

Les traduccions hebrees del *Regiment de sanitat* d'Arnau de Vilanova

Eduard Feliu

Introducció

Arnau de Vilanova, metge eminentíssim i alhora zelós advocat d'un cristianisme espiritual autèntic, pel qual s'arriscà fins i tot a ser tractat d'heretge, nasqué pels volts de 1240, probablement dins la diòcesi de València, a la qual restà incardinat fins a la mort.¹ L'origen valencià explicaria, d'una manera congruent, el coneixement que tenia de l'àrab, per bé que —cal dir-ho tot— hom podia saber aquesta llengua sense que calgués haver viscut prop de terres musulmanes, com hauria estat el cas del seu nebot montpellerí Ermengol Blasi, que a la fi del segle XIII traduí diverses obres de l'àrab al llatí.²

1. Veg. M. BATLLORI, en col·laboració amb J. Carreras i Artau, «La patria y la familia de Arnau de Vilanova», *Analecta Sacra Tarraconensia*, 20 (1947), p. 5-75 (traducció catalana en M. BATLLORI, *Arnau de Vilanova i l'arnaldisme*, València, Tres i Quatre, 1994, p. 3-73). L'any 1312, el papa Climent V mana que hom cerqui i li enviï un llibre sobre medicina pràctica que el difunt mestre Arnau de Vilanova, *clericus Valentine diocesis*, i metge seu, li havia promès. Veg. A. RUBIÓ Y LLUCH, *Documents per l'història de la cultura catalana medieval*, Barcelona, Institut d'Estudis Catalans, 1908 (reedició facsímil: 2000), vol. I, p. 56r; Juan A. PANIAGUA, «Maître Arnau de Vilanova, paradigme de la médecine universitaire médiévale», en *Colloque International d'Histoire de la Médecine Médiévale*, Orleans, Société Orléanaise d'Histoire de la Médecine et Centre Jeanne d'Arc, 1985, vol. I, p. 72.

2. No sembla correcta la informació que diu que traduí el *Regiment de sanitat* de Maimònides de l'àrab al llatí. En el manuscrit indicat per Steinschneider no hi ha tal traducció,

D'altra banda, Arnau de Vilanova devia tenir també un cert coneixement de la llengua hebrea, que adquirí al convent de Santa Caterina de Barcelona amb Ramon Martí, l'autor del *Pugio fidei*, com reconeix en l'obra *De significatione nominis tetragrammaton*, adreçada al dominic Pere Puget: «He intentat moltes vegades, estimadíssim pare, que aquella llavor de la llengua hebrea que el zel religiós de fra Ramon Martí sembrà en l'hortet del meu cor, no sols em fes profit a mi amb vista a la salvació eterna, sinó també a la resta dels fidels.» I per això s'embrancha a interpretar el nom de Déu de quatre lletres, YHWH, d'acord primer amb l'exegesi hebrea i després amb la llatina.³

La formació mèdica d'Arnau començà a Montpeller vers l'any 1260. És allí que es casà amb Agnès Blasi, d'una coneguda família de mercaders i metges, l'origen convers dels quals és una idea temptadora, fàcil d'acceptar, com fa el P. Batllori, però difícil de provar. De 1276 a 1281, el matrimoni visqué a València, on nasqué llur filla Maria i on sempre posseïren nombrosos béns mobles i immobles.

L'any 1281, Arnau fou nomenat metge de Pere el Gran, poc abans que aquest salpés de Portfangós cap a Sicília per a fer-hi valer els drets de la seva muller Constança, cosa que féu que el papa Martí V l'excomunicés i amenacés els seus regnes amb l'entredit. Establert llavors a Barcelona, sembla que la partença del rei deixà a Arnau, en aquella avinentesa, el lleure que necessitava per a traduir diverses obres d'autors àrabs al llatí. Arnau visqué de prop els darrers anys de la vida de Pere el Gran, i va ser al seu costat en l'hora de la mort el novembre de 1285. Durant el regnat d'Alfons el Franc (1285-1291) el veiem molt vinculat a València. Hi compra terres, s'hi fa una casa i fa donacions al convent on professà la seva filla. Però la seva activitat mèdica es desplaçà progressivament a Montpeller, i és allí que va redactar la major part de les seves obres.

La fama d'Arnau com a metge féu que al llarg dels anys diversos papes li demanessin de guarir-los les malalties que els afligien. L'èxit d'aquesta actuació l'ajudà a desbaratar les maquinacions i la malvolença dels enemics de la seva obra de reformador religiós, tot consolidant, però, la seva fama de metge de reis i de papes.

L'any 1293 esdevingué metge de cambra i conseller espiritual de Jaume II de Catalunya-Aragó (1267-1327), dit *el Just*, càrrec que compaginà amb les seves activitats acadèmiques a Montpeller. L'octubre de 1295, el rei Jaume es casà amb Blanca d'Anjou, filla de Carles de Nàpols, que fou la condició prèvia per a

sinó la del *Tractat sobre l'asma*. Veg. F. ROSNER, *Moses Maimonides' three treatises on health*, Haifa, The Maimonides Research Institute, 1990, p. 8.

3. ARNAU DE VILANOVA, *La prudència de l'escolar catòlic i altres escrits*, Barcelona, Facultat de Teologia de Catalunya i Fundació Enciclopèdia Catalana, 2002, p. 51.

signar la pau d'Anagni entre Carles i Jaume, per la qual el rei català cedia Sicília a l'Església i retornava Mallorca al seu oncle Jaume (Jaume II de Mallorca, fill segon del Conqueridor). Bella i fecunda, Blanca tingué deu fills en catorze anys de vida matrimonial; morí arran del darrer part als vint-i-set anys. D'altra banda, va estar sempre molt interessada en les doctrines espirituals d'Arnau de Vilanova, que l'exhortava a dur una vida devota, honesta i humil. L'ansietat respecte a la salut marcà notòriament la vida de la reial parella.⁴ El rei emmalaltia sovint a causa del seu natural morbós. Els infants, alguns amb quadres clínics veritablement patològics, eren molt freqüentment víctimes de malalties; alguns van morir essent encara ben joves. Aquestes circumstàncies personals i les pestilències d'aquells temps els obligaven a canviar repetidament de domicili en cerca d'aires més sans. És evident que entre parts i malalties, la família reial devia mantenir ben ocupats els diversos metges —àrabs, jueus i cristians— que eren cridats a la cort, entre els quals ressaltava Arnau de Vilanova.

Entre 1305 i 1308, mestre Arnau, en considerar que valia més prevenir que curar, va escriure un *Regiment de sanitat* en llatí per al rei Jaume II, en el qual alludeix múltiples vegades a les seves circumstàncies com a rei i com a malalt, tot dedicant un llarg i darrer capítol al tractament de les hemorroides que turmentaven el rei. Per bé que hom pugui dir que els regiments de sanitat reflecteixen la vida de l'època i de la societat en què foren escrits, la veritat és que, anant adreçats a personatges dels estaments més elevats d'aquella societat, només ens assabenten dels costums i les pràctiques higièniques d'aquestes capes socials, i de les persones concretes a qui anaven adreçats. Tanmateix, l'obra podia ser profitosa també per al comú del poble, com dona a entendre Berenguer Sarriera,⁵ cirurgià de la cort, a qui la reina, que no sabia llatí, manà traslladar el *Regiment de sanitat* del llatí al romanç, cosa que aquest devia fer entre 1307 i 1310.

4. J. CARRERAS ARTAU, *Relaciones de Arnau de Vilanova con los reyes de la casa de Aragón*, Barcelona, Real Academia de Buenas Letras de Barcelona, 1955; J. E. MARTÍNEZ FERRANDO, *Jaume II o el seny català. Alfons el Benigne*, 2a ed., Barcelona, Aedos, 1963, p. 210; O. CASASSAS I SIMÓ, «La molt honorable sanitat de Jaume II», *Gimbernat* (Barcelona), 40 (2003), p. 13-26.

5. «E per ço con la art de medicina és fort longua, els savis metges entichs ho agen longuament escrit (axí que ls grans senyors qui an los grans negociis, ne encare lo poble comú bonament no o poden entendre), lo dit maestre Arnau, a honor del molt alt senyor En Jacme seguon, rey d'Araguó, ha ordonat aquest libre per donar doctrina de viure san e de venir a natural velea a aquels qui ho volran entendre e metre en obra» (ARNAU DE VILANOVA, *Obres catalanes*, vol. II, a cura del P. Miquel Batllori, Barcelona, Barcino, 1947, p. 100).

Es conserven dos manuscrits d'aquesta versió catalana completa de Sarriera: l'un a Madrid, B. Nacional, 10078 (publicat pel P. Batllori), i l'altre a Barcelona, B. de Catalunya, 1829; i una versió abreujada al Vaticà, B. Apostolica, Barb. lat. 311 (publicada també pel P. Batllori, ensems amb la versió completa). És aquesta versió catalana, tant la completa com l'abreujada, i no pas el text original llatí, que va ser traduïda a l'hebreu, com veurà el lector més avall.

L'edició crítica del text original llatí del *Regimen sanitatis ad regem Aragonum* va ser publicada per Anna Trias i Teixidor en edició privada l'any 1994. Posteriorment el text va ser editat de nou a cura de Lluís García-Ballester i Michael R. McVaugh, amb una extensíssima i eruditíssima introducció, en català i en castellà, de Pedro Gil-Sotres, amb la col·laboració de J. A. Paniagua i L. García-Ballester, com a volum X.1 de les obres mèdiques d'Arnau de Vilanova.⁶ La lectura d'aquest treball és indispensable i fa innecessari que m'allargui en més detalls sobre la vida i l'obra d'Arnau de Vilanova en aquesta breu presentació de les traduccions hebrees.

Les traduccions hebrees

Les notícies sobre traduccions hebrees d'obres d'Arnau de Vilanova —ens limitarem en aquest treball, tanmateix, al *Regiment de sanitat*— que ens han pervingut procedeixen primordialment d'erudits de gran envergadura del segle XIX (Steinschneider, Neubauer, Gross, entre d'altres), la memòria dels quals és encara avui reverida pels estudiosos de qüestions jueves. La informació que reportaren en llurs obres ha estat utilitzada i repetida per molts autors del segle XX, fins als nostres dies, convençuts que les dades que hi pouaven eren fidedignes, atesa l'enormitat de llur cultura i del coneixement que posseïen de la llengua hebrea i de la civilització jueva. I és veritat que llur ciència és encara imponent, i qualsevol que pretengui esmenar algun aspecte concret del que escriviren resta vacillant abans de decidir-se a dir-ne res. Avui sabem, nogensmenys, que l'origen de les confusions que ens sobten en consultar el que deien aquells erudits a propòsit d'aquestes traduccions del *Regiment de sanitat* eren

6. *Arnaldi de Villanova opera medica omnia*, vol. X.1: *Regimen sanitatis ad regem Aragonum*, Barcelona, Fundació Noguera i Universitat de Barcelona, 1996, 933 p. (veg. les p. 412-416 pel que fa a les traduccions hebrees). Sobre l'autenticitat de les nombroses obres mèdiques d'Arnau de Vilanova, cal veure J. A. PANIAGUA, «En torno a la problemática del corpus científico arnaldiano», *Arxiu de Textos Catalans Antics* (Barcelona), 14 (1995), p. 9-22.

provocades fonamentalment pel fet que només coneixien l'existència del text llatí d'aquesta obra, publicat al segle XVI, i existent en les principals biblioteques europees. Mai no van sospitar que hi hagués traduccions catalanes medievals, tant de les obres autèntiques d'Arnau com d'algunes de les atribuïdes. I prenent el text llatí com a única referència, es van escarrassar, forfollant-hi, a explicar-ne les desviacions que les traduccions hebrees reflectien, amb l'agreujant que en molts casos ni tan sols es tractava del *Regiment de sanitat*. La identificació dels traductors que apareixen en els pròlegs o els colofons d'aquestes obres mal determinades patí, doncs, diverses confusions, essent com eren fruit d'especulacions no prou fonamentades.

Havent tingut l'oportunitat, i el lleure, al llarg dels anys d'examinar cada un dels manuscrits que els erudits solen esmentar en relació amb traduccions hebrees d'obres d'Arnau de Vilanova, em permeto de fer conèixer a continuació algunes de les conclusions que he pogut treure d'aquest examen.⁷

Manuscrits que contenen traduccions hebrees del *Regiment de sanitat* d'Arnau de Vilanova

*Versió completa (equivalent a la traducció catalana de Berenguer Sarriera)*⁸

1) Ms. París, Bibl. Nationale, Hébreu 1128, f. 95r-107r, i Hébreu 1176, f. 11v-37r

Esriptures sefàrdiques semicursives de tipus italià dels segles XIV-XV d'estils molt diferents. El colofó fa així: «Aquest llibre fou acabat aquí a Tàrent el dimarts catorze d'iar de l'any cinc mil dos-cents vint-i-sis de la creació del món [20 d'abril de 1466]. Que Déu m'ho tingui a gran mèrit i benefici davant tota

7. Veg. Luis GARCIA-BALLESTER i Michael R. MCVAUGH (ed.), *Arnaldi de Villanova opera medica omnia*, vol. X.1: *Regimen sanitatis ad regem Aragonum*, Barcelona, 1996, p. 412-416, a qui ja vaig fornir una bona part d'aquesta informació; Joseph ZIEGLER, «Steinschneider (1816-1908) revisited: On the translation of medical writings from Latin into Hebrew», *Medieval Encounters* (Leiden), 3 (1997), p. 94-102.

8. ARNAU DE VILANOVA, *Obres catalanes*, vol. II, *Escrips mèdics*, a cura del P. Miquel Batllori, Barcelona, Barcino, 1947, p. 99-200. La traducció catalana degué ser feta entre 1305 i 1308; fou editada pel P. Batllori traient-la del manuscrit Madrid, B. Nacional, 10078. Posteriorment, Martí de Riquer donà a conèixer el manuscrit Barcelona, B. Catalunya, 1829, i en publicà les variants respecte al de Madrid (M. de RIQUER, «Un nuevo manuscrito con versiones catalanas de Arnau de Vilanova», *Analecta Sacra Tarraconensia* [Barcelona], 22 [1949], p. 1-20).

nació del món, i que sigui així per a tota l'eternitat. Samuel ben David Eben-Soham, anomenat Burla». En el f. 164a del manuscrit 1128, al capdavant de la traducció hebrea d'una obra sobre higiene corporal (*Sefer ha-kibbusim we-ha-teharot*) d'un autor desconegut,⁹ hi ha un altre colofó que completa una mica la informació sobre Eben-Soham: «He acabat aquest llibre el dimecres dia 13 del mes de tévet a la ciutat de Tarent, jo, Samuel ben David Eben-Soham, el metge anomenat Burla, de la ciutat de Corfú, l'any 5225 de la creació del món [12 de desembre de 1464].»¹⁰ L'àlies *Burla* significa 'berille' (<βηρυλλος). Tinc per cert que aquest metge fou el traductor de l'obra i no pas —contràriament al que han pensat alguns historiadors— el simple copista d'una traducció anònima. La traducció és feta del català i reproduceix exactament el text de Berenguer Sarriera, bé que l'escrit que el traductor tenia davant els ulls no devia ser idèntic al que publicà el P. Batllori, reproduint el ms. Madrid, Biblioteca Nacional, 10078, car en difereix algunes poques vegades, ni al del ms. Biblioteca de Catalunya, 1829, del qual difereix també en alguns punts. N'era una altra còpia. Els noms de les plantes i dels animals que el traductor dóna en lletres hebrees són sempre en llur denominació catalana, la divisió dels capítols i l'estructura de la frase segueixen estretament, per no dir servilment, el text català i no pas el llatí. No hi pot haver ni el més petit dubte que rere la traducció hebrea hi ha un text català.

