

El «Capítulo sobre la conservación de la salud» del *Kitāb al-taysīr fī l-mudāwāt wa-l-tadbīr* de Avenzoar (c. 1095-1162)

Carmen Peña (*) y Fernando Girón (**)

(*) Universidad de Durham, UK

(**) Sección de Historia de la Ciencia, Universidad de Granada. fmgiron@ugr.es

Dynamis
[0211-9536] 2010; 30: 281-308

Fecha de recepción: 25 de febrero de 2009
Fecha de aceptación: 25 de septiembre de 2009

SUMARIO: 1.—Introducción 2.—Bases de la conservación de la salud en el mundo medieval. 3.—El *Kitāb al-taysīr fī l-mudāwāt wa-l-tadbīr*. 4.—El «Capítulo sobre la conservación de la salud». 4.1.—Fuentes. 4.2.—Contenido. 5.—Traducción castellana.

RESUMEN: El *Kitāb al-taysīr fī l-mudāwāt wa-l-tadbīr* (Libro que simplifica la medicación y la dieta) compuesto en árabe por Avenzoar (c. 1095-1162), no ha sido traducido a ningún idioma occidental moderno, tarea de la que queremos ocuparnos. A modo de primicia, ofrecemos una traducción castellana, anotada y comentada, de su preliminar «Capítulo sobre la conservación de la salud». El libro le fue solicitado por el califa almohade 'Abd al-Mu'min, del que era médico de cámara, para su uso personal. Comienza precisamente con dicho apartado sobre las medidas para prevenir y curar ciertas enfermedades. Le sigue una completa relación de enfermedades desde la cabeza a los pies, que constituye el grueso de la obra. El capítulo traducido es un atípico tratado sobre el tema, no muy extenso, realizado de forma casi aforística, con el que Avenzoar quiso solventar de inmediato el tema preventivo, para dedicarse por entero a la que constituye, sin duda, una de las mejores y más extensas nosografías medievales. Sostenemos su carácter atípico porque nuestro autor no utiliza para ello, exclusivamente, el modelo de las denominadas «cosas no naturales», usual base de las medidas de conservación de la salud. En cambio, hace un amplio empleo de medicamentos simples, usados con fines preventivos, lo que no es nada habitual. Además, entremezcla indistintamente elementos de prevención con otros destinados a la curación. Para la mejor comprensión del texto, previamente a la traducción, se indican las bases sobre las que se asentaba la conservación de la salud en el mundo medieval; las razones de la composición del *Kitāb al-taysīr fī l-mudāwāt wa-l-tadbīr*, y las características del capítulo en cuestión. Asimismo se examinan las fuentes médicas y el contenido de dicho capítulo.

PALABRAS CLAVE: conservación de la salud, medicina islámica medieval, *Kitāb al-Taysīr* de Avenzoar.

KEY WORDS: health maintenance, medieval islamic medicine, Avenzoar's *Kitāb al-Taysīr*.

1. Introducción (*)

En un trabajo recientemente publicado sobre la prevención de la enfermedad en el mundo ibérico medieval¹, en el que utilizábamos varios textos médicos de la época, omitimos intencionadamente incluir el «Capítulo» dedicado a la conservación de la salud que figura en el *Kitāb al-taysīr fī l-mudāwāt wa-l-tadbīr* (*Libro que facilita la medicación y la dieta*). Fue escrito por Abū Marwān ‘Abd al-Malik Ibn Zuhr, (Sevilla, c. 1095-Sevilla, 1162), mejor conocido en la Europa latina como Avenzoar².

La razón de hacerlo así fue doble. Por una parte, valoramos de forma negativa su corta extensión, frente al mayor contenido del resto de las obras utilizadas³; por otra, puesto que ya utilizábamos un escrito de Avenzoar, el *Kitāb al-agḍiya* (*Libro de los alimentos*), nos pareció poco procedente incluir dos textos de un mismo autor de contenido, básicamente, similar.

Sin embargo, y puesto que el «Capítulo sobre la conservación de la salud» del *Kitāb al-Taysīr* (a partir de ahora lo abreviaremos así) tiene un indudable interés por las circunstancias de su composición, por el método expositivo empleado y, sobre todo, por su propio contenido, nada habitual, nos ocuparemos de él en este trabajo.

Los objetivos del mismo son, en primer lugar, aportar la traducción del «Capítulo» a una lengua moderna, puesto que el *Kitāb al-Taysīr* no nos consta que haya sido vertido a ninguna de ellas. Disponemos, eso sí, de una versión latina, realizada en el siglo XIII a partir de una versión en veneciano. Posiblemente, la razón de esta omisión radique en que su estilo

(*) Agradecemos a la British Academy (Ref. SG-46108) la ayuda prestada al proyecto sobre el *Kitāb al-Taysīr*, del que este artículo forma parte.

1. Peña, Carmen; Girón, Fernando. La prevención de la enfermedad en la España Bajo Medieval. Granada: Universidad de Granada; 2006.
2. Sobre la figura de Avenzoar, véase Ullmann, Manfred. Die Medizin im Islam. Leiden-Colonia: E. J. Brill; 1970, p. 162-163 y 201-203.
3. Son los siguientes: *Kitāb al-agḍiya* (Libro de los alimentos) de Avenzoar; *Kitāb al-kulliyāt fī l-tibb* (Libro de las generalidades) de Averroes; *Kitāb tadbīr al-sihha* (Libro sobre los cuidados de salud) de Maimónides; *Liber regimen sanitatis ad inclitum regem Aragonum* (Libro de los cuidados de salud para el inclito rey de Aragón) de Arnau de Vilanova; *Liber de conservanda sanitatis* (Libro sobre la conservación de la salud) de Pedro Hispano; *Kitāb al-tibb al-qastālī al-malukī* (Libro de la medicina castellana regia) de un judío anónimo castellano; *Kitāb al-wusūl li-hifz al-sihha fī l-fusūl* (Libro de la consecución del cuidado de la salud según las estaciones del año) de Ibn al-Jatīb; *Sevillana medicina* de Juan de Aviñón y *Menor daño de la medicina* de Alonso Chirino.

es excesivamente conceptual y, aunque está escrito en árabe clásico, tiene expresiones y vocabulario, en muchos casos, procedentes del Norte de Africa, donde su autor permaneció preso durante largo tiempo. Por otra parte, la gran extensión de la obra —una media de más de ciento cincuenta folios en los distintos manuscritos conservados—, dificulta aun más la tarea.

De modo secundario, indicamos las bases de la conservación de la salud en el mundo antiguo y medieval, lo que nos permitirá encuadrar más correctamente el texto; ofrecemos una breve noticia sobre el *Kitāb al-Taysīr* y describimos algunas de las características del «Capítulo»; por último, explicitamos sus posibles fuentes y realizamos una serie de comentarios sobre el contenido del mismo, que facilitarán conocer mejor al autor y a su obra.

2. Bases de la conservación de la salud en el mundo medieval

Como es sabido, dentro de la tradición médica hipocrático-galénica los capítulos sobre la prevención de la enfermedad son un ingrediente frecuente en los escritos médicos. Con ellos, el médico solía ocuparse de realizar una vigilancia extrema sobre aquellas «causas» que podían producir alteraciones en la naturaleza humana y, con ello, generar padecimientos y enfermedades a su paciente.

Ya en el *Corpus Hippocraticum* aparecen ciertas normas sobre el hábitat más conveniente, la comida y las bebidas adecuadas, la necesidad de practicar diariamente ejercicios físicos, recurrir a los baños o reglamentar la actividad sexual. Más tarde, los seguidores de las doctrinas hipocráticas en el mundo helenístico, encabezados por Galeno de Pérgamo, continuaron la labor emprendida en pro de mantener al hombre en condiciones de salud.

El galenismo sistematizó las medidas propugnadas por Galeno, en las «cosas necesarias», más tarde denominadas «seis cosas no naturales»⁴, llamadas así por estar en el entorno de paciente, sin formar parte de su naturaleza, a la que correspondían las «cosas naturales». Se agruparon en

4. Acerca de las denominadas «seis cosas no naturales», véase, García-Ballester, Luis. On the origin of the «six non-natural things». In: Arrizabalaga, Jon; Cabré, Montserrat; Cifuentes, Lluís; Salmón, Fernando, eds. Galen and galenism: Theory and medical practice from Antiquity to the European Renaissance. Aldershot: Ashgate Publishing Limited; 2002, p. 105-115.

seis pares opuestos, o complementarios, en su caso: aire y ambiente, comida y bebida, ejercicio y descanso, sueño y vigilia, retenciones y excreciones y movimientos o pasiones del ánimo.

Utilizando estos factores, los médicos trataron de reglamentar la vida diaria del paciente. En el mundo bajomedieval se adoptó generalmente, de nuevo, la denominación de «cosas necesarias», sobre todo tras la aparición de la obra de 'Alī Ibn al-Abbās al-Ma'yūsī (fallecido en el 994), quien dedicaba al cuidado de la salud una buena parte de su *Kitāb al-Malakī, o Libro real*, y más aun, tras la aparición del más completo escrito médico medieval, el *Kitāb al-qānūn fī l-tibb (Libro de la norma de la medicina)*, de Avicena (980-1037) ⁵.

En este ámbito, el elemento más importante, sin duda, fue el de la alimentación. Cada alimento reunía una serie de características que eran apropiadas, o no, al paciente, según su constitución. Por ello, lo primero que el médico debía hacer era incluirle dentro de uno de los cinco grupos de temperamentos establecidos: el primero de ellos respondía a una constitución equilibrada; los otros cuatro tenían que ver con el predominio de uno de los humores que conformaban el cuerpo humano: sanguíneo, de bilis amarilla, flemático, o de bilis negra.

Pero, además de la alimentación, había que prestar atención a los otros factores. El ejercicio, o el baño caliente, aportaban calor, que debía ser debidamente matizado si el paciente era de complexión sanguínea o biliar amarilla, ambos calientes. Unos tejidos, usados en el vestir, permitían mayor pérdida de calor que otros, por lo que era preciso recordarlo en las constituciones frías, flemática y biliar negra. Y así sucesivamente.

