

Juan Renaren idazkari den Juan de Alarconi zuzendutako agindu dietetikoak

1. JARDUERAK (1-3 JARDUERA)

1. Testu-iruzkineko jarraibide orokorrei jarraituz testua komentatu.
2. Interneten ikertu dietetika modernoaren gaur egungo oinarriak, eta arreta berezia jarri fitxaren testuan ageri diren gaietan, hala nola gaur egun, medikuntzaren ikuspegitik, ariketa fisikoa egiteari ematen zaion garrantzia, gomendaturiko lo-orduak eta gogo-aldarteak osasun ona izateko duen garrantzia.
3. Proposamen dietetiko errenazentisten eta gaur egungoen arteko desberdintasunak eta antzekotasunak adierazi.

2. DOKUMENTUAREN FITXA TEKNIKOA

| | | |
|------|---------------------------|--|
| 1.1. | Dokumentuaren "izenburua" | Juan Renaren idazkari den Juan de Alarconi zuzendutako agindu dietetikoak. |
| 1.2. | Dokumentuaren data | [1538] |
| 1.3. | Dokumentu mota | Agindu dietetikoa |
| 1.4. | Idazketa-hizkuntza | Gaztelania |
| 1.5. | Letra mota | Kortesanaren hainbat ezaugarri dituen humanistika. |
| 1.6. | Artxiboa | Nafarroako Errege Artxibo Nagusia (AGN) |
| 1.7. | Signatura | AP_Rena, caj. 82, n.º 9-1 |
| 1.8. | Orri kopurua | 1 |
| 1.9. | Euskarriaren materiala | Euskarria |

3. TESTUINGURU HISTORIKOA

Errenazimentuan osasun-erregimenek Espainiako literatura medikoan zuten balioa islatzen du dokumentuaren testuinguru sozio-medikoak, bai XVI. mendean argitaratutako tratatu-kopuruagatik, bai latinez, bai erromantzez (gaztelaniaz edo katalanez), eta Erdi Aroko testu zaharren berrargitalpenak ugaritzeagatik. Literatura horren aurrekariak Erdi Aroko tradizio galenikoan bilatu behar dira, eta arreta berezia jarri zien "sei gauza ez-natural" deiturikoei: gorputzaren elementu naturalak - humoreak, ehunak eta organoak- eta haien funtzio organikoak. Osasuna hobeto mantentzen ere laguntzen zuten, hala nola "airea eta ingurunea", "ariketa eta

atsedena", "janaria eta edaria", "loa eta esna-aldia", "iraizketak eta jariakinak" eta "arimaren edo aldar-tearen ezusteak". Ezagutza horiek guztiak herri-hizkuntzen bidez zabaltzen dira, eta, neurri handi batean, garaiko gizarte-eliteen zenbait jarrera islatzen dituzte, non galenismoak indarrean jarraitu zuen XVII. mendera arte.

4. AUKERATUTAKO TESTUA

"El señor Alarcón tiene una complexión muy regalada y delicada porque tiene el hígado algo flaco en virtud y el sthómago húmedo y el bazo muy ventoso y la digestión primera y segunda débiles y tardías, y para esto a mí me parece que será bien que continúe para el reparo de su sthómago a traer sobre él el **talegoncito** que le preparé bien faxado.

También que tome cada mañana mientras viva, una tableta de las que se ordenaron, con un trago o dos de vino blanco muy bueno, serenado de noche con dos o tres oijas de **acensiones** amargas machacadas puestas dentro, porque aunque al tomar del dicho vino le parezca amargo le será muy provechoso.

También tomará para comer, o la **pólbora** que tiene o una poca de **dragea** de canela y de anís.

También hará ejercicio en ayunas jugando a la pelota un rato, hasta que comience a sudar, y otro tanto antes que cene. Coma de su ave y carnero cocido en las mañanas con **hierbasanta** y perejil, y asado en las tardes. Beba buen vino blanco o tinto claro **maduro**, anisado medianamente. No beba agua cruda, no coma fruta cruda ni coma cosa agria ny salada, ni **pelaguda** ni legumina ni pescado sino fuese de alguna trucha. Coma algunos huevos frescos y de alguna manteca fresca. No duerma entre día ni haga , beba poco durante los comeres, quítese de enojos y tome cuanto placer pudiere, excepto que no converse con mujeres porque le pesará.

Haga buscar un poco de hígado de lobo, y yo le diré lo que ha de hacer para su salud, y con tanto Dios le tenga de su mano y quedo a su servició.

Doctor Medrano (*rubricado*):