En la retroversió que n'he fet al català actual, que constitueix l'objecte principal d'aquest article, he tingut a la vista la traducció de Berenguer Sarriera publicada per Miquel Batllori,¹¹ i n'he aprofitat a lloure els elements lèxics i sintàctics del text català medieval (tot modernitzant-ne l'ortografia), amb la pretensió de no allunyar-me'n excessivament i alhora de demostrar que la traducció fou feta del català, amb el qual l'hebreu coincideix plenament. D'altra banda, aquesta retroversió farà més fàcil la lectura del *Regiment de sanitat* d'Arnau de Vilanova al lector d'avui, encara que sigui havent passat per l'hebreu..., car la

9. Veg. M. STEINSCHNEIDER, *Die hebräischen Übersetzungen des Mittelalters und die Juden als Dolmetscher*, edició facsímil, Graz, 1956, p. 792; R. BARKAI, *A history of Jewish gynaecological texts in the Middle Ages*, Leiden, Brill, 1998, p. 24-25.

10. Per a algunes dades bibliogràfiques més sobre Eben-Soham, veg. A. FREIMANN, «Jewish scribes in medieval Italy», en *Alexander Marx Jubilee Volume on the occasion of his seventieth birthday*, Nova York, The Jewish Theological Seminary of America, 1950, vol. II, p. 311. La minsa informació que reporta Steinschneider a *Die hebräischen Übersetzungen...*, p. 779-780, és totalment errònia.

11. ARNAU DE VILANOVA, *Obres catalanes*, vol. II, p. 99-200; M. BATLLORI, *Arnau de Vilanova i l'arnaldisme*, València, Tres i Quatre, 1994, p. 47-54, edita tretze documents que il·lustren les relacions de Berenguer Sarriera amb la família reial.

versió catalana medieval ofereix dificultats de comprensió a qui no té l'avés de la lectura d'aquests textos. La literalitat de la retroversió permetrà, tanmateix, a l'erudit de comparar la traducció hebrea amb el text català que li serví d'original. Val a dir que aquests dos manuscrits (1128 i 1176) contenen la mateixa traducció, l'un essent còpia de l'altra, i que és completa, és a dir, ambdós inclouen el capítol XVIII sobre les hemorroides. En el manuscrit 1176 manca, però, el colofó.

2) Ms. Nova York, Jewish Theological Seminary, 8111

Conté obres de medicina de diversos metges antics i medievals traduïdes al llarg dels segles XIV i XV, i copiades totes en escriptura sefàrdica semicursiva de tipus italià del segle XV. En els folis 67r-91r hi ha una traducció del *Regiment de sanitat* d'Arnaud de Vilanova feta per Jucef ben Jafudà ha-Sefaradí. El traductor féu servir també un text català,¹² cosa evident per les mateixes notòries raons que hem assenyalat en parlar de la traducció d'Eben-Soham, i encapçalà la seva obra, que no duu enlloc cap indicació de data, amb el pròleg que segueix:

«En veure aquest regiment em vaig adonar que era excellent i beneficiós sota dos aspectes: per un costat, pel valor de l'home que el va compondre, i per l'altre, per l'alta de l'home per a qui va ser compost. Respecte a l'home que el va escriure, sapigheu que fou un escriptor cristià anomenat mestre Arnau de Vilanova, gran savi i metge brillant que visqué entre nosaltres en el nostre país. Coneixia les coses naturals d'aquestes terres i llur temperament, i així mateix la majoria dels regiments que els antics escriviren en terra àrab, el temperament de llur terra, llur natura, llur menjar, llur beguda i llurs costums, que no s'equivalen amb el temperament de la nostra terra, la nostra natura, el nostre menjar, la nostra beguda i els nostres costums. Respecte a l'alta de l'home per a qui va ser escrit, sapigheu que era el senyor rei d'Aragó, enaltit i exalçat sia ell i el seu regne!

»És notori que aquest autor posà tot el seu esforç, tota la seva capacitat de comprensió i tota la seva ciència a compondre aquest regiment amb dretura i clarividència, amb subtil i bella especulació, i tenint en vista la utilitat, com correspon a l'alta del rei que l'hi va demanar. És per això que en veure la seva excel·lència i utilitat m'he enardit, jo, Jucef ben Jafudà ha-Sefaradí, i l'he traslla-

12. Fou Lola Ferre qui primer assenyalà l'existència d'aquest manuscrit i qui suggerí que devia ser una traducció del català. Veg. «Las traducciones hebreas de la obra médica de Arnau de Vilanova», en *Actes del I Col·loqui d'Història dels Jueus a la Corona d'Aragó*, Lleida, Institut d'Estudis Ilerdencs, 1991, p. 12.

dat¹³ de la llengua cristiana a la llengua hebrea —tot i saber la poquesa de la meua intelligència i la meua manca de competència tant en l'una com en l'altra— per tal que ens sigui beneficiós a nosaltres, malaurats jueus, que vivim en exili a les terres dels cristians.»¹⁴ L'èxplícit diu: «És acabada aquesta traducció.»

3) Ms. Moscou, Russian State Library, Ebr. 209

Esriptura sefàrdica semicursiva dels segles XIV-XV. Els f. 9v-17v —a continuació del que sembla ser un extracte del *Regiment de sanitat* de Maimònides— contenen l'índex i els capítols IV-XIV de la traducció del *Regiment de sanitat* d'Arnau de Vilanova que hi ha en el ms. Nova York, Jewish Theological Seminary, 8111, en la traducció de Jucef ben Jafudà ha-Sefaradí, però sense el pròleg.

*Versió abreujada (equivalent a la versió del segle XV del ms. Barberini, que no conté el capítol XVIII sobre les hemorroides)*¹⁵

4) Ms. Munic, Bayerische Staatsbibliothek, Cod. hebr. 288, f. 1r-14v

Esriptura sefàrdica cursiva de tipus provençal dels segles XIV-XV. La traducció és feta d'un text català abreujat per comparació a la versió de B. Sarriera, i la realitzà Israel ben Jucef Caslarí, el qual l'encapçalà amb la introducció que segueix:¹⁶

«Diu el traductor: Manifesta cosa és a tothom qui considera amb atenció les diverses branques de l'art de la medicina, i encara més a qui assoleix les arrels naturals, és a dir, els principis i els fonaments d'aquesta art, que no hi ha cap cosa dins les seccions relatives al regiment i la conservació de la salut que no pertanyi al camp de l'especulació analògica en l'art de la medicina; els principis i les arrels del seu coneixement són presos, d'una manera general, de premisses que es troben en les ciències naturals. No hi ha dubte de llur certesa. Car la majoria de les substàncies nutritives que conserven la salut han estat conegudes per

13. En hebreu: *he'etaqti*, per on es veu clarament que aquest verb (*hifil* de l'arrel 'TQ) té el sentit, tant aquí com en molts altres textos medievals, de 'traduir' i no solament de 'copiar'.

14. Aquest pròleg va ser publicat en hebreu i en anglès en: L. GARCIA-BALLESTER, L. FERRE I E. FELIU, «Jewish appreciation of fourteenth-century scholastic medicine», *Osiris* (Filadèlfia), 2nd Series, 6 (1990), p. 104-107.

15. Ms. Vaticà, BA, Barb. lat. 311, f. 5-14. Versió del segle XV editada pel P. Batllori com a complement de la seva edició de la traducció de Berenguer Sarriera.

16. Aquesta introducció (però sense el nom del traductor) encapçala també el recull de textos anomenats *Arnaudina* en el ms. Florència, Bibl. Medicea-Laurenziana, Plut. 88.26, f. 14v-15r.

analogia, tot destriant pel sabor o per l'olor, per la sequedat o per la humitat, les que eren adequades de les que eren inadequades; totes aquestes coses pervenen al qui posseeix la ciència mèdica i li són conegudes per analogia d'acord amb els principis naturals, com hem dit.

»En canvi, les coses que es troben a les seccions relatives a la restitució de la salut provenen, la majoria d'elles, del camp de la ciència experimental, l'objecte de la qual no és pas verificat per analogia. Car el caràcter de la majoria de les drogues i els remeis destinats a restituir la salut és conegut per l'especulació experimental, especialment aquelles coses que guareixen les malalties per llurs forces terceres o per llur qualitat específica, és a dir, per la força que prové de la forma de la droga o el remei.

»Així, doncs, la causa de la gran quantitat d'ordenaments i la diversitat de textos que trobem sobre la conservació i el regiment de la salut, i sobre les substàncies nutritives, no està, en si mateixa, en la multiplicitat de llibres ni en la diversitat de textos que han estat escrits sobre la restitució de la salut i sobre els detalls dels tractaments mèdics. La raó de la gran quantitat de textos escrits sobre el regiment de la salut és el fet que els temperaments varien en llur natura i segons la natura del clima en què els textos han estat escrits.

»En realitat, hom parla repetidament dels remeis perquè cal provar-los contínuament, i cada metge intenta comprovar per si mateix, i no pas per altri, l'eficàcia de les drogues per llur forma, anomenada *natura oculta*, i cadascun escriu un llibre sobre allò que ha comprovat, com passa en la ciència de les estrelles amb les observacions que ja han estat descrites, com és explicat a l'Almagest.

»Dic, doncs, que els textos escrits sobre la qüestió dels remeis i les drogues ja són suficients, més que no pas els escrits sobre les substàncies nutritives que conserven la salut, ja que aquestes canvien, algunes molt, d'altres poc. Les coses que conserven la salut afecten una infinita diversitat d'homes; mentre que els remeis i les drogues, que actuen, d'una manera general, com hem explicat, llur eficàcia només canvia, si de cas, una mica. En aquest sentit ja ha estat comprovat que l'escamonea purga la bilis groga i el turbit purga la flema; això ho van determinar els antics, i no sembla pas que hagi passat mai que algú, havent pres escamonea, no li hagi sortit del cos una cosa que sembla de la natura del safrà i que en té tot el color; i mai ningú no ha pres turbit sense que li hagi sortit del cos alguna cosa de la natura de la flema.

»Volem dir, amb això, que no cal escriure, pel que fa als remeis, tants textos diferents com cal en el cas de les substàncies nutritives i els aliments en relació amb la conservació de la salut; gosaria dir que cada home necessitaria un text escrit per a ell; per això, els reis i els magnats tenen el costum de demanar a llurs metges que els escriguin textos sobre el regiment que han de seguir. I per això

jo, Israel ben Jucef Caslarí, el traductor d'aquest llibre,¹⁷ em disculpo d'haver posat les mans en una art que no és la meua, traslladant¹⁸ aquest petit text, tot i saber que la llumenera d'occident, l'excel·lent rabí Moisès ben Maimon, de beneïda memòria, honor i glòria nostres, ja va escriure sobre això un llibre notable, més valuós que l'or.¹⁹ Déu em guardi de menyestimar-lo o de voler comparar les seves paraules amb les d'altri!

»Nogensmenys, tinc dues raons [per a justificar la meua traducció]: la primera és que aquest text va ser escrit fa vint anys²⁰ tenint en compte la natura dels habitants d'aquesta terra, car el seu autor és mestre Arnau de Vilanova, que va estar al servei del rei d'Aragó, i el va escriure a Barcelona; la segona raó és que fou compost segons el costum i les habituds dels cristians, en la terra dels quals, per les nostres maldats, vivim; i sempre li demanaven els magnats cristians, que els arrangés regiments, fins que, per tal d'alleugerir la tasca, va compondre aquesta obra.

»He cregut convenient de traduir-lo,²¹ afegint-lo així al del savi esmentat, perquè el seu autor fou també un gran savi; la seva saviesa era tan gran i tan alta la seva ciència de la medicina, que sobrepassà la de tots els seus antecessors, fins a un punt, que el comú del poble [el considerava un profeta].²² Cal acceptar la veritat per ella mateixa, com digueren els nostres savis: «Cal acollir la veritat qui que l'hagi dita.»²³

17. En hebreu: *ha-ma'atiq ze ha-sefer*.

18. En hebreu: *le-ha'atiq*.

19. Editat, en la traducció hebrea medieval de Mossé ibn Tibbon, per S. Muntner: *Hanhagat ha-beri'ut*, Jerusalem, Mossad Harav Kook, 1957; en traducció anglesa de Fred Rosner: *Moses Maimonides' three treatises on health*, Haifa, The Maimonides Research Institute, 1990; en traducció castellana de Lola Ferre: *El régimen de salud y el tratado sobre la curación de las hemorroides*, Còrdova, El Almendro, 1991.

20. Arnau de Vilanova va escriure el *Regiment de sanitat* pels volts de 1305-1308. Veg. ARNAU DE VILANOVA, *Arnaldi de Villanova opera medica omnia*, vol. X.1: *Regimen sanitatis ad regem Aragonum*, Barcelona, 1996, p. 72.

21. En hebreu: *le-ha'atiqo*.

22. Aquests mots entre claudàtors manquen en el manuscrit de Munic (l'espai restà en blanc). Els hi afegeixo traient-los del text d'aquest pròleg que figura en el ms. Florència, Bibl. Medicea-Laurenziana, Plut. 88.36 (que conté aquests mots, però manca, en canvi, del nom del traductor i de la referència als vint anys).

23. Ho diu Maimònides en el seu *Comentari a la Misnà* (introducció al tractat *Avot*). Cf. MAIMÒNIDES, *De la Guia dels Perplexos i altres escrits*, Barcelona, Laia, 1986, p. 250; i també ho diu Jacob ben Mahir a Salomó ben Adret, d'una manera anàloga: «Cal honorar la ciència i els qui la conreen, sense demanar a quina religió pertanyen» (veg. E. FELIU, «La controvèrsia sobre l'estudi de la filosofia en les comunitats jueves occitanocatalanes a la

5) Ms. Vaticà, Biblioteca Apostolica, Vat. ebr. 366

Esriptura sefàrdica cursiva de tipus provençal del segle XIV. Els folis 51r-52v contenen, traduït del llatí, el capítol XVIII del *Regiment de sanitat*, que tracta de les hemorroides i acaba amb el colofó que segueix: «Aquí acaba aquest curt tractat sobre les hemorroides del metge complit mestre Arnau de Vilanova. La lloança només a Déu, que abaixa i alça [els homes].» Els folis 53r-57r contenen la versió abreujada del *Regiment de sanitat*, però només des del capítol XI fins al final.

6) Ms. Lió, Bibl. Municipale, Hébreu 15 (13)

Preciosíssima escriptura sefàrdica cursiva de tipus provençal dels segles XIV-XV, sortida de la mà d'un expert callígraf. La numeració comença, erròniament, pel darrer foli. Els folis 173b-165b contenen els capítols VIII-XVII de la versió abreujada del *Regiment de sanitat* que hi ha en el ms. Munic, BS, 288, sense cap pròleg ni colofó.

7) Ms. Sant Petersburg, Institute of Oriental Studies of the Russian Academy of Sciences, Evr. B-290

Esriptura sefàrdica cursiva de tipus provençal dels segles XIV-XV. Els folis 26a-36a contenen els mateixos capítols VIII-XVII de la versió abreujada del *Regiment de sanitat* que hi ha en el ms. Lió, BM, 15, sense cap pròleg ni colofó. Són còpia fidel l'un de l'altre.

Manuscrits que contenen l'obra anomenada *Arnaudina*²⁴ atribuïda a Arnau de Vilanova

8) Ms. El Escorial, hebreu G-III-20

Esriptura cursiva sefàrdica de tipus provençal dels segles XIV-XV. Els folis 46v-104r contenen la traducció hebrea, feta de l'àrab, d'un *Llibre de Medicina* de Mohammed ibn Zuhr, text que és encapçalat amb un pròleg del traductor, Samuel ben Salomó ben Natan.²⁵ A continuació, en els folis 104v-147r, hi ha

primèria del segle XIV», *Tamid*, 1 (1997), p. 94. Aquest pròleg d'Israel ben Jucef Caslarí va ser publicat en hebreu i en anglès en L. GARCIA-BALLESTER, L. FERRE I E. FELIU, «Jewish appreciation of fourteenth-century scholastic medicine», *Osiris* (Filadèlfia), 2nd Series, 6 (1990), p. 102-105.

24. Adopto, provisionalment, aquesta denominació, que és el nom amb què hom s'hi refereix en diversos manuscrits hebreus.

