

QUANDO LA MEDICINA ALTERNATIVA ERA QUELLA TRADIZIONALE - PARTE 2

Nella scienza antica, riscoperta durante il Rinascimento e praticata fino a metà del XVII secolo, il cibo era considerato come un medicamento e i dottori lo prescrivevano in base alle sue proprietà umorali e alle condizioni di salute specifiche del paziente.



Nella scienza antica, riscoperta durante il Rinascimento e praticata fino a metà del XVII secolo, il cibo era considerato come un medicamento e i dottori lo prescrivevano in base alle sue proprietà umorali e alle condizioni di salute specifiche del paziente.

[Seconda parte di 2 - [Leggi qui la prima parte](#)]

Una dieta più magra può nuocere al malato, infatti è accaduto che essa ne peggiorasse la condizione, poiché ogni errore provoca maggiori pericoli che non nel caso di una dieta più completa. Per la stessa ragione, una dieta troppo magra e precisa è in qualche misura dannosa per un corpo robusto e sano, poiché esso ha più difficoltà a tollerare tali errori[22].

Riportare l'equilibrio in cucina

Una dieta parca composta da alimenti attentamente selezionati, cotti con metodi specifici: era questa la medicina che generalmente si prescriveva ai pazienti che soffrivano di condizioni acute o croniche durante il Rinascimento e l'inizio dell'età moderna. Tuttavia, come si legge nel sopracitato consiglio di Ippocrate di 2.400 anni fa, per le persone che soffrivano di condizioni più lievi era preferibile adottare una dieta più "completa".

Dato che ogni cibo ha delle caratteristiche umorali proprie e, una volta ingerito, trasferisce le sue proprietà al consumatore, si sentiva la necessità di intervenire in cucina per riportare l'equilibrio, in modo tale che il paziente ricevesse pasti bilanciati nelle quantità e contenenti nel complesso le giuste caratteristiche umorali.

[Nella prima parte](#) ho descritto la natura della dottrina umorale e le esigenze del corpo umorale, che poteva provocare malattie e problemi sia fisici che mentali, un eccesso di carne umorale, che

Qui, nella seconda parte, mi concentrerò sulle proprietà medicinali di una selezione di alimenti che, prima che venissero introdotti i preparati chimici, i minerali e i distillati nel XVII secolo, erano considerati medicinali. Dimostrerò come l'umoralismo – riscoperto dai medici rinascimentali che ripresero Ippocrate e Galeno, i quali a loro volta si rifacevano alle conoscenze di sapienti di epoche ancor più antiche – si può

recuperare e analizzare per carpirne il vero valore.

Nei loro manuali su come mantenere la buona salute e combattere le malattie, i medici e i farmacisti di quattro secoli fa dividevano tipicamente gli alimenti in sei categorie generiche, e così facendo descrivevano a turno i vantaggi e i pericoli medici di ciascun tipo di cibo. I generi erano: carne, pesce, latticini, erbe e frutta fresca (le “erbe” includevano gli ortaggi), spezie (fra cui frutta secca e zucchero) e bevande.

Dato che ciascuna di queste categorie alimentari meriterebbe un articolo dedicato, ho deciso che potrebbe essere utile tanto per i vegetariani quanto per gli “onnivori” presentare una panoramica sugli attributi positivi e nocivi di una ridotta selezione di erbe, spezie e condimenti di uso comune. Nel 1500 era opinione condivisa che, per ripristinare l’equilibrio umorale in modo da evitare la comparsa di malattie, non fosse necessario sacrificare il gusto, né i dettami dell’ultima tendenza culinaria, né lo sfoggio di opulenza. Infatti, i compilatori dei ricettari antecedenti al 1650 davano consigli sugli ingredienti appropriati per preparare certi piatti, ma mai sulle quantità da seguire[23].

