

L'EXERCICI FÍSIC EN EL 'REGIMEN SANITATIS' D'ARNAU DE VILANOVA

Resum

L'insigne figura del mestre català Arnau de Vilanova es destaca com una de les més notables i representatives de la medicina medieval. Tot i ser moltes i variades les seves inquietuds i les directrius de la seva activitat, les dades més destacades de la seva biografia giraran al voltant de la seva condició de metge eminent.

De la seva extensíssima i variada obra, elaborada en gran part durant la seva estada com a catedràtic en l'Escola de Montpeller, ens interessen, òbviament, els seus escrits higiènic-dietètics que, sota la denominació genèrica de *Regimen sanitatis* i en nombre de tres —dos dels quals són de dubtosa autenticitat—, es recullen en els volums de les edicions generals de les seves obres. En concret, nosaltres analitzarem el d'atribució més segura, popularment conegut com *Regimen sanitatis ad regem Aragonum* —Opera Arnaldi, f. 82 a/86 b— que Arnau va redactar per al manteniment de la salut del seu amic el rei Jaume II d'Aragó. És un text senzill i breu, exempt de tota erudició i en el qual l'autor ens mostra la seva capacitat pedagògic-didàctica de professor universitari per a fer-se entendre pels profans en l'art mèdic.

El contingut de l'obra recull les normes higièniques que han de respectar-se per arribar a assolir, i posteriorment a mantenir, un òptim estat de salut corporal: normes que s'han de seguir a fi d'escollir el lloc més apropiat per a establir la cort, sobre el règim d'exercici físic, sobre el bany, el menjar, el son i les emocions; sobre quins aliments i quines begudes són les més saludables; en definitiva, sobre l'ordenació del famós

esquema galènic de les *sex res non naturales*, que el mateix mestre català, per a fer-les més comprensibles, les designa com "coses que necessàriament afecten el cos".

Paraules clau: exercici físic, salut corporal, història, gimnàstica mèdica, fortalesa.

Introducció

Al principi del segle XI, s'iniciarà el procés definitiu de tecnificació de la medicina medieval, la seva veritable conversió en *ars medica* —autèntica tècnica mèdica d'allò que fins aleshores només havia estat el quasi tècnic "ofici de curar" (1)—. Segons els estudiosos de la història mèdica, hi ha quatre motius que facilitaran aquest procés:

- a) L'alt nivell d'exigència que els metges de l'època s'autoimposen; d'això en són exemples clars primer l'Escola de Salem —vila situada al sud de Nàpols, on es funda aquesta institució mèdica laica, docent i assistencial alhora, i semblant a les escoles de l'antiguitat clàssica— i posteriorment l'Escola Capitular de Chartres —Academia Carnotensis—, el centre intel·lectual europeu més important entre els segles XI i XII.
- b) L'arabització del saber mèdic que du els professionals mèdics d'Europa a conèixer la ciència àrab i, per mitjà d'aquesta, gran part de la grega; precisament per aquesta època, o

potser una mica més tard, penetra la *Isagoge* de Ioannitius al sud d'Itàlia; sense oblidar, per suposat, la ingent tasca traductora de manuscrits àrabs que es dugué a terme en l'anomenada Escola de Traductors de Toledo, on, sota la direcció de Gerardo de Cremona (1114-1187) i Miguel Escoto (1210-1291) es van traduir els *Escrits* d'Hipòcrates i Galè, el *Canon* d'Avicenna, la *Cirurgia* d'Abulquasim, etcètera. Així serà com, passats els segles, l'Europa medieval s'helenitza de nou per mitjà dels àrabs.

- c) La secularització que a poc a poc es va produint en la institució mèdica a partir de mitjan segle XII facilitarà el decisiu avenç en la ciència i en la pràctica de la medicina; això fou a causa, principalment, de la ruptura no violenta amb el passat immediat, que provocarà un procés històric-social de desaparició del feudalisme de l'alta edat mitjana en benefici d'una incipient classe nova, la burgesia, vigorosa i activa en els nuclis urbans, on més es desenvolupa la indústria artesanal; i que unida a un creixent allunyament intel·lectual de Déu i a la secularització del món, suposaran els pilars de la nova situació reflectida en la pràctica del metge.
- d) La racionalització del saber i de la vida dels europeus, que facilitarà la penetració de la idea de "propietat natural" en la intimitat de les ments i suposarà, a més, el pas crític del segle XII al XIII, l'aparició de noves institucions i mètodes que augmentaran el cultiu i la transmissió del saber. Amb relació al saber mèdic sorgiran, imitant el centre de Salem, les

noves escoles de Bolònia, París i Montpeller; aquesta darrera va esdevenir, durant el segle XIII, el centre més important dels coneixements mèdics, prestigi que conservà fins a mitjan segle XX. Amb gèrmens originaris diferents, impulsades unes vegades per l'esglèsia, altres per la reialesa, i fins i tot en algun cas per certs municipis, van naixent al llarg dels segles XIII i XIV, les universitats europees: Bolònia, París, Oxford, Salamanca, Tolosa, etcètera. La majoria va adoptar el model canònic que perdurà fins al segle XIX amb les quatre facultats de Teologia, Dret, Medicina i Arts —representació dels quatre pilars que sostenen el tot orgànic de la universitat: Déu, Estat, salut i els coneixements bàsics per a acostar-se a la ciència i a la praxi dels tres temes— de les quals, la primera suposarà la dignitat suprema i la darrera prepararà intel·lectualment per a l'estudi de les restants.

Els centres rectors de la medicina de la baixa edat mitjana en què es trobaran els trets més importants i les més il·lustres figures de la ciència mèdica seran Montpeller, diverses ciutats del nord d'Itàlia —Bolònia, Florència, Pàdua— i París. Un dels temes importants al qual els savis metges d'aquests centres dediquen els seus treballs i estudis, seguint la tradició mèdica clàssica, és el de la higiene, la dietètica, en definitiva, tenir cura de la salut. L'origen es troba en la traducció llatina d'una carta pseudoaristotèlica a Alexandre el Gran que Avendaut de Toledo va dedicar a la infanta Teresa, filla d'Alfons VI, completat a continuació pel *Regimen sanitatis* dedicat al rei d'Aragó per Arnau de Vilanova.

