

Poradnictwo medyczne w renesansowej Anglii

Medical guides in Renaissance England

Andrzej Kuropatnicki

Studium Języków Obcych, Wydział Lekarski z Oddziałem Lekarsko-Dentystycznym w Zabrze
Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach
Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie

STRESZCZENIE

Anglia doby renesansu pod względem rozwoju medycyny nie różniła się od Anglii średniowiecznej, a wręcz przeciwnie, nastąpił wówczas znaczący powrót do czasów starożytnych za sprawą idei humanistycznych. Manuskrypty zaczęto tłumaczyć na łacinę pozbawioną błędów i wypaczeń. Zaczęto także pisać i tłumaczyć poradniki medyczne na język angielski, ponieważ wielu humanistów decydowało się na propagowanie wiedzy medycznej. Stale rosnące zainteresowanie medycyną powodowało zwiększające się zapotrzebowanie na popularne książki z zakresu poradnictwa medycznego. Autor artykułu dokonuje przeglądu poradników medycznych wydawanych w XVI-wiecznej Anglii oraz przedstawianych w nich treści.

SŁOWA KLUCZOWE

poradnictwo medyczne, *regimina*, dieta, teoria humoralna

ABSTRACT

Renaissance England in terms of the development of medicine did not differ much from medieval England. On the contrary, there was a significant return to ancient medical theories thanks to humanistic ideas. Rediscovered manuscripts were translated into flawless Latin. At that time, medical manuals started to be written and translated into English since many humanists decided to promote medical knowledge. The ever-increasing interest in medicine led to a growing demand for popular books on medical advice. The author of the article reviews books of the *regimina* genre published in sixteenth-century England and discusses their contents.

KEY WORDS

medical guides, *regimina*, diet, theory of humours

Received: 12.01.2015

Revised: 12.01.2015

Accepted: 12.01.2015

Published online: 16.11.2015

Adres do korespondencji: dr hab. Andrzej Kuropatnicki, Studium Języków Obcych, Wydział Lekarski z Oddziałem Lekarsko-Dentystycznym w Zabrze
Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach, ul. Jordana 19, 41-808 Zabrze-Rokitnica, tel. +48 697 177 324, e-mail: akuropatnicki@sum.edu.pl

Copyright © Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach
www.annales.sum.edu.pl

Anglia doby renesansu pod względem rozwoju medycyny nie różniła się od Anglii średniowiecznej, a wręcz przeciwnie, nastąpił wówczas znaczący powrót do czasów starożytnych. Działo się to za sprawą idei humanistycznych, które przyświecały także humanistom medycznym. W okresie średniowiecza pojawiły się „nowe”, nieznane wcześniej choroby, wobec których ówczesny świat medycyny był bezsilny. Jedną z takich chorób była dżuma, znana jako ‘czarna śmierć’ lub ‘zaraza morowa’. Dziś wiemy, że wywołują ją bakterie *Yersinia pestis*, ale kilkaset lat temu nikt nie miał pojęcia o bakteriach i dlatego nie potrafiono dżumy ani leczyć, ani jej zapobiegać. Z roku 1485 pochodzi pierwsza wzmianka o innej, nieznanej dotąd chorobie – potach angielskich (*sudor anglicus*). W tym przypadku także nie znając etiologii nie potrafiono zastosować odpowiedniego leczenia, skutkiem czego umierały setki ludzi leczonych tradycyjnymi metodami opartymi na teorii humoralnej. W okresie renesansu pojawiła się jeszcze inna „nowa” choroba, określana mianem ‘pox’. Nazwa ta odnosiła się do czarnej ospy oraz potocznej ‘francy’, czyli syfilisu [1,2].

Wierząc, że klucz do leczenia tych chorób zawarty jest w tekstach starożytnych autorytetów medycznych, humaniści zapoczątkowali odkrywanie na nowo antycznych manuskryptów, które odnajdowano w klasztornych bibliotekach i przywracano światu. Zgodnie z zasadą wychowania i kształcenia w duchu humanistycznym zaczęto rozpowszechniać owe teksty w języku ojczystym, aby umożliwić coraz większemu gronu czytelników poznanie zasad zdrowego trybu życia oraz propagować wiedzę medyczną.

W Anglii rynek wydawniczy rozwijał się dynamicznie od drugiej połowy XV wieku, kiedy William Caxton założył w 1476 r. pierwszy warsztat drukarski w Westminsterze. Istnieje zgodna opinia, iż Caxton przyczynił się do standaryzacji języka angielskiego, który istniał w tym czasie w wielu dialektach i odmianach. Ponieważ sam Caxton, a potem jego następcy byli umiejscowieni w Londynie, to właśnie odmiana języka, którą posługiwano się w East Midlands, zaczęła ewoluować w kierunku języka narodowego. I chociaż różnorodność pisowni zachowała się aż do wieku XVIII, to formy leksykalne oraz składniowe zaczęły powoli ulegać ‘zamrożeniu’. Po śmierci Caxtona warsztat drukarski w Westminsterze przejął w 1491 r. Wynkyn de Worde, który przeniósł go na Fleet Street [3]. Caxton był nie tylko drukarzem, ale także pisarzem, a przede wszystkim tłumaczem. Najprawdopodobniej jego autorstwa jest przekład czternastowiecznego traktatu Jana z Bordeaux napisanego po łacinie, z którego Caxton przetłumaczył osiem rozdziałów [4]. Caxton, jak wielu wydawców, którzy przyszli po nim, widział w wydawaniu książek dobry interes. Liczba osób umiejących czytać stale rosła, oczekiwały one jednak dostępu do literatury w języku ojczystym.

Zmiany, jakie nastąpiły po epidemii dżumy oraz wojnie stuletniej, wraz z ideami humanizmu silnie oddziaływały na rozwój języka angielskiego, który zastąpił francuski, a także coraz śmielej zaczął wypierać łacinę.

