

SEM TOB IBN FALAQUERA.

APROXIMACION DESDE LA MEDICINA (1)

M<sup>a</sup> ENCARNACION VARELA

### La medicina judía medieval

Durante el siglo XIII y parte del XIV el nivel científico de la Península Ibérica alcanza una altura considerable; la medicina concretamente se practica al margen de la universidad, y sus mejores elementos se encuentran en esta época en el campo musulmán y en el judío, ya que la incipiente escolástica aparece aun muy pobre en comparación con el potente núcleo judeo-árabe. La ciencia pues se escribirá en árabe hasta mediados del siglo XV y en hebreo hasta bien entrado el siglo XIV (2).

Por el contrario, desde el siglo XIV y a través del XV se inició un vacío científico en Castilla y Aragón como consecuencia de la brusca desaparición del saber científico judeo-árabe, que tiene su origen especialmente en las persecuciones contra los judíos de 1391, aunque también serán factores determinantes la derivación de las escuelas musulmanas hacia las doctrinas místicas y el espíritu de intolerancia (3) que hizo salir a estos grupos de la Península, sobre todo a la minoría culta, con lo cual la población morisca se "ruralizó", mientras que por parte judía, además de la huida, se dio el fenómeno de los conversos.

La medicina judía medieval -antes aún de su auge en la Península- había sido una disciplina científica que combinaba la utilidad práctica con la especulación teórica. Numerosos judíos la ejercían como profesión y fuente de ingresos a la vez que se dedicaban a estudiar otras ramas del saber, como filosofía, poesía, química etc.; de ese modo les era posible relacionar las múltiples facetas del

saber de la época y aplicarlas a casos prácticos.

Los factores religiosos y sociales ejercían un fuerte influjo sobre los pacientes, influjo que los médicos observaban y estudiaban a distintos niveles. Del mismo modo los filósofos, impulsados por el deseo de buscar la verdad, entraban de lleno en el ámbito de las ciencias, estudiaban astrología, ciencias de la naturaleza, física, medicina, etc., aunque destacando siempre la superioridad de la metafísica. Su interés por el estudio de los cuatro elementos constitutivos de la naturaleza (fuego, agua, aire y tierra) en relación con un quinto elemento "supralunar" objeto de la metafísica, tendrá una repercusión decisiva en la concepción fisiológica del hombre según la medicina de la época. Isaac Israelí compuso a este respecto una obra, el Libro de los Elementos, ejemplo típico de estas disquisiciones, en las que se relacionaban los fenómenos físicos con sus posibles implicaciones filosóficas.

La biología, la zoología y la botánica despertaron asimismo un profundo interés; de ahí que abunden los libros de dietética, donde se aconseja desde el modo de alimentarse según el clima hasta las características geográficas del país y las condiciones meteorológicas que puedan de alguna manera afectar a la salud del individuo. Ya en el siglo XI el médico judío egipcio Salama Ibn Mubarak analizaba los efectos producidos en la biología por la escasez de lluvias en Egipto.

En cuanto al estudio directo de los seres humanos -vivisección, autopsia, etc.- era prohibido tanto por la legislación árabe como por la judía; de ahí que los médicos tuviesen que estudiar con toda la profundidad posible el mundo animal y el vegetal. No obstante, en general ambas legislaciones eran propicias y tolerantes para con las investigaciones médicas, sobre todo si pensamos que en el campo cristiano la intolerancia era la norma común (4).

Han llegado hasta nosotros pocos libros de medicina escritos por judíos; parece que muchos de ellos desaparecieron debido a las circunstancias sociales y políticas que experimentaron las comunidades judías en la época de la aparición y desarrollo del Islam. Los primeros conocidos son los del médico Asaf Judeo. Gran parte de la información sobre escritos de medicina judíos la debemos al historiador más destacado de la medicina árabe, Ibn Abi Utsaibia, que estudió en Damasco y tuvo como maestro al médico judío Imram Ben Sedaka, colaborador de otros médicos musulmanes en Damasco y El Cairo alrededor del año 1200.