Així és com el gènere dels *regimina* per a prínceps i grans senyors esdevindrà una forma destacada de la literatura mèdica a partir del segle XIII i assolirà el punt àlgid durant el segle XVI amb els *règims de salut*, i en els segles XVII i XVIII amb els *tractats d'educació de*

prínceps. Altres vegades, el tema dels *regimina* no es dedica a la higiene d'una persona determinada, sinó a la d'una activitat concreta, un grup social, un estat vital, una professió o a la prevenció d'alguna malaltia especialment mortífera, com la pesta —els tractats de la pesta o la lepra— (2).

Perfil biogràfic

El màxim exponent de la literatura higiènico-dietètica i de salut de la baixa edat mitjana va ser l'obra del metge espanyol Arnau de Vilanova. En la seva biografia hi ha clares discrepàncies quant al seu origen; uns defensen la tesi catalana i altres la provençal. Tanmateix, hi ha testimonis inequívocs i documents coetanis —procedents dels reis Jaume II i Frederic III, del papa Bonifaci VIII i d'ell mateix— que en confirmen l'ascendència catalana, avalada també per l'apel·latiu *Arnaldus cathalanus*, que apareix en l'encapçalament d'algunes de les seves obres i pel fet que els escrits que se'n conserven estiguin en llengua catalana. La data de naixement es fixa entre l'any 1238 i el 1240 a València, concretament a Vilanova, probablement ubicada en allò que és actualment el barri valencià del Grau; fill de colons instal·lats allà arran de la reconquesta de la ciutat pel rei Jaume I, la seva família era d'origen modest i sense llinatge, de la qual cosa el mateix Arnau es solia vanagloriar. Va estudiar humanitats en l'Escola dels Frares Predicadors —ell mateix ens explica que el cèlebre Fra Ramon Martí li donà classes d'hebreu— i la seva inicial formació religiosa es va veure entorbidada per posteriors polèmiques teològiques. Va arribar a dominar, a més de l'hebreu, el llatí i l'àrab, cosa lògica si considerem la proximitat a la cultura musulmana que conservava la ciutat; fins i tot sembla ser que va arribar a ser un expert traductor de l'àrab, la qual cosa li permetria l'accés directe als textos mèdics àrabs més importants de l'època. Posteriorment es trasllada

a Montpeller —aleshores senyoria del rei d'Aragó— per a cursar estudis de medicina en la seva famosa escola, i l'any 1260 obté el títol de Mestre en Medicina. També en aquesta ciutat va contraure matrimoni amb Agnès Blasi, filla d'una coneguda família de comerciants de Montpeller.

Hi ha referències que apunten la possibilitat que Arnau completés la seva formació mèdica en la Universitat de Nàpols, al costat del famós mestre Giovanni de Casamicciola. Tanmateix, allò que sí està confirmat és la seva tornada a València, on exerceix la professió mèdica i on neix l'any 1276 la seva única filla, Maria, a qui fa donació dels seus béns el març de 1281.

El seu prestigi professional com a metge arriba a ser tan gran que el 1281 el mateix rei d'Aragó i València i comte de Barcelona, Pere III, sol·licita els seus serveis com a metge de cambra i li assigna un sou anual de dos mil escuts. L'estada en la cort fou per a Arnau una etapa d'estudi i de meditació, en la qual traduirà al llatí el *Liber de viribus cordis* d'Avicenna i l'opuscle de Galè titulat *Liber de rigore et ictigatione et tremora et spasmus*; aquestes no foren, segons les seves pròpies referències, les úniques obres traduïdes per Arnau, ja que s'han perdut alguns dels seus treballs, com el *De interioribus secundum nostram traslaciones*, que cita en el seu *Speculum medicinae*.

A la mort de Pere III, Arnau es trasllada de nou a València on gaudirà de les rendes que el rei Alfons III li va concedir a canvi del seu castell d'Ollers, que havia rebut en donació del seu protector, Pere III. En la seva ciutat natal compra terres, edifica la seva pròpia casa i fa algunes donacions al convent dominicà de Santa Maria Magdalena, on professa la seva filla Maria.

Cap al 1291 Arnau inicia el seu magisteri en l'Escola de Medicina de Montpeller. L'ambient universitari despertarà en ell una gran preocupació religiosa i científica, la qual cosa el portarà a escriure els seus tractats de medicina més notables, tant teòrics



Retrat del mestre Arnau de Vilanova, que es troba a la Facultat de Medicina de Montpeller

com pràctics —aspecte, aquest darrer, que considera fonamental en medicina: la pràctica, l'exercici de la professió, és la clau per a entendre aquesta ciència—. Destaca com a comentarista de Galè i d'Hipòcrates i reflecteix les seves observacions en escrits escolars que assoleixen una gran difusió. Alhora, els seus tractats de teoria mèdica i de farmacologia científica, de base galènica, van caracteritzar la medicina escolàstica, de la qual el mestre Arnau és el representant més significatiu; fins al punt que el papa Climent V, l'any 1309, va consultar amb ell, abans de promulgar les butlles que ordenaven el règim de govern i els plans d'estudi de l'Escola de Medicina de Montpeller, on el mestre català va regentar una càtedra durant molt de temps, i on va transmetre als seus alumnes la doctrina i la pràctica de l'art de conservar i de recuperar la salut. A Montpeller Arnau escriu la seva gran obra científica i canalitza les seves in-

quietuds religioses, afavorit per l'ambient de l'Escola, on les especulacions escatològiques i els moviments espiritualistes reformistes gaudeixen de gran predicament. En els primers escrits es referirà a l'Apocalipsi, seguint els plantejaments de Joaquim de Fiore, alhora que perfila la seva obra fonamental en aquesta línia: el *Tractat sobre el temps de la vinguda de l'Anticrist i la fi del món*. El 1299 viatja a la cort del rei Felip IV el Bell com a emissari del seu amic Jaume II d'Aragó, i aprofita aquesta ocasió propícia per donar a conèixer les seves idees sobre la proximitat de la fi del món. Això provocarà un terrible sobresalt entre els Mestres de la Sorbona, que ordenaran l'arrest d'Arnau, tot i que serà alliberat immediatament. Amb tot, l'afrenta patida i la condemna de les seves doctrines l'esperonaran i el predisposaran per a defensar-les obstinadament; Arnau entén que són d'inspiració divina, fins al punt que es posarà a treballar intensament per a redactar unes *Respostes a les objeccions dels teòlegs parisencs*; fins i tot recorrerà al seu amic, el papa Bonifaci VIII, el maig de 1301, que l'aconsejarà, però, que s'ocupi de la medicina i s'oblidi de la teologia.