W tym miejscu rodzi się pytanie: jak duży był rynek czytelnicy w Anglii na początku ery nowożytnej? Jak duża część społeczeństwa była w stanie czytać powstające książki popularyzujące wiedzę medyczną? Odpowiedź nie jest jednoznaczna. Wiadomo, że w tym czasie system szkolnictwa angielskiego był dość dobrze rozwinięty. Istniała rozbudowana sieć szkół od typu podstawowego, tzw. *petty schools*, poprzez szkoły typu średniego (*grammar schools*) do uniwersytetów w Oksfordzie, Cambridge, a także Inns of Court w Londynie [5]. A zatem coraz więcej męskich przedstawicieli szlachty (*gentry*), bogatego chłopstwa (*yeomanry*) i kupiectwa powiększało grupę osób umiejących przynajmniej czytać, co nie zawsze szło w parze z pisaniem. Coraz częściej nawet najbardziej odczuwali potrzebę nauki czytania i zarazem powiększali rynek czytelnicy [6,7]. W przypadku, kiedy w parafii istniała szkoła, odsetek analfabetów był stosunkowo niewielki, w granicach 28–40%. Oczywiście, były parafie, w których 90% lokalnej społeczności nie potrafiło czytać [8,9].

Duże i stale rosnące zainteresowanie medycyną, a zwłaszcza problemami związanymi z tzw. zdrowym stylem życia, powodowało zwiększające się zapotrzebowanie na popularne książki z zakresu poradnictwa medycznego. Należy w tym miejscu wyraźnie zaznaczyć, że popularność owych poradników ograniczała się, co jest rzeczą oczywistą i zrozumiałą, do tej grupy społeczeństwa angielskiego, która potrafiła czytać. Wprawdzie, jak wspomniano na początku, coraz więcej mężczyzn z różnych grup społecznych (w odpowiednich proporcjach) umiało czytać, to jednak rynek czytelnicy pozostawał ograniczony i znaczenie słowa ‘populamy’ należy rozumieć w takim właśnie kontekście.

Faktem sprzyjającym było to, iż książki z zakresu diety były o wiele tańsze niż np. książki z zakresu chirurgii. Omawiana w dalszej części pracy popularna książka Sir Thomasa Elyota *The Castel of Helth* kosztowała 6 pensów. Ceny książek z zakresu chirurgii kształtowały się na poziomie kilku szylingów [10: str. 247–248]. Książki popularno-naukowe z zakresu medycyny obejmowały przewodniki z instrukcjami dotyczącymi opieki nad chorymi, zielniki, instrukcje przeprowadzania upustów krwi czy diagnozowania pacjenta na podstawie analizy moczu, a także kalendary [11] i almanachy [12: str. 204–205], [13,14] zawierające metody prognozowania, nierzadko pisane przez lekarzy lub chirurgów. Paul Slack podjął się próby policzenia wszystkich tytułów książek należących do literatury medycznej, które wydano przed 1605 r. Począwszy od 1486 r., kiedy ukazał się traktat

o dżumie przypisywany Canutusowi [15], Slack doliczył się 153 tytułów. Wiele z nich publikowano kilkakrotnie, co oznacza, że w latach 1486–1604 ukazały się w Anglii 392 edycje książek medycznych [10: str. 239]. Stanowią one zaledwie 3% wszystkich wydanych w tym czasie książek [3: str. 20], [12: str. 269]. Jedna trzecia wszystkich tytułów obejmowała tłumaczenia autorytetów medycznych, takich jak Galen, oraz ówczesnych autorów [10: str. 242].

Slack dokonał podziału wydanych w tym czasie książek z zakresu medycyny na osiem kategorii [10: str. 243]:

- 1) anatomia i chirurgia,
- 2) teoria i praktyka medyczna (np. traktat T. Brighta, *A Treatise Wherein Is Declared the Sufficiency of English Medicines*, London 1585),
- 3) zielniki [16,17],
- 4) traktaty o dżumie,
- 5) książki dotyczące poszczególnych jednostek chorobowych, np. melancholii, syfilisu, chorób oczu oraz potów angielskich (tym ostatnim J. Caius poświęcił traktat pt. *A Boke or Counseill Against the Disease Commonly Called the Sweate or Sweating Sicknesse*, wydany w 1552 r.),
- 6) poradniki omawiające specyficzne formy leczenia, jak np. stosowanie wód leczniczych (W. Bailey, *A Briefe Discours of Certain Bathes or Medicinall Waters in the Counties of Warwicke*, London 1587),
- 7) poradniki na temat zasad zdrowego życia i odżywiania się (*regimina*); kategoria ta obejmowała najwięcej tytułów najpopularniejszych książek,
- 8) zbiory remediów na wszelkie dolegliwości, np. T. Moulton, *This Is the Myrour or Glasse* (London 1595).

Książki dwóch ostatnich kategorii dostarczały informacji o leczeniu, z tą różnicą, że *regimina* zajmowały się problemem całościowo, dostarczając wyjaśnień co do przyczyn chorób i opisując objawy oraz informując o sposobach zapobiegania im. Były one adresowane do stosunkowo wąskiego grona odbiorców, ludzi mających i umiejących czytać. Literatura tego rodzaju wywodziła się z czasów starożytnych, a jej podstawowym zadaniem było dostarczanie porad książętom, arystokracji oraz – w czasach nowożytnych – czytelnikom wydań drukowanych. Szczególnie jednak jej adresatami były osoby prowadzące niezbyt aktywny tryb życia [18].

Elyot uważał, iż mieszkańcy miast i studenci, których zaliczał do wspomnianej grupy, mają największe problemy z trawieniem [19: f.45r]. Ćwiczenia zalecane przez Elyota obejmowały intensywny marsz po wzgórzu, wisanie na rękach, stanie ze złączonymi nogami i rozpostartymi rękoma, a także zapasy. Do mniej intensywnych ćwiczeń zaliczał bieg, grę w tenisa, zabawę z piłką, trucht do przodu i do tyłu,

chodzenie na palcach. Można też było ćwiczyć grając na instrumentach dętych lub wykonując głębokie wdechy i wydechy. Należało przy tym brać pod uwagę temperament człowieka i porę roku [19: f.48r–47v (sic.), 50v]. Inny autor tego okresu, Thomas Cogan, uważał, że rolnicy i rzemieślnicy żyją dłużej i zdrowiej niż osoby szlachećnie urodzone i kształcone [20: str. 3].