A determinare le quantità era il cuoco di casa, ovvero la persona più indicata per prendere queste decisioni su richiesta dei membri della famiglia. Ad esempio, la ricetta per una pietanza a base di vitello o fegato, che sono carni viscoso e umoralmente umide, in genere includeva quantità non precisate di vari ingredienti che spaziavano in varie zone dello spettro umorale, come cavolo, coriandolo, cipolle, limone, zucchero, uvette, pepe e chiodi di garofano. In seguito tratterò le caratteristiche speciali di questi e altri alimenti medicinali, iniziando a elencare qui i cibi che ricadono in ciascuna categoria umorale generica:

Proprietà medicinali di vari alimenti

Questi alimenti si possono dunque usare come correttivi umorali per riportare la buona salute e proteggere dalle malattie, tuttavia si può notare che possiedono anche degli attributi medicinali specifici. Alla pagina seguente sono elencate alcune condizioni mediche che è possibile trattare con appropriati alimenti. Le informazioni che fornisco, tratte da *Dyets Dry Dinner* di Henry Butts[24], sono tutt’altro che esaustive. Il dietario di Butts, come diverse altre guide per regimi salutari, spiegava in gran dettaglio i tanti attributi positivi e negativi di questi e moltissimi altri cibi.

CONDIZIONE	MEDICINA	CONDIZIONE	MEDICINA
Infezione alla vescica	pimpinella	Calcoli renali	limoni
Infezione del sangue	borragine luppolo	Infiammazione del fegato	uva prezzemolo fragole
Alitosi	chiodi di garofano pesche	Depressione	borragine
Affanno	capperi	Infezione polmonare	porri
Tosse grassa	mele datteri nocciole piselli melagrana	Malinconia	arance
Fluidi nel petto	fichi porri zucchero	Lentezza dei processi mentali	cannella nocciole salvia
Raffreddore	pepe	Mancanza di latte materno	carote inocchio lattuga cipolle
Stitichezza	datteri pere prugne	Rinorrea	menta sale
Problemi di vista	mandorle noce moscata	Intossicazione (cura)	castagne pistacchi
Febbre	cectrioli arance acetosa fragole	Intossicazione (prevenzione)	cannella fichi aglio sale
Fiatulenza	carciofi zenzero pepe	Macchie della pelle	limoni noce moscata
Emorroidi	capperi porri	Gastrite	cicoria chiodi di garofano noce moscata olive pere
Angina pectoris	mele mele cotogne	Mal di gola	aglio more ravanelli
Indigestione	ciliegie	Carie dentaria	noci
Infezione batterica	limoni	Ritenzione urinaria	pimpinella finocchio uva prezzemolo ravanelli fragole
Infertilità	mandorle cipolle riso	Vermi	albicocche capperi aglio noci
Sintomi influenzali	salvia		
Insomnia	fagiolini lattuga		
Infiammazione intestinale	luppolo		
Dolori intestinali	cannella		
Rigidità articolare	more		

I capperi, per esempio, aiutano la digestione negli individui con costituzione flemmatica, e possono anche contribuire a curare le emorroidi ed espellere i vermi dal corpo. Il rovescio della medaglia, però, è che possono infiammare l'intestino e mettere sete[25]. Il consumo di ogni tipo di alimento deve essere considerato con serietà a causa dei suoi possibili attributi negativi, in particolare da parte delle persone che presentano una costituzione sbilanciata, ma in ogni caso il seguente elenco offre una guida utile per la medicina umorale in generale.

Alcuni di questi alimenti si possono consumare nell'ambito di una dieta controllata per curare o alleviare l'impatto di certe malattie, mentre altri sono piuttosto adatti all'uso in preparazioni specifiche, ad esempio in infusione per produrre speciali "acque". Il Dott. Thomas Moffet scrisse che mangiare le foglie giovani dei carciofi che sono state bollite in un brodo arricchito da burro "riaccende il desiderio nel corpo di uomini e donne"[26], e il medico e poeta gallese William Vaughan notò che l'acqua al finocchio è ottima per sciacquare gli occhi evitandone l'arrossamento ed è utile anche per acuire la memori[27].

Tuttavia, nonostante i tratti positivi del finocchio, un consumo eccessivo può infiammare il sangue, come avviene per altri cibi umoralmente caldi e secchi. Se una persona è malata, la sovracompensazione è pericolosa. Per un buon risultato è fondamentale ottenere l'equilibrio giusto. Ecco perché gli assi del calore e dell'umidità in genere si dividono in nove stazioni, e talvolta anche di più (cfr. Tabella 1 nella prima parte).

