

© José Antonio Alonso Navarro
(España)

LA GUÍA MEDIEVAL PARA LA SALUD DE JOHN LYDGATE (THE DIETARY) (UN “BEST-SELLER” DEL SIGLO XV)

У статті аналізується поема Джона Лідгейта, написана середньоанглійською мовою, час створення якої припадає на XV ст. (“*The Dietary*”, у перекладі автора статті “*A medieval guide for health*”). Подається прозовий переклад поеми сучасною іспанською мовою. Текст поеми містить інформацію про домашню медицину, пов’язану із щоденною гігієною та правилами і способами догляду за своїм здоров’ям. Твір Дж. Лідгейта є практично точним перекладом тексту, написаного латинською мовою у XII ст. (“*Flos medicinae*”).

Ключові слова: середньоанглійська мова, сучасна іспанська мова, переклад.

В статье анализируется поэма Джона Лидгейта, написанная на среднеанглийском языке, время составления которой относится к XV в. (“*The Dietary*”, в переводе автора статьи “*A medieval guide for health*”). Предлагается прозаический перевод поэмы на современный испанский язык. Текст поэмы содержит информацию о домашней медицине, связанной с повседневной гигиеной, а также правилами и способами ухода за своим здоровьем. Произведение Дж. Лидгейта является практически точным переводом текста, написанного на латыни в XII в. (“*Flos medicinae*”).

Ключевые слова: среднеанглийский язык, современный испанский язык, перевод.

Introducción:

La “Guía medieval de la salud” (*The Dietary*) compuesta por John Lydgate fue una de las obras más populares del siglo XV. Se conserva en cincuenta y siete (57) manuscritos impresos por impresores tan destacados como Caxton, de Worde y Pynson. En el siglo en el que se escribió esta breve guía versificada, se practicaban en Inglaterra dos tipos de medicina tal como comenta con brillantez George Shuffelton, el editor del poema original en inglés medio-medieval (Middle English). En primer lugar, un tipo de medicina que estaba basada en los escritos griegos de Galeno, que era ejercida o aplicada por médicos que habían obtenido su formación de médicos en universidades, y que estaba destinada a los nobles y aristócratas; y en segundo lugar, un tipo de medicina basada en fuentes y tradiciones populares de las culturas romana, anglo-sajona y árabe ejercida por un amplio número de personas. Este último tipo de medicina popular destacaba que se podía evitar cualquier tipo de cuidado o tratamiento médico a base de mantener una dieta equilibrada y de ejercicio. En palabras de Shuffelton:

This “folk” medicine often stressed that medical care of any kind could be avoided by keeping to a careful regimen of diet and exercise, and that strongly-held belief lies behind the popularity of Lydgate’s *Dietary*.

El texto de Lydgate, prácticamente una traducción del texto del siglo XII escrito en latín *Flos medicinae*, que se presenta, en palabras de Shuffelton, “as a mixture of commonsense proverbs and English practicality”, trata de servir al lector de guía didáctica a la hora de prevenir enfermedades si se atiende a lo que en ella se dice y recomienda y de paso, de

manera un poco más práctica, apunta también Shuffelton, a evitar incurrir en los gastos tan elevados que exigían los médicos de formación universitaria por sus servicios. El texto *Flos medicinae* o *Lilium medicinae* se llama en realidad *Regimen sanitatis Salernitanum*. Se trata de un poema medieval de corte didáctico compuesto en hexámetros. El poema podría partir, aunque no es seguro del todo, de la llamada Schola Medica Salernitana. El poema podría haberse compuesto en el siglo XII o XIII, o incluso quizá en el siglo XI, en torno al año 1050. Parece que el poema, atribuido a John of Milan, fue escrito para Robert Curthose (nacido hacia 1051-fallecido en 1134), primogénito de Guillermo el Conquistador y Matilda de Flanders y Duque de Normandía desde 1087 hasta 1106. El texto contiene información sobre medicina doméstica relacionada con la higiene diaria y la dieta.