Poradniki, a szczególnie *regimina*, w zdecydowanej większości dotyczyły mężczyzn, prawie pomijając sprawy zdrowia kobiet. Istniały oczywiście wyjątki, np. Thomas Elyot w *Castel of Helth* sporadycznie czyni odniesienia do fizjologii kobiet: „sałata... powoduje zwiększone wydzielanie mleka w piersiach kobiety” [19: f.28r]. Jest to o tyle zadziwiające, że *regimina* czytane były faktycznie przez kobiety, do których należało przyrządzanie potraw oraz leków w gospodarstwie domowym. Poradniki te dostarczały wiedzy o przygotowywaniu potraw zrównoważonych humoralnie, stosowaniu przypraw, dostosowywaniu sosów do potraw itp. Fakt nieuwzględniania porad przeznaczonych dla kobiet wytłumaczyć można jedynie długą, bo sięgającą starożytności tradycją adresowania książek z zakresu poradnictwa medycznego wyłącznie do mężczyzn.

Poradniki medyczne ukazujące się w XVI-wiecznej Anglii przekazywały czytelnikom zasady zdrowego życia znane od czasów najdawniejszych. Autorzy tych książek czerpali pełnymi garściami z tekstów pisarzy greckich (przede wszystkim Hipokratesa, Galena, Arystotelesa, Dioskuridesa) oraz rzymskich (Pliniusza, Pawła z Eginy). W 1525 r. w Rzymie Fabius Calvus wydał *Opera omnia* – pierwsze kompletne tłumaczenie dzieł Hipokratesa. Grecki tekst wydano drukiem w Wenecji rok później [21: str. 6–7]. Pierwsze wydanie dzieł Galena w dwóch tomach ukazało się drukiem w 1490 r. w Wenecji, natomiast *Opera* po grecku w pięciu tomach została wydana w 1525 r. [21: str. 11–12]. W latach 1517–1524 angielski humanista Thomas Linacre przetłumaczył z greckiego na łacinę niektóre dzieła Galena. Z tłumaczeń tych korzystali pozostali humaniści i pisarze zajmujący się tematami medycznymi, np. Thomas Elyot [22]. *De materia medica* Dioskuridesa, greckiego chirurga wojskowego, została przetłumaczona przez Petrusa Paduanensisa na łacinę i opublikowana w 1478 r. [21: str. 9–10]. Korzystano również z perskich i arabskich kompilatorów i komentatorów, takich jak Awicenna, Rhazes, Hali Abbas i inni. Arabowie zainteresowali się grecką dietetyką i medycyną, czego wyrazem były tłumaczenia dzieł z tej dziedziny na arabski. Dzięki temu świat zachodni mógł ‘odzyskać’ zapomniane traktaty medyczne, które wiele lat później były ponownie tłumaczone z arabskiego na język łaciński. Szczególny wkład w tej dziedzinie, miał Konstantyn Afrykańczyk (1018–1082), mnich w klasztorze na Monte Cassino,

który przez ostatnie kilkadziesiąt lat swego życia tłumaczył na łacinę arabskie przekłady Galena i Hipokratesa oraz dzieła lekarzy arabskich [23].

Bardzo często sięgano po traktaty będące wykładem higieny życia typu *Regimen sanitatis Salernitanum*, które w przystępny sposób wyjaśniały, jak należy postępować i co jeść, aby pozostać zdrowym. Ich wierszowana forma miała ułatwić zapamiętanie. *Regimen sanitatis Salernitanum*, poemat złożony z 362 wierszy, powstał najprawdopodobniej w XII wieku w Salerno, gdzie od IX wieku istniała pierwsza świecka szkoła medyczna. René Moreau, XVII-wieczny badacz poematu twierdził, iż był on dedykowany synowi króla angielskiego Williama Zdobywcy, księciu Robertowi, który wracając z wyprawy krzyżowej zatrzymał się w Salerno szukając pomocy medycznej. Oczywiście jest, że podręczniki tego typu cieszyły się wielką popularnością w średniowieczu oraz na początku ery nowożytnej. Pierwszym znanym komentatorem *Regimen sanitatis Salernitanum* był Arnold de Villanova (1300–1363), przedstawiciel szkoły lekarskiej w Montpellier. Poemat z Salerno ukazał się drukiem w Montpellier w 1480 r., a jego angielskie tłumaczenie w 1528 r. W istocie jego autor Thomas Paynell pozostawił tekst poematu w oryginale, tzn. po łacinie, a jedynie przetłumaczył na angielski komentarze. W 1544 r. Thomas Phayer przetłumaczył tekst poematu z języka francuskiego na angielski. W XVII wieku *Regimen sanitatis Salernitanum* był tłumaczony przez Sir Johna Harringtona (1607 r., było to tłumaczenie tekstu bez komentarzy) oraz przez Philemona Hollanda (1617 r.).

Innym doskonałym przykładem średniowiecznego poradnika medycznego jest *Tacuinum sanitatis*. Jego pierwowzorem była arabska księga *Taqwin al-sihha*, co w tłumaczeniu oznacza 'tabele zdrowia', napisana przez Ibn Butlana z Bagdadu w XI wieku i następnie przetłumaczona na język łaciński w połowie XIII wieku. Trzy egzemplarze *Tacuinum* z końca XIV wieku zachowały się w Wiedniu, Paryżu i Rzymie. Pierwszy drukowany egzemplarz dzieła datuje się na 1531 r. Autorzy poradników czerpali ponadto informacje ze Starego Testamentu, zbiorów tekstów medycznych typu *Articella*, herbarzy i książek zajmujących się ogrodnictwem i rolnictwem oraz książek kucharskich [24: str.185–197].

