

LIBRO TERCERO DEL ENQUIRIDION

o manual instrumento contra el morbo articular, que llaman gota

Bernardino GOMEZ MIEDES
Obispo de Albarracín

CAPITULO PRIMERO

DE LA PREVENCIÓN TERCERA contra la gota

La tercera prevención, y remedio contra el dicho mal humor, consiste en su divertimiento, y exhalación: lo cual como no puede el cerebro por si solo hacer, requiere, e implora el favor de su propio sujeto, y persona, para que con las propias manos, sin ninguna otra medicina, **cada uno aplique el remedio a sí mismo**; porque de aquí se entienda cuanta es la benignidad, y prontitud del Soberano Médico, pues para librarnos de tan compuesta dolencia, como es la gota, nos acude con tan simple, y pronta **medicina de la fricción que sale de nuestras manos**, y se hace mejor que con las ajenas; y esto con la prevención, y modo que mostraremos de dicha fricción por toda la persona: si empero se hiciere con toda la ceremonia, y observaciones que aquí especificaremos; pues **si en cosa se ha de seguir, y observar el tiempo, lugar, instrumento, modo, y cantidad en más, o menos, ha de ser en la medicina, y mucho más en la preservativa** que tira en lo que Galeno muy bien dice, **ser harto mejor el prevenir los males, que no después de venidos echarlos**.

Y así es la ficción único remedio, no solo para la gota, pero para muchos otros, (observando el régimen de vida que mostrado habemos) porque se hace con dicha fricción su evacuación como en la dieta: las cuales en esto difieren de las otras evacuaciones, que lo que la sangría, y purga suelen evacuar presto, y de una, aunque con peligro algunas veces, **la fricción, y dieta hacen con el uso en muchos días al seguro**.

CAPITULO II

LA CAUSA PORQUE CUMPLE descargar la cabeza del mal humor

Dicho habemos de este humor, que es avieso, e importuno al cerebro, y de él muy aborrecido, por estar convertido casi en veneno, y así suele echarse por las narices, palato, ojos, orejas, y las partes glandulosas del cuello, lo que es más craso, y superfluo de él (como arriba se dijo) y lo que es más sutil, y penetrante, **con el favor de nuestra medicina transpirar, y exhalar por el casco, y suturas de la cabeza afuera**: a fin de que dicho cerebro pueda libremente, sin el impedimento del humor, hacer la repartición de su sustancia, y virtud en los sentidos; y procurar, que de los sesos que están en la parte inferior del cerebro, no solo a los nervios inferiores que descienden de ellos, se les comunique la dicha virtud, y sustancia, pero también a los inferiores, que nacen del espinazo, para que mediante los unos, y los otros, se comunique la virtud sensitiva, y motrice (como adelante diremos) a todas las partes del cuerpo.

CAPITULO III

DEL PROVERBIO ANTIGUO POR el cual empezó a descubrirse este humor, y de la nueva experiencia de él

Suelen los proverbios antiguos como verdades nacidas de la experiencia, y confirmadas por el continuado uso vulgar de las gentes, descubrir algunos secretos de la naturaleza, por los cuales se acaba de entender lo que por inadvertencia, y falta de buen discurso, se quedaba en ellos ocultado, como se puede bien creer, y por buena razón deducir, haber sido antiguamente en alguna manera entendida la calidad, y asiento de este mal humor, que tratamos, por un proverbio antiguo de nuestra España, que dice: *A Marina duele el tobillo y sananle el colodrillo*; no fuese así, que teniendo respeto a que el dolor del tobillo procedía de dicho humor de la cabeza, y que descendía de ella; algún Médico curioso le aplicase la medicina al colodrillo.

De donde pareciéndole al vulgo cosa desaforada, y contrahecha, la convirtiese en proverbio, no tanto para reírla, cuanto de hoy más será para admirarla; y tanto más porque **también hay famosos Doctores Médicos, que para curar el dolor de la Ciática en lo alto del muslo, cortan las venas, y las arterias que están detrás de las orejas, o dan en ellas un cauterio**; y hay Médicos que lo escriben por singular remedio.

Lo que no han dejado de probar algunos Empíricos para sanar la gota, por ser éste uno de los últimos, y mejores recursos, y divertimientos del humor para estas dolorosas pasiones, que se pueden hallar.

CAPITULO IV

DE OTRO PROVERBIO QUE señala donde ha de comenzar el descargo de este humor

Por la misma causa, y por lo que principalmente consiste este medicamento, o remedio en descargar la cabeza, y el cerebro, con todos los sentidos, para que donde principian los males, comiencen a descargarse, **no se puede dejar de vituperar la prepóstera inteligencia de algunos, que quieren, las que son puras reglas, y preceptos de medicina, transferirlas en proverbios, dejando el verdadero sentido literal de ellos por el alegórico, y más remoto**, según que claramente lo notamos en aquel precepto, o símbolo latino: *A capite primum feces*; que significa, lo primero es sacar las heces de la cabeza: el cual proverbialmente suelen aplicar a que la reformación, y purgación de los vicios, ha de comenzar por las cabezas, que son los Prelados, y Príncipes.

Más puesto que a la verdad no está mal aplicado, no es éste su principal sentido, por ser (como dicho habemos) pura regla, y precepto medicinal, que muestra como toda purgación ha de comenzar por la cabeza; porque realmente, así como de la raíz, y tronco del árbol viene el sustento a los ramos, y por consiguiente si en la raíz hay vicio, también se les comunica: así de la cabeza del hombre, como de la raíz, sale en cierta manera el sustento para todos los miembros del cuerpo; porque los bienes, y males de ella nacen, y en los miembros se difunden.

Por eso dijo bien la otra regla medicinal, y proverbial: *Dum caput dolet cetera membra dolent*, que doliendo la cabeza, no pueden dejar de doler, o enfermar los otros miembros del cuerpo: como se halla por experiencia de un árbol cuando se seca, luego atribuimos la causa a algún gusano que le royó la raíz: como se verifica por el Profeta Elías, a quien se le secó el Enebro con la

sombra del cual se cubría; y dice la Escritura Santa, que lo causó un gusanillo que le royó la raíz.