Otra cosa que era necesario tener en cuenta era la edad del paciente. La niñez se mostraba caliente y húmeda, como la sangre; la juventud caliente y seca, como la bilis amarilla; la edad adulta fría y húmeda, al igual que la flema, y la vejez fría y seca como la bilis negra. También el sexo, ya que hombres y mujeres tenían cualidades distintas, y la complexión femenina, distinta de la del varón, podía plantear otros problemas.

5. Schmitt, Wolfram. *Theorie der Gesundheit und «Regimen sanitatis» im Mittelalter*. Heidelberg: Habilitationsschrift; 1973, p. 58. Sobre la influencia de la medicina árabe en los regímenes de salud medievales latinos, véase Nicoud, Marilyn. *Les régimes de santé au Moyen Âge. Naissance et diffusion d'une écriture médicale (XIIIe-XVe siècle)*. 2 vols. Roma: École Française de Rome; 2007, *passim*.

Variable también importante eran las costumbres, algunas de ellas derivadas del entorno en que vivía el paciente. Son estos usos habituales los que marcaban la conducta preventiva, pues no era igual una actuación en pacientes acostumbrados a una serie de medidas, como pudiera ser el ejercicio o el masaje, que en otros que nunca las habían practicado.

En la mayoría de las ocasiones, además, las normas debían ser modificadas teniendo en cuenta el clima reinante según la estación del año, pues se pensaba que cada una de ellas comunicaba al entorno unas cualidades determinadas: por ejemplo, húmedo y caliente durante la primavera, seco y caliente en verano, etc. Claro que, para mayor complicación, en los momentos de cambio de estación, el ambiente gozaba de parte de las características, tanto de la estación saliente, como de la entrante⁶.

3. El *Kitāb al-taysīr fī l-mudāwāt wa-l-tadbīr*

El *Kitāb al-Taysīr* es sin duda el escrito más importante de Avenzoar, que debió redactarlo en los últimos años de su vida, cuando residía en Sevilla. Se trata, pues, de un escrito de madurez, que fue realizado a petición del califa almohade 'Abd al-Mu'min, de quien Avenzoar era médico de cámara. Según sabemos, se le encargó confeccionar una obra sencilla, para su uso personal, que contuviese medicamentos fáciles de encontrar, y que pudiera ser utilizado por alguien sin especiales conocimientos médicos.

Nuestro autor se avino a ello; sin embargo, parece que no cumplió lo prometido, puesto que el escrito, aunque lleve por título el de *Libro que facilita la medicación y la dieta*, ni es un texto sencillo ni, muchísimo menos, puede usarlo cualquier persona no iniciada en la medicina. Por el contrario, se trata de un manual de patología muy completo y, por tanto, excesivamente amplio, ya que ocupa más de ciento cincuenta folios, de media, según los varios manuscritos utilizados⁷.

6. Peña; Girón, n. 1, p. 20 y ss.

7. Estos son algunos trabajos últimamente realizados sobre el *Kitāb al-Taysīr*: Peña Muñoz, Carmen; Girón Irueste, Fernando. Aspectos inéditos de la obra médica de Avenzoar: El Prólogo del *Kitāb al-Taysīr*. Edición traducción y comentarios. Miscelánea de estudios árabes y hebraicos. 1977; 26 (1): 103-116; Peña, Carmen. Capítulo del bazo en el *Kitāb al-Taysīr* de Avenzoar. *Awraq*, 1981; 4: 131-142; Peña, Carmen; Girón, Fernando; Moreno, Rosa M^a. Las afecciones del pericardio en el *Kitāb al-Taysīr* de Avenzoar (c.1095-1162). *Dynamis*. 1997; 17: 81-106; Girón, Fernando; Moreno, Rosa M^a; Peña, Carmen. El corazón en la medicina islámica medieval. In: Álvarez de

A lo largo de la obra, su autor ofrece, de manera pormenorizada, cuantas medidas deben adoptarse frente a una larga serie de enfermedades, cuya descripción aparece ordenada desde la cabeza a los pies, según el modelo tradicional. Junto con la descripción de la enfermedad y sus síntomas, se ofrecen los cambios en la alimentación oportunos para cada caso y se recogen los remedios medicamentosos subsiguientes, acompañados de una justificación de tipo teórico. A menudo aparecen episodios clínicos, producto de la propia experiencia de Avenzoar. De la trascendencia posterior del *Kitāb al-Taysir* nos dan idea las, al menos, trece ediciones latinas de esta obra, impresas entre 1490 y 1554⁸.

Una posible explicación a esta aparente desobediencia con el califa, la encontramos en las páginas finales del *Libro de las generalidades de la medicina*, de su contemporáneo Averroes, donde se dice:

«sin duda alguna el más idóneo es el libro llamado al-Taysir compuesto en nuestro tiempo por Abū Marwān Ibn Zuhr, a quien yo mismo se lo pedí y copié, sirviéndome como punto de partida»⁹.

Muy posiblemente, Avenzoar intentó conjugar ambas solicitudes, y contentar a 'Abd al-Mu'min y a Averroes, pero parece que no fue una idea acertada. Al menos, a juicio del primero, quien de inmediato le mandó recado diciendo que no era lo que esperaba, y conminándole a redactar otro texto más adecuado a sus necesidades¹⁰. Avenzoar compuso entonces el conocido como *Kitāb al-ġāmi' fī l-ašriba wa-l-mā'ayin* (*Libro que reúne los jarabes y electuarios*), que abreviaremos en adelante como *Kitāb al-Īāmi'*,

Morales, Camilo, ed. Ciencias de la Naturaleza en al-Andalus. Textos y Estudios V. Granada: CSIC-EEA; 1998, p. 215-226; Peña Muñoz, Carmen; Girón Irueste, Fernando. Medicina versus cirugía: el tratamiento de las enfermedades de los ojos en las obras de Abulcasis y Avenzoar. Dynamis. 2001; 21: 163-187.

8. Tenemos constancia, al menos, de las siguientes ediciones: Venecia, Joannes de Forlivio et Gregorius fratres, 1490/1 (*editio princeps*); Venecia, Bonetus Locatellus impensis Octaviani Scoti, 1496; Venecia, Otinus de Luna, Papiensis, 1497; Venecia, Gregorius de Gregoriis, 1510; Venecia, Gregorius de Gregoriis, 1513; Venecia, Gregorius de Gregoriis, 1514; Venecia, Haeredes Octaviani Scoti, 1530; Lyon, Joannes Crispinus, 1531; Lyon, Jacobus de Giunta, 1531; Venecia, Octavianus Scotus, 1542; Venecia, Hieronimus Scotus, 1549; Venecia, apud Juntas, 1553; Venecia, Haeredes Lucantonii Juntae, 1554.
9. La cursiva es nuestra. Averroes, El libro de las Generalidades de la Medicina [*Kitāb al-kulliyāt fī l-tibb*] de Abū l-Wālid Ibn Rušd... trad. María de la Concepción Vázquez de Benito y Camilo Álvarez de Morales, Madrid: Editorial Trotta; 2003, p. 474.
10. Peña Muñoz; Girón Irueste, 1977, n. 7.

realizado a modo de antidotario, en el que se exponen una corta lista de enfermedades y el medicamento compuesto que debe emplearse en cada caso para intentar solventarlas¹¹.

El *Kitāb al-Taysīr* se inicia, precisamente, con el «Capítulo» sobre las medidas útiles para la conservación de la salud, que constituye el objeto de este trabajo. Comienza con esta escueta frase: «Empezaré, si Dios quiere, con las cosas que conservan la salud»; y finaliza señalando que: «a partir de ahora voy a tratar sobre el rechazo de las causas de las enfermedades con cosas de fácil composición y ligera preparación»¹².

Sin embargo, debemos adelantar que Avenzoar no se atuvo exactamente a lo indicado, puesto que no sólo se refirió a objetos o métodos preventivos, sino que éstos se entremezclan, en similar proporción, con otros de carácter curativo.

Casi todos los apartados del «Capítulo» están redactados de forma breve. Por su estructura, se asemejan a sentencias, y algunos parecen estar recogidos de escritos de tipo aforístico¹³; otros quizás correspondan al género *sirr al-asrar* o *secreta secretorum*, o a otro conocido como *de conferunt et nocent*, o cosas que son buenas, o malas, para determinados órganos. Sin embargo, no hemos encontrado una relación exacta con ninguno de los textos habitualmente manejados sobre estos temas.

Por último, indicamos que, para realizar la traducción del «Capítulo», hemos utilizado los siguientes manuscritos del *Kitāb al-Taysīr*, todos ellos en lengua árabe:

- 1) París, Bibliothèque Nationale, ms. Or. 2960, f. 50r-189r. Se ha tomado como manuscrito base, por estar fechado solo cinco años después de la muerte de Avenzoar. La paginación que ofrecemos en el texto es la de este manuscrito.
- 2) Oxford, Bodleian Library, ms. Huntington 355, f. 1-180v.
- 3) Florencia, Biblioteca Medicea-Laurentiana, ms. 215, f. 1r-110v.

11. Avenzoar, *Kitāb al-Ŷāmiʿ*, París, Bibliothèque Nationale, Ms. Or. 2960, f. 189r-201r.

12. Avenzoar, *Kitāb al-Taysīr*, París, Bibliothèque Nationale, Ms. Or. 2960, f. 51r y 53v.

13. Hemos revisado los *Aforismos* hipocráticos, y solo hemos encontrado pequeñas similitudes con el texto que comentamos: Hippocrate, *Oeuvres complètes*. Traduction nouvelle avec le texte en regard... par E. Littré, 10 vols. Paris: Chez J. B. Baillière; 1839-1861, vol. IV, p. 458 y ss.

A la vez, hemos ido cotejando el texto con una de las ediciones latinas impresas, concretamente la de Venecia de 1553.

Para las notas y los comentarios, nos hemos basado en las siguientes fuentes: textos sobre el tema preventivo contenidos en el *Corpus Hippocraticum* y en la obra de Galeno; la *Materia medicinal* de Dioscórides; el *Kitāb al-muḡarrabāt* de 'Abū l-Alā` Zuhr¹⁴; el *Kitāb al-wisād* de Ibn Wāfid; el *Kitāb al-adwiya al-mufrada* de Abū l-Ḥalt Umayya; el *Kitāb al-aḡḏiya y el Kitāb al-Ŷāmi*, ambos de Avenzoar, y el *Kitāb al-kulliyyāt fī l-tibb*, de Averroes.

