como os alimentos de difícil digestão como carnes pesadas e os derivados do leite, em detrimento da acidez do vinagre, frutas ainda não maduras e o agridoce das romãs e vinhos temperados. Alertava-se para comer e beber em menor quantidade que em outros tempos, mas com todas as receitas acompanhadas de temperos e molhos de sabor agro “mais vezes do que o costume”.⁶⁷⁵

Para aqueles que não pudessem seguir uma dieta baseada em carnes de aves, diversidades de frutas, vinhos finos e bom pão de farinha de trigo, os físicos recomendavam alimentar-se de lentilhas, romãs e mesmo as carnes mais pesadas, como a de vaca e o porco, adequadas aos organismos preparados para o trabalho laboral. Mesmo as receitas voltadas para a cura da pestilência, muitas vezes tidas como aprovadas e experimentadas, podiam conter uma infinidade de ingredientes de difícil acesso, ou mesmo de complicada elaboração, reservando seu preparado aos boticários. Pedras preciosas, metais, temperos exóticos podiam fazer parte das receitas que tinham como base uma diversidade de águas extraídas de plantas e flores de sabor amargo. Para os desafortunados, a simples ingestão de lentilhas, pão de

⁶⁷² NICOUD, Marilyn. *Les régimes de santé au Moyen âge*, p. 367-369.

⁶⁷³ *Ibidem.*, p. 375.

⁶⁷⁴ AVIÑÓN, Juan de. *Sevillana Medicina*, p. 128-129: “y esto puede alcanzar el físico por vso, y por costumbre, y por pratica, parando mientes en la quantia que cumple aquellos omes de quienes piensa, tambien de los sanos como de los enfermos y, si esto non supire, toda su obra es nada”.

⁶⁷⁵ FORÉS, Licenciado. *Tratado útil e muy provechoso contra toda pestilencia y aire corrupto*, p. 88: “En quanto possible sea, el mantenimiento o gouierno sea sutil e delgado, de buena digestion, que resista e contrarie al pudrimiento; e sea recebido con cosas azedas en menor cantidad que en outro tiempo e deuese tomar en mas vezes que suelen”.

cevada, vinho no ponto de vinagre e plantas como as vinagreiras bastaria para que se prevenissem da pestilência, ou mesmo valer-se de alimentos simples considerados medicinais, como o alho, a teriaga dos pobres.⁶⁷⁶

Nesse sentido, os tratadistas propunham certas receitas que divergiam das recomendações galênicas, como relativizar o consumo do leite e do queijo ou propor o vinho puro e tinto em certas ocasiões, com a finalidade de respeitar as limitações do corpo enfermo e particularizar o tratamento de acordo com o quadro do paciente. Mesmo após a realização de procedimentos como as sangrias, eficientes e invasivos ao corpo, a alimentação dos enfermos ainda deveria ser regrada, tendo como base o pão fermentado, vinho suave e carnes leves, conforme as orientações de Johannes de Ketham.⁶⁷⁷

Alimentos e bebidas, sólidos e líquidos, ganharam destaque nos regimentos preventivos e curativos contra a pestilência presentes nas obras loimológicas castelhanas do século XV. As receitas feitas com os sólidos visavam garantir bom sustento para o corpo em tempos de pestilência, assim como ordenar corretamente os humores e a digestão. Nos casos da dieta para os enfermos, os alimentos sólidos teriam mais a função de auxiliar a sustentar seus corpos, com receitas contendo ingredientes leves para a digestão e que pudessem fornecer forças para o paciente suportar a doença. A noção de que a dieta pouco ajudaria para a cura efetiva da pestilência⁶⁷⁸ esteve clara nas obras, levando os físicos a orientarem seus pacientes a fazer o máximo possível para evitar adoecer-se, com o uso de suas recomendações preventivas.⁶⁷⁹

As recomendações sobre os líquidos também ocuparam papel importante na prevenção contra a pestilência, principalmente no que se refere ao consumo de águas não contaminadas, sumos de frutas e plantas de sabor agro para impedir a corrupção dos humores; por isso, se deveria evitar leite e vinhos muito fortes e doces. Grande parte das receitas presentes nas sessões curativas as obras tomaram como base os líquidos como o vinho adicionado de água, a aguardente e mesmo o mel, veículo de transporte das medicinas pelo corpo. Ainda que algumas receitas divergissem de uma obra para outra, algumas resumidas e outras com ingredientes específicos, os líquidos tiveram igual importância para os tratamentos de cura.

⁶⁷⁶ ADAMSON, Mellita Weiss. *Food in medieval times*, p. 225-226.

⁶⁷⁷ KETHAM, Johannes de. *Compendio de la humana salud*, p. 68: “A los que estiuuieren sangrados se deve dar pan fermentado bien cocho, que sea de trigo, vino que sea liuiano, no gruesso ni pesado, que embargue el estomago, huevos blandezicos para sorber, pescados se scama e de qualquer especie de carne ligera, assi como de carnero e pollos e semejantes”.

⁶⁷⁸ ÁLVAREZ, Fernando. *Regimiento contra la peste*, p. 171: “En estas calenturas se guarda menos la dieta que en las otras”.

⁶⁷⁹ TARANTA, Velasco de. *Tratado de la peste*, p. 33: “Mucho es mas facil el socorro e mas seguro, que en curar el tal accidente despues que alguno es actualmente ferido”.