Parece que Asaf Judeo vivió en el siglo VII, que no conoció el árabe pero sí el griego -aún no había progresado la ciencia árabe-. Los sucesores de Asaf, ya bajo la dominación islámica, sí tuvieron contacto con la medicina árabe, y a ésta hicieron algunas aportaciones durante los siglos VIII y IX.

En el siglo X destacan Isaac Ben Salomón Israelí de Egipto y Shabetai Donnolo de Italia Meridional, filósofos y médicos contemporáneos de los árabes Razi y Avicena, de quienes recibieron un considerable influjo. Sin embargo la gran figura ligada a los estudios de la medicina judía fue el filósofo y médico cordobés Maimónides.

Maimónides reconoció, igual que sus colegas árabes, los logros de la medicina grecorromana. Ciertamente no utilizaba de un modo acrítico las enseñanzas de Hipócrates y Galeno, pero parece que se basaba más en éstos que en la literatura árabe de la época (5). La tradición judía en general y Maimónides en particular aportaron la preponderancia de las enseñanzas éticas en el ámbito de la medicina, y éste, como verdadero filósofo aristotélico, el énfasis en la higiene mental del individuo -producto de la higiene física- para la recta conducta ética, es decir, la interrelación entre el funcionamiento del cuerpo y el del alma dirigidos a la recta conducta del individuo.

En la misma línea aristotélica de Maimónides encontramos a Rabí Sem Tob, Ibn Falaquera, filósofo, médico y traductor, buen conocedor de la filosofía griega y árabe. Ibn Falaquera vivió entre 1225 y 1290 en el NE de la Península y en el Sur de Francia. Maimonidiano cien por cien participa del racionalismo reinante y del pensamiento médico de su maestro, de ahí que considere de vital importancia la salud del cuerpo como medio necesario para conseguir la salud del alma, y por tanto vivir una vida recta, ya que el desarrollo del intelecto y el buen comportamiento ético son los caminos que conducen a la salvación.

En su obra Batte hanhagat guf ha-bari' (Versos para la sana conducción del cuerpo) va a exponer una serie de consejos prácticos basándose en la teoría clásica de los humores, y a continuación señala la importancia de un segundo punto: el modo de alimentarse.

### Teoría de los humores

Esta teoría tradicional griega fue resumida y explicada por Avicena en su Canon de la Medicina. Los autores griegos veían una equivalencia perfecta entre la naturaleza y el cuerpo humano. Así como hay cuatro elementos compo-

mentos principales del mundo natural -fuego, agua, aire y tierra- hay también en el hombre cuatro elementos de cuyo equilibrio depende en gran parte el estado de la salud. Esos elementos son los llamados humores, fluidos corporales o sustancias físicas en que se transforman los alimentos que el hombre ingiere. Esas sustancias o humores son necesarias en su debida proporción para el buen funcionamiento fisiológico, mientras que la parte de ellos no necesaria es expulsada del cuerpo. De ahí que en la medicina de la época se dé tanta importancia a un plan dietético conveniente a fin de mantener en equilibrio los humores corporales y facilitar la expulsión de los que son nocivos.

No siempre coinciden los autores clásicos en la clasificación, nomenclatura y utilidad de las sustancias humorales. Galeno por ejemplo considera como único humor "normal" el humor sanguíneo, la sangre, mientras que los demás serían todos superfluos y destinados a la expulsión fuera del cuerpo. No obstante se impuso la teoría de Hipócrates, ya que si sólo hubiera un humor suficiente no se podrían explicar las distintas funciones de los órganos ni las distintas características de ellos.

