

ARTUR KATOŁO

„Regimen Sanitatis” dla osób w podeszłym wieku w medycynie XIII-XVI w.

“Regimen Sanitatis” for Older People in Medicine of the 13-16th Century

Pontificia Facoltà Teologica dell'Italia Meridionale -ISSR w Rende (CS)

Europejska Uczelnia w Warszawie

ORCID: 0000-0002-2105-365X

Słowa kluczowe: zdrowy styl życia, zalecenia, historia medycyny, osoba w podeszłym wieku

Key words: healthy lifestyle, recommendations, history of medicine, elderly person

Streszczenie

Osoby w wieku podeszłym, w ujęciu medycyny XIII-XVI w., cierpią na obniżenie temperatury oraz wilgotności organizmu, co wpływa również na zaburzenia fizjologiczne. Bardzo ważnym zagadnieniem było środowisko życia: powietrze, wiatry, pory roku, budynek mieszkalny oraz odzienie. Zdrowe życie osoby starszej to przechodzenie od aktywności fizycznej do wypoczynku, i od wypoczynku do aktywności fizycznej. W celu utrzymania dobrego zdrowia zwracano szczególną uwagę na dietę i sen.

Abstract

Elderly people, in terms of the 13th-16th century medicine, suffer from lowering the body temperature and humidity, which also affects physiological disorders. The living environment was a very important issue: air, winds, seasons of the year, residential building and clothing. A healthy life for an elderly person means moving from physical activity to relaxation, and from relaxation to physical activity. In order to maintain good health, particular attention was paid to diet and sleep.

Status quaestionis

Kto wiekach XIII-XVI uznawany był za osobę w podeszłym wieku? Trzeba powiedzieć, iż dokonywano swoistej gradacji w tym zakresie. Wiek 45-55 lat życia nazywany była *extremum pulchritudo* [koniec piękna]. Kolejnym stopniem było *semes a senectute* [wiek podeszły], datowany na 55-72 rok życia. Ktoś, kto przekroczył 72 rok życia określany był terminem *semes a senio* [wiek starczy]. Te dwie ostatnie cezury czasowe można by określić współczesnymi wyrażeniami jako trzeci i czwarty wiek. Osoby w wieku podeszłym, w ujęciu medycyny tego okresu, cierpią na obniżenie temperatury oraz wilgotności organizmu, co wpływa również

na zaburzenia fizjologiczne¹. Dlatego dla takich osób konieczny jest odpowiedni regimen sanitatis. A czym były same regimina sanitatis? Jak zauważa A. Rzepiela, „były to kompendia medyczne, które funkcjonowały jako «kodeksy higieniczne», zawierające wskazówki dotyczące utrzymania zdrowia i przestrzegania zasad

¹ Por. P. Gil Sotres, *Le regole della salute*, in: *Storia del pensiero medico occidentale*, M. D. Grmek (a cura di), Roma-Bari 2007, s. 432.

higieny. Często powstawały na zlecenie władców i były dla nich spisywane przez nadwornych medyków².

Aby osoba w trzecim i czwartym wieku mogła odpowiednio funkcjonować, należało dostarczyć organizmowi substancji ciepłych i wilgotnych, poprzez odżywianie, sen i wywoływanie torsji. Mieszkanie powinno być usytuowane od strony wschodniej, gdzie słońce nagrzewa mury już od wczesnego ranka³. To tylko niektóre z licznych zaleceń.

Środowisko życia

To, od czego zaczynały się *regimina sanitatis*, to środowisko życia człowieka, określane terminem *aer*. Oznaczało ono nie tylko powietrze, ale wiatry dominujące w danej okolicy, wpływ pór roku, budynek, w którym zamieszkiwano oraz odzienie. Arnaldo de Villanova posługiwał się, na oznaczenie tych wszystkich czynników innym terminem: *operimenta* (przykrycia, okrycia)⁴.

Dla medycyny, jak to znajdujemy w traktacie Maino de' Mainieri, powietrze jest czynnikiem najbardziej niezbędnym do funkcjonowania organizmu żywego. Tym, co powoduje, iż człowiek żyje, to ciepło wrodzone, zwane inaczej „naturalnym”, którego siedziba znajduje się w sercu. Powietrze wdychane dochodzi do serca, ochładza je i zapobiega temu, aby zbyt wysoka temperatura organizmu nie zniszczyła jego naturalnej wilgotności. Oddech jest sposobem na wydalenie na zewnątrz „dymów” pochodzących ze spalania fizjologicznego. Wdech dostarcza sercu powietrza koniecznego do ochłodzenia organizmu; wydech – wyrzuca wszelkie „dymy” wewnętrzne⁵. Związek serca z powietrzem jest więc czymś bardzo istotnym. Jakikolwiek jego jakościowe zmiany rzutują bezpośrednio na serce i na cały organizm; fenomen chorób zaraźliwych związany był z jakością powietrza⁶.