4. El «Capítulo sobre la conservación de la salud»

4.1. Fuentes

En el «Capítulo sobre la conservación de la salud» se recogen, sobre todo en su primera parte, diversas opiniones médicas acerca de los aspectos preventivos. Sería importante identificar a sus autores pero, al no citarse a ninguno de ellos, solo cabe establecer algunas similitudes.

La escueta afirmación que se hace del ejercicio físico podría remitir a los tratados hipocráticos, por tratarse de un tema especialmente atendido en ellos. También podrían ser las alusiones al calor innato y a las friegas de aceite caliente contra los dolores. Parecen, en cambio, galénicas las referencias a las utilidades de la *triacá*, el empleo del *oximiel* en las pleuritis, el consumo de cerebros de liebres para evitar las convulsiones, el peligro del excremento de paloma para el paciente, el uso terapéutico (que no preventivo) del macer, etcétera.

En cuanto a los medicamentos simples utilizados, como sabemos, la *Materia Médica* de Dioscórides tuvo una gran prevalencia durante la Edad Media. Fue vertida del griego al árabe en Bagdad, a mediados del siglo IX por Istāfan Ibn Bāsil y Hunayn Ibn Isḥāq. Ya más próximos a Avenzoar, a

14. Se trata del padre de Avenzoar, quien, al igual que su abuelo y su propio hijo, también fue médico. Sobre ellos, véase Kuhne, Rosa, Hacia una revisión de la bibliografía de 'Abū l-Alā Zuhr (Ms. 1130/1), Al-Qantara. 1992; 13: 581-585; Kuhne, Rosa. Aportaciones para esclarecer algunos de los puntos oscuros en la biografía de Avenzoar. Actas del XII Congreso de la U.E.A.I., Málaga, 1984. Madrid: 1986, p. 431-446; Álvarez Millán, Cristina. Actualización del corpus médico-literario de los Banū Zuhr. Al-Qantara. 1995, 16: 173-180.

mediados del X, Ibn Ŷulŷul (943-después de 994), Hasdāy Ibn Šaprūt y el monje bizantino Nikolaos, abordaron la tarea de ofrecer otra versión o, al menos, adaptarla a la flora de su entorno andalusí. Como es bien conocido, todos los autores medievales utilizaban dicho escrito profusamente y Avenzoar no fue una excepción¹⁵. Muchas de sus consideraciones sobre propiedades de los distintos simples estaban ya recogidas por Dioscórides, unas veces exactamente y otras de forma aproximada. En algunas ocasiones, Avenzoar tomó una acción curativa y la convirtió en preventiva, por ejemplo, en el caso de las vasijas confeccionadas con la madera de tamarisco.

Otro texto importante fue el de Ya'qūb Ibn Isḥāq al-Kindī (fallecido en el 870), titulado *Kitāb fī ma'rifat quwā l-adwiya al-murakkaba* (*Libro del conocimiento de los grados de los medicamentos compuestos*)¹⁶, cuya principal característica es que aclara y completa la doctrina galénica de los grados. De cada simple integrante de un medicamento compuesto, se indica su grado de calor o frialdad, y de sequedad o humedad. Se trata de un ejercicio esencial porque permitía establecer una correspondencia entre las características de la enfermedad y las del medicamento a emplear frente a ella¹⁷. Aunque Avenzoar recoge los grados de los medicamentos en el *Kitāb al-agḏiya*, por lo que estimamos muy posible que conociese la obra de al-Kindī, no lo hizo en el *Kitāb al-Taysīr*, posterior a aquel, ni por ende, en el «Capítulo» que comentamos.

En relación con escritos de otros autores islámicos, que pudieron tener cierta influencia, citaremos el *Kitāb sirr sina'at al-tibb* de Razes (865-923 y 926)¹⁸, elaborado en forma de aforismos, muy en la línea del «Capítulo de la Conservación de la Salud» de Avenzoar. No hemos encontrado más similitud que los consejos sobre el consumo de la carne de caza, donde se explica la razón de dejarla reposar durante un cierto tiempo. Del mismo modo, hallamos alguna referencia al uso de la cidra contra los venenos que, por otra parte, ya aparece en Dioscórides.

Avenzoar pudo también emplear el *Kitāb al-Malakī* de Alī Ibn al-Abbās al-Mayūsī, una obra donde éste se ocupó muy especialmente del

15. Acerca de estos autores, véase Ullmann, n. 2, p. 115 y ss; 229, 66, 268, 333 y 260.

16. Sobre dicho autor, véase Ullmann, n. 2, p. 123 y 301.

17. Acerca de la doctrina de los grados y su introducción en la Europa medieval, véase Arnaldi de Villanova, *Aphorismi de gradibus*. Edidit et praefatione et comentariis anglicis instruxit M. R. McVaugh. Granada-Barcelona: Tabella Impresor; 1975.

18. Véase Kuhne, Rosa. El *Sirr sina'at al-tibb* de Abū Bakr Muḥammad B. Zakariyya al-Rāzi. Al-Qantara. 1984; 5: 236-292.

cuidado de la salud. Así, en la parte primera, *maqala* quinta, recoge la teoría de las «seis cosas no naturales» (aire, ejercicio, comida, sueño, baño y coito, movimientos del ánimo, etc.)¹⁹. Pero, a tenor de lo dicho, dado que Avenzoar no las menciona, no podemos afirmar que lo utilizara para confeccionar este escrito.

El *Kitāb al-qānūn fī l-tibb* (*Libro de la norma de la medicina*) de Avicena, es un texto extenso y muy sistematizado, que se ocupa pormenorizadamente de la prevención²⁰. Aunque fue comúnmente utilizado por gran parte de los escritores medievales, parece que su influencia debió ser escasa en los escritos preventivos de Avenzoar: no solo no lo cita en el texto que comentamos, sino que tampoco lo había hecho en el *Kitāb al-agḡiya*, mucho más extenso. Caso distinto fue, por ejemplo, el de su colega, y posible discípulo, Averroes (1126-1198), quién lo utilizó de modo constante en su *Kitāb al-kulliyāt fī l-tibb*, donde aparece un amplio capítulo dedicado a la conservación de la salud.

Avenzoar podría haber consultado también los capítulos dedicados al cuidado de salud del *Kitāb al-tasrīf li-man 'aḡiza an al-ta`lif* (*Libro de la disposición [de la ciencia médica] para los que no la conocen*), de Abulcasis (c. 936-c. 1009), pues se aprecian ciertos puntos de contacto con la parte destinada a los alimentos en el *Kitāb al-agḡiya*²¹.

Asimismo, bien pudo conocer los escritos de Ibn Wāfid al-Lajmī (1008-1070): el *Kitāb al-adwiya al-mufrada* (*Libro de los medicamentos simples*) y el *Kitāb al-wisād fī l-tibb* (*Libro de la almohada, sobre medicina*), una amplia colección de remedios compuestos para las distintas afecciones. Ahora bien, apenas hemos encontrado similitudes importantes, concretamente, entre el último texto indicado y el de Avenzoar²².

Su propio padre, Abū l-'Alā' Zuhr, recogió más de cien medicamentos compuestos en el *Kitāb al-Muḡarrabāt* (*Libro de las experiencias [médicas]*), que sin duda le pudieron servir de base para su tarea²³. En efecto,

19. Véase Ullmann, Manfred. *Islamic Medicine*. Edimburgo: University Press; 1978, p. 97-103.

20. Sobre este autor, véase Ullmann, n. 2, p. 152 y ss.

21. Llavero, Eloísa. La medicina andalusí y su aportación a la botánica. In: García Sánchez, Expiración, ed. *Ciencias y estudios de la Naturaleza en al-Andalus*, I. Madrid: CSIC; 1990, p. 94-105.

22. Ibn Wāfid de Toledo. *El libro de la almohada* (Recetario médico árabe del siglo XI), editado por Camilo Álvarez de Morales y Ruiz Matas. Toledo: Instituto Provincial de Investigaciones y Estudios Toledanos; 1980.

23. Sobre este autor y su obra, véase Abū l-'Alā' Zuhr. *Kitāb al-Muḡarrabāt* (Libro de las experiencias médicas). Edición, traducción y estudio por Cristina Álvarez Millán. Madrid: CSIC; 1994; Ullmann, n. 2, p. 162 y 312.

hay afinidades entre ambas obras en relación con conceptos que aparecen en la *triacca*; a la pipa del melón empleada contra los cálculos renales que, junto con varios medicamentos laxantes, no había citado Dioscórides; al uso de los recipientes de tamarisco para prevenir las enfermedades del bazo; al empleo del lentisco en las afecciones del hígado, tampoco citado por dicho autor, y a la utilización del cuajo contra la diarrea. De Abū l-ʿAlā` Zuhr procede también la experiencia del hilo de púrpura marina, la víbora y las anginas, que según indicó, había tenido personalmente, por más que atribuyera a Galeno el mérito de esta descripción²⁴.

Contemporáneo del anterior fue Abū l-ʿĀlī Umayya, autor del *Kitāb al-adwiya al-mufrada (Libro de los medicamentos simples)*²⁵, en el que agrupa los medicamentos según sus acciones. Avenzoar pudo haberlo utilizado para confeccionar su trabajo, pues la obra alcanzó una gran difusión en la época. Sin embargo, apenas se detectan dos o tres puntos coincidentes que, por otra parte, ya se encuentran en la obra de Dioscórides. De todos modos, la obra de Abū l-ʿĀlī contiene referencias sobre uso del oro como colirio, que Avenzoar también empleó en sus dos escritos; sobre la virtud de este metal para confortar el corazón; y sobre el uso del aceite rancio para calmar dolores de las articulaciones. Aparentemente, nada de ello había sido señalado anteriormente.