A pestilência seria uma enfermidade “má e perigosa”, nas palavras de Velasco de Taranta, para os “espíritos do coração e do corpo”, ou os vapores sutis produzidos pelo sangue e que transportariam as virtudes necessárias para a manutenção da vida.⁶⁸⁰ A doença faria com que esses vapores perdessem suas propriedades mais rápido que em qualquer outra febre e, por isso, Taranta sugeriu que os alimentos e bebidas dados aos enfermos deveriam propiciar ao máximo sua regeneração.⁶⁸¹ Recomendações que poderiam destoar ligeiramente das tradições médicas, como a de Forés ao indicar vinho puro e “não tão aguado” caso os doentes “sentissem fraqueza no espírito”.⁶⁸² Portanto, as prescrições dos físicos frente a peste tinham a função, utilizando-se de sólidos e líquidos, de dar alento aos enfermos, permitir que seus corpos sustentassem ao máximo a enfermidade, ou mesmo aliviá-los das dores e garantir que sua alma se encontrasse em estado de tranquilidade em tempos de pestilência.

⁶⁸⁰ CRUZ CRUZ, Juan. *Dietética medieval*, p. 73.

⁶⁸¹ TARANTA, Velasco de. *Tratado de la peste*, p. 74: “Mala es esta dolência e tan peligrosa que los espíritus del corazón e del cuerpo se resueluen mas e se disueluen que en alguna outra fiebre. E por esso mas auemos nosotrs manester regimento regenerativo de espíritus”.

⁶⁸² FORÉS, Licenciado. *Tratado útil e muy provechoso contra toda pestilencia y aire corrupto*, p. 89; 107: “Saluo si sintiessen flaqueza de espíritu o de miembros podrian tomar vn poco puro o no tanto aguado”; “Generalmente todas aquellas cosas que alteran el espíritu o el anima en demasia son dañosas”.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Fontes

ÁLVAREZ, Fernando. *Regimiento contra la peste*. Estudio y edición de María Nieves Sánchez. Madrid: Editorial Arco/Libros, 1993.

AVIÑÓN, Juan de. *Sevillana Medicina*. Introducción, edición, versión y notas de José Mondéjar. Madrid: Editorial Arco/Libros, 2000.

CHANCA, Diego Álvarez. *Tratado nuevo, no menos útil que necesario, en que se delcara de qué manera se ha de curar del mal de costado epidémico*. Estudio y Edición de María Nieves Sánchez. Madrid: Editorial Arco/Libros, 1993.

CHIRINO, Alonso de. *Menor Daño de la Medicina y Espejo de Medicina*. Con un estudio preliminar acerca del autor por Angel Gonzalez Palencia y Luis Contreras Poza. Madrid: Cosano Imp., 1945.

_____. *Menor Daño de la Medicina*. Edición crítica y glosario de Maria Teresa Herrera. Salamanca: Universidad de Salamanca, 1973.

FORES, Licenciado. *Tratado útil e muy provechoso contra toda pestilencia y aire corrupto*. Estudio y edición de María Nieves Sánchez. Madrid: Editorial Arco/Libros, 1993.

GORDONIO, Bernardo de. *Lilio de medicina*. v.I e II. Estudio y edición de Brian Dutton y Maria Nieves Sánchez. Madrid: Editorial Arco/Libros, 1993.

KENTHAM, Johannes. *Compendio de la humana salud*. Estudio y edición de María Teresa Herrera. Madrid: Editorial Arco/Libros, 1990.

SALAMANCA, Gómez de. *Compendio de medicina*. Edición crítica, notas y glosario de matéria médica medieval de Marcelino V. Amasuno. Salamanca: Universidad de Salamanca, 1971.

_____. *Reçeptas que fizo el doctor Gómez para el muy alto e muy esclareçido rey don Enrrique el quarto, nuestro sennor*. Transcripción y edición de Fernando Serrano Larráyo y Érika López Gómez. Espanha: Universidad Complutense de Madrid, 2019.

_____. *Recetario contra la pestilencia*. Edición y glossário de Marcelino V. Amasuno. Valladolid: Secretariado de Publicações. 1991.

TARANTA, Velasco de. *Tratado de la peste*. Estudio y edición de María Nieves Sánchez. Madrid: Editorial Arco/Libros, 1993.

TORRES, Diego de. Eclipse del Sol. Introducción, edición, notas y glossário de Marcelino V. Amasuno. Salamanca: Universidad de Salamanca, *Cuadernos de Historia de la medicina española*, 1972.

VALLADOLID, Alfonso López de. *Regimiento contra la pestilencia*. Estudio preliminar, edición, glosario, notas y apéndices de Marcelino V. Amasuno. Valladolid: Secretariado de Publicaciones, Universidad, 1988.

VÁZQUEZ, Licenciado. Regimen sanitatis contra la peste. Estudio, transcripción y notas de Efrén de la Peña Barroso. *Asclepio - Revista de Historia de la Medicina y de la Ciencia*, v. LXIV, n.2, 2012.

VILANOVA, Arnaldo de. *Régimen de salud*. Edición de Juan Cruz Cruz. Huesca: La Val de Onsera, 1997.

VILLALOBOS, Francisco Lopez de. *Sumario de Medicina, con un tratado sobre las pestíferas bubas – 1498*. Edición de Antonio María Faibé. Madrid: impreña de Miguel Ginesta, 1886.

Estudos

ABERTH, John. *An environmental history of the middle ages*. Garamond: Taylor & Francis Books, 2013.

ADAMSON, Mellita Weiss. *Food in medieval times*. London: Greenwood Press, 2004.

AGUILAR-AMAT, Pilar Azcárate; FERNÁNDEZ, Emilio Mitre; GUZMÁN, Ana Arranz. Catastrofes medievales. Madrid: *Cadernos Historia 16*, n. 120, 1985.

