

Una recepta catorzecentista per a prevenir-se contra l'obesitat

Per instint de conservació, l'home, d'ençà que va perdre l'usdefruit de l'Arbre paradisiac de la Vida, s'ha preocupat diligentment de prevenir-se contra la multitud de plagues que amenassen la seva mortal còrpora.

Es notablement curiosa, però, la varietat de sistemes salutífers adoptats per la ciència en el discurs del temps, no precisament en el sentit progressiu de la medicina,—car és evident que aquesta, com totes les altres ciències, és susceptible de perfeccionament,—sinó en el sentit de manca d'unanimitat en aplicar els remeis, en les mateixes circumstàncies, per diversos professionals. I cal advertir, en honor a la veritat, que aquesta anomalia no sols es troba en el camp de la medicina casolana aplicada, per exemple, per una àvia inconscient i en els centres mercantils explotadors del curanderisme, sinó en el mateix santuari de les escoles doctorals.

En publicar, doncs, aquesta vella recepta no ho fem per la seva valor tarapèutica, més o menys discutible, sinó per l'interès que pugui tenir tal document des del punt de vista històric.

El transcrivim del full de guarda d'un llibre en pergami, de 56 fulls, de 400×270 mm., que conté les Constitucions provincials tarragonines col·leccionades al primer terç del segle XIV.^o pel patriarca d'Alexandria i Arquebisbe de Tarragona D. Joan d'Aragó. La guarda de referència, però, es molt posterior, car els caràcters de la lletra amb què està redactada la curiosa recepta, demostren palesament que fou escrita a les darreries del segle XV o primeries del XVI, i la qualitat del pergami així com l'estat de conservació del mateix, extraordinàriament corcat, ens permet creure que aquest full de guarda no havia format mai part del llibre en qüestió fins que el còdex fou relligat en temps de l'Arquebisbe Costa i Borràs.

Referent a l'autor del document medicinal, no hem pogut trobar cap rastre, i per bé que coneixem alguns metges tarragonins d'aquella època, com Pere Serra (1485), Joan del Bosch (1485), Jauma Freixa (1515), Benet Barenys (1528), Bartomeu Miralles (1528), etc., creiem que seria massa aventurada l'atribució d'un treball que tant podria ésser fet per professionals tarragonins com estrangers.

El destinatari, en canvi, sembla que es descobreix d'una nota marginal del mateix document, la qual nota, com si volgués indicar-ne el propietari, diu *Maya*. En aquell temps residia a Tarragona el canonge Francesc Joan Mayà, els marmessors del qual, l'any 1530, paguen a l'apotecari, Miquel Constantí, 19 lliures per les medicines que havia gastat el referit canonge en sa darrera malaltia. La qualitat de la recepta certament sembla adoptada a la condició d'un canonge del segle XV-XVI.

Aquest es el sumari historial que hem pogut copsar de l'adjunta recepta que diu així com segueix :

LO REGIMENT CONSERVATIU DE SANITAT SEGONS LA VOSTRA NATURAL
COMPLEXIÓ, EDAT E ALTRES ATENDENCIES DEU ESSER LO SEGÜENT :

Primerament vos dich que viure alegrament vos es molt bo e així deveu esquivar tot exces de enugs, tristícia, e tribulació. Empero ocupar-vos en algunes fahenes que hagen mester sollicitut e cura vos es molt singular per quan vostra complexió es de tornar gros, e si del tot ereu donat a plaer e delit farieu vos masa gros.

Lo corporal exercici e mental vos es molt bo. E no lexeu per res del mon, ultra lo exercici mental de estudiar, exercitar-vos lo cors fahent alguna cosa que us sie placent, o caminar a peu, o a cavall, o scrivint, o fahent altre trevall. E aço demati en deju per lochs no fangosos e sia en tal quantitat queus comenceu suar o cansar. E deu esser major demati ans del dinar que ans del sopar, ab tot que feta la major part de la digestió del dinar, ço es pasades quatre hores, deveu altra vegada exercitarvos, mas no tant fort com de mati.

Les viandes que podeu e deveu usar son aquestes : primer vos avis que les fruytes fresques e humides no us son bones gens. Empero per raho del fetge e no mes en los dies calis e que treballareu lavors poreu menjar fruytes fresques mes en pocha quantitat; prunes son les milors, e melo, e figues blanques, rayms e poch presech, los pigos (pitjors) son albercochs, cireres e nous e molts presechs; e totes aquestes se deuen menjar al principi de taula : peres e pomes que sien de bona specie, e medures, e cuytes, a la fi son bones, e permescs. E son milors per fer-ne collacio sens menjar altra vianda que menjarles a la fi de grans convits; amelles seques e avellanes seques vos son prou bones torrades a la fi de menjar. Hortalices no son de bon nodriment e menyys erbes crues si no a tart leytugues en lo stiu e dies de treball. Les carns deuen esser molto primal, cabrit de let, e vedell de let, polles, pollastres, gallines, perdius, gualles, tortres, ocells de boill. E segons la vostra complexió son milors rostides que bollides si lo us nou empatxe. E com se vulle ho hagau fet fins aci, debeu squivar sopes e massa brous; ous de gallina freschs e pexos elets de mar alguna vegada nous son mals pur als dies coesmals; arroç, amido, farre, amellat, ordiat, semola, tot vos es bo; salses temprades vos son bones en los be.... (vespres?) que a les vegades menjareu, axi com canyella, safra e en los temps frets pebre, ingebre e clavell, mes de tot poch; bon pa de bon forment que no sia de sitga ni sapia al graner, be levat e pastat e cuyt vos es bo e no us farie mal quey hagues mesclada spelta e ordi; per raho dels pits mesclarhi sement de batafallua al pastar es bo; no mengeu pa alis ni calent com ix del forn, ne dur, ne res de pasta elisa com bunyols e orelletes car molt son mals e disposen a pedra de renyo e a altres mals e inconveniencies. Vi sia bo, vermell o grech o montonech. E la melvasia e altres vins fora grech o montonech son millor a beure en deju, alguna vegada a tart, e sols un glop, que apres la bianda; los que beureu en los posts sien tempradament amerats, e guardau-vos de masa menjar e beure que en aço sta la clau de la conservació de sanitat, pero us consell consultament que molts vespres façau simple collacio hoc que dejuneu axi com si ere manat per la Sglesia com aço sie molt spedient per vostra complexio. E alguns vespres que sopareu e que no dejunareu feu pocha collacio, sols aço baste tenir-vos sa. E quant conexereu per estimacio rahonable que al dinar haureu tant menjat que de set ni vuyt hores apres no deu esser ben digest, encara queus paregue que menjarieu, e hayau talent, no es vera fam, ne deveu menjar. E del contrari ve lo poagre, les pedres, lo asme e innumerables accidents majorment als flematichs,