CAPITULO V

DE LOS INVENTORES DE LA fricción, y del modo que se ha de tener en la aplicación de ella.

Aunque por la relación de Cornelio Celso, Autor gravísimo, **la invención de la fricción se atribuya a Hipócrates**, por más que Asclepiades, antiguo Médico, la pretendió para sí; pero con todo eso, parece que estos escribieron de ella, no como de medicina universal, y necesaria, sino como de particular, y voluntaria, y que no se podía aplicar sino a sujetos enfermos, y a ciertos puntos, y horas de la enfermedad, mostrando que podía causar no menos daño que provecho, si no se tenía tiento en el modo, y aplicación de ella; porque decían, que si era vehemente, endurecía el cuerpo; y si mucha, lo enflaquecía; y si en tiempo, y horas no debidas, lo exasperaba, y encendía.

Puesto que confiesa el mismo Celso, que fuera de enfermedades se puede muy bien, y saludablemente usar de ella, y que es bastante remedio para quitar los dolores de la cabeza, que mucho duran, y que con la misma se puede revalidar, y consolidar algún miembro que está baldío, y adormecido en la persona; y en fin, concluye, que si con ella se puede evocar el calor natural a la cute, y superficie del cuerpo, que también puede ser medio, y como instrumento para causar alguna salud en el mismo. Esto dice Celso, señalando que aún para las dolencias que suelen paráliticar los miembros, es buena la fricción.

En lo cual cierto parece que si los dichos Autores que también entendieron los provechos de ella, se alargarán a otorgar que como para los enfermos, y a su tiempo, y horas, es buena, y competente esta medicina, que mucho más, y para todo tiempo lo sería para los sanos, y como tal pusieran el uso, y ejercicio de ella, bajo pretexto medicinal; fuera harto más acertado para todos, porque nos dejarán el mundo más sano de lo que lo hallamos: ni se dijera de ellos, que de recelo no acarrese la fricción más salud al Género Humano de la que cumple al estado medicinal, se la dejaron entre renglones.

Por tanto, **dando a Hipócrates, y Asclepiades la invención de la medicinal fricción para enfermos; y a Celso los apuntamientos de la universal, y cotidiana para sanos**, aunque no llegó a declarar el verdadero uso, y ejercicio de ella, **tocará a nosotros sacar a luz su inestimable fruto de salud, con la descripción, y clara demostración de dicho uso, y ejercicio, pues su vigor, y fuerza, no tanto consiste en el remedio, y medicamento de los males, quanto en la prevención, y preservación de ellos.**

Y así damos por constante, que **si la fricción se hiciese universalmente sobre todo el cuerpo, y en particular sobre cada miembro por sí, sin dejar ninguno, como se requiere, continuando empero el regimiento, y prevenciones arriba dadas, llegará dicha fricción a ser el más principal antídoto, o instrumento de salud, que naturaleza puede tener para sanar, y perfectamente conservar el sujeto humano y sin medicina**; con tal, que su ejercicio, y operación se haga con el modo orden, y tiento, que en los siguientes capítulos mostraremos. Más porque ya antes, y después en el capítulo doce señalamos, que dicha fricción se ha de duplicar cada mañana, y esto podría dar en algún inconveniente de los arriba apuntados (que **si la fricción es vehemente, endurece el cuerpo, y si mucha, lo enflaquece**) decimos que para evitar esto, aquella **se duplique los primeros treinta días después de**

comenzada, a efecto de habitar a naturaleza, y al humor frío, a que con dicha frecuencia tomen con más eficacia su curso, y desvío por la nuca abajo, y las demás partes, y miembros por donde la fricción se encamina.

Más empero pasado dicho término, no se duplicará por la mañana, sino que bastará en despertándose hacer dicha fricción de una; y de esta manera se continuará para toda la vida.

Lo cual se entiende guardando las dos prevenciones con la abstinencia, y regimiento en el segundo Libro contenidos; porque si en esto hay prevaricación, y soltura, también habrá su culpa con pena, con el nuevo acudir de la Gota; para que entienda el paciente, que nuestra medicina no se le da absolutamente, sino con pacto, y condición que se guarde de los inconvenientes que suelen suscitar dicha Gota.

Más porque hay muchos, que confiados en la infinidad de remedios externos aplicados al dolor, piensan librarse de él, les certificamos de lo contrario, por opinión de los muy expertos en dicho mal, y en probar todo género de semejantes remedios, pues concluyen, que el mejor remedio de todos es no aplicar ninguno, sino con un poco de paciencia, mientras el dolor dura, dar lugar a que pase su furia.

CAPITULO VI

DEL TIEMPO, SAZÓN, Y LUGAR en que se ha de ejecutar la fricción.

Grande es el poder, y facultad que Dios, y naturaleza han puesto en las circunstancias del tiempo, sazón, y lugar, para salir con el buen efecto, y próspero suceso de cualquier empresa; pues vemos, que las palabras, y buenas razones, aún para persuadir lo bueno, ni pueden obtener su intento, ni dejar de parecer ineptas, siempre que fueren, no solo fuera de tiempo, pero ni en su lugar, y caso dicho, como se verifica mejor por el ministerio, y aplicación de las medicinas; pues de no haber con ellas observado las dichas circunstancias, no solo dejan de obrar la salud, que por su virtud, y calidad propia deben; pero de santas y benignas que son, suelen convertirse en veneno para causar muerte a quien con semejante descuido se entregó a ellas: lo cual no se puede esperar de **nuestra pía, y medicinal fricción, que nunca fue dañosa a nadie**; antes bien, siendo con dichas observancias ejecutada, comunica su excelente fruto de salud, cual se desea, cuando primeramente se tiene cuenta con el tiempo, y hora de ella: porque **su ejecución ha de comenzar por la mañana a tres horas de media noche arriba**, cuando ya la primera digestión, o por mejor decir concocción, se concluyó en el estómago, y subieron las evaporaciones de él, como dijimos, al cerebro para su propio sustento de él, y de los sentidos sus comensales, junto con la translación, y pasamiento del Quilo del estómago al hígado, porque con esta quedan ya las venas, y miembros como asegurados de su cercano alimento, que va guiado por el calor natural, su mayor ejecutor, y más principal instrumento de la vida, pues digiere, y distribuye proporcionadamente el alimento, y no entiende en otro noche, y día; mayormente porque con el precedente sueño se ha difundido ya por todo el cuerpo para con mayor facilidad obrar las siguientes digestiones del hígado, venas, y miembros: para lo cual ayuda tanto la fricción, que puede muy bien ser tenida por muy propia, y adecuada coadjutrice del dicho calor, y por su grande ministra.

