

# Un opúsculo inédito de Averroes sobre higiene individual: *Fi Hifz al-Sihha* (ms. árabe 884 de El Escorial). Edición, traducción y notas.

EXPIRACION GARCIA SANCHEZ\*

La presente nota tiene por objeto la edición y traducción castellana de un opúsculo inédito de Averroes sobre higiene individual contenido en el manuscrito 884 de la Biblioteca de El Escorial. Esta breve obra fue una de las fuentes manuscritas que utilizamos durante la realización de nuestra tesis de doctorado (1). A pesar de su concisión, nos fue de gran utilidad, pues nos permitió aclarar un pasaje sobre el pan que, en otra obra del mismo autor, el *Kitāb al-Kulliyāt* (*Libro de las Generalidades*), aparecía algo confuso.

El manuscrito que nos ocupa es un breve tratado de higiene individual, en la línea de los *regimina sanitatis* medievales. Hasta la fecha había pasado desapercibido, o bien no había sido correctamente identificado por los estudiosos, especialmente por los autores de repertorios bibliográficos. En efecto, para algunos el manuscrito objeto de esta nota y el siguiente del mismo códice serían una misma obra, cuando realmente se trata de dos escritos totalmente diferentes, siendo el primero de Averroes y el segundo, también de contenido higiénico, de su hijo (2). Para otros investigadores nuestro manuscrito es un fragmento del Libro VI del *Kitāb al-Kulliyāt* (3). Tal afirmación es totalmente insostenible cuando se coteja con la edición del *Colliget* realizada en Larache (4). Son, pues, dos obras totalmente diferentes, por lo que la edición del manuscrito objeto de esta nota contribuye a enriquecer el panorama de las

\* Cátedra de Historia del Islam. Universidad de Granada. España.

- (1) GARCIA SANCHEZ (1984). *La alimentación en la Andalucía islámica. Estudio histórico y bromatológico*. Granada. (Extracto de la tesis doctoral.)
- (2) GOMEZ NOGALES, S. (1978). Bibliografía sobre las obras de Averroes, en: *Multiple Averroës, Actes du Colloque International organisé à l'occasion du 850<sup>e</sup> anniversaire de la naissance d'Averroës (20-23 septembre 1976)*. Paris, p. 378.
- (3) RENAN, E. (1962). *Averroës et l'averroïsme. Essai historique*. Paris, p. 76; PEÑA, C.; DIAZ, A.; ALVAREZ DE MORALES, C.; GIRON, F.; KHUNE, R.; VAZQUEZ, C.; LABARTA, A. (1981). *Corpus medicorum arabico-hispanorum. Awraq*, 4, 92.
- (4) *Qistab al culiat (Libro de las Generalidades)*, por Abu el Ualid Muhammed ben Ahmed ben Roxd, el Maliki, el Cortobi (Averroes). Copia manuscrita de Aisa ben Ahmed ben Kader el Omaui, el Cortobi, tomada del original, bajo la dirección de su autor, año 583 de la Hégira. Reproducción fotográfica, Larache, 1939.

DYNAMIS

*Acta Hispanica ad Medicinæ Scientiarumque Historiam Illustrandam*. Vol. 4, 1984, pp. 247-263.  
ISSN: 0211-9536.

fuentes higiénico-sanitarias islámicas y, muy especialmente, hispano-árabes (5).

### DESCRIPCION DEL MANUSCRITO

Como ya hemos señalado, el manuscrito que estudiamos se encuentra en el Códice n.º 884 de la Biblioteca del Real Monasterio de El Escorial. Dicho códice, en papel, 140 milímetros por 185, consta de 163 folios con doble paginación y abarca 11 tratados en total. Nuestro opúsculo aparece en séptimo lugar (f. 74v.-76r.), tras la *Maqāla fī l-Tiryāq* (Tratado sobre la triaca) y junto a otros manuscritos de Medicina, la mayor parte de ellos compendios de tratados de Galeno realizados por el polígrafo cordobés, su hijo y su nieto (6).

Está escrito en caracteres magrebíes, vocalizado de forma no siempre constante. Los distintos epígrafes, así como los nombres propios, aparecen con trazos más gruesos, para destacarlos. En general, la letra de la copia es clara, aunque hay algunos trozos bastante borrosos y una palabra, señalada en la transcripción, resulta ilegible. No contiene notas marginales.

No conocemos la fecha en que fue redactado, pues no se encuentra indicación alguna. De los 11 tratados que componen el códice sólo están fechados el primero —1237—, el noveno —1240— y el onceavo —1184-1185—. La fecha de la copia del séptimo, por tanto, podría estar entre éstas, pero dado el margen de separación existente entre las mismas resulta difícil precisarla. Por las palabras del propio autor —«porque tengo que partir de viaje»— y su alusión al clima de Marrākus, podría deducirse que Averroes redactó este opúsculo antes de emprender uno de sus desplazamientos desde al-Andalus a la capital del imperio almohade, o a la inversa.

Respecto a las normas seguidas en la transcripción, debemos decir que los rasgos ortográficos peculiares de la escritura propia de la época del texto —*qāf* con un sólo punto arriba, *fā* con un punto abajo, supresión frecuente del *hamza*, sobre todo en final de palabra, *yā* puntuado en lugar de *alif maqsūra*, *hā* en lugar de *tā marbuta*, entre otros— se han co-

- 
- (5) Sobre estos tratados, véase: ULLMANN, M. (1970). *Die Medizin im Islam*, Leiden, pp. 190-203; del mismo autor, *Islamic Medicine*, Edinburgh University Press, pp. 99 y 100 (1978).
- (6) DERENBOURG, H. (1941). *Les manuscrits arabes de l'Escorial*, II/2 (*Médecin et Histoire Naturelle*), Paris, pp. 94-97.

rregido directamente, sin señalarlos mediante nota, por considerarlo innecesario.

Como hemos adelantado, se trata de una serie de consejos higiénico-sanitarios que Averroes da, según nos dice en el Prólogo, a uno de sus hermanos o de sus amigos, si tenemos en cuenta el amplio significado del término *ijwān* empleado, y a quien no podemos identificar. Está extraído, en buena parte, de las doctrinas galénicas; es, en cierta medida, un resumen de las ideas expuestas en los Libros V (*Sobre las Medicinas y los Alimentos*) y VI (*Conservación de la Salud*) (7).