La teoría de Hipócrates, recogida por la medicina árabe y por la judía, afirma la existencia de cuatro humores fundamentales o primarios: a) sangre, b) flema, c) bilis amarilla (bilis) y d) bilis negra (atrabilis); y lo mismo que los cuatro elementos de la naturaleza, los del cuerpo humano tienen también cada uno sus características peculiares: la sangre es caliente y húmeda, la flema es fría y húmeda, la bilis amarilla, caliente y seca y la bilis negra, fría y seca. De ahí que, pensando en un plan dietético apropiado para cada persona, habrá que tener en cuenta esas propiedades para aconsejarle tomar alimentos más o menos calientes, más o menos húmedos, de modo que estos cuatro humores se hallen en equilibrio, ya que la desproporción de alguno de ellos por defecto o por exceso puede traer graves consecuencias para la salud. Esa sería también la causa de que cada persona tenga un carácter, distinto, según predomine un humor u otro. La medicina pues, tendrá como misión facilitar el poder que posee el cuerpo para mantener el equilibrio humoral si es que algún factor anómalo se lo estorba.

Además de estos cuatro fluidos primarios existen en el cuerpo otros secundarios, como son las secreciones de los pequeños vasos capilares, los excrementos etc.

El humor sanguíneo se encuentra predominantemente en la sangre. Es caliente y húmedo, rojo en su forma normal, tiene sabor azucarado y olor no desagradable.

El humor seroso o flema suele ser dulce, frío y húmedo, no tiene un lugar fijo en el cuerpo pero entra a

formar parte de los tejidos y puede transformarse en sangre. Su función es subvenir a las necesidades de los tejidos que estarían anormalmente regados de sangre si este humor faltara, cargar el humor sanguíneo -antes de que pase a los tejidos- con afinidades linfáticas y facilitar la articulación de los tejidos y órganos puestos en juego por el movimiento.

Existen no obstante formas anormales de flema, como son las llamadas "flema salada", "atenuada", "amarga", "agria" y "vidriosa", en cuyo estudio no procede detenerse ahora.

El humor biliar (llamado también bilis o bilis amarilla) se caracteriza por su naturaleza caliente y seca, es como una especie de espuma en la sangre y tiene sabor picante. Se forma en el hígado y circula por la sangre o pasa a la vesícula biliar. Las funciones principales de la bilis son: contribuir a la asimilación de la sangre por los tejidos y ciertos órganos, como los pulmones, volver más fluida la sangre, ayudando así a irrigar los vasos más pequeños del cuerpo. La bilis que pasa a la vesícula elimina ciertos desechos purificando las paredes intestinales, y estimula los músculos abdominales para hacer más fácil la expulsión de excrementos.

También tiene este humor sus formas anormales, bien por la introducción en él de una sustancia extraña (bilis "amarillo-limón", "amarillo-vitelina", "oxidada", "amarillo-rojiza"), bien por la modificación externa de alguna sustancia (bilis "hepática", "gástrica", "gris-mildeu").

El humor negro (humor atrabiliar, bilis negra o atrabilis) es frío y seco. Se forma en el hígado y luego se bifurca en dos partes, una va a la sangre y otra a la bilis. Entra a formar parte de la alimentación de ciertos elementos del cuerpo, como los huesos, da a la sangre vigor y consistencia, estimula el apetito, facilita la ingestión de alimentos en el estómago y, lo mismo que la bilis, también facilita la evacuación (6).

Sem Tob Ibn Falaquera, en la obra que estudiamos, no desarrolla una teoría médica; su aportación se dirige más bien a divulgar entre el público común una serie de normas basadas en la teoría médica clásica y árabe, que conoce a fondo, de modo que cualquier persona pueda ponerlas en práctica y evitar así las enfermedades. También se dirige al médico que ha de diagnosticar las enfermedades de los pacientes.

El autor hebreo enumera aquí los cuatro humores primarios ( לחיות o חלטים ), y los llama: a) דָּם (sangre); b) פְּלֶגֶם (flema) o לְחָה לְבָנָה (humor blanco); c) מְרָה יְרֻקָה (bilis verde), la que los tratados árabes llaman "amarilla"; d) מְרָה שְׁחֹרָה (bilis negra), la atrabilis (7).