Malgrat tot, Arnau no fa cas dels seus consells, continua la seva missió profètica i oposa frontalment les seves teories a les dels sectors més reaccionaris de l'església, fins al punt de mantenir una greu disputa amb els dominicans catalans que reprovaran les seves doctrines i l'obligaran a defensar-se públicament a Lleida davant d'una assemblea eclesiàstica presidida per l'arquebisbe de Tarragona i, a Barcelona, davant la cort en ple.

En els seus temps només es pot entendre la tolerància d'una actitud tan arrogant com la d'Arnau en matèria religiosa des de la perspectiva de la seva gran consideració com a professional mèdic. Hi ha un fet significatiu que així ho corrobora; quan Arnau, l'any 1301, es presentà davant del papa Bonifaci VIII per a apel·lar contra la seva sentència condemnatòria de París, aquest patia una dolença renal que el metge català va guarir a base de remeis físics i medicamentosos, i amb l'aplicació d'un segell d'or forjat en especials circumstàncies, de manera que atragués l'eficàcia de les forces astrals (3). Això explicaria l'agraïment i l'afecte del papa Bonifaci cap al mestre Arnau. Va tractar també Benet XI i Climent V, de qui va rebre mercès i concessions molt estimables. També va prestar serveis mèdics a dos reis de Nàpols, Carles i Robert, i a d'altres molts cardenals i nobles, la qual cosa demostra que la seva categoria professional en la praxi mèdica estava a l'altura del seu prestigi com a professor universitari i escriptor científic.

El tram final de la seva vida va estar esquitxat de problemes i contínues compareixences davant diverses instàncies per a explicar les seves teories teològiques, inclòs un greu problema amb el seu amic el rei Jaume II d'Aragó; segons el cardenal franciscà Minicio de Murraville, el metge català l'havia difamat, presentant-lo davant el papa i el Sagrat Col·legi com credul en somnis i vacil·lant en la fe. Rebut el text autèntic de la declaració d'Arnau, Jaume II es justifica davant el papa i davant el seu germà Frederic negant totes les imputacions fetes per "el mestre Arnau, mentider provat".

El prestigiós metge català passarà els darrers dies de la seva vida al servei del rei Robert de Sicília en la seva cort de Nàpols. Sembla ser que Arnau va morir el dia 6 de setembre de 1311 en un naufragi davant les costes de Gènova, precisament quan es desplaçava a Avinyó per a atendre el papa. El seu cos fou inhumat a Gènova i va ser no-

menat, el 1316, heterodox oficial per sentència del Tribunal Inquisidor de Tarragona.

Anàlisi de l'obra

Les referències del mestre Arnau a l'exercici físic seran freqüents en el seu *Regimen sanitatis ad regem Aragonum*, "una de les obres autèntiques més àmplia i doctrinal del metge català"; per al pare Miquel Batllori és "un text que es presenta com una introducció a la medicina; una exposició sistemàtica de l'essencial de la ciència mèdica, seguint l'esquema metodològic de la *Isagoge* de Ioannitius" (4). Aquesta obra està destinada a l'ús privat del rei Jaume II d'Aragó i, per tant, especialment adaptada a la seva complexió corporal i a les seves condicions de vida; recull les normes higièniques més adequades per al manteniment de la salut corporal del monarca: regles sobre el lloc més apropiat per a establir la cort, sobre el règim de l'exercici físic, del bany, del menjar, del son i de les emocions, sobre les qualitats salutíferes dels principals aliments i begudes... és a dir, sobre l'ordenació de les principals "coses no naturals", designades per Arnau com "coses que necessàriament afecten el cos". El *Regimen* és sol·licitat pel rei mateix al mestre Arnau i la seva data de composició es situa a l'estiu de 1308, després que el monarca insistís reiteradament davant el metge: "(...) que em feu arribar aquest llibre per tal que, amb ell, pugui tenir cura de la meua salut" (5). L'autor reté l'original, que apareixerà inventariat entre els seus llibres a València (1311) arran de la seva mort. El contingut del *Regimen* de seguida començarà a interessar, i allò que al principi fou d'ús particular del rei, aviat es divulgarà, començant per la pròpia reina Blanca, que encarrega al seu metge particular, Berenguer Sarriera, la traducció del text llatí al català "per a poder obtenir-ne profit aquells que no entenen el llatí" (6).

La difusió manuscrita del text llatí del

Regimen fou molt abundant i només cal repassar els catàlegs de fons manuscrits de les principals biblioteques per a poder apreciar l'existència d'una gran quantitat d'exemplars d'aquesta obra, de la qual se n'han arribat a comptabilitzar no menys de seixanta manuscrits entre els segles XIV i XV (7). Aquesta abundant transmissió manuscrita planteja una gran dificultat per a catalogar-la i descriure-la, malgrat que algunes de les seves característiques originals ofereixen una considerable fixesa a l'hora de reconèixer-la: el manuscrit comença amb les paraules "*Prima pars vel consideratio sanitatis conservande pertinet aeris electionis (...)*"; i en el colofó s'expressa la nacionalitat de l'autor: "(...) *compositum a magistro Arnaldo de Vill noua Cathalano*".