Para acabar, debemos señalar que Avenzoar utilizó ampliamente en la confección del «Capítulo de la Conservación de la Salud», la obra que, previamente, el mismo había compuesto: el *Kitāb al-agḥliya*. Es más, en diversos pasajes llegó a copiarse literalmente, como sucede con el uso de determinados medicamentos purgantes, del oro en los problemas oftalmológicos, de las raspaduras de marfil para solucionar la esterilidad femenina, y del uso de la esmeralda contra la diarrea y las enfermedades del estómago. Igualmente, con las cualidades afrodisíacas de determinadas hortalizas y legumbres; con las desventajas de tener gatos cerca, y con la improbable cuestión del hilo de púrpura marina²⁶.

24. Lamentablemente, no hemos conseguido localizar esta cita galénica.

25. Acerca de este autor y su obra, véase Ullmann, n. 2, p. 276.

26. Véase Abū Marwān ʿAbd al-Malik B. Zuhr. *Kitāb al-agḥliya* (Tratado de los alimentos). Edición, traducción e introducción de Expiración García Sánchez. Madrid: CSIC; 1992.

4.2. Contenido

El «Capítulo sobre la conservación de la salud» adolece de un cierto desorden expositivo. En efecto, no sigue sistemática alguna, pues a veces habla de un tema sobre el que vuelve más adelante, e incurre en algunas reiteraciones innecesarias. Podría pensarse que su autor iba dictando el escrito tal y como se le venía ocurriendo, sin esquema previo alguno.

Avenzoar alude a medicamentos usados en la curación de la enfermedad, y no en la prevención, al comienzo del «Capítulo», cuando se refiere a la *triacca* y, sobre todo, al final del mismo. Esto también ocurre en otra de sus obras, el *Kitāb al-agḍiya*, donde ambos conceptos, prevención y curación, tampoco aparecen bien delimitados.

Atendiendo al contenido, llama la atención la ausencia de cualquier planteamiento de tipo teórico y, más concretamente, que no se mencionen las «seis cosas no naturales», o «necesarias», propias de la *dieta* galenista. Bastaría compararlo con *El libro de las generalidades* de Averroes, escrito poco después del suyo, para establecer la gran diferencia existente entre ambos en este aspecto.

Ello no impide que en el «Capítulo» se hagan alusiones a algunas de las «cosas no naturales». Así, por ejemplo, sobre el aire y ambiente hay dos consideraciones a propósito de la vestimenta, y sobre la comida y bebida se recogen catorce consejos. También se menciona el ejercicio en una ocasión, y se consignan varios aspectos sobre las retenciones y evacuaciones, en relación a la purga, la sangría y el baño, que aparecen en tres casos. Por último, hay una única consideración sobre los movimientos del ánimo. Sin embargo, no encontramos nada sobre el sueño y la vigilia; tampoco se glosan las ventajas de vivir en el campo, ni la orientación de las casas donde se habite, ni las influencias de las estaciones, ni los cambios en el clima. Tampoco hay referencias a los supuestos problemas derivados de un uso inmoderado del coito, etcétera.

Una posible explicación a la falta de un soporte teórico del «Capítulo» podríamos encontrarla en las razones de su composición. Sabemos que el califa almohade que se lo encargó deseaba un tratado sencillo, breve y, sobre todo, lejos de los prolijos planteamientos habituales. Así habría que entender las palabras de Avenzoar: «Y si explicara el motivo de esto se alargaría excesivamente mí libro, y por ello abrevio, acatando el noble mandato recibido». El hecho de que se le obligara a hacer un compendio

de poca extensión, bien podría justificar la extraordinaria parvedad del «Capítulo» dedicado a la prevención.

Sin embargo, el «Capítulo» comentado resulta ser una excepción dentro del *Kitāb al-Taysīr*, al ser el único que cumple con lo que se le había ordenado. Como veremos, está constituido por sentencias breves, mientras que, a partir de ahí, el resto del libro adquiere un carácter farragoso. La razón es que pormenoriza las explicaciones de tipo anatómo-fisiológico y patológico para cada una de las enfermedades; explicita sobremanera los signos y síntomas por los que se las reconoce, así como el régimen alimenticio, y los medicamentos, tanto simples, como compuestos, más oportunos para el tratamiento de cada una de ellas.

En el objeto de nuestro trabajo llaman la atención las numerosas indicaciones —unas ochenta— sobre medicamentos simples, empleados tanto en la prevención de las enfermedades, como en su tratamiento. El uso de los medicamentos con fines preventivos no parece que fuera habitual entonces; al menos no se recoge en los tratados consultados, por lo que cabe considerarlo una cierta rareza. Es más, mientras que en otras medidas Avenzoar refiere que son ajenas, en este caso debemos suponer que se trata de aportaciones propias, pues no indica lo contrario.

No hallamos referencia alguna sobre la importancia de la constitución del paciente, la edad, sexo, o costumbres, cuestiones todas ellas básicas en la prevención de la enfermedad; ni se hace ninguna alusión a la estación del año en que éste se encuentre, una variable también relevante en cualquier régimen preventivo.

Habitualmente, el general destinatario de los textos de conservación de la salud era el varón, y en este caso Avenzoar coincide con el resto, por lo que, siguiendo el androcentrismo galénico, solo se ocupa de las mujeres en sus aspectos reproductivos, o en relación con la lactancia.

Según todo lo anteriormente indicado, nos encontramos ante un tratado de conservación de la salud algo atípico; diríase que es algo elemental y que no responde a los patrones generalmente establecidos, aunque incorpora otros nuevos, como sucede con el uso de los medicamentos simples. En cambio, prescinde de muchos de los elementos directamente relacionados con la prevención, o bien éstos ocupan un espacio muy reducido.

Pensamos que Avenzoar incluyó este «Capítulo» con la idea de cubrir, siquiera de forma sucinta, el apartado tradicionalmente dedicado a la prevención de la enfermedad, presente en la mayoría de los grandes tratados médicos. Es posible, incluso, que lo añadiera cuando ya hubiese finalizado la

obra, pues hemos verificado que su estilo literario parece bastante diferente del resto. O bien, pudo componerlo muy al principio, para que sirviese a modo de muestra, a fin de que el califa le diera el visto bueno, aunque luego continuó la obra por derroteros completamente distintos.

En su descargo, conviene recordar que Avenzoar ya había escrito otro libro, el *Kitāb al-agḡliya*, en gran parte dedicado al tema preventivo, y bien pudo pensar que, en caso de necesidad, se podría acudir al mismo. Incluso tenemos la impresión que aprovechó volver de nuevo sobre la conservación de la salud, para añadir algunos elementos que, quizás por descuido, omitió en su obra previa, o bien para revisar conceptos sobre los que había cambiado de opinión. Entre estos últimos podría estar su recomendación de no verter agua caliente sobre la cabeza, pues producía sofocos, cuando lo generalmente aconsejado era hacerlo con agua lo más caliente posible, como acabó aceptando sin problemas en el «Capítulo» del *Kitāb al-Taysīr*. Hay también añadidos importantes, como sucede con el uso pormenorizado de la «Triaca al-fārūq», que apenas había esbozado en el *Kitāb al-agḡliya*, y que, precisamente, encabeza el «Capítulo» que comentamos.

En relación con la «triacas», conviene observar que el autor se recrea en describir sus cualidades, tanto preventivas como curativas, de forma que contrasta con el resto de consejos, mucho más breves; da la impresión de que Avenzoar tenía mucho interés en consignarlas. Sin embargo, su composición, que no aparece en el *Kitāb al-agḡliya*, ni en el «Capítulo» analizado, aparece de forma pormenorizada en el *Kitāb al-Ŷāmiʿ*.

En distintas ocasiones Avenzoar utiliza como método expositivo la recogida de opiniones de otros autores, empleando expresiones como «dicen los médicos», «los médicos están de acuerdo» u «opinan los médicos», sin especificar, en ningún caso, su autoría precisa. A veces él mismo apostilla algunas de las afirmaciones recogidas, ofreciendo su propia versión, que confirma, o no, lo descrito anteriormente. Esta forma de hacerlo parece contener una cierta novedad, en cuanto a la manera de describir habitualmente los problemas. Avenzoar también incluye algunos conceptos aparentemente propios. En diecisiete ocasiones muestra su opinión, siendo, por el contrario, treinta y ocho en las que omite cualquier comentario. Debemos inferir que, si no dice lo contrario, nuestro autor está de acuerdo con lo que acaba de transcribir.

Creemos ver en todo ello una actitud de prudencia, posiblemente producto de la experiencia —a ello se referirá específicamente el autor al

final del «Capítulo»— al limitarse a recoger las opiniones de autores que le habían precedido. Y sólo se reafirma en aquello que su práctica le dicta, pues la edad le había enseñado que cosas habitualmente expresadas, no siempre correspondían con la realidad. Además, su apelación continua a frases como «algunos autores sostienen», o «dicen los médicos», puede ser muestra de cierta desconfianza; y resulta curioso que él mismo ponga en duda alguna de sus propias afirmaciones, contenidas en el *Kitāb al-agḡiya*, como sucede con el uso de la piel de erizo.

Es posible que Avenzoar intentara prestigiarse ante el importante personaje, del que dependía en su condición de médico de cámara. Para ello subraya la presencia de ciertas novedades en el uso de los medicamentos que, supuestamente, no habían sido contempladas por otros autores, particular éste que no siempre resulta cierto. Con todo, propone un pequeño número de simples para prevenir o curar enfermedades que no había sido recogido por Dioscórides, y adjudica a otros medicamentos algunas acciones no descritas por éste.

Por último, en el «Capítulo» aparecen varios ingredientes de carácter mágico. Algunos de ellos ya habían sido recogidos por su padre, como es el caso de la víbora estrangulada con lana de púrpura marina, y usada para curar las anginas. De todos modos, el número de ellos es limitado —solo tres casos—, muy por debajo de la cincuentena de productos recogidos en su *Kitāb al-agḡiya* bajo el título *Sobre las propiedades simpáticas de algunos simples*.

5. Traducción castellana

/fol. 51r/ Dice 'Abd al-Malik ibn Zuhr: alabado sea Dios, de cuyo poder y unidad da testimonio todo lo que perciben los sentidos, y que Dios bendiga a Muḡammad el elegido, el bien encaminado, el protegido por el favor de Dios, que tenga misericordia de sus compañeros y de su familia, que exalte el poder de su sucesor el príncipe de los creyentes²⁷ y que aplique a sus

27. Se trata del califa almohade 'Abd al-Mu'min (1094-1163), sucesor de Ibn Tumart en la dirección del movimiento almohade, para quien Avenzoar escribe la obra.

aliados los decretos y el juicio divino. Empezaré, si Dios quiere, con las cosas que conservan la salud, con el permiso de Dios²⁸.