El texto aparece dividido en dos grandes capítulos que tratan, respectivamente, de la digestión de los alimentos y de la evacuación de los productos residuales. En cada uno de ellos, subdivididos a su vez en varios apartados, Averroes va examinando los factores implicados en la función digestiva y en la excretora. Así, en el primer capítulo menciona los alimentos y bebidas —panes, carnes, pescados, frutas y verduras y aguas— más convenientes al organismo por sus cualidades específicas, la cantidad adecuada de los mismos, momento y orden que ha de seguirse en su ingestión. En el segundo trata las diversas formas de expeler del organismo los productos residuales orgánicos: por medios naturales —ejercicio físico, baño y masajes— o bien con medidas terapéuticas —medicamentos laxantes y purgantes—. Por último, da una serie de recomendaciones particulares y específicas al personaje en cuestión a quien va dirigido el opúsculo, siguiendo las directrices de este género de literatura.

---

(7) El *Kūṭāb al-Kullīyyāt* (*Libro de las Generalidades*) está dividido en siete libros o partes independientes. A partir del objeto básico del estudio —Libro de la Anatomía, que se ocupa del cuerpo humano, objeto material—, se van desgajando, en coherente dicotomía, las restantes partes de la Medicina que, en su conjunto, constituirán el objeto formal de la misma. Así surgen tres dualidades: *Libro de la Salud-Libro de las Enfermedades*, *Libro de la Conservación de la Salud-Libro de la Curación de las Enfermedades*, *Libro de los Signos-Libro de las Medicinas y de los Alimentos*.

## I. TRANSCRIPCION

(ص ٧٤ ظ)

بسم الله الرحمن الرحيم  
 صلى الله على سيدنا محمد و على آله

كتب الفقيه القاضي الحكيم الفاضل الامام الأوحى أبو الوليد  
 محمد بن محمد بن رشد - رضى الله عنه - لبعض اخوانه  
 - أدام الله عزكم وأبقى بركتكم - :  
 حفظ الصحة يكون بأمرين أحدهما العناية بجودة الهضم  
 والثانية العناية باستفراغ فضول الهضم .  
 [الأصل الأول ]

فأما العناية بجودة الهضم فهو اختيار الطعام الموافق في  
 الكيفية والكمية والوقت والترتيب .  
 أما الموافقة في الكيفية -

فهو الطعام المعتدل الشبيه بمزاج المغتذي . والأخباز  
 التي تصلح لمن يريد أن يحفظ صحته هو الخبز المختمر المحكم  
 الصنعة المتخذ من القمح المبلول بالماء وهو الذي يعرف عندنا  
 بالمذهون وذلك لأن هذا الخبز وسط بين الذي يعرف عندنا  
 بالأحمر وبين الدرمل . فالاختيار أن يكون خبزه في التنور فان  
 لم يمكن ففي الفرن لكن خبز الفرن كما قال جالينوس عسير الانهضام  
 والعماد أن تكون الحنطة التي تخبز أن تكون حنطة ناضلة وهي

التي يتخيرها الفلاحون للزريعة .

وأما اللحوم الموافقة في الكيفية فهي أما من ذوات الأربع فأفضلها لحوم [الجداء] الرضاع ويليها العجاجيل الرضع أيضا ثم لحوم الحوالي من الضأن وليس ينبغي لمن يريد أن يحفظ صحة أن يفتدي بغير هذه اللحوم من ذوات الأربع وليكن استعماله المداومة عليها بحسب مراتبها في الفضل أعني أن تكون مداومته على لحوم الجداء أكثر من مداومته على غيرها وان يستعمل تلك الأخر التي ذكرناها في الأقل . وأما اللحوم الموافقة من الطير فالدجاج والحجل وبالجملة فجميع الطيور الجبلية لاستثني من ذلك شيئا . وأما الطيور الأجامية مثل البرك وغيرها فريضة الكيموس عسيرة الهضم .

وأما الموافق من السمك فالبحري الطري ومن البحري (ص ٧٥ و) الصخري ثم يليه . . .<sup>١</sup> وأما السمك الذي يكون في الشاطئ وسمك الماء العذب فردي الكيموس عند جالينوس ولا بأس بالسمك الذي مأواه الماء الملح تأرة والعذب تأرة كالذي يعرف عندنا بالشبابيط وبالبروي فانه وسط بين البحري والنهري ويتجنب من هذه ما كان قريب المدن الكبار .

(١) كلمة غير مقروءة، لأن هي مطحوسة .

وأما الفواكه فقد ينبغي لمن يريد يحفظ صحته بأن يتجنبها ما عدا <sup>٢</sup> التين والعنب النضجين وإذا تناولهما فلا ينبغي أن يخلط بهما غيرهما . والبقول كلها رديئة الكيموس أعني الخلط الذي يتولد عنها الا الخس لكن من كانت معدته باردة فينبغي أن يتجنبه . وهذه هي الأطعمة الموافقة في الكيفية .  
 وأما المياه فأفضلها مياه العيون الترابية المنابع <sup>٣</sup> المستقبلية المشرق العذبة الخالصة العذوبة التي لا يظهر فيها طعم شيء من الأشياء ولا رائحة الصافية الخفيفة الوزن فان لم يتمكن هذا الماء فمياه الأنهار الكبار العذبة لا عند اختلاط مياه الثلج بها ومياه الأمطار . فهذه هي جمل الأغذية والمياه الموافقة في الكيفية للصحة .

أما الموافقة في الكمية .—

فان يتناول من الغذاء المقدار الذي لا يشغل على المعدة ومن الشراب المقدار الذي لا يطفئ عليها .

أما الموافقة في الوقت .—

فلا يتناول طعاما الا بعد انهضام الطعام الأول من المعدة والكبد والأعضاء واختيار الحدث من الأطباء أن يكون ثلاث أكلاط

---

( ٢ ) في الأصل : عدي . ( ٣ ) في الأصل : المنبع .