Al final del seu *Speculum medicinae*, Arnau de Vilanova es refereix al seu *Règim de salut* (Opera, fol. 36 ra.), que potser no estigui dirigit al rei d'Aragó, sinó un altre treball de més presència científica i amb una orientació més àmplia; d'aquest estil és un dels tractats que, en totes les edicions d'*Opera Arnaldi*, precedeix al del rei d'Aragó.

Aquest possible *Regimen* d'Arnau recull un doble vessant: d'una banda ens mostra el coneixement de les diversitats dels éssers humans i, de l'altra, el de les "coses no naturals" que aquests éssers necessiten. En la primera part es defineix el terme salut, s'explica com mantenir-la segons les diferents complexions corporals, els sexes i les edats; en la segona, es detalla l'ús correcte de tot allò que pot mantenir la salut o bé fer dany a l'organisme, i continua amb unes normes higièniques per als viatgers, els malalts convalescents, etcètera, com també per a preservar-se de la pesta i dels verins; conclou amb indicacions per a la sangria i per algunes medicacions habituals. Potser sigui aquest el millor tractat de la literatura higiènicodietètica medieval. Però es planteja un dubte: aquesta obra, és en realitat original del mestre Arnau? La qüestió no és clara i hi ha alguns detalls que apunten cap al metge milanès Maino

dei Mainieri, mestre regent en la Facultat de Medicina de París, com l'autor, malgrat haver un paral·lelisme clar entre el contingut del *Regimen sanitatis ad regem Aragonum* i el dels capítols centrals del *Regimen sanitatis mag-nini mediolanensis* (8).

Si en les edicions renaixentistes d'*Opera Arnaldi*, el *Regimen Sanitatis* dedicat al rei d'Aragó va sempre a continuació de l'extens tractat higiènic a què abans ens hem referit, precedeix alhora a un altre llibre d'aquest gènere titulat *Liber de conservanda iuventute et retardanda senectute* (fols. 86 rb-90 va), dedicat a un altre personatge regi, el rei de Nàpols, Robert II d'Anjou —al servei del qual el mestre Arnau va passar els darrers anys de la seva vida professional—; en la dedicatòria, l'autor recorda al rei la responsabilitat que té de mantenir la salut i de procurar que es perllongui la seva vida, ja que d'això depèn el bé del seu poble. Consta de tres capítols que exposen les causes de l'envelliment —pèrdua de la calor natural i corrupció dels humors— i la manera d'evitar aquesta decadència corporal i contrarestar-ne les manifestacions més notòries amb remeis molt diversos, amb un estil de vida que eviti qualsevol excés i amb la pràctica d'un exercici físic moderat i continuat —fonamentalment basat en les diferents formes de passejar—. Diversos estudiosos han comparat el contingut d'aquest llibre amb el titulat *De retardatione accidentium sennectutis*, de temàtica semblant i atribuït a Roger Bacon, i coincideixen en el fet que tenen una gran semblança. Com que l'obra del franciscà anglès és del segle XIII i de data anterior al d'aquell, alguns opinen que el seu autor va conèixer i va copiar alguns paràgrafs de l'anglès i, fins i tot, E. Withington arriba a acusar de plagi al mestre Arnau; amb tot, es precipita amb aquesta observació, ja que de cap manera està demostrat que aquesta obra sigui d'Arnau de Vilanova, sinó que potser, com va passar en moltes altres oca-



EL MARAVILLOSO

REGIMIENTO, I ORDEN DE VIR, para tener salud, i alargar la vida; que compuso, el doctissimo Medico Arnaldo de Vilanova, para el serenissimo Rei de Aragon, don Jaime el Segundo; sacado de vn libro Latino de mano mui antiguo, traſſido del mesmo original del Autor; i puesto en esta lengua, por el Licenciado Hieronymo de Mondragon; por que de tan singulas Obra, pueda gozar todo el mundo.

Dirigido, al Excelentissimo Señor, don Hector Pignatelo, Duque de Monteleon, Conde de Borrel i de Santangel de los Lombardos &c. del Consejo de su Mageſtad; Lugarteniente i Capitan general, en el Principado de Cathaluña, i Condado de Rossellon i Cerdeña.

Año



1606

En Barcelona, en la Imprenta de Jaime Cendrós;

Portada del "Regimen sanitatis ad regem aragonum" del mestre Arnau de Vilanova, traduït al castellà pel llicenciat Jerónimo de Mondragón

sions, es va atribuir indegudament al prestigi del seu nom (9).

Tant en el *Regimen sanitatis*, com en la resta de les seves obres mèdiques, és evident que Arnau de Vilanova és un fidel galenista; és clar que pren com a referència el *De sanitati tuenda* del metge de Pèrgam que, sens dubte, va conèixer i va utilitzar (10). Això no obstant, la d'Arnau és una producció diferent a la del gran grec, ja que no s'ajusta a una progressió rigorosament prefixada, sinó que recorre les diverses edats de la vida, des de la infantesa fins a la vellesa, exposant el règim més adequat per a cadascuna d'aquestes etapes i parant una especial atenció a la gimnàstica.

Aquest plantejament basat en el "règim de les edats", el punt de partida del qual és l'esmentat tractat de Galè, serà el fonament dels diferents *Regimen sanitatis* apareguts, com ja hem indicat, en tota la literatura mèdica medieval: Maimònides —el *Regimen sanitatis* del

qual, dirigit al sultà Saladino, fou traduït de l'àrab al llatí per Ermengol Blasi, nebot d'Arnau— Averroes, Avenzoar, el propi Arnau, i el seu company de claustre de l'Escola de Montpeller, Bernard Gordon en la seva obra *De conservanda sanitate* (1303). Això no obstant, la relació que es pot establir entre aquestes obres i les del nostre metge és molt escassa, només hi té coincidències molt puntuals (11).