AMASUNO, Marcelino V. *Alfonso Chirino, un médico de monarcas castellanos*. Espanha: Junta de Castilla y León, 1993.

_____. *Contribución al estudio del fenómeno epidémico en la Castilla de la primera mitad del siglo XV*. Valladolid: Secretariado de Publicaciones, Universidad, 1988.

_____. *El “compendio de medicina” para D. Alvaro de Luna del doctor Gomez de Salamanca*, edición crítica, notas y glosario de meteria medica medieval. Salamanca. 1971.

_____. *La Escuela de medicina del estudio salmantino, siglos XIII-XV*. Salamanca: Ediciones Universidad de Salamanca, 1990.

_____. *Medicina Castellano-Leonesa Bajo Medieval*. Valladolid: Secretariado de Publicações, 1991.

_____. Un texto medico-astrologico del siglo XV: “Eclipse del sol” del Licenciado Diego de Torres. Salamanca: Universidad de Salamanca, *Cuadernos de Historia de la medicina española*, 1972.

AGUILAR-AMAT, Pilar Azcárate; FERNÁNDEZ, Emilio Mitre; GUZMÁN, Ana Arranz. Catastrofes Medievales. Barcelona: *Cadernos de História 16*, nº 120, 1985.

ARRIZABALAGA VALBUENA, Jon. Discurso y práctica médicos frente a la peste en la Europa bajomedieval y moderna. *Revista de historia moderna*. n. 17, p. 11-20, 1998-1999.

_____. Francisco Lopez de Villalobos (c.1474-c.1549), médico cortesano. *Dynamis*, n. 22, p. 29-58, 2002.

_____. La peste Negra de 1348: los orígenes de la construcción como enfermedad de una calamidad social. *Dynamis: Acta hispanica ad medicinae scientiarumque historiam illustrandam*, n. 11, p. 73-118, 1991.

_____. La peste y el discurso médico (1348-1720). Reacciones ante la peste, miedo a la muerte. Barcelona: *História 16*, n. 247, 1996. p. 52-59.

AUDOIN-ROUZEAU, Frédérique. *Les chemins de la peste: Le rat, la puce et l'homme*. Nouvelle édition [en ligne]. Rennes: Presses universitaires de Rennes, 2003.

BALLESTER, Luis García. Panorama de la medicina en una sociedad medieval mediterránea: la Valencia cristiána bajomedieval. *Dynamis: Acta Hispanica ad Medicinae Scientiarumque Historiam Illustrandam*. v. 7-8, 1987-88. p. 59-115.

_____. Galenismo y enseñanza médica en la universidad de Salamanca del siglo XV. *Dynamis*, n. 20, 2000. p. 209-248.

BARROSO, Efrén de la Peña. Un regimen sanitatis contra la peste: el tratado del licenciado Vázquez. *Asclepio -Revista de Historia de la Medicina y de la Ciencia*, v. LXIV, n. 2, p. 397-416, 2012.

BASCHET, Jérôme. *Corpos e almas. Uma História da pessoa na Idade Média*. São Leopoldo, 2019.

BASTOS, Mário Jorge da Motta. *O poder nos tempos da peste (Portugal – séculos XIV/XVI)*. Niterói: Eduff, 2019.

BAU, Andrea Maria; CANAVESE, Gabriela Fernanda. "Agua que cura, agua que alimenta" la dietética para sanos y el uso del agua en la sociedad española bajomedieval y moderna. *Cuadernos de historia de España*, n. 80, p. 127-146, 2006.

BEZARES, Luis Enrique Rodríguez-San Pedro. La Universidad de Salamanca: evolución y declive de un modelo clásico. *Studia Histórica. Historia Moderna*, n.IX, p. 9-22, 1991.

- BINSKI, Paul. *Medieval Death: ritual and representation*. London: British Museum Press, 1996.
- BOULET, Dominique; HARF-LANCNER, Laurence (org.). *Ecriture et modes de pensée au Moyen Age (VIII^e-XV^e siècles)*. L'École Normale supérieure: Paris, 1993.
- BRAET, H. e VERBEKE, W. (org.). *A Morte na Idade Média*. São Paulo: EdUSP, 1996.
- CABALLERO-NAVAS, Carmen. Medicine among Medieval Jews. In: FREUDENTHAL, G. (Ed.). *Science in Medieval Jewish Cultures*. Cambridge: Cambridge University Press, 2012. p. 320-342.
- FERNÁNDEZ, Emilio Mitre; PANCHÓN, Antonio Carreras; VALDEÓN, Julio. Peste Negra. Barcelona: *Cadernos de História* 16, n.17, 1985.
- CLIMENT, Cristina Riera; PALMERO, Juan Riera. Francisco Lopez De Villalobos (1474-1549), un médico y poeta judeoconverso en el Renacimiento castellano. *Revista de la Sociedad Española de Historia de las Ciencias y de las Técnicas*, n.78, p. 359-386, 2013.
- COHEN-HANEGBI, Naama. Jean of Avignon: Conversing in Two Worlds. *Medieval Encounters*, nº 22, p. 165-192, 2016.
- CONZÁLEZ DE FAUVE, María Estela; FORTEZA, Patricia de. “Del beber con moderación”. Usos y aplicaciones del vino según los tratados médicos de la España bajomedieval y de la temprana modernidad. In: *Historia. Instituciones. Documentos*. Espanha: Universidad de Sevilla, n.32, 2005, p. 175-192.
- COSTA, Ricardo da; SILVA, Matheus Corassa da. O Regimen sanitatis (1308) de Arnau de Vilanova (c. 1238-1311) e sua prescrição da boa dieta. In: *eHumanista: Journal of Iberian Studies*, v. 34, Santa Barbara: University of California, p. 463-480, 2016.
- COVENEY, John. *Food, morals and meaning*. London, New York: Routledge, 2000.
- CRUZ CRUZ, Juan. *Dietética medieval*. Huesca: La Val de Onsera, 1997.