في يومين فان لم يمكن فلا أقل من أن يكون بين أكلة وأكلة اثني عشر ساعة معتدلة وذلك اذا كان الطعام موافقا في الكيفية والكمية فقد حكى جالينوس أن الطعام يلث في المعدة نحو الخمسة عشر ساعة وحمد الأطباء أن يكون العشاء أكثر كمية من الغذاء لئلا يكون النوم وبخاصة عند طول الليل وقصر النهار .

أما الموافقة في الترتيب .-

فإن يأكل أول ما يلين البطن مثل السائق المتخذة من السلق وغير ذلك من البقول العلينة للبطن بالمري والخل والزيت ويتجنب الأطعمة المختلفة الألوان المختلفة الأصناف والأنواع فإن البدن ليس يفتدي من الأطعمة المختلفة الأنواع الأغذاء يسيرا حتى أن جالينوس يقال أنه لما شعر الصراعون بذلك كان يفتدون بالخبز ويتعشون باللحم . فهذه القوانين التي (ص ٧٥ ظ) ينبغي أن يعمل عليها من كان مزعما أن يعتني بجودة الهضم وهو الأصل الأول من أصول حفظ الصحة .

٧ الأصل الثاني ٧

وأما الأصل الثاني وهو استفراغ الفضول فإنه ليس ينبغي أيضا أن تكون العناية به دون العناية بالأصل الأول . واستفراغ الفضول يكون بأمرين أحدهما الرياضة وما يتبعها من الاستحمام والدلك والثاني استعمال الأدوية المخرجة للفضول بادرار البول وإطلاق الطبع والأدوية الملطفة للأخلاق وبالجملة المفتحة للسدد والمنقية للمجاري .

والناس في استعمال هذه الأشياء على أربعة أصناف : أما  
 انسان معتدل المزاج معتني بجودة الهضم الذي وصفنا والرياضة  
 والاستحمام . وأما انسان معتدل المزاج غير معتني بذلك . وأما  
 انسان ضعيف بعض الأعضاء الرئيسية غير معتني بجودة الهضم  
 والرياضة فليس يحتاج في حفظ صحته الى استعمال تلك الأدوية  
 المفرغة للفضول . وأما المعتدل المزاج الذي لا يعني بجودة الهضم  
 ولا بالرياضة وتوابعها فهو يحتاج ضرورة الى استعمال تلك الأدوية  
 وأما الانسان المستعمل للرياضة والمعتني بجودة الهضم الضعيف  
 بعض الأعضاء الرئيسية مثل المعدة والكبد فهو يحتاج مع هذا  
 القانون أعني الاعتناء بجودة الهضم والرياضة الى استعمال أدوية  
 مقوية لذلك العضو الضعيف منه بالطبع والأدوية المخرجة للفضول  
 عنه . وأما الانسان الرابع وهو الضعيف بعض الأعضاء الرئيسية  
 الغير معتن بجودة الهضم والرياضة فهو انسان غير مأون العافية .  
 ووقت الرياضة هو بعد كمال الهضم الثالث في الهضم  
 الثلاثة أعني المعدة والكبد والأعضاء وقبل الاغتذاء والكييفية  
 المحمودة منها هي التي تكون بالمشي القوي والركوب ومقتسار  
 المعتدل أن يندي البدن ويعلو النفس وكما أن الرياضة على  
 الصوم أعون شيء على حفظ الصحة كذلك الحركة بعد الطعام أجلب  
 شيء للأقسام اللهم الا أنه يستحب وخاصة للضعيف المعسدة أن  
 يمشي بعد الطعام خطوات يسيرة برفق لينزل الطعام عن قسم  
 المعدة .



وأما وقت الاستحمام فهو بعد الرياضة وقبل الاغتذاء. ولذلك جرت العادة أن يستعمل في وقت الاستحمام وينبغي أن يكون موافقا في (ص ٧٦ و) الكمية والكيفية فان ذهبت الى تفضيل هذه الاشياء طال القول فيها والوقت يضيق عن ذلك لكن بالجملة اذا كنت أنت حفظك الله من الصنف الضعيف بعض الأعضاء الرئيسية وذلك أنه ضعيف المعدة والكبد خاصة المعدة فقد ينبغي لك مع الانتباه<sup>٤</sup> بجودة الهضم الذي وصفناه والرياضة والاستحمام بعد الرياضة أن تعتني بما يقوي منك هذين العضوين وتستفرغ فضولهما برفق ومرس<sup>٥</sup> الورد المضاف اليه من المصطكى والسنبل والعود والقرنفل والدارصوص أجزاء<sup>٥</sup> سواء بقدر ما تحتلته وذلك بحسب الوقت أقله درهم من مجموعها للأوقية من مرس الورد وأكثره درهما وبالجملة فذلك مصدوق الى ما يحمد من ذلك بالتجربة مما يختص بتقوية معدتك والذبيد العشاري مما يختص بتقوية كبدك وان اجتمعت في معدتك فضول لتقصر هضمها وذلك في وقتا فأوفق الأدوية لاستخراج ذلك الفضول هي أينارج الصبر المتخذة بالأناوية السداسي ويتحرى أن يكون الصنهر المستعمل فيه فائقا ومغسولا فان لم يمكن هذا فلتكن الاهليلجات الثلاثة متخذة بالأناوية الستة المستعملة في دواء الصبر على النسبة المستعملة فيه أعني أن تكون الأناوية نحو الثلاث بعد

---

(٤) في الأصل: الاعتناء • (٥) في الأصل: مرها •

أن تحجب من يبسها بدهن اللوز واياك استعمال الأدوية القوية  
 الاسهال لنحافة بدنك وضعف أعضائك وذلك شحم الحنظل وما  
 أشبهه واياك واستعمال الفصد الا عند الضرورة الشديدة والله  
 يحفظك ويقيك • ومما يحفظك من الحميات في زمن الصيف  
 استعمال شراب السكنجبين المستعمل على أصل الكرفس والرازيانج  
 والهندباء وعروق السوس أجزاء سواء واستعمال ماء الشعير عند  
 شدة الحر وانقطاع الأمطار وبخاصة البلد الحار مثل مراكش • ولو  
 لا سفري لبسطت لك القول في هذه الأشياء على ما تعلم من  
 كراهة التكلم فيها ولكن ذلك يخف علي لكان ايشارك ونباهة  
 فمهمك وقدرك والسلام الأتم عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته •

نجز كلام الفقيه القاضي أبي الوليد بن رشد —رضى الله

عنه — •

## II. TRADUCCION

(Fol. 74 v.)