Nei tempi in cui la medicina umorale era quella convenzionale, e il principale luogo in cui si dispensavano cure mediche era la casa, c'erano due tipi di semplici medicamenti che le nostre antenate tenevano quasi sempre a disposizione, i cui ingredienti erano rose (acqua di rose e sciroppo) e limoni.

Medicamenti alla rosa



Le rose, come sapeva il medico Tobias Venner, “appagano lo stomaco debole, confortano il cuore, temperano e purificano il sangue, cacciano la tristezza e sono nemiche della melancolia”. Ci riescono perché sono formate da “parti di terra, acqua e aria”.

Tutte le rose, notava,

“hanno una temperatura predominante fredda nel primo grado: se essiccate e private dell’umidità, si irrigidiscono e si asciugano, e allo stesso modo raffreddano”.

Il dolce e piacevole “profumo di rose è di conforto per tutti i sensi, gli spiriti e le parti principali del corpo umano. È l’acqua distillata, che più a lungo si conserva e si raffredda, è delicatissimo e

Lo sciroppo di rose, sottolineava il medico,

“è un medicamento affatto singolare e delicatamente liberatorio, poiché non solo esso fa avanzare quegli escrementi che si attaccano ai visceri, ma inoltre fa scendere e fuoriuscire dallo stomaco gli umori grezzi, flemmatici e collerici, e altresì placa il calore estremo nelle febbri acute”.

Riassumendo il valore medicinale delle rose, Venner disse che esse danno sollievo al cervello, purificano gli organi e sono “più utili a coloro che hanno lo stomaco debole e delicato o sono affetti da un eccesso di liquidi nei polmoni e soggetti a consunzione”[28] Sembra un’affermazione azzardata, ma le prove scritte sui vecchi quaderni di casa che sono giunti fino a noi suggeriscono che consumare erbe umoralmente fredde e secche come la rosa funziona.

In che modo? L’umidità in eccesso che promuove la produzione di flegma viene espulsa dal corpo, e la

fredezza “nel primo grado” estingue parte del calore che può alterare la bile gialla del corpo. Ma che dire dell'apparente contraddizione per cui le rose fredde e secche possono essere “nemiche della melancolia”? Dopotutto, è proprio il fatto di vedere le apparenti contraddizioni e di non poter vedere la bile nera e gialla che scredita l'umoralismo agli occhi degli scettici.

Però, qui la parola chiave è “apparente”. L'acqua di rose all'epoca di Venner veniva tipicamente prodotta con il vino rosso; e lo sciroppo di rose era ed è tuttora prodotto – con buona pace dei “nemici di sale e zucchero” – con grandi quantità di zucchero. Sia il vino rosso che lo zucchero sono umoralmente caldi e umidi. Dunque, dosando bene le quantità relative, i medicinali alla rosa possono inibire la sovrapproduzione di bile nera che può indurre la melancolia.

Medicamenti al limone



preparare dei medicinali con la rosa. Ma anche il frutto del limone è freddo e secco perché induce l'espulsione della bile gialla e altera anche l'umoralità della bile nera per la parte subumida. La sua azione è

Molte delle medicine di Bruele contenenti limone erano troppo elaborate perché dei non-specialisti potessero produrle in casa: erano strettamente basate sulla teoria umorale, e comprendevano delle cure per il cuore “affannato”, la rinorrea, gli incubi, la sincope e l'itterizia[30]. Anche i medicinali casalinghi a base di limone, però, erano efficaci per prevenire o curare molti disturbi. In genere in pochi sanno che un secolo e mezzo prima che il Capitano James Cook usasse gli agrumi per prevenire la comparsa dello scorbuto durante la sua ricerca della Terra Australis, che lo portò a scoprire la Nuova Zelanda e l'Australia, il Dott. William Vaughan aveva già prescritto l'olio di limone per trattare la malattia.