Los médicos están de acuerdo en que mantener la naturaleza blanda ayuda a la conservación permanente de la salud²⁹. Y entre las cosas más sencillas que pueden usarse en ese sentido está [este medicamento]: macerar diez *dirhams*³⁰ de tamarisco en agua caliente en cantidad suficiente para que lo cubra, añadir tres cuartos de *dirham* de ruibarbo³¹ reciente, igualmente machacado. Se mantiene hirviendo todo durante veinticuatro horas, luego se cuele, se mezcla con una *uqiyya* de jarabe de corteza de cidra y se bebe³².

Dicen los médicos, que beber cada diez días, en tiempo de invierno, medio *dirham* de triaca *al-fārūq*³³, en ayunas, con algunos tragos de agua

-
28. Era bastante habitual la presencia de invocaciones religiosas a lo largo de los textos médicos medievales, en la línea de que «el médico ayuda, pero es Dios quien cura». Avenzoar no es una excepción, y más aun, si pensamos para quien compuso el escrito.
29. Es decir, hay que procurar que el paciente no esté habitualmente estreñido.
30. El *dirham* equivale a la dracma y la *uqiyya* a la onza. Véase Álvarez de Morales, Camilo. Pesos y medidas, en un manuscrito árabe sobre Materia Médica del siglo XI. Cuadernos de Historia del Islam. 1976; 7: 161-165.
31. Dioscórides recoge del tamarisco que era un tónico estomacal: Dioscórides. Acerca de la materia medicinal y de los venenos mortíferos. Traducido de la lengua griega... por el Dr. Andrés de Laguna, 2 vols. Salamanca: Mathias Gast; 1566 [edición facsímil, Barcelona, 1994], p. 96-97; Abū l-'Alā` Zuhr y el propio Avenzoar coinciden en su efecto purgante (Abū l-'Alā` Zuhr, n. 23, p. 96; Abū Marwān 'Abd al-Malik B. Zuhr, n. 26, p. 107); El ruibarbo es citado por Dioscórides como *reopóntico*, pero no indica específicamente su acción laxante (Dioscórides, p. 262-264). Abū l-'Alā` Zuhr se refiere al ruibarbo como ingrediente de varios medicamentos compuestos (Abū l-'Alā` Zuhr, n. 23, p. 133 y ss.).
32. Abū l-'Alā` Zuhr utiliza repetidamente la cáscara de la cidra, y en varias ocasiones aparece formando parte de un medicamento purgante; también es ingrediente de otro usado contra la diarrea (Abū l-'Alā` Zuhr, n. 23, p. 130 y 193). En el *Kitāb al-agḡiyya* se recoge la cáscara de la cidra que evacua los humores por la orina y el sudor (Abū Marwān 'Abd al-Malik B. Zuhr, n. 26, p. 102).
33. También era conocida como «triacca magna». El propio Galeno la incluye en sus escritos: Galeno... *Opera Omnia*, ed. C. G. Kuhn, 20 vols., Leipzig: 1821-1833, [reimpresión Hildesheim, 1965], vol. XIV, 287 y ss. (en adelante K). Parece que Avenzoar tomó la composición del escrito de su padre (Abū l-'Alā` Zuhr, n. 23, p. 155-156). Aunque no la incluyó en el *Kitāb al-agḡiyya*, si lo hará en el *Kitāb al-Ŷāmi'*, aclarando que era la fórmula que usaba su padre. Los componentes son prácticamente idénticos, pero no el orden seguido en la enumeración, ni tampoco las cantidades a emplear. Además, Abū l-'Alā` Zuhr incluye el vino, y Avenzoar, sin duda pensando a quien iba destinado el escrito, utiliza en su lugar el vinagre de uva y vinagre caliente. Avenzoar, n. 11, f. 197r-197v.

tibia, evitará, si Dios quiere, padecer fiebres pútridas³⁴, epilepsia o cólico y, además, prolongará la salud de los órganos, Dios mediante³⁵. Y opinan que detiene la canicie; y quienes siguen puntualmente esta medicación, aunque solo haya sido durante un año, no se verán afectados por la ponzoña de la mordedura de ningún animal venenoso y tampoco les dañará veneno alguno, ni droga letal³⁶.

La triaca es [también] un remedio seguro contra el daño causado por beber aguas en mal estado y, cuando al hombre se le interrumpe su capacidad de engendrar, y lo toma según esa receta, engendrará, si Dios quiere. Y así mismo la mujer que tiene un parto difícil, tomando medio *dirham* de esta medicina dará a luz, si Dios quiere. Y la mujer que no puede concebir, que tome medio *dirham* de este medicamento, añadido de un cuarto de *dirham* de raspadura de marfil, con un trago de agua, y lo hará, si Dios quiere³⁷.

De igual manera, los que padecen cólico flatulento o pesado, que tomen un *dirham* de *triacā*, con un trago de agua tibia, en ayunas, y se curarán, si Dios quiere. Y si lo toma quien tiene úlceras malignas, [de las] que aparecen y desaparecen, cuya causa es desconocida, le será beneficioso; y untándolas con esto mismo, se ayudará a su curación, Dios mediante³⁸. Y tomado por quien padece una diarrea causada por [el exceso de] una medicina laxante, o por un ingrediente venenoso, se

34. Se trataba de fiebres que asentaban sobre los distintos humores. Los tipos de fiebres más habituales aparecen resumidos en: Peña Muñoz, Carmen; Girón Irueste, Fernando. The identification of medieval fevers according to Al-Israili, Avenzoar and Bernard Gordon. *Cronos*. 2005; 8: 95-120.

35. En el *Kitāb al-Ŷāmi'*, Avenzoar indica que la triaca preserva la salud tomando, cada tres días de uno a tres cuartos de dirham con agua templada. Avenzoar, n. 11, f. 197r-197v.

36. Uno de los usos más conocidos de la triaca era actuar contra la mordedura de víbora y contra la mayoría de los venenos. Recordemos que uno de los medicamentos imprescindibles de la triaca era la carne de víbora, a la cual se le cortaba la cabeza y la cola. Su empleo como antídoto fue ya recogido por Galeno (K, vol. XIV, p. 3,189, y ss). En la llamada «Medicina del Profeta», utilizada por los árabes antes de conocer la medicina greco-helenística, se recomendaba usar la «Triaca de Jericó», cuyo único ingrediente eran víboras degolladas. Véase Ibn Ŷabīb. *Mujtabā fi l-tibb* (Compendio de Medicina), Introducción, edición crítica y traducción por Camilo Álvarez de Morales y Fernando Girón Irueste, Madrid: CSIC; 1992, p. 69.

37. En el *Kitāb al-agḡiya* se señala que si el hombre o la mujer tomasen una bebida que lleve raspaduras de marfil, antes de realizar el coito, la mujer quedará embarazada (Abū Marwān 'Abd al-Malik B. Zuhr, n. 26, p. 125).

38. En el *Kitāb al-Ŷāmi'*, Avenzoar añade que es útil contra la hemiplejía y el entorpecimiento, en general, y contra la lepra. Avenzoar, n. 11, f. 197r-197v.

curará, si Dios quiere³⁹. Lo mismo ocurre cuando lo ingiere en ayunas, quien tiene la diarrea descrita, con nueve *habbas*⁴⁰ de esmeralda triturada y tamizada, y un trago de agua⁴¹.

Es necesario [saber] que quien tome triaca, o la esmeralda, no podrá ingerir ningún alimento, ni sólido, ni líquido, hasta que no hayan pasado siete horas desde su administración, aproximadamente.

La esmeralda, proporcionada a quien tenga diarrea o deslizamiento de los intestinos, se curará, si Dios quiere. Pero es necesario que tampoco se junte con ningún alimento en el cuerpo de quien lo tome, /fol. 51v/ en el espacio mencionado de siete horas.

Si la triaca está confeccionada recientemente, sirve contra las úlceras del pulmón, especialmente si se trata de úlceras antiguas, tomada con uno o dos tragos de zumo de escaramujo. Téngase en cuenta que la advertencia que he hecho de no juntar la triaca con ningún alimento, no es válida si, recién comido, hubiese una causa grave, como una mordedura de serpiente, o haber ingerido un veneno, o tomado una bebida letal, pues entonces el paciente estará obligado a tomarla⁴².

Si he insistido en el peligro de mezclar la triaca con el alimento, se debe a que, por la resistencia que Dios puso en ella contra el mal, los órganos no responderán a la digestión si se ha mezclado con el alimento, haciéndola más difícil y sufriendo el enfermo de dolor e inquietud, hasta el punto que es expulsado el alimento y sale sin haberse aliviado nada el cuerpo. El alimento se perderá, pues, y el hombre sufrirá dolor y fatiga. En caso de necesidad, hay que facilitar al enfermo lo dicho, purgándolo.

39. Abū l-'Alā` Zuhr afirmaba que la triaca era útil contra la diarrea, siempre que ésta no se acompañara de inflamación o fiebre. Esto coincide con lo recogido por Avenzoar, que la indica para la producida por alimentos en mal estado o por venenos, pero no la recomienda para la diarrea acompañada de fiebre (Abū Marwān 'Abd al-Malik B. Zuhr, n. 26, p. 172). Pese a la brevedad del «Capítulo», Avenzoar ofrece muchos más usos de la triaca que los recogidos en el *Kitāb al-agḥiya*, ya que, prácticamente, solo se refirió a su uso en los tiempos de epidemias (Abū Marwān 'Abd al-Malik B. Zuhr, n. 26, p. 154).

40. Grano, medida de peso. Véase Álvarez de Morales, n. 30.

41. El uso de la esmeralda contra la diarrea crónica, ingerida, o bien colocada encima del cuerpo, lo encontramos en el *Kitāb al-agḥiya*; también se usaba como antídoto contra los venenos y contra la epilepsia. Abū Marwān 'Abd al-Malik B. Zuhr, n. 26, p. 123 y 150.