En el nombre de Dios, Clemente y Misericordioso.  
 Dios bendiga a nuestro señor Muḥammad y a su familia.

El alfaquí, el cadí, el sabio, el ilustre, el imán, el único, Abū l-Walīd Muḥammad (b. Aḥmad) b. Muḥammad Ibn Rušd —Dios lo tenga en su santa gloria— escribió a uno de sus hermanos —Dios perpetúe su fama y preserve su prosperidad—:

La conservación de la salud se basa en dos principios: el primero consiste en cuidar que se haga bien la digestión; el segundo, en cuidar que se evacúen del organismo los productos residuales de la misma.

*Principio primero*

Para que este principio se pueda llevar a cabo hay que elegir los alimentos adecuados, tanto en calidad como en cantidad, así como el momento oportuno y el orden que debe seguirse en su ingestión.

*Alimentos adecuados por sus cualidades*

Este grupo está constituido por los alimentos equilibrados, los de complejidad semejante y los nutritivos. [Son los siguientes]:

*Panes.* -- Dentro de las distintas variedades de pan, el más adecuado para quienes quieran conservar su salud es el pan fermentado, elaborado artesanalmente con harina de trigo previamente remojado en agua: este pan, al que nosotros llamamos almodón (8), es intermedio entre el que conocemos como [pan] rojo (9) --o de salvado-- y el de adárgama (10). Se debe cocer en el atamor (11) o, en su defecto, en el horno (12), aunque el pan al horno, según Galeno, es de difícil digestión. Resulta mucho mejor cuando el trigo con el que se panifica es de excelente calidad, como es el que seleccionan los campesinos para la siembra.

- (8) *Al-madhun*, almodón. La definición exacta de este término, sobre cuyo origen y significado concreto hay diversidad de opiniones, es la que da Averroes en este texto. Cf. GARCIA SANCHEZ, E. (1981-1982). La alimentación en la Andalucía islámica. Estudio histórico y bromatológico. I. Cereales y leguminosas, en: *Andalucía islámica. Textos y estudios. II-III*, 146 y 147; COROMINAS, J. (1954). *Diccionario crítico-etimológico de la lengua castellana*, 4 vols.; reimpr. Madrid, I, p. 154, s.v. *almodón*; DOZY, R.; ENGELMANN, W. H. (1965). *Glossaire des mots espagnols et portugais dérivés de l'arabe*, 1.ª ed., Leyden, 1861, reimpr. de la 2.ª ed. 1869, Amsterdam, pp. 169 y 170, s.v. *almodón*.
- (9) *Ahmar*, rojo. Variedad de pan elaborado con una harina de tono rojizo --de ahí su nombre--, ligeramente molida y tamizada. Sobre este término, sinónimo de *juškār*, véase IBN AL-H'ACHCHIA (1941). *Glossaire sur le Mans'uri de Razès* (ed. par G. S. Colin et H. P. J. Renaud, Rabat, n.º 378, p. 40, s.v. *juškār*); DOZY, R. (1927). *Supplément aux dictionnaires arabes*, 2 vols., 2.ª ed., Leyden-Paris, I, p. 373.
- (10) *Darmak*, adárgama. Este término se aplica tanto al trigo y a la harina de superior calidad, candeal, como al pan blanco. Cf. DOZY, R. (1927). *Supplément*, I, p. 437; ALCALA, P. de (1505). *Arte para ligeramente saber la lengua arauiga y vocabulista arauigo en letra castellana*, Granada, edición en un solo volumen de P. de Lagarde, *Petri Hispani de lingua arabica libri duo*, Gottingae, 1883 (reimpr. fotomecánica, Osnabruck, 1971, pp. 341 y 420); COROMINAS, J. (1954). *Diccionario crítico-etimológico*, I, p. 36, s.v. *adárgama*; CHALMETA GENDRON, P. (1968). El «Kitāb bi ādāb al-hisba» (Libro del buen gobierno del zoco) de al-Saqāfi. *Al-Andalus*, XXXIII, 145.
- (11) *Tannūr*, atamor. Horno excavado en el suelo en forma circular. Se distingue del horno de superficie porque tiene alrededor de 1,25 m. de largo, 50 cm. de ancho y 40 de profundidad. Cf.: ALCALA, P. de (1505). *Arte*, p. 107; DOZY, R. (1927). *Supplément*, I, p. 153; DOZY, R.; ENGELMANN, W. H. (1965). *Glossaire*, pp. 210-212; HUICI MIRANDA, A. (1985). *La cocina hispano-magribi en la época almohade según un manuscrito inédito, "Kitāb al-tabij fi l-Magrib wa-l-Andalus fi 'asr al-muwahhidin*. Ed. Crítica, Madrid, trad. cast.: *Traducción española de un manuscrito anónimo del siglo XIII sobre la cocina hispano-magribi*, Madrid, p. 25 (1966).
- (12) *Furn*, horno. Es el horno común, derivado del *clibanus* romano, que originará el horno abovedado medieval. Sobre el horno público para cocer el pan, véase DOZY, R. (1927). *Supplément*, II, p. 262; SIMONET, F. J. (1888). *Glosario de voces ibéricas y latinas usadas entre*

*Carnes.* — Por lo que se refiere a las carnes, las más recomendables por sus cualidades son, entre las reses, las de los [cabritos] lechales, seguidas de las de los terneros, también lechales, y tras ellas, las de añojos de corderos. A quien quiera conservar su salud no le conviene alimentarse con carnes de otros tipos de reses; las debe tomar, si lo hace asiduamente, de acuerdo con los grados de calidad; es decir, que debe consumir más la carne de cabrito y, si consume estas últimas que hemos citado, que tome poca cantidad. En cuanto a las carnes de aves, las más adecuadas son las de gallina y las de perdiz y, en general, las de todas las aves silvestres, sin ninguna excepción. Las aves palmípedas (13), como las cercetas (14) y otras, producen un quimo nocivo y son difíciles de digerir.