Wymóg poszukiwania miejsc, w którym powietrze jest czyste stanowił podstawowy wymóg wszystkich kanonów *regimen sanitatis*. Powietrze uznawane było za

czyste, jeśli nie występowały w nim żadne domieszki oparów i dymów pochodzących z substancji trujących⁷.

Jakie musiały dodatkowo zaistnieć warunki, aby powietrze uznać za czyste i zdrowe? Musiało być ono przezroczyste, w przeciwieństwie do nieprzejrzystego i zadymionego (*nebulosus*); musiało być w ruchu (przewiew), w przeciwieństwie do statycznego; musiało być lekkie, w przeciwieństwie do zaduchu. Dlatego zwracano uwagę, aby powietrze w pomieszczeniach mieszkalnych miało swobodną cyrkulację. Jeśli te wszystkie pozytywne czynniki występowały równocześnie, wówczas powietrze, jak i miejsce, było uznawane za zdrowe⁸.

Jak pisał Arnaldo da Villanova w *Speculum medicinae*, dobre powietrze „rozjaśnia krew, czyniąc ją bardziej elastyczną i czystą; i w ten sposób dobrze wpływa na serce, rozwesela duszę, dobrze czyni dla ciała i przyspiesza trawienie we wnętrznościach⁹. Jako szczególnie zdrowym uznawano powietrze wiosenne, które nie było ani zbyt gorące, ani zbyt mroźne, ani zbyt wilgotne, ani zbyt suche¹⁰.

Istniały różne opinie w odniesieniu do czynników, które mogą zmienić jakość powietrza. Zdaniem Maino de' Mainieri najlepsze znajduje się obok bieżącej wody, albo obok łąk, lub w okolicach lasów¹¹. Natomiast Barnaba da Reggio w *Regimen sanitatis ad dominum Antonium*, utrzymywał, iż należy unikać budowania domostw w okolicach lasów, oraz łąk, na których rosną rośliny strączkowe, z powodu intensywnych zapachów panujących w takich miejscach¹². Odradzano również, z tych samych powodów, zamieszkiwanie w sąsiedztwie zwierząt (szczególnie krów, świń i gołębi), latryn, kloak i cmentarzy. Ciekawostką jest fakt, iż zamieszkiwanie na wsi uważane było za szkodliwe; bardziej higienicznym uznawano mieszkanie w mieście¹³.

Z zagadnieniem zdrowego powietrza związana była teoria wiatrów dominujących w danej okolicy. Zdrowy wiatr to ten, który wieje albo z północy, albo ze wschodu. Z tego powodu zalecano umieszczanie okien w budynkach od strony północnej i wschodniej. Jako wypełnione niezdrowym powietrzem uznawano świeżo

2 A. Rzepiela, *Krakowskie XVI-wieczne edycje Regimen Sanitatis Medicorum Parisiensium Franciszka Mymera*, „Archiwum Historii i Filozofii Medycyny” 2014, T. 77, s. 24.

3 Por. P. Gil Sotres, *Le regole della salute*, in: *Storia del pensiero medico occidentale*, s. 433.

4 Por. tamże, s. 413.

5 Por. Maino de' Mainieri, *Regimen sanitatis*. Praxis medicinalis, Lyon 1586, s. 14.

6 Por. P. Gil Sotres, *Le regole della salute*, in: *Storia del pensiero medico occidentale*, s. 414.

7 Por. Maino de' Mainieri, *Regimen sanitatis ad dominum Antonium de Flisco*, fol. 7 r, w: Paris Bibl. Arsenal, 873 (XV) [msc].

8 Por. P. Gil Sotres, *Le regole della salute*, s. 414.

9 Arnaldo da Villanova, *Speculum medicinae*, in: *Opera omnia*, Venezia 1505, c. 13, s. 5 v.

10 Por. P. Gil Sotres, *Le regole della salute*, s. 414.

11 Por. Maino de' Mainieri, *Regimen sanitatis ad dominum Antonium de Flisco*, fol. 4 r [msc].

12 Por. Barnaba da Reggio, *Regimen sanitatis ad dominum Antonium*, fol. 1 vb, w: Paris B. N., 1430 (XIV) [msc].

13 Por. P. Gil Sotres, *Le regole della salute*, s. 415.

wybudowane, jak również zbyt stare, budynki mieszkalne¹⁴.

