



UTILIDADES Y EFECTOS BENÉFICOS DEL VINO EN LE RÉGIME DU CORPS DE ALDEBRANDIN DE SIENA (S. XIII)

Dulce María González Doreste

Universidad de La Laguna.

Quiero en primer lugar agradecer a la comisión organizadora de estas Jornadas Técnicas y a su comité científico el hecho de haber admitido en el seno de las mismas esta comunicación que poco tiene de técnica, al mismo tiempo que advertir al amable público que mi trabajo no es el de una experta en enología, sino el de una investigadora que pretende modestamente aportar algunos datos sobre la importancia que el vino ha tenido a lo largo de la historia, especialmente en la edad media, época en la que se sitúan mis preferencias en materia literaria y de investigación.

En primer lugar quiero darles algunos datos ilustrativos acerca de *Le Régime du Corps*, de su autor y de la época en el que dicho tratado médico vio la luz.

El tratado pertenece al género de los *regimina*, que prosperó notablemente a partir del siglo XIII. En ellos se presta una especial atención a la praxis médica, constantemente discriminada de los tratados teóricos, ocupándose no sólo de la descripción de las enfermedades más comunes y los correspondientes remedios y prácticas para curarlas y prevenirlas, sino que también abordan temas relativos a la farmacopea, la higiene corporal, la sexualidad, la cosmética, la dietética, etc. Es obvio que este tipo de tratados, por la gran cantidad de conocimientos populares que difunden, constituyen para el investigador moderno una fuente inagotable de información sobre las costumbres, la filosofía y la vida cotidiana del hombre medieval.

El primero de este tipo de textos que se escribe en francés es, precisamente, el texto que nos ocupa, *Le Régime du Corps*, escrito en 1256 por Aldebrandin de Siena, y dedicado a la condesa de Champagne. Dos aspectos merecen ser destacados de este tratado y de su autor: En primer lugar, el hecho de estar escrito en lengua vulgar, y no en latín como era habitual en esta época para este tipo de obras, hace suponer que el tratado no está dedicado a un selecto auditorio compuesto de especialistas, sino a un público laico no médico; en segundo término, no estamos ante una obra original, sino que el gran mérito de Aldebrandin consiste en haber reunido todas las nociones sobre higiene y dietética que hasta ese momento estaban dispersas en varios manuales árabes; se trata pues, más que de un tratado científico, de un manual de vulgarización dirigido a un gran público. Con todo ello, quiero destacar el carácter popular de este tratado, que contiene los preceptos básicos de la medicina que el hombre corriente debía conocer y aplicar continuamente en su vida cotidiana. Como Claude Thomasset ha demostrado¹, estamos ante una obra de vulgarización escrita para una comunidad, y no para un individuo particular, aunque, como era práctica común de la época, por motivos económicos, se dedique a un gran personaje.

Le Régime du Corps de Aldebrandin de Siena se apoya en el sentido cósmico-sacro que tiene la mentalidad medieval de la existencia del hombre, reflejo del universo y parte integrante de éste. En el hombre se realiza la condición microcósmica de su naturaleza porque en él se combinan y actúan los cuatro elementos que conforman la materia del

¹ Thomasset, C., *Commentaire du dialogue de Placides et Timéo*, Genève, Droz, 1982, p.8.



universo, surgidos a su vez de la unión de la materia con las cuatro cualidades: caliente, húmedo, frío y seco. Fiel a las fuentes hipocráticas en las que se inspira, Aldebrandin considera que la enfermedad es un desequilibrio entre los humores, por ello toda su terapia tiende a devolver al cuerpo el equilibrio perdido. En consecuencia, ante la enfermedad el principal tratamiento consiste en evacuar la cantidad de humor excedente mediante sangrías, ventosas, o purgaciones. La obra está dividida en cuatro partes, higiene general, cuidados particulares de los órganos vitales más importantes (corazón, hígado, etc.), dietética y fisiognomía. En todas y cada una de estas partes, ya sea tratado separadamente, como elemento integrante de algunas fórmulas medicinales o como remedio específico de algunas enfermedades, el vino ocupa un lugar preponderante. Algunos años más tarde a la redacción de este tratado, en 1310, otro médico, esta vez español, el célebre Arnau de Vilanova, escribió la primera monografía conocida dedicada al vino, el *Liber vinis*, donde da una amplia información sobre los gustos de la época y de las posibilidades que por entonces tenía un vinatero experto. Como su título indica, está escrito en latín y todavía no conoce traducción al español, algo a lo que, en mi opinión, habría que poner pronto remedio, para goce y disfrute de los que no sólo degustan el vino sino que gustan también conocer los avatares de su historia a lo largo de nuestra civilización.