42. Como vemos, se trata de una serie de acciones curativas, no preventivas.

Opinan los médicos que el ejercicio moderado, a pie o a caballo⁴³, ayuda a la conservación de la salud, y que usar del baño de forma conveniente, esto es cada diez días⁴⁴, con el estómago vacío, pero, a la vez, sin que tampoco el paciente tenga todavía una gran necesidad de alimento⁴⁵, ayudará a la conservación de la salud, siempre que el tiempo no sea excesivamente caluroso.

Son también de la opinión de que los baños en agua dulce, en ayunas, y usando agua templada, conservan la salud, si Dios quiere. Pero son contrarios a que se vierta el agua templada en la cabeza, especialmente; lo que prefieren es que el agua esté lo más caliente que el paciente pueda soportar⁴⁶.

Creen igualmente los médicos que si se frotran los dientes con raíces de nogal, cada cinco días, [esto] limpia la cabeza, clarifica los sentidos y agudiza la inteligencia⁴⁷.

Opinan también, y están en lo cierto, que el pan bien fermentado y con una cochura adecuada, que haya sido amasado y cocido en ese mismo día, una vez enfriado, ayuda a la conservación de la salud. Sin embargo, no me parece oportuno que el pan se tome caliente, porque el calor que conserva del fuego sobrepasa al calor del estómago y lo perturba, haciendo muy difícil su digestión.

La digestión no está favorecida por el calor, a pesar de lo que piensan algunos —que, por cierto, están en un error e inducen a él— que todo calor ayuda a la digestión. Lo que sucede realmente es que los órganos /fol. 52r/ realizan la digestión por el calor innato que, procedente del hígado, pasa a

43. Sobre el ejercicio, en especial usando la marcha a pie, véase Hipócrates, n. 13, vol. VI, p. 77; vol. VII, p. 195-196.

44. Avenzoar era de la opinión de espaciar bastante el tiempo entre un baño y otro. Otros autores recomendaban usarlo con mayor frecuencia. Y, en el caso de los ancianos, varias veces a día. Véase Peña; Girón, n. 1, p. 409 y ss.

45. La conservación de la salud exigía un uso moderado de las «seis cosas no naturales», utilizando la doctrina aristotélica del justo medio, como elemento regulador. Así, para usar del baño, el estómago no debía estar lleno de comida, pero tampoco completamente vacío.

46. Resulta llamativo que Avenzoar acepte lo expuesto, ya que en su *Kitāb al-agḥiya* señalaba que echar agua caliente sobre la cabeza producía grandes sofocos, se supone que a causa de la naturaleza fría del cerebro (Abū Marwān 'Abd al-Malik B. Zuhr, n. 26, p. 135). Este autor debía conocer, en todo caso, que no era bueno emplear el agua fría, según se lee en el aforismo V, 18 de Hipócrates: «Las cosas frías son contrarias a los huesos, a los dientes, a los nervios, al cerebro y a la medula espinal; pero lo caliente es útil» (Hipócrates, n. 13, vol. IV, p. 539).

47. En el *Kitāb al-agḥiya* se indica su uso como dentífrico. Abū Marwān 'Abd al-Malik B. Zuhr, n. 26, p. 138.

los órganos y se reparte según la necesidad de cada uno de ellos, y lo que Dios creó para él⁴⁸.

En cuanto al pan que lleva ya un día cocido, ha perdido el calor y la templanza de su contextura, puesto que se trata de pan de trigo candeal, y ha comenzado a alterarse. Y cuando el pan se asienta, la digestión se hace más difícil. Esto tiene como consecuencia la producción de un humor inmaduro y espeso. Cuando el pan se asienta, la mala digestión y la sequedad aumentan y se produce un humor seco y espeso. Por eso te prevengo contra ello.

Opinan igualmente que el comer carnes adecuadas y tiernas el mismo día del sacrificio del animal es bueno y provechoso. En cuanto a las carnes de los animales que son duras, como las de las palomas torcaces, las grullas y los patos silvestres, [deben guisarse] después de doce horas de haber sido sacrificado el animal, aunque si es en un tiempo caluroso, basta con ocho horas⁴⁹. Si explicara el motivo de todo esto se alargaría excesivamente mi libro; por ello abrevio acatando el noble mandato recibido⁵⁰.

Y creen que chupar algunas frutas moderadamente astringentes después de comer, como la granada dulce y la agria, resulta beneficioso, especialmente para aquéllos cuyo alimento se ha echado a perder en el estómago y expelen eructos humosos⁵¹. Pero aquellos cuyo alimento se les haya estropeado en el estómago, y eructan agrio, que no ingieran las granadas ácidas de ninguna manera. Las dulces, en cambio, sí son adecuadas para ellos⁵².

Dice 'Abd al-Malik: he observado que todas las cosas fuertemente astringentes y muy espesas de contextura, producen dolores en el estómago, aunque posean algo que refuerce el estómago. Solamente son beneficiosas aquellas cuya astringencia sea moderada y su contextura suave, como la

48. El calor innato y sus funciones lo encontramos recogido en Hipócrates (Hipócrates, n. 13, vol. IV, p. 467 y vol. VI, p. 65).

49. La versión latina consultada indica que eran siete horas.

50. Sin duda se refiere al encargo recibido de 'Abd al-Mu'min. En los aforismos de Razes encontramos explicitada la razón de dejar reposar la carne de caza. Véase Kuhne, n. 18, p. 265.

51. La misión de las frutas astringentes era cerrar la boca del estómago, impidiendo que los alimentos retornasen, evitando así la acidez. Por ello había que tomarlos al terminar la comida, tal como indica Avenzoar. Véase Peña; Girón, n. 1, p. 244. La razón de ello nos la indica Abū l-ʿĀlī Umāya, quien señala que eliminaban el exceso de bilis amarilla. Véase Abū l-ʿĀlī Umāya. *Kitāb al-adwiyā al-mufrada*. Edidit Ana Labarta. Barcelona: Universidad de Barcelona-Fundació Noguera. Arnaldi de Villanova Opera Medica Omnia, vol. XVII; 2004, p. 101.

52. En el *Kitāb al-ḡḡiyā* se recoge que el zumo de las granadas impedía que los alimentos se alterasen en el estómago. Abū Marwān 'Abd al-Malik B. Zuhr, n. 26, p. 464.

rosa, y otras parecidas. Aunque si su sustancia es densa, si se cuece bien, disminuye la producción de dolores de estómago, excepto con las habas que, aunque se cuezan, no resultan apropiadas⁵³.

Opinan los médicos, y las pruebas lo atestiguan, que beber todos los días oximiel⁵⁴ con agua en la que se haya hervido un poco de raíz de cardo corredor, en ayunas, es un preventivo contra la pleuresía y los tumores del interior del cuerpo⁵⁵.

Recuerdo que mi anciano padre —Dios haya tenido misericordia de él—⁵⁶ me dijo un día: «Has de saber que rara vez le afecta la pleuresía o el tumor en el interior del cuerpo a quien mantenga la naturaleza blanda, [es decir], mientras no aparezca el estreñimiento». Me dijo eso, pensando que me enseñaba unos conocimientos útiles y, hasta el momento de escribir este libro, mi propia experiencia lo refrenda.

Atestiguan las pruebas que la esmeralda fortalece el estómago y, llevándola colgada, sirve de antídoto contra la epilepsia, si Dios quiere⁵⁷. /fol. 52v/.

-
53. Dioscórides señalaba que las habas cocidas eran menos nocivas que las crudas, pero que hinchaban, producían ventosidades y eran difíciles de digerir (Dioscórides, n. 31, p. 191). Galeno también insiste abundantemente en ello. K. vol. VI, p. 529; vol. XI, p. 373, vol. XII, p. 44.
 54. El oximiel fue ya citado por Hipócrates (Hipócrates, n. 13, II, p. 267, 349, 419, 455, 459, y ss.). Se confeccionaba con dos partes de miel y una de vinagre. A veces se le añadían otros ingredientes; por ejemplo, Dioscórides le adiciona sal marina y agua (Dioscórides, n. 31, p. 516). En el mundo islámico con la palabra persa *sakanjūbin* se designaba una bebida compuesta fundamentalmente por miel y vinagre. Véase Al-Kindī. *Kitāb al-aqrābādīn*, The Medical formulary or Aqrābādīn of al-Kindī, translated with a study of its Materia medica by M. Levey. Madison: The University of Wisconsin Press; 1966, p. 149. Véase también, Marín, Manuela; Waines, David. Ibn Sina on Sakanjabin, *Bulletin d' Etudes Orientales*. 1995; 47: 81-97.
 55. Dioscórides señalaba que era habitual mezclar ambos medicamentos, pero no indica que sirviese para lo expresado por Avenzoar (Dioscórides, n. 31, p. 279, s.v. «eryngio»). Hipócrates y Galeno mencionaban su acción expectorante y el empleo del medicamento en las pleuritis, aunque no se refieren exactamente a su función preventiva. Hipócrates, n. 13, vol. II, p. 349; K, vol. XV, p. 498 y 507.
 56. Esta fórmula se empleaba habitualmente para referirse a los fallecidos. En efecto, Abū l-'Alā' Zuhr había muerto en el año 1130/31 y el *Kitāb al-Taysīr* debió componerse después del 1150.
 57. Ni Dioscórides ni Galeno mencionan tales usos, aunque era relativamente frecuente el empleo de piedras preciosas como preventivos de encantamientos. Tal sucede, por ejemplo, con el jaspe, que cita Dioscórides, n. 31, p. 564. s.v. «diaspero». En el *Kitāb al-agḡīya* se preconiza su uso engastada en un anillo para resolver los problemas del estómago; y también se sostiene que, colgada, suponemos que del cuello, curaba la epilepsia. Abū Marwān 'Abd al-Malik B. Zuhr, n. 26, p. 150 y 124.

Y mirar a los ojos de los asnos salvajes conserva la vista, e impide el lagrimeo, por una propiedad admirable que Dios les ha dado para la conservación de la salud de los ojos, con una certeza que no admite dudas⁵⁸.