*Pescados.* — Los más apropiados son los de mar, siempre que estén frescos, y, dentro de esta variedad, el pescado de roca (fol. 75 r.), seguido de... (15). Por lo que se refiere al pescado que se encuentra cerca de la costa y el de agua dulce, ambas especies producen un quimo nocivo, según Galeno. Sin embargo, aquellos pescados que alternan su vida entre el agua salada y la dulce, tales como los que nosotros conocemos con el nombre de saboga (16) y de mújol (17), no son perjudiciales; de este

---

*los mozarabes, precedido de un estudio sobre el dialecto hispano-morázarabe.* Madrid, 1888 (reimp., Amsterdam, 1967, p. 229, s.v. *fôrma, form*); RODINSON, M., s.v. *Ġhādīh*, en F. I.<sup>o</sup>, II, p. 1083.

- (13) *Tuyūr ašamiyya*, aves palmípedas. Este término designa, en general, a todas las aves acuáticas que viven en charcas y en lugares pantanosos. Cf.: *al-Mawsū'a-l-'arabiyya-l-muḡyasarā*, 2 vols., Beirut, I, pp. 55 y 56 (1981).
- (14) *Burāk*, cerceta (*Anas crecca*). Cf. ALCALA, P. de (1505). *Arte para ligeramente saber la lengua arauiga*, p. 166, s.v. *borāca, borāq*; DOZY, R. (1927). *Supplément*, I, p. 76.
- (15) No hemos podido aclarar de qué pescado se trata, pues esta palabra aparece muy borrosa en el manuscrito, totalmente ilegible.
- (16) *Šabābīṭ*, pl. de *Šabbūṭ*, creemos que se trata de la saboga (*Clupea o Alosa finta Cuv.*), sinónimo de *šābil*, sábalo. Este término árabe designa a varios tipos de peces, según los países; de él se ha hecho derivar la etimología de *japuta* (*Brama raji Bloch*), nombre andaluz del pez llamado en el Levante *castañola* y *palometa*. En el texto objeto de nuestro estudio se refiere a una variedad de sábalo, más pequeño que el normal, que mide aproximadamente un palmo. Pensamos que aquí no se refiere a la japuta por varias razones: en primer lugar, Averroes se refiere a un tipo de pescado «intermedio entre el marino y el fluvial», como es el caso del sábalo, que remonta los ríos que desembocan en el mar durante los meses de mayo y junio para desovar en ellos; la japuta, por el contrario, es una especie netamente marina. Además, en el *Kitāb al-Kullīyyāt* (*Libro de las Generalidades*) Averroes cita, como en este texto, al *šābil* (sábalo) y al *būri* (mújol) como «las mejores variedades de pescados que se dan en nuestra tierra, especialmente cuando se pescan en los ríos, lejos del mar...». Cf.: AL-IDRISI, *Nuzhat al-muštāṭ*, ed. y trad. franc. por R. DOZY y M. J. DE GOEJE, *Description de l'Afrique et de l'Espagne*, Leyden, 1886, reimp., Amsterdam, 1969, text. p. 19, trad., pp. 22 y 23; OMAN, G. (1966). *L'ittionimia nei Paesi Arabi del Mediterraneo*, Firenze, n.º 75, p. 48; AVERROES, *Kitāb al-Kullīyyāt*, p. 115; al Mawsū'a-l-'arabiyya, II, p. 1074 (1981).
- (17) *Būri*, mújol (*Mugil cephalus L.*). Pez de la familia de los mugilidos, de cuerpo casi cilíndrico, con dos aletas dorsales, lomo parduzco y vientre plateado. Abunda en el Mediterráneo y su carne y sus huevas son muy apreciadas. Cf.: ALCALA, P. de (1505). *Arte para ligeramente saber la lengua arauiga*, p. 345; BRUNOI, L. (1952). *Textes arabes de Rabāt*, 2 vols., Paris, II, p. 72; DOZY, R.; ENGELMANN, W. (1965). *Glossaire*, p. 75; DOZY, R. (1961) (Ed.). *Le Calendrier de Cordoue, nouvelle édition accompagnée d'une traduction française annotée*. Leyden, text., p. 133, trad., p. 132; OMAN, G. (1966). *L'ittionimia*, n.ºs 112 y 113, páginas 67-69.

tipo de pescado, intermedio entre el marino y el fluvial, hay que excluir a los que viven cerca de las ciudades.

*Frutas y verduras.* — Quien quiera conservar su salud debe abstenerse de las frutas, exceptuando a los higos y a las uvas, siempre que ambas estén maduras; si se toman estas frutas, no es conveniente mezclarlas con otras. En cuanto a las verduras, todas tienen un quimo dañino; es decir, que generan un humor nocivo, salvo la lechuga, aunque las personas cuya complejión estomacal sea fría no deben tomar esta verdura.

Estos [que acabamos de citar] son los alimentos adecuados por sus cualidades.

*Aguas.* — Las mejores son las que proceden de fuentes terrosas y surgen a borbotones, orientadas al oriente, salubres, puras y dulces, insípidas e inodoras, nítidas y ligeras de peso. En su defecto, las aguas dulces de los grandes ríos que no tengan mezcla de aguas [procedente] de nieve con aguas de lluvia (18).

Estos son todos los alimentos y las aguas convenientes para la salud por sus propiedades.

#### *Alimentos adecuados por la cantidad*

Se debe tomar una cantidad tal de alimento que no produzca pesadez en el estómago y, de bebidas, la cantidad suficiente para que no queden flotando en dicho órgano.

#### *Momento adecuado para comer*

No se debe volver a ingerir ningún alimento hasta después de que haya finalizado la primera digestión de los alimentos, que tiene lugar en el estómago, en el hígado y en los miembros (19). Los médicos recomiendan que en dos días se hagan tres comidas, y si ello no fuera posible, al menos deben transcurrir, aproximadamente, doce horas entre una y otra comida, siempre que los alimentos sean adecuados en cantidad y en calidad, pues según Galeno, la comida se detiene en el estómago unas quince horas. Los médicos también recomiendan que la cena sea más copiosa que el almuerzo, debido a la disposición del sueño, circunstancia que se ve especialmente favorecida por la larga duración de la noche y por la brevedad del día.