Vaughan aveva detto anche che il limone “cura i vermi nel corpo dei bambini”[31]. Mentre il “fisico” Thomas Cogan notava che lo sciroppo di limone è valido per espellere i calcoli renali[32] il Dott. Walter Baley esprime la convinzione che il succo di limone fosse una sostanza preziosa per preservare la vista. Poiché i cibi umidi e viscosi danneggiano gli organi – compresi gli occhi – la secchezza umorale del limone, a detta sua, ha l'effetto opposto[33]. Le opinioni di Galeno sulle proprietà mediche del limone erano state citate dall'orticoltore John Gerard. Nel suo voluminoso libro *The Herbal*[34], pubblicato per la prima volta nel 1597 e basato su una traduzione del libro del 1554 *Cruydeboeck* (“Erbario”) del medico e botanico fiammingo Rembert Dodoens, Gerard spiegò come funzionano le medicine al limone.

Sostanzialmente, mentre la proprietà fredda del frutto raffredda le febbri e la proprietà secca contrasta le condizioni flemmatiche, l'astringenza e l'asprezza del limone liberano dagli umori alterati, dalle infezioni e dai calcoli: ... usato spesso, reprime la collera che è nello stomaco e procura appetito: è di eccellente bontà anche se dato per le febbri violente e brucianti, e contro tutte le malattie pestilenziali e venefiche o infettive. Conforta il cuore, raffredda le parti interne, taglia, divide e diluisce gli umori densi, rigidi e viscosi. Dal suddetto succo aspro si prepara uno sciroppo, molto buono contro le infermità citate.

L'acqua distillata ricavata con un alambicco di vetro dai limoni interi, dalle scorze e tutto, rimuove i foruncoli e le macchie della pelle e rende il volto bello e liscio. La stessa, se bevuta, è diuretica, scioglie i

calcoli, li rompe e li espelle. Due onces del succo dei limoni, mescolate con la stessa quantità di spirito di vino, o meglio di acquavite, e bevute al primo segnale di un accesso di febbre, eliminano subito i tremori. I semi di tutti questi limoni riescono a uccidere i vermi nella pancia e li fanno avanzare: se ingeriti offrono anche una forte resistenza ai veleni, e sono buoni per le punture di scorpione[35]. Charles Estienne, nell'opera *L'agriculture et maison rustique*[36], concordava con queste osservazioni, ma le proprietà mediche del limone non si fermano qui.

Il limone allevia le scottature da sole, ha proprietà antisettiche che lo rendono utile per trattare le ferite, si può usare come ingrediente di una medicina per curare la sifilide, e inoltre bere il succo di limone aiuta i neonati a crescere[37]. Il viaggiatore Fynes Moryson inalava le foglie essiccate del limone per prevenire il mal di mare, impedendo ai miasmi che emanavano dal mare e dalla nave di raggiungere lo stomaco[38]. William Bradford, colonizzatore del Nuovo Mondo, riteneva che a evitargli il mal di mare fosse l'abitudine di bere succo di limone a stomaco vuoto[39].

La logica di Bradford era ineccepibile, dato che pure il Dott. Andrew Boorde, eminente medico inglese che aveva viaggiato parecchio, scrisse in *A compendious regyment* che "non è saggio mangiare cibo finché dallo stomaco non sono espulsi, attraverso il vomito o altri mezzi pratici, tutti gli umori di malattia, poiché tali umori grezzi non digeriti si moltiplicheranno nel corpo e l'uomo ne soffrirà"[40]. Se c'è una sovrabbondanza di bile nera, però, o se questo umore è alterato, espellere l'umore dannoso è indispensabile: assumere sciroppo di limone probabilmente sarà utile.

Ma come notava l'oxfordiano Robert Burton,

"svegliarsi a causa di continue preoccupazioni, paure, sofferenze, mente secca, è un sintomo che affligge molti uomini melancolici e deve essere perciò subito corretto, procurando a tutti i costi il sonno, per cui a volte è sufficiente un semplice rimedio senza altra medicina"[41].

Un buon sonno notturno si poteva dunque favorire, come si fa tuttora, tenendo in camera un pomo d'ambra con essenze di limone o rosa o bruciando olio di rosa o di limone per evitare la diffusione dell'umore melancolico.