Pero volvamos a nuestro texto, el cual afortunadamente está al alcance de todos pues existe una traducción española. En la obra de Aldebrandin, el vino, como cualquier otra bebida o alimento, no escapa a las teorías galénicas que dirimen el alimento adecuado o nocivo para una determinada complejidad humana. Así «para conservar la salud hay que comer de acuerdo con cada naturaleza». Por ejemplo, los alimentos adecuados para conservar en buen estado de salud a un hombre de naturaleza caliente y húmeda, dice Aldebrandin, son el pan del día hecho sólo de trigo entero bien cocido y horneado, la carne de cordero lechal y el buen vino oloroso, de buen sabor y de buen color. La calidad y la graduación del vino, claro está, depende del tipo de uva. Y en lo que a ello se refiere, nuestro autor reconoce varios tipos, en relación con su color: blancas, negras, rojas o rosadas, cada una de ellas con diferentes propiedades. Las blancas, dice, son de sustancia ligera y se digieren más fácilmente, las negras de piel gruesa, son más nutritivas pero inflaman el estómago. Respecto al vino que se obtiene de estas uvas y sus efectos Aldebrandin especifica que la persona que se embriaga con un vino de uva negra (un tinto) lo hace rápidamente, pero también se recupera con facilidad, pues, según él, el vino que embriaga con prontitud, fácilmente pierde su efecto; mientras que el vino que tarda en embriagar, como el blanco o el rosado, mantiene más tiempo sus efectos.

Cada época vital y cada estación del año tienen también su vino apropiado. A los bebés, se les alivia los dolores de la primera dentición con un poco de vino y a partir de los siete años se recomienda su consumo diario. A esta edad, acompañará a las tres comidas principales, rebajado con agua templada. El hombre joven, alrededor de los veinticinco años, tomará vino en abundancia, también rebajado con agua, evitando los vinos añejos y poderosos en graduación. Para el hombre de más de 35 años, edad en la cual comienza la segunda parte de la vida, Aldebrandin imparte consejos para mantener la juventud y retrasar en lo posible la entrada en la vejez, entre ellos, abstenerse en lo posible de mantener relaciones sexuales, y sobre todo, mantenerse relajado y contento para lo cual debe tomar todo el vino que su cuerpo y su naturaleza apetezcan. Después de los 65 no se limita el consumo del vino, sino que se aconseja rechazar los vinos dulces y los blancos y nuevos, y tomar solo los rojos y fuertes.

En cuanto a las estaciones, la primavera es una época favorable para purgarse o sangrarse, a fin de extraer los humores nocivos engendrados durante el invierno. Para evitar la deshidratación como efecto pernicioso de estas saludables prácticas, es



conveniente tomar abundante líquido, preferiblemente vino templado, cuidando de que no sea dulce. En la época de estío, la alimentación debe ser más ligera y deben tomarse en lo posible alimentos agrios y grandes cantidades de líquidos, entre los que se recomienda el jarabe de vinagre con azúcar de violetas o el jarabe de violetas con agua fría a lo largo del día, excepto en las comidas, que deben acompañarse con un vino suave y ligeramente ácido, mezclado con agua si se trata de tinto. Versión medieval de lo que llamamos ahora un tinto de verano. El otoño es época de alimentos nutritivos, de carnes de caza y de cerdo, que deben regarse con vinos de buena calidad, que no deben ser tomados nunca con fruta. Finalmente, para el invierno Aldebrandin recomienda una alimentación muy calórica y bien condimentada, como la carne de buey, de cerdo y de ciervo, la de liebre y cualquier otro alimento que se quiera, pues es el momento en que la naturaleza siente más necesidad de alimentos. Ello es debido, dice Aldebrandin, a que el calor que está en el interior del cuerpo es fuerte, por lo que los alimentos son digeridos muy rápidamente. En esta estación se debe beber buen vino y también se puede optar por el buen vino de salvia, entre comidas, para calentar el cuerpo.