(18) Estas teorías de Averroes sobre las aguas son de origen hipocrático; para dicho autor, la calidad del agua dependía, ante todo, de la orientación de los manantiales y de la dirección que siguiera el curso del río, según el origen de la misma. Así, las mejores aguas eran las que surgían de manantiales orientados hacia la salida del sol y las de los ríos cuyo curso seguía una dirección de Este a Oeste, debido a la acción beneficiosa que el Sol ejerce sobre ellas. Sobre este tema puede verse: HIPOCRATES, *Tratado de los ayres, aguas y lugares*, por el doctor Coray, trad. cast. por F. Bonafón, Madrid (1808).

(19) Aunque en la Medicina medieval, igual que en la clásica, se admitían hasta cuatro digestiones, para Averroes las digestiones fundamentales eran dos: la del estómago y la del hígado; una tercera digestión tenía lugar en los miembros. Cf.: TORRE, E. (1974). *Averroes y la ciencia médica. La doctrina anatomofuncional del "Colliget"*, Madrid, pp. 162-167.

*Orden que debe seguirse en las comidas*

Primero se deben tomar los alimentos que ablandan el vientre, tales como los guisos preparados con acelgas, u otras verduras con propiedades emolientes, cocidas con salmuera (20), vinagre y aceite. Deben evitarse las comidas en las que se sirvan platos variados, de distintas clases y tipos, pues el organismo no se nutre fácilmente con comidas de distintas clases y de distinto poder nutritivo. Incluso, Galeno llegó a decir que él había observado que los gladiadores, por este motivo, almorzaban pan y cenaban carne.

Estas son las normas (fol. 75 v.) que deben seguir quienes estén decididos a preocuparse por hacer bien la digestión, primer fundamento en el que se basa la conservación de la salud; el segundo lo constituye la evacuación de los elementos residuales corporales, fundamento o principio higiénico por el que se debe mostrar la misma preocupación que por el primero.

*Principio segundo*

La evacuación de los residuos --o función excretora-- se basa en dos formas: una de ellas es el ejercicio físico, seguido del baño y masaje; la otra, el empleo de medicamentos que expulsan con facilidad los desechos corporales a través de la orina, de medicamentos que fluidifiquen los humores y, en general, con los que abren las obstrucciones y con los que limpian los conductos. Estas normas se siguen atendiendo a cuatro tipos de personas: en primer lugar tenemos a las personas de complejión equilibrada y que se preocupan por hacer bien la digestión, en la forma que ya hemos expuesto, por el ejercicio físico y por el baño. Un segundo grupo está formado por las personas que poseen una complejión equilibrada, pero que no se preocupan por ninguna de estas normas [dietéticas]. Otro grupo lo constituyen aquellas personas que padecen debilidad en alguno de sus órganos vitales y no se preocupan por hacer bien la digestión ni por [practicar] ningún deporte; estas personas no deben, para conservar su salud, utilizar medicamentos que evacúen los residuos corporales. Sin embargo, las personas de complejión equilibrada que no se preocupan de digerir bien los alimentos ni de realizar ejercicio físico y lo que él conlleva, deben, necesariamente, emplear tales medicamentos. Por otra parte, quienes

(20) *Murri*, salmuera, del latín *muria*. Para R. Dozy se corresponde con el *garon* de Dioscóridos y con el *garum* (garo) de Plinio; sin embargo, son dos conceptos distintos. El garo, muy utilizado por los romanos, era el líquido resultante de macerar en sal las tripas del pescado de igual nombre. Según el médico castellano Andrés Laguna, el garo comenzó a prepararse más tarde con otros peces y, finalmente, este término pasó a designar a la salmuera mezclada con el juego que soltaba en ella cualquier tipo de carne o de pescado. Por tanto, hay que distinguir entre la salmuera simple, preparada con sal, agua y vinagre, en la que se ponía a macerar la carne y el pescado, y otra variedad, llamada en castellano «salmorejo», masa hecha de harina, sal, miel y otros ingredientes, entre ellos el pescado. Cf.: DOZY, R. 91927). *Supplément*, II, p. 576; SIMONET, F. J. (1888). *Glosario de voces ibéricas*, pp. 378 y 379; DÜBLER, C. E. (1953-1959). *La "Materia Médica" de Dioscóridos. Transmisión medieval y renacentista*, 6 vols., Barcelona, vol. III, p. 152; *Tuhfat al-ahbâh. Glossaire de la matière médicale marocaine*, text. arabe et trad. franç. par H. P. J. Renaud et G. S. Colin (Publications de l'Institut des Hautes-Etudes Marocaines, XXIV), Paris, p. 59 (1934).

realizan algún deporte y, al mismo tiempo, se ocupan de hacer bien la digestión, pero tienen pérdida de función en algún órgano principal, como el estómago o el hígado, deben, junto con estas reglas, es decir, además de preocuparse por digerir bien los alimentos y por la práctica de algún ejercicio físico, emplear medicamentos que tonifiquen aquel órgano que presenta debilidad en la naturaleza (21) y también medicamentos que arrojen de dicho órgano los productos residuales. Por lo que respecta al cuarto grupo de personas, las que presentan debilidad en algún órgano principal y se desentienden de hacer bien la digestión y de realizar ejercicio físico, tales personas son las que carecen de vitalidad.

### *Ejercicio físico*

Debe de realizarse una vez concluida la última de las tres digestiones; es decir, la del estómago, la del hígado y la de los miembros, y antes de comer. Una manera concreta de hacerlo puede ser el dar un gran paseo o el practicar la equitación, de forma moderada, hasta que el cuerpo tenga un ligero sudor y la respiración se acelere. El ejercicio en ayunas es uno de los factores que más contribuye a conservar la salud, pero si se realiza después de comer se convierte en uno de los principales agentes inductores de las enfermedades. Sin embargo, resulta beneficioso, especialmente para quienes presentan debilidad estomacal, dar un paseo lento y moderado después de comer, para que la comida descienda del estómago.

### *Baño*

El baño se debe tomar tras el ejercicio físico, antes de comer (fol. 76 r.); por ello se acostumbra a hacer la comida, que conviene sea adecuada en cantidad y en calidad, a la hora del baño.