Però sí cal considerar la influència que sobre el *Regimen* d'Arnau va exercir l'escrit pseudo-aristotèlic *Secretum Secretorum*, tan popular en l'edat mitjana. L'original àrab, traduït a Bagdad al principi del segle IX, originarà dues recensions: una de breu, traduïda al llatí al principi del segle XII a Toledo per

Juan Hispano (Avendaut) i més tard al castellà; i una altra de més àmplia i difosa, traduïda al llatí per Felip de Trípoli i de la qual en farà una reelaboració comentada el cèlebre franciscà anglès Roger Bacon (12). El contingut bàsic d'aquesta obra recull una sèrie de normes per a orientar la conducta dels reis que semblen dictades pel mateix Aristòtil per al seu deixeble Alexandre el Gran. Pel prestigi del suposat autor i per l'àmplia gamma de consells que recull, fou la més llegida, traduïda i imitada de l'edat mitjana. Conté regles de conducta moral i política, ensenya la manera de conèixer la gent per mitjà dels seu caràcter somàtic (fisognòmica), i hi ha també referències a l'astrologia i a l'adivinació. Compta amb una secció destinada a orientar la vida del monarca en l'aspecte físic, per la qual cosa el tractat esdevindrà la base de nombrosos *Regimina principum* de caràcter ètic i pragmàtic; també va su-

posar, sens dubte, una font per als diversos *Regimina sanitatis*. Si el comparem amb l'escrit per Arnau, podem observar-hi clares coincidències en diferents punts, especialment quant als àpats i a l'exercici físic que han de precedir-los; però també obertes discrepàncies, com la valoració positiva que fa de la migdiada el *Secretum*, fet amb el qual Arnau és totalment en desacord (13).

La *Isogoge* galènica de Ioannitius és una altra referència de la medicina helenística utilitzada per Arnau, a partir de la qual s'establirà el tradicional esquema de les *sex res non naturales*, contraposades a les *res naturales* —les que constitueixen tot un organisme vivent—. Les primeres composades per tot el que afecta al cos d'alguna manera, i que és causa de salut o de malaltia, segons com s'apliquin.

És molt clar, doncs, que per a l'elaboració del seu *Regimen sanitatis ad regem Aragonum*, el mestre Arnau de Vilanova s'inspira en les fonts clàssiques per mitjà dels escrits àrabs; així, l'escrit preparat per al rei d'Aragó ve a ser la decantació simplificada d'una àmplia formació llibresca, galènica sens dubte, forjada en una llarga i intel·ligent pràctica professional del seu autor (14). La influència de l'obra d'Arnau serà molt apreciable en la majoria dels tractats del mateix estil que es redactin durant els segles XIV, XV i XVI. L'estudi del *Regimen sanitatis ad regem Aragonum* ens obliga a fer una consideració prèvia, en el sentit que fou escrit per a una persona en particular: el rei Jaume II d'Aragó; aquesta qüestió simplificarà la tasca de l'autor, perquè així no haurà de diversificar les normes higièniques per a adaptar-les a les diferents edats i a les diferents constitucions psico-físiques i orgàniques dels individus; n'hi ha prou amb l'exposició de les normes que corresponen a un adult amb una determinada complexió corporal. Amb tot, a més de la seva complexió física, també cal valorar la personal i l'espiritual, ja que es tracta d'un rei, d'un cristià. Com a rei ha de

tenir cura de la seva salut pel bé de tot el poble, ha d'establir la cort en el lloc més sa, no només per ell, sinó també pels membres del seu consell i per la gent que la visita. A l'hora de determinar i de fer els exercicis físics, s'ha de procurar que sa règia majestat no corri perill, que sigui virtuós i que eviti de participar en jocs i lluites que siguin incompatibles amb la gravetat i la dignitat que exigeix la seva condició.

El text del *Regimen sanitatis ad regem Aragonum* que seguirem per a aquest estudi és una versió castellana recollida amb el títol de *El maravilloso regimiento y orden de vivir, para tener salud y alargar la vida; que compuso el doctísimo médico Arnaldo de Vilanova, para el serenísimo rey de Aragón, don Jaime el Segundo: sacado de un libro latino de origen muy antiguo, traducido del mismo original del Autor; y puesto en esa lengua, por el Licenciado Hieronymo de Mondragón: para que de tan singular obra, pueda gozar todo el mundo* (15).

El Licenciado Mondragón, ofereix aquest treball a l'Excmo. Sr. Don Héctor Pignatelo, duc de Mondragón, comte de Barcelona i de Santargel de los Lombardos, membre del Consell de sa Majestat, lloctinent i capità general del Principat de Catalunya i dels comtats del Rosselló i la Cerdanya. Com ja va expressar anteriorment, Mondragón ratifica els motius que l'han animat a traduir el *Regimen sanitatis*, "la celebratat de l'autor i el profit d'aquesta petitta obra per a la vida humana (...)" (16); en acabar aquest treball es compromet a traduir una altra obra del mateix autor dedicada al rei Robert de Sicília, on es recullen admirables secrets per a retenir la joventut i retardar la vellesa —es refereix, sens dubte, al *Liber de conservanda iuventute et retardanda senectute*—.

El *Regimen* es divideix en disset capítols, al llarg dels quals s'exposen les normes bàsiques que permetran conservar un òptim nivell de salut. Arnau en simplifica el contingut al màxim per a que pugui utilitzar-lo qualsevol profà

en medicina i evita qualsevol erudició i tecnicisme (17). L'obra consta de dues parts: la primera, molt breu, segueix l'esquema tradicional de les *sex res non naturals*, sense fer-ne menció expressa i substituint-les per "allò que necessàriament afecta el cos humà" (18). Sobretot, el medi ambient: el lloc on hom viu —ciutat, casa, habitació— ha de ser pur i fresc. A continuació tracta de l'activitat corporal i de l'intercanvi de productes amb l'exterior, que cal establir segons l'ordre d'encadenament natural: l'exercici físic —completat amb el bany i el massatge—, desperta la gana i disposa l'organisme per a la recepció de l'aliment, que la beguda afavorirà a fluïdificar; la digestió exigeix repòs i el son repara les forces; a continuació, de nou l'exercici físic adquireix un protagonisme especial perquè ajuda a expel·lir les *superfluitates corporis* que s'han acumulat. Finalment, cal regular els moviments anímics —psico-somàtics— que puguin tenir una repercussió corporal negativa; i, sobretot, cal seguir dues normes generals d'arrel purament hipocràtica: no fer res en excés i saber escoltar i interpretar la veu de la naturalesa, que és la millor reguladora de les funcions de qualsevol ésser viu.