Pierwszym popularnym poradnikiem medycznym w języku angielskim, zajmującym się szeroko rozumianą dietą był wspomniany już *The Castel of Helth* Thomasa Elyota. Poradnik Elyota był w istocie pierwszą oryginalną publikacją po angielsku. Jej ukazanie się poprzedziło tłumaczenie *Regimen sanitatis Salernitanum* dokonane przez Thomasa Paynella w 1528 r. oraz tłumaczenie traktatu Plutarcha o dobrym zdrowiu, które ukazało się w 1530 r. pod angielskim tytułem *The Governace of Good Helthe* [10: str. 248]. O popularności książki Elyota może świadczyć liczba

jej wydań – między pierwszą edycją w roku 1536 a rokiem 1610 książka była wydawana 17 razy. Niestety, nie mamy informacji o jej nakładach.

Elyot, jako humanista, starał się przybliżyć rodakom podstawy medycyny Galena i szkoły z Salerno, stąd napisał *The Castel of Helth* w języku ojczystym. Jego zamiarem było umożliwienie czytelnikowi znalezienie diagnozy swojej dolegliwości. Jako laik oparł się na starożytnych autorytetach medycznych, których dzieła przetłumaczył i opatrzył swoimi komentarzami. Elyot odwołuje się do medycznych autorytetów greckich, łacińskich, bizantyjskich, arabskich i żydowskich. Wśród najczęściej cytowanych wymienić należy Hipokratesa i Galena, na którego powołuje się ponad 50 razy bądź to w tekście, bądź na marginesie. Jego książka ma przejrzystą strukturę i wyraźnie zarysowaną organizację tekstu, aby łatwo można było zrozumieć i zapamiętać jej treść.

Co ciekawe, Elyot dostosował zalecenia dietetyczne do realiów swego kraju i natury Anglików. Nie odwołuje się przy tym do astrologii, magii oraz pośrednictwa świętych. Autor *The Castel of Helth* ma realistyczne podejście do spraw medycznych, a co więcej, dzieli się z czytelnikami własnymi eksperymentami w zakresie diety i stosowania wszelkiego rodzaju remediów na swe dolegliwości. W kilku sprawach nie obawia się polemizować z samym Galenem, w kilku innych przyznaje mu rację i krytycznie ocenia swoje eksperymenty.

Wkrótce śladem Elyota poszli inni pisarze, wśród nich także i lekarze, jak Andrew Boorde, autor *Compendyous Regyment or a Dyetary of Helth* wydanego w 1542 r. w Londynie. Boorde rozwinął prozą cytowany już wcześniej *Regimen sanitatis Salernitanum*, dodając własne komentarze i odniesienia do współczesnej mu Anglii. Z pierwszej części poradnika czytelnik może się dowiedzieć, jak istotny dla zdrowia jego samego i rodziny jest wybór miejsca, w którym postanowi wybudować swój dom. W części drugiej Boorde udziela praktycznych porad dotyczących snu, ćwiczeń fizycznych oraz ubioru. Najobszerniejsza część dotyczy diety, przy czym podejście do problemu i jego ujęcie są bardzo tradycyjne, tzn. galenowskie. *Dyetary of Helth* wkrótce stał się najczęściej wydawaną książką z zakresu zdrowego odżywiania się i diety. Niedługo po jej pierwszym wydaniu Thomas Phayre opublikował *The Regiment of Life* (1545), który oparł na podobnej pracy Jehana Goeurota, aczkolwiek dodał dużą liczbę remediów na wszelkie dolegliwości. Książka Phayre'a doczekała się dziewięciu wydań w latach 1545–1596. W 1552 r. Boorde wydał kolejną książkę, tym razem o diecie leczniczej, zatytułowaną *The Breviary of Healthe*.

W 1558 r. William Bullein opublikował *The Government of Health*, przewodnik po diecie w formie dialogu, a Thomas Cogan – w 1584 r. – *The Haven of Health*, poradnik wzorowany na Elyocie, jednakże

nie dzielący jego fascynacji Galenem, lecz preferujący naukę Hipokratesa. W przeciwieństwie do Elyota, Cogan zawarł w swym dziele długi i obszerny komentarz dotyczący ziół. Dwie ważne książki napisał i wydał Christopher Langton: *A Very Brevfe Treatise or Orderly Declaring the Principal Partes of Physick* (1574), zawierające część poświęconą jedzeniu i picciu oraz rozpoznawaniu chorób. Około 1550 r. wydano *An Introduction into Physicke with an Universal Dyet*, tematem której była dieta. W roku następnym Henry Wingfield opublikował *A Compendious Treatise Conteynyng Preceptes Necessary to the Preservation of Healthe*, poradnik żywieniowy zajmujący się głównie dietą. W 1565 r. Philip Moore wydał *The Hope of Health*, poradnik z zakresu diety, ziół oraz medycyny.

Timothie Bright, lekarz i pastor, opublikował *A Treatise wherein is Declared the Sufficiency of English Medicines* (1580) oraz *A Treatise of Melancholie* (1586), książkę adresowaną do przyjaciela, z zamiarem wyjaśnienia mu jego dolegliwości i pocieszenia w cierpieniu. Panuje opinia, że traktat o melancholii stanowił wzór dla Roberta Burtona, autora *The Anatomy of Melancholy*.

Oprócz poradników ogólnych, adresowanych praktycznie do każdego, zaczęły się pojawiać poradniki z zakresu zdrowego odżywiania, kierowane do specyficznych grup odbiorców. Thomas Newton przetłumaczył dzieło Guglielmo Gratarolo, adresowane do sędziów i studentów *A Direction for the Health of Magistrates and Students*. W 1586 r. tenże Newton wydał tłumaczenie pracy nieznanego pisarza łacińskiego pod angielskim tytułem *The Old Mans Dietarie*. Jak sugeruje tytuł, książka traktuje o diecie przeznaczony dla osób w podeszłym wieku. Autor artykułu podczas prowadzenia kwerendy bibliotecznej odnalazł kserokopię książki, która znajduje się w bibliotece publicznej w Chester. Jest to prawdopodobnie jedyny zachowany egzemplarz. W książce można znaleźć (niekompletną) listę autorów piszących po angielsku, którzy pragnęli przybliżyć angielskiemu czytelnikowi podstawy zdrowego trybu życia. Na liście znaleźć można takie nazwiska, jak: Elyot, Turner, Record, Phaer, Cunningham, Bulleyn, Caldwell, Johnson, Jones, Boorde, Bright, Barowe, Lyte, Carye, Coxe, Hill, Gale, Baker, Banister, Hall, Clowes, Moore, Paynell, Vicary. Są wśród nich lekarze, chirurdzy, ale także osoby niezwiązane z medycyną profesjonalnie.

