

QUANDO LA MEDICINA ALTERNATIVA ERA QUELLA TRADIZIONALE

Nonostante i "progressi" della scienza medica nel tardo XVII secolo, non tutti vedevano di buon occhio l'uso delle sostanze chimiche, e persino nel 1700 si auspicava un ritorno alle teorie di Galeno e Ippocrate in cui si riconosceva che il corpo umano è un tutt'uno con il suo ambiente naturale e dovrebbe essere trattato di conseguenza.

Durante e dopo il Rinascimento, i medici conoscevano bene l'antica scienza della dottrina umorale e sapevano come diagnosticare e correggere gli squilibri del corpo con i giusti alimenti, che venivano prodotti e consumati in base ai diversi tipi di clima e alla stagionalità.



I chimici presero piede con tanta ostentazione, e mostrando un tale spregio verso gli Arabi e Galeno, da indurci ad attenderci prodigi dalle loro prestazioni. Paracelso, che si direbbe il capo di una setta, trattò con sdegno i galenisti, come fossero gli uomini più ignoranti al mondo e non sapessero fare molto altro che un cataplasma o una purga (1).

Il recupero di una scienza antica

Risale a moltissimi anni fa la convinzione che la salute fisica e mentale potrebbe, e anzi dovrebbe, includere elementi basati sulla teoria umorale, condivisa anche da molti sostenitori della medicina alternativa in tempi moderni. Tale credenza trova espressione nella preparazione e assunzione di rimedi

erboristici per combattere malanni di vario genere.

Tuttavia, prima che i medici iniziassero ad adottare in massa i principi della scienza moderna – a partire dalle dottrine del corpo fisico e meccanico trasmesse da pionieri come Philippus von Hohenheim (Paracelso) e George Cheyne, che teorizzavano la necessità di usare sostanze chimiche, minerali e distillati per curare delle malattie introdotte nel corpo – i nostri antenati fino al 1600 circa avevano tutt'altra concezione della salute e del benessere (2).

Questi individui, nella loro saggezza, sapevano che la prevenzione e la cura delle malattie che avevano origine all'interno del corpo facevano parte di un sistema il cui principio centrale era il rispetto delle cosiddette "cose non naturali": respirare aria di buona qualità, non inquinata; evacuare regolarmente e puntualmente; fare una corretta attività fisica; conciliare sonni profondi; evitare i turbamenti della mente; mangiare e bere i cibi giusti, nelle giuste quantità e al momento giusto(3). Dunque, lo stile di vita era fondamentale, e uno dei suoi aspetti più importanti era il consumo di pasti bilanciati dal punto di vista umorale.

Nonostante i "progressi" della scienza medica nel tardo XVII secolo, non tutti vedevano di buon occhio l'uso delle sostanze chimiche, e persino nel 1700, come mostra la citazione introduttiva, si auspicava un ritorno alle teorie di Galeno e Ippocrate in cui si riconosceva che il corpo umano è un tutt'uno con il suo ambiente naturale e dovrebbe essere trattato di conseguenza.

In questo articolo in due parti, illustrerò con chiarezza e precisione che cosa significava mantenere e migliorare la salute e come potremmo valutare oggi il valore di queste pratiche antiche ma scientifiche. Qui nella prima parte descriverò la teoria umorale e le sue basi scientifiche, secondo la concezione degli antichi ma anche dei medici europei rinascimentali e post-rinascimentali. Nella seconda parte, mi concentrerò sulla dieta esaminando i tipi di alimenti necessari per curare le malattie e prevenire la comparsa di disturbi in uomini, donne e bambini in diverse zone climatiche e nei vari periodi dell'anno.

Il corpo umorale e le sue esigenze nutrizionali



Galeno di Pergamo (ca. 130-210 d.C.)