Un dato curioso es que la obra ilustra los usos terapéuticos del vino. La guía medieval de la salud de John Lydgate que ha recibido el título de *The Dietary* por la crítica moderna y de *Medicina stomachi* en la edición temprana de William Caxton, instruye del modo más pragmático y funcional posible acerca de cómo mantener una buena salud siguiendo la consigna de la moderación o el equilibrio en la alimentación, la ingesta de alcohol, la actividad laboral, el sueño, la actividad física, la actividad sexual, y el exceso de preocupaciones. Shuffelton apunta a que este sentido de moderación un tanto estoica no hubiera tenido la popularidad que tuvo si no hubiera sido por creencias mantenidas durante largo tiempo enraizadas en las tradiciones del estoicismo romano y del cristianismo. El texto que hemos utilizado para su traducción en prosa en español es una versión digital a cargo de George Shuffelton incluido en el manuscrito Codex Ashmole 61. El poema contiene diez (10) estrofas de ocho (8) versos cada una. John Lydgate (nacido hacia 1370-fallecido hacia 1451) fue un monje benedictino inglés de Lidgate, un lugar próximo a Haverhill en Suffolk. Lydgate fue, además, de religioso un escritor muy prolífico que nos ha legado una vasta obra literaria llegando a tocar casi todos los géneros literarios propios de la época excepto, lógicamente por su condición de religioso, los *fabliau*. Entre sus obras más populares se encuentran el Troy Book (una traducción del texto en latín de Guido delle Colonne titulado *Historia destructionis Troiae*), *Siege of Thebes* y *Fall of Princes*.

El poema original en inglés medio-medieval (Middle English) se ha extraído de TEAMS Middle English Texts Series (Robbins Library Digital Projects) University of Rochester. Editor del Texto: George Shuffelton:

<http://d.lib.rochester.edu/teams/text/shuffelton-codex-ashmole-61-dietary#3>

POEMA EN INGLÉS MEDIO-MEDIEVAL (MIDDLE ENGLISH):

The Governans of Man

For helth of body cover fro cold thi hede.
Ete non raw mete — take gode hede therto —
Drynke holsom drynke, fede thee on lyght brede,
And with apytyte ryse fro thi mete also.
With women agyd, flesschly have not to do.
Uppon thi sclepe drynke not of the coppe.
Glad towerd bede, at morow also,
And use thou never overlate to sope.

If so be that lechys do thee fayll,
Make this thi governans if that it may be:
Temperat dyet and temperate traveyle,
Not malas for non adversyté,
Meke in trubull, glad in poverté,
Riche with lytell, content with suffyciens,
Mery withouten grugyng to thy degré.
If fysyke lake, make this thy governans.

To every tale to sone gyff thou no credens;
Be not to hasty, ne to sothanly vengeable,
To pore folke do thou no vyalens.
Curtas of langage, of fedyng meserable,
Of sondry metys not gredy at thy tabull,
In fedyng gentyll, prudent in dalyens,
Close of tunge, not defameabull;
To sey thy best sette ever thy plesans.

Have in dyspyte mothys that be doubull;
Suffer at thy tabull no detrasion,
Not supportyng the werkys that be full of trubull,
All fals rouners and adulacion.
Within thy courte suffer no dyvysion
That within thy hous myght cause gret unes.
Of all welfare, prosperyté, and fuson,
With thy neyghbors lyve in rest and pes.

Be clenly clothyd after thyn astate;
Passe not thi bondys, kepe thi promys blyve.
With thre maner folke be thou not at bate:
Fyrst with thy better bewere for to stryve.
With thy suget and neyghbors to stryve it were scham;
Werefor I counsyll to pursew all thy lyve
To lyve in pese and gete thee a gode name,
And thus to lyve worschypfully with man and wyve.

Fyrst at morn and towerd bede at eve,
Ageyn mystys blastys and the aire of pestylens
Be tymly at messe — thou may the better cheve;
Fyrst at thy rying to God do reverens.
Vysete the pore with intere dyligence,
Upon all nedy have compassyon,
And God schall send thee grace and influence
Thee to increse and thy possessyon.

Suffer no surfytyes in thy hous at nyght;
Were of rere-sopers and of grete excese
And be wele ware of candyll lyght,
Of sleuth on morow and of idelnes,
The whych of all vyces is chefe, as I gesse.
And avoyd all lyghers and lechers,
And all unthryftys — exile this excesse —
And mainly dyse pleyers and hasardours.

