

EEUWENLANG  
DOMINEERDEN ELEMENTEN  
DE GENEESKUNDE

# HIPPOCRATES DEED AAN WELLNESS

Gezondheid in verband brengen met de elementen? Dat doet een rechtgeaarde dokter tegenwoordig al gauw af als 'alternatieve onzin'. Ooit was het echter state of the art geneeskunde. En niet eventjes, maar circa twee millennia lang.

TEKST: LIEKE DE KWANT  
BEELD: CORBIS





## BADCULTUUR



## Honderden liters per dag

We besproeien de tuin, wassen de auto en nemen dagelijks een douche. We zijn allerminst zuinig met water. Maar onze 121 liter per persoon per dag is weinig vergeleken met het waterverbruik van de Roomse elite in de bloeitijd van de stad. Over de precieze hoeveelheden zijn historici het niet eens; getallen van 600 tot 1500 liter per persoon per dag worden genoemd. Vaststaat dat de rijke Romeinen in hun privébadhuizen niet keken op een kuub meer of minder. Het vele badden was onderdeel van de Romeinse lichaamscultuur, die sterk was beïnvloed door de Griekse geneeskunst.

# BUIKLOOP WAS HET GEVOLG VAN HET OVERVLOEDIG VLOEIEN VAN GELE GAL

**W**ie rond 400 voor Christus de medicus Hippocrates van Kos consulteerde vanwege een kwakkelende gezondheid, liep gereede kans om naar het badhuis te worden gestuurd. De oerdokter schreef zijn patiënten allerlei soorten hydrotherapie voor, zoals koude en warme begietingen, minerale baden, stoombaden en natte wikkels. Daarnaast zweerde hij bij evenwichtige voeding, lichaamsbeweging, modder- en kruidenpakkingen en luchtbaden, oftewel in je blootje buiten lopen. De man in wiens naam hedendaagse, evidence-minnende dokters hun plechtige eed zweren, hield zich goedbeschouwd bezig met wat we nu ‘wellness’ noemen. De leer waarop hij zijn dieet-, leefstijl- en badadviezen baseerde, sloeg zo aan dat die het medische denken is blijven beïnvloeden tot ver in de negentiende eeuw.

## ZWARTGALLIG

Die leer, de humorale pathologie, was de eerste poging om ziekte systematisch te beschrijven en te verklaren en markeerde als zodanig de breuk met het geloof in de allesbepalende goddelijkheid. De theorie ging ervan uit dat er vier sappen – *humores* – door het menselijk lichaam stromen: *phlegma* (slijm), *sanguis* (bloed), *chole* (gele gal) en *melan chole* (zwarte gal). Gezondheid zou het gevolg zijn van evenwicht tussen deze vier. Disbalans – *dyscrasia* – zou ziekte veroorzaken en overheersende karaktereigenschappen verklaren. Zwaarmoedige types hadden volgens deze theorie te veel *melan chole*. Deze zwartgallige aanleg maakte hen snel geïrriteerd en gevoelig voor slapeloosheid en depressie – melancholie. Bij flegmatische, gevoelsarme mensen overheerste het slijm, een overdaad aan gele gal stond garant voor een opvliegend, choleric temperament en sanguinische mensen zouden wegens hun overdaad aan bloed optimistisch, moedig en gepassioneerd zijn, met een neiging

tot het manische. Vertaald in een ziekte: de buikloop die bij cholera optrad, was in de humorale visie het gevolg van het overvloedig vloeien van de gele gal.

Niet helemaal duidelijk is wanneer de vier lichaamssappen precies aan de vier elementen van Empedocles (circa 492-432 voor Christus) werden gekoppeld. Op schrift gebeurde dat in elk geval voor het eerst door de Grieks-Romeinse arts Galenus (131-216). Hij meende dat slijm koud en vochtig was als water, bloed warm en vochtig als lucht, gele gal heet en droog als vuur en zwarte gal koud en droog als aarde. Als één van de kardinale vochten – oftewel elementen – in een persoon overheerste, bepaalde dat volgens Galenus iemands lichamelijke gesteldheid. Zwakke gewrichten hoorde bij de ‘koude’ elementen aarde en water, hartkloppingen en koorts bij de ‘warme’ elementen lucht en vuur.