Z jakich materiałów zalecano budować domy? Jako niezdrowe uważano budynki wybudowane z kamieni nieregularnych oraz z wapienia¹⁵. Zdrowe mieszkanie musi być duże i usytuowane wysoko; mankamentem takich pomieszczeń mieszkalnych była panująca w nich niższa temperatura. Uważano, iż niezdrowym jest zamieszkiwanie na parterze oraz w suterenie, gdyż w takich pomieszczeniach dominuje zagęszczone powietrze. Idealne mieszkanie, jak pisał Gerardo da Solo w *Regimen per dietam*, powinno znajdować się na pierwszym piętrze (*inter duo sollaria*), z wysoko umiejscowionym sufitem i oknami wychodzącymi na wschód i północ¹⁶.

Lekarze zwracali uwagę na fakt, iż złe powietrze można zmieniać w sposób sztuczny. Wilgoć i zimno zalecano likwidować przez ogrzanie pomieszczenia ogniem z drzewa; odradzano używania węgla, z powodu złego dymu. Ostrzegano, iż nie należy zbyt zbliżyć się do ognia, aby nie doprowadzić do „wysuszenia” organizmu. Zalecano dodawanie do ognia nieco kadzidł, aromatycznych ziół oraz soli¹⁷.

Jeśli powietrze było zbyt gorące i suche w pomieszczeniu, radzono spryskanie murów wodą z dodatkiem octu. Zalecano również, aby w pomieszczeniu rozsypać rośliny uważane za „zimne”: róże, fiołki i liście winorośli. W przypadku niebezpieczeństwa epidemii choroby zakaźnej, której przyczyną było „złe powietrze”, nakazywano zamknięcie okien i okadzenie mieszkania substancjami zapachowymi (np. aloesem, żywicą etc.)¹⁸.

W odniesieniu do osób starszych można znaleźć zalecenia, aby w lecie schładzać powietrze poprzez spryskiwanie murów wodą z domieszką substancji „zimnych”. W zimie natomiast należało ogrzewać pomieszczenie dniem i nocą¹⁹. Można wnioskować, mając na względzie powyższe, o czym była mowa, iż ogólne zalecenia odnośnie do zdrowego powietrza, odnosiły się także do osób starszych.

14 Por. tamże.

15 Por. Maino de' Mainieri, *Regimen sanitatis ad dominum Antonium de Flisco*, fol. 5 r [msc].

16 Por. Gerardo da Solo, *Regimen per dietam*, w: Wien B. (XV), fol. 34 v [msc].

17 Por. P. Gil Sotres, *Le regole della salute*, s. 416.

18 Por. tamże.

19 Por. Bernard de Gordon, *Regimen sanitatis*, w: Cues B. 308 (XIV), c. 7, fol. 60 vb [msc].

Aktywność fizyczna

Kolejnym zagadnieniem *regimen sanitatis* był problem ruchu/wypoczynku (*motus et quies*). Zdrowe życie to przechodzenie od aktywności fizycznej do wypoczynku, i od wypoczynku do aktywności fizycznej. Lekarze terminem *motus* określali zarówno aktywność zawodową, jak i ruch w celach rekreacyjnych. W tym ostatnim przypadku używano również innego terminu łacińskiego: *exercitia*.

Zdaniem Bernarda de Gordon, *exercitia* są nieodzowne do zachowania dobrego zdrowia. Pisał on w swoim *Regimen sanitatis*: „Ćwiczenia cielesne to jedna z najlepszych rzeczy, którą można ofiarować ludzkiemu ciału”²⁰. Jak jednak pojmowano wysiłek fizyczny?

Tradycja medycyny galenowej czyni różne podziały wysiłku fizycznego: w zależności od czasu trwania, od intensywności i szybkości. Najważniejszym jest jedno: wysiłek ma służyć zdrowiu. Powoduje on, zdaniem Costantino Africano (zakonnik benedyktyński z Opactwa na Monte Cassino, zmarły w 1087 r.), podniesienie temperatury wewnętrznej, wydalanie tego, co w nadmiarze w organizmie, oczyszczenie porów w skórze i uczynienie ciała bardziej jędrnym. Ćwiczenia fizyczne powinny odbywać się przed posiłkiem²¹.

Maino de' Mainieri pisał, iż „dobrym jest uprawianie ćwiczeń fizycznych w umiarkowanych porach dnia. W lecie – w godzinach porannych, oraz wieczorem; w zimie – w godzinach południowych; w jesieni i na wiosnę – w godzinach popołudniowych”²².

W średniowiecznych *regimina sanitatis* zwraca się również uwagę na sport, chociaż w nieco innym ujęciu niż to miało miejsce w Starożytności. Zalecana jest prosta aktywność sportowa, w zależności od miejsca zamieszkania. Poleca się bieg, spacer, przeciąganie liny oraz podnoszenie ciężarów²³.