Poradniki medyczne były oparte na galenowskiej teorii medycyny. Hunain Ibn Ishaq (Joannitius) w swym dziele *Isagoge* z IX wieku uporządkował pojęcia medycyny Galena, będącej syntezą nauki Hipokratesa, Arystotelesa oraz osiągnięć lekarzy hellenizmu. Stwierdził on, że medycyna dzieli się na teorię i praktykę. Teoria medycyny traktuje o rzeczach naturalnych, nienaturalnych i o rzeczach przeciw

naturze. Wyróżnił on siedem rzeczy naturalnych (żywność, jakości, płyny ustrojowe, tzw. 'humory', części ciała, władze, działania, i tchnienia), sześć rzeczy nienaturalnych (ćwiczenia ciała, kąpiele, jedzenie z picciem, sen, spółkowanie i przypadłości duszy) oraz trzy rzeczy przeciwko naturze (chorobę, przyczynę choroby i przypadłości towarzyszące chorobom) [25: str. 3].

Głównym zadaniem poradników medycznych było przedstawienie czytelnikom panującej ówczynie teorii humoralnej będącej u podstaw zdrowia i choroby. Wierzono powszechnie, że wszechświat, zarówno w skali makro, jak i mikro, składa się z czterech elementów, tj. ognia, powietrza, wody i ziemi. Co więcej, uważano, że ciało ludzkie wypełniają cztery płyny zwane humorami: krew, żółć, flegma i czarna żółć, czyli melancholia. O ile trzy pierwsze humory mają swe odpowiedniki w płynach znajdujących się w ciele ludzkim, o tyle trudno znaleźć czarną żółć lub płyn o podobnych właściwościach. Najprawdopodobniej twórcy teorii humoralnej dodali czwarty płyn, aby pozostać w zgodzie z czwórpodziałem natury: cztery strony świata, cztery pory roku, cztery podstawowe cechy materii, itp.

*Cztery w ciele człowieczym humory panują/
Melancholią/Phlegmą y krwią je mianują/
Przy nich czwarta Cholera. Ta ogniu podobna
Melancholią z ziemią porównać sposobna
Powietrze z komplexią krwawą swój kształt zgodzi
Woda Phlegmatykowi wilgotna wygodzi.*

(Tekst ten pochodzi z polskiego tłumaczenia *Regimen sanitatis Salernitanum*, dokonanego w 1640 r. przez Hieronima Olszowskiego [26: str. 33]).

Wzajemne stosunki między tymi płynami wpływały na stan zdrowia człowieka oraz określały jego charakter, czyli temperament. Każdy z humorów miał własne cechy: uważano bowiem, że krew jest ciepła i wilgotna, żółć ciepła i sucha, flegma zimna i wilgotna, a czarna żółć zimna i sucha. Dominacja danego humoru w organizmie człowieka decydowała o jego temperamencie. Rozróżniano temperament sangwiczny, flegmatyczny, choleryczny i melancholiczny. Każdy typ wiązał się z wpływem innej planety, kolejno: Jowisza, Księżycy, Marsa i Saturna. Równowaga płynów ustrojowych (eukrazja) była uzależniona od czynników wewnętrznych oraz zewnętrznych, przez co miejsce zamieszkania, pora roku, rodzaj wykonywanej pracy, stan emocjonalny mogły powodować zaburzenia równowagi humoralnej (dyskrazja) i doprowadzić do choroby.

Widać z tego wyraźnie, jak ważna była wiedza o równowadze humoralnej w organizmie, a jej brak prowadził najczęściej do choroby. Człowiek świadomy swego temperamentu mógł bowiem przewidzieć skutki nieodpowiedniej diety, zdemerowania lub zmiany miejsca pobytu. Znając zasady równowagi humoralnej, mógł reagować zawczasu lub podjąć odpowiednie

kroki, gdy nastąpiło jej zachwianie. Mógł odpowiednio ustalić odżywianie, gdyż według teorii humoralnej, spełniało ono funkcję leczniczą. Każda roślina i zwierzę składały się z elementów wspomnianych powyżej, które, tak jak płyny ustrojowe, określały temperament. Uważano, że pokarmy mogą być wilgotne i zimne (ogórek oraz większość owoców), wilgotne i ciepłe (migdały, figi, wątróbka, mięso ptaków), zimne i suche (mięso królika, wołowina) lub suche i ciepłe (większość przypraw oraz wino). W przypadku dyskrazji należało spożywać pokarmy o cechach przeciwnych do humoru powstałego w nadmiarze.

Szesnastowieczne poradniki medyczne zawierały istotne informacje dotyczące diety i zdrowego odżywiania się, które można z grubsza podzielić na kilka podstawowych grup: zalecenia dietetyczne dla osób o odmiennych temperamentach, wskazówki dotyczące żywienia dzieci, porady dla osób starszych, wskazówki dla studentów i osób pracujących umysłowo oraz poradnictwo dla wszystkich pozostałych mężczyzn i czasami kobiet. Autorzy nie zawsze grupowali informacje w jednym miejscu pod stosownym nagłówkiem. O ile wskazówki dietetyczne dla osób o różnych temperamentach łatwo odnaleźć w niejednym poradniku, o tyle np. wskazówki dotyczące żywienia dzieci czy osób w podeszłym wieku bywają często rozproszone w tekście.