*Litografia di Pierre Roche Vigneron,
Lith de Gregoire et Deneux, ca. 1865.*

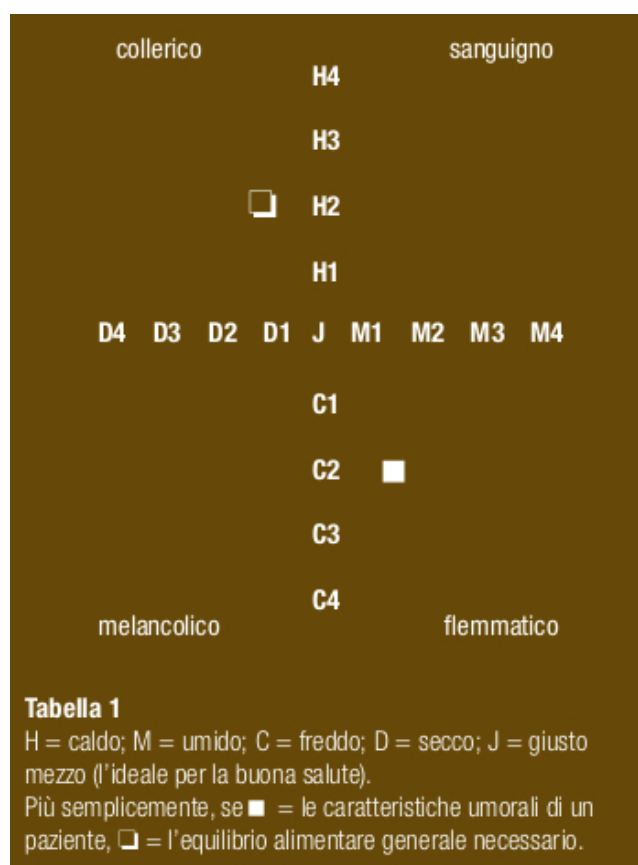
Innanzitutto, per chi non avesse familiarità con il concetto di umoralismo, occorre spiegare che cosa si intende per corpo umorale e quali sono i requisiti nutritivi per mantenerne e migliorarne la salute. Durante il Rinascimento, in Europa si diffuse l'interesse per la riscoperta dell'antica saggezza scientifica. Le opere di due antichi – Galeno, un rispettato medico e filosofo nato in Turchia e vissuto in Grecia, ad Alessandria e a Roma all'incirca fra il 130 e il 210 d.C., e Ippocrate, che visse in Grecia sei secoli prima – occuparono una posizione centrale nelle teorie mediche del tardo medioevo e degli inizi dell'evo moderno.

Persino all'epoca di Ippocrate, quattro secoli prima di Cristo, non c'era nulla di nuovo nella medicina umorale: infatti il medico greco insisteva sul fatto che la sua dottrina fosse già a quei tempi saggezza antica. Dunque, è probabile che l'umoralismo fosse stato indirettamente ricevuto dai dotti, dalle eccezionali conoscenze, che avevano abitato la Mesopotamia agli albori della civiltà: coloro che ci avevano anche tramandato la matematica, l'astronomia, la scrittura e la contabilità, la giurisprudenza e la società civile. Qual era dunque la natura di questa conoscenza medica che fu ripresa dai medici rinascimentali?

Dapprima nella penisola italiana e poi nel resto di Europa, i medici iniziarono a basare i propri consigli sul principio che la salute di una persona dipende dal raggiungimento di un buon equilibrio fra i quattro umori presenti nel corpo: sangue, flegma, bile nera e bile gialla. Lo squilibrio umorale, per quanto minimo, si manifestava nel fatto che il corpo diventava troppo secco o troppo umido, oppure troppo freddo o caldo. Questo squilibrio poteva poi incidere negativamente sulla salute fisica e mentale. Tutta la materia organica conteneva gli stessi umori in proporzioni variabili – corrispondenti ai quattro elementi: aria, acqua, terra e fuoco – e di conseguenza anche ciascun tipo di alimento aveva delle caratteristiche umorali proprie. Essendo queste trasferibili al corpo che assorbe l'alimento, era possibile scegliere una dieta adeguata per mantenere e migliorare lo stato di salute(5).

Non c'era la necessità di produrre dei medicinali chimici, dal momento che gli alimenti erano medicine. La malattia imponeva delle modifiche alimentari a breve termine, infatti i medici e farmacisti scrivevano e pubblicavano dei libri chiamati "dietari" che servivano da utili guide per una vita sana. Poiché una buona alimentazione era solo uno degli aspetti del benessere, e anche le altre "cose non naturali" influivano sulla salute, esistevano anche dei libri più completi, chiamati "manuali di regime".