25. En el defectuosíssim catàleg del P. José Llamas («Los manuscritos hebreos de la

una obra que comença dient: «I ara donarem principi a l'*Ordre de les medicines* (*Sefer ha-refu'ot*) de mestre Arnald de Vilanova.» Al llarg de més de 2.500 línies presenta en la forma clàssica *de capite usque ad pedes* totes les malalties que afecten les parts del cos i n'indica el tractament que requereixen. A més, hi ha disset paràgrafs per a les malalties específiques de la dona. En començar a parlar de les febres i de l'orina (f. 124v), diu: «Fins aquí hem parlat de les malalties específiques, és a dir, d'aquelles que, pel que sembla, no afecten totes les parts del cos, a fi de complir la promesa feta al senyor rei Robert, que visqui llargament! Ara parlarem de les malalties que afecten el cos, tot el cos, anomenades febre.» Després de les febres i de l'orina, tracta de les begudes, apartat en el qual abunden els mots catalans. Al capdavant de l'obra (f. 146v), l'autor, suposadament Arnau de Vilanova, diu: «Fins aquí aquest compendi amb tot el treball i tot l'esforç que hi hem esmerçat. Ets tu, oh Déu, salvació eterna, qui em donares a mi, Arnau de Vilanova, el teu servent, la voluntat de fer i d'haver cura d'aquesta petita obra, triada dels llibres antics i de les propietats que ens han estat revelades des del cel. M'hi he esforçat perquè sigui profitosa, a glòria teva i per al profit general, i en particular a glòria i profit del meu excel·lent senyor, el rei Robert, que visqui llargament! Et prego, oh Déu, que guardis aquest llibre de l'engany dels falsadors, i que els qui el consultin amb confiança siguin duts dretament a la porta de la medicina i se'ls il·luminin els ulls i el cor amb la comprensió de les coses segons la manera en què han estat exposades. En canvi, els qui examinin aquest llibre amb odi, gelosia i malvolença, que s'esgarriïn en llurs camins i caiguin a les tenebres de la Gehenna! A tu, oh Déu, la lloança eterna i la benedicció perpètua.» L'obra acaba amb aquest colofó del traductor: «Acabat és aquest llibre, anomenat *Arnaudina*, d'acord amb el nom de l'autor, que és mestre Arnau

Real Biblioteca de San Lorenzo de El Escorial», *Sefarad* (Madrid), 3 (1943), p. 45-46), aquesta obra no és assenyalada, sinó que és considerada pel catalogador com una part del llibre atribuït a Arnau de Vilanova, el qual, en realitat, no comença sinó en el foli 104v. Aquest error ha desencaminat més d'un erudit (vegeu, per exemple, la informació confusional que reporta J. SHATZMILLER, «In search of the *Book of Figures*: Medicine and astrology in Montpellier at the turn of the fourteenth century», *AJS Review* (Cambridge, Mass.), 7-8 (1982-1983), p. 388). Les dades codicològiques són més exactes en el nou catàleg de F. J. del BARCO DEL BARCO, *Catálogo de manuscritos hebreos de la comunidad de Madrid*, Madrid, CSIC, 2006, vol. 3, p. 190-191, on l'autor esmenta correctament l'obra d'Ibn Zuhr que precedeix l'*Ordre de les medicines* o *Arnaudina* d'Arnau de Vilanova, però no diu pràcticament res d'aquesta obra; pitjor: repeteix dades errònies tretes de fonts externes al manuscrit en dir —fruit d'hipòtesis injustificables— que el traductor va ser «Yisrael b. Yosef ha-Levi (Crescas) Kaslari», tot i que el manuscrit diu clarament que aquesta obra va ser traduïda per Crescas des Caslar.

de Vilanova. El traslladà²⁶ de la llengua cristiana a la llengua sagrada el metge complit mestre Crescas des Caslar, que l'excel·lència de l'home fort sigui exalçada! Finit i acabat, que Déu en sia lloat!» No hi ha cap data de traducció. Malgrat el que han dit i repetit molts erudits, i contràriament al que consta en alguns catàlegs, aquest manuscrit d'El Escorial no conté, doncs, cap traducció hebrea del *Regiment de sanitat* d'Arnaud de Vilanova. L'obra que he descrit no sembla pas que correspongui a cap tractat concret d'Arnaud de Vilanova, bé que podria ser un recull de textos mèdics extractats de diverses obres autèntiques o atribuïdes, sobretot de l'apòcrif *Breviarium practice*, amb el qual coincideix força en la seqüència dels temes tractats.²⁷ L'atribució de la traducció del *Regiment de sanitat* d'Arnaud de Vilanova a Crescas des Caslar —pensant-se, sense haver-ho comprovat, que és el text que hi ha en aquest manuscrit d'El Escorial—, és fruit d'un seguit d'especulacions sense cap fonament documental. D'altra banda, la identificació de Crescas des Caslar amb un Israel ben Jucef ha-Leví, autor d'una poesia per a la festa de Purim, escrita a Avinyó, és també gratuïta, però ha fet que hom considerés aquesta localitat com el lloc on va ser traduït a l'hebreu el dit *Regiment de sanitat*.²⁸

9) Ms. Munic, Bayerische Staatsbibliothek, Cod. hebr. 288, f. 20r-84v

Conté la mateixa versió de l'obra *Arnaudina* que existeix en el manuscrit d'El Escorial, amb els dos textos que esmenten el rei Robert, però sense cap colofó del traductor ni cap data de traducció.

10) Ms. Vaticà, Biblioteca Apostolica, Vat. ebr. 366, f. 5r-51r

Conté la mateixa versió de l'obra *Arnaudina* que existeix en el manuscrit d'El Escorial, amb les dues frases que esmenten el rei Robert, però sense cap colofó del traductor ni cap data de traducció.

11) Ms. Florència, Biblioteca Medicea-Laurenziana, Plut. 88.26, f. 15v-67v

26. En hebreu: *he'etiqa*.

27. Sobre la determinació de l'autèntic corpus de l'obra mèdica d'Arnaud de Vilanova, veg. J. A. PANIAGUA, «En torno a la problemàtica del corpus científico arnaldiano», *Arxiu de Textos Catalans Antics* (Barcelona), 14 (1995), p. 9-22.

28. Veg. la nota 25 de més amunt. Per a seguir el desenvolupament d'aquestes confusions, veg. E. RENAN, *Les écrivains juifs français du XIV^e siècle* [= *Histoire littéraire de la France*, vol. XXXI], París, 1893 (reedició facsímil: Gregg International Publishers, 1969), p. 647-650; H. GROSS, *Gallia judaica*, París, 1897 (reedició facsímil: Amsterdam, 1969), p. 257.

Conté la mateixa versió de l'obra *Arnaudina* que existeix en el manuscrit d'El Escorial, amb les dues frases que esmenten el rei Robert, però sense cap colofó del traductor ni cap data de traducció. En aquest manuscrit, el text de l'*Arnaudina* és precedit (sense solució de continuïtat amb el text) de la introducció d'Israel ben Jucef Caslarí que en el manuscrit de Munic, BS, 288, encapçala la versió abreujada del *Regiment de sanitat*. És aquesta introducció del manuscrit de Florència que va ser publicada en hebreu i anglès en L. García-Ballester, L. Ferre i E. Feliu, «Jewish appreciation of fourteenth-century scholastic medicine», *Osiris* (Filadèlfia), 2nd Series, 6 (1990), p. 102-105.²⁹ És obvi que aquest pròleg no escau gens ni mica a l'*Arnaudina*, sinó que pertany amb propietat a una traducció del *Regiment de sanitat* que no fou copiada a continuació.

12) Ms. Lió, Bibl. Municipale, Hebreu 15 (13)

En els folis 160r-141r, sota el títol de «Del llibre *Arnaudina*», hi ha una selecció de fragments de la traducció enclosa en el manuscrit d'El Escorial, amb les mateixes referències al rei Robert, però sense cap colofó del traductor ni cap data de traducció.

13) Ms. Moscou, Russian State Library, Evr. 209

Els folis 1r-25v contenen una còpia exacta del text que hi en el manuscrit de Lió, 15 (13).

Manuscrits que contenen la traducció hebrea del *Llibre de conservació de sanitat* de Joan de Toledo, considerat, erròniament, un segon *Regiment de sanitat* d'Arnau de Vilanova³⁰

14) Ms. Vaticà, Biblioteca Apostolica, Vat. ebr. 366, f. 57r-61v

29. Però la informació que vam donar a la p. 103, nota *b*, d'aquest article, dient que el manuscrit contenia el *Regiment de sanitat* era del tot incorrecta.

30. Sobre el descobriment i la identificació del llibre de Joan de Toledo en versió catalana, veg. Martín de RÍQUER, «Un nuevo manuscrito con versiones catalanas de Arnau de Vilanova», *Analecta Sacra Tarraconensia* (Barcelona), 22 (1949), p. 1-20; Ana TRIAS TEIXIDOR, «Sobre un pretendido *Segon libre del Regiment de sanitat*, atribuido a Arnau de Vilanova», *Dynamis* (Granada), 3 (1983), p. 281-287; J. Antoni IGLESIAS, «Un bifoli en pergamí de la parròquia barcelonina de Vilanova del Vallès: El testimoni en català més antic del *Llibre de conservació de sanitat* de Joan de Toledo (s. XIV)», *Arxiu de Textos Catalans Antics* (Barcelona), 19 (2000), p. 389-428.

En la mateixa línia en què acaba el text que el precedeix (que és la versió abreujada del *Regiment de sanitat* d'Arnau de Vilanova) prossegueix, sense solució de continuïtat, la traducció hebrea del llibre de Joan de Toledo, conegut per *Segon regiment*. És la traducció literal, amb abundància de mots catalans transcrits en lletres hebrees, del text català d'aquesta obra publicat per Martí de Riquer. A la fi dels dos textos, que formen, en aquest manuscrit, una unitat, hi ha el colofó que segueix: «És acabat el tractat fet sobre el regiment de la sanitat que va escriure el metge mestre Arnaut de Vilanova. Lloança a Déu, i només a Ell l'alabança. L'ha traduït³¹ de la llengua de romans³² a la llengua santa el metge mestre Crescas de Caslar l'any 88 del sisè mil·lenni [= 1327/28].»

15) Ms. Lió, Bibl. Municipale, Hébreu 15 (13), f. 165v-160r

En la mateixa línia en què acaba el text que el precedeix (que és la versió abreujada del *Regiment de sanitat* d'Arnau de Vilanova) prossegueix, sense solució de continuïtat, la traducció hebrea del dit *Segon regiment*, que hi ha també en el ms. Vaticà, 366. El colofó és pràcticament idèntic: «És acabat el tractat fet sobre el regiment de la sanitat que va escriure el savi metge mestre Arnaut de Vilanova. L'ha traduït de la llengua de romans a la llengua santa el metge eminent mestre Crescas de Caslar l'any 88 del sisè mil·lenni [= 1327/28]. Lloança a Déu, i només a Ell l'alabança.»

16) Ms. Sant Petersburg, Institute of Oriental Studies of the Russian Academy, Evr. B-290, f. 36r-41v

A continuació del text que el precedeix (que és la versió abreujada del *Regiment de sanitat* d'Arnau de Vilanova) prossegueix, sense solució de continuïtat, la traducció hebrea del *Segon regiment* que hi ha en el ms. Lió, Hébreu 15 (13). Són còpia fidel l'un de l'altre, inclòs el colofó: «És acabat el tractat fet sobre el regiment de la sanitat que va escriure el savi metge mestre Arnaut de Vilanova. L'ha traduït de la llengua de romans a la llengua santa el metge eminent mestre Crescas de Caslar l'any 88 del sisè mil·lenni [= 1327/28]. Lloança a Déu, i només a Ell l'alabança.»

31. En hebreu: *he'etiqa*.

32. El traductor escriu *leşon romiyyim*, literalment: 'llengua de romans', creient que *romanç* vol dir 'romans' (*romiyyim* essent, morfològicament, el plural de *romi*, 'romà'). La traducció és feta, efectivament, del *romanç* català i no pas del llatí, com ha cregut algun erudit hebraïsta desencaminat pel sentit de l'hebreu *romiyyim*. El mateix Sarriera anomena el català *romanç* quan diu, en el seu pròleg, que la reina Blanca li ha manat que traslladi «aquest llibre de latí en romanç».

17) Ms. Munic, Bayerische Staatsbibliothek, Cod. hebr. 288, f. 14 v -19 v

En la mateixa línia en què acaba el text que el precedeix (que és la versió abreujada del *Regiment de sanitat* d'Arnau de Vilanova) prossegueix, sense solució de continuïtat, la traducció hebrea del *Segon regiment*, que hi ha en el ms. Vaticà, 366. És una còpia feta molt matusserament, amb múltiples errors i línies desaparegudes. El colofó no esmenta el traductor; només diu: «És acabat el tractat del regiment de la sanitat que va escriure el metge expert Arnau de Vilanova. Lloança a Déu.»

18) Ms. Nova York, Jewish Theological Seminary, 8111, f. 91 r -94 v

A continuació de la traducció hebrea del *Regiment de sanitat* d'Arnau de Vilanova feta per Jucef ben Jafudà ha-Sefaradí, hom copià una altra traducció del *Segon regiment*, aparentment feta també del català segurament pel mateix traductor en un hebreu força correcte i elegant. És encapçalada, a tall de títol, amb la frase: «Regiment de sanitat breu de l'esmentat cristià», és a dir, d'Arnau de Vilanova, a qui hom atribuïa l'obra de Joan de Toledo a què es refereix aquest títol. Malauradament només conté el text que correspon als capítols I-XII de l'edició de Martí de Riquer i acaba amb uns fragments del paràgraf XVII. Els folis que devien contenir els textos intermedis i finals manquen.

A manera de resum:

Versió completa

Ms. París, Hébreu 1128 i 1176, en traducció de Samuel ben David Eben-Soham, natural de Corfú, feta, del català, a Tàrent l'any 1466, amb un colofó del traductor (colofó que només existeix en el ms. 1128).

Ms. Nova York, 8111, en traducció de Jucef ben Jafudà ha-Sefaradí, amb un pròleg del traductor, però sense cap data. El ms. Moscou, Evr. 209, conté, fragmentàriament, aquesta mateixa traducció, sense el pròleg.

Versió abreujada

Ms. Munic, BS, Cod. hebr. 288, en traducció d'Israel ben Jucef Caslarí, amb una extensa introducció del traductor. És la mateixa versió que hi ha en els ms. Lió, Hébreu 15 (13), i Sant Petersburg, Evr. B-290, però en aquests manca la introducció.

Ms. Vaticà, Vat. ebr. 366, conté primer, traduït del llatí, el capítol XVIII sobre les hemorroides, amb un colofó; a continuació, com si fos una altra obra, hi ha la traducció de la versió abreujada, des del capítol XI fins al final.

Arnaudina

Ms. El Escorial, G-III-20, en traducció de Crescas des Caslar segons el colofó del traductor, que no esmenta cap data. Aquesta mateixa obra, però sense el colofó, existeix en els ms. Munic, BS, Cod. hebr. 288, Vaticà, vat. ebr. 366, i Florència, Plut. 88.26. Els ms. Lió, Hébreu 15 (13), i Moscou, Evr. 209, en contenen una selecció, que és la mateixa en ambdós manuscrits.

*Segon regiment (= Llibre de conservació de Sanitat, de Joan de Toledo)*³³

Els ms. Vaticà, vat. ebr. 366, Lió, Hébreu 15 (13), i Sant Petersburg, Evr. B-290, contenen, tots tres, aquest *Segon regiment*, el qual forma una unitat amb la traducció de la versió abreujada del *Regiment de sanitat* d'Arnau de Vilanova que el precedeix en cada cas, i duu un colofó del traductor, Crescas des Caslar, datat l'any 1327/28. També el conté el ms. Munic, BS, Cod. hebr. 288, però el nom del traductor i la data no hi són.

El ms. Nova York, 8111, conté una altra traducció del *Segon regiment*, aquí intitulat: «Regiment de sanitat breu de l'esmentat cristià», és a dir, d'Arnau de Vilanova, el *Regiment de sanitat* del qual, el precedeix en el manuscrit. Segons el meu parer, l'autor d'aquesta segona traducció devia ser el mateix Jucef ben Jafudà ha-Sefaradí que traduí el *Regiment de sanitat*.