After mete bewere: make not long slepe;
Hede, fete, and stomoke preserve from colde.
Be not pensyve, of thought take no kepe.
After thi rent mayntayn thi housolde.
Suffer in tyme, and in thi ryght be bolde;
Suere non othys no man to begyle.
In youth be lusty and sade when thou arte old,
For werldly joy lastys bot a whyle.

Drynke not at morow befor thyn apetyte;
Clere ayre and walkyng makys gode degestyon.
Betwyx mele drynke not for no delyte,
Bot thyrst or traveyll gyfe thee occasyon.
Oversalte metys doth grete oppresyon
To febull stomokys that can not refreyn,
For thyngys contrary to ther complexion
Therof ther stomokys hath grete peyn.

Thus in two thyngys stondys thi welthe
Of saule and of body, who lyst them serve:
Moderate fode gyffes to man hys helthe,
And all surfytyes do fro hym remeve.
Charyté to thy saule it is full dewe.
Thys resate is of no potykary,

Of mayster Antony ne of master Hew;
To all deserent it is Dyatary.

EXPLICIT THE GOVERNANS OF MAN

Traducción del poema en prosa:

El manual llamado “El Gobierno del Hombre” (1) tiene como objetivo la salud del hombre y evita que la cabeza padezca cualquier enfriamiento. Evitad el consumo de carne cruda (2), tomad buena cuenta de ello, bebed bebidas saludables, no abuséis del pan, y no olvidéis levantaros de la mesa con algo de apetito. Con mujeres de edad avanzada (3) no mantengáis relaciones carnales. No bebáis antes de acostaros, iros a la cama con alegría, y con alegría levantaros por la mañana, y no tengáis como costumbre cenar tarde (4). Si en los médicos no halláis alivio (5), regiros por estas normas: Mantened una dieta equilibrada y no os excedáis en el trabajo, evitad conducir con malicia frente a la adversidad, sed humilde ante las desavenencias, y mostráros alegre en la pobreza, conformaros con poco y contentaros con lo necesario, y evitad alegraros de mala gana atendiendo a vuestra condición (6). Y recordad de nuevo que si os falla la medicina, regiros por todas estas normas. No deis crédito en seguida a todo lo que os cuenten, no os precipitéis en vuestras decisiones, evitad una pronta actitud vengativa, y contra los pobres no ejerzáis la violencia. Sed refinado en el lenguaje, comedido en el comer, no pequéis de gula pidiendo tanta variedad de comidas en la mesa, mostrad educación en ella, y sed tan prudente como moderado en la conversación (7) evitando difamar a otros. En hablar bien poned siempre vuestro mejor empeño. Despreciad a todos aquellos que tengan doble cara y evitad padecer en vuestra mesa toda calumnia rechazando aquellas obras que creen discordia, a los chismosos y a los aduladores. No permitáis que en vuestra corte o casa se produzca ninguna desunión que os cause grandes males. En paz y en armonía vivid con vuestros vecinos en la riqueza, en la prosperidad y en la abundancia.

Vestid siempre con pulcritud según vuestro estado (8), no olvidéis vuestras promesas y mantenedlas con buena predisposición, y con tres tipos de personas no disputéis nunca: en primer lugar guardaros con mucho de pelearos con vuestros superiores, y en segundo y tercer lugar, con vuestros súbditos y vuestros vecinos, algo que lamentarías seriamente. Así pues, mi consejo es que tratéis de vivir en paz con hombres y mujeres dando ejemplo, y que de todos ellos os esforcéis por ganaros el respeto. Si desedáis protegeros de los vientos húmedos y de la peste, y que todo os vaya mejor, no faltéis como corresponde a la misa, temprano por la mañana y a la hora de acostarse por la noche. Nada más levantaros, rezad a