Entrambi i tipi di libri generalmente contenevano consigli specifici in base al sesso e all'età, e dato che certi alimenti erano fondamentali per regolare lo stato del corpo, tutti i libri includevano sezioni sulle proprietà umorali dei cibi.

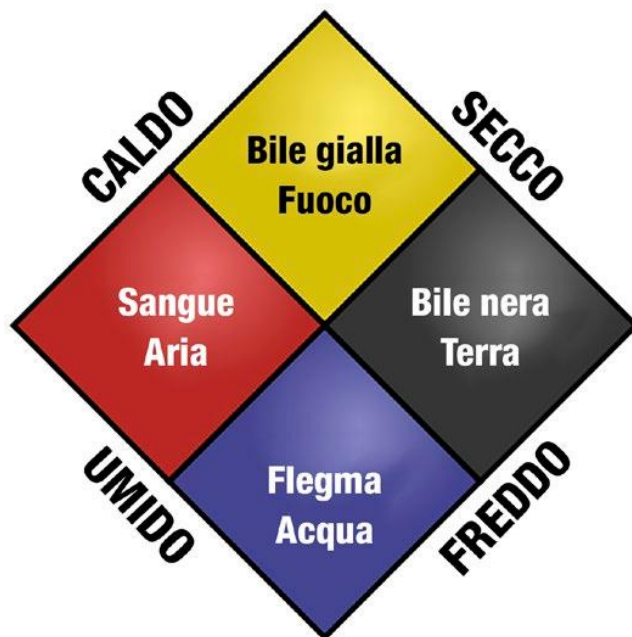


Gli esperti di medicina sapevano che ogni tipo di alimento combinava due qualità umorali fondamentali – il calore e l'umidità – e si trovava nel punto di intersezione di due assi aventi ciascuno nove posizioni, passando dal caldo al freddo e dal secco all'umido (tabella 1).

Oltre a informare i propri lettori dei vantaggi e dei possibili effetti nocivi di alimenti specifici, alcuni dietari dividevano ciascuno dei gradi in tre ulteriori parti. Poiché le stagioni dell'anno e le condizioni

climatiche determinavano la predominanza di un umore rispetto all'altro, questo livello di dettaglio era utile per effettuare un intervento dietetico preciso se e quando ve ne fosse stata la necessità(6).

Gli umori e le loro definizioni



Qual è dunque la natura di questi umori? Thomas Elyot (1490-1546), un celebre umanista con una sete insaziabile di conoscenza e un forte interesse per la medicina, li descrisse così(7):

Sangue. Il sangue detiene una posizione preminente rispetto agli altri tre umori. Data la sua mitezza di calore e umidità, il sangue preserva il corpo. Il sangue assume una temperatura errata quando uno o più degli altri tre umori diventano eccessivi o si mescolano con gli altri.

Flegma. Vi sono due tipi di flegma: naturale e innaturale. Il flegma naturale è freddo e umido, bianco e insapore. Contiene prevalentemente acqua, e viene prodotto laddove la decozione nella digestione secondaria del cibo da parte del corpo è insufficiente. Così, non può essere convertito in sangue generante calore. Il flegma innaturale è quello che si mescola con altri umori o che è stato alterato nella sua consistenza. Queste le sue caratteristiche tipiche: è incolore, verde o pallido; è denso, viscido e viscoso; è freddo; è salato o acido.

Bile nera. Anche l'umore noto come bile nera, talvolta indicato come collera nera o melancolia, può essere di due tipi. Il tipo naturale è fatto dei residui del sangue puro e si può riconoscere dal colore nero intenso quando "emesso verso il basso o verso l'alto". È freddo e secco, e sebbene nella giusta quantità sia essenziale per mantenere la buona salute, il suo eccesso può indurre svilimento e lasciare il corpo suscettibile all'insorgenza di malattie. Il tipo innaturale, che è prodotto nel corpo per un'alterazione della bile collerica gialla, è più caldo e leggero. Questa bile innaturale è particolarmente dannosa per la salute.