## SHAKESPEARE

De remedie lag volgens Galenus besloten in het element met de tegengestelde eigenschappen: water versus vuur, aarde versus lucht. Centraal in zijn behandeling – lees: raad, want artsen in de oudheid en lang daarna deden eigenlijk niks – stond het gebruik van voeding om tegengestelde kwaliteiten te compenseren. Elk voedingsmiddel kreeg een eigenschap toegedicht: honing en uien waren warm, meloen en augurk koud, brood en harde eieren droog, gerstenat en roerei vochtig.

Deze visie op voeding beïnvloedde lange tijd de voedingsgewoonten. Voor een kok in de Middeleeuwen was kennis van de indeling op elementaire eigenschappen eigenlijk belangrijker dan kennis van smaak. Gerechten moesten in dit opzicht evenwicht zijn, anders kon de bereider zomaar ziekte, depressie of woede-uitbarstingen op zijn geweten hebben.

Zo krijgen de bedienden van Petruchio in Shakespeare’s *The Taming of the Shrew* het doorgebakken schapenvlees om de

# DROGE WIJN TEGEN HET OPHOESTEN VAN SLIJM

oren dat ze hun meester voorschotelten. ‘Where is the rascal cook?’, schreeuwde hij. Die zou beter moeten weten dan zulk ‘vurig’ eten te maken voor een cholerisch man. Petruchio: ‘For it engenders choler, planteth anger.’

Pluspunten kon een kok verdienen door het serveren van *blancmange* of *blamansier* (zie ‘Luchtig gerecht tegen zwartgalligheid’ op blz. 3155). Dit gerecht gold als de perfecte vertegenwoordiger van lucht, de antagonist van aarde. Dat element, gekoppeld aan de zwarte gal, werd verantwoordelijk gehouden voor veel medische narigheid, waardoor een ‘luchtig’ gerecht dus gezondheidsbevorderend zou zijn. *Blancmange* werd eeuwenlang in bijna heel Europa gegeten.

## DROGE WIJN

In onze eetgewoonten zijn nog steeds sporen terug te vinden van het oude paradigma. Dat we vis traditiegetrouw vaak frituren of grillen, komt bijvoorbeeld niet alleen doordat het lekker is. Vis zou van zichzelf koud en nat zijn en moest tegenwicht krijgen in de vorm van hitte en droogte. Rundvlees wordt daarentegen vaak in een stoofpot verwerkt. Dat heeft uiteraard met de garing te maken, maar ook met de oude overtuiging dat rundvlees cholerisch is: koken in water zou de overdaad aan ‘vuur’ eruit halen. Het feit dat we het nog altijd normaal vinden om in de zomer lichter te eten dan in de winter, zou ook wel eens deels een erfenis van Hippocrates en Galenus kunnen zijn. In de winter, die koud en vochtig is, maakt het lichaam volgens hen meer slijm aan, wat ‘natte’ ziektes als luchtweginfecties kan veroorzaken. Daarom moet in dat seizoen geen koud, vochtig voedsel worden gegeten. Kortom: geen rauwkost na oktober. Andersom kan een overdaad aan droog, warm voedsel in de zomer ‘hete ziektes’ – koorts – veroorzaken. Salade op het menu dus.



The rascal cook heeft te vurig eten bereid.

Uit Shakespeare's 'The Taming of the Shrew'

Ook in de taal heeft de elementenleer zijn sporen nagelaten. Neem ‘droge wijn’. Inmiddels is ‘droog’ in deze context synoniem aan niet-zoet. Maar dát wijn – in essentie toch nat – ooit in verband werd gebracht met droogte, komt doordat deze drank werd gezien als ‘cholerische’ remedie tegen ‘koude, vochtige’ aandoeningen als het ophoesten van slijm. En dat we rode pepers ‘heet’ noemen, is de uitkomst van een discussie tussen dokters bij de introductie van de pepers in Europa in de zestiende eeuw: waren ze ‘koud’ of ‘heet’?