FABIÉ, Antonio Maria. *Vida y escritos de Francisco Lopez Villalobos*. Madrid: Imprensa de Miguel Ginesta, 1886.

_____. *Algunas obras del doctor Francisco Lopez de Villalobos*. Madrid: Imprensa de Miguel Ginesta, 1886.

FANCY, Nahyan; GREEN, Monica H. Plague and the Fall of Baghdad (1258). *Medical History*, n.65/2, p. 157-177, 2021.

FEBVRE, Lucien; MARTIN, Henri-Jean. *O aparecimento do livro*. São Paulo: EdUSP, 2019.

FERRE, Lola. The Jewish Contribution to the Transmission of the Classical Legacy. *European Review*, Cambridge University Press, v. 20(4), p. 552-562, 2012.

FOUCAULT, Michel. *História da Loucura*. São Paulo: Perspectiva, 1978.

_____. *História da Sexualidade II, o uso dos prazeres*. Rio de Janeiro: Graal, 1984.

GEANJEL, Luis Sánchez. *El ejercicio medico de judios y conversos en España*. Madrid: Real Academia Nacional de Medicina, 2003.

GENET, Jean-Philippe. *La mutation de l'éducation et de la culture médiévales, occident chrétien (XII^e siècle – milieu du XV^e siècle)*. Tome 2. Paris: Éditions Seli Arslan SA, 1999.

GIL-SOTRES, Pedro. Los evacuntes particulares: ventosas, escarificaciones, sanguijuelas y cauterios en la terapéutica bajomedieval. *Medicina & historia: Revista de estudios históricos de las ciencias médicas*, n. 34, p. 1-16, 1990.

GIRÓN IRUESTE, Fernando. Uso médico del agua en el mundo hispánico bajo medieval (siglos XII-XV). In: EYZAGUIRRE, Francisco Maraver (coord.). *Establecimientos balnearios: historia, literatura y medicina*. España: Universidad Complutense de Madrid, 2006. p. 79-85.

GIORDANI, Mário Curtis. *História do mundo árabe medieval*. Petrópolis: Vozes, 1985.

GÓMEZ, Antonio Castillo. *Libro y lectura en la Península Ibérica y América (siglos XIII a XVIII)*. Salamanca: Junta de Castilla y León, 2003.

GONÇALVES, Iria. *Imagens do Mundo Medieval*. Livros Horizonte LDA, Lisboa, 1998.

GONZÁLES DE FAUVE, Maria Estela. Los cuidados sanitarios en los hospitales sevillanos, los aportes de la enfermería (siglos XIII-XVI). *In: Homenaje al profesor Eloy Benito Ruano*. Sociedad Española de Estudios Medievales: Universidad de Murcia, 2010. p. 355-366.

GONZÁLEZ DE HERRERO, Maria Nieves Sánchez, VÁZQUEZ DE BENITO, María Concepción. La huella de Avicena en la medicina medieval castellana. *In: CLAVERÍA, Gloria Nadal, et al. (ed.). Historia, lengua y ciencia: una red de relaciones*. New York: Peter Lang, p. 255-27, 2013.

GRANARA, Gonzalo; CIPOLLA, Damián. La peste negra bajomedieval. Una aproximación a partir de las coronas de Aragón y Castilla. *In: FERNÁNDEZ, Mabel María (dir.). Revista Atek Na [En la Tierra]*. Argentina: Editorial de la Universidad Nacional de Luján. v. 9, p. 237-252, 2020.

GRANJEL, Luis S. La medicina española en la época de los reyes católicos. *Medicina & historia: Revista de estudios históricos de las ciencias médicas*, n.1, p. 7-26, 1971.

GREEN, Monica H. (ed.). *Pandemic Disease in the Medieval World: Rethinking the Black Death*. Western Michigan University: Medieval Institute Publications, 2014.

_____. A New Definition of the Black Death: Genetic Findings and Historical Interpretations. *De Medio Aevo*, n.11/2, p. 139-155, 2022.

GRMEK, Mirko D. (dir.). *Historie de la pensée médicale en Occident. Tome I: Antiquité et Moyen Âge*. Paris: Éditions du Seuil, 1995.

HOMAR, Francesc Bujosa; PIÑERO, Jose M^a Lopez. *Los impresos científicos españoles de los siglos XV y XVI: inventario, bibliometría y thesaurus*. Vol I, II e III. Valencia: Catedra de historia de la medicina universidad de Valencia, 1981.

KOBUSCH, Theo (org.). *Filósofos da Idade Média, uma introdução*. São Leopoldo: Unisinos, 2005.

LABÈRE, Nelly (dir.). *Être à table au Moyen Âge*. Nouvelle édition [en ligne]. Madrid: Casa de Velázquez, 2010.

LANGUM, Virginia. *Medicine and the seven deadly sins in late medieval literature and culture*. New York: Palgrave Macmillan, 2016.

LARRÁYOZ, Fernando Serrano. Consejos médicos en lenguas vernáculas para las élites hispanas durante la Baja Edad Media y el Renacimiento. *Llull: Revista de la Sociedad Española de Historia de las Ciencias y de las Técnicas*. Espanha, v. 42, n° 86, p. 43-68, 2019.