Bile gialla. La collera, o bile gialla, è anch'essa di due tipi: naturale e innaturale. Il primo tipo è di colore rosso chiaro o arancio, è caldo e secco. "Si genera dalla parte più fine della materia decotta, o bollita nello stomaco, la cui origine è nel fegato". La collera innaturale è quella che è "mescolata o alterata con altri umori", e si presenta in quattro tipi caratteristici: gialla, che è una miscela di collera naturale e flegma, meno calda rispetto alla collera pura; giallo-arancio, che è una miscela di collera naturale e flegma coagulata; verde chiaro, che ha origine nello stomaco anziché nel fegato; verde scuro, un tipo di collera velenosa.

Gli umori, la dieta e il clima

Era noto che lo stato umorale di un uomo che svolgeva lavori di fatica fosse secco e leggermente caldo. Ciò era evidente ai medici del XVI secolo per via del calore e della sudorazione generati durante il lavoro, nonché per la necessità di questi lavoratori di bere abbondanti quantità di fluidi. Se questi fluidi venivano assunti in un'osteria o una birreria, come spesso accadeva, a volte ne risultavano discussioni focose o addirittura risse; ciò dimostrava anche che i giovani uomini, in particolare i manovali, avevano un profilo

umorale caldo. Se la natura umorale di un uomo o una donna era eccessivamente calda e secca, la si definiva "collerica".

Ciò era indice di una sovrabbondanza di bile gialla nel corpo, che si manifestava con un temperamento agitato e incline alla rabbia. Per rettificare questa condizione ed evitare il rischio che la persona contraesse certe malattie, le si consigliava di modificare la propria alimentazione includendo degli ingredienti freddi e umidi dal punto di vista umorale – ad esempio certi tipi di frutta e verdura – per raggiungere l'equilibrio. In confronto agli uomini, le donne tendevano leggermente verso il lato più freddo e umido rispetto al centro.

Si riteneva che le donne avessero fluidi corporei meno densi rispetto agli uomini, e in maggiore quantità – da qui la loro capacità di allattare e la necessità delle mestruazioni – e venivano considerate relativamente calme e talvolta un po' distaccate. Si sapeva che con l'avanzare dell'età le persone diventavano naturalmente più fredde, dunque era importante che gli anziani non mangiassero certi cibi che avrebbero aggravato il problema producendo malesseri. Quando qualcuno moriva di vecchiaia, la perdita di tutto il calore corporeo non era tanto un sintomo della morte, quanto piuttosto la causa.

Se uno era più freddo e umido del necessario, era definito "flemmatico". Questa condizione induceva un'intera gamma di malattie, non ultime le malattie mentali dovute al fatto che i fluidi o vapori salivano fino al cervello. In questo caso si poteva prevenire e addirittura invertire il peggioramento della salute cucinando ingredienti scelti appositamente, come chiodi di garofano, zenzero o noce moscata, dalle proprietà calde e secche. Il corpo poteva anche essere eccessivamente caldo e umido. Ciò significava che produceva troppo sangue, e dunque il paziente era "sanguigno".

Oltre al salasso, un modo per combattere questa condizione potenzialmente pericolosa era preparare dei pasti con ingredienti più freddi ed essiccanti, come limone, aceto o alcuni degli altri alimenti descritti nella seconda parte. Al contrario, se una persona aveva troppa bile nera e dunque la sua natura umorale era troppo fredda e secca, necessitava di un immediato intervento dietetico del tipo che descriverò più avanti. È importante rendersi conto che quando si tratta di medicina umorale non esiste un rimedio che vada bene per tutti. Abbiamo visto che gli uomini con mansioni di fatica si trovavano sul lato caldo e secco rispetto al centro, dunque dovevano consumare cibi e bevande specifici per prevenire le malattie e riuscire a dare il meglio nel lavoro.