Mangiare seguendo orari, ordine e clima

Quando si mangiano pasti per il riequilibrio umorale mirati a prevenire o curare malattie, però, bisogna tenere conto dell'ora del giorno, dell'ordine in cui si consumano i cibi e delle condizioni climatiche correnti. Quattro secoli fa, i medici sapevano che mangiare i cibi giusti a colazione aiuta a riportare il corpo in condizioni ottimali. Per esempio, mentre il calore e la secchezza della salsa di senape che si consumava all'epoca "purificano gli umori della testa", i fichi, se consumati a stomaco vuoto "ben ripulito dagli umori", sono "buoni per la digestione, fanno buon sangue, depurano lo stomaco, i polmoni, i reni e la vescica"[42]. Per quanto riguarda la cena, la quantità di cibo ingerita alla fine della giornata può essere maggiore di quella ingerita di giorno (a pranzo e nel primo pomeriggio), tuttavia la cena dovrebbe comprendere cibi che si possano digerire completamente prima di coricarsi.

Come diceva il Dott. Moffett:

Se ora qualcuno obietterà che non è possibile dormire un sonno lungo e pesante dopo cena, poiché ci si è riempiti di un pasto pesante, io risponderò così: i medici... insegnano che essi [in quanto umani] non sono come i maiali e le bestie, che prima si riempiono la pancia e poi subito vi dormono sopra, ma dopo cena facilmente siedono e camminano per un'ora o più; per depositare il cibo sul fondo dello stomaco, così che possano arrivare meno vapori alla testa e il cibo si digerisca prima trovandosi più vicino al fegato[43].

Secondo Moffett, due dei tanti alimenti "vaporosi" che andrebbero evitati a cena sono le olive e il burro. Le prime "sono più indicate in mezzo a un pasto con un'insalata francese; perché se si mangiano per prime risultano pesanti per lo stomaco, mentre mangiate per ultime disturbano la testa con i loro vapori salmastri

e salati, che impediscono il sonno e aumentano la sete”.

Il **burro**, notava,

“è più indicato a colazione, tollerabile all’inizio del pranzo; ma non va affatto bene a cena, perché impedisce il sonno e manda vapori sgraditi al cervello; secondo il vecchio proverbio: il burro è oro al mattino, argento a mezzogiorno e piombo di sera”[44].

In ogni pasto, è importante l’ordine in cui vengono consumati i cibi. Il motivo è che gli alimenti si digeriscono a velocità diverse, e alcuni cibi che vanno a depositarsi sopra sostanze non digerite possono alterare gli umori e causare disturbi. Due buoni esempi sono le pesche e le albicocche. Il medico italiano Guglielmo Gratarolo notava che questi frutti

“sono benefici per lo stomaco se sono maturi, placano e confortano la pancia se mangiati prima di altri cibi. Ma mangiati dopo altri cibi alterano se stessi e anche gli altri alimenti vicino a essi”.

Le pesche e albicocche disidratate, però, fanno eccezione. Queste, come spiega Gratarolo, “vanno consumate non prima ma dopo gli altri cibi, perché non solo risultano pesanti per lo stomaco ma offrono anche molto poco nutrimento”[45]. Bisogna tenere conto anche delle condizioni climatiche in ogni dato momento. Il tempo più caldo e secco del normale potrebbe essere gradito ai flemmatici, ma risultare dannoso per i colerici. Perciò è prudente regolare di conseguenza la propria dieta; infatti, come spiegava il medico Christopher Langton,

“**in estate** dobbiamo sforzarci di fare in modo che il nostro corpo sia molle e freddo, e dunque dobbiamo mangiare meno e bere di più, e mangiare soprattutto cibi bolliti o similmente freddi”[46].

Tali cibi freddi includono molti ortaggi e la maggior parte della frutta fresca. Al contrario, un clima freddo e umido impone di eliminare dalla dieta certi alimenti che altrimenti accrescerebbero il problema di una sovrapproduzione di flegma. **In inverno**, quindi,

“più cibo e meno bevande, e cibi e bevande devono essere caldi e secchi, come le pietanze arrostiti, e il vino si può bere in sicurezza, senza acqua”[47].