_____; GÓMEZ, Érika López. El recetario médico de Enrique IV de Castilla (Real Academia de la Historia, 2/Ms. 46, ff. 123r-130v): un ejemplo de transmisión textual en la Baja Edad Media. *En la España Medieval*, n° 42. Universidad Complutense de Madrid, Espanha, p. 211-265, 2019.

LAURIOUX, Bruno. Cuisine et médecine au Moyen Âge: alliées ou ennemies?. *Cahiers de recherches médiévales et humanistes*, n° 13, p. 223-238, 2006.

_____. La cuisine et le poison à la fin du Moyen Âge. In: MORDEGLIA, C.; BAGLIANI, A. Paravicini (eds). *Sous presse in Poison. Knowledge, Uses, Practtices*. Firenze: SISMEL-Galluzzo. 2022. p. 249-272.

LE GOFF, Jacques. *As doenças têm história*. Portugal: TERRAMAR, 1985.

_____. *Os Intelectuais na Idade Média*. São Paulo: Editora Brasiliense S.A, 1988.

_____; TROUNG, Nicolas. *Uma História do Corpo na Idade Média*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2006.

LEGUAY, Jean-Pierre. *L'air et le vent au Moyen Âge*. Rennes: Presses universitaires de Rennes, 2011.

LINDBERG, David C; SHANK, Michael H. (ed.). *The Cambridge History of Science*, vol. II Medieval Science. New York: Cambridge University Press, 2013.

LOIZAGA, Saturnino Ruiz de. *La peste en los reinos peninsulares según documentación del archivo Vaticano (1348-1460)*. Espanha: Bilbao, 2009.

MONTSERRAT, Piera (ed.). *Forging communities: food and representation in medieval and early modern Southwestern Europe*. Fayetteville: The University of Arkansas Press, 2018.

MULHALL, John. Plague before the Pandemics: The Greek Medical Evidence for Bubonic Plague before the Sixth Century. *Bulletin of the History of Medicine*. Johns Hopkins University Press. vol. 93, nº 2, p. 151-179, 2019.

NICOUD, Marilyn. *Les régimes de santé au Moyen âge*. Roma: École française de Rome, 2007.

NOGAL, Carlos; PRADOS DE LA ESCOSURA, Leandro; SANTIAGO, Carlos. (2020). Economic effects of the Black Death: Spain in European perspective. *Investigaciones de Historia Económica*. Espanha, nº 16, p. 35-48, 2020.

PEÑA, Carmen y GIRÓN, Fernando. *La prevención de la enfermedad en la España Bajo Medieval*. Granada: Editorial Universidad de Granada, 2006.

PENSADO FIGUEIRAS, Jesús. Textos médicos "extraacadémicos": difusión de pronósticos, recetarios, herbarios y tratados de alimentos medievales en romance peninsular. *Signa: revista de la Asociación Española de Semiótica*, n. 23, Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia, p. 43-66, 2013.

PUNTONI, Pedro. Da libra ao real: sobre a formação do sistema monetário português (1185-1580). *Revista de História*, n. 178, p. 1-38, 2019.

REDONDO, Fernando Gómez. *Historia de la prosa medieval castellana*. v. III, los orígenes del humanismo, el marco cultural de Enrique III y Juan II. Madrid: Ediciones Cátedra, 2002.

RODAMILANS RAMOS, Fernando. La moneda y el sistema monetario en la Castilla medieval. *Ab Initio*, n.1, p. 22-83, 2010.

ROLF, Eberenz. Discurso y léxico de la alimentación en los tratados médicos medievales y renascentistas. In: POURRY, María Luisa Arnal et al. *Actas del X Congreso Internacional de Historia de la Lengua Española*. v. II. Zaragoza: Institución Fernando el Católico, 2018, p. 1075-1088.

RUCQUOI, Adeline. ¿Comer para vivir o vivir para comer? In: CAMPILLO ÁLVAREZ, J. E. et. al. *Comer a lo largo de la historia*. Valladolid: Ediciones Universidad de Valladolid, p. 61-96, 2015.

_____. Alimentation des riches, alimentation des pauvres dans une ville castillane au XVe siècle. In: MENJOT, Denis. *Manger et boire au Moyen Âge*. Paris: Publications de la Faculté des Lettres et des Sciences Humaines de Nice, 1984. p. 297-312.

_____. *História medieval da Península Ibérica*. Lisboa: Editora Estampa, 1995.

SCHIPPERGES, Heinrich. *La medicina árabe en el medievo latino*. Toledo: Real Academia de Bellas Artes y Ciencias Históricas de Toledo, 1989.

SELLENART, Michel. *As artes de governar, do regimen medieval ao conceito de governo*. São Paulo: Editora 34, 2006.

SIRAISSI, Nancy. *Medieval and Early Renaissance Medicine*. Chicago: University of Chicago Press, 1990.

UJARI, Stefan Cunha. *A História e suas epidemias, a convivência do homem com os microorganismos*. São Paulo: Editora Senac, 2003.

_____. *História das epidemias*. São Paulo: Contexto, 2020.

VACA LORENZO, Angel. La Peste Negra en Castilla (nuevos testimonios). *Studia historica, Historia medieval*, n.8, p. 159-173, 1990.

_____. La Peste Negra en Castilla, aportación al estudio de algunas de sus consecuencias económicas y sociales. *Studia historica, Historia medieval*, n.2, p. 89-107, 1984.

VÁZQUEZ DE BENITO, María Concepción. Influencia de la medicina árabe en la medieval castellana. *Azafra: revista de filosofía*, n.1, Universidad de Salamanca, p. 369-375, 1985.

VEYNE, Paul. *Como se escreve a história*. Lisboa: Edições 70, 2008.