Por lo que se refiere a la sangre, Ibn Falaquera afirma que es sumamente necesaria al cuerpo para que viva, pero hay veces en que el exceso de ella puede dañar al organismo, como es el caso de los hipertensos, "los cuerpos muy llenos de ella" (Libro I, Parte 14), o también cuando hay mucha fiebre, en que se debe sangrar al paciente para disminuirla. A este respecto señala una serie de síntomas para reconocer a la persona que tiene exceso de sangre:

- Si tiene jaquecas fuertes
- Si tiene mucho sueño
- Cabeza pesada y pensamiento torpe
- Ojos enrojecidos
- Miembros "como golpeados"
- Alucinaciones y visiones cuando se duerme
- Bostezos
- Hemorragias nasales
- Sentidos débiles
- Eructos
- Sabor de boca amargo
- Orina de color rojo (aunque su alimento sea húmedo y caliente) (I,15).

Si estos síntomas concurren en una persona en edad juvenil y fuerte -no anciano, ni niño, ni débil, ni embarazada-, es prueba de que tiene demasiada sangre. Hay que sangrarla.

Pero sangrar es un tratamiento delicado que no debe hacerse a la ligera, pues si se hace sin verdadera necesidad puede matar a la persona o hacerla enfermar de gravedad; y por supuesto podrá hacerse siempre que los órganos vitales -corazón, hígado y estómago- funcionen bien.

El mejor tiempo para sangrar será en días cálidos y luminosos; debe evitarse en días fríos e inclementes. También se evitará mientras el paciente tenga el estómago lleno; si hay que sangrar se procederá antes a evacuar las heces.

Para diagnosticar el exceso de bilis verde da los siguientes síntomas:

- Cuerpo extrañamente verde
- Al vomitar expulsa hiel
- Siente ardor en el estómago
- Inapetencia
- Boca amarga y lengua seca
- Insomnio y pesadillas (referentes a fuego, llamas, etc.)
- Diarreas frecuentes
- Cualquier esfuerzo le fatiga
- Orina verdosa (aunque coma alimentos calientes y secos) (I,15).

Para extraer el exceso de humor verde Ibn Falaquera prefiere que se haga en verano y mediante vómitos.

Entre los síntomas que revelan el exceso de bilis negra se encuentran:

- Si la persona se agita demasiado
- Boca con sabor ácido
- Corazón amargo, cólera, melancolía, preocupación y angustia
- Insomnio e intranquilidad
- Pesadillas nocturnas (referentes a luchas, riñas, etc.)
- Ojos opacos, sin brillo
- Dejadez, y por ello come alimentos secos y fríos
- Sangre muy oscura, casi negra
- Orina tendiendo a negra
- Si parece envejecido, débil y enclenque
- Si tiene facilidad para enfadarse
- Falta de voluntad, debilidad de carácter (I,15).

Este humor debe ser extraído en invierno.

Los síntomas de la bilis blanca o flema son:

- Pereza y sueño
- Boca llena de saliva
- No tiene nunca sed
- Siente el cuerpo lleno de líquidos
- Su intestino no digiere los alimentos, por tanto está inapetente
- Come alimentos húmedos y fríos aun en invierno
- Camina lentamente para no cansarse y prefiere estar sin hacer nada
- Cuerpo flojo
- Orina tibia y blanca (I,15).

La flema debe extraerse, como la bilis negra, en invierno. Este autor no nos dice el modo de extraer estos dos últimos humores, posiblemente se trata de tomar alimentos que los eliminen así como de observar unas condiciones de sueño, trabajo, etc., propicias para ello. Así por ejemplo, al hablar de los ancianos señala que deben evitar "los alimentos que generen flema y grasa" (I,13), y los que generen bilis verde, como las verduras (I,2).