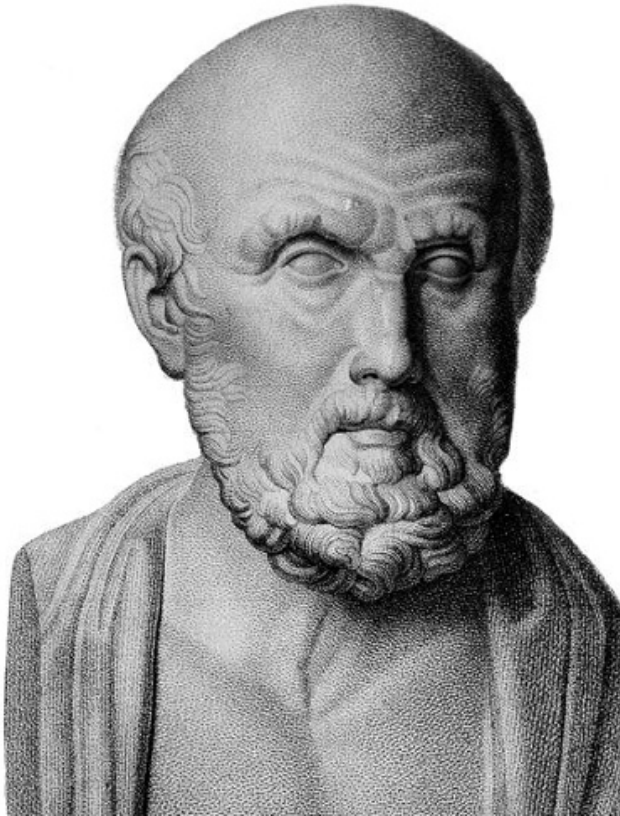
Gli uomini sedentari, come studenti, avvocati e nobili, invece, erano più vicini al centro: infatti ci si rendeva conto che le necessità del loro corpo erano diverse. Uno stile di vita più raffinato aveva bisogno anche di una dieta raffinata, relativamente poco umida, fredda e viscosa. L'ultima cosa che serviva a uno studioso era far aumentare l'umidità nella testa, con conseguente peggioramento della ragione e della memoria. Ma indipendentemente dal fatto che le persone dovessero fare lavori pesanti per vivere o che fossero poco attive, gli antichi sapevano che le caratteristiche umorali e le esigenze del corpo erano soggette anche alle condizioni climatiche.

Inoltre sapevano perfettamente che gli alimenti acquisivano le loro proprietà dall'ambiente circostante. Così come il corpo era un tutt'uno con ciò che lo circondava, i cibi prodotti localmente erano anche i più sani, e di fatto trasferivano le loro proprietà umorali a chi li mangiava. In altre parole, le persone potevano mangiare con fiducia animali e piante indigeni, così come le specie che erano state introdotte nella regione da parecchio tempo e si erano ormai acclimatate. Per questo motivo olive, datteri, fichi, agrumi, pomodori e peperoni erano ideali per le persone che popolavano il bacino del Mediterraneo, il Nord Africa, il Medio Oriente e la regione che in tempi moderni viene descritta come il sud degli Stati Uniti.

Per i nordeuropei e per gli abitanti del Canada, del Maine, del New Hampshire e New York, si potevano usare piante amanti di climi temperati e freddi per mantenere la buona salute. Nonostante venissero usati sempre più spesso cibi di importazione per curare e prevenire le malattie e altri disturbi del corpo, si sapeva che la produzione locale di frutta, verdure e piante aromatiche era sufficiente per provvedere a qualsiasi esigenza medica. Nel 1615 era stata pubblicata una nuova edizione ampliata di un piccolo trattato medico attribuito al Dott. Timothie Bright, che si rivolgeva specificamente a un ampio pubblico di lettori inglesi non specialisti.

Aderendo alla veneranda teoria e pratica della medicina galenica, metodica e precisa, Bright faceva notare che coloro che erano soggetti al clima inglese dovevano mantenere e migliorare la propria salute scegliendo la dieta corretta. Ciò comportava il controbilanciamento degli umori nocivi attraverso il consumo di cibi con proprietà opposte. Suggerendo ai suoi lettori inglesi di usare medicine prodotte con piante cresciute nell'ambiente inglese, anziché con quelle importate che si addicevano di più agli europei

continentali, percepiva un evidente vantaggio nella coltivazione di frutta, verdura ed erbe locali (8).



I medici rinascimentali sapevano che le cure mediche dovevano adeguarsi a fattori come le differenze regionali e il ciclo annuale dei cambiamenti climatici, dato che lo stesso Ippocrate aveva scritto: “Dobbiamo attribuire qualcosa anche alle usanze, all’età, alla stagione e alla regione.”(9) I medici in Inghilterra, per esempio, notavano che gli inverni freddi e umidi del loro paese erano piuttosto rigidi; per questo motivo suggerivano di evitare certi cibi che producevano flegma in modo da prevenire la comparsa di malattie invernali, e consigliavano invece di mangiare cibi essiccanti.