Bernard de Gordon o różnorodności ćwiczeń fizycznych pisał w sposób następujący: „Bardzo dobrze, iż istnieje wiele rodzajów ćwiczeń fizycznych, gdyż wielu jest różnych ludzi. Jedni cierpią na nogi i nie mogą uprawiać marszu; inni cierpią na ręce – nie mogą więc uprawiać sportów, które wymagają rąk; inni cierpią na gardło – nie mogą więc ćwiczyć śpiewu lub gry na instrumentach dętych. Tak więc są i silni i słabi, bogaci i biedni, o delikatnej budowie cielesnej i nie, i dlatego

20 Tamże, c. 7, fol. 52 va [msc].

21 Costantino Africano, *Pantageni*, in: Opera, Basel 1563, s. 20 v.

22 Maino de' Mainieri, *Regimen sanitatis ad dominum Antonium*, fol. 10 r-v [msc].

23 Por. P. Gil Sotres, *Le regole della salute*, s. 418.

dobrze jest, iż istnieje wiele form ćwiczeń fizycznych²⁴. Najprostszą formą aktywności fizycznej, zalecaną Bernarda de Gordon, był marsz, gdyż całe ciało ruszając się, pozostaje w stanie równowagi²⁵.

Podobnego zdania był Maino de' Mainieri, który pisał: „[...] jest ewidentnym, iż marsz jest lepszym ćwiczeniem, niż przejażdżka na koniu lub powozem. Podczas marszu członki ciała pracują w sposób bardziej regularny niż podczas innych form aktywności sportowej”²⁶.

Najlepsze miejsce do przechadzek to takie, w którym występuje czyste powietrze. Maino de' Mainieri pisał: „Musi być wybrane miejsce czyste, w którym będzie również czyste powietrze. Musicie upewnić się o czystości miejsca zarówno z bliska jak i z daleka. Musicie zwrócić uwagę na niebo, morze i rośliny w tej okolicy”²⁷. W podobnym tonie wypowiadał się Angelo de' Aquila w *Regimen compilatus ab Angelo de Aquila*: „Musicie wyjść z domu i spacerować wśród zieleni lub w innych pięknych miejscach, patrząc rano na góry zaś wieczorem na źródła, albo inne piękne krajobrazy”²⁸.

Sposób aktywności fizycznej związany był z klasą społeczną. Arnaldo da Villanova w swoim *Regimen sanitatis ad regem Aragonum* pisał, iż królowi nie wypada uprawiać takich dyscyplin sportowych jak piłka, rzut oszczepem i zapasy. Powinien natomiast być aktywnym fizycznie stosownie do swojej królewskiej rangi²⁹.

Także Bernard de Gordon uważał, iż każdy powinien uprawiać sport w zależności od rangi społecznej. Na pytanie, jaką aktywność fizyczną powinni prowadzić prałaci oraz inni dygnitarze kościoła, podkreślał, iż powinna ona odpowiadać godności ich urzędu: „W pokoju powinna znajdować się gruba lina, zaopatrzona licznymi węzłami i zaczepiona u sufitu. Należy złapać linę dwiema rękami i podciągnąć się na niej, tak aby nie dotykać stopami ziemi; wytrzymać w takiej pozycji jak najdłużej”³⁰. Sport powinien być więc uprawiany przez osoby duchowne z dala od oczu ludzkich, w zaciszu własnego domu.

Pochwałę aktywności i pracy fizycznej zawarł w swojej *Regule* św. Benedykt z Nursji: „Bezczynność

jest wrogiem duszy. Dlatego też bracia muszą się zajmować w określonych godzinach pracą fizyczną i również w określonych godzinach czytaniem duchownym. [...] Gdyby zaś warunki miejscowe lub ubóstwo kazały braciom własnoręcznie zbierać plony, niechaj się tym nie martwią, bo właśnie wówczas są prawdziwymi mnichami, jeśli żyją z pracy rąk swoich, jak Ojcowie nasi i Apostołowie. We wszystkim jednak należy zachować umiar ze względu na tych, którym brak siły ducha. [...] W niedzielę natomiast niech czytaniem zajmują się wszyscy oprócz tych, których wyznaczono do różnych funkcji. Jeśli zaś ktoś jest tak niedbały i leniwy, że nie chce albo nie może ani rozmyślać, ani czytać, trzeba mu zlecić jakąś pracę do wykonania, aby nie był beczynny. Niechaj bracia chorzy lub słabi otrzymują takie zajęcia, żeby nie groziła im beczynność, lecz jednocześnie, by nadmiar roboty ich nie przytłaczał lub nie skłaniał do odejścia. Opat powinien mieć wzgląd na ich słabość”³¹.

A jak miała wyglądać aktywność fizyczna osób w podeszłym wieku? Zalecano przechadzki oraz przejażdżki konno. Uzupełnieniem wysiłku fizycznego były masaże oraz nacierania. Dodatkowo zalecano gorące kąpiele, które miały dostarczyć starszej osobie ciepła oraz nawilżenia; powinny być brane 3-4 razy w miesiącu, w zależności od pory roku. Do wody należało dodać nieco ziół o przyjemnym zapachu. Kąpiel, przez zanurzenie ciała, powinna trwać aż do momentu pojawienia się zmarszczek na opuszkach palców³².