También es cierto que comer cabezas de liebres, siempre que sea posible, previene contra las convulsiones. Y yo he averiguado con la experiencia, que también combaten el sopor y la hemiplejía, aunque ninguno de los [autores] que me han precedido lo haya mencionado⁵⁹.

Dicen algunos médicos que cuando se utilizan vasijas de madera de tamarisco y se bebe únicamente en ellas, quien lo hace no se expone a la hinchazón del bazo y a los síntomas que le siguen⁶⁰. Y he comprobado que beber agua en la que se ha cocido almáciga es un preventivo contra las enfermedades del hígado y del estómago⁶¹; beber agua en la que se ha cocido semilla de melón⁶² previene contra el cálculo [renal], y alcoholarse⁶³ los párpados con oro puro fortalece la vista⁶⁴.

-
58. Abū l-'Alā` Zuhr indicaba el uso de la carne de onagro, o asno salvaje, para confeccionar un medicamento utilizado para aclarar la vista y fortalecer la visión; pero que fuese útil mirar simplemente a los ojos del onagro, parece algo más inusual. Abū l-'Alā` Zuhr, n. 23, p. 91.
59. Esto último parece no ser cierto, ya que Dioscórides recoge que el cerebro de liebre asado es útil contra el temblor de los miembros, causado por una enfermedad, lo que puede interpretarse como convulsiones (Dioscórides, n. 31, p. 134); Por otra parte, Galeno (K. vol. XII, p. 334) también se había referido a las propiedades del cerebro de las liebres, aunque no ofrece las mismas utilidades que Avenzoar.
60. Dioscórides dice así: «algunos hacen vasos de madera de tamarisco, para beber, y así resolver los problemas del bazo, creyendo que es útil» (Dioscórides, n. 31, p. 72). Aunque vemos que en este caso su uso es de tipo curativo y no preventivo, está claro que Avenzoar pudo tomarlo de su escrito. Abū l-'Alā` Zuhr lo emplea en el *Kitāb al-muǧarrabāt* de modo indistinto, pues contra las afecciones del bazo usa el agua, y también la madera de tamarisco. Abū l-'Alā` Zuhr, n. 23, p. 158 y ss.
61. Dioscórides refiere que beber almáciga, es decir, la resina del lentisco, era bueno para el estómago (Dioscórides, n. 31, p. 55); Abū l-'Alā` Umayya señalará que conforta el estómago (Abū l-'Alā` Umayya, n. 51, p. 319). Sin embargo, ninguno de los dos indica nada acerca de su actuación sobre el hígado. En forma de emplastro era utilizado ampliamente por Abū l-'Alā` Zuhr. Abū l-'Alā` Zuhr, n. 23, p. 133 y ss.
62. La pipa del melón formaba parte de varios compuestos utilizados por Abū l-'Alā` Zuhr contra los cálculos renales, según recetas propias. Abū l-'Alā` Zuhr, n. 23, p. 165 y 211.
63. Se trata de cubrir el párpado con alguna sustancia. Normalmente se usaba «kuhl» (antimonio), de donde, seguramente, proviene el término.
64. En situaciones semejantes, Abū l-'Alā` Zuhr usaba las láminas de oro empleadas para dorar objetos (Abū l-'Alā` Zuhr, n. 23, p. 92). La versión latina indica que se trata de alcoholar los párpados usando un instrumento de oro: «et si instrumentum cum quo ponunt alcohol id est pulveres oculorum in oculis fuerit ex puro auro confortat visum». Es posible que se usasen ambas formas: alcoholar con un instrumento de oro y usar oro en polvo o en láminas. Abū

Si al cocer la comida, se colocan en ella algunos *dinares* lavados, los alimentos adquieren un poder beneficioso para el cuerpo en general ⁶⁵.

Vendarse los ojos usando flores tiernas de rosas es un preventivo contra la oftalmía, y alcoholarse los párpados con jarabe de rosas azucarado, cuando [previamente] el cuerpo se encuentra limpio de impurezas, fortalece la vista ⁶⁶.

Yo había enfermado de la vista a causa de un fuerte vómito que me había abrumado, y entonces me sobrevino una dilatación repentina de las pupilas que me tenía preocupado. En esto, se me apareció en sueños un hombre [muerto] que en vida se había interesado por los asuntos de la medicina ⁶⁷ y me mandó que me alcoholara los párpados con jarabe de rosas. En aquel tiempo yo aun era estudiante y, aunque había adquirido ya alguna habilidad, no tenía experiencia en el oficio, e informé de ello a mi padre —Dios tenga misericordia de él—, quien reflexionó largo rato sobre el asunto. Luego me dijo: «Utiliza lo que te han mandado en tu sueño». Me sirvió y no he cesado de emplearlo para fortalecer la vista hasta el momento de escribir este libro.

Yo he averiguado que el clavo de especias, si se machaca y espolvorea un poco cada noche sobre la parte anterior de la cabeza, preserva de los catarros en el invierno; y que el macis, si se machaca y se espolvorea sobre la parte anterior de la cabeza, es útil en el resto de las estaciones del año, si

I-Ṣalt Umayya indica que la cadmía de oro, o plata, usada como colirio, era buena para los ojos (Abū I-Ṣalt Umayya, n. 51, p. 211). En el *Kitāb al-agḡīya* se menciona un colirio hecho con mirra y oro puro. Abū Marwān 'Abd al-Malik B. Zuhr, n. 26, p. 139.

65. Los *dinares* eran monedas de oro, lo que parece indicar que se consideraba que este metal noble potenciaba la acción de los alimentos. En ocasiones, se recomendaba usar recipientes de oro al cocinarlos, suponemos que con el mismo fin. Así se hace en el *Kitāb al-agḡīya* (Abū Marwān 'Abd al-Malik B. Zuhr, n. 26, p. 149). Abū I-Ṣalt Umayya refiere que el oro confortaba el corazón. Abū I-Ṣalt Umayya, n. 51, p. 251.
66. Dioscórides señala que el zumo de pétalos de rosas se utilizaba como colirio, pero no apósitos para colocarlos sobre los ojos (Dioscórides, n. 31, p. 83); Abū I-'Alā' Zuhr utilizaba el agua de rosas en un medicamento compuesto contra la oftalmía, pero no los pétalos de rosas (Abū I-'Alā' Zuhr, n. 23, p. 90). En el *Kitāb al-agḡīya*, el agua de rosas se recomienda para lavar los ojos, pero no se menciona el apósito. Abū Marwān 'Abd al-Malik B. Zuhr, n. 26, p. 139.
67. La versión latina precisa bastante más, refiriéndose a que esa persona era «conocedora de los problemas de los ojos» (*homo ex medicis oculorum*).

Dios quiere. Los poleos son inferiores al clavo para esto; y lo mismo ocurre con la cáscara de la cidra⁶⁸.

Opinan los médicos que untar asiduamente las vértebras dorsales con unguento de almendra, o con aceite de oliva lavado, es un preventivo contra el arqueo senil de la espalda, que es el encorvamiento⁶⁹. Algunos creen que el unguento de sésamo es bueno, pero el de almendra es aun mejor, porque su sustancia es más suave y tiene una escasa astringencia. /fol. 53r/. Y es necesario que los medicamentos usados con los órganos nobles tengan una fuerza astringente suave.

Y señalan que comer cabezas de pájaros, especialmente si son de machos, ayuda con las mujeres. Y también que comer nabo cocido, bien con carne, o bien solo, tiene el mismo efecto. Y que la zanahoria, cruda o cocida, hace exactamente lo mismo. Igual que beber agua de garbanzos⁷⁰.

Es indudablemente cierto que comer pichones volantes y carne de palomo doméstico es una medicina contra el aflojamiento, la hemiplejía, el torpor, la apoplejía y la convulsión. Y que aspirar los olores del aliento de las palomas y lo que se desprende de la sustancia de su cuerpo en el aire, es un preventivo contra todo eso. Ciertamente es así, siendo buena la

68. Abū l-'Alā` Zuhr describe un compuesto contra el catarro, con el que se embadurnaba la cabeza del paciente durante tres días, pero no contiene los ingredientes descritos (Abū l-'Alā` Zuhr, n. 23, p. 113). Avenzoar había incluido el clavo entre los perfumes de invierno y primavera, junto al almizcle, las algalias, el áloe y el ámbar (Abū Marwān 'Abd al-Malik B. Zuhr, n. 26, p. 136). Esta acción frente al catarro del clavo y el macis (macer) no es recogida por Dioscórides (Dioscórides, n. 31, p. 69 y 237). Galeno sostiene que el macer es un medicamento de naturaleza caliente. K, vol. XII, p. 66.

69. Dicho unguento aparece en el *Kitāb al-agḡiya* utilizado contra la gota. Abū Marwān 'Abd al-Malik B. Zuhr, n. 26, p. 140.

70. La versión latina utilizada nos aclara la fórmula, un tanto críptica, «ayuda con las mujeres», pues dice «excitat coitum». Ibn Ḥabīb sostiene que era la carne de gorrión, y no solo sus sesos, la que aumentaba el esperma (Ibn Ḥabīb, n. 36, p. 88). Avenzoar recoge en el *Kitāb al-agḡiya* las cualidades afrodisíacas de cada uno los simples mencionados (Abū Marwān 'Abd al-Malik B. Zuhr, n. 26). Dioscórides solo lo hace respecto del nabo (Dioscórides, n. 31, p. 196). Abū l-'Alā` Zuhr lo único que indica sobre el agua de garbanzos negros es que debe ser usada en invierno (Abū l-'Alā` Zuhr, n. 23, p. 188). Galeno había indicado que el garbanzo estimulaba la producción de esperma (K, vol. XI, p. 777). Véase también Ibn al-Jazzār. On sexual diseases and their treatment. A critical edition of *Zād al-musāfir wa-qūt al-hādir*. Provision for the Traveller and Nourishment for the Sedentary, book 6, the original Arabic text with an English translation and commentary by G. Bos. Londres-Nueva York: Paul Kegan International, 1997, p. 243; y también Maimónides. On sexual Intercourse, fi 'l-jima'. Translated from the arabic with an introduction and commentary, ed. by M. Gorlin. Nueva York: Rambash Publishing Co.; 1961, p. 28-9; 33-34.

proximidad de palomares a la vivienda del hombre. Sin embargo, hay que precaverse contra el olor de sus excrementos, en especial en la época del verano⁷¹.