Teoria humoralna z jednej strony wydaje się uporządkowana i schematyczna, z drugiej zaś jej zasady bywają różnie interpretowane przez autorów poradników, którzy często odbiegają od nauki Galena. Często jest brak zgodności co do cech humoralnych składników pokarmowych. Różnie także definiowano pojęcie temperamentu, najczęściej przejmując galenowski pogląd, że jest on zależny od humoru przeważającego w ciele człowieka. Elyot określa temperament jako połączenie dwóch odmiennych cech czterech elementów występujących w ciele człowieka, takich jak ciepło i suchość ognia, ciepło i wilgotność powietrza, zimno i wilgotność wody, zimno i suchość ziemi. Chociaż wszystkie są obecne, to tylko jeden dominujący określa temperament [19: f.2r]. Według Timothy Brighta, temperament nie wynika ze stanu humorów, lecz z równowagi cech czterech elementów [27: str. 97], co potwierdza Levinus Lemnius, pisząc, że temperament wynika z sił płynących z elementów, a nie z humorów [28; f.D1v].

Wspomniany już Andrew Boorde przestrzega flegmatyków przed spożywaniem pokarmów humoralnie zimnych: ryb, owoców i nabiału. Zaleca natomiast jedzenie tych pokarmów, które są z natury swej ciepłe i suche, takie jak cebula, czosnek, pieprz oraz imbir [29: str.288]. Lemnius ostrzega przed jedzeniem mięsa zwierząt prowadzących nieaktywny tryb życia, ponieważ są one przeważnie utuczone, a ich mięso jest tłuste i mało odżywcze [28: f.O7v]. Melancholik musi

wystrzegać się pieczonego mięsa oraz pokarmów przesolonych i ciężkostrawnych, mleka krowiego (mleko kobyłe z odrobiną cukru i szczyptą soli pite na dwie-trzy godziny przed posiłkiem uważano za zdrowe), sera oraz surowych jaj. Nie powinien także pić czerwonego wina [29: str. 289]. Pokarmy zalecane to pszenne pieczywo z dobrze przesianej mąki, mięso z młodych zwierząt (cielę, koźle, indyk, zając), gołąbki, ryby z czystych wód, wszelkie wywary i gęste zupy zawierające zioła, niektóre owoce (śliwki, gruszki, ananasy, melony, czereśnie, winogrona, figi), jaja na miękko spożywane z octem lub verjusem. Bright uważał, że najlepsze są jaja pieczone, szczególnie kurze, bażancie i indycze [27: str. 260]. Sangwinik powinien unikać nadmiaru pożywienia, a szczególnie nie spożywać mięsa ze starych zwierząt, szpiku, mózdzku, ryb pływających w mętnych wodach. Niedojrzałe owoce, surowe zioła, cebula, por, czosnek i stare figi nie powinny się pojawić na jego stole. Według Boorde'a dieta sangwinika powinna być umiarkowana [29: str. 287]. Choleryk może spożywać pokarmy ciężkostrawne z powodu nadmiaru ciepła czy wręcz gorąca w swym organizmie. Zalecane są pokarmy humoralnie zimne oraz takie, które neutralizują żółć [19: f. 58r]. Choleryk powinien także jeść częściej niż pozostali ludzie i unikać postów. Ponadto powinien unikać ostrych przypraw, wina, czosnku, cebuli, pieprzu oraz słodczy [29: str. 288], [19: f.71r-72r,58r].

Zdarzało się jednakże, że sama dieta nie przynosiła poprawy stanu równowagi humoralnej, a więc i poprawy stanu zdrowia. Potrzebne były bardziej radykalne sposoby polegające na usuwaniu nadmiaru niepożądanego płynu lub płynów. Poradniki medyczne zalecały wywoływanie wymiotów lub prowokowanie wypróżnień. Najczęściej polecaną metodą było upuszczanie krwi przez przecięcie żyły lub przykładanie baniek na naciętą uprzednio skórę ciała. Innymi metodami było płucie, stosowanie środków moczopędnych, powodowanie pocenia się itp. Niekiedy organizm samoczynnie pozbywał się nadmiaru humoru, co objawiało się wydzieliną z nosa, krwotokiem z nosa lub z guzków krwawniczych, a także miesiączkowaniem u kobiet.

Grupę specyficzną pod względem żywienia i diety stanowiły dzieci. Określano je jako humoralnie wilgotne i ciepłe, zbliżone naturą do temperamentu sangwinicznego. W omawianym okresie nie powstało jednak żadne dzieło dedykowane wyłącznie dzieciom, temat ten w poradnikach traktowany był jedynie fragmentarycznie. Zasadnicze znacznie dla odżywiania noworodka miało mleko i większość autorów było zgodnych co do tego, że kobiece mleko jest najlepsze. Dalej w kolejności wymieniano mleko krowie jako najgęstsze, mleko wielbłąda jako najdelikatniejsze oraz mleko owcy jako pośrednie między krowim i oślim [19: f.33v]. Mleko powinno być białe i słod-

kawe, niezbyt gęste i niezbyt rozrzedzone [30: str. 18]. Jakość mleka jak i jego ilość były równie istotne. Wielu autorów wymienia pokarmy wpływające na zwiększenie wydzielania mleka przez karmiącą matkę. Są wśród nich sałata, koper, anyżek, ale także sproszkowany krowi ozór oraz wymię krowie lub owcze [19: f.27v,28r], [31: str. 22].