Nuestro médico recomienda también en alguna ocasión, junto con el vino de salvia, vino de manzanas. La costumbre de fermentar las frutas, una vez pisadas, y dejarlas el tiempo preciso para su fermentación, era una práctica habitual en la edad media, heredada de épocas anteriores. No obstante, y sobre todo, según indica Revel, desde la civilización griega, la uva se impone al resto de las frutas. Otra costumbre heredada de tiempos antiguos es la de mezclar el vino con agua, que puede explicarse no sólo por el deseo de no provocar una embriaguez demasiado rápida, sino también porque los vinos eran bastantes espesos y debían alcanzar hasta dieciséis o dieciocho grados. Un vino normal, dice Revel, era aquel que se mezclaba con tres veces su cantidad de agua. Aldebrandin, como es lógico, dada su condición de médico y no de vinatero, no nos aclara las graduaciones de los distintos vinos, pero en la parte consagrada a la dietética, dedica un capítulo al vino donde explica sus diferencias y sus distintas cualidades, capítulo en el cual revela tener más conocimientos sobre el vino que los que la ciencia médica le exigía. Oigámosle:

El vino se diferencia de muchas maneras, según su sustancia, o por ser nuevo o viejo; y aunque cualquier tipo de vino calienta por naturaleza, unos lo hacen más y otros menos; el agraz, claro y blanco que no admite agua, es menos caliente, pero tiene la cualidad de embriagar y deben tomarlo aquellos que tienen el hígado y el estómago caliente. En general, es el más adecuado para beber en verano cuando hace mucho calor.

El vino claro y bastante rojo, un poco amargo, y que admite bien el agua, es más caliente; el negro, espeso y con sabor agrio, no es tan caliente, pero su consumo es perjudicial porque inflama y engorda el estómago y obstruye las vías del cuerpo; sin embargo estríñe el estómago, y por esto es recomendable para los que padecen de diarreas.

El vino dulce y espeso calienta, como el nuevo, y genera bastante sangre, llena las venas, nutre más que cualquier otro tipo de vino, pero su uso es nocivo porque inflama y obstruye las vías del cuerpo, corrompiéndose fácilmente.

El vino que ha envejecido uno o dos años -o más- tiene una naturaleza contraria al anterior, pero su calor es más ligero, tanto como el calor que en comparación desprende el leño seco frente al verde. Pero no por ello debéis pensar que la elaboración de este vino -del vino nuevo- necesita de más calor que el viejo, pues no emplea otro calor que el que procede del propio vino, y



durante este proceso se separan y se depuran las sustancias groseras y viscosas que están en su composición.

No es bueno el consumo de tal vino, sino que es preferible el que se encuentra entre el viejo y el nuevo, que presenta un aroma y un sabor como el que he descrito anteriormente. Pues saben que si se hace de este vino un uso adecuado, reconforta el calor natural, proporciona buen alimento, vuelve al hombre alegre, favorece a la naturaleza en todas sus actuaciones y retrasa la vejez en todos los sentidos; así pues, es muy recomendable para el hombre anciano siempre que no lo beba en exceso, pues en ese caso, daña el hígado, el cerebro y los nervios, provoca temblores en los miembros, y puede producir parálisis y apoplejía, e incluso, en ocasiones, muerte súbita. En consecuencia, es conveniente conocer la naturaleza de cada uno, sus preferencias y lo que le hace bien, antes de hacer uso de este vino.

Prudente y buen conocedor se nos presenta Aldebrandin, para el cual el vino es recomendable para casi todas las enfermedades y tanto para el hombre como para la mujer. De esta forma hay que tomar rebajado con un poco de agua para recuperarse de una sangría; o con jarabe de violetas en caso de indigestión. Para evitar contraer la terrible peste es preferible prescindir del agua y tomar solamente vino, y cuando comience la mortandad habrá que tomarlo en ayunas mezclado con aloe, azafrán y mirra. Con perejil y zumo de ajeno cortará los vómitos y reconfortará al viajero mareado durante una travesía marítima. De asombrosa eficacia es, según Aldebrandin, para la mujer encinta, así como para cualquier problema propio del embarazo. Templado y mezclado con agua deberá acompañar las comidas durante todo el embarazo. Con una hierba llamada bistorta evitará los abortos. Cuando se acerque el momento del parto, la mujer rica deberá tomarlo mezclado con bálsamo de la Meca, y la que no tiene pudientes, cocerá en el vino raíces de costo y de artemisa. En caso de que el bebé haya muerto antes de nacer, se provocará el parto con vino mezclado con agua de ruda. El vino funciona también como antídoto contra las mordeduras de perro rabioso, mezclado con zumo de coles; y con zumo de limón es también un excelente correctivo de todo tipos de venenos. Estos son solo algunos de los ejemplos que Aldebrandin proporciona sobre los efectos terapéuticos del vino. Pero ahí no acaban sus aplicaciones, sino que también se nos revela como base de algunos productos cosméticos. Así, los hombres y mujeres con tendencia a la alopecia deberán abstenerse de tomar vinos fuertes y añejos y podrán elaborar un bálsamo para aplicar en la cabeza a base de ládano fundido en vino y mezclado con aceite de oliva. El tinte para convertir a una rubia en pelirroja se elabora a base de vino tinto, al que se añadirá harina de altramuz, mirra, flores de sauce y lejía. También sirve para blanquear los dientes o evitar el sangrado de las encías o para dar buen color a un cutis pálido porque hace acudir la sangre a la piel.