Dios, visitad a los pobres con ánimo sincero, y tened compasión de todos los necesitados, y de este modo, Dios os recompensará haciéndoos prosperar y aumentando vuestros bienes. Evitad los atracones (9) en vuestra casa por la noche, tened cuidado con cenar demasiado tarde y con cenar mucho (10), fijaos bien en la hora (11) para que no os acometa ni la pereza ni la ociosidad por la mañana, que de todos los vicios, según creo, éstos dos son los principales, y evitad a todos los embusteros y libertinos, y también a todos los manirroto, y en especial, a los jugadores de dados (12) y a los jugadores (13) en general. No durmáis demasiado después de cada comida, procurad que no se os enfríe ni la cabeza, ni los pies ni la barriga. Evitad estar triste y guardaros de ciertos pensamientos. No gastad en vuestra hacienda sino lo que podáis. (14) Sufrid lo que tengáis que sufrir y no temáis defender vuestros derechos, y con juramentos no engaños a nadie. En la juventud mostrad vigor y en la vejez gravedad, pues el gozo dura poco en este mundo (15). Evitad beber por la mañana antes de comer y sabed que el aire puro y el caminar facilitan la buena digestión. No bebáis entre comida y comida por gusto a menos que lo propicie la sed o el viajar. Los alimentos sazonados con demasiada sal (16) causan mucho daño a los estómagos frágiles que no la toleran, pues hay cosas que sientan mal a los estómagos de ciertas personas atendiendo a su constitución (17).

De este modo, os diré que a quienes deseen servir tanto al cuerpo como al alma existen dos modos de proceder que a ambos enriquecen. Primero, una alimentación equilibrada otorga salud al hombre; y segundo, todo exceso se la quita. Haced caridad al alma. Esta receta no procede de ningún boticario, ya sea maese Antonio o maese Hugh (18). A todos aquellos que desean saber más sobre cómo mantener la salud está destinada esta guía.

Explicit "El gobierno del hombre".

NOTAS AL TEXTO:

1. Se trata de una especie de guía para la salud medieval compuesta por John Lydgate, que los especialistas han llamado *The Dietary* o *Lydgate's Dietary*. Es de suponer que la inclusión de este título en el texto de Lydgate fuera de un copista o escriba llamado Rate. El dato está tomado de George Shuffelton, responsable de la edición digital de *The Dietary*, en TEAMS MIDDLE ENGLISH TEXTS (Robbins Library Digital Projects. University of Rochester).

2. Carne cruda: La carne cruda posee bacterias intestinales como la *Escherichia coli*, entre otras.

3. Quizá para evitar el contagio de alguna enfermedad venérea.

4. Con vistas a tener una mejor digestión y evitar pesadez de estómago.

5. De alguna manera esta parte recuerda a la figura del “matasanos” (*quack doctor*, en inglés moderno) en la cultura popular. El término *quack* procede del término arcaico *quacksalver* que, a su vez, procede del holandés. Literalmente significa “buhonero” o “vendedor ambulante” (en inglés, *hawker*, *huckster*, o *peddler*) de “ungüento medicinal” (*salve*). En la Edad Media el término *quack* significaba “grito”. Los buhoneros o vendedores ambulantes vendían sus mercancías en el mercado dando gritos o vociferando.

6. Recordemos que la Edad Media es una sociedad tremendamente jerarquizada dividida entre privilegiados y no-privilegiados y representada en la famosa pirámide medieval conformada por (1) el Rey y los nobles, (2) el clero, y (3) los siervos de la gleba/campesinos.

7. Frente a toda la literatura existente en la actualidad en torno a protocolo y buenas maneras en la mesa, y nutrición y alimentación saludable, podemos decir que John Lydgate estuvo muy adelantado a este respecto aunque no fue del todo ni original ni precursor. Muchos antes que él ya habían sido conscientes de la necesidad de cuidar la alimentación y habían asociado la alimentación con la salud y una buena calidad de vida.

8. De nuevo se hace mención a la condición o estado social, tan importante en la Edad Media.

9. El término en inglés medio (Middle English)-medieval empleado en el poema es *surfyty*s (en inglés moderno *surfeit*: exceso).

10. Esta parte nos recuerdan los siguientes refranes: “De grandes cenas están las sepulturas llenas”, “De grandes comidas y copiosas cenas están las sepulturas llenas”, “De comidas y cenas están las sepulturas llenas”, “Cenas, soles y penas matan al hombre”, “Tres cosas matan al hombre: soles, cenas y penas”, “Más mató la cena, que sanó Avicena”, “Quien come con cordura, por su salud procura”, “Con malas comidas y peores cenas, menguan las carnes y crecen las penas” o “Desayune como un rey, almuerce como un príncipe y cene como un mendigo.” Es bien sabido que las cenas copiosas no favorecen una buena digestión. Por el contrario, provocan malestar y pesadillas durante la noche. La mayoría de los médicos y nutricionistas actuales recomiendan una cena lo más ligera posible con el fin de evitar problemas de obesidad dado que durante la noche el metabolismo se ralentiza.