Dieta

W ujęciu różnych *regimina sanitatis*, w celu utrzymania dobrego zdrowia, należało zwrócić szczególną uwagę na pokarm i napoje; uważano, iż dobre trawienie jest podstawą dobrej kondycji organizmu³³. Skąd wynikało takie przeświadczenie?

Przede wszystkim pokarm stawał się częścią ciała; spożywanie złych substancji mogło wpływać na złą budowę ciała oraz na całe zdrowie. Ponadto, posiłek posiadał funkcje społeczne i kulturowe: sztuka ucztowania to nie tylko wyraz troski o własne, ale również i o ciało społeczne³⁴.

Podstawowym zagadnieniem diet średniowiecznych była ilość spożywanego pokarmu – stąd nieustanne apele o umiarkowanie w jedzeniu. Giovanni da

24 Bernard de Gordon, *Regimen sanitatis*, fol. 53 ra [msc].

25 Por. tamże, fol. 53 a [msc].

26 Maino de' Mainieri, *Regimen sanitatis ad dominum Antonium*, fol. 9 v [msc].

27 Tamże, fol. 52 v [msc].

28 Angelo de' Aquila, *Regimen compilatus ab Angelo de Aquila*, w: Paris B. N., lat. 4120 (XV), fol. 97 r [msc].

29 Por. Arnaldo da Villanova, *Regimen sanitatis ad regem Aragonum*, in: *Opera omnia*, Venezia 1505, c. 2, s. 2 va.

30 Bernard de Gordon, *Regimen sanitatis*, fol. 53 ra [msc].

31 Św. Benedykt z Nursji, *Reguła*, Kraków 2010, rozdz. 48.

32 Por. P. Gil Sotres, *Le regole della salute*, s. 433.

33 Por. tamże, s. 421.

34 Por. tamże.

Toledo pisał, iż współcześni mu ludzie są potomkami starożytnego łakomstwa Greków i Rzymian³⁵.

Apele o umiarkowanie, które raczej rzadko były wysłuchiwane, odnosiły się nie tylko do ilości, ale również i do pór spożywania posiłków. Wzmiankowany wcześniej Giovanni da Toledo, nawiązując do myśli Galena, uważał, iż wystarczy jeden posiłek dziennie³⁶. Natomiast Maino de' Mainieri postulował spożywanie dwóch posiłków dziennie, a co drugi dzień – trzech³⁷.

W okresie XIV-XVI w. istniał zwyczaj spożywania czterech posiłków w ciągu dnia: *jejunium* – śniadanie, wcześniej rano; *prandium* – obiad, o godzinie dziewiątej; *merenda* – posiłek południowy; *cena* – kolacja, o godzinie szóstej wieczorem. Wśród lekarzy nie było zgody co do tego, które z tych posiłków uznać za najważniejsze³⁸.

Co można powiedzieć o jakości spożywanych pokarmów? Należy mieć świadomość, iż *regimina sanitatis* odnosiły się do warstw wyższych społeczeństwa. Przede wszystkim zalecano spożywanie białego pieczywa. Odnośnie do mięsa zachwalano drób (szczególnie kury i kurczaki), gdyż uważano, iż konsystencja ich mięsa jest podobna do ludzkiego³⁹. Jako ciekawostka, warto zajrzeć do kuchni biskupa w Arles na początku XV w. Okazuje się, iż drób bardzo rzadko gościł na stole: w roku 1424 spożywano go trzynastą razę; w 1429 – siedem razy; w 1430 – dziewięć razy⁴⁰.

Zalecano spożywanie ryb, i to szczególnie gatunków najdroższych. Odradzano jedzenie ryb suszonych i solonych, które były spożywane powszechnie. Ryby jadało przez 150 dni, co było podyktowane dniami postów i wstrzemięźliwości, stosownie do kalendarza liturgicznego⁴¹.

Bardzo ciekawą dietę przedstawił w swojej *Regule* św. Benedykt z Nursji: „Sądzimy, że na główny codzienny posiłek, czy to w porze Seksty, czy w porze Nony, wystarczą dla każdego stołu – biorąc pod uwagę niedomagania różnych braci – dwie potrawy gotowane, aby ten, kto jednej jeść nie może, posilił się drugą. Tak więc dwie potrawy gotowane powinny wystarczyć wszystkim braciom; jeśli są także owoce albo świeże jarzyny, można dodać i trzecią. Jeden, hojnie odważony funt chleba jest dostateczną porcją na cały dzień bez względu na to, czy bracia jedzą tylko jeden posiłek, czy