VILLA PRIETO, Josué. Introducción a la didáctica de la Medicina en la Edad Media. ANGOTTI NETO, Hélio (org.). *Mirabilia Medicinæ*, nº 6, p. 1-25, 2016.

Dicionários, bancos de dados e obras de referência

Banco de Dados de Minerais ao Microscópio. UFRGS.

Disponível em: <https://www.ufrgs.br/minmicro/index.htm> . Acesso em: 07 mar 2023.

BYRNE, Joseph Patrick. *Encyclopedia of the Black Death*. California: ABC-CLIO, 2012.

Conversor de medidas - de peso para volume (cozinha)

Disponível em: <https://conversor-de-medidas.com/culinaria-mv/#> . Acesso em 08 ago 2023.

COROMIDAS, Joan. *Diccionario crítico etimológico castellano e hispánico*. Madrid: Editorial Gredos, 1984.

Diccionario da língua portuguesa. Tomo I (A-E). Lisboa: Typographia de Joaquim Germano de Souza Neves, 1877.

Diccionario de la lengua española. Real Academia Española.

Disponível em: <https://dle.rae.es/>. Acesso em: 10 mar 2023.

Dicionário Infopédia. Porto: Porto Editora.

Disponível em: <https://www.infopedia.pt/dicionarios>. Acesso em: 10 mar 2023.

Euro+Med Plantbase - the information resource for Euro-Mediterranean plant diversity.

Disponível em: <https://europlusmed.org/>. Acesso em: 20 fev 2023.

GREEN, Monica; LONG, Brian. *Constantinus Africanus*.

Disponível em: <https://constantinusafricanus.com/>. Acesso em: 09 jul 2023.

KLIPE, Kenneth F.; ORNELAS, Kriemhild Coneè (ed.). *The Cambridge World History of Food*. United Kingdom: Cambridge University Press, 2000.

LE GOFF, Jacques e SCHMITT, Jean-Claude. *Dicionário Temático do Ocidente Medieval*, v. I e II. Bauru: EdUSC, 2006.

Museu virtual da lusofonia. *Glossários*.

Disponível em: <https://www.museuvirtualdalusofonia.com/glossario/?categoria=portas-adentro&letra=a>. Acesso em: 14 mar 2023.

Oxford Classical Dictionary. Oxford University Press, 2023.

Disponível em: <https://oxfordre.com/classics/>. Acesso em: 10 jul 2023.

Vocabulario de comercio medieval, legado Gual Camarena. Universidad de Murcia.

Disponível em: <https://www.um.es/lexico-comercio-medieval/index.php/vocabulario>. Acesso em: 15 mar 2023.

GLOSSÁRIO

Abrunho: Fruto comestível do abrunheiro (*Prunus insititia*), sumoso, de cor variável e forma arredondada.

Agraço: suco de sabor azedo feito com maçãs verdes, uvas verdes ou qualquer outra fruta não madura.

Almíscar: Perfume obtido a partir de uma substância de forte odor secretada por uma glândula do cervo-almiscarado, de outros animais e de algumas plantas de odor similar.

Aloé: designação comum, extensiva a diferentes espécies de plantas xerófilas do género *Aloe*, da família das *Liliáceas*, de folhas carnudas, geralmente dispostas em roseta, e flores em cacho terminal. Frequentemente são cultivadas para extração de fibras, resinas e sucos tónicos e purgativos, chamadas também de azebre ou babosa. As obras trazem geralmente o termo *Aloe çecotri*, *Aloe çecotri fino*, referindo-se ao *sucotrino*, aloé que procede da ilha de Socotra, considerado o melhor de todos.

Âmbar: Resina fóssil produzida nos intestinos das baleias cachalotes. Apresenta cor entre amarelo e laranja, translúcida, leve e dura, que derrete com facilidade e exala bom odor. Essa substância foi utilizada na fabricação de joias, cosméticos e de perfumes.

Anil: *Pimpinella anisum*. Planta herbácea, da família das *Umbelíferas*, com caule ramoso, e flores brancas agrupadas, de cujas sementes se extrai uma essência de aroma e sabor característicos, com propriedades medicinais, usada na produção de licores e xaropes. Conhecida igualmente por aniseira ou erva-doce.

Anserinas: Nas obras com o nome de *bledo*. Designação extensiva a várias plantas herbáceas, da família das *Quenopodiáceas* (género *Chenopodium*), como a ambrósia-das-boticas, a erva-formigueira e a fedegosa.

Aristolóquia: Designação comum, extensiva às plantas do género *Aristolochia*, da família das *Aristolóquiáceas*, com raiz fibrosa, talos tênues e ramosos, largos e por volta de quarenta centímetros, sendo uma das espécies a *Aristolóquia redonda* pelo formato arredondado de suas folhas, com flores amarelas e fruto esférico. Inclui espécies utilizadas para fins terapêuticos.

Armola; Erva-armola: Planta herbácea nativa da Ásia, da família das *Quenopodiáceas*, tem folhas grandes, de formato triangular, que se podem comer cruas ou cozinhadas, e pequenas flores dispostas em cachos axilares ou terminais, de coloração esverdeada ou vermelha.

Azevias: Peixe semelhante ao linguado, mas de carne menos apreciada e de escamas mais duras e unidas, de cor parda com manchas amarelas, vivendo comumente no fundo dos rios ao norte da Espanha.

Baga: Refere-se a diversos tipos de frutos carnosos com sementes rosadas, como uva e tomate.