In questo periodo dell’anno è preferibile non mangiare frutti come meloni e prugne, se non espressamente prescritti. Le prove che i nostri antenati operassero scelte alimentari basate sugli umori dei cibi si possono ancora riscontrare intorno a noi. Il vino caldo speziato, detto vin brulé o Glühwein, è tradizionalmente associato al periodo natalizio nell’emisfero boreale.

Il **vino rosso** e le spezie, umoralmente caldi, usati per preparare questa bevanda contrastano gli effetti del freddo invernale, e questo avviene da almeno due millenni. E poi c’è il vino bianco “secco”. Chiaramente il vino bianco non ha nulla di secco nel momento in cui ve ne cade un bicchiere sulla camicia, ma diversamente dagli shiraz, merlot e cabernet sauvignon che “riscaldano”, alcuni bianchi sono “secchi” nel senso umorale della parola. Il limone o l’aceto che mettiamo sul pesce neutralizzano la sua umidità e viscosità, la salsa di senape riscalda e asciuga il manzo freddo e umido, e le fragole che sono umoralmente fredde e secche nel primo grado hanno bisogno – ed è così da secoli – dello zucchero caldo e umido che le “corregga”. Ai nostri giorni, l’effetto di mangiare le fragole all’interno delle nostre “5 porzioni di frutta e verdura al giorno” non cambia se vengono consumate insieme ad altri cibi. Gli antichi conoscevano i benefici del mangiare frutta ed erbe insieme ad altri alimenti, ma erano anche

perfettamente e precisamente consapevoli che non sempre una soluzione è valida per tutti e per tutte le condizioni mediche.

La rivalutazione di un'antica scienza medica

Riepilogando, poche persone sarebbero tanto avventate da dubitare degli effettivi progressi medici che negli ultimi anni sono stati facilitati dalle ricerche scientifiche. Allo stesso modo, appare ovvio che le moderne teorie nutrizionali consentono a tante persone di vivere più a lungo. Per chi non appartiene alla professione medica, però, è altrettanto evidente che nella storia, le idee più recenti (qualunque esse siano) non sono, e non sono mai state, la parola definitiva. Dobbiamo forse pensare che la saggezza medica antica perda validità a causa della sua età, quantunque i saggi che la praticavano avessero una conoscenza complessa (e accurata) della matematica e dell'astronomia?

Davvero l'umoralismo non è considerato valido solo perché alcuni umori non si riescono a trovare né a misurare (come del resto la "materia oscura" degli astrofisici e la "singolarità" dei cosmologi)? Di sicuro, la medicina moderna spiega meglio alcuni dei fenomeni osservabili indicati dalla medicina umorale, ma non sarà forse perché abbiamo perso di vista quest'ultima quando ci siamo lanciati a capofitto verso l'innovazione? Forse il vero valore della medicina umorale risiede nel suo riconoscimento sicuro e corretto del fatto che tutti noi abbiamo esigenze nutrizionali diverse. Se è così, possiamo recuperarlo facilmente, perché questa antica scienza duratura e forte ha prodotto molti libri preziosi che ci permettono di valutarne l'esattezza.

?L'articolo è stato tratto dall'edizione cartacea di NEXUS New Times n. 117, agosto-settembre 2015:



Note

[22]. Ippocrate, *Aphorismes*, a cura di J. van Heurne, Humphrey Moseley, Londra, 1655, libro 1, aforisma 5
[23]. Alcuni di questi ricettari tipici includono: Anon., *A propre new booke of cokery...*, Richard Lant e Richarde Bankes, Londra, 1545; Partridge, John, *The treasure of commodious conceits...*, Richarde lones, Londra, 1573; A. W., *A book of cookrye...*, Edward Allde, Londra, 1591; Anon., *A good huswifes handmaide...*, Richarde lones, Londra, 1594; Dawson, Thomas, *The good huswifes iewell*, Edward Allde, Londra, 1596; Dawson, Thomas, *The second part of the good hus-wiues iewell*, Edward Allde, Londra, 1597; Anon., *A closet for ladies and gentlewomen*, F. Kingston, Londra, 1608; Murrell, John, *A daily exercise for ladies and gentlewomen*, T. Snodham, Londra, 1617; Markham, Gervase, *Country*