Otro tipo de humores -éstos secundarios- son los excrementos, para los que Ibn Falaquera recomienda laxantes, aunque con precauciones: que no se den a niños pequeños, ni a ancianos ni a embarazadas. Es cierto que cuando haya muchas sobras deben tomarse laxantes para eliminarlas, pero sin que ello suponga expulsarlas violentamente, porque eso desgastaría el cuerpo. A veces el ayuno mismo puede eliminar humores.

No sólo son perjudiciales los excrementos, sino también

todo tipo de humores ( לחות o חלטים ), tanto los cuatro primarios como los secundarios, siempre que se desequilibre el organismo por un exceso de ellos. Por eso conviene orientar toda la vida del individuo hacia el equilibrio humoral:

"Si no se duerme lo suficiente, se agotarán las fuerzas del cuerpo, y esto daña a los que tienen bilis verde" (I, 5).

"Hacer un esfuerzo es bueno, pues disminuye notablemente los humores" (I,6).

Asó como lo opuesto, el descanso excesivo, los aumenta. El acto sexual se considera bueno porque "alivia al cuerpo cargado de humores" y porque reactiva el riego sanguíneo.

Sobre el peligro de no eliminar humores excesivos Ibn Falaquera es contundente:

"...Hay que cuidar el cerebro, pues si tiene demasiados humores, pueden éstos bajar al estómago y estropear el cuerpo, duele entonces el vientre y no se puede digerir el alimento. Si estos humores son salados, pueden perforar el pulmón, y eso sería incurable". (I,9).

Asimismo la limpieza y el lavado del cuerpo es fundamental, pues el cuerpo hace fermentar los humores y es necesario limpiarlos.

Los alimentos que se ingieren son determinantes para el aumento o la eliminación de los humores, así los alimentos pesados (pan de centeno, carne de bueyes grandes, queso añejo, judías, coles, carne de macho cabrío, etc.) son productores de bilis negra, la verdura produce bilis verde; el vino en cambio es útil para los que sufren de bilis negra, pues se la disminuye y les alegra el corazón.

La teoría de los humores no está relacionada exclusivamente con la parte física y material del cuerpo. Para la medicina de la época, la interrelación entre lo físico y lo psíquico es un hecho evidente, por eso el funcionamiento del cuerpo tendrá, como señalábamos anteriormente, una influencia decisiva en la ética. Así por ejemplo, la bilis negra genera melancolía y tristeza; los individuos afectados por un exceso de ella serán de carácter pesimista, taciturno y melancólico (8). La bilis verde a su vez será generadora de envidia, odio, agresividad y violencia. El temperamento sanguíneo será activo, vital, dinámico, ardiente, como su equivalente natural, el fuego, etc., etc.

### Tratado sobre la alimentación

Las cuatro primeras partes del primer libro en esta obra de Ibn Falaquera se refieren al modo de alimentarse,



a la naturaleza de los alimentos, cuáles son perjudiciales y cuáles benefician según la época del año y según la naturaleza misma de los alimentos, sobre el modo de conservarlos e incluso sobre el modo de mezclarlos.

Domina en todo el tratado la idea de templanza, el equilibrio, a fin de mantener un cuerpo sano que pueda conducir al alma a alcanzar la perfección ética: no llenarse mucho de comida, no beber vino hasta embriagarse; se trata de comer y beber lo justo para mantener la salud según una concepción eminentemente estoica, observación de un horario regular para las comidas, etc., en una palabra: EQUILIBRIO, TEMPLANZA, MESURA.

Para este autor existen unos alimentos más aconsejables que otros, pero admite que, objetivamente, no se pueden decir "buenos" o "malos", porque de hecho hay alimentos que se consideran dañinos y que sin embargo a ciertas personas les sientan muy bien. Ante esto, el médico admite: "la razón humana no alcanza a entender esto" o "se cansará el hombre inútilmente de saber el por qué". Así pues concede que cada hombre deberá alimentarse según su carácter, "aunque a veces su médico no pueda entenderlo": el hombre de naturaleza y carácter caliente podrá comer de todo, aun lo más basto; el hombre de naturaleza y carácter frío sólo puede digerir alimentos ligeros.