W wyższych sferach, do których właściwie adresowane były poradniki medyczne, karmienie dzieci pozostawiano mamkom. Ponieważ sądzono, że mleko spożywane przez niemowlę i dziecko ma zdecydowany wpływ na jego charakter, istotnym problemem był wybór odpowiedniej mamki, kobiety zdrowej, ale także o odpowiedniej osobowości. John Jones opisał dokładnie zasady wyboru mamki oraz stawiane jej wymagania co do odżywiania się i zachowania [31: fB2v–F3v]. Również Thomas Elyot przywiązywał wielką wagę do wyboru odpowiedniej kobiety karmiącej swą piersią dziecię szlacheckie, wszakże bywa i tak, że przywary i słabostki ssie się z mlekiem mamki (*often times the childe soukethe the vice of his nouryse with the milke of her pappe*) [32]. Istotne było, aby kandydatka na mamkę dla chłopca sama niedawno urodziła dziecko płci męskiej i miała temperament zgodny z temperamentem chłopca, aby miała co najmniej kilkoro dzieci, które wykarmiła własną piersią. Jej aparycja była równie ważna jak sposób prowadzenia się [31: f.D2r, B2v–B3r]. Sposób odżywiania się był istotny zarówno dla przyszłych rodziców dziecka przed jego poczęciem (Hipokrates wierzył, że pokarm przyjmowany przez małżonków decydował nie tylko o zdrowiu mającego się narodzić dziecka, ale także determinował jego płeć [33]), jak i dla mamki karmiącej je własną piersią. Z zasady mamka powinna była jeść tylko takie pokarmy, z których powstawała tzw. dobra krew. Według Galena, krew powstaje z pokarmów, które spożywamy. Po pierwszej fazie trawienia w żołądku, przetrawiony pokarm wędruje do wątroby, gdzie powstaje krew. Ponadto pokarm powinien charakteryzować się pozytywnymi cechami humoralnymi, tzn. być w miarę zrównoważony [19: f.14v–15r].

Jak wspomniano, autorzy poradników rzadko poświęcają rozdziały swych książek karmieniu dzieci. Nawet Thomas Elyot w swym bestsellerze wskazania dietetyczne dotyczące najmłodszych umieszcza w rozdziale ogólnym poświęconym wiekowi ludzi. Elyot powtarza za medycznymi autorytetami, że dziecko powinno przyjmować pokarmy humoralnie ciepłe i wilgotne. Podobnie jak Galen, odradza podawanie dzieciom wina, gdyż potęguje ono humoralne ciepło i powoduje powstawanie oparów gromadzących się w głowie. Co ciekawe, w opinii Elyota (w przeciwnieństwie do większości teoretyków zajmujących się teorią humoralną) wino jest wilgotne, a więc podawanie go dzieciom potęguje także humoralną wilgotność. W karmieniu dzieci istotna jest ciągła obserwacja,

czy podawane pokarmy wpływają na prawidłowy rozwój. Nieprawidłowości można korygować odpowiednimi ćwiczeniami fizycznymi w celu pozbycia się nadmiaru niechcianych humorów. Wskazówką złego karmienia jest brzuch dziecka większy niż być powinien [19: f.38r–38v].

Z wpływem czasu zmienia się humoralna charakterystyka człowieka, jego temperament ulega modyfikacji. W wieku dojrzałym przeważają cechy zimna i suchości, te same, które decydują o temperamencie melancholijnym. W wieku starczym przeważają cechy temperamentu flegmatycznego, tzn. wilgotność i zimno. Oczywiście, wraz ze starzeniem się należało zmieniać swoją dietę. Newton podaje wykaz potraw bądź składników pokarmowych, których powinno się wystrzegać w jesieni życia. Znaleźć wśród nich można ‘frumenty’ (popularne danie otrzymywane poprzez moczenie pszenicy w wodzie, a następnie gotowanie w mleku). Jest to jednakże przykład pewnej niekonsekwencji i niezgodności z teorią humoralną spotykany u Newtona. Potrawa jest ciepła i wilgotna, a więc ma cechy korzystne dla pożywienia z punktu widzenia teorii humoralnej [24: str. 333–334]. Elyot wręcz zaleca spożywanie pokarmu o cechach ciepły i wilgotny [19: f. 39r]. Dalej na liście Newtona znaleźć można ser, pieczone jaja, cebulę, grzyby, soczewicę i ostrygi [34]. Większość autorów poradników dietetycznych była zgodna co do tego, że osoby starsze powinny jeść to, co jest humoralnie ciepłe, lekkostrawne, niepowodujące powstawania złych płynów w organizmie, np. mięso z kurcząt lub pulardy, dobrze wypieczony chleb otrzymany z dobrze ugniecionego ciasta na zakwasie, mleko najlepiej z dodatkiem miodu, wszelkiego rodzaju zioła (ciepłe i suche) oraz wino.

Osobne porady kierowano do pracujących umysłowo, a przede wszystkim uczniów i studentów. Im poświęcono osobne opracowania, takie jak wspomniane już wcześniej *A Direction for the Health of Magistrates and Students* w tłumaczeniu Newtona. Thomas Cogan dedykował studentom swój *Haven of Health*. Prawdę mówiąc ani studenci, ani inni określane jako „pracujący umysłem” nie byli w stanie znaleźć w tych książkach zbyt wiele informacji na temat dedykowanej im diety. Po lekturze wiedzieli natomiast, że są słabszego zdrowia i żyją generalnie krócej niż osoby pracujące fizycznie i mieszkające na wsi. Co więcej, mogli przeczytać, na jakie choroby najczęściej chorują, ale także jak sobie zorganizować naukę, czyli w jakiej porze dnia najlepiej się uczyć i jak się relaksować.

Omawiane dzieła zawierają ogólne informacje o poszczególnych składnikach pożywienia, mogli więc z nich korzystać wszyscy. Na zakończenie należy zwrócić uwagę na wskazówki dotyczące zdrowej diety. Andrew Boorde zawarł je w jednym rozdziale, podczas gdy inni, jak Elyot czy Cogan, poświęcali

im kolejne rozdziały swych poradników. Przede wszystkim każdy człowiek powinien wiedzieć najlepiej, jakie pokarmy mu służą, a jakie szkodzą. Zadaniem poradników było dostarczenie odpowiednich wskazówek i porad. Ogólnie rzecz ujmując, należało przestrzegać wszelkich zasad dotyczących sześciu rzeczy nienaturalnych, czyli właściwie się odżywiać, zapewnić organizmowi wystarczająco dużo ruchu, spać odpowiednio długo w nocy, nie ulegać emocjom. Ponadto należało często myć ręce (zalecenie nad wyraz stosowne, gdyż większość czynności związanych z jedzeniem wykonywano palcami), nie doprowadzać do przeziębienia żołądka (jego ciepło decydowało o jakości trawienia pokarmów) oraz klatki piersiowej, zapewnić stosowną temperaturę głowie oraz nie oddawać się zbyt często uciechom fizycznym. Należało przestrzegać pór posiłków, spożywać potrawy w odpowiedniej kolejności, a nade wszystko zachować umiar w jedzeniu i picu [29: str.300–301], [19: f.48r–47v], [20: str. 1–22, 207–234, 268–295].