Bálsamo: designação comum, extensiva a diferentes plantas de flores carnosas, com grande quantidade de mucilagem. Podendo ser igualmente a designação para a substância resinosa e

aromática que goteja de alguns vegetais, espontaneamente ou por incisão, além de medicamentos e perfumes odoríficos voltados para o alívio e consolo dos enfermos.

Beldroega: *Portulaca oleracea*. Da família das *Portulacáceas*, planta herbácea e subespontânea. Cultivada para fins medicinais e na alimentação, especialmente em saladas. Pode atingir cerca de meio metro de altura e tem talos grossos e suculentos, folhas carnosas de contorno arredondado e pequenas flores amarelas. Conhecida também como verdoega.

Betónica: Planta herbácea, aromática, da família das *Labiadas*, tem folhas basais cordiformes, dispostas em roseta, folhas caulinares de formato lanceolado, caule ereto, pubescente e flores em capítulos de cor púrpura, sendo cultivada pelas suas propriedades medicinais.

Bezoar; Pedra Bezoártica; Medicina Bezoártica: Cálculo de formato arredondado, tomado como pedra semipreciosa, que se forma nas vias digestivas ou urinárias de alguns animais ruminantes, como cabras, ovelhas, camelos, a partir de elementos não digeridos (caroços, sementes, etc.). A ela se atribuíam propriedades preventivas e curativas, como contra envenenamentos, picadas de animais peçonhentos e contra resfriados.

Borragem: Planta herbácea, da família das *Boragináceas*, pubescente, tem folhas rugosas, flores azuis ou róseas e sementes de que se extrai um óleo com propriedades medicinais.

Buglossa: as obras trazem o termo *lengua de buey*, podendo ser identificada como a *Anchusa azurea*, da família das *Boragináceas*, de nome popular buglossa. Planta herbácea comum na Península Ibérica, mais abundante em Portugal, de flor azul intenso.

Camuesas: Variedade de maçã.

Cânfora: Substância sólida, cristalina e oleosa, destilada da madeira da árvore de cânfora (*Cinnamomum camphora*), com forte odor acre e aromático. Usada na Idade Média como medicamento contra espasmos, além de ter propriedades antissépticas e sedativas quando aplicada externamente e poder ser usada como analgésico na forma de álcool canforado ou óleo.

Cássia: Árvore de origem asiática, pode atingir cerca de 15 metros de altura e apresenta copa arredondada com flores em racimos longos e pendentes. Cultivada por madeira, utilizada em construções, e raízes e folhas, que se aproveitam para fins medicinais.

Centáureas: Designação comum, extensiva às plantas herbáceas do género *Centaurea*, da família das *Compostas*, que inclui espécies com aplicações medicinais.

Cherívias: Planta herbácea, da família das *Umbelíferas*, de raiz carnosa, comestível e de sabor intenso, tem caule ereto, folhas grandes e pequenas flores amarelas.

Corvina: Peixe da família dos *Cienídeos*, frequente nos mares portugueses, pode atingir cerca de dois metros de comprimento e tem corpo alongado, coberto por escamas grossas, de cor prateada, mais escuras no dorso, com uma linha distinta ao longo de todo o flanco.

Diagargante: Arbusto presente na Ásia Menor e Pérsia do qual se tira uma goma branca, empregada na Idade Média como medicina.

Dinheiros: Ou *dinero* nas obras, foi o nome de uma moeda de cobre usada em Castela no século XV e igualmente um sistema de peso correspondente a 4 *adamares*, medida equivalente a aproximadamente 1,79 gramas.

Dormideiras brancas: Classe da *Papaver somniferum*, ou papoula, de suco leitoso, com flores pedunculadas que podem ter quatro a seis pétalas de coloração variada. Dessa planta se extrai o ópio.

Drama; Dracmas: Dracma medicinal, ou drama, foi uma unidade de medida empregada pelos boticários castelhanos, equivalendo a oitava parte de uma onça, por volta de 3,59 gramas.

Endívia: *Chicorium endivia*. Planta herbácea, tem folhas frisadas, oblongas e comprimidas que são utilizadas na alimentação sobretudo na forma de saladas, sendo também conhecida como chicória-brava, chicória-crespa, escarola.

Erva-andorinha: Planta herbácea, vivaz e venenosa, da família das *Papaveráceas*. Possui caule ramificado que pode atingir entre cinquenta centímetros e metro de altura, folhas verdes, e flores amarelas em umbelas, sendo também conhecida por ceruda, erva-andorinha, erva-das-verrugas, leitaria, quelidónia.

Escabiosa: Planta herbácea do gênero *Scabiosa*, que inclui diversas espécies perenes e rizomatosas, com caules eretos que atingem cerca de um metro de altura e folhas lanceoladas. Cultivadas como ornamentais pela beleza das suas flores violetas, azuis e brancas (raramente). Conhecidas também por morso-diabólico.

Espodio: Cinzas que se formam das fornalhas de cobre.

Feno-grego: *Trigonella foenum-graecum*. Ou ervinha, planta forrageira, também usada como especiaria e planta medicinal, da família das *Leguminosas*.

Funcho: *Foeniculum vulgare*. Planta cujas folhas, frutos, sementes e raízes são utilizadas, sob a forma de infusão, como diurético, além de provocar a expulsão de gases intestinais, ou prevenir a formação desses gases, e estimular o fluxo do leite nas mulheres que estão a amamentar. Conhecido também como erva doce.

Genciana: Designação comum, extensiva às plantas herbáceas do gênero *Gentiana*, da família das *Gencianáceas*, próprias de climas temperados, que inclui espécies cultivadas pelas suas raízes com propriedades medicinais.