Dormiu be de nit, ço es sis o set hores, de dia no deveu gens dormir, que ab tot que sie mal a totes condicions, mes ho es als flematichs e homits e que tenen mals pits. E consellvos que si haveu costum de dormir de dia poch a poch lo lexeu majorment pus tenui facultat de dormir rahonablement de nit. Dormir sobre la esquema es mal, dormir alguna vegada sobre lo ventre es bo; lo comu dormir deu esser sobre los costats e primer sobre lo dret e lo mes.

Si no teniu benefici de natura spontaneament, deveu atendre en procurarlous. E per aço es bo e molt singular usar pilloles de rasis atovades ab agaric per la vostra complexio, e aço totes setmanes una vegada, o de XV en XV jorns, lo nombre sinch o set mes o menys segons la obediencia que teniu a les medicines. E ultra aquest comu us, si a les primaveraes prenieu una presa de pilloles cochils ab agaric vos seria molt bo. Empero usant les de rasis teniu menys necessitat de les altres.

E per fer vos suma del regiment vos ordon un dia en la masura següent: Tots jorns apres de vos haver dormit sis o set hores vos deveu levar ans del sol exir. E levat deveu convidar natura ad expulsionem superflui ventris et orine encara que non hagau molta excitacio. E apres de aço pentinauvos lo cap suaument sens molta violencia bona stona. E apres rentauvos les mans e cara ab aygua comuna e los ulls als quals es molt bo. E si no sou en temps que laygua sie masa freda es molt bo rentar sen la bocha e dents e fregarles se ab un drap de li delicat e ab un glop de vi grech o montonech o vermell. Fet tot aço podeu dir vostres hores, apres de les quals deveu fehenejar. E ultra lo fehenejar de la pensa deveu usar exercici corporal en les maneres dites damunt. E aço no lexeu per res. Fet lo exercici stareu un poch ans de dinar per manera de reposarvos lo cansament del exercici. Apres del qual repos dinareu vos de les viandes scrites e permeses, be mostegant la vianda, no bevent tant tost al principi del manjar, no menjant diverses viandes, ne de una en superflua quantitat. Apres del complit menjar e beure rentauvos les mans e cara e glopejau un poch de bon vin grech o montonech o vermell o fregarvos en aquesta hora les dents e caxals ab sal comuna trida es bo e us fara bon ale e dents. Fet aço deveu un poch pasejar suaument e no entendre en res sollicitament sino en coses de plaer, e aço per una hora e miga o dues. Apres de les quals podeu començar vostres negociacions en les quals es mester més treball de pensa que corporal com es scriure estudiar e legir plassents scriptures. E pasades dues hores ab aquest exercici deveu fer que façau algun major treball e exercici corporal, anant a peu o a cavall o en la manera e loch que us sera pus plasant. E deu esser menys fort que lo del mati. Apres del qual deveu un poch reposar. E apres del repos ans hora de sopar o de fer collacio, e haura passat sufficient temps del dinar en lo qual sera feta la digestio del ventrell. Empero si masa menjar al dinar o altra vostra indisposició vos tolia que nous sentiseu digest a la dita hora o no debeu sopar ni fer collacio o tot ho deveu deferir.

Conforta la digestió del ventrell e ajuda a tota la persona star be calçat e vestit e net en les camises majorment e altres vestidures e calçats e lançolls; en livern pasejarse per lo sol a les hores del lavor, mas noy deu hom star aseyt ne segut e axi no deu hom menjar al sol ni scriure. E vos menys que serieu pus dispost a flux de reuma.

Conforta axi mateix la digestio del ventrell beure algunes vegades a tart un glop de bon vin grech o montonech o malvesia en deju ans del exercici, no pas aygua ardent ni coses tan violentes, mas los vins dus, e aquells no sovint ni en quantitat sino un glop sol.

Conforta la digestio molt la dragea comuna de la qual podeu menjar algun boci ans del dinar e del exercici, sine potu, e conçellvos que la usseu.

Conçellvos que en los temps de yvern e frets useu alguna ditada de mel que sia fina en diju, ante exercicium e en los temps calis tambe, mas sepius e plus yeme, varius temporibus calichis.

SANÇ CAPDEVILA