De manera, que **de la igual, y bien hecha repartición del alimento, vienen a quedar las partes principales, con todos los miembros, tan contentos, que se sigue de ello una universal paz, y quietud por todo el sujeto** de tal suerte, que

como los peones suelen en aquella hora levantarse a trabajar, y del reposo, y sueño faltar al trabajo de buena gana: así las trabajadoras manos con los miembros de toda la persona se disponen para el ejercicio de dicha fricción a trabajar, y ser trabajados; y tanto más por la segunda circunstancia de la sazón, y oportunidad, que se halla en dichos miembros para ejercitarlos, no menos semejante que un hermoso campo de tierra fértil pura ser bien cultivado; pues como este, cuando no está muy rebalsado de agua, ni tampoco muy exasperado de frío, y seco, fino con buen tempero, cual se descubre con la impresión del arado, fructifica en él la semilla muy aventajadamente; así en nuestros sujetos, cuando ni el estómago queda redundante de indigestos humores de la cena pasada, ni por el contrario tan ayuno, y vacío, que debilitado por la sequedad, y hambre, le ocupe el frío, sino con tan templado medio, que ni tenga hambre, ni sed, ni cansancio que le fatigue; a la hora debe echarle el sulco de la fricción, y a sembrar, y fructificar con ella nuestra salud, y vida, señaladamente con la dilatación, y extensión de los miembros, que del espacioso, y regalado lugar, (tercera circunstancia) como es la cama, se alcanza por cuanto el reposo, y cumplido descanso para todos los miembros consiste en ella; y tanto más por tenerlos desnudos, para que pueda mejor, y más eficazmente obrar sobre ellos esta tan santa medicina, todas las horas del día, excepto **las tardes antes de la cena, son impertinentes, y aún podrían ser dañosas para el ejercicio de dicha fricción**, pues basta de la mañana para todo el día, mayormente por haberse de duplicar, como adelante diremos; y aún **si a la fricción precediere la cámara ordinaria, con la orina, (más aunque no preceda, pues se siga) no habrá operación de salud más fina.**

CAPITULO VII

DEL MODO COMO SE HA DE obrar la expulsión de este humor con la manual fricción.

Por tanto la propia purgación, y expulsión de este humor, (según en nuestros Comentarios de *Sale lib. num. 6. y 7.* sobre los proverbios *Sale defricare*, se comenzó a dar noticia de dicha medicina) ha de principiar de manera, que así como el cerebro va sacudiendo de sí este humor, y por la exhalación (como está dicho) le va echando fuera de la cabeza: **lo primero que cada uno debe hacer**, es, que ordinariamente **en despertándose en la cama**, por muy de mañana que sea, **alce sus manos al Cielo**, y en habiéndose persignado, y dado gracias a su Omnipotente Criador, y Señor, que le despertó con salud, y vida, **las baje sobre su cabeza**, (que ha de estar **corta de cabello, echada sobre almohada muy baja**) **y con los dedos, y uñas la rasque toda con vehemencia, y presteza, por espacio de un credo bien rezado, a fin de tirar, y atraer el humor afuera**, como dicho habemos; y a efecto que en este medio los sesos, y el cerebro libremente puedan comunicar todos sus espíritus animales a los sentidos; y por otra también dar su recaudo a los nervios superiores, que según antes dijimos nacen de ellos, y juntamente acudir al meollo que descende de los mismos sesos por la nuca abajo al espinazo, para que con la misma fricción se comunique con mucha suavidad la sustancia, y virtud sensitiva a todos los nervios inferiores, que también nacen del mismo meollo del espinazo; y por consiguiente a los demás nervios, y pelleja carnosa.

De manera, que **acabando la primera fricción, o rascadura del casco, salten luego las manos al colodrillo, para hacer otra fricción la nuca abajo, y que sea hasta el espinazo, por otro tanto espacio, con la misma vehemencia ya dicha, no con las uñas, sino solo los dedos, y palma de las manos, y sea todo lo que**

se puede alcanzar hasta el espinazo con ellos: lo cual hecho, **volverá la una mano hacia atrás a las espaldas, e hincará los dedos en lo más alto que pudiere del espinazo, y lo estregará con algunas intercadencias, tomando tan solamente con los dedos el espinazo, en medio, como la emelga entre dos sulcos, y los bajará con la vehemencia que más pudiere tres veces a la llana, y otras tres con intercadencias de nudo en nudo, y otras tres llanas hasta cerca de la rabadilla;** y sentirá notable descanso de ello, por ser el dicho espinazo compuesto de muchos huesos, y de hecho como un aguaducho de muchos arcaduces, por el cual pasa el meollo, y desciende hasta cerca de la rabadilla; y por eso tiene necesidad se haga su fricción con las intercadencias dichas.

CAPITULO VIII

PROSIGUE LA MISMA FRICCIÓN; y muestra el fin, y provecho de ella.

Más adelante, hecha la fricción sobre la nuca, y el espinazo, con la cual, como decimos, se resucitan, y recrean extrañamente los dichos, y más el meollo del espinazo, **hará la misma fricción con la mano derecha sobre el hombro, y punta de la espalda del brazo siniestro siete veces, comenzando desde la oreja, cuello abajo, estregándolo con vehemencia hasta el codo, y de allí con la misma otro tanto el brazo abajo hasta la muñeca, torneando, y retortijando las dos partes dichas como lugares de juntas y de muchos huesos, y también los brazos abajo; y que las manos se retuerzan la una a la otra, como quien las lava en seco; y tirando de los dedos cada uno por sí por los artículos, o artejos, y con fuerza,** pues la causa porque el mal humor se hace de sentir más frecuentemente en los dedos de los pies, y manos donde suele tener sus ordinarias estaciones; sin perdonanzas, es por ser lugares donde concurren más juntas de huesos que en todo el resto del cuerpo, y por estar más destituidas del calor natural, a causa de la distancia grande que de ellas hay al centro de él, que es el corazón; y por tanto ser más débiles para resistir al humor.