11. Lit.: *Candyll lyght* (en inglés moderno, *candle light*): “luz de la vela”.

12. *Dyse pleyers* (*dice players*, en inglés moderno: jugadores de dados). En el siglo XIII Alfonso X el Sabio, rey de León, Castilla y Galicia entre 1251 y 1283, encargó el llamado *Libro de los juegos*, o *Libro del ajedrez, dados y tablas*, que terminó de redactarse en su *scriptorium* de Toledo en 1283. El libro contiene un apartado sobre el juego de los dados, tan popular en la Edad Media junto con el ajedrez, juego éste último tan arraigado entre moros, judíos y cristianos. *El Libro de los Dados* abarca los folios 65 al 71. Si el ajedrez era considerado un juego que implicaba más “seso que uentura”, el juego de los dados, por el contrario, implicaba más “uentura que seso”. El juego de los dados se menciona en el *Rigveda*. Los griegos pensaban que los dados habían sido inventados por Palamedes durante el sitio de Troya y en la Edad Media era bien sabido que unos soldados romanos apostados al pie de la Cruz se jugaron a los dados la sagrada túnica de Jesús. En la Alta Edad Media, por otro lado, jugar a los dados era una práctica muy habitual que no estaba exenta de penas y castigos por las rencillas, disputas y desgracias que ocasionaba. El propio obispo de Segovia, Pedro de Cuéllar, prohibió a los clérigos de su diócesis jugar a los juegos de azar y en especial, a los dados.

Fuente: “El juego de los dados en la Edad Media”, de Ángel Luis Molina.
www.regmurcia.com/docs/murgetana/N100/N100_012.pdf

13. *Hasardours* (*gamblers*, en inglés moderno: apostadores, jugadores). San Juan Crisóstomo dijo en su Homilía 6 que donde se juega está el diablo. Sin embargo, Santo Tomás de Aquino afirmaba que el juego se ha de usar como la sal en la comida, en donde sólo se echa la precisa para sazonar y Aristóteles consideraba que eran sujetos dignos de reprensión aquellos que querían desterrar las diversiones de la república.

Fuente: “El juego de los dados en la Edad Media”, de Ángel Luis Molina.
www.regmurcia.com/docs/murgetana/N100/N100_012.pdf

14. No está muy claro este verso. *Suffer in tyme, and in thi ryght be bolde*.

15. *For werldly joy lastys bot a whyle*. Con este verso el poeta quería recordarnos, quizá, la locución latina acuñada por el poeta romano Horacio en su Oda I, 11: *Carpe diem, quam minimu crédula postero*. La propia locución llegó a convertirse en un tópico literario recurrente de enorme transcendencia y popularidad en las épocas del Renacimiento, Barroco y Romanticismo con la idea general de que (1) “hay que tratar de vivir el momento porque se va a morir pronto” y (2) “es necesario vivir el momento porque pronto se va a envejecer”.

16. Los regímenes médicos suelen incluir alimentos con poca sal. El consumo de sal está contraindicado para las personas que padecen hipertensión o deficiencias renales. Otra enfermedad que suele asociarse a la ingesta de sal es la cistitis fibrosa.

17. El término en el texto original es *complexcion*. Por la nota que hace el editor George Shuffelton al verso 71 (*thyngys contrary to ther complexcion*) sabemos que el mismo hace una alusión a los humores que, en la concepción medieval y renacentista, regían al hombre, así como al predominio en éste de uno en particular. La teoría de los cuatro humores tiene su origen en las civilizaciones griega y romana y se sustenta en la creencia de que el cuerpo humano se compone de cuatro humores o líquidos cuyo equilibrio o desequilibrio incide directamente en el estado de salud y de ánimo del individuo. Los cuatro humores clásicos son: melancólico, colérico, flemático y sanguíneo, aunque suelen identificarse también como bilis negra, bilis, flema y sangre.

18. En la nota 79 George Shuffelton afirma sin mucha certeza que quizá estos dos nombres podrían identificarse con dos afamados médicos en su tiempo: Anthony de Romanis y Hugh of Evesham, y deja el campo abierto a otras posibilidades.

Стаття надійшла до редакції 15.10.2013