Ciertamente, si piensas en la supremacía de estas cosas, nos extenderíamos hablando sobre ellas, pero el tiempo apremia y, en general [con lo que te he dicho], te basta. Que Dios te proteja de todo tipo de debilidad en algún órgano principal. Pese a ello, si padeces atonía estomacal o hepática, especialmente estomacal, debes, además de preocuparte por hacer bien la digestión en la forma que hemos expuesto y por realizar ejercicio y bañarte después, intentar fortalecer estos dos órganos y evacuar con suavidad los residuos contenidos en ambos tomando confitura de rosas a la que se haya añadido almástiga (22), espliego (23), madera del agáloco (24), cla-

(21) *Tab*. Su significado propio es el de *naturaleza*, aunque con frecuencia también se aplica a los fenómenos que se producen en el vientre. Cf.: DOZY, R. (1927). *Supplément*, II, p. 22; GOICHON, A. M. (1930). *Lexique de la langue philosophique d'Ibn Sinâ*, Paris, n.º 393, página 199.

(22) *Mustakâ*, almáciga, resina del lentisco (*Pistacia lentiscus* L.). Cf.: DOZY, R. (1927). *Supplément*, II, p. 597; MEYERHOF, M. (1940). *Šarh al-asmâ' al-'uqqâr. Un glossaire de matière médicale composé par Maimonide*, El Cairo, n.º 232, pp. 115 y 116; *Tuhfa*, n.º 251, p. 112 (1934). ABU HANIFA AD-DINAWARÎ, *Kitâb an-nabât (de س إلى ل)*, reconstitué d'après les citations des ouvrages postérieurs, par Muh. Hamidullah. Caire, Institut Français d'Archéologie Orientale du Caire, n.º 1026, p. 274 (1973).

(23) *Sunbul*, espliego (*Lavandula spica* L.). Cf.: DOZY, R. (1927). *Supplément*, I, p. 690; IBN AL-IFACHCHIA (1941). *Mans'uri*, n.º 508, p. 54; MEYERHOF, M. (1940). *Šarh al-asmâ'*, número 265, p. 129.

(24) *Uwd*, madera del agáloco (*Aquilaria agallocha* Roxb.). Este término tiene el significado ge-

vo (25) y canela (26) a partes iguales, tanta cantidad como admira, según las circunstancias, pero, como mínimo, un adarme (27) de su totalidad por cada onza (28) de confitura de rosas y, como máximo, dos adarmes, por regla general. Ello viene a confirmar lo que recomienda la experiencia: que este compuesto es uno de los remedios específicos para fortalecer tu estómago y que el *dabid* (29) de 10 componentes es uno de los remedios específicos para tonificar tu hígado.

Si se acumulan en tu estómago los residuos, abrevia enseguida su digestión. Las medicinas más apropiadas para estos residuos son los purgantes a base de acíbar (30) con especias de seis clases. Se debe procurar que el acíbar empleado sea de excelente calidad y esté limpio; si ello no fuera posible, que se tomen tres mirobálanos (31) de las seis especias utilizadas en la confección del medicamento, de acuerdo

---

neral de madera y, especialmente aquí, de madera odorífera, empleada como perfume, para quemar, muy empleada en la farmacología clásica y medieval. Cf.: MEYERHOF, M. (1940). *Šarh al-asmā'*, n.º 296, pp. 144 y 145; *Tuhfa*, n.º 308, p. 136 (1934); ALVAREZ DE MORALES, C. (1980). *El Libro de la Almohada de Ibn Wāḥid de Toledo (Recetario médico del siglo XI)*, Toledo, p. 397.

- (25) *Qaranful*, clavo, fruto seco del *Caryophyllus aromaticus* L. Cf.: *Tuhfa*, n.º 351, pp. 153 y 154 (1934); ABU HANIFA AD-DINAWARI, *Kitāb an-nabat*, n.º 868, pp. 205 y 206 (1973).
- (26) *Dār sūs*, canela (*Cinnamomum cassia* Bl.). Es de inferior calidad que la *qirfa*, canela procedente de Ceilán (*Cinnamomum zeylanicum* L.). Sobre las distintas clases de canela, véase: MEYERHOF, F. (1940). *Sarh al-asmā'*, n.º 95, p. 50; DOZY, R. (1927). *Supplément*, I, p. 420, y II, p. 334; ASIN PALACIOS. *Glosario*, n.º 196, p. 99; *Tuhfa*, n.º 112, pp. 51 y 52 (1934); ALCALA, P. de (1505). *Arte para ligeramente saber la lengua arauiga*, p. 137; MEYERHOF, M.; SOBHY, G. P. (1932-1940) (eds.). *The Abridged Version of "The Book of Simple Drugs" of Ahmad ibn Muhammad al-Ghāfiqī*, by Gregorius Abu l-Farag (Barhebraeus). El Cairo, n.º 232, pp. 468-475; IBN AL-H'ACHCHA, *Mans'uri*, n.º 464, p. 49; DUBLIER, C. E. (1953-1959). *Materia Médica*, II, p. 23.
- (27) *Dirham*, dracma, adarme. En farmacia, peso de la octava arte de onza. Cf.: DOURSTHER, H. (1840). *Dictionnaire universel des poids et mesures anciens et modernes*, Amsterdam, reimp., 1965, pp. 132-134; DOZY, R. (1927). *Supplément*, I, p. 438; ALVAREZ DE MORALES, C. (1975-1976). Pesos y medidas en un manuscrito árabe sobre materia médica del siglo XI. *Cuadernos de Historia del Islam*, VII, 165.
- (28) *Uqūyya*, onza. Peso que es una de las 16 partes en que se divide la libra. Cf.: DOZY, R. (1927). *Supplément*, I, p. 44; DOURSTHER, H. (1840). *Dictionnaire*, p. 365; ALVAREZ DE MORALES, C. (1975-1976). Pesos y medidas, p. 165.
- (29) *Dabid rušārī*, electuario de 10 componentes. El *dabid*, pl. *dabīdat*, era una variedad de electuario. Según Avanzoar, «los médicos aplican este nombre a todo electuario que tonifica el hígado... Hay diversos tipos, pero el mejor es el de rosas, que fortalece el hígado y el estómago, actúa como diurético, es ligeramente emoliente, embellece el cutis y es uno de los mejores y más recomendables medicamentos». Cf.: AVENZOAR, *Kitāb al-Agdiya*, ms. n.º CXXVII de la «Colección Gayangos» de la Real Academia de la Historia de Madrid, fol. 15 r.; DOZY, R. (1927). *Supplément*, I, p. 863.
- (30) *Sabir*, acíbar, áloe. Jugo de la *Aloe vera* L. y de la *Aloe Perry Bak*. Este jugo resinoso, tan apreciado en Medicina, se emplea como purgante drástico y emenagogo. Cf.: MEYERHOF, M. (1940). *Šarh al-asmā'*, n.º 318, pp. 157 y 158; ABU HANIFA AD-DINAWARI, *Kitāb an-nabāt*, n.º 611, p. 81 (1973).
- (31) *Ihīlāṣ*, *halīlāṣ*, mirobálano. Fruto de la *Terminalia bellerica* L., procedente de la India. Tales frutos eran muy apreciados en la famacoepa hindú por sus propiedades astringentes, cuando están verdes, y laxantes, cuando están maduros. Cf.: *Tuhfa*, n.º 126, p. 58 (1934); MEYERHOF, M. (1940). *Sarh al-asmā'*, n.º 112, p. 55; IBN AL-H'ACHCHA (1941). *Mans'uri*, n.º 1197, pp. 129 y 130.