El capítol primer està dedicat a l'estudi dels principis que s'han de considerar a l'hora d'escollir el lloc més idoni per a viure, en funció de les característiques de l'aire. Per a Arnau, "el primer que ha de tenir en compte el rei per a conservar la salut i allargar la vida és l'elecció del seu lloc de residència, en funció de la qualitat de l'aire, perquè entra per la boca i pels narius per mitjà de la respiració i s'encamina al cor, on es barreja amb els esperits que hi ha, dels quals dependran totes les forces de la vida corporal" (19). Però l'aire temperat i pur no solament és profitós per al cos, sinó que també exerceix un paper fonamental en l'assoliment d'un adequat equilibri psíquic, ja que "totes les operacions de l'enteniment, ja siguin d'aprenentatge, de judici o de presa de decisions, dependran, en part, del

medi ambient en què es realitzin" (20). Finalitza el capítol fent tot un seguit de recomanacions sobre les normes que s'han d'observar amb relació a les estacions de l'any, els vestits, les diferents característiques temperamentals, etcètera.

La importància que té l'exercici físic en la conservació de la salut apareix clarament reflectida en el capítol segon del *Regimen sanitatis*, on el mestre Arnau exposa quin tipus d'exercici físic i en quina quantitat s'ha de fer per a poder optimitzar els seus efectes saludables. El moment més oportú per a fer-lo és abans dels àpats, perquè així augmentem l'escalfor natural de l'organisme i el predisposem per a poder rebre l'aliment i anar iniciant progressivament el procés digestiu. Però també és molt important l'efecte de l'exercici físic en el procés fisiològic de l'evacuació dels productes sobrers —superfluitats— sorgits de la digestió dels aliments, i en l'eliminació de les superfluitats més subtils —les toxines— acumulades en la regió subcutània i que expulsem per mitjà de la suor (21).

La quantitat d'exercici físic necessària en cada cas ve determinada per la quantitat de menjar ingerit; s'estableix entre ambdues una relació directament proporcional, de manera que els poc menjadors en tenen prou amb menys exercici, mentre que, al contrari, els molt menjadors necessiten exercitar-se molt més. Invertint aquest plantejament, ens aproximem a una de les regles d'or de la dietètica físico-esportiva: els qui fan poc exercici físic en tenen prou amb poc menjar, al contrari del que passa amb els que s'exerceixen molt i tenen un gran desgast, que necessiten menjar en quantitat i qualitat —que els aliments siguin rics—.

La qualitat —intensitat— de l'exercici físic ha de ser, en qualsevol cas, moderada (intensitat mitjana-baixa) i uniforme; i a continuació Arnau ens explica què entén ell per moderada: "Quan després de l'exercici físic la persona se sent alegre i contenta, amb els membres més calmats i lleugers; el límit en-



Quatre escenes diferents de la pràctica del joc durant el segle XIV, preses de "Les jeux au royaume de France". Jean-Michel Mehl. París, 1990

tre l'exercici moderat (d'intensitat mitjana-baixa) i l'exercici fort o intens (d'intensitat màxima o submàxima), s'estableix en el nivell de la fatiga, de manera que si arribem a un punt important de fatiga és aconsellable abandonar l'exercici" (22). La uniformitat en la realització de l'exercici físic és entesa pel metge català com una forma d'exercici global, genèric, dirigit a totes les parts del cos de manera equilibrada i harmònica, ja sigui caminant, anant a cavall o de qualsevol altra manera. Aconsella al qui camina, que s'inclini de tant en tant per a recollir alguna cosa de terra —aquí es refereix a allò que en termes actuals anomenariem "flexions successives de tronc endavant"—; i en el cas de l'equitació, considerada per l'autor com un exercici molt complet, "perquè en pujar, baixar i cavalcar no solament s'exerciten les cames, sinó també la part anterior del tronc, l'esquena, les mans i els braços",

afirma que ha de fer-se simultàniament amb la pràctica de la caça. Precisament la caça a peu, el joc de pilota i l'esgrima són activitats que Arnau considera com les formes d'exercici físic més completes (23). Però en tot cas, l'autor, seguint els dictàmens del pensament de l'època, i com ja hem comentat anteriorment, fa una recomanació per a aquests tipus de pràctiques, en el sentit que "s'han d'escollir aquells exercicis que no desdiguin la dignitat i la majestat reials, no procedint la pràctica dels jocs de canyes, ni de la lluita, ni de cap tipus de joc popular, ja que envileixen la persona del rei i poden perjudicar-ne la reputació".

En el capítol tercer del *Regimen sanitatis* es tracta el bany i el massatge com a complements ideals de

l'exercici físic i, fins i tot, Arnau opina que aplicant-los "es pot compensar la manca d'exercici físic" (24). El seu principal efecte és recuperatori i de relaxació muscular, a més de complir una important missió higiènica, ja que neteja els porus de la pell després de la suor produïda per l'exercici físic. El bany de vapor és bo per als qui no fan cap tipus d'exercici físic habitualment i per als qui mengen massa, perquè els provoca la suor i, en conseqüència, l'eliminació de toxines. Hi ha una excepció, la dels cossos temperats —seria el cas del rei d'Aragó— i la dels sanguinis, ja que si el menjar i l'exercici físic fóra moderat, no els convindria ni els caldria suar (25).