Ispirandosi alle opere di Ippocrate e Galeno, Thomas Cogan, oxfordiano e “dottore in Fisica”, sottolineò questo aspetto nel 1584 quando disse che modificare nel modo corretto la dieta di un paziente durante i mesi invernali aveva l’effetto di riportare verso il centro l’equilibrio umorale.(10)

In questo caso, parlava del vantaggio di usare l’aglio come ingrediente per i pasti; ma, come vedremo, alcuni degli alimenti più secchi (nel senso umorale del termine) erano liquidi. Di contro, alcuni alimenti asciutti come lo zucchero semolato erano umoralmente umidi. L’adeguamento invernale non era un problema specifico dei paesi freddi, infatti ci si rendeva conto che anche in regioni relativamente calde era consigliabile modificare la dieta a seconda del periodo dell’anno.

La diagnosi di squilibrio umorale

Come faceva dunque un medico a riconoscere i sintomi dello squilibrio umorale che poteva provocare, o aver già provocato, una malattia? Se un individuo era sanguigno a livelli pericolosi, probabilmente aveva un colorito rossastro, era sovrappeso o in carne e dimostrava una giovialità smisurata.

Tuttavia, un medico esperto avrebbe riconosciuto anche altri sintomi: il paziente poteva presentare vene o arterie grosse, tendere a dormire troppo, fare sogni piacevoli ma strani, avere il polso forte, mostrare accessi di rabbia di breve durata, digerire i pasti senza difficoltà, e inoltre mostrare facilità di sanguinamento, urine rossastre e sudore abbondante. In più, si poteva riscontrare lentezza dei sensi e dell’acume, dolore e pesantezza alla testa e congestione nasale(11).

Se il corpo era troppo flemmatico, i segni potevano essere fra questi: tessuti molli, vene e arterie piccole, udito più acuto del normale, carnagione chiara, sonnolenza ma con sonni poco riposanti, sogni relativi ad acqua o pesci, digestione debole. Oltretutto, una persona umoralmente troppo fredda e umida poteva

muoversi con lentezza, avere facoltà mentali ridotte, mostrare una certa timidezza, presentare urine pallide, saliva bianca, densa e abbondante, così come il muco nasale (12).

Gli individui umoralmente troppo caldi e secchi avevano in prevalenza corporatura magra e capelli scuri, castani o rossi. Sebbene i bambini collerici potessero avere capigliature molto folte, da adulti diventavano soggetti a calvizie precoce. Potevano inoltre avere tendenze litigiose e arrabbiarsi facilmente. Tuttavia un medico poteva riconoscere una condizione collerica anche da questi sintomi: costipazione, pelle arrossata o giallastra, insonnia e sogni di incendi e lotte, sensibilità al calore, polso forte e veloce, voce acuta, vigilanza e impulsività, urine limpide ma di colore intenso, scarsa protezione contro il passaggio di fluidi in eccesso alla testa(13).

I sintomi tipici di un individuo dalla natura umorale troppo fredda e secca erano il carattere taciturno e avvilito e la testa fredda. Tuttavia, anche altri segni potevano indicare a un medico che il suo paziente aveva la condizione pericolosa e potenzialmente letale della melancolia: corporatura magra e pelle relativamente coriacea e di colorito o scuro o bianco, mancanza di concentrazione negli adulti ma non nei bambini, vene non visibili, polso tipicamente debole, urine fluide e incolore.

Inoltre, il paziente poteva essere poco propenso a ridere, di carattere timido, timoroso e guardingo, difficile da calmare se arrabbiato; la digestione dei cibi poteva essere lenta e parziale; erano possibili infezioni e invecchiamento precoce (14).

I trattati medici diffondono il verbo

Quanto era diffusa questa antica saggezza? Forse, poiché il cuore dell'Impero romano si trovava nella regione che oggi chiamiamo Italia e il popolo italiano sentiva una certa nostalgia per il proprio glorioso passato, e magari anche per via della maggiore possibilità di accesso agli archivi, la zona fu il centro della riscoperta umanista degli insegnamenti classici, sia nelle scienze che nell'arte, durante il periodo rinascimentale.