De donde se sigue, que como los nervios hagan su camino por dichas juntas, les sale de través el dicho humor, como salteador a los pasos estrechos, y como a muy sensitivos les causa dolor; de manera, **que sola la fricción es bastante para ensanchar el camino,** y escusar tan dolorosa atenuando, y dirigiendo con e calor movido por ella, no solo el alimento para mejor distribuirlo, **pero también para juntamente adelgazar las superfluidades, y excrementos** que de la inutrición de dichas partes quedan.

Luego de los dedos, y manos, **pasará con la siniestra al hombro, y brazo derecho, y hará otro tanto sobre ellos, torneando, y estirando los huesos del codo, muñeca, mano, y dedos, como antes.**

Lo mismo hará do quiera que hubiere juntas de huesos, pasando los dedos como sobre teclas por ellos, y apretándolos con la fricción.

Lo cual hecho, pondrá las manos en la punta de la barba, y de allí con los gemes uno tras otro, estregará los gáznates cuello abajo hasta el pecho.

De allí volverá las manos sobre los dos huesos altos, que vienen del hombro al pecho, (que los Anatomistas llaman Fúrculas) sobre los cuales dará también arriba, y abajo, y a la redonda sobre la tabla del pecho, siempre con la vehemencia ya dicha, porque con esto enjuagará, y descargará de él la pituita.

De ahí cruzará los brazos, y con las manos fregará con alguna más fuerza sobre los sobacos, pellizcándolos, y tirándolos hacia fuera, por ser estos los desaguaderos del corazón.

Otro tanto hará sobre las costillas hacia el pecho: de donde volverá a cruzar los brazos sobre los costados, y barriga con otro tanto ejercicio; y luego

pasará al hueso grande del anca, y dará con toda vehemencia con los gemes sobre las dos puntas de los lados hacia abajo, hasta las armaduras, y encajadura de los muslos, haciendo sobre ellas la misma vehemente fricción para notable preservación, y remedio del dolor de la ciática.

De allí **volverá las manos hacia atrás**, y vueltas las palmas hacia arriba, las pondrá bajo las renes, o reñones; y moviendo el cuerpo sobre dichas palmas a una, y otra parte, las llevará poco a poco con el dicho movimiento, y peso, **deleznándolas hasta lo último de las ancas**: de manera que por el mismo orden también se entreguen, y ejerciten dichas renes con los huesos siguientes hacia abajo, por el manifiesto beneficio que se sigue de esto, así para purgar aquellos, y facilitar la orina, como para divertir los excrementos de ella, que suelen causar piedras, y arenas, no vayan a parar a la vejiga, ni que en compañía de este mal humor, causen el dolor de la ijada.

También será saludable **hacer con honesto recato** su fricción sobre las ingles muslo abajo, por ser estas los desaguaderos del hígado, como los sobacos (según poco ha dijimos) lo son del corazón: como se ve cuando herido de landre el hígado, las secas, o echaduras, luego son a las ingles.

De allí pasará a lo más alto de los muslos, y con la misma fuerza hará otra tanta fricción en cada uno de ellos hasta las rodillas; en las cuales hecho otro tanto ejercicio, retortijándolas con grande fuerza como en los codos, por las junturas, las pantorrillas abajo.

Finalmente, tobillo con tobillo, pie sobre pie, y dedos de entrambos, con mucha mayor fuerza acabará su fricción, tomando por presupuesto de que no quede hueso en toda la persona por frotar, o veramente por excitar: por lo que con este particular ejercicio percibe también cada uno igualmente su alimento, que es nuestro primer presupuesto.

De manera, que con esto se concluirá esta empresa.

Puesto que **para mayor cumplimiento de salud pasará las manos** sobre los huesos de la frente, y sienes, y todo el rostro, y quijadas, con el colodrillo, y cogote las primeras dos fricciones, porque son para notable remedio, y prevención contra el dolor de muelas, por el divertimento del humor que les cae de la cabeza, según arriba dijimos.

En conclusión, al tiempo de lavarle con agua el rostro, concluirá lo mismo con la tercera fricción, de la cual se hablará luego.

CAPITULO IX

QUE DICHAS FRICCIONES SE pueden hacer por manos ajenas, pero que será mejor con las propias.

Podríanse bien ejercitar todas las susodichas fricciones por manos ajenas; pero será más provechoso, y útil hacerlas con las propias, mayormente para gente grave, y religiosa, y más para viejos, y recogidos: para los cuales es de todo provecho semejante ejercicio, que les valdrá por un juego de pelota, o de esgrima para cada día, porque todo ejercicio corporal, es como universal para todos los huesos, y miembros en común; pero este de **la fricción es particular para cada hueso, y miembro, y así de mayor eficacia, porque es ejercicio activo, y pasivo**, como quien hace mal al caballo, que también lo recibe por ejercitar aquel.

CAPITULO X

COMO LA MISMA FRICCIÓN aprovecha a los miembros, y morcillos del cuerpo.

Demás de los huesos, la misma fricción es utilísima, y muy saludable para todos los miembros, y carnes de la persona, señaladamente para los músculos, que llaman morcillos, y están incluidos en dichos miembros, porque son muy muchos, y andan esparcidos por todo el cuerpo; pues (afirman los Anatomistas, y está dicho antes) son en número de trescientos nueve: y con todo eso tan necesarios para el general, y particular movimiento del cuerpo, que sin ellos ningún miembro puede ejercitar por sí su propio movimiento; porque en fin, son los propios instrumentos, mediante los cuales hacen los miembros diversísimos, y entre sí contrarios movimientos.

Mas como trabajan mucho, y son muchos, y de carne, también comen mucho, porque están siempre como sentados a la mesa, esperando su comida.

Por eso cumple que el alimento se les dé, no solo suficiente, pero bien repartido, no se queden algunos vacíos, y como descontentos por la mala distribución.