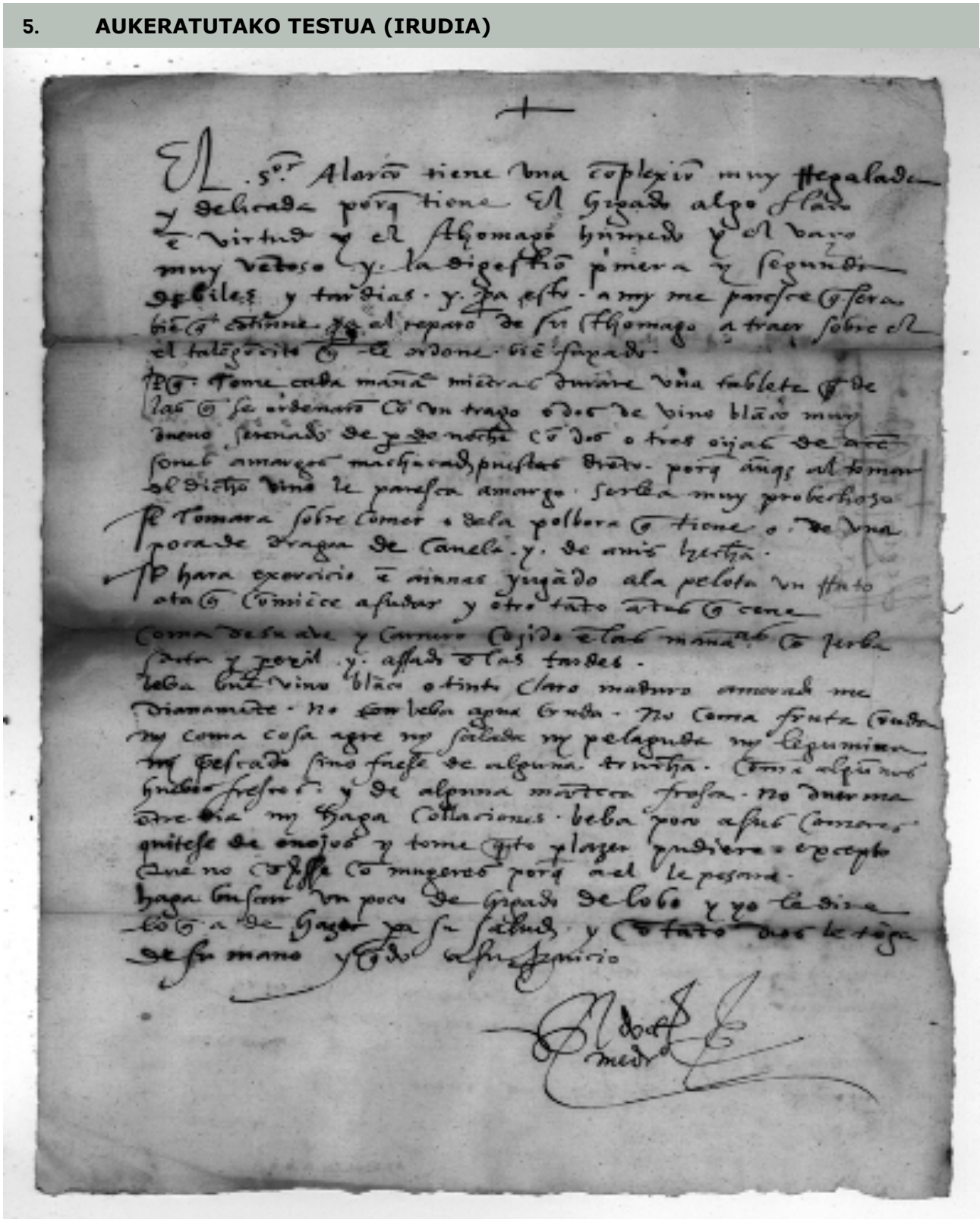
GAKO-HITZAK

- **Talegoncito**: sendabide bat duen eta zati gaixoei aplikatzen zaien zakua edo poltsa.
- **Asentsioak**: asentsio-belar (landare mingotsa eta usaintsua. Mota asko daude).
- **Bolbora**: lainoztatutako substantziak dituen sendagaia.
- **Dragea**: pilula.
- **Hierbasanta**: artemisa edo atanasia.
- **Maduro (ardoa)**: ardoa behar den mailara iritsi dela.
- **Pelaguda**: untxi- eta erbi-haragia.
- **Kolazioak**: otorduak; **Kolazioa**: jatea.

MEDIKUNTZARI BURUZKO GAKO-HITZAK

- **Gorpuzkera:** gizabanako bakoitzaren edo bere kideen ezaugarri tipikoa, lau koalitategen (substantzia baten hoztasuna, beroa, hezetasuna eta lehortasuna) nahastearen edo interakzioaren emaitza.
- **Nolakotasuna:** pertsona baten izateko moduak.
- **Digestioa:** irentsitako elikagaiak asimilagarriak diren substantzia bihurtzeko prozesu-multzoa; hiru digestio gertatzen dira: urdailean, gibelean, zainetan eta gorputz-adarretan.
- **Galenismoa:** medikuntza klasiko grekoan eta mundu islamiarraren ekarpenetan oinarritutako doktrina medikoak. Enpedoklesen lau elementuen teoritik abiatuta ulertzen zen gorputza eta mundua. Hipokratesek (K.a. V. mendea) eta haren eskola osoak planteatu zuten teoria hori. Teoria horren arabera, organismoaren atal guztiak lau umoreen proportzio aldakorreko nahastez osatuta zeuden: odola, flema, behazun horia eta behazun beltza. Galenok (K.o. II. mendea) teoria hori aplikatu eta osatu zuen, osasuna eta gaixotasuna interpretatzeko sistema itxi bat sortu arte. Umoreak, orduan, eguneko orduekin, urtaroekin, bizitzaren etaparekin... erlazionatu ziren. Haien artean osasuna organismoko lau umoreen nahasketa zuzena eta orekatua zen.

5. AUKERATUTAKO TESTUA (IRUDIA)



Archivos Particulares-Rena, caj. 82, n.º 9-1