też dwa, w południe i wieczorem. Jeżeli mają jeść także wieczorem, szafarz zachowa jedną trzecią tego funta, aby ją podać do obiadu. Jeśliby praca była bardziej wyczerpująca, opat ma władzę coś jeszcze dodać, skoro uzna to za stosowne. Trzeba jednak przede wszystkim unikać braku umiaru, aby nigdy żaden mnich się nie przejadał. Nic bowiem nie jest tak sprzeczne z życiem chrześcijańskim jak niepowściągliwość. Pan nasz powiada przecież: Uważajcie na siebie, aby wasze serca nie były ociężałe wskutek obżarstwa i pijaństwa (Łk 21,34). Młodszym chłopcom należy dawać nie taką samą porcję jak dorosłym, lecz mniejszą, zachowując umiarkowanie we wszystkim. Mięsa natomiast zwierząt czworonożnych nie powinien nikt w ogóle jadać oprócz chorych, którzy są szczególnie osłabieni⁴².

Pozostając jeszcze przy wzmiankowanej Regule, warto ukazać wskazówki dotyczące pory posiłków: „Od świętej Paschy aż do Zesłania Ducha Świętego niechaj bracia jedzą obiad w porze Seksty, a kolację wieczorem. Od Zesłania Ducha Świętego natomiast przez całe lato mnisi powinni w środy i piątki pościć aż do Nony, chyba że mają pracę w polu albo że skwar jest zbyt męczący. W pozostałe dni niech jedzą obiad w porze Seksty. W porze Seksty należy jeść obiad także w środę i piątek, jeśli byłaby praca na polach albo skwar letni nazbyt wielki. O tym rozstrzyga opat, który musi miarkować i układać wszystko w taki sposób, aby i dusze postępowały na drodze zbawienia i bracia wykonywali swoją pracę nie mając słusznych powodów do szemrania. Od 13 września aż do początku Wielkiego Postu niechaj jedzą zawsze w porze Nony, w czasie zaś Wielkiego Postu aż do Paschy dopiero pod wieczór po Nieszporach. Nieszpory jednak należy odprawiać tak wcześnie, żeby bracia nie potrzebowali zapalać lampki przy stole, a wszystko kończyło się jeszcze w świetle dnia. Zresztą w każdym okresie trzeba tak ustalać pory posiłków, czy to kolacji, czy to obiadu, aby wszystko za dnia się odbywało⁴³.

Jaką dietę zalecano osobom w podeszłym wieku? Przede wszystkim posiłki lekkostrawne. Osoba starsza powinna ograniczać się do jednego posiłku dziennie ze względu na mniejszy apetyt. Osoby powyżej 72 roku życia powinny jeść kilka razy dziennie w małych porcjach. Zakazane były posiłki powodujące melancholię oraz flegmę. Chleb dla osoby starszej powinien zawierać otręby; z mięsa wolno było jeść drób i dziczyznę żyjącą blisko jezior. Dopuszczalne były jagnięcina, cielęcina i wieprzowina; mięsa te musiały być rozgotowane. Zakazane były ryby (świeże, suszone, solone), ze względu

35 Por. Giovanni da Toledo, *De conservanda sanitate*, w: Paris B. N., 543 (XIV), fol. 63 v [msc].

36 Por. tamże.

37 Por. Maino de' Mainieri, *Regimen sanitatis ad dominum Antonium*, fol. 12 r [msc].

38 Por. P. Gil Sotres, *Le regole della salute*, s. 422.

39 Por. tamże.

40 Por. tamże.

41 Por. tamże.

42 Św. Benedykt z Nursji, *Reguła*, rozdz. 39.

43 Tamże, rozdz. 41.

du na posiadanie „naturalnej flegmy”. Zalecano spożywanie jaj, którym przypisywano produkcję krwi⁴⁴.

Jako substancje nawilżające organizm od środka, a przez to zalecane osobom starszym, uważano mleko osła i kozy; takie mleko powinno być pite z dodatkiem miodu i odrobiną soli. *Regimina sanitatis* dopuszczały spożywanie warzyw (gorących i wilgotnych – np. finocchio), owoców leśnych i suszonych owoców. Szczególnie figi należało spożywać przed i po posiłku w celu zapobiegania zaparciom. Jako najlepsze lekarstwo, dla osób w podeszłym wieku, uważano grzane wino, które należało spożywać w rozsądnych ilościach⁴⁵.