Por donde se halla, que con la fricción se iguala todo: a causa que estregando los miembros, estos acaban de digerir, y convertir en su propia porción al alimento, atendiendo en atraer más, y a chupar las venas donde está contenido: las cuales por la misma causa, y razón piden otro tanto al hígado; de fuer que con la fricción, no solo se digiere mejor la comida, pero se aviva el apetito, y con el hambre se iguala el más ruin manjar con el mejor de todos: demás, que (como se ha dicho) las superfluidades, y excrementos que de la nutrición quedan, se despiden mejor: lo que no es de poca importancia para la nutrición de cada parte; y como dicen, se hace de una vía dos mandados, dando de una recaudo, así a los huesos, como a la carne, y miembros; pues es cierto, que con dicha fricción se corroboran los unos, y los otros: y que el alimento no solo se adelgaza, y atenúa para más facilitar su tránsito; pero también porque lo lleva bien repartido, se transubstancia (como dijimos) mejor en el sujeto.

CAPITULO XI

QUE EL EJERCICIO, y movimiento de la fricción, es sobre todos los demás, y como es comparado al motu Tónico.

El movimiento y ejercicio de la fricción, so color de simple, y leve, a causa de no pasar de lugar a lugar, sino en la cama junto, es el mayor, y más bien trabajado de cuantos otros ejercicios, y movimientos hay, así el juego de esgrima, y pelota, como el correr, y saltar, que son tenidos por mayores; y eso no tanto por lo que la dicha fricción se hace sobre todo el cuerpo, cuanto porque se emplea muy en particular con mucha fuerza, y firmeza sobre cada miembro.

Y así son muchos movimientos juntos bajo de una universal quietud: ni hallo mejor con quien compararle, que con el movimiento que los Médicos llaman Tónico, que es nombre Griego, y significa firme.

El cual (según nuestros comentarios de Sale, de la segunda edición, libro primero, y quinto difusamente descubrimos) consiste en el movimiento de cada parte, estándose el todo quedo.

Puesto que de este movimiento, ni hombres, ni animales terrestres, ni acuátiles pueden perfectamente usar, como los volátiles; y de estos tan

solamente las aves de rapiña, como son las Águilas, y cierta especie de Gavilanes, que llaman Neblíes; porque de estos se halla, que para mejor descubrir, y más de hito contemplar la caza para abatirle a ella, vuelan muy alto, y con sus alas bien extendidas se paran, y ponen el rostro al picaviento; de manera, que por muy recio, y contrario que les sea, estándose quedos, pueden tanto con la fuerza de los nervios, y morcillos de cada miembro por sí, que no solo se sustentan inmóviles, sin que su propio peso les tire hacia abajo; pero ni aún el viento es bastante para volverlos atrás, ni para divertirlos a los lados, puesto que del entretenimiento quedan tan cansados como si hubiesen volado mil leguas.

Por las mismas causas **es la fricción el más firme, y trabajado ejercicio de cuantos hay**; pues estándose el hombre en la cama, quedo, sin levantarse de ella, y teniendo el ojo del pensamiento en su salud, no es bastante el ocio, y torpeza con el que se despierta, por más pesado, y contrario que sea el ejercicio, para impedir que no extienda sus manos con solicitud a frotar, y trabajar sobre cada miembro por sí con vehemencia, hasta dejar cansada, como si corriera leguas, toda la persona, por conseguir el deseado fin de salud, que por dicha fricción se alcanza.

CAPITULO XII

QUE LA FRICCIÓN SE HA DE hacer toda junta, y cuando suele quitar el dolor prontamente.

Por eso es notable error lo que por muchos se usa, y tiene por saludable, de estregar las piernas hacia abajo con vehemencia, dejando de estregar los otros miembros superiores, porque es tirar el alimento a lo remoto, en daño a lo más propincuo al estómago, y centro de la comida, por la desigualdad del mismo alimento, que se puede causar en los otros huesos, y miembros, como dicho habemos.

Bien es verdad, que por la misma experiencia hallamos, (lo que conforma con este propósito) que si algún miembro, o juntura comienza a doler por este humor, (como algunos piensan) más antes se disipa, y entra el alimento, y calor y costumbre, en suma paz, sin que sienta dolor, do quiera que se hallare, **tirar bien los dedos, y artejos de las manos por las junturas, y lo mismo en las plantas, y dedos de los pies, porque le valdrá de muy útil prevención contra la corriente del humor**; mayormente por lo que acostumbra este mal luego que quiere venir, dar de sí un sentimiento grande, haciendo como una escurribanda de la cabeza hasta los dedos de los `pies, y las manos, sin hacer sentimiento en los medios; a semejanza de la Araña, que para hacer su tela grande, pasa el primer hilo, y lo hincó en lo más alto, y remoto del techo, para de allí comenzar a entretejer su tela, sino que viene la buena de la escobadera, y se la rompe luego: así ha de acudir la escoba de la fricción luego, y con su ejercicio atajar los principios del dolor al paciente.

CAPITULO XIII

QUE LA FRICCIÓN SE HA DE duplicar por la mañana.

También es menester advertir a los devotos de la fricción, como para mejor certificarse, y asegurarse del buen efecto, y suceso de ella, cumple, que con todos sus preceptos y observancias, (según arriba se ha especificado) se duplique, y **ponga en ejecución dos veces cada mañana; la primera, en**

despertándose; y la segunda, en queriéndose levantar de la cama, porque con más facilidad, y cumplimiento sirva dicha fricción de vehículo al alimento: el cual en aquella hora, no solo ha salido ya del estómago al hígado; pero anda por las venas, y camina para introducirse en los huesos, y miembros: los cuales están ya como sentados a la mesa, según dijimos, aguardando con apetito su ración, y comida, según le fuere a cada uno distribuida, y para que, si hubiese algo de superfluo, mediante la fricción, se exhale, y evapore por los poros insensiblemente.