Y dicen que el bañarse en agua templada y dulce es un preventivo contra las hemorroides, si Dios quiere.

Comer avellanas y nueces con higos es un antídoto contra los venenos poco potentes. Pero tomar ajos es aun más efectivo⁷².

Vestir pieles de conejo es un fortificante para los cuerpos de los viejos y de los jóvenes. En cambio, las de borrego son mejores para los niños⁷³.

La proximidad a los gatos, y a su aliento, origina delgadez y consunción⁷⁴.

El uso del vinagre en las comidas evita las causas de las fiebres pútridas; y lo mismo sucede con la pimienta⁷⁵.

Comer carnes añejas es causa de enfermedades. Y para los viejos el pescado es mucho peor aun que las carnes⁷⁶.

Mezclando un poquito de azúcar con mucha agua se calma la sed inmediatamente.

Si se estrangula una víbora con el hilo de púrpura marina y se coloca en el cuello de quien tenga anginas, las curará, si Dios quiere⁷⁷.

-
71. Galeno ya prevenía contra los efectos nocivos de la «palomina» o estiércol de paloma. K, vol. XIII, p. 633.
 72. Dioscórides concede a los higos algunas propiedades contra los venenos, a los que previamente se le introducen nueces y ruda, pero no cita las avellanas; sí recoge, en cambio, las propiedades del ajo como efectivo antídoto de venenos y mordeduras. Dioscórides, n. 31, p. 113 y 231-232.
 73. Se suponía que la piel tenía las mismas cualidades que el animal, por lo que, según Avenzoar el conejo, que era frío y seco —las cualidades del temperamento de los ancianos—, era aconsejable para éstos; pero se entiende menos en el caso de los jóvenes, cuya naturaleza se consideraba caliente y seca. Los borregos eran húmedos, como los niños, lo cual parece ajustarse mejor (Abū Marwān ‘Abd al-Malik B. Zuhr, n. 26, p. 59 y 56).
 74. Aparece exactamente lo mismo en el *Kitāb al-aghīya*. Abū Marwān ‘Abd al-Malik B. Zuhr, n. 26, p. 60.
 75. Ya se ha indicado en qué consistían las fiebres pútridas. El vinagre se usaba habitualmente en las epidemias para proteger los alimentos de la corrupción. Véase Peña; Girón, n. 1, p. 152.
 76. Esta idea se basaba sin duda en la suposición de que el pescado, de naturaleza fría por vivir en el agua, aumentaba la frialdad natural del anciano.
 77. Es una acción curativa, y no preventiva. Parece que se trata de un filamento segregado por el molusco así denominado. Abū l-‘Alā` Zuhr cuenta que a él mismo le había aparecido una inflamación de la garganta y se la curó usando un hilo de púrpura marina, que previamente había utilizado para estrangular a una víbora (Abū l-‘Alā` Zuhr, n. 23, p. 117-118). En el *Kitāb al-aghīya* se dice exactamente lo mismo. Abū Marwān ‘Abd al-Malik B. Zuhr, n. 26, p. 59.

Practicar con frecuencia la sangría en las venas cefálica o basilica del brazo derecho es una salvaguarda contra los tumores del interior del cuerpo⁷⁸.

Beber habitualmente agua de fuentes termales es un preventivo contra el entumecimiento.

Comer ortigas de forma repetida, con o sin carne, es un preventivo contra el cálculo renal.

Comer rábanos o coles hace desaparecer la ronquera⁷⁹.

Tomar membrillos asados, después de la comida, anima y alegra⁸⁰.

La cáscara de la cidra fortalece los espíritus y los corazones, y su semilla anula el daño producido por los venenos⁸¹.

Así mismo, la cáscara o las hojas de las limas pequeñas sirven de antídoto contra los venenos⁸².

/Fol. 53v/ Si se cuece el helecho y se bebe su agua, añadiéndole azúcar, expulsa «las pepitas de calabaza» y las lombrices intestinales⁸³. La salmuera y el vinagre impiden las causas que producen las lombrices en el vientre.

Si se instila cada tres días una gota pequeña de aceite de mostaza en el oído que está taponado, ayuda a oír, si Dios quiere⁸⁴.

Pese a que ambos afirman haberlo tomado de Galeno, no hemos podido localizar ese pasaje, como ya indicamos.

78. Galeno recomendaba practicar la sangría en la vena cefálica, para tratar las pleuritis (K, vol. XI, pp. 292 y ss). Con fines preventivos se acostumbraba a sangrar a los pacientes una o dos veces al año, siempre que no fueran mayores de 60 años, excepto los muy niños y las mujeres embarazadas. Se hacía en primavera y, en todo caso, en otoño. Véase Peña; Girón, n. 1, p. 417 y ss.
79. Nuevamente, se trata de una acción curativa. Dioscórides indica que el zumo de col solucionaba los problemas de pérdida de voz (Dioscórides, n. 31, p. 197 y 294).
80. Dioscórides, que menciona varios usos del membrillo asado, no indica que fuera euforizante (Dioscórides, n. 31, p. 101-103). Avenzoar, en el *Kitāb al-agḡīya*, dice que el membrillo levanta el ánimo, pero no especifica si es el asado. Abū Marwān ʿAbd al-Malik B. Zuhr, n. 26, p. 74.
81. Dioscórides no menciona el efecto fortalecedor en la cidra, pero sí indica que su semilla anula el veneno (Dioscórides, n. 31, p. 102). Razes, en cambio, si adjudica esta virtud a la cáscara de la cidra. Véase Kuhne, n. 18, p. 272.
82. En el *Kitāb al-agḡīya* se indica que el encurtido de la lima es útil contra los venenos. Abū Marwān ʿAbd al-Malik B. Zuhr, n. 26, p. 91.
83. Posiblemente el autor se refiere a las larvas y a los parásitos intestinales. Dioscórides sostiene que la raíz de helecho, tomada con agua de miel, eliminaba las lombrices. Dioscórides, n. 31, p. 494.
84. En este caso, y en todos los que siguen, se trata de una acción curativa. Dioscórides no menciona concretamente el aceite de mostaza, pero sí el empleo de la mostaza contra el dolor de oído. Dioscórides, n. 31, p. 233-234.

Comer melocotones, a pesar de sus inconvenientes⁸⁵, resulta indicado contra el hedor de estómago, y esa es su [única] utilidad. Y el cardo corredor casi tiene el mismo efecto⁸⁶.

Sumergirse en aceite tibio elimina todos los dolores del cuerpo, si Dios quiere⁸⁷.

Si se le cuelga [al cuello] asafétida, metida en una bolsa, a quien tiene una hinchazón de la úvula, la disolverá⁸⁸.

El cardo corredor, machacado y colocado sobre los tumores, los disuelve.

La grasa de pato silvestre, caliente, colocada sobre el lugar del dolor, sea éste de causa caliente o fría, lo calma⁸⁹.

Los excrementos del lince⁹⁰, si se colocan sobre el lugar del dolor cólico, lo calman.

Si a quien tenga una diarrea excesiva y desconocida se da de beber un poco de cuajo, creen que la cortará⁹¹.

Si se fumiga con piel de erizo [quemada] a quien tenga retención de orina, la soltará⁹². Dice 'Abd al-Malik: esto será así, si la causa de la retención no son las verrugas o un cálculo grande, porque si es por una de estas dos causas, no creo que la piel del erizo haga fluir orina alguna⁹³.

85. En general, las frutas con zumo, frescas, y no en confitura, eran consideradas como muy nocivas para la salud; especialmente los melocotones y los albaricoques, porque su excesiva humedad favorecía la corrupción de los humores. Véase Peña; Girón, n. 1, p. 242 y ss.

86. Dioscórides recoge ya esta propiedad del cardo. Dioscórides, n. 31, p. 273.

87. Hipócrates mencionaba que untarse el cuerpo con aceite podía sustituir al baño (Hipócrates, n. 13, vol. VI, p. 253). Abū l-ʿAlāʾ Umāya indicaba que el aceite rancio era útil para los dolores articulares. Abū l-ʿAlāʾ Umāya, n. 51, p. 149.

88. El texto latino se refiere a una hinchazón anal («si applicatur asa fetida ano sanat apostemata»). Sin embargo, los tres manuscritos árabes manejados refieren una tumoración de la úvula. Por otra parte, según parece, la bolsa se colgaba al cuello, lo cual no parece tener mucho sentido en el caso de un tumor anal. En el *Kitāb al-agḥiya* se le adjudica una función parecida a la enunciada pues, colgada al cuello, eliminaba las escrófulas. Abū Marwān 'Abd al-Malik B. Zuhr, n. 26, p. 123.

89. En el *Kitāb al-agḥiya* se señala que el mejor sebo es el de ganso, pero no se menciona su uso contra los dolores. Abū Marwān 'Abd al-Malik B. Zuhr, n. 26, p. 147.

90. El texto habla del «lobo cerval» que aparentemente corresponde al lince.

91. Dioscórides recoge esta propiedad del cuajo de algunos rumiantes (Dioscórides, n. 31, p. 167); Abū l-ʿAlāʾ Zuhr habla del uso de la cuajada con este fin. Abū l-ʿAlāʾ Zuhr, n. 23, p. 173.

92. En el *Kitāb al-agḥiya* aparece exactamente lo mismo sobre la piel del erizo. Abū Marwān 'Abd al-Malik B. Zuhr, n. 26, p. 58.

93. Resulta curioso este comentario, que rectifica su propia opinión, vertida en el *Kitāb al-agḥiya*. Es posible que responda a alguna experiencia posterior, de carácter negativo.

Y acerca de la utilización de las cosas para la conservación de la salud y del rechazo de las causas de las enfermedades, he mencionado –dice– unos medicamentos simples; de la mayoría de los cuales sólo he indicado su efecto, de acuerdo con sus propiedades. Y lo que he dicho acerca de la salud, me lo ha atestiguado la experiencia. A partir de este momento voy a tratar sobre el rechazo de las causas de las enfermedades con cosas de fácil composición y de ligera preparación, que se pueden encontrar en la mayoría de los sitios, si Dios quiere. ■