con la proporción seguida en su preparación; es decir, que se tomen tres especias, después de haberles quitado su sequedad lubricándolas con bálsamo de almen dras. Guárdate de emplear laxantes fuertes, debido a la delgadez de tu cuerpo y a la debilidad de tus órganos [vitales]; los puedes sustituir por pulpa de coloquíntida (32). Guárdate de que te practiquen la flebotomía (33), salvo en caso de una po derosa necesidad. ¡Que Dios te proteja y te guarde!

Para preservarte de las fiebres durante la época estival puedes tomar jarabe de ojimiel (34) preparado con raíz de apio (35), hinojo (36), achicoria (37) y regalíz (38), a partes iguales, e infusión de cebada cuando el calor sea intenso y haya sequía, es pecialmente en lugares secos como Marrákuš. Si no fuera porque tengo que mar charme de viaje, te hablaría más prolijamente sobre estas normas [dietéticas], pese a lo poco que me gusta, tu lo sabes, hablar de ellas. Sin embargo, me resulta algo más fácil por el aprecio que te tengo, por la nobleza de tu inteligencia y por tu rango. La paz, la plenitud y la perfección sean con vosotros, con la misericordia y la bendición de Dios el Altísimo.

Fin de las palabras del alfaquí, del cadí Abū l-Walīd Ibn Rušd —Dios lo tenga en su santa gloria—.

- (32) *Šahm al-hanzal*, pulpa de coloquíntida, del *Citrullus colocynthis* Schr. La pulpa de esta cucur bitácea silvestre era, y sigue siendo, empleada como purgante drástico. Sobre las propie dades de esta planta, véase ASIN PALACIOS, *Glosario*, n.º 147; *Tuhfa*, n.º 177, p. 80 (1934); MEYERHOF, M. (1940). *Šarh al-asmā'*, n.º 158; ALCALA, P. de (1505). *Arte para ligeramente saber la lengua arauiga*, p. 134; DUBLER, C. E. (1953-1959). *Materia Médica*, I, páginas IX y II; p. 367.
- (33) *Fasā*, flebotomía, sangría. Los tratados de *hisba* recogen una serie de normas a seguir por los sangradores y por los aplicadores de ventosas. Ibn 'Abdūn hace distinción entre los barberos, quienes normalmente realizaban las sangrías, y los sangradores propiamente dichos. Cf.: LEVI-PROVENÇAL, E.; GARCIA GÓMEZ, E. (1947). *Sevilla a comienzos del siglo XII. El Tratado de Ibn 'Abdūn*, Madrid, n.ºs 136 y 137, pp. 143 y 144; CHALMETA GENDRON, P. (1973). *El "Señor del Zoco" en España: Edades Media y Moderna. Contribución al estudio de la historia del mercado*, Madrid, pp. 185 y 193.
- (34) *Sarāb al-sakanfubin*, jarabe de ojimiel. El término *sakanfubin* se deriva del persa; es un pre parado farmacéutico, con una consistencia semejante a la de los jarabes. El simple se elabora con miel y vinagre o azúcar y vinagre; a veces se le añaden otros ingredientes, de los que toma sus numerosos calificativos: de semillas, de membrillo, entre otros; Cf.: DOZY, R. (1927). *Supplément*, I, p. 669; IBN AL-H'ACHCHA (1941). *Mans'uri*, n.º 1121, p. 121; DUBLER, C. E. (1953-1959). *Materia Médica*, II, pp. 31 y 111; p. 516; *Tuhfa*, número 1104, pp. 343 y 344 (1973).
- (35) *Karafs*, Apio (*Apium graveolens* L.). Cf.: IBN AL-H'ACHCHA (1941). *Mans'uri*, n.º 591, página 63; DOZY, R. (1927). *Supplément*, II, p. 457; MEYERHOF, M. (1940). *Sarh al-asmā'*, número 196, pp. 97 y 98; *Tuhfa*, n.º 82, p. 38 (1934).
- (36) *Rāziyānaš*, hinojo (*Foeniculum dulce Bauh.*). Este término es de origen persa. En el Norte de África se utiliza *basbās*, pero aplicado, generalmente, a la especie silvestre (*Foeniculum vul gare* L.). Cf.: IBN AL-H'ACHCHA (1941). *Mans'uri*, n.º 508, p. 54; DOZY, R. (1927). *Su pplément*, I, p. 493; MEYERHOF, M. (1940). *Sarh al-asmā'*, n.º 351, p. 175; *Tuhfa*, n.º 358 (1934).
- (37) *Hindabū'*, achicoria, endivia (*Cichorium intybus* L.). Cf.: MEYERHOF, M. (1940). *Sarh al-asmā'*, n.º 114, pp. 56 y 57 (1934); ABU HANIFA AD-DINAWARI, *Kitāb an-nabāt*, número 1104, pp. 343 y 344 (1973).
- (38) *Urūq al-sūs*, regalíz (*Glycyrrhiza glabra* L.). Cf.: *Tuhfa*, n.º 375, p. 163 (1934); DOZY, R. (1927). *Supplément*, II, p. 119.