De manera, que con la atenuación, y adelgazamiento llega el alimento tan amasado, que con facilidad las partes crasas de aquel, como es la sangre, se transubstancian en carne, y miembros; y las serosas, y acuosas, que acompañaban la sangre como vehículos de ella, o se evaporan por sudor por los poros mayormente en Verano, que están más abiertos, o regurgitan para dentro; y por la facultad atractiva de los reñones que las tiran para sí, se convierten en orina: la cual atraída de todas las partes del cuerpo, influye en las venas emulgentes sobre el espinazo, y de allí da en los reñones, y por consiguiente en la vejiga; y esto mucho más en Invierno, que en Verano: y así mediante la fricción viene a ser dicha orina mucho más corregida, y defecada.

Más se halla por experiencia, que puesto el hombre en la cama, y echado de espaldas, hace mejor orina, y más sana con el orinal hacia arriba, que puesto boca abajo.

Decimos, pues, que todo se ha de hacer por la mañana mientras el dicho humor frío está entretenido en lo alto, así por las rascaduras de la cabeza, que le tiran afuera, como por estar ella baja mientras la fricción dura: lo que no importa poco para dicho entretenimiento, ni hay porque nadie se ofenda por haber doblado el trabajo de la fricción, por alcanzar una salud tan colmada.

CAPITULO XIV

COMO UNO POR SANAR DE LA Gota, murió de mal de orina.

Más como no falta quién por sanar de un mal, cae en otros peores; y lo mucho que importa permitir en los males lo menos, por escuchar mayores inconvenientes, como se ha visto en quien por sanar de la Gota con rigurosa medicina, haber cerrado la puerta a la orina, y muerto por su impedimento, y cesación de ella: haremos relación de un triste acaecimiento de esto, que en nuestros días sobrevino en la persona de Don Martín de Ayala, doctísimo, y vigilantísimo Pastor, y Arzobispo de Valencia, en el año 1566 siendo yo su Arcediano de Murviedro en dicha Iglesia.

Como estando el dicho Arzobispo aquejadísimo de la Gota, le aconsejó un Empírico Morisco, dicen de Granada, permitiese que le cortasen, o quemasen ciertas venillas tenuísimas, y casi imperceptibles, que son colaterales a las emulgentes, donde se hace el receptáculo, y como arcaduz de la orina, para de allí pasar junto a los reñones, y por consiguiente a la vejiga; y que cerradas dichas venillas, divertirían el humor frío de la Gota, y sanaría de ella.

Le pareció bien al Arzobispo el discurso, y con el deseo de su salud, se fue luego a poner en ejecución el experimento en unos baños, no lejos de Granada: lo cual hecho, sintió luego total alivio de la Gota; y volviéndose a Valencia muy alegre, y contento de su cura, a medio camino le faltó la orina, y sintió notable impedimento, y cesación de ella: a lo cual acudieron Médicos, y como no hallaron que el impedimento se causaba en la vejiga, ni más adelante, comenzaron con baños, y otros remedios a entender en la cura, pero como no aprovechase cosa, y el orín se aumentase, y hallando cerrado el paso por los

reñones, poco a poco regurgitase pecho arriba hacia la garganta, llegó a tanto, que echó por la boca la orina, y le ahogó.

Por donde no faltó quien lo atribuyó a la obturación de dichas venillas, que por una parte divertieron el humor frío porque no causase Gota, y por otra impidieron a la orina su curso para no influir en las emulgentes.

De lo cual se siguió la regurgitación, y la sufocación ya dicha.

CAPITULO XV

DE LA ÚLTIMA FRICCIÓN DE LA cabeza con el peine, y raspadura de caspa.

Quedamos ahora por declarar en cumplimiento de este remedio, lo que conviene hacer **para que la exhalación del humor secuestrado en el casco, acabe de salir, y evaporarse del todo**, porque la rascadura de las manos, aunque puede suscitarlo, y tirarlo hacia fuera, no es empero bastante para sacarlo del todo, sino que **las mismas manos para esto se han de valer del favor, y ayudas del peine de hueso**, que llaman ebori, o marfil, con púas, porque con él se hace perfecto llamamiento del humor, y se exhala por las comisuras del casco con facilidad, por ser más suave para la cabeza, y así más cómodo el peinarse con él.

Por esto hechas las fricciones en la cama, (como está dicho) es menester luego en levantándose, medio vestido, cada uno **tome un peine, llevándolo con alguna vehemencia, y ligereza de la frente al colodrillo, bailándole por toda la cabeza por espacio de un ochavo de hora; y luego con estas escobillas de palma Romanas** raspará la cabeza a lo contrario, que es del colodrillo a la frente, **para que caiga la caspa que suele caer espesa**, porque con ello se acaban de abrir los poros; y eso solo se exhala el humor por ellos, pero también con la continuación toma su desvío por allí, y deja muy descargada la cabeza.

A lo cual **se puede añadir** lo que no carece de salud, y descargo del humor, como es valerse **del limpia orejas de hueso, y enjugar los ojos**; y sobre todo, **forzar siempre con un lienzo el sonar por las narices**, por ser ellas (como dicho habemos) el propio, y natural coladero para purgar, y descargar el cerebro.

CAPITULO XVI

QUE LA FRICCICIÓN, y estregadura difieren, y para que fin usaron de ellas los antiguos.

Aunque la fricción, y estregadura son dos medicinas que tiran a un fin, pero en el uso, y operación son diferentes; porque **la fricción se hace con las manos**, como hasta aquí habemos mostrado, y es remedio suave, y seguro para muchos males, y muy aprobado, y recibido por el Arte Médica; y **la estregadura se hace, no con las manos, sino con otros instrumentos, y para diversos fines**.

De esta usaron mucho los Romanos en tiempo de los Emperadores, (como en el cap. 5 del primer Libro se ha dicho) ejercitándola con unos **peines de marfil, o ebori, sin púas, algo corvados, y lisos, que los llamaban estrigiles**, como instrumentos para la estregadura, de la cual se denominaban: los cuales usaban en los baños calientes, y con ellos se estregaban las carnes por toda la persona, ungiéndose con aceites, y otros licores suaves, para ablandar, y acentuar la cute, y hacer las carnes más lisas, y para abrir los poros para mejor

sudar, y echar lo excrementoso del cuerpo afuera a la brutesca; pues aunque se lavaban, y mudaban paños, todo paraba en deshonestidad, y batanería.