Prima che Montpellier diventasse il principale centro per lo studio della medicina, era la scuola medica di Salerno ad attirare gli eruditi di tutta Europa per la qualità del suo insegnamento. Qui si studiava la saggezza dei grandi pensatori vissuti in un passato oscuro e distante, per poi trasmetterla nel resto dell'Europa. Una delle opere più famose legate a questa scuola era il *Regimen sanitatis Salerni* ("I regimi sanitari di Salerno"). L'autore è tuttora ignoto, ma è probabile che il trattato sia stato scritto e/o versificato da Joannes de Mediolano (15).

Nel 1541 comparve una traduzione inglese dell'opera, e nel secolo successivo furono pubblicate molte altre guide per regimi sanitari galenici e ippocratici in tutta Europa. Uno di questi libri, *The English mans doctor* (16), si basava sull'opera del Mediolano. Era scritto in versi, in modo tale da essere più facilmente fruibile per i non specialisti. Le conoscenze mediche qui contenute erano considerate tanto importanti da meritare numerose ristampe dell'opera.

Come si vedrà nella seconda parte, in cui vengono descritte le proprietà mediche degli alimenti, altre opere importanti che concordano con i principi espressi nel compendio del sapere medico contemporaneo di Eliot includevano quelle scritte da: William Vaughan, medico e poeta gallese (*Approved Directions for Health*, pubblicato e ristampato fra il XVI e il XVII secolo); Andrew Boorde (*A compendyouus regyment...*); Henry Butts, accademico di Cambridge (*Dyets Dry Dinner*); Tobias Venner, medico (*Via Recta ad Vitam Longam*, un trattato di 200 pagine); Gualtherus Bruele, medico (*Praxis medicinæ*); e Thomas Moffett (*Healths Improvement*, un libro di 300 pagine curato dal medico Christopher Bennett e pubblicato postumo nel 1655). (17)

Come il Dott. James Hart, che nel 1633 criticò la "storiella inutile" del "mercante di miracoli" Paracelso e dei suoi "folli seguaci"(18), Moffet (1553-1604) dimostrò di essere a conoscenza delle idee di Paracelso (1493-1541). Moffett descrisse Paracelso come uno "sciocco alchimista" (19); e sebbene le sue opere tardive finirono per diventare influenti, la dottrina umorale resisteva, e per alcuni è tuttora valida.

Riassumendo la natura del corpo umorale, forse l'ultima parola per il momento dovrebbe spettare al medico William Bulleyn, il cui trattato *The Government of Health* fu pubblicato nel 1595: Ippocrate, nel suo libro *De flatibus* disse che la fisica o la medicina non è altro che mettere nel corpo ciò che vi manca, o togliere dal corpo ciò che è superfluo. E nonostante la nostra vita sia breve, tuttavia l'arte della fisica è lunga, poiché contiene un gran numero di cose, e richiede parecchio studio, fatica e pratica... (20)

Nel suo manuale sui regimi, Bulleine descrive utilmente in versi la natura del corpo umorale [la metrica e le rime non possono essere mantenute nella traduzione italiana, NdT]:

I corpi in cui dimorano calore e umidità son di persone sanguigne, come dice Galeno, dal volto biondo e guance rubiconde: il sonno è copioso e i sogni sanguinosi. Polso grande e pieno, con digestione fine, con piacere mescolan carne e vino. Escrementi abbondanti e rabbia breve, ridono molto e trovan svago, spesse le urine, con colore rosso: tipi piacevoli al desco e nel letto. Dove il freddo prevale con molta umidità, son sempre persone flemmatiche, si sa. Morbido adipe, capelli diritti, strette le vene e bianco il colorito, apatico lo spirito, senza cuore e presuntuoso, polso molto lento, fredda digestione, prolungato il sonno, urine spesse e pallide, e per finire, saliva densa e bianca. La collera è calda e secca come fuoco, snelli gli arti, quel che gonfia è l'ira, ventre costipato, con sonno leggero.