Ibn Falaquera da mucha importancia a la digestión bien hecha, para ello:

- se cocerán bien los alimentos
- se masticarán cuidadosamente
- se expulsarán los restos al menos una vez al día
- se comerá fuerte dos veces al día, y más ligeramente dos o tres veces al día, de modo que haya en el estómago 1/3 de la comida por la mañana y 2/3 por la tarde
- antes de comer se limpiarán los alimentos y se comprobará que están en buenas condiciones
- no se fatigará la persona durante la digestión, aunque sí se moverá algo para reactivarla.

No obstante y además de todo eso lo importante es no llenarse excesivamente. Tampoco se tomarán frutas húmedas en abundancia, y si se hace, será antes de las comidas, tomando luego vinagre y suero para agilizar la digestión. Lo primero de todo en tomar será el alimento pesado, y después el ligero.

Es fundamental que la persona conozca bien el funcionamiento de su cuerpo, así como su carácter, y a partir de ahí calculará lo que debe hacer, lo que debe comer y lo que debe evitar. Este tratado pues no está dirigido

especialmente al médico -aunque también a éste se le ofrecen señales para su diagnóstico-, sino a cualquier persona para que conozca el modo de funcionar de sus órganos y actúe en consecuencia.

Sobre la naturaleza de los alimentos (I,1), Ibn Falaquera da unas reglas básicas que lo mismo pueden servir al médico que al ama de casa.

Distingue entre los alimentos absolutamente beneficiosos que en nada pueden perjudicar al cuerpo y otros que sólo caen bien a algunas personas. Entre los primeros -los que se pueden dar también a los enfermos- señala: las aves pequeñas, una pequeña proporción de algunos cereales, el cordero joven (de un año), la ternera tierna, el cabrito pequeño, el pescado de aleta y de escamas de tamaño intermedio. Todos estos alimentos deberán estar muy bien lavados con vinagre y cocinados todo el tiempo que sea necesario.

En cambio hay otros alimentos que son pesados de comer, y que pueden tomarse, pero con precauciones: la carne de bueyes grandes, el pan de centeno con queso añejo y salado, judías, coles, lentejas y la carne de macho cabrío. Todo esto aumenta el humor negro, por lo que habrá de tenerse en cuenta para no incurrir en desequilibrios de humores.

El ave acuática y las palomas tampoco son demasiado positivas. Son totalmente perjudiciales, a su juicio, algunos alimentos que son pequeños pero muy fuertes, como la mostaza, el ajo y la cebolla. Respecto a la verdura dice que hay que tener cuidado; para algunas personas puede ser buena, ya que aumenta el humor verde, pero para la persona que tenga humor verde en exceso, puede ser altamente perjudicial.

Por lo que se refiere a la mayor o menor facilidad de digestión, señala también como pesados de digerir los peces grandes y los productos lácteos, el pan ácimo y los productos demasiado tostados.

En general una buena regla de alimentación es mezclar lo caliente con lo frío, lo húmedo con lo seco, lo ácido con lo dulce; así se obtiene una alimentación equilibrada, pero no se aconseja nunca una comida demasiado caliente. A este respecto es muy útil que el hombre conozca las propiedades de los alimentos, así por ejemplo, que la sequedad crece con el vinagre, mientras que el frío crece con el suero y con lo curtido, que los productos grasos, de naturaleza cálida y húmeda, son buenos para aumentar la sangre en el cuerpo, etc.