Demás, que su fin de esto, en cuanto medicina, no llegaba a más de igualar las carnes, adelgazando con la estregadura el alimento que iba por las venas; y de ellas a los miembros; y también por exhalar los humores del cuerpo afuera, para causar una sanidad general por toda la persona.

Pero que la aplicasen a curar con ella una particular enfermedad, ni que tuviesen en cuenta en divertir el mal humor de la cabeza por beneficio del cerebro, para que mejor repartiese sustancia con los sentidos, ni que por esta vía se pudiese atajar el humor de la Gota con los demás: de esto no hallamos nada escrito, ni observado por ellos; ni aún Galeno, ni Mercilio, Ficino, ni otros, que dan la fricción por sana, significan se hace por alguna particular salud, sino por la general; como dicho habemos.

Demás, ya no se usa aquel antiguo modo de estregar con los dichos peines, ni es bueno, así porque en ser con materia dura no puede ser tan suave como con las manos, como por no ser muy honesto a las personas, a causa que no pueden estregar a solas, sino en baño desnudos: lo que a mujeres, viejos, y Religiosos sería indecente.

Y así del mismo tiempo acá se dejó el tal uso, y ejercicio de la estregadura, por cuanto comenzó desde entonces a frecuentarse la religión, y honestidad Cristiana, y con la fricción se suple la falta de aquella.

CAPITULO XVII

QUE LA ESTREGADURA DE LOS antiguos quedó en los caballos y mulas.

Parece que los antiguos no despidieron del todo la estregadura; pues ya que la removieron de sí para que no usasen de ella los hombres, la emplearon en la salud, y regalo de los animales más domésticos, como son mulas, y caballos: para lo cual inventaron otros estrigiles, que vulgarmente llaman almohazas, (que hoy día nombran estrijols en lengua Catalana) con sus dientes, y púas de hierro: con las cuales rascándolo por todo el cuerpo, juntamente con la estregadura de lienzos ásperos para su mayor limpieza, es de maravillar la lozanía, y lucimiento que de ello cobran; porque no hay cebada que más los engorde, ni pienso que más los ensanche, ni que más presto les haga digerir la comida, ni más embastecer, ni lucir el pelo, que la dicha estregadura: así por la igual atracción, y distribución del alimento que les causa el almohaza, como por lo contrario, de que en faltándoles dicho pienso, y regalo, luego se erizan, se mancan, y sienten muy pesados: yo no sé si en esto es mayor servicio, y regalo el que hace el hombre al caballo, que el que hace el caballo al hombre en llevarlo a cuestras.

Lo cual bien considerado confirma nuestra fricción manual, para que con harto mejor, y más honestidad, y saludable forma de la que usaban los antiguos, y para mayor salud de lo que por ellos se alcanzaba, vuelva esta medicina al mundo a obtener entre todas las demás el principado.

CAPITULO XVIII

COMO POR SER ESTA MEDICINA fácil, y no costosa, no por eso ha de ser en menos tenida.

También podría ser, que esta medicina, y remedio no contentase a muchos, por ser tan simple, y nada costosa; y más por su poca ceremonia en la operación, y ejecución de ella, y por ser tan vulgar, y común, que tanto puede haber de ella el más pobre labrador, como el más rico y potente hombre del mundo; más antes por lo que consiste en solo trabajo de manos, parece que más se puede llamar *medicina rusticorum*, que otra cosa; y que por ello tanto más la desdeñaran los grandes Señores, por más necesidad que de ella tengan: a imitación de aquel Naaman Syro, de quien cuenta la Divina Escritura, que vino a tierra de Israel al Profeta Eliseo, para que le sanase de la lepra: al cual, llegado que fue ante la puerta del Profeta, le envió a decir se fuese al Río Jordán, y se lavase siete veces, y que sanaría.

Lo cual oído por Naaman, viendo la poca ceremonia que con él usaba el Profeta, no saliendo en persona a tocarle el lugar de la lepra, ni hacer la invocaciones acostumbradas para sanarle, y que le mandaba una cosa tan fácil, y de poco, sintiose tanto de esto, que determinó volverse a su tierra sin probar la medicina, pero como le dijese sus criados que mirase, que si el Profeta le hubiera recetado alguna muy grande cosa por medicina, así costosa, como difícil de hacer, y trabajosa, la hubiera cumplido, que mucho mejor debía cumplir la fácil; y así determinó de lavarse las siete veces, y quedó limpio, y sano de su lepra.

Así diré yo a los que por dichas causas reprocharen esta medicina, por ser tan fácil, y simple, y tan comunicable a todos, tanto más tira a ser medicina del Cielo en la cual ha puesto Dios, y la naturaleza mucha más virtud, y fuerza que en las medicinas compuestas, porque estas salieron de la invención de los hombres; y así no puede dejar de acertarle aquella, si es bien aplicada; y tanto más por ser nacida del trabajo de las propias manos, en el cual ha puesto Dios su bendición para todos los que comieren, y fe mantuvieren de él, cuanto más para que los que mediante aquel, atendieren a tener salud para más servir con ella a su Soberano Médico, que es el mismo Dios.

CAPITULO XIX

QUE TODOS LOS DEMÁS remedios contra la Gota, no valen para más de moderarla; y que purga es buena contra ella.

De aquí se puede inferir, que todos los remedios, y medicamentos que se aplican a la Gota, como no atiendan a quitar la causa del mal, que es el humor, sino lo causado, que es el dolor, son remedios prepósteros, y no naturales, más antes adventicios, y momentáneos; porque la sangría, que en estos tiempos es tenida por el mejor, no quita el dolor de suyo, sino por accidente lo mitiga, por cuanto con disminuir la sangre, cesa el corrimiento grande con que se peleaba en la parte afecta con el dolor; y por ello vale tanto, y más el igualar, y adelgazar el alimento, y como escampar, y extender la sangre con la fricción, como el sacarla a lanzadas.

Demás, que del muy frecuente sangrar en los viejos, se puede causar debilitación, y dar en hidropesía.

El ejercicio local, antes, y después del dolor, si hay fuerzas, y paciencia, es bueno, mayormente cuando es igual, y uniforme para todos los miembros del cuerpo, como la pelota, esgrima, y los bolos; puesto que los

saltos de corrida a pasar la raya no los aprobamos, y menos los bailes, y danzas con mujeres, porque los unos pueden dar en peligrosos, y los otros en deshonestos; pero **el pasear es mucho mejor que estarse quedo**, y se ha de huir del ocio, como de la peste.