Traductors

Samuel ben David Eben-Soham traduí el text complet del *Regiment de sanitat* d'Arnau de Vilanova l'any 1466 (ms. París, BN, Hébreu 1128 i 1176)

Jucef ben Jafudà ha-Sefaradí tornà a traduir aquesta obra en una data indeterminada (ms. Nova York, 8111). Aquest ms. Nova York, 8111, conté a continuació del *Regiment de sanitat* una traducció hebrea del *Segon regiment* diferent de la de Crescas des Caslar, feta probablement pel mateix Jucef ben Jafudà ha-Sefaradí.

Israel ben Jucef Caslarí traduí el text abreujat (ms. Munic, BS, Cod. hebr. 288, i fragments en els ms. Vaticà, Vat. ebr. 366, Sant Petersburg, Evr. B-290, Moscou, Evr. 209, i Lió, Hébreu 15 [13]) en una data indeterminada, tot dient, però, en el pròleg, que feia vint anys que Arnau de Vilanova havia escrit l'obra. Atenent que el *Regiment de sanitat* va ser escrit entre 1305 i 1308, i que Berenguer Sarriera l'arromançà tot seguit (abans del 1310, data de la mort de la reina

33. La traducció catalana d'aquesta obra de Joan de Toledo atribuïda a Arnau de Vilanova apareix a continuació de la versió de B. Sarriera en el ms. Barcelona, B. de Catalunya, 1829; però després de la versió abreujada, en el ms. Vaticà, BA, Barb. lat. 311.

Blanca), cal pensar, a causa d'aquesta al·lusió als vint anys, que Israel ben Jucef Caslarí es dedicà a traduir la versió abreujada durant el temps en què Crescas des Caslar treballava en la traducció del *Segon regiment*, acabada l'any 1327/28, segons el seu propi testimoni.

Crescas des Caslar³⁴ traduí el *Segon regiment*, és a dir, el *Llibre de conservació de sanitat* de Joan de Toledo atribuït a Arnau de Vilanova, l'any 1327-28 (manuscrits Vaticà, Vat. ebr. 366, Lió, Hèbreu 15 (13), Sant Petersburg, Evr. B-290, i Munic, BS, Cod. hebr. 288 (sense el nom del traductor). A més, traduí el text de l'*Arnaudina* en una data indeterminada (ms. El Escorial, G-III-20). Aquesta darrera traducció existeix també en els ms. Munic, BS, Cod. hebr. 288, Vaticà, vat. 366, Florència, Plut. 88.26 (curiosament, en aquest manuscrit el text de l'*Arnaudina* és precedit de la introducció que Israel ben Jucef Caslarí escriví per a la seva traducció de la versió abreujada del *Regiment de sanitat* que hi ha en el ms. Munic, BS, Cod. hebr. 288), i, fragmentàriament, en els ms. Lió, Hèbreu 15 (13), i Moscou, Err. 209.

Fins aquí el resultat de l'escorcoll dels manuscrits hebreus que hom sol esmentar en relació amb el *Regiment de sanitat* d'Arnau de Vilanova. No he sabut veure-hi res més que el que he reportat. Però les dades que dono em semblen segures i, amb el camí esbrossat de falses atribucions, poden fer més fàcil identificar de bell nou els traductors i afinar la natura de llurs traduccions.



34. Tot fa pensar que hi devia haver algun lligam de parentiu entre Israel ben Jucef Caslarí i Crescas des Caslar, però no és, en canvi, gens versemblant que fossin el mateix individu, car no hauria estat normal que la mateixa persona utilitzés dos noms hebreus diferents en les seves traduccions.

Llibre del Regiment de sanitat³⁵

Escrit per mestre Arnau de Vilanova per al rei Don Joan Giacomo <Jacme>,³⁶ que consisteix en XVIII capítols.

Capítol I: De la tria de l'aire. /102H4/³⁷ **Capítol II:** Quin exercici és millor. **Capítol III:** De llavar-se el cos, el cap i els peus. **Capítol IV:** De menjar i de beure en general. **Capítol V:** De reposar, de dormir i de vetllar. **Capítol VI:** D'expulsar les superfluitats i de l'ajustament carnal, que és profitós al cos segons ordre de natura. **Capítol VII:** Dels accidents de l'ànima que destrueixen el cos, així com ira i tristor; i com alegria vera el recrea i el conforta. **Capítol VIII:** De les coses que donen nodriment, és a dir, dels grans, així com forment i semblants, de què hom fa [pa]. **Capítol IX:** Dels llegums. **Capítol X:** De les fruites <dels arbres>. **Capítol XI:** De les hortalisses, de llurs fruits i de llurs cuinats. **Capítol XII:** De les raïls que serveixen de menjar a l'home. **Capítol XIII:** De les diversitats de les carns i quines [ha d'usar]. **Capítol XIV:** De les coses que hom sol menjar de les humiditats dels animals, <així com la llet i els ous>. **Capítol XV:** Dels peixos. **Capítol XVI:** De les sabors i dels condiments. **Capítol XVII:** Del regiment del beure. **Capítol XVIII:** Dels remeis i de la cura de la malaltia de les hemorroides, perquè aquest regiment /103H13/ és bo per a tothom en

35. Retroversió al català de la traducció hebrea existent en el ms. París, BN, Hébreu 1128.

36. L'error d'afegir Joan al nom del rei Jaume és, com indica Steinschneider, un *lapsus calami* provocat per l'existència del famós metge Joan Jacme, canceller que fou de l'Escola de Medicina de Montpeller el 1364 i traductor de l'àrab al català de l'obra d'Al-Coatí, *Libre de la figura del uyl* (editada per Lluís Deztany [= L. Faraudo de Saint-Germain], Barcelona, Impremta La Renaixença, 1933, amb una àmplia informació biobibliogràfica sobre Joan Jacme a cura de Josep M. Simon de Guilleuma). Per a més informació sobre aquest metge, veg. M. STEINSCHNEIDER, *Die hebräischen Übersetzungen des Mittelalters und die Juden als Dolmetscher*, reedició Graz, 1956, p. 779-780, on referint-se als ms. París, BN, Hébreu 1128 i 1176, diu: «Ich konnte nur eine kleine Probe dieser jedenfalls freieren und kürzeren Übersetzung mit dem Originale vergleichen. Der Namen des Königs, Joan Jacme, in Paris ist ein, vielleicht durch den Namens des Arztes Johannes Jacobi veranlasster Irrtum».

37. El primer número indica el començament de la pàgina on hi ha la versió de B. Sarriera en l'edició del P. Batllori (Barcelona, Barcino, 1947); el segon, precedit de la lletra H, assenyalà la línia corresponent en l'edició del text hebreu del present treball. Altres indicacions utilitzades en el text català: els mots en negreta són mots catalans que apareixen en lletres hebrees en el text hebreu; els claudàtors, [], enclouen mots o frases que, per omissió, manquen en la traducció hebrea, sovint per homeoteleuton; els angles, < >, enclouen mots afegits pel traductor hebreu a tall de glossa o parafrasi.

general, però majorment als cossos sanguinis i colèrics,³⁸ i a aquells qui tenen hemorroides; per això mestre Arnau de Vilanova posà aquest capítol a la fi del llibre.³⁹ No obstant això, el qui observarà el regiment escrit en aquest llibre no ha de témer, Déu ajudant, el dany de la malaltia de les hemorroides.

Capítol I. De la tria de l'aire

La primera cosa necessària en el regiment de la sanitat pertany a l'elecció de l'aire, és a dir, de l'aire que cal triar per a conservar la salut, car de totes les coses que el cos humà necessita, sense les quals no podria existir, cap no el canvia tant com l'aire, car les qualitats i les propietats entren, per la inspiració, al cor i a les cavitats /104H20/ a través de la boca i el nas, i es mescla per les artèries amb els esperits⁴⁰ del cos, pels quals es fan totes les obres de la vida corporal.

Per aquesta raó, la saviesa dels reis ha de vetllar diligentment pel bé del regne, i el rei ha de triar, tant com pugui, l'aire millor i més convenient dels llocs on va quan visita el seu país. Quan ell elegeix estar més de temps en llocs /105H23/, l'aire dels quals és més pur i més sa, segons la diversitat del temps, en dues maneres és això profitós a la seva gent. Primerament, en la conservació de la seva salut, de la qual depèn la conservació de la salut del seu poble; segonament, perquè així sabrà amb més agudesament mental i amb més cura donar recapte a la multitud del poble que es presenta davant d'ell. Car no solament l'aire sa i pur és profitós al cos, ans ho és també a les obres de l'ànima, perquè, tant en pensant i entenent com en jutjant, aquestes es fan més clarament i més completament quan l'aire és sa i pur.

Aquesta primera cosa necessària és excel·lent en saviesa, car, quan el rei procura purificar la seva coneixença i el seu enginy, pot ocupar-se més del profit dels seus súbdits, no tan solament per si mateix, ans també en el consell, pel qual regeix el regne.

38. Segons l'antiga fisiologia humoral, els cossos en la complexió dels quals predomina, respectivament, la sang o la bilis groga (còlera), que eren dos dels quatre humors (els altres essent la flegma i la bilis negra o malenconia) que definien el temperament de cada individu, de l'equilibri dels quals depenia la salut (eucràsia) o la malaltia (discràsia).

39. Tot fa pensar que Jaume II patia d'aquest mal. Veg. el que en diu Miquel Batllori en ARNAU DE VILANOVA, *Obres catalanes*, vol. II: *Escrips mèdics*, Barcelona, Barcino, 1947, p. 68

40. En el galenisme medieval, subtilíssimes substàncies materials que sostenen l'activitat dels membres del cos, sobretot del fetge, del cor i del cervell, seus de les ànimes vegetativa, sensitiva i racional.

A aquest ben procurar és tingut tot rei tant com pugui pel fet de ser rei, per tal com no solament per l'ensenyament, ans també per l'experiència veiem cada dia /106H31/ que la sutzura i la grossesa de l'aire corromp l'enteniment i l'enginy, destrueix les forces, obscureix la virtut⁴¹ judicativa i decanta els pensaments i les cobejances cap a allò que no és dreturer.

Així, doncs, cal elegir, per a habitar-hi més de temps, aquella part del regne en què la substància de l'aire és pura i la seva qualitat més temperada, segons la diversitat dels temps, car a l'estiu convé cercar aire que s'apropi a fredor moderada, i el contrari a l'hivern; i cercar llocs d'aire temperat a l'època de nissan⁴² i a l'època de tixrí,⁴³ que són temperades en llurs qualitats.

Com que moltes vegades s'esdevé que el lloc on l'aire és pur /107H36/ s'omple sobtosament de vent, llavors els cossos primis i plens de forats⁴⁴ són fàcilment perjudicats per causa dels canvis sobtats, quan el vent entra en ells, majorment si n'hi entra molt i alhora, com si fos una canal. Així, doncs, és necessari que en els llocs plens de vent hom es tapi amb vestits gruixuts; als homes que són de complexió colèrica o sanguínia,⁴⁵ els és bo i convenient que el vestit sigui de lli i de seda, ple dedins de cotó o de borrellons de seda, a manera de **gipons**⁴⁶ o d'**espatleres**,⁴⁷ car aquesta mena de vestit /108H40/ no escalfa ni inflama la sang, i protegeix del vent les parts del cos cobertes d'ell.

El lloc, emperò, que cal majorment elegir per ajeure's i dormir, s'ha de mirar que l'aire no hi sigui tancat ni reclòs, sinó que tingui llocs per on sortir, no com en algunes cases voltades, que tenen pocs llocs per on pugui sortir l'aire, ni els llocs humits, com les habitacions⁴⁸ soterrànies o que estan sota els dalts, el sòl de les quals no és pavimentat. En aquests llocs, l'aire és molt dens i humit, i als qui

41. Les virtuts eren les facultats o potències amb què es manifestaven les diferents parts de l'ànima a través dels esperits.

42. Del mes de nissan del calendari hebreu, en què s'escau l'equinocci de primavera.

43. Del mes de tixrí del calendari hebreu, en què s'escau l'equinocci de tardor.

44. És a dir, de porus, com diu també el manuscrit hebreu Nova York, JTS, 8111. El text català de B. Sarriera diu *plens de sanch*, cosa que no sembla correcta.

45. La complexió era el resultat de la barreja de les quatre qualitats dels elements: calenta, freda, humida i seca, i definia la natura del cos d'un ésser viu o d'alguna de les seves parts. El predomini d'un dels humors donava característiques diferents a cada individu, que podia ser colèric, sanguini, flegmàtic o malenconiós.

46. El manuscrit París, BN, Hébreu 1176 diu **jupons**; Sarriera, 'jubet'.

47. La grafia hebrea (línia 40), molt desfigurada, diu **espilanderes**.

48. Tant el català *casa* (en el text català de Sarriera) com l'hebreu *bayit* (en el text hebreu que tradueixo) volien dir també 'habitació' o 'estança'. Veg. J. RUBIÓ I BALAGUER, *Vida española en la época gòtica*, Barcelona, Publicacions de l'Abadia de Montserrat, 1985,

hi jeuen o hi dormen, els oprimeix molt el cap i el pit, els fa obtusos, els fa perdre la força, els estreny el cor, els endureix l'alè i els fa perdre la veu, o els l'obs-cureix.

Emperò, si de necessitat hom ha de jeure en un tal lloc, que sigui subtilitzat l'aire a l'hivern amb foc, millor amb foc de sarments seques o amb llenya de xiprer⁴⁹ o romaní i llenyes semblants, /109H48/ que no faci fum, ans flama clara. A l'estiu, que tots els espiralls estiguin oberts i que el sòl de l'habitació sigui regat; hom ha de jeure en l'angle per on l'aire pot entrar més lliurement. Si cal cobrir l'habitació amb coses humides, hom ha d'anar amb compte que no siguin aiguoses, com ara el jonc gros, la boga o de semblants, però pot ser coberta de murta o de salze o de semblants. I aquesta habitació pot ser perfumada a l'hivern amb **ligni aloe**, encens, una mica de fusta de **ginebre** o **ciprés**. A l'estiu, pot ser perfumada de **sàndel** o murta, és a dir, de les fulles seques o de les vergues, o de roses seques, amb les quals, si fos possible, sigui cobert el terra de l'habitació, o siguin-ne omplerts [dos] saquets, els quals siguin posats entorn del capçal del llit.

Quan el fred constreny a escalfar-se al foc, cal anar amb compte de no acostar-s'hi massa i de no estar-s'hi molta estona, majorment després de menjar, i de no tenir la cara girada cap al foc, car destrueix els esperits dels cossos primis i purs,⁵⁰ destrueix la vista, escalfa la sang i fa gratella⁵¹ /110H56/. Però hom pot seure-hi moderadament, d'esquena a la llum; i si el foc és davant els ulls, majorment si és a prop, cal posar alguna cosa que faci de separació, per raó dels ulls.

Capítol II. Quin exercici és millor

Després de la qüestió de l'aire, cal parlar de la qüestió de l'exercici. Segons natura, és convenient que sigui fet abans de menjar per dues raons: la primera, perquè excita la calor natural,⁵² per la qual es fa la digestió del menjar, i és neces-

p. 81; M. GIL, *Documents of the Jewish Pious Foundations from the Cairo Geniza*, Leiden, Brill, 1976, p. 142, nota 6.

49. Atès que *xiprer* es diu *broš* en hebreu, és probable que el mot *boix* del text català esgarriés el traductor o el copista i els fes triar, per calc, un mot hebreu que no significa 'boix' sinó 'xiprer'. Però el problema es complica quan veiem que el text llatí no diu ni *boix* ni *xiprer*, sinó *brucus*, 'bruc'...

50. Sarriera: 'porosos', entès erròniament com a 'purs' pel traductor hebreu, que escriu *zakhim*.

51. Pruïja, picor i, en conseqüència, ganes de gratar-se.

52. La calor natural, que es produeix en el cor i s'escampa per les diferents parts del

sari que quan el menjar és rebut trobi el cos somogut i exercitat, i no pas adormit; /111H61/ la segona, perquè l'exercici resol les superfluïtats i les prepara a foragitar-les, car si romanien dins el cos, la natura no podria acabar les seves accions, perquè [aquelles superfluïtats] destrueixen la calor natural i empatxen els llocs per on ha de passar la massa,⁵³ amb la qual cosa el cos resta empatxat fins que les superfluïtats del cos són foragitades.