En definitiva, Aldebrandin encuentra en el vino un remedio para casi todas las enfermedades y una bebida apropiada para cualquier edad, cualquier estación o cualquier situación, si bien recomienda hacer un uso moderado e inteligente del mismo. Quien no lo hace de esta forma puede sufrir graves prejuicios. Así, tomado solo en ayunas, dice, puede provocar gota porque cuando llega al estómago, por su fluidez, no se mantiene el tiempo suficiente para ser digerido y va directo en estado puro al resto de los órganos. Tampoco es bueno tomarlo después de comer, porque puede alterar el proceso digestivo. Por el contrario, dice Aldebrandin, «beber moderadamente y con frecuencia mientras se come, es conveniente siempre que no llegue a embriagar». Sin embargo, después de esta recomendación de moderación, nuestro médico añade que muchos sabios médicos aseguran que es sano embriagarse dos veces al mes, porque el vino destruye el exceso de fluidos del cuerpo, expulsándolos a través del sudor y la orina y los vómitos. Y tanto para

aquel que quiera paliar los efectos de una cogorza, como para el que quiera emborracharse rápidamente, Aldebrandin tiene recetas:

Las personas a las que el vino sienta mal con facilidad, deben tomar después de haber bebido: membrillos, manzanas, aceitunas en salmuera, migas de pan mojadas en agua fría o cualquier otra cosa que haga bajar sus efluvios.

Aquellos que deseen embriagarse deben tomar cizaña, llamada lolium por la física, u otras especias, como por ejemplo, semilla de beleño, de fumaria o de nuez moscada, cortezas de mandrágora, aloe, galia muscata y otros productos que contribuyan a elevar los efluvios del vino a la cabeza; y después, cuando ya se está ebrio..., si se quiere desembriagar debe beberse frecuentemente vinagre mezclado con un poco de agua fría y comer migas de pan y jugo de uvas verdes. Aquel que quiera beber mucho sin llegar a emborracharse puede tomar semilla de membrillos, comino, almendras, menta con sal, ajeno o ruda seca...

Hemos visto la flexibilidad de Aldebrandin en materia de cantidad, pero también se muestra tolerante en lo que se refiere a la aplicación estricta de los principios galénicos que antes hemos mencionado. Si bien reconoce que cada naturaleza humana se deleita más con un vino que con otro, como es el caso de los coléricos que prefieren el vino verdoso o los sanguíneos que suelen escoger el vino dulce, admite abiertamente que esto no es una regla a seguir, sino que, por el contrario, los gustos son caprichosos y hay personas a las que le gusta el vino claro y a otras el recio, otras, sin embargo, prefieren el vino joven y otras el añejo. Son pues los hábitos y las preferencias personales lo que debe mandar, según Aldebrandin, por encima de la aplicación de las complejas reglas de la teoría de los humores. Recomienda especialmente porque es sano para cualquier naturaleza y porque ayuda a mantenerse joven, cito textualmente, «el buen vino natural, que no es ni viejo ni joven, sino que está justo en el medio, su sustancia es clara y limpia, su color blanco, aunque también lo hay rojo, y su aroma es bueno, suave y de ligera textura, ni muy fuerte ni muy flojo, sino entre dulce y amargo. Tal vino -continua- bebido moderadamente, según lo que cada naturaleza requiera y pueda soportar, y de acuerdo con las costumbres del país y del clima, produce a aquél que lo bebe buena sangre, buen color y buen sabor a la par que fortalece las facultades de su cuerpo. También vuelve al hombre alegre, afable y parlanchín».

Poco más se puede añadir a estas hermosas palabras pronunciadas en el siglo XIII por un desconocido médico italiano para cantar las excelencias del vino. Poco más, pero será el propio Aldebrandin quien lo diga, y con ello concluyo. Como si fuera poco su elogio al vino, para reforzar sus argumentos, Aldebrandin se apoya en la autoridad de los filósofos y los gobernantes de la antigüedad, de quienes, dice, eran bien conocidas las virtudes de esta bebida, hasta el punto de que los filósofos de Persia, que gobernaban al pueblo y las ciudades, antes de emitir un juicio, juzgar a alguien o adoctrinar a las gentes, bebían buen vino, porque sabían que les haría más ingeniosos y les dejaría ver con más claridad lo que tenían que hacer.

Quizá nuestros gobernantes deberían hacer lo mismo y tomar más vino y menos whiskys.