Poradniki medyczne doby renesansu zajmowały się problemami zdrowia holistycznie. Nie ograniczały się li tylko do opisu zdrowego odżywiania się. Ponieważ w ujęciu klasycznym dieta obejmowała wszystkie składniki decydujące o zdrowiu człowieka, z poradników można było czerpać informacje na temat zdrowego trybu życia. Informowały one, że aby pozostać zdrowym i sprawnym należy oddychać świeżym powietrzem, spać we właściwej pozycji, prowadzić aktywne życie uprawiając sporty i ćwiczenia gimnastyczne, jeść i pić w sposób umiarkowany [19: f.48r–47v]. Nie mniej istotny był stan umysłu oraz emocji [19: f.55r–67v]. Należy podkreślić, iż poradniki pisane po angielsku bardzo często modyfikowały tradycję klasyczną na użytek czytelnika angielskiego, uwzględniając odmienność rejonu geograficznego, ludzkich charakterów, a nawet, co najistotniejsze, gatunków roślin i zwierząt. Pisząc np. o piwie Boorde zauważa, że naturalnym napojem Anglików jest ale, a Holendrów piwo (*beer*), dlatego Anglicy powinni unikać picia piwa [29: str. 256].

PIŚMIENNICTWO

1. Stevenson L.G. New Diseases' in the Seventeenth Century. *Bulletin of the History of Medicine* 1965; 39: 1–21.
2. Carlson J.R., Hammond P.W. The English Sweating Sickness (1485–c. 1551): A New Perspective on Disease Aetiology. *Journal of the History of Medicine and Allied Sciences* 1999; 54: 23–54.
3. Bennett H.S. *English Books and Readers 1475–1557*. Cambridge 1952.
4. Caxton W. In This Tretyse That Is Cleped Guernayle of Helthe. London 1489?
5. Kuropatnicki A. Education at Tudor Nobleman's Household. W: *New Trends in English Teacher Education*. Red. I.R. Gay, A.J.M. Guijarro, J.I.A. Hernandez. Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha, Cuenca 2008: 375–384.
6. Stone L. The Educational Revolution in England 1560–1640. Past and Present 1964; 28: 41–80.
7. Cressy D. *Literacy and Social Order*. Cambridge 1980.
8. Wrightson K. *English Society 1580–1680*. London 1982: 183–199.
9. Houston R.A. *Literacy in Early Modern England: Culture and Education 1500–1800*. London 1988.
10. Slack P. *Mirrors of Health and Treasures of Poor Men: the Uses of the Vernacular Medical Literature of Tudor England*. W: *Health, Medicine and Mortality in the Sixteenth Century*. Red. C. Webster. Cambridge 1979.
11. *The Kalendarium of Nicholas of Lynn*. Red. S. Eisner. Athens Ga 1980.
12. Bennett H.S. *English Books and Readers 1558–1603*. Cambridge 1965.
13. Bosanquet E.F. *English Printed Almanacs and Prognostication: A Bibliographical History to the Year 1600*. London 1917.
14. Capp B. *English Almanacs, 1500–1800: Astrology and the Popular Press*. New York 1979.
15. [Canutus]. Here Begynneth a Litol Boke the Whiche Traytied and Rehersed Many Gode Thinges Necessarie for the Pestilence [b.m., c. 1486].
16. Fisch R.B. i M.H. The Marshall Collection of Herbals in the Cleveland Medical Library. *Bulletin of the History of Medicine* 1947(21): 224–261.
17. Arber A. Robertson. *Herbals, Their Origin and Evolution: A Chapter in the History of Botany, 1470–1670*. Cambridge 1986.
18. Wear A. *Knowledge and Practice in English Medicine 1590–1680*. Cambridge 2000: 159.
19. Elyot T. *The Castel of Helth*. London 1541.
20. Cogan T. *The Haven of Health*. London 1584.
21. Thornton J.L. *Medical Books, Libraries and Collectors*. London 1966.
22. Durling R.J. Chronological census of Renaissance editions and translations of Galen. *Journal of the Warburg and Courtauld Institutes* 1961; 24: 230–305.
23. *Historia medycyny*. Red. T. Brzeziński. Warszawa 2000: 50.
24. Kuropatnicki A. *Food and Drink in the Household of English Nobility in the 15th and 16th Centuries*. Kraków 2012.
25. Burchard J. *Higiena wedle Tomasza z Wrocławia*. *Studia Copernicana* 36, Warszawa 1997: 3.
26. *Szkola Salernitańska*. Tłum. H. Olszowski. Kraków 1640: 33.
27. Bright T. *A Treatise of the Melancholie*. London 1586.
28. Lemnius L. *The Touchstone of Complexions*. Tłum. T. Newton London 1576: f. D1v.
29. Boorde A. *A Compenyous Regyment or A Dyetary of Helth*. W: *The First Boke of the Introduction of Knowledge*. London 1870.
30. Phaire T. *The Boke of Chyldren*. London 1544.
31. Jones J. *The Arte and Science of Preserving Bodie and Soul in Healthe, Wisdom, and Catholike Religion*. London 1579: f. B2v–F3v.
32. Elyot T. *The Boke Named The Governour* [1531], H. H. S. Croft red. Vol II, New York 1967: 29.
33. Hippocrates. Tłum. W.H.S. Jones, vol. IV. London 1931: 265.
34. Newton T. *The Old Mans Dietarie: A Worke no Lesse Learned then Necessary for the Preseruation of Olde Persons in Perfect Health and Soundnesse*. London 1586: f. C3r.