I ja sia que les superfluïtats grosses, com aquelles que són en els budells o en la veixiga, puguin eixir dels cossos sense exercici, les superfluïtats subtils, que han de sortir pels porus de la pell, i aquelles que s'apleguen a les extremitats dels membres i entre la carn i la pell, difícilment poden sortir del cos sa sense exercici, car difícilment passa que hom [begui] mitjanament o que mengi moderadament i que la calor natural consumeixi les superfluïtats, o que la calor natural esdevingui tan forta que pugui consumir-les. Per /112H67/ aquesta raó cal que l'exercici precedeixi el menjar.

Però als qui poc mengen basta poc exercici, i els qui molt mengen necessiten molt d'exercici. I al contrari, als qui fan poc exercici basta poc menjar, i subtil i lleuger.

Els qui fan exercici corporal gran i fort han de menjar moltes coses tosquies; per això abans de dinar o de sopar, cal que el cos hagi estat exercitat amb exercici moderat i equilibrat, d'acord amb l'exercici amb què es complau més i amb què els membres esdevenen més temperats i més lleugers; car si els membres li fan mal i, a causa de l'exercici, romanen fatigats, no hi ha dubte que tal exercici no és convenient; per això, quan hom comença a sentir-se cansat, cal que reposi d'aquell exercici.

L'exercici és equilibrat quan els membres sobirans i jussans han estat exercitats proporcionadament en totes llurs parts, com ara anant a peu, cavalcant o en altra manera. El /113H73/ qui va a peu ha d'inclinar-se a vegades per prendre quelcom de terra amb les mans; i el qui cavalca, en pujar damunt l'animal, o baixar-ne, o fer-lo moure, no solament mou les cames i els peus, ans també mou el dors, les mans i els braços, majorment si caça.

L'exercici triat per al rei, però, cal que sigui aquell que li escau i que no rebaija la seva majestat. Per això, el joc de la pilota,⁵⁴ la lluita i semblants, de cap

cos, segons el galenisme medieval, és un principi imprescindible per al desenvolupament de les operacions vitals.

53. El bol alimentari o la massa d'aliments mastegats.

54. SARRIERA afegeix: *o joc aureal*, que el traductor hebreu passa per alt. En realitat, *aureal* és un mot inexistent en català, fruit d'alguna lliçó incorrecta del llatí *aut talis*. El tema ha estat objecte d'una extensa indagació per part d'Anna TRIAS I TEIXIDOR, *Arnaldi de*

manera no pertanyen a rei, car són menyspreament de la seva persona i perjudiquen molt el bé del poble.

Capítol III. De llavar tot el cos

Després de la qüestió de l'exercici, cal parlar de la qüestió del bany, per tal com /114H79/ aquest supleix la mancança d'aquell. Car, en regiment de sanitat solament es banyen els qui no han fet prou exercici o que per molt menjar se'ls acumula multitud de superfluitats en els extrems dels membres, i entre la carn i la pell; o els qui s'han de llavar el cos per gran suor o exercici, o per qualsevol altra raó. Als primers és bo un bany que produeixi vapor i faci suar; als altres, un bany d'aigua només per a llavar-se. Emperò, cap d'aquests banys no és necessari a cos temperat o de bona sang, si menja moderadament i fa exercici moderadament, car no té cap necessitat /115H84/ de provocar la suor ni de llavar-se per raó de la suor.

I si per ventura, per raó de l'exercici, que provoca la suor, a vegades hom s'ha de llavar, cal que l'aigua no sigui massa calenta, ans com aquella que és escalfada a l'estiu per la calor del sol, i que siguin tirades en el bany roses bullides d'un bull.

Les comes, per necessitat de la vista, de l'oïda i de la memòria, cal que siguin llavades sovint amb aigua moderadament calenta,⁵⁵ i aquest llavament que sigui fet al vespre abans que hom vagi a jeure i es fiqui al llit, els dies en què no soparà.

El llavament del cap, que no es retardi més enllà de vint dies i que no sigui fet més d'una vegada a la setmana. I mai s'ha de fer amb el ventre ple, ans abans de dinar o molt després d'haver dinat, o abans de sopar quan hom vol sopar.

Villanova Regimen sanitatis ad regem Aragonum, edició crítica amb comentaris i notes, Barcelona, 1994, p. 264-267; text publicat precedentment en forma d'article: «Aureal, un mot fantasma atribuït a Arnau de Vilanova», *Miscel·lània Antoni M. Badia i Margarit*, vol. 3, Barcelona, Publicacions de l'Abadia de Montserrat, 1985, coll. «Estudis de Llengua i Literatura Catalanes», núm. 9, p. 87-94.

55. En els *Aforismes de la conservació de la memòria*, editats pel P. Batllori en el mateix volum que el *Regiment de sanitat*, Arnau de Vilanova diu (p. 254): «Item, lavar sovín los peus ab aygua calda en dejú, en la qual haja bullit tarongina, fulles de lor, camamilla, cabotes de timó, spich e semblants coses, a la memòria e al cap e als ulls molt aprofita.»

Capítol IV. De menjar i de beure en general

/116H91/ Després de la qüestió del bany, cal parlar del menjar per dues raons: la primera, perquè l'exercici [aflaqueix els cossos, els quals després de l'aflaquesament necessiten menjar; la segona raó és perquè l'exercici]⁵⁶ aflaqueix el cos, desperta la gana de menjar, anomenada fam, la qual no és sinó un missatge de la natura que anuncia la necessitat del menjar.

Car és llavors, certament, que el cos sa necessita menjar: quan té fam; per això cal que els cossos temperats i de més bona sang que els altres, no mengin fins que tinguin fam, car la natura dels membres no accepta allò que no cobeja, ans ho rebutja. Per això el menjar que és rebut sense cobejament de natura és /117H96/ portat pel ventre i pels altres membres com una greu càrrega, i per això més aviat s'hi corromp que no pas s'hi canvia. Car quan el rebutgen no s'esforcen a canviar-lo en llur substància; si el canvien, ho fan fort ràpidament.⁵⁷

Així, doncs, certa cosa és que en cap moment de l'any no és convenient que els cossos sans mengin, en l'àpat del dinar o en l'àpat del sopar, sinó quan la natura cobeja de menjar. Per això és clar que el costum del poble de sopar aviat, quan encara és de jorn, no té cap sentit per als qui estan sans, i es fa per poc seny i per desig dels insensats. El poble usa d'aquest costum sense discreció. Per aquesta raó, cal prendre el menjar quan la natura el cobeja; no està bé de fer-la esperar quan té fam, sinó que sigui per raó de la religió.⁵⁸

Cal que el menjar sigui pres amb mesura /118H103/, talment que el ventre no en sigui oprimat per inflament, ja que si menjar abans del seu temps causa perjudici, com ha estat dit més amunt, també en causa si no és rebut moderadament. Per a esquivar-ho, cal que hom es guardi de dues coses.

La primera és la masticació incompleta, que fa gran injúria a la natura, car hom no li dóna allò que li és degut, car per això foren creades les dents: perquè el menjar fos perfectament mastegat i capolat abans d'anar al lloc de la digestió. Quan el menjar no és així, o per algun motiu no és capolat, el qui no el mastega perfectament amb les dents indueix l'ordre habitual de la natura a error, car la natura de capolar el menjar no és atorgada ni al ventre ni als altres membres de

56. Omissió per homeotelèton, en el text hebreu.

57. Sarriera: *fort tèbeament*.

58. En realitat, Arnau de Vilanova és més explícit, car diu: «sinó que les santes constitucions de l'Església o honest afaenament, o religiosa devoció, ho amonestin, les quals moltes vegades fan patir fam».

dins; per això són oprimits pel menjar, quan no poden completar la mancança del capolar.

I són de dues maneres oprimits pel menjar no ben mastegat: la primera, perquè hom en menjà més per desig d'englotir; la segona, perquè el menjar englotit no pot ser digerit perfectament i això prepara el cos a molts danys. Per aquest motiu, els golafres estan /119H111/ sovint malalts i no poden aconseguir una vellesa natural.

La segona cosa que hom ha d'evitar [per por de menjar immoderadament] és la diversitat de menjars, majorment si són delitosos, perquè més ràpidament és satisfet l'apetit d'un menjar que de diversos menjars, car la blanor de les sabors el mouen a prendre'n més del que el ventre pot digerir. Així, doncs, quan la diversitat de menjars és tanta, que l'un és de lleugera digestió i l'altre de pesada, destorben forçosament el nodriment dels membres, perquè quan l'un és digerit abans que l'altre, i es mesclen ensems, o bé el no digerit sortirà amb el digerit o bé, si roman fins que l'altre hagi estat digerit completament, es corromprà i es malmetrà, com si carn de vaca i polla es coguessin ensems.

Encara s'esdevé que quan els menjars són molts i diversos, de dues maneres és embargada la digestió. Primerament, perquè el qui menja menjars diversos necessita beure més sovint, i beure sovint destorba la digestió, com els qui posen aigua freda en olla bullent, la qual cosa impedeix l'ebullició. /120H120/ {Segonament,⁵⁹ perquè quan hi ha un gran interval entre la primera i la segona digestió, la primera, que ja ha començat, és embargada pels menjars crus que arriben a continuació. Tots aquests danys, cal evitar-los prenent només un menjar, o dos, posat que no hi hagi cap gran interval de temps entre ells i que no estiguin en pugna ni siguin desiguals en la digestió. Per això els qui tenen costum de menjar poc aconsegueixen una vellesa natural, mentre que els qui s'afanyen a prendre molts menjars moren sense vellesa o, si hi arriben, és xacrosa i immunda, com s'esdevé sovint als qui habiten les regions del **septentrion**.⁶⁰

Hom ha de tenir en compte no solament el moment del menjar i la quantitat ans també ha de tenir en compte la qualitat del cos i del temps, és a dir, que es prenguin aquells menjars que convenen al cos segons la seva natura i segons el temps, i que els que no convinguin siguin evitats. Els qui estan /121H127/

59. El llarg fragment (quatre paràgrafs) tancat entre claus, {}, correspon a un foli que manca en el manuscrit de Madrid, Bibl. Nacional, 10078, i que el P. Batllori suplí traduint-lo del llatí en editar la versió catalana de B. Sarriera.

60. Sarriera: *del nord*. Que el traductor hebreu hagi transcrit *septentrion* només pot ser perquè és aquest mot que apareixia en la còpia de la traducció catalana que tenia davant els ulls, com és el cas del manuscrit Barcelona, Bibl. Catalunya, 1829.

predisposats a patir les menes de malalties de les hemorroides, com ara **corones, moredes i puns**,⁶¹ han d'evitar molt els menjars aguts i salats, i els massa dolços, i totes les coses que restrenyen, com direm més avall en especial.

Ara convé parlar del regiment del beure, el qual té una regla breu per als cossos sans, a saber, que es begui quan la natura ho desitja, que és en aquell moment en què hom té vertadera set, quan la boca de l'estómac genera una mica d'escalfor. És impossible que el cos sa la senti mai, llevat que sigui després de menjar. Per tant, quan la set és d'aquesta mena, s'ha de beure moderadament i la beguda ha de ser convenient a la natura del cos i del temps.

Respecte a això, hom ha d'anar amb compte que el vi no sigui agut o ardent, a la semblança del foc, ni molt dolç, sinó que a l'estiu ha de ser blanc o del color de la rosa; a l'hivern que tiri a vermell. Quant a la substància, que sigui clar i subtil; el sabor, agradable i moderat; l'olor, plaent}. D'aquests vins, sien elegits els que no poden sofrir /122H135/ abundància d'aigua, car és més profitós als cossos temperats, sanguinis i colèrics beure vi que no sigui fort del seu natural, temperat amb una mica d'aigua, que no pas beure vi fort que hagi estat temperat amb molta aigua. Així, doncs, hom pot entendre que cal a totes passades esquivar qualsevol vi que contingui guix o calç, i el vi que s'ha conservat en vaixelles fets amb pega.

Per aquesta raó cal esquivar també el vi piment,⁶² si doncs no és fet de la manera davall esmentada.

[Encara és manifesta cosa] que el vi novell clarificat perfectament és més profitós que el vell.

En la set mentidera,⁶³ en la qual la boca de l'estómac no està inflamada, sinó que la gorga o la boca estan seques, o el paladar, per la pols, o pel moviment, [o per la calor], o per la sequedat de l'aire, no és menester que hom /123H141/ begui, sinó que basta que netegi o remulli les parts seques amb vi o amb aigua. Si li plau més, pot mastegar fruita de suc agradable i llençar la substància, o englotir un poc del suc per raó de la sequedat del canyó.⁶⁴

61. *Corones, moredes i puns* és la transcripció desfigurada fora mida del text català, que diu: *morroydes, ço és, morenes correns e pulsants*.

62. En hebreu: *conditon*, llatínisme que ja apareix al Talmud.

63. Sarriera: *fantàstica*.

64. Anomenat també *gorja* o *gargamella*. El mot hebreu *wéšet* significa, tanmateix, 'esòfag' en la terminologia mèdica actual.

Capítol V. De reposar, de vetllar i de dormir

Després de menjar convé, segons ordre de natura, reposar i dormir, car el menjar és rebut per tal que sigui digerit i que després de la digestió esdevingui substància dels membres. I per tal com la digestió del menjar no pot ser completa, especialment aquella que es fa en el ventre, que no convé que es mudi en substància dels membres, llevat que la calor natural s'aplegui en el lloc de la digestió tant com pugui, per aquesta raó, no /124H148/ convé que els qui han menjat com cal, després del menjar caminin, treballin o vetllin, sobretot si llurs cossos no abunden en calor natural, per tal com en el moviment i en el treball, la calor natural s'escampa pels membres [que es mouen. També en el vetllar, si bé no mou hom els peus ni les mans, la calor, emperò, natural s'escampa pels membres]⁶⁵ dels cinc sentits, com ara les orelles pel que fa a l'oïda i els ulls pel que fa a la vista. I així mateix pels altres sentits. I també s'escampa pel cervell, en el qual es fan les obres del pensament, car sense la calor natural no hi ha cap obra de la vida que pugui ser acabada.

Per aquesta raó tots els filòsofs s'acorden que a hora de vespres és el millor moment per a menjar l'àpat principal per tal de conservar la salut, car la nit és a prop /125H154/ del menjar, [de la qual cosa ixen] tres béns necessaris per a completar la digestió. El primer és la fredor de l'aire, perquè la digestió és més [forta] en l'aire fred que en el calent, per tal com per la fredor de l'aire la calor natural s'aplega a la part interna del cos, mentre que per la calor de l'aire la calor natural surt de la part interna del cos i s'escampa per fora, i aquesta és la raó per què hom menja més en els llocs freds que en els calents, i més a l'hivern que a l'estiu. El segon bé és el repòs del cos i de la pensa, car de nit cessen els pensaments i les ocupacions. El tercer és que hom s'endormisca i dorm en repòs i [en el silenci de la nit] el son no és destorbat per crits ni per brogits, ni per les relacions amb els homes ni per la resplendor <del sol> que els ulls reben de dia.

Així, doncs, qui ha menjat moderadament /126H160/ cal que havent menjat seguit, deixi reposar el cos i la pensa, i que mentre seu i reposa no escolti coses profundes ni coses que li desplaguin, ans coses fàcils d'entendre [i plaents], com ara cròniques⁶⁶ i històries de reis, o melodies. I de seguida que li vingui la son, que vagi a dormir.