Y así entre todos es harto más saludable ejercicio el de la fricción para todos, y en todo tiempo, por ser (como dijimos) de cada hueso, y miembro particular, y que a venas, nervios, y arterias ayuda; y más por la continuación de cada día, y mucho más por ser, como está dicho, ejercicio activo y pasivo, cuando se hace con las propias manos.

Mucha dieta (puesto que sea de su oficio el sanar, o disminuir el mal) **con el dolor es mala**, porque el dolor disipa mucho las fuerzas, y por ello es menester tomar alimento para repararlas; pero la abstinencia de los malos, y contrarios manjares, en todo tiempo es buena.

El baño, y estufas secas, como dicho habemos, son buenos con los estrigiles, pero no para todo estado de gentes.

Los cataplasmas, y fajaduras son buenas para amansar el dolor, pero no para quitarlo del todo: solo **el agua tibia**, echada de poco en poco sobre la parte del dolor, en tanto se echa, lo hace insensible; pero esto es de tan corta salud, que no hay para que contarle entre los remedios.

La purga durante el mal, es superflua, y más si es de medicinas fuertes: Solo para antes, y después son buenas **las píldoras que llaman usuales para la cabeza**, hechas de la composición de Hiera, tomadas como granos de pimienta hasta en veinte y cinco de una, cuando se sienta el hombre a la mesa, a la comida, o a la cena, sin ninguna otra ceremonia, ni recato de aire, ni manjares; y esto una vez al mes. Aunque con la fricción, es tan cierta la cámara para cada día, que vale por continua purga, esforzándola empero de parte de noche para que sea más voluntaria por la mañana.

Las fuentes que algunos hacen en los brazos, o piernas, son buenas si durasen; pero como están muy sujetas a cerrarse, y de la obturación seguirse regurgitación del humor, suelen causar mayor daño con muerte.

CAPITULO XX

QUE NO SOLO VALE ESTE remedio para librar de la Gota, pero de otras muchas enfermedades.

Finalmente, decimos que no solo para la cura, y medicamento de la Gota articular, pero aún para la gota coral, y para el dolor de la jaqueca, con las demás enfermedades que se descubren en el cuerpo, y los miembros, causadas por las debilitaciones del humor frío que cae de la cabeza, **esta es la única, y principal medicina de todas; y tanto más excelente, porque las ataja, y sana por vía de prevención**; pues por ser este mal humor la simiente, y como manantial de todas ellas, es cierto, que reprimiéndole en la cabeza, no pasa su malicia a los demás miembros del cuerpo, pues **no menos que la dieta es la fricción eficaz, y poderosa para descubrir, y sacar afuera cuantos males hay, por íntimos, y ocultos que sean en la persona; y que bastará sola ella para facilitar la cura de ellos.**

Por donde sea así, que ningún mal humor simple, por malicioso que sea, pueda engendrarle, ni comenzar en nosotros, que no pueda luego la fricción en alguna manera resolverlo, y en su nacimiento aniquilarlo, y por la exhalación echarlo afuera; como será ya posible, que este pase adelante, y llegue a enfermedad compuesta.

¿Como, si la fricción es medicina, que sin ayuda, ni administración de ningún otro medicamento, preserva, ataja, y se opone en su principio a los males, por que no será la mejor, y más aventajada de todas?

Puesto que no entendemos comprender bajo de esta medicina los dolores, y pasiones que sobrevienen a los miembros por el mal que llaman Francés, ni por accidentes, y causas externas de fuera, como es de golpes, o heridas, de caídas, dislocaciones, e impresiones del aire ambiente, y otros porque estos ya tienen su particulares, y diferentes curas, y con esto quedará probada nuestra proposición primera: que ni el humor de la Gota, ni cualquier otro intrínseco que da pasión, y dolor, y se descubre en los miembros, y junturas, nace, ni tiene su origen, y causa en dichos miembros tan solamente, sino que emana, y se deriva por destilación de la cabeza.

CAPITULO XXI

RECUENTA EN BREVE LOS bienes de salud, que por señales de ella se descubren en los que usan esta medicina.

Por donde concluimos, que si por haber descubierto muchos males, y enfermedades de que se libra el cuerpo humano con la presente medicina, hubiéramos de referir los muchísimos bienes, y saludes que les acarrea la misma, son tantos que sería menester hacer un nuevo tratado para solos ellos; pero bastará por ahora apuntar algunos de los más esenciales, cuales **con la experiencia hemos observado, y se descubren por señales externas de próspera saluden los que usan esta medicina.**

Primeramente por los **ojos**, y **rostro**, que están más vivos, y alegres que antes; por los **sentidos** más despiertos, y agudos; por la **lengua** más tersa, y de buen color; por la **orina** más fácil, y corregida; por el **pulso** muy igual, y más compuesto.

Demás por lo que aumenta las **fuerzas**, y causa mayor **agilidad** en los miembros; por lo que **aprieta las carnes**, y **consolida los huesos**; por el **comer, y beber con gusto**; por el **dormir sosegado**; y en fin, por la ordinaria, y cotidiana **cámara sólida** por la mañana.

Lo mismo también se descubre por señales íntimas que siente dentro de sí con el mismo uso la persona; por el **grande sosiego**, y **alivio de la cabeza**; por la **quietud del cerebro**; por la **extenuación y exfecación de la pituita**, y por la **expurgación de los reñones**.

Demás del **libre cocimiento que hace el estómago** sin ninguna laxitud de miembros, antes se siente una tática, y continua **alegría** por toda la persona, cual no puede nacer sino de la simetría, e igualdad de humores, que resultan de la saciedad, y contento, que mediante la fricción gozan, y participan todos los huesos, y miembros del cuerpo; porque de esto se sigue la **conservación del temperamento** en su **perfecto estado de salud**: la cual alcanzaremos con la gracia del Celestial, y Soberano Médico, con muy grande razón diremos de esta medicina: *Venerunt nobis omni bona pariter cum illa.*

LAUS DEO