En cuanto a la mezcla de los alimentos, Ibn Falaquera es muy partidario de hacerlo para tener una dieta equilibrada, pero hay cosas que abiertamente prohíbe, como

es la mezcla de alimentos ácidos con la leche o la mezcla del vino con el hielo, "porque el vino frío es malo para los nervios".

El capítulo de la conservación de los alimentos es de máximo interés, aquí el autor es estricto:

"Los alimentos que tienen mal olor pueden ser como el veneno..."

"El guiso cocido en cuenco de bronce tiende al hombre en el lecho..."

"El alimento graso conservado mucho tiempo es tan dañino como si tuviera pozoña..." (1,2).

Con relación a las bebidas considera lo más recomendable el agua dulce, especialmente si es de lluvia. Conviene tomarla en el momento de empezar a digerir, y no cree que convenga beber por la noche al despertarse del sueño. En todo caso, si se bebe debe estar el agua fría, y si después de beber agua fría no se ha saciado la sed se continuará bebiendo agua tibia; de cualquier modo se ha de evitar llenarse excesivamente.

Por lo que se refiere al vino, Ibn Falaquera lo considera muy beneficioso para aquéllos que sufren de humor negro, ya que alegra las almas tristes, calienta el cuerpo (por lo que no se tomará en épocas de calor), da vigor a los fatigados, facilita la orina y la defecación y pone remedio a la angustia. El vino puede ser una medicina siempre que se tome con las debidas precauciones: beberlo cuando hay alimento en el estómago, nunca cuando éste se encuentre vacío, no beberlo después de un gran esfuerzo de trabajo -tampoco el agua es este caso-, y por supuesto tomarlo en su justa medida, ya que la embriaguez puede afectar a la salud ("oscurecer los ojos") y al alma ("oscurecer el entendimiento"), y esto último sería perjudicial para la conducta moral de la persona.

Finalmente desaconseja cualquier otra bebida alcohólica "más fuerte que el vino".

En cuanto al modo de alimentarse según la temperatura Ibn Falaquera alude a la época fría y señala en su introducción que con esta denominación se refiere al mes de Tebet, o sea Enero más o menos, y en este tiempo considera que deben comerse alimentos pesados y con especias para calentar el corazón. Para el tiempo de calor, que él hace coincidir con Nisán (primavera), aconseja la comida seca y rechaza el alimento húmedo o muy caliente. Asimismo cree desaconsejable lo picante y lo amargo. Para el verano, Tamuz, señala como conveniente un alimento ligero, pero insiste en que no se mezcle el vino con hielo. En invierno, Tisre (Septiembre-Octubre) es preciso prescindir del alimento seco, de las frutas húmedas y de las frutas mezcladas. Es la época en que más debe cuidarse el cuerpo, conviene calentarse y conservar el calor.

## N O T A S

1. Este artículo es el avance sobre la obra Batte hanhagat guf ha-bari'. Bate hanhagat ha-nefeš de Šem Toḇ Ibn Falaquera. Se trata de la traducción, edición crítica del texto hebreo y comentario de dicha obra.

2. En Sevilla, hacia 1376-78 se encuentran textos hebreos, según Luis GARCIA BALLESTER en su obra Historia social de la medicina en la España de los siglos XIII al XVI. Madrid, 1976.

3. Primero por parte de los almohades y posteriormente por la reconquista cristiana.

4. En el Canon 22 del IV Concilio Lateranense, el año 1215, se prohibía a los médicos atender a los pacientes sin consultar antes con las autoridades eclesiásticas, así como recetarles remedios prohibidos por la Iglesia.

5. Salo W. BARON, Historia social y religiosa del Pueblo Judío, vol. VIII, Buenos Aires, 1968.

6. Seyyed Hossein NASR, Sciences et savoir en Islam, Paris, 1979, pp. 239ss.

7. Toma del árabe algunas palabras técnicas: בלגם (balgam), חלטים (ajlat) y otras de las existentes en hebreo.

8. En hebreo moderno aún se llama מרה שחורה a la melancolía.