Co do wina, to nie widziano w jego spożywaniu czegoś zdroźnego, byle odbywało się to w sposób mądry. Oto, co pisał na ten temat św. Benedykt z Nursji: „1 Każdy otrzymuje własny dar od Boga, jeden taki, a drugi taki (1 Kor 7,7), dlatego też tylko z pewnymi zastrzeżeniami ustalamy ilość pożywienia stosowną dla innych. Mając jednak wzgląd na słabość chorych sądzimy, że jedna emina wina na dzień wystarczy dla każdego. Jeśli zaś ktoś z łaski Pana może się bez wina obejść, niech wie, że otrzyma szczególną nagrodę. Gdyby warunki miejscowe, praca albo skwar letni kazały pić więcej, niech decyduje o tym przełożony zwracając wszakże uwagę, by nie dochodziło nigdy do przesytu lub zgoła pijaństwa. Czytamy wprawdzie, że picie wina w ogóle mnichom nie przystoi, ale skoro w naszych czasach nie można o tym mnichów przekonać, zgódźmy się przynajmniej na to, że należy pić mało, a nie aż do przesytu, gdyż wino przywodzi do upadku nawet człowieka mądrego (Syr 19,2). Gdzie zaś warunki miejscowe są tego rodzaju, iż nie można znaleźć nawet wyżej określonej miary wina, lecz tylko znacznie mniej lub nawet ani kropli, niech, ci którzy tam mieszkają, błogosławią Boga i nie szemrają. To zalecamy przede wszystkim, by nigdy nie było szemrania”⁴⁶.

Sen

W ujęciu *Speculum medicinae* Arnaldo da Villanova, w śnie dochodzi do ustania władz poznawczych. Dzieje się to na skutek zmniejszenia substancji duchowych duszy w mózgu, co w konsekwencji prowadzi do zmniejszenia wydzielania tychże substancji z mózgu do organów zmysłów oraz ruchu⁴⁷. Aby lepiej zrozumieć, co miał na myśli Arnaldo da Villanova, należy pokrótce przedstawić średniowieczną koncepcję fizjologii snu.

Otóż, ciepło wewnętrzne organizmu cofa się do organów wewnętrznych. To prowokuje zmniejszenie substancji duchowych w mózgu; stąd następuje zawieszenie funkcji poznawczych i motorycznych. Jest to stan senności, który poprzedza sen w sensie ścisłym. W tym samym czasie, w organach trawiennych wzrasta temperatura, wpływając tym samym na wyziewy z mózgu. Znajdując mózg zimnym i wilgotnym, wyziewy te powodują zagęszczenie i blokady w drogach, którymi przechodzą substancje duchowe mózgu w celu dotarcia do organów zmysłowych oraz lokomocyjnych. Kiedy te drogi komunikacji zostają zablokowane całkowicie, wówczas nadchodzi sen⁴⁸.

Sen spełnia więc trzy funkcje:

1. Rozgrzewa najbardziej głębokie części organizmu, poprzez przemieszczenie się ciepła wewnętrznego do żołądka i wątroby, ułatwiając w ten sposób pierwsze i drugie trawienie;

2. Nawadnia wszystkie narządy i członki ciała dzięki kondensacji wyziewów wydzielanych przez organy odżywcze;

3. Umożliwia odpoczynek *virtutes animales*, które odgrywają funkcje zmysłowe, aktywując *virtutes naturales* – funkcje trawienne i pamięciowe⁴⁹.

Wszelkie *regimina* zalecały wypoczynek w różnych godzinach, zakazując jednak zbyt długiego snu w godzinach porannych. Maino de' Mainieri pisał w *Regimen sanitatis ad dominum Antonium* o godzinach snu następująco: „[...] mając na uwadze wiek i ogólny stan organizmu, myślę, iż sen nie powinien przekraczać dwunastu godzin; minimalna ilość godzin snu to osiem. Należy spać jak najdłużej po spożyciu posiłków ciężkostrawnych; mniej snu potrzeba po posiłku lekkostrawnym”⁵⁰.

Jak powinien być wyglądać sen? Miejsce, w którym spoczywa głowa, powinno być nieco podniesione. Chodziło o to, aby substancje odżywcze nie przelewały się do mózgu. Pozycja ciała powinna się zmieniać w trakcie snu. Na początku należy spać na prawym boku, później obrócić się na lewy, a w końcu powrócić do początkowej pozycji, czyli do prawego boku. Inne pozycje w trakcie snu były zakazane przez wszystkie *regimina*, nawiązując w tym miejscu do tradycji medycyny arabskiej zawartej w Canone Avicenny⁵¹.

W [*Regule Zakonu św. Jana z Jerozolimy*] – zakon szpitalny – można znaleźć następujące zalecenie, odno-

44 Por. P. Gil Sotres, *Le regole della salute*, s. 432-434.

45 Por. tamże, s. 434.

46 Św. Benedykt z Nursji, *Reguła*, rozdz. 40.