Hissopo: designação comum, extensiva às plantas do gênero *Hyssopus*. Planta herbácea e aromática, nativa das regiões mediterrânicas e da Ásia Central, utilizada desde a Grécia Antiga por seus fins medicinais, além de servir como condimento culinário e para extração do óleo essencial usado na produção licores.

Láudano: Ou *aledam* como consta na maioria das fontes, sendo a forma árabe com o artigo incorporado (*al lâdan*). Trata-se de um medicamento feito à base de ópio, que causa sonolência.

Libra: Libra medicinal, medida de peso usado nas boticas e equivalia, em Castela desde o século XIII, a 16 onças, o equivalente a 460 gramas.

Loimologia; Obras Loimológicas: O termo loimologia, do grego *loimos* (pestilência) ou *loimōdeis* (pestilencial), ficou fortemente associado ao estudo de surtos pestilenciais principalmente após a publicação da obra, em latim, de Nathaniel Hodges intitulada *Loimologia; or, Historical Account of the Plague in London in 1665*, em 1672 e traduzida para o inglês em 1722 por Daniel Dofoe. Também há a obra *Loimotomia* de George Thomson, e *Loimographia* de William Boghurst, redigidas em 1666.

Lótus: *Nenúfar* nas obras. Designação comum, extensiva às plantas do género *Nymphaea*, da família das *Ninfeáceas*, aquáticas, de folhas largas, geralmente arredondadas e flutuantes e flores solitárias, de coloração variada conforme as espécies.

Maravedís: Moeda cunhada em ouro (*maravedí afonsínes* ou *viejos*) a partir do século XII e posteriormente substituída, por Alfonso X, por moeda de conta, ou valor de referência para transações monetárias (*maravedí bueno*). No XV, possuía valor volátil devido as constantes desvalorizações e crises econômicas.

Medronheiro: Planta de porte arbóreo ou arbustivo, da família das *Ericáceas*, pode atingir mais de dez metros de altura e tem caules tortuosos, folhas alternas, lanceoladas e de margens serradas, flores esbranquiçadas reunidas em panículas e frutos bacáceos comestíveis (medronho), de cor vermelha quando maduros, sendo também conhecida por êrvodo, ervedeiro, etc.

Mirobálanos cítricos: Uma das cinco classes de mirabolano, fruta em formato de noz, semelhante as ameixas, com usos farmacêuticos.

Nabiça: Rama de nabo que ainda não atingiu desenvolvimento completo.

Oitava: Medida de peso correspondente a uma oitava da *onça*, ou sessenta e quatro avos do *marco*, equivalendo a 3,59 gramas.

Onça: Unidade de medida de peso, por volta de 28,75 gramas, equivalente a um oitavo do *marco*, cuja medida era aproximadamente a 230 gramas em Castela.

Osso de coração de cervo: Refere-se aos vasos arteriosos dos cervos que se tornam ossificados quando chegam a idades mais avançadas.

Pâmpanos: Designação comum, extensiva a diferentes peixes teleósteos, da família dos *Estromateídeos* e da família dos *Carangídeos*, de corpo ovalado e comprimido, geralmente de coloração azul, comum no atlântico e mediterrâneo. Nessa designação se encontra o sável.

Peso, Pesante: Medida de peso correspondente a 10 *dineros*, equivalendo a 17,9 gramas.

Polipódio: *Polypodium*. Planta rizomatosa da família das *Polipodiáceas*, espontânea em lugares úmidos e com pouca luz, que inclui espécies utilizadas para fins medicinais. No Brasil, as espécies têm o nome popular de Samambaia.

Real: *Real* foi uma moeda de prata instituída por Pedro I no século XIV, que também foi usado como referência de medida de peso equivalendo em média a 3,35 gramas.

Safio: Designação pela qual é conhecido o *congro* enquanto juvenil, um peixe comum na fauna marinha portuguesa, encontrado sobretudo em fundos rochosos e arenosos, que pode atingir mais de dois metros de comprimento e que apresenta coloração escura no dorso, mais clara no ventre, boca grande e dentes pontiagudos.

Sândalos: designação comum, extensiva às árvores asiáticas do género *Santalum*, da família das Santaláceas, que se caracterizam pela madeira aromática, valorizada comercialmente pela sua utilização para diversos fins. As obras fazem referência aos três tipos de sândalos, sendo o sândalo cítrico (*Santalum freydnnetianum*), sândalo vermelho (*Pterocarpus indicus*) e o sândalo branco (*Santalum album*). A madeira desse último é a mais comumente usada para produção de incenso, pigmento e de óleo essencial usado em cosmética e para fins medicinais.

Sável: Peixe migratório, da família dos *Clupeídeos*, pode atingir cerca de 70 centímetros de comprimento e apresenta coloração azulada no dorso e ventre prateado, com mancha escura no bordo do opérculo.

Serralha: Planta herbácea, da família das *Compostas*, pode atingir mais de um metro de altura e tem folhas crenadas comestíveis e flores amarelas, sendo utilizada na medicina popular como depurativa.

Solano Negro: Planta herbácea anual, da família das solanáceas. Empregada na medicina como calmante por suas propriedades narcóticas, sedativas e analgésicas.

Teriaga: mistura medicinal utilizada desde a antiguidade, composta de vários elementos que poderiam variar entre as obras médicas, tendo como base o ópio. Usado como preventivo de diversas enfermidades e antidoto contra picadas de animais venenosos.

Tísica: Doença que pode ser identificada como tuberculose, principalmente a pulmonar.

Vinagreira: *Rumex acetosa*, planta herbácea, da família das *Poligonáceas*, aproveitada para fins medicinais. Também chamada de azeda, azedinha ou azeda-brava.