

La salut individual abans de 1750

§ LA HIGIENE CLÀSSICA

A l'Occident antic i les seves àrees d'influència, les activitats dirigides a la conservació de la salut i a la prevenció de la malaltia s'articularen al voltant del concepte d'higiene.

La tradició mèdica grega, representada en els escrits hipocràtics i de Galè, oferí la base teòrica per al desenvolupament de la higiene entesa com a estil de vida i conjunt de relacions de l'individu amb el seu medi. Els factors que calia regular foren classificats en sis grans grups, les anomenades «sis coses no naturals»:

- L'aire i l'ambient.
- El menjar i el beure.
- L'exercici i el descans.
- El son i la vigília.
- L'evacuació i la retenció.
- Les «passions de l'ànima».

L'ús adequat de cadascun d'aquests factors implicava l'equilibri dels humors corporals (sang, flegma, bilis groga o còlera i bilis negra o melancolia) i, per tant, la salut. Per contra, l'ús inadequat provocava el desequilibri humoral, que duia cap a la malaltia. Com a norma general, el manteniment de la salut exigia el rebuig dels extrems. Les característiques de cada individu (lloc i moment del naixement, constitució, sexe, edat i activitats) condicionaven el seu «règim de salut». Per tant, les «sis coses no naturals» havien de ser regulades específicament d'acord amb aquestes característiques.

A l'Europa medieval i moderna, només els privilegiats (reis i papes, nobles i jerarquies eclesiàstics) podien comptar amb les atencions necessàries pròpies d'un règim específic. Altres «règims de salut» anaven adreçats a qualsevol persona de manera genèrica o tenien en compte les necessitats sanitàries peculiars de distintes ocupacions, activitats, etapes de la vida o llocs de residència.

La insistència en la idea de moderació que implicava aquest model de regulació de la salut és essencial per comprendre per què el concepte d'higiene fou tan fàcilment assimilat per les tres grans cultures monoteistes (judaisme, cristianisme i islamisme), així com la seva vigència a Europa, fins ben entrat el segle XVIII, en contextos socials, culturals i polítics molt distints.



1. L'embaràs també requeria un règim de vida peculiar. Un metge administra una lavativa a una dona embarassada, en presència d'altres dones. Baix relleu, segle xv. Bruges, Museu Arqueològic.

The Wellcome Institute Library (Londres)

2. Cercar l'equilibri entre contraris fou un principi bàsic dels règims de vida clàssics. Un ancià intenta rejuvenir-se fent-se banyar per un grup de noies.

Gravat de Crispin de la Passe, segons Martin de Vos (c. 1600).

The Wellcome Institute Library (Londres)



3. Els règims de vida clàssics destinats a les dones també incloïen aspectes situats actualment en l'àmbit estricte de la cosmètica. Decoració d'una àmfora grega clàssica amb escenes de neteja i d'endrec personal.

The Wellcome Institute Library (Londres)



4. La constitució d'una mateixa persona variava en els diferents períodes de la vida, cosa que obligava a adaptar els règims de vida a l'edat de la persona. Representació de l'escala de la vida humana (*L'échelle de la vie humaine*) per Christophe Bertelli.

The Wellcome Institute Library (Londres)

5. Menjar i beure, en consonància amb la seva rellevància en la vida diària dels privilegiats, ocupava habitualment més espai que qualsevol altra «cosa no natural» als règims de vida medievals i renaixentistes. Miniatura d'un artista ferrarès anònim amb l'escena d'un banquet reial. *Bibbia* de Borso d'Este (1455-1461).

Biblioteca Estense (Mòdena)