Arnau acaba aquest capítol transmetent-nos unes recomanacions generals sobre la temperatura de l'aigua per al bany, que no ha de ser ni calenta ni freda, sinó més aviat tèbia. Cal rentar-se les cames i les plantes dels peus tots els

dies; les orelles i els ulls han de rentar-se diàriament, en aixecar-se i abans d'anar-se'n al llit, fregant-los amb aigua tèbia, la qual cosa millorarà el funcionament i l'agudesa d'ambdós sentits. El cap es rentarà almenys un cop per setmana, fregant-ne amb aigua tèbia la part superior i les zones laterals, la qual cosa millorarà sensiblement la memòria (26). El moment més idoni per al bany és en acabat de fer exercici físic i, en qualsevol cas, mai immediatament després de dinar o de sopar (27). El quart capítol recull l'ordre en què s'ha de menjar i de beure i s'inicia amb una explicació de l'autor de perquè ho situa immediatament a continuació de l'exercici físic i del bany; exposa dues raons: "l'una, perquè l'exercici físic evacua i debilita el cos, fent-ne necessària la restauració; i l'altra, conseqüència de l'anterior, perquè l'exercici físic, en evacuar el cos, provoca les ganes de menjar —apetit— que anomenem gana, la qual cosa no és res més que una ambaixadora de la naturalesa que ve a notificar la necessitat del menjar o del manteniment" (28). Per a Arnau l'apetit controlat és senyal de bona salut, encara que hem de seguir una sèrie de normes bàsiques —relatives al menjar i a la beguda— que, segons ell, ens ajudaran a optimitzar el procés alimentari, en referència a la qualitat i varietat dels aliments, al procés de masticació, a la forma de menjar mateixa —que ha de ser pausada i sense engolir l'aliment—, a l'ordre lògic en què han d'ingerir-se els diferents aliments, etcètera; Arnau es refereix també a la quantitat i la varietat de l'aliment, que estaran determinades, en qualsevol cas, per la naturalesa i el temperament de l'individu. Recull una darrera recomanació per als qui pateixen de morenes -dolença que patia el mateix rei Jaume II, destinatari directe del *Regimen*— els quals han d'evitar la ingestió d'aliments condimentats amb substàncies picants i sal, els dolços i, en general, tots aquells que siguin astringents (29).

Quant a la beguda, aconsella moderació i estableix algunes diferències segons

el temps i la naturalesa particular de cadascú. El vi, sempre i quan no sigui agut, fogós, fort o dolç, és bo per a acompanyar el menjar; a l'estiu aconsella beure vi blanc o rosat i a l'hivern, vi negre. Per als cosos temperats sanguinis i colèrics, aconsella beure un vi fluix, fins i tot rebaixat amb aigua. Acaba el capítol fent una curiosa referència a la manera com s'ha de beure després d'haver fet una sessió d'exercici físic: "Quan la set fóra fingida o falsa, és a dir, quan no se sent calor en l'orifici o boca de l'estómac, sinó que hi ha sequera al coll o al paladar per causa de l'exercici, no convé beure, sinó simplement humitejar o netejar les dites parts fent gàrgares amb aigua o mastegant alguna fruita que tingui suc per a no irritar la gola" (30).

Els següents capítols fins al disset, el darrer del *Regimen*, recullen els següents continguts: el capítol V tracta "Del dormir i del vetllar" (31); el VI, "De l'expel·lir les superfluitats del cos" (32); el VII, "De com s'han de portar els accidents i les passions del l'ànim" (33); el VIII, "Dels gèneres de menjar en general, i dels grans amb què se sol fer el pa, en especial" (34); el IX, "De l'ús dels llegums" (35); el X, "De la forma de menjar les fruites" (36); l'XI, "Dels guisats en escudelles, que es fan de les verdures i de les fruites" (37); el XII, "De l'ús de les arrels" (38); el XIII, "De la diversitat de les carns" (39); el XIV, "Dels aliments que prenem de les humitats o coses líquides dels animals" (40); el XV, "Del menjar dels peixos" (41); XVI, "De les sabors i els adobs" (42); XVII, "De l'ordre del beure" (43).

Notes

- (1) LAIN ENTRALGO, P. *Historia de la Medicina*. Barcelona: Salvat Editores, 1989.
- (2) SANCHEZ GRANJEL, L. *La Medicina española renacentista*, pp. 105-131. Salamanca: Ediciones de la Universidad de Salamanca, 1980.
- (3) Aquest passatge de la vida d'Arnau el va conèixer, sens dubte, Cristóbal Méndez, autor el 1553 del primer tractat específic dedicat a l'estudi de l'exercici físic —escrit disset anys abans que el *De Arte Gimnástica* de Mercurial—, titulat *Libro del ejercicio corporal y de sus provechos*, ja que hi apareix citat el mestre català en el procés del Sant Ofici contra ell, per haver manat fer "uns segells d'or en els quals posava certs signes i figures, i a la qual cosa aquest testimoni —el propi denunciador del Doctor Méndez davant el tribunal, el batxiller Blas de Bustamante— creu que eren el signe de balances, i altres fitures...". *Proceso del Santo Oficio contra el Doctor Méndez*, vol. 40, exp. 3, fol. 15-19. Mèxic D. F.: Archivo General de la Nación. Grupo documental Inquisición, noviembre de 1538.
- (4) BATLLORI, P. M. *Noticia preliminar. Obres Catalanes d'Arnau de Vilanova*, volum II. Barcelona: Editorial Barcino, 1947.
- (5) *Ibidem* II, p. 67.
- (6) BATLLORI, P. M. *Op. cit.*, p. 100.
- (7) ARNAU DE VILANOVA *El maravilloso regimen y orden de vivir*. Introducció i estudi del professor PANIAGUA Arellano, J. A. Una versió castellana del *Regimen sanitatis ad regem Aragonum*. Zaragoza: Facultad de Medicina, departamento de Historia de la Medicina, 1980.
- (8) PANIAGUA Arellano, J. A. *Op. cit.*, pp. 31-61. En aquest treball del professor Paniagua apareix un extens i documentat estudi sobre el *Regimen* al rei d'Aragó i altres presumptes *regimina* d'Arnau.
- (9) PANIAGUA Arellano, J. A. *Op. cit.*, p. 52.
- (10) Aquesta obra galènica apareixerà citada en diferents tractats d'Arnau, i figurarà com a text obligatori en el pla d'estudis de l'Escola de Montpeller, ratificat el 1309 pel papa Climent V, amb la supervisió i el consell del mestre català. En l'edició de KÜHN sobre les obres de Galè, aquesta es troba en el volum VI, pp. 1-452.
- (11) PANIAGUA Arellano, J. A. *Op. cit.*, p. 67.
- (12) *Ibidem*, p. 69.
- (13) *Ibidem*, p. 70.
- (14) *Ibidem*, p. 72.
- (15) Aquesta versió castellana del *Regimen sanitatis ad regem Aragonum*, feta pel Llicenciado Jerónimo de Mondragón i publicada a Barcelona, l'any 1606, es troba en la biblioteca Menéndez Pelayo de Santander, on fou localitzada pel professor PANIAGUA Arellano, destacat