- Contentments*, R. Jackson, Londra, 1623; Markham, Gervase, *The English Housewife...*, Anne Griffin, Londra, 1637; Murrell, John, *Murrels two books of cookerie and carving*, John Marriot, Londra, 1638; Anon., *The ladies cabinet opened*, M. P., Londra, 1639.
- [24]. Butts, Henry, *Dyets Dry Dinner: Consisting of Eight Severall Courses*, Thomas Creede, Londra, 1599
- [25]. Butts, ibid., capitolo "Herbs" or such like engines of warre..., Roger Ward, Londra, 1590, p. 42;
- [26]. Moffett, Thomas, *Healths improvement*, Thomas Newcomb, Londra, 1655, p. 215
- [27]. Vaughan, William, *Approved Directions for Health*, T. Snodham, Londra, 1612, p. 145
- [28]. Venner, Tobias, *Via Recta ad Vitam Longam*, Edward Griffin, Londra, 1620, pp. 152-4
- [29]. Bruele, Gualtherus, *Praxis medicinæ*, John Norton, Londra, 1632, pp. 406-9
- [30]. Bruele, op. cit., pp. 54, 146, 211-12, 217, 283-4
- [31]. Vaughan, op. cit., pp. 52-3
- [32]. Cogan, Thomas, *The Haven of Health*, Anne Griffin, Londra, 1636, p. 119
- [33]. Baley, Walter, *A briefe treatise touching the preservation of the eie sight consisting partly in good order of diet, and partly in use of medicines*, J. Barnes, Oxford, 1602, p. 3
- [34]. Gerard, John, *The Herball or Generall Historie of Plantes*, Adam Islip, Joice Norton and Richard Whitakers, Londra, 1633
- [35]. Gerard, op. cit., p. 1465
- [36]. Estienne, Charles, *Maison Rustique, or, The Countrey Farme*, Edmund Bollifant, Londra, 1600, pp. 42, 51, 56 (pubblicato in francese come *L'agriculture et maison rustique*, 1564)
- [37]. Levens, Peter, *A right profitable booke for all diseases, called, The pathway to health*, J. Roberts, Londra, 1596, p. 21; Partridge, John, *The widowes treasure...*, Edward Alde, Londra, 1588; Du Chesne, Joseph, *The Sclopotarie of Josephus Quercetanus, phisition. Or His booke containing the cure of wounds received by shot of gunne* Lowe, Peter, *An easie, certaine, and perfect method, to cure and prevent the Spanish sicknes*, James Roberts, Londra, 1596, fol. C1v; Guillemeau, Jacques, Child-birth or, *The happy deliuerie of women*, A. Hatfield, Londra, 1612, p. 112
- [38]. Moryson, Fynes, *An itinerary written by Fynes Moryson Gent*, John Beale, Londra, 1617, p. 23
- [39]. Bradford, William, *A relation or iournall of the beginning and proceedings of the English plantation settled at Plimoth in New England*, J. Dawson, Londra, 1622, p. 64
- [40]. Boorde, Andrew, *A compendyouus regyment or a dyetary of health made in Mountpyllyer*, Wyllyam Powell, Londra, 1547, capitolo IX
- [41]. Burton, Robert, *The anatomy of melancholy, what it is*, John Lichfield e James Short, Oxford, 1621, p. 477
- [42]. Twyne, Thomas, *The schoolemaster, or teacher of table philosophie*, Richarde Iones, Londra, 1576, capitoli 29, 31
- [43]. Moffett, op. cit., p. 291
- [44]. Moffett, op. cit., pp. 129, 209
- [45]. Gratarolo, Guglielmo, *A direction for the health of magistrates and studentes*, William How, Londra, 1574, capitolo "Of fruits"
- [46]. Langton, Christopher, *A very brefe treatise, ordrely declaring the principal partes of phisick...*, Edward Whitchurche, Londra, 1547, capitolo 3
- [47]. Langton, ibid.

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.