Emperò, de dia, i majorment a l'estiu, que dormi en lloc fred i fosc, i de gran repòs, però que no sigui romàtic.⁶⁷ Que es descalci els peus i els mantingui co-

65. Omissió per homeotelèuton, en el text hebreu.

66. Sarriera: *històries de sants*.

67. En hebreu: *me'upaš*, 'romàtic', 'estantís', 'florit'.

berts, car dormir amb el calçat i les canyes, sobretot a l'estiu, fa pujar els fums al cervell i escalfa el cos, i no li permet de descansar bé, i embarassa la digestió, enfosqueix la vista i malmet la pensa; cal que mantingui els peus coberts per tal que el cos no es refredi massa.

També cal vigilar de mantenir el cap cobert en dormint més que no pas en vetllant, ja que en el moment de dormir, la calor natural s'aplega a la part interna del cos i els extrems romanen amb poca calor [i per això més fàcilment els pot llavors noure el fred, majorment si l'aire fred, empès per vents com per una canal, toca els membres];⁶⁸ i per això hom ha de vigilar /127H168/, quan dorm, que a l'endret del cap no hi hagi cap finestra oberta ni cap espirall.

Els qui estan sans han de dormir durant el primer son sobre el costat dret, per tal que el fetge, que abunda més en calor natural que cap dels altres membres, excepte el cor, romanguí sota l'estómac, talment com posem el foc sota l'olla.

Acabat el primer son no és convenient que dormi més el qui ha menjat moderadament. A vegades hom pren més menjar que no deu o menja coses de dura digestió; llavors, si dorm, quan es desperta en acabar el primer son no ho fa perquè la digestió s'hagi acabat, ans perquè el fibla i l'oprimeix alguna superfluïtat [d'orines] aplegada en la veïxiga o de /128H174/ fums a les extremitats, o de saliva al pit, o d'altres coses semblants. Quan aquestes coses hagin estat foragitades orinant o badallant,⁶⁹ o estirant els membres, cal tornar a dormir, cosa que hom reconeix per la pesadesa del cap i les parpelles.⁷⁰

Llavors és cosa profitosa jeure sobre el costat esquerre per tal que per retenció dels fums el fetge no s'escalfi massa, car poca calor basta per a acabar la digestió, quan el menjar [és quasi cuit, més que quan] és cru.

Tota persona sana ha d'evitar de dormir de sobines per tal que les superfluïtats que arriben al paladar i al nas no tornin al cervell, car tals superfluïtats corrompen l'enteniment.⁷¹ Però una vegada despert pot estirar-se de sobines i reposar així un poc per donar igualtat als membres, sobretot a les vèrtebres de l'espina.

Semblantment, a les persones sanes, majorment a les que tenen el ventre calent o temperat, no és cosa profitosa /129H181/ dormir sobre el ventre, perquè

68. Omissió per homeotelèuton, en el text hebreu.

69. Sarriera: *tossint*.

70. El text català diu *pestanyes* volent dir *parpelles*, com ho confirma el mot hebreu utilitzat en la traducció: *'af'apayim*. La confusió entre ambdós mots és una metonímia antiga i popular en català.

71. El text català diu *memòria*; semblantment, el llatí.

dormint sobre el ventre hom decanta el coll i el cap de llur positura normal, i el ventre també n'esdevé oprimít.

[Aquells] que han de menester jeure sobre el ventre perquè el tenen fred, és convenient que el facin descansar damunt de coixins tous i que jeguin de tal manera que decantin el coll el menys possible; i potser valdria més que jaguessin de costat i tinguessin sobre el ventre un coixí molt tou i calent, lligat amb una faixa de tela de lli, perquè no se'n separés mentre dormen.

Per bé que no sigui cosa profitosa a aquells qui mengen moderadament de caminar després de menjar, sí que és profitós als qui mengen molt de caminar moderadament després de menjar, abans d'anar a dormir, i que caminin fins que el pes de la boca de l'estómac hagi davallat al ventre.

És convenient que tothom qui dorm després de menjar tingui el cap i el pit més elevats que les altres parts del cos, i encara més ho han de fer així els qui /130H188/ han menjat molt, per tal que el menjar, tornant de l'estómac a la boca [no la pugui oprimir] ni pugui noure el cap i els altres membres espirituals.⁷²

Capítol VI⁷³

Havent dormit és bo que hom netegi del seu cos les superfluitats que s'hi hauran multiplicat, no solament evacuant o orinant, ans també en d'altres maneres: escopint, tossint, expectorant,⁷⁴ mocant-se, pentinant-se i rentant-se la cara i les mans amb aigua tèbia.

/131H192/ També l'ajustament carnal, que és ordenat a profit de natura, cal que sigui acomplert després de dormir, quan el cos està en la situació que convé. Emperò, els qui tenen les juntures dels membres febles i els qui pateixen el mal de les hemorroides,⁷⁵ cal que mentre tinguin gana o immediatament després de menjar, es guardin amb gran cura d'ajustar-se carnalment, més que més si natura per si mateixa no ho requereix. Cal sempre que hom esperi que natura ho requereixi.

72. Els membres de la regió espiritual del cos humà que va de l'epiglotis al diafragma (pulmons, bronquis, tràquea, cor).

73. Els tres paràgrafs que, seguint la divisió de Sarriera, constitueixen aquí el capítol VI formen part del capítol V en el text llatí.

74. En lloc de *tossint*, *escopint* el text hebreu diu: *escopint*, *tossint*, *expectorant*, amb mots, i en una seqüència, que el traductor només pot haver tret de TB *Nidda 55b*, on es parla de la impuresa ritual de les secrecions del cos.

75. *Decorrents o sordes*, afegeix Sarriera.

S'ha de vigilar que entre un ajustament i l'altre hi hagi un interval apropiat perquè natura pugui escampar la sement sense detriment ni dany del cos, perquè quan hom fa sortir la sement per força, destrueix les forces del cos, i vellesa i decaïment l'assalten abans d'hora. Per tant, cal que tothom eviti això.

Capítol VII⁷⁶

/132H199/ Havent observat les coses damunt dites per ordre de natura, cal saber que els accidents de l'ànima⁷⁷ muden granment el cos i hi provoquen canvis manifestos, així com en les activitats de la pensa. Els accidents que han de ser esquivats de tot en tot són especialment ira i tristor, car la ira escalfa tots els membres i per raó de tan gran calor malmet i corromp les obres de la raó i de l'enteniment. Per això cal allunyar tota ocasió d'ira, llevat de la ira que convé tenir, segons raó, envers les coses inconvenients.

/133H203/ Semblantment tristor refreda [i afebleix] el cos i el fa tornar magre i sec, car estreny el cor i entenebra els esperits, els fa tornar més grossers, malmet la pensa i embarassa [l'aprehensió, ço és] la recepció dels sentits, ofusca la vista i danya la raó.⁷⁸ Per això, doncs, convé allunyar tota cosa que causi emoció, tret d'allò que la raó aconsella: [que hajam tristor dels vicis i] que cobegem la bellesa de l'ànima. Per tant, aquells qui tenen molts afers i moltes preocupacions és bo que estiguin alegres, i que s'ocupin en honestos esbargiments perquè l'ànima sigui més forta en les seves activitats, i els esperits es renovellin.

Capítol VIII⁷⁹

/134H208/ Després de la doctrina del regiment general, convé parlar de les coses particulars: de les coses que nodreixen el cos i dels remeis que hom pot aportar-hi si no són preses com cal. Primerament parlarem dels menjars i des-

76. Aquí comença el capítol VI en el text llatí.

77. La sèrie complexa de sentiments, com ara l'amor, l'odi, la tristesa, l'alegria, el neugit, etc., que influïen positivament o negativament en el manteniment de la salut o en la recuperació del malalt. Una de les coses *no naturals* del galenisme medieval. Veg. L. GARCÍA-BALLESTER, «On the Origin of the 'Six Non-natural Things'», en J. KOLLESCH (ed.), *Galen und das hellenistischen Erbe*, Stuttgart, Franz Steiner Verlag, 1993, p. 105-115.

78. Sarriera: *escura* (= obscureix) *lo jubí e nafra la memòria*.

79. Aquí comença el capítol VII en el text llatí.

prés, de les begudes. I per tal com alguns menjars es prenen per donar nodriment al cos i d'altres per donar sabor, parlarem primer dels que donen nodriment, dels quals els uns creixen de la terra i els altres provenen dels animals. I per bé que segons dignitat els animals siguin primer que les plantes per natura d'existència,⁸⁰ les plantes, emperò, precedeixen els animals, perquè són donades de nodriment a aquests.

/135H213/ Les coses que creixen de la terra, les quals utilitzem, són de cinc menes: la primera, el gra, del qual hom fa pa, com ara el forment, l'ordi, l'avena, el sègol, l'arròs i el mill;⁸¹ la segona, els llegums; la tercera, les fruites; la quarta, les fulles, és a saber, les fulles de col i les herbes; la cinquena, les arrels, com ara els porros i les cebes, i tota cosa que creixi sota la terra.

No és bo de menjar massa sovint forment cuit, ja que fa que augmentin en el ventre els cucs anomenats **lombrics**, i els engendra, i també engendra opilacions, i predisposa a la formació d'arenas i pedres a la veixiga i els ronyons. Aquest efecte és el que fa també la farina de forment cuita, i tota cosa feta de pasta fregida o cuita en aigua.

Això mateix fa l'**alatria**⁸² i l'**amidó**,⁸³ ja sia que l'**amidó** sigui cosa més /136H219/ lleugera que les altres. Al cos normal no li és profitós de menjar massa sovint aquestes coses. Si per ventura alguna vegada vol prendre'n, com ara en dies de dejuni, que sigui barrejant-les amb llet d'ametlles i procurant que primer siguin ben cuites.

La sèmola és menys dolenta i menys nociva que les altres coses dites.

I encara és menys nociva la coladura de breny,⁸⁴ la qual, si primerament és cuita amb molta aigua i després amb molta llet d'ametlles, serà en dies de dejunis, per als cossos temperats i colèrics, un menjar força lleuger i molt profitós.

Més profitós serà encara el menjar que es faci d'ordi triat, bullit prèviament fins que esclati; llavors es llava amb aigua freda i després es pasta i es cou amb molta llet d'ametlles, fins que s'espesseixi moderadament. Aquest menjar convé fortament als qui pateixen el mal de les hemorroides.

80. Sarriera: *per natura de nudriment*.

81. L'ordre no és el mateix que en el text català; a més, en l'hebreu manca el panís.

82. Mot d'origen hispanoàrab, corrent en el català medieval, que significa 'pasta de fideus'. En àrab, *al-itriya* vol dir 'fideus' encara avui. Deriva de l'arrel semítica, existent també en hebreu, TRY, 'fresc', 'recent', 'tendre'. Cf. Anna TRIAS I TEIXIDOR, «El català en el llatí del *Regimen sanitatis ad regem Aragonum* d'Arnau de Vilanova», *Miscel·lània Germà Colón*, vol. 5, Barcelona, 1996, coll. «Estudis de Llengua i Literatura Catalanes», núm. 32, p. 43-46.

83. L'hebreu transcriu sempre *amidó*.

84. *Breny*, en hebreu: *subbin*, és el nom antic del segó.

/137H226/ I és així també com cal fer el menjar amb avena⁸⁵ triada, si plau més de menjar-ne, per bé que sigui menys profitós que el primer.

El menjar d'arròs, quan és fet amb molta llet d'ametlles, és sempre profitós als cossos temperats. Emperò, perquè no constipi el ventre, cal prendre'l a la fi de l'àpat.

En totes aquestes coses, cal vigilar que no siguin corrompudes per vellesa ni properes a la caducitat. Per això tot cos temperat i colèric ha d'evitar la farina, el breny i l'**alatria** que tinguin més de sis mesos; i l'**amidó**, si té més de dotze mesos; i l'arròs, si ha estat més de dotze mesos fora de la seva escorxa⁸⁶ en regions càlides. En general hom ha d'esquivar totes aquestes coses si fan olor de fum o tenen una sabor aguda o acre.

El⁸⁷ pa ha de ser moderadament fermentat amb llevat i poc salat, i /138H234/ no ha de ser enfarinat.⁸⁸ Per evitar la constipació del ventre és profitós que contingui una sisena o una setena part de breny. Cal vigilar de no menjar-lo calent ni dur.

Si per ventura hom tingui necessitat de menjar **bescuit**, cal remullar-lo en brou, tant si el greix és de carn com si és greix dolç d'olives o d'ametlles. Amb el **bescuit**, els dies que hom menja carn, és cosa profitosa menjar alguns talls de llard de porc o altres coses mollificatives [i humidificants] del ventre, de les quals parlarem en aquest llibre.

Capítol IX

Els llegums no convenen als cossos temperats, mentre estan sans; per això cal que hom esquivi llur substància, majorment si són secs. /139H240/ Emperò, si hom vol prendre'n dels tendres per satisfer el desig, és necessari que siguin cuits amb gingebre i safrà, i que a la fi hom els mescli amb llet d'ametlles, si doncs no han estat cuits amb carn grassa, perquè llavors no hi ha necessitat d'afegir-hi llet d'ametlles.

Entre els llegums que menys perjudiquen els cossos sans, hi ha els **pèsols** rodons, els ciurons⁸⁹ i les faves; i d'aquests tres, els menys nocius són els **pè-**

85. Avui anomenada, més correntment, *civada*.

86. *Escorxa* tenia el sentit tant d'escorça com de clofolla o tavella.

87. Aquí comença el breu capítol VIII del text llatí.

88. En hebreu: *gamuah*, que vol dir, literalment, 'enfarinat'. El llatí diu: *farina imbitus*.

89. En hebreu: *zir'onim*. Tot fa pensar que el traductor trià aquest mot, que vol dir

sols rodons i blancs. La regla general és aquesta: quan hom cou llegums sense carn, cal fregir una ceba rodona i blanca, tallada en trossets prims, en oli dolç. S'ha de posar amb el llegum i a la fi abocar-hi llet d'ametlles; i això és més necessari si hom vol menjar faves, més que més esmicolades.⁹⁰

De llegums aparellats amb llet d'animals, ningú no n'ha de menjar.

Per tal com en dies de dejuni,⁹¹ hom menja aliments que engendren /140H248/ opilacions, com ara peix i coses fetes a l'olla,⁹² serà profitós, per a conservar la salut, de prendre al començament de l'àpat un poc de brou de ciurons o de pèsols.

L'aigua que els savis lloen és aquella aigua dolça en què els pèsols o els ciurons han estat en remull tota una nit, la mateixa en què l'endemà són bullits amb dos o tres bulls, i llavors colats; el líquid colat es guarda i després, prop de l'hora de menjar, s'hi afegeix una mica de vi blanc i una mica de pólvora d'espicanard,⁹³ safrà i sal en quantitats moderades. Després cal fer donar un bull a tot. Al començament de l'àpat hom pot beure'n una mica o, si més li plau, pot sucar-hi pa i menjar-se'l, car aquest brou obre i neteja els filaments anomenats **capilars**, que són al fetge i a les vies urinàries; així hom evita el mal de la pedra i l'arena, sobretot si remulla i cou els pèsols o els ciurons amb aigua amb **jusvert**.⁹⁴

Però comet un gran error la gent del poble que creu que /141H255/ el profit rau en el brou dels ciurons, quan han estat remullats en lleixiu,⁹⁵ car, a dir veritat, tota llur substància subtil, que té natura d'obrir, és sostreta dels ciurons en la primera aigua en què són remullats.

'llavors', 'gra', per a traduir *ciurons* per calc paronímic. El mot *zir'onim*, en el sentit de 'gra', però referit específicament a faves i lleties, ja havia estat emprat per Mossé ibn Tibbon en traduir el *Regiment de sanitat* de Maimònides de l'àrab a l'hebreu (veg. l'edició d'aquesta traducció feta per S. Muntner: MOSHE BEN MAIMON, *Regimen sanitatis: Letters on the hygiene of the body and of the soul*, Jerusalem, Mossad Harav Kook, 1957, p. 80). La formació de mots per calc paronímic ha estat, d'altra banda, conscientment utilitzada en hebreu modern (veg. M. MASSON, *Les mots nouveaux en hébreu moderne*, París, 1976, p. 208).