## VLIJM

Hoewel de sappentheorie van Hippocrates en Galenus zoals gezegd eeuwenlang standhield, zagen de bijbehorende behandelingen er niet al die tijd hetzelfde uit. Zo was het vooral in de middeleeuwen populair om overtollige of bedorven lichaamssappen te lozen. Met laxeermiddelen, klysmas, braakmiddelen en natuurlijk aderlaten werd geprobeerd de kwade sappen uit het lichaam te krijgen. Dat vooral aderlaten een hit werd, is nog terug te zien in het straatbeeld. Kappers schnabbelden namelijk graag bij door naast het knippen en scheren ook nog een vlijm – aderlaatsmesje – in de klant te zetten. De roodwitte paal aan de gevel van een barbier verbeeldt het bebloede verband waarmee de tevreden klant het pand verliet.

## RECEPT

## Luchtig gerecht tegen zwartgalligheid



Maakt het winterweer u zwaarmoedig? Dikke kans dat u te veel zwarte gal – *melan chole* – in uw lichaam heeft, het lichaamssap dat het element aarde vertegenwoordigt. Doe in dat geval wat uw middeleeuwse collega's deden en schrijf uzelf een portie *blancmange* voor. Dit 'luchtige' gerecht zal de overvloed aan 'aarde' compenseren. De hoeveelheden moet u overigens een beetje op de gok bepalen, want daar is dit recept uit *Ein Buch von guter Spise* (Duitsland, circa 1345) nogal vaag over.

Neem geitenmelk en een half pond gemalen amandelen. Vermaal een kwart pond rijst tot meel en doe dat erbij. Neem een kippenborst, scheur die aan stukjes en vermeng de stukjes met de melk, de amandelen en het rijstmeel. Voeg *ein rein smaltz* (schoon vet) toe. Kook het geheel geruime tijd en neem het dan weer van het vuur. Voeg geplette *violn* (viooltjes?) toe en een kwart pond suiker. In de vastentijd kunt u de kip ook vervangen door een snoek. Eet smakelijk!

De hydrotherapie, die onder Griekse en Romeinse artsen in zwang was (zie 'Honderden liters per dag'), kende in de vroege middeleeuwen juist een dip. Invallende Germaanse stammen hadden rond 500 korte metten gemaakt met de Romeinse watervoorziening. Vanaf ongeveer 1200 kende de badcultuur een voorzichtige opleving, maar het duurde tot in de negentiende eeuw voor behandelingen met water weer een plek kregen in de geneeskunde. Zo ontwikkelde de Oos-

tenrijkse boer Vinzenz Priessnitz (1799-1851) begietingen die de in het lichaam aanwezige geneeskracht zouden activeren, waardoor de 'ziekmakende stoffen' bestreden konden worden. Deze en andere nieuwe vormen van hydrotherapie sloegen aan en het spatoerisme ontstond: overal in West-Europa verrezen kuuroorden.

### CELPATHOLOGIE

In die tijd was de humorale pathologie – ondanks aanzwellende kritiek en de opkomst van andere paradigma's zoals de solidaire pathologie – nog altijd een belangrijk onderdeel van het medische denken. Pas in de loop van de negentiende eeuw kwam daar definitief verandering in, onder invloed van Rudolf Virchow (1821-1902) en zijn celpathologie. Empirisch onderzoek – snijden, kijken, experimenteren – nam de plaats in van de onwrikbare theoretische verklaringen voor ziekte en gezondheid die tot dan toe opgeld deden. De vier temperamenten van Hippocrates worden nu alleen nog gehanteerd in de antroposofie, en begietingen, modderbaden en kruidentherapie behoren tot het domein van de commercie of alternatieve genezers. ■



De bronnen waarop dit verhaal is gebaseerd, vindt u bij dit artikel op [www.medischcontact.nl](http://www.medischcontact.nl).