Sogni di fuoco, o profonde ferite. giallastro il colore, o rosso bruno, si ciba di carni salate e pane croccante, acuta la voce, rapida la mente, gialle le urine e salata la saliva, il polso è veloce e molto forte, crudele è il volto, ma la rabbia non dura. La melanconia è fredda e molto secca, e proverò qui a dirne i segni. Dritti i capelli, e molto sottili, son magri sciagurati dalla pelle dura. Colore bianco o simile a piombo, Molto osservano, e sognan di paura, si ossessionano in folli fantasie, digestione lenta e rabbia persistente, timorosi di mente, la saliva è acquosa, raro è il riso e piccolo il polso. Urine trasparenti e molto liquide, la fredda terra è a lor vicina. (21)

Fine prima parte di 2...

Articolo tratto da [NEXUS New Times nr.116, giugno - luglio 2015](#)



Note

1. Baker, Thomas, *Reflections upon learning...*, A. Bosvile, Londra, 1700, p. 176
2. Per le teorie che si allontanano dalla medicina galenica, si veda ad esempio: Philippus Paracelsus, *Paracelsus of the chymical transmutation, genealogy and generation of metals & minerals*, Richard Moon, Londra, 1655; George Cheyne, *An Essay of Health and Long Life*, George Strahan, Londra, 1724.
3. Hart, James, *Klinike, or The diet of the diseased...*, John Beale, Londra, 1633, pp. 1, 14-16

4. Baker, op. cit., pp. 172-3
5. Il corpo umorale e le sue esigenze sono spiegati dal punto di vista di un medico inglese in Timothie Bright, *A Treatise, Wherein is Declared the Sufficiencie of English Medicines...*, H. L., Londra, 1615, appendice.
6. L'aspetto stagionale del corpo umorale era un argomento considerato degno di menzione in Hart, pp. 20-21.
7. Elyot, Thomas, *The castel of helth gathered and made by Syr Thomas Elyot knyghte, out of the chiefe authors of physyke, wherby euery manne may knowe the state of his owne body*, Thomae Bertheleti, Londra, 1595, pp. 8-9 (edizione postuma)
8. Bright, op. cit.
9. Ippocrate, *Aphorismes*, a cura di J. van Heurne, Humphrey Moseley, Londra, 1655, libro 1, aforisma 17
10. Cogan, Thomas, *The Haven of Health*, Anne Griffin, Londra, 1636, p. 60
11. Elyot, op. cit., pp. 8-9
12. ibid.
13. ibid.
14. ibid.
15. de Mediolano, Johannes, *Regimen sanitatis Salerni*, tradotto da T. Paynell, B. Alsop e T. Fawset, Londra, 1634
16. Rantzau, Henrik, *The English mans doctor*, tradotto da J. Harington, Augustine Mathewes, Londra, 1624
17. Vaughan, William, *Approved Directions for Health*, T. Snodham, Londra, 1612; Boorde, Andrew, *A compendious regyment or a dyetary of healthe made in Mowntpyllyer*, Wyllyam Powell, Londra, 1547; Butts, Henry, *Dyets Dry Dinner: Consisting of Eight Severall Courses*, Thomas Creede, Londra, 1599; Venner, Tobias, *Via Recta ad Vitam Longam*, Edward Griffin, Londra, 1620; Bruele, *Gualtherus, Praxis medicinæ*, John Norton, Londra, 1632; Moffett, Thomas, *Healths Improvement*, Thomas Newcomb, Londra, 1655
18. Hart, op. cit., pp. 6, 30
19. Moffett, op. cit., p. 130
20. Bullein, William, *The Government of Health*, Valentine Sims, Londra, 1595, p. 4
21. Bullein, op. cit., pp. 6-7

Paul Lloyd

Paul Lloyd è un ricercatore e storico che collabora con la School of Historical Studies dell'Università di Leicester, Regno Unito. È specializzato nelle pratiche dietetiche e nutrizionali del periodo fra il 1500 e il 1700. Il Dott. Lloyd è autore di *Food and Identity in England, 1540–1640: Eating to Impress* (Bloomsbury Academic, 2015). Ha scritto numerosi articoli scientifici, fra cui "Making Waterfowl Safe to Eat" (Food and History 2013; 11(1):35-55), "Dietary Advice and Fruit Eating in Late Tudor and Early Stuart England" (Journal of the History of Medicine and Allied Sciences

2012; 67:4) e "Nutritious Foods and Consumption Choices in the Early Modern Period" (Social History of Medicine 2011; 24(1):161-5). Lloyd può essere contattato per posta elettronica all'indirizzo psl6@leicester.ac.uk.