90. Sarriera: *fava fresca*, és a dir, 'esmicolada', 'mòlta'.

91. Sarriera: *coresma* (= quaresma).

92. Sarriera: *menjars de cuylera*.

93. Valerianàcia (*Nardostachys jatamansi*) utilitzada com a planta medicinal, ja esmentada pel metge Joan Jacme en traduir el *Libre de la figura del uyl* d'Al-Coatí a mitjan segle XIV.

94. La forma *jusvert*, per *julivert*, és la més constant en tots els manuscrits, bé que hi ha algunes variants (*jusbert*, *juivert*).

95. En hebreu: *me ha-afar*, 'aigua de cendra'.

Capítol X

No fa profit a cos temperat de menjar fruita per manera de menjar, ans ha de ser per manera de medecina, és a saber, per preservar el cos d'alguns accidents que li poden esdevenir a causa del temps o de l'aire; per això cal prendre'n moderadament per obtenir-ne el profit que se'n pot obtenir, car no és bo de menjar-ne per satisfer el desig, ans solament per la utilitat.

Quan hom menja fruita només pel plaer, disturba la conservació de la salut. Per això el qui menja fruita no per satisfer el desig, ans per la utilitat, cal que tingui en compte a cada època /142H262/ de l'any els accidents que poden sobrevenir al cos i que el poden perjudicar sia per la qualitat de l'aire sia pels menjars que usa en aquell temps. Així, doncs, cal usar la fruita més adient per a contrastar aquells accidents, i és bo que l'usi de la manera més adequada i convenient.

Com que a l'estiu, per la calor de l'aire, la sang s'inflama, i a l'època de tixrí,⁹⁶ la sang esdevé més aguda a causa de la sequedat de l'aire, convé que en aquestes èpoques hom mengi fruites fredes i humides per temperar la sang.

Així mateix, com que a causa de la calor de l'estiu, els membres del cos esdevenen flàccids,⁹⁷ i la calor natural i els esperits se'n van d'ells més ràpidament, llavors convé fer ús, moderadament, de fruites que estrenyin [els porus de] la pell, com ara les fruites un poc àcides. També és bo en aquells /143H268/ temps d'usar de fruites àcides per a trencar l'agudesa dels humors.⁹⁸

A causa de la sequedat del temps, que a vegades constipa i restreny el ventre, cal que en aquestes èpoques⁹⁹ hom mengi sovint les dites fruites. També són profitoses per a fer venir la son, quan és disturbada a causa de la sequedat del temps, per a calmar la set i per a mitigar la calor del cor i del fetge, i la calor de l'estómac.

Totes aquestes coses, diligentment considerades, poden fer veure fàcilment a cadascú de quina manera caldrà usar d'aquestes fruites a l'estiu i a l'època de tixrí¹⁰⁰ per a regiment de la salut.

Emperò, tothom qui vulgui conservar la salut ha d'evitar de menjar mai fruita cuïta o crua si no s'han assaonat convenientment a l'arbre, <si és fruita

96. A la tardor.

97. Sarriera: *rarificatz e esclareitz*.

98. Sarriera: *de les còleres*.

99. A l'estiu i a la tardor.

100. A la tardor.

que s'assaona a l'arbre>,¹⁰¹ excepte les móres, que no s'han de menjar quan, de tan madures, s'han tornat negres /144H275/, car són menjar d'aranyes¹⁰² i entutzen i corrompen la sang, i engendren i multipliquen les bubes, i engendren també les bubes negres. Per això en els països càlids i humits, l'any en què abunden les móres hi ha moltes malalties epidèmiques,¹⁰³ si doncs no són evitades per flux de ventre.

La segona regla és que ens hem d'abstenir de menjar fruites que tenen cucs o que s'han passat de dins; i això ho podem saber quan la fruita no té de dins el color natural que hauria de tenir, car aquesta fruita sol engendrar febres si llur superfluïtat no és gitada del cos per rebuig del ventre, o per fort treball, o per grans suors.

/145H280/ La tercera regla és que hom no ha de menjar fruites diverses ensems [per gran semblança que hagin en si mateixes naturalment, o en llurs efectes; així com podem veure, per exemple: si algú menja prunes per mollificar el ventre, no és cosa convenient rebre cireres ensems amb elles, sinó que basta que o bé una cosa o bé l'altra sigui presa al començament del menjar. També en temps que hom troba figues i raïms, hom no ha de menjar-ne de cadascuna ensems],¹⁰⁴ ja sia que cadascuna sigui profitosa per a mollificar el ventre, ans basta una fruita, especialment les figues, després de les quals és bo de beure brou o qualsevol altre humectant o mollificatiu. Però aquells qui tenen el fetge i el ventre calents, i tota persona colèrica, com ara els qui habiten a Àfrica¹⁰⁵ o a Líbia, és més segur que beguin aigua freda després de les figues; els altres, vi ben enaiguat.

/146H284/ Si algú vol menjar raïms, per laxar el ventre, ha d'evitar de menjar-los a taula, amb els altres menjars, ans ha de menjar-los molt de temps abans de l'àpat, majorment si són frescos,¹⁰⁶ car engendren ventositats, fan bullir els vapors del ventre, regiren el menjar i destorben la digestió.

[E després dels raïms, hom no ha de beure vi de cap manera, sinó brou o aigua freda].

Emperò, si en vol menjar a la tarda, convé que faci molts dies que hagin estat collits o que vessi damunt d'ells primerament aigua bullent i després aigua freda.

101. Aquest incís manca en Sarriera, però existeix en el text llatí.

102. La transcripció hebrea (línia 275) és confusa, però sembla que la intenció era de transcriure *ranyes*.

103. Sarriera: *regna epidèmia, ço és, pestilència*.

104. Omissió per homeotelèuton, en el text hebreu.

105. Àfrica és la regió de Tunísia: Ifriquiya.

106. En hebreu: *bene yoman*, 'del dia'.

El que hem dit de les figues i dels raïms, cal entendre-ho dels /147H288/ préssecs,¹⁰⁷ car hom els pren al començament del menjar per laxar el ventre, sobretot els qui tenen el fetge calent i sec; però no és convenient que llavors prenguin figues ni, no cal dir-ho, raïms, sinó que basta que prenguin préssecs solament, especialment els durans,¹⁰⁸ que tenen més humitat.

Per a aquells qui tenen l'estómac fred i humit són millors els mollars.¹⁰⁹ I si desitjaven menjar-ne dels durans, cal que els remullin en vi pur i fort, sobretot si han estat collits aquell mateix dia, car els qui han estat dos o tres dies al sol després d'haver estat collits són més saborosos i més bons per a la salut.

Si, emperò, els qui tenen l'estómac calent volen menjar figues en gran quantitat, els és més profitós /148H294/ que abans de prendre'n mengin préssecs o pomes ben madures i de bona olor, crues a l'estiu i cuites a l'hivern, o almenys que les figues siguin verdes, és a dir, un poc àcides segons llur natura, perquè les figues bones i excel·lents són les que són de dins vermelles i tenen una sabor un poc àcida.¹¹⁰ Aquestes figues són bones per als homes joves, especialment per als qui tenen una complexió calenta o temperada.

107. Sarriera afegeix: *i ampréssecs*. El text llatí diu: *de persicis et antepersicis*. Tanmateix, la traducció hebrea del manuscrit París, BN, Hébreu 1128, només diu *afarseqim*, 'préssecs' (*Prunus persica*), sempre i arreu. En canvi, el manuscrit Nova York, JTS, 8111, transcriu el mot català *albercoc* (*Prunus armeniaca*) per traduir *ampréssec*. Sobre aquest punt, vegeu Anna TRIAS I TEIXIDOR, «El mot fantasma català *ampréssec* i el llatí medieval *antepersicum*, 'albercoc'», en A. MANENT i J. MASSOT I MUNTANER (ed.), *Misceblània Joan Gili*, Barcelona, Publicacions de l'Abadia de Montserrat, 1988, p. 585-590. Cal matisar, però, les conclusions d'Anna Trias. *Ampréssec* era, certament, l'albercoc, però ja havia estat emprat més de cinquanta anys abans, en 1244, per Mossé ibn Tibbon en traduir el *Regiment de sanitat* de Maimònides de l'àrab a l'hebreu, car transcriu *persegues i anpersegues*, en lletres hebrees, allà on l'àrab deia *kauk* i *mišmiš*, és a dir, 'préssecs' i 'albercocs'. Desconec l'origen i el desenvolupament del mot *anpersegues* en la història de l'occità. Veg. l'edició de la traducció hebrea del *Regiment de sanitat* de Maimònides feta per S. Muntner, esmentada a la nota 89 de més amunt, p. 42, 92 i 110).

108. En hebreu: *qašim*, 'durs'.

109. En hebreu: *rakkim*, 'tous'. En aquest punt, els manuscrits que contenen la traducció hebrea de la versió abreujada (Munic, Cod. hebr. 288, Lió, Hébreu 15 (13), i Vaticà, Vat. ebr. 366), afegeixen una nota del traductor, Israel ben Jucef Caslarí, que diu: «Diu el traductor: Pel que sembla, els noms de les dues menes de préssecs indiquen el caràcter contrari de llur natura».

110. També aquí el traductor de la versió abreujada (veg. la nota anterior) afegeix un aclariment a propòsit d'aquestes bones figues en dir: «que en el territori de Catalunya s'anomenen **figues de Fraga**».

La dita regla té lloc també en les fruites que hom menja per a foragitar la calor¹¹¹ de la sang, com ara cogombres, **melons** i **albudeques**, o per a trencar l'agudesa de la còlera, com ara les fruites àcides, que no s'han de prendre ensem, amb altres menjars, els cogombres i els **melons** [o les síndries]. Si hom pren aquestes coses a taula, cal que en mengi poc. Dels cogombres, només n'ha de menjar el moll, i abans dels altres menjars. Això val per als joves i per a aquells qui tenen l'estómac calent.

En el temps de la cremor de l'estiu, hom pot menjar un poc del moll del cogombre després de sopar, a la /149H301/ fi, per tal de foragitar la cremor del <envà que separa els membres, anomenat> **diafracma** i dels altres membres sobirans que reberen la calor i la cremor de tot lo dia. Això val sobretot quan hom vol tantost dormir.

D'això podem entendre per què els préssecs i les magranes [dolces] són més profitoses si es mengen després de sopar [moderadament] i no pas al començament, ja sia que siguin fruites aigüoses, car assuaveixen la sequedat i la cremor dels membres sobirans i fan dormir tranquil·lament. Aquestes fruites són bones quan hom ha menjat coses agudes i seques, com ara rostits, perquè assuaveixen l'agudesa dels fums.

Seria, però, cosa més profitosa si llarg temps abans de sopar, hom mengés el moll del cogombre i dels **melons** per tal de mitigar la cremor de la sang, i que després de sopar mengés préssecs o magranes, o pomes bones crues o cuites a la brasa i <que després d'haver-se entendrit,¹¹² hom les mengés> amb un poc de pa.

Les fruites àcides que prenem per mitigar la còlera¹¹³ i per donar desig i voluntat de menjar, s'han de prendre molt abans de l'hora de dinar, com ara /150H311/ les magranes i les cireres només al començament del menjar, i també les móres no completament madures.

Cal estar-se de beure aigua després d'aquestes coses, tant si hom les ha preses al començament de l'àpat com molt de temps abans de l'àpat, llevat que hom temi, quan les ha preses molt abans de l'àpat, que llur acidesa oprimi el canyó¹¹⁴ i la boca de l'estómac, o els membres espirituals, perquè si tem això, és convenient que begui un poc de brou o de vi ben enaiguat, o sucre pur immediatament

111. Una de les quatre qualitats dels elements.

112. Sarriera: *refredat*.

113. Còlera o bilis groga, un dels quatre humors del galenisme medieval.

114. Tot i que al capdavant del capítol IV, *canyó* és traduït per *wešet*, que avui significa 'esòfag', aquí el mateix mot català és traduït per *qane*, que avui significa 'tràquea'. En realitat, el canyó és la faringe.

després de menjar-les <sense cap pausa>. Per això, els homes que tenen el dit dany, si prenen al matí¹¹⁵ suc de magrana o de **toronja**,¹¹⁶ o de llimona, cal que el prenguin amb sucre.

La regla que val per a les fruites que comprimeixen i estrenyen és que no se'n prenguin moltes ensems. Així, doncs, quan hom menja **sarmenyas**,¹¹⁷ que no mengi **peres**;¹¹⁸ i quan mengi **peres**, que no mengi codonys; i quan mengi codonys, que no mengi serves ni **nesples**.

Les fruites la natura de les quals és de restrènyer són /151H318/ diverses, car algunes comprimeixen per la grossesa i la gravetat de llur substància, com ara les avellanes crues; algunes altres restrenyen perquè llur natura és de restrènyer, i es divideixen en dues parts: les unes tenen natura de comprimir i de restrènyer un poc, com ara les **sarmenyas** i les **peres**; les altres restrenyen fortament, com ara els codonys i les serves, i s'anomenen restrictives,¹¹⁹ perquè tenen natura de comprimir i de restrènyer amb molta força.

D'aquestes coses, n'hi ha que són aromàtiques; i d'altres que no ho són: algunes són dolces, d'altres no ho són.

Les que tenen natura de comprimir només per sola gravetat i no tenen cap força de restrènyer [o d'ajustar les parts del membre al qual van, ni són aromàtiques, ço és, de bona olor, ni tenen dolçor] de cap manera no s'han de prendre, majorment el cos temperat.

Per això hom ha de rebutjar les avellanes tendres, per més que tinguin la capacitat de reunir i de comprimir l'aliment /152H325/, car no tenen dolçor per la qual plaguin a la boca de l'estómac, ni són aromàtiques perquè puguin confortar els esperits, ni restrictives perquè puguin donar força i fermetat, reunint les parts dels membres. I per això generalment danyen la boca de l'estómac, car llur duresa i fredor colpegen la boca de l'estómac i no li donen cap ajuda. Les avellanes seques són menys fredes i, per tant, menys nocives.

I si les torrem un poc encara són menys nocives i adquireixen fàcilment un poc de virtut restrictiva i un poc de dolçor, per la qual cosa poden ser profitoses,

115. Sarriera: *en dejú*.

116. La *toronja* (sempre transcrit amb la vocal *o* en el text d'aquest manuscrit hebreu) és la taronja agra (fruit del *Citrus aurantium*), com es veu pel fet que el seu suc era substituïble per l'agràs (cf. MESTRE ROBERT, *Libre del Coch*, edició a cura de V. Leimgruber, Barcelona, Curial Edicions Catalanes, 1977, p. 78 i 81) o pel suc de llimona. La taronja dolça (*Citrus sinensis*) és, de fet, d'introducció o d'utilització més recents a les nostres terres.

117. Varietat de pera molt petita i primerenca.

118. Curiosament, *peres* és transcrit sempre amb la terminació del plural hebreu *-in* afegit al plural català *-es*: *peresin*.

119. Sarriera: *pòntiques*.

com les castanyes torrades, que tenen més dolçor i més virtut de restrènyer. Per això, si les prenem després de menjar, comprimeixen el menjar i conforten la boca de l'estómac, sobretot si hom les mulla en vi calent i flairant.

Sobre les fruites que tenen virtut de restrènyer hi ha moltes regles. La primera és que si hom les pren abans de menjar fan constipació, ja que restrenyen /153H333/ les parts jussanes que les toquen, i quan són restrenyides no deixen passar fàcilment les sutzures del menjar per elles; i si hom les pren després de menjar, laxen, per tal com acompanyen el menjar i restrenyen les parts per què passen, i restrenyent aquestes parts passen sobre les sutzures del menjar i prement-les les giten dels llocs restrets, car arribant darrere d'elles, les fan sortir per la part jussana.

La segona regla és que les fruites restrictives,¹²⁰ que tenen natura de restrènyer, no s'han de menjar mai crues, llevat que siguin confitades o que hagin perdut llur virtut restrictiva per haver restat en repòs llarg temps, car totes les coses restrictives nafren i oprimeixen els tels del pit.

Així, doncs, els codonys i els **permanys**¹²¹ s'han de coure en brou gras abans de menjar-ne, o en pasta amb carn, o, si més plau, es poden /154H340/ coure a la brasa o al forn, i encara és més profitós si es couen en vi fort. Però rostits o cuits en vi fort restrenyen més que si són cuits en brou gras.

Serves i **nesples** que han madurat llargament en l'arbre, perden llur força de restrènyer¹²² si es guarden durant molt de temps després de collir-les; llavors, si hom en vol menjar, pot rostir-les o coure-les en vi fort.

Quan hom confita les fruites restrictives, a causa de la confecció¹²³ perden llur força restrictiva nociva, com en el cas de les nous, que hom confita amb l'escorxa, i les olives,¹²⁴ que restrenyen moderadament. Emperò, més restrenyen les olives que les nous, perquè en la confecció de les olives hom no hi barreja ni mel ni sucre; per això hom ha de menjar-ne moderadament, car, si no, poden oprimir els membres espirituals.

120. Sarriera: *pòntiques*.

121. La transcripció de *permanys*, o potser *peramanys*, és molt confusa. És una varietat de pera grossa i dolça.

122. Sarriera: *llur ponticitat*.

123. Llatí: *condimentum*, és a dir, 'preparació', 'adobament'.

124. Sarriera afegeix: *en sols*, que el traductor hebreu del manuscrit París, BN, Hébrew 1128, no tradueix. En canvi, en el manuscrit Nova York, JTS, 8111, *en sols* és traduït per *be-šilluq*, 'amb escaldament', és a dir, olives escaldades. El manuscrit Munic, BS, Cod. hebr. 288, diu *zetim kibbušim*, 'olives adobades'. Veg. A. TRIAS, *Arnaldi de Villanova Regimen sanitatis...*, 1994, p. 328-329, sobre aquesta qüestió.

La tercera regla és que les coses /155H347/ sucoses que tenen natura de restrènyer, com ara les **peres**, són més convenients en temps [sec], com a l'estiu o a l'època de tixrí,¹²⁵ que no pas a l'hivern.

Les que no són sucoses, majorment si són dolces, són millors a l'hivern [i en primavera] que en altre temps, [com] les castanyes i els dàtils, que tenen astringència, més els dàtils de les illes¹²⁶ i d'Ifriquia que els d'Alexandria.

Si hom necessita menjar fruita a l'hivern o a l'època de nissan¹²⁷ per a laxar el ventre, pot prendre dàtils després de menjar, o panses amb llurs grans, però que no begui després.

Es pot encara mollificar el ventre, prenent figues seques al començament de l'àpat, sense pa, i a la fi de l'àpat, dàtils o olives; i després de les olives es poden menjar algunes panses, sense beure. Però si les fruites sucoses plauen més en els dits temps, és convenient d'esquivar les /156H355/ que són més nocives, com ara els <raïms anomenats> **grumets**,¹²⁸ que perjudiquen els intestins, la veixiga i els ronyons.

Si hom desitja prendre coses sucoses i mollificatives al començament de l'àpat, més val que prengui una poma ben flairant rostida i refredada, o cuïta en vi, i pot menjar raïms de vinya, majorment blancs, tot llençant-ne l'escorxa i els pinyols.

Si hom s'esqueia tenir necessitat de menjar **grumets**, cal primer que els posi en aigua calenta i després que els ruixi amb aigua freda, i que en mengi pocs.

Si, a la fi de l'àpat, hom desitja prendre fruites sucoses, que tenen natura de comprimir i de restrènyer, com ara **peres**, cal menjar-les amb un bon formatge, o rostides i mullades amb vi. Però les ha d'evitar tothom qui tingui torcements o dolor a les juntures.

/157H361/ La darrera regla relativa a la fruita pertany als fruits oliosos, com ara les ametlles, les avellanes, les nous, els pinyons i els **festucs**, sobre els quals fruits podem indicar dues regles: la primera sobre els crus, la segona sobre els confitats.

125. A la tardor.

126. Per *illes* cal entendre Algèria (< *al-Jaza'ir*, 'les illes'). *Ifriqiya*, com ja hem dit, era Tunísia. Sobre el comerç entre Catalunya i el nord d'Àfrica, que incloïa la importació de dàtils, a la primera meitat del segle XIV, veg. C.-E. DUFOURCQ, *L'Espagne catalane et le Maghrib aux XIII^e et XIV^e siècles*, París, Presses Universitaires de France, 1966, p. 543-548.

127. A la primavera.

128. Varietat de raïm rogenç i dur que es guarda per a l'hivern (*uve brumales*, diu el llatí). Només l'Alcover-Moll manifesta l'existència d'aquest raïm amb un exemple de 1650. És mot d'origen llenguadocià (cf. L. ALIBERT, *Dictionnaire occitan-français selon les parlers languedociens*, Tolosa de Llenguadoc, Institut d'Estudis Occitans, 1977, s. *grum*).

Dels crus, és regla general que fan mal a l'estómac, bé que les ametlles, les nous i els **festucs** el perjudiquin menys quan són frescos i tendres. Les ametlles i els pinyons el perjudiquen més quan són moderadament secs. No és profitós als cossos temperats ni als qui tenen la complexió calenta d'usar d'aquests fruits crus, car poden ser molt nocius i poc profitosos.

Les ametlles fresques i tendres en llur temps poden temperar la cremor de l'estómac. Les seques remullades en aigua només són profitoses per a impedir que el vapor del vi pugui al cap.

Les nous tendres o seques fan mal no solament a l'estómac, ans també al cap i a la vista, i no fan cap bé, si no fos que valen contra verí de peixos.

Les avellanes conforten un poc /158H369/ el fetge per llur propietat, però fan mal a l'estómac i al cap.

Els pinyons són menys¹²⁹ nocius a l'estómac que els altres [grans], però valen per als **paralítics** i per als qui tenen saliva podrida al pit.

Els **festucs** valen molt per al fetge fred i perjudiquen menys l'estómac, però són nocius al cap.

La segona regla relativa a aquests fruits confitats amb mel o amb sucre, com ara la pasta de pinyons, d'avellanes o de nous,¹³⁰ perjudiquen menys l'estómac, però no és profitós als dits cossos d'usar d'aquestes confeccions, sobretot quan són fetes més a delit que a profit.

Capítol XI

Ara parlarem de les hortalisses i de llurs cuinats, i sota el nom d'hortalisses incloem totes les coses que creixen /159H376/ damunt la terra, de les quals hom pot fer un cuinat, sia hortalisses, com ara cols, bledes¹³¹ [espinacs] i semblants, sia fruits d'hortalisses, com ara carbasses i **albergínies**.

Convé saber que no és cosa profitosa a cos temperat de menjar hortalisses crues, a excepció de lletugues i verdolagues, que hom pot menjar en temps de

129. Sarriera: *més*.

130. La pasta de nous, és a dir, el nogat, manca en Sarriera, que només esmenta el pinyonat i l'avellanat.

131. Sarriera: *cols, e bledes, e espinacs*, però l'hebreu diu només: *ha-keruv we-ha-teradin*. El mot *teradin* tradueix el català *bledes*, tot ometent aquí la traducció de *espinacs*. En canvi a les línies 383-384 d'aquest mateix text hebreu, el mot *espinacs* és transcrit així, mentre que *bledes* és traduït de nou per *teradin*. El sentit de *teradin* com a 'bledes' és confirmat també pel ms. Nova York, JTS, 8111, que diu: *keruv, u-teradin we-'espin'aqš*. En l'hebreu actual, tanmateix, el nom de *teradin* s'aplica als espinacs.

gran calor per tal de mitigar la calor i la cremor de la sang en el ventre i en el fetge, prenent-les abans de menjar, amb un poc de vinagre enaiguat. Les lletugues amargoses, cal que els cossos temperats o de complexió calenta les evitin.

De totes aquestes coses es poden fer cuinats, tret de les **albergínies**, de les quals aquests cossos no han de fer ús de cap manera; però en les altres coses hi ha divisió d'opinions. Emperò, la **borrage**¹³² i la **lenga bovina** són bones tostemps, sobretot als qui tenen el ventre aspre <que vol dir no llis>.

/160H383/ A aquestes coses, per treure [l'aspror], hom pot afegir **espinacs** o bledes ben tendres, però no vermells; i a l'estiu lletugues i verdolagues, i encara **almols**¹³³ o bledes; i a l'hivern créixens o **jusbert**, i unes poques fulles de menta, i ulls de col blanca.

Els **espinacs** i les bledes, que són semblants en temperament, es poden prendre ensems o cadascun per ell mateix, a cada època de l'any, tot combinant-los amb les altres coses adequades al temps.

A l'estiu són més convenients les lletugues dolces, les verdolagues, les bledes, els **almols** i les carbasses. A l'hivern val més prendre créixens, **ortigues** tendres, **jusvert**, col vermella [o cresp] i verda.

La col blanca, el tronxo de la qual és ample i la fulla llisa, majorment la que es fa en terra regada i resta a l'ombra /161H389/, és profitós de prendre-la a vegades a l'estiu i a l'època de tixrí,¹³⁴ però cal llençar-ne les fulles grans i aparellar només els ulls de la col; però a l'època de nissan¹³⁵ hom pot afegir-hi la part tendra dels **espàrecs** o [aparellar-los] per ells mateixos només, amb que siguin bullits.

Per fer ús d'aquestes hortalisses cal vigilar tres coses:

— La primera és de no menjar-les quan han tret espiga.

— La segona és de no barrejar-hi llet d'animals, car per la seva gran fumositat perjudicarien els cossos temperats o calents; però amb brou de carn, sobretot de gallina, o amb llet d'ametlles [o] amb oli dolç, majorment si és quasi fresc, sí que es poden aparellar.

132. Borratja (*Borago officinalis*).

133. Armolls (*Atriplex hortensis*). Les bledes relacionades aquí amb els armolls, i amb els espinacs en el paràgraf següent (línies 384-385 del text hebreu) no són bledes en el text català sinó *blets* (*Chenopodium*), que el traductor hebreu entén, erròniament, com a bledes (*Beta vulgaris*).

134. A la tardor.

135. A la primavera.

Emperò, en les carbasses especialment, cal tenir cura de posar-hi, en lloc de llet d'animals, llet d'ametlles per tal que no restin en els ronyons i a la veixiga. Hom ha d'afegir-hi també cebes blanques i rodones, perquè no perjudiquin els budells ni el ventre; [no els perjudicaran si hom] hi afegeix ulls de col; a l'escudella, és convenient d'escampar-hi pólvora de canyella.

— /162H402/ La tercera cosa que cal vigilar és que siguin preses abans dels altres menjars, a excepció de la col, que es pot prendre a la fi de l'àpat per raó de la capacitat que té de restringir i de prémer, sobretot la col crespia i la verda <com el porro cuit, perquè fa opilació i engendra sang en gran quantitat>.¹³⁶

Però si hom prenia solament brou de col, cal fer-ho al començament dels àpats, car té natura d'obrir, com el brou de ciurons damunt dit; perquè si hom ho pren tot ensems, és a dir, la substància i el brou de col o de ciurons, per raó del contrast que hi ha entre ells oprimeixen l'estómac. Per tal d'evitar aquest dany és bo que primer siguin bullits i després cuits amb les dites coses, o que hom hi vessi aigua bullent, o que les cogui fins que s'espesseixin, o que prengui la substància a la fi i el brou al començament.

Capítol XII

/163H405/ Les arrels que mengem comunament són aquestes: porros, cebes, alls, ravenisses, naps, **raves**, **pastanagues** i **xirivies**. Les primeres, cal que tots els cossos temperats les evitin; els calents, de tot en tot, majorment si són crues [ço és, els porros, els alls, les cebes i les ravenisses]. Però a l'hivern, quan fa gran fred, hom pot menjar porros i cebes. Emperò, els qui pateixen el mal de les hemorroides, com ara les **morenes pulsants**, cal que evitin tostemp els porros, els alls, les ravenisses, les cebes llargues,¹³⁷ les cebes rodones i les vermelles; però si són blanques, es poden bullir i fer-ne un cuinat amb carn,¹³⁸ amb oli dolç i amb llet d'ametlles. D'aquest menjar, en podrà prendre el qui tingui la dita malaltia. Com que aquest menjar mollifica [el ventre], cal prendre'l abans de tot altre menjar.

/164H412/ Les ravenisses i els naps tendres cuits [amb carn] sense mel ni pebre ni comí ni **carvia**¹³⁹ són profitosos per a aquells cossos si hom no hi afe-

136. Els dos paràgrafs precedents han estat desplaçats al final del capítol en el manuscrit hebreu, on ocupen les línies 400-404.

137. Sarriera: *cebes scalunyes* (*Allium ascalonicum*).

138. Sarriera, més concretament: *ceblada* (= cebada) *amb carn*.

139. És l'alcaravia o comí de prat (*Carum carvi*). Sarriera, però, escriu *carahuja*, que és una variant del mateix nom.

geix res per donar-los sabor; però, si ho desitja, pot coure'ls amb **girofle** concasat, o amb gíngebre, amb safrà o amb canyella, car mollifiquen el ventre i netegen les vies urinàries, i són bons per a la vista.

Les **pastanagues** blanques es poden menjar rostides o cuites amb carn, car mollifiquen el ventre i netegen les vies urinàries. Però cal que totes aquestes arrels siguin preses al començament de l'àpat.

Les **xirivies**¹⁴⁰ poden ser menjades per aquests cossos a l'hivern i a l'època de nissan¹⁴¹ si es rosteixen moderadament. Emperò, si hom tenia reuma al cap i al pulmó, o al pit, que no les prengui, ja que a vegades perjudiquen el pulmó i el cap.

Capítol XIII

/165H420/ Els menjars que hom menja dels animals són o bé de llur substància o bé de llurs membres, o bé de llurs humiditats, com ara la llet i els ous.

Els animals són els qui tenen natura [de caminar], com ara tots els qui tenen quatre potes, i els ocells; o tenen natura de nedar, com ara els peixos. Els qui tenen natura de caminar, o són domèstics o són salvatgines; de tots és convenient de prendre'n, segons la necessitat de menjar, aquells qui són més temperats o més apropiats per la qualitat de <llur> temps.¹⁴²

El temps de les gallines és quan comença a pondre ous; el dels capons, quan tenen sis o vuit mesos; el del paó, d'un any [o setze mesos; i el faisà i el moltó crestat, d'un any] o **/166H425/** divuit mesos com a màxim; el del conill, de quatre o sis mesos si són moderadament grassos. De cadascuna d'aquestes coses, segons llur classe, hom en pot menjar en qualsevol època de l'any; [i també són convenients en tot temps de l'any als cossos] temperats i calents, carn de cabrit que mama, o vedella si se'n pot trobar.

Els pollets de gallina i d'oques, quan comencen a fer sentir un piulet, i la carn fresca de porc gran i petit, són més convenients a l'estiu o a l'època de tix-rí.¹⁴³ Els pollets de les perdius¹⁴⁴ també serien bons en aquelles èpoques. Però

140. La transcripció hebrea de *xirivies* és molt confusa.

141. A la primavera.

142. *Temps* vol dir, aquí, 'edar'.

143. A la tardor.

144. L'hebreu emprà el mot *pargiyyot* (< *pargit*) en el sentit de 'perdius', tot i que, en realitat, significa 'polla', 'gallina jove'. Sembla un cas més de calc paronímic.

com que es troben només a l'època de tixrí, els pollets de les guatlles, anomenades **codornius**,¹⁴⁵ i els pollets de les tórtoras, els substitueixen, així com els coloms.

Però les gallines velles i grosses,¹⁴⁶ les **grues**, els paons vells, les perdius, els conills d'un any, les llebres, les oques, la carn [de moltó] de dues dents castrat, i els ocells que hom agafa amb breç,¹⁴⁷ les **xeixeles**,¹⁴⁸ els **tords**,¹⁴⁹ les gallines /167H433/ cegues i la carn salada, són més convenients a l'hivern, com tota carn de difícil digestió, com ara la carn vacuna i el senglar. La carn de fàcil digestió, perquè és blana i clara, és, emperò, freda i seca, com ara la carn de cérvol i de cabirol, hom pot menjar-ne en qualsevol moment de l'any, amb que la bèstia sigui ben sana.

Les oques petites i les **foges**¹⁵⁰ són més adequades a l'època de