investigador de l'obra d'Arnau de Vilanova, que la va donar a conèixer en una comunicació presentada en el VI Congrés Espanyol d'Història de la Medicina (Barcelona, 1979). I posteriorment, en un volum de la sèrie *Cuadernos Aragoneses de Historia de la Medicina y de la Ciencia*. Cátedra de Historia de la Ciencia. Cátedra de historia de la Medicina. Facultad de Zaragoza, 1980. En aquest es recull un amplíssim estudi de l'obra i al final es completa amb el facsímil del llibre.

(16) ARNAU DE VILANOVA *El maravilloso regimen y orden de vivir*. Traducido al castellano del original latino por el Licenciado Jerónimo de Mondragón. Barcelona: Imprenta de Jaume Cendrath, 1606.

(17) Només hi ha una menció a Hipòcrates i algunes referències a "els filòsofs" i a "els savis". Les expressions peculiars del saber mèdic es substitueixen per termes més corrents i comprensibles.

(18) Les "coses naturals conseqüents" s'integren en les principals: la regió, amb la primera (que ve a ser el medi ambient); el coit s'assimila a l'eliminació de "superfluitats"; el treball i el joc formen part de l'exercici corporal, del qual el bany n'és complement; el costum s'ha de tenir en compte en qualsevol prescripció higiènica feta per ell.

(19) *Ibidem*, cap. 1, fol. 2.

(20) *Ibidem*.

(21) ARNAU DE VILANOVA. *Op. cit.*, cap. 2.

(22) *Ibidem*.

(23) *Ibidem*. En aquest apartat el mestre català coincideix amb el gran grec, Galè, que, com ja hem estudiat, en l'obra el *Tractat de pilota*, destaca precisament aquestes dues modalitats físico-esportives —la caça i el joc de pilota— com les més completes.

(24) *Ibidem*, cap. 3.

(25) *Ibidem*.

(26) *Ibidem*.

(27) *Ibidem*.

(28) *Ibidem*, cap. 4, fol. 6.

(29) *Ibidem*, fol. 8.

(30) *Ibidem*.

(31) *Ibidem*, fol. 9-12.

(32) *Ibidem*, fol. 12-13.

(33) *Ibidem*, fol. 13.

(34) *Ibidem*, fol. 13-15.

(35) *Ibidem*, fol. 15-16.

(36) *Ibidem*, fol. 16-23.

(37) *Ibidem*, fol. 23-24.

(38) *Ibidem*, fol. 24-25.

(39) *Ibidem*, fol. 25-28.

(40) *Ibidem*, fol. 28-29.

(41) *Ibidem*, fol. 29-30.

(42) *Ibidem*, fol. 30-33.

(43) *Ibidem*, fol. 33-34.



Bibliografia

ALÓS MONER, R. *De la Marmessoria d'Arnau de Vilanova*. Barcelona: Institut d'Estudis Catalans, Miscel·lània Prat de la Riba, 1923.

ARNAU DE VILANOVA. *El maravilloso regimiento y orden de vivir*. Introducción y estudio por el profesor Juan Antonio Paniagua Arellano. Zaragoza: Cuadernos Aragoneses de Historia de la Medicina y de la Ciencia, III. Departamento de Historia de la Medicina. Facultad de Medicina de la Universidad de Zaragoza, 1980.

BATLLORI, P. M. *Notícia preliminar. Obres Catalanes d'Arnau de Vilanova.*, volum II. Barcelona: Edicions Barcino, 1947.

BATLLORI, P. M. "Orientaciones bibliográficas para el estudio de Arnau de Vilanova", *Pensamiento*, 10, pp. 311-323. Barcelona, 1954.

CANOVAS, E. i PIÑERO, F. *Arnaldo de Vilanova. Escritos condenados por la Inquisición*. Madrid: Editora Nacional, 1976.

GIMENEZ SOLER, A. *La Edad Media en la Corona de Aragón*. Barcelona, 1944.

GUERRA, F. *Historia de la Medicina.*, tom I. Cap. XVI. Madrid: Ediciones Norma, 1989.

LAIN ENTRALGO, P. *Historia de la Medicina*. Barcelona: Salvat Editores, 1989.

MENENDEZ PELAYO, "M. Arnaldo de Vilanova, médico catalán del siglo XIII", Madrid, 1879. Inclòs en *Historia de los heterodoxos españoles*. Madrid-Santander, 1947.

PANIAGUA ARELLANO, J. A. "Arnau de Vilanova, médico escolástico". *Asclepio*, XVIII-XIX, pp. 517-532. Madrid, 1966.

PANIAGUA ARELLANO, J. A. "Vida de Arnaldo de Vilanova", en *Archivo Iberoamericano de Historia de la Medicina y de Antropología médica*. Vol. III, pp. 3-83. Madrid, 1951.

PANIAGUA ARELLANO, J. A. "El Maestro Arnau de Vilanova, médico", en *Cuadernos Valencianos de Historia de la Medicina y de la Ciencia*, VIII, Serie A (Monografías). Valencia: Cátedra e Instituto de Historia de la Medicina, 1969.

SANCHEZ GRANJEL, L. *La Medicina Española Renacentista*. Salamanca: Ediciones Universidad de Salamanca, 1980.