47 Por. Arnaldo da Villanova, *Speculum medicinae*, c. 78, s. 26 v.

48 Por. P. Gil Sotres, *Le regole della salute*, s. 424.

49 Por. tamże.

50 Maino de' Mainieri, *Regimen sanitatis ad dominum Antonium*, fol. 18 r [msc].

51 Por. P. Gil Sotres, *Le regole della salute*, s. 425.

szące się do łóżka osoby starszej lub chorej: „[...] łóżko powinno być wygodnie długie i szerokie, aby dawało najlepszy wypoczynek. Każde łóżko niech posiada własne przykrycie oraz własne prześcieradło”⁵².

Wbrew obiegowym, współczesnym opiniom, już w Średniowieczu bardzo zwracano uwagę na higienę pośłania. W zaleceniach szpitala w Troyes, z roku 1263, można przeczytać: „Łóżka chorych niech będą zawsze sprzątane, tak jak czyszczone będą poduszki i materace. [...] Na każdym łóżku niech się znajdują dwa przykrycia; w zimie niechaj będą trzy”⁵³.

Ciekawe zasady dotyczące snu można znaleźć w *Regule św. Benedykta z Nursji*: „Niech każdy śpi we własnym łóżku. Pośłania otrzymają zgodnie ze zwyczajami zakonnymi i decyzją opata. Jeśli to możliwe, niech wszyscy śpią w jednej celi; jeżeli zaś jest ich na to zbyt wielu, niech kładą się po dziesięciu lub dwudziestu razem ze starszymi, którzy by nad nimi czuwali. A światło powinno stale palić się w tej celi aż do rana. Niech śpią odziani, przepasani pasem lub sznurem. Niech jednak nie mają przy boku swoich noży, aby nikt się przez sen przypadkiem nie skaleczył. Tak więc mnisi muszą być zawsze gotowi: na znak dany niech wstają bez chwili ociągania, a każdy niech się stara pierwszy przyjść na Służbę Bożą, wszelako z zachowaniem skromności i powagi. Łóżka młodszych braci nie powinny stać obok siebie, lecz rozdzielone pośłaniami starszych. Budząc się zaś na Służbę Bożą niech jedni drugich łagodnie zachęcają do wstania, aby ci, którym łatwo jest zasnąć, nie mieli żadnej wymówki”⁵⁴.

Jakie wskazówki dawały *regimina* w odniesieniu do snu osób w podeszłym wieku? Sen miał pomóc w odzyskaniu naturalnego ciepła organizmu, ułatwienie trawienia – dlatego był zdecydowanie zalecany takim osobom. W celu spokojnego snu odradzano ekstremalnych poruszeń duszy. Zalecano natomiast lekką radość albo lekkie rozdrażnienie w celu zwiększenia produkcji ciepła naturalnego⁵⁵.

Piśmiennictwo:

- [1] Agrimi J., Crisciani Ch., *Malato, medico e medina nel Medioevo*, Torino 1980.
- [2] Arnaldo da Villanova, *Speculum medicinae*, in: *Opera omnia*, Venezia 1505.
- [3] Arnaldo da Villanova, *Regimen sanitatis ad regem Aragonum*, in: *Opera omnia*, Venezia 1505.
- [4] Angelo de' Aquila, *Regimen compilatus ab Angelo de Aquila*, w: Paris B. N., lat. 4120 (XV) [msc].
- [5] Barnaba da Reggio, *Regimen sanitatis ad dominum Antonium*, w: Paris B. N., 1430 (XIV) [msc].
- [6] Benedykt z Nursji Św., *Reguła*, Kraków 2010.
- [7] Bernard de Gordon, *Regimen sanitatis*, w: Cues B. 308 (XIV) [msc].
- [8] Costantino Africano, *Pantageni*, in: *Opera*, Basel 1563.
- [9] Gerardo da Solo, *Regimen per dietam*, w: Wien B. (XV) [msc].
- [10] Gil Sotres P., *Le regole della salute*, in: *Storia del pensiero medico occidentale*, M. D. Grmek (a cura di), Roma-Bari 2007.
- [11] Giovanni da Toledo, *De conservanda sanitate*, w: Paris B. N., 543 (XIV) [msc].
- [12] Maino de' Mainieri, *Regimen sanitatis ad dominum Antonium de Flisco*, w: Paris Bibl. Arsenal, 873 (XV) [msc].
- [13] Maino de' Mainieri, *Regimen sanitatis. Praxis medicinalis*, Lyon 1586.
- [14] Rzepiela A., *Krakowskie XVI-wieczne edycje Regimen Sanitatis Medicorum Parisiensium Franciszka Mymera*, „Archiwum Historii i Filozofii Medycyny” 2014, T. 77, s. 24-27.

52 Cytat za: J. Agrimi, Ch. Crisciani, *Malato, medico e medina nel Medioevo*, Torino 1980, s. 113.

53 Cytat za: Tamże, s. 116.

54 Św. Bendykt z Nursji, *Reguła*, rozdz. 22.

55 Por. P. Gil Sotres, *Le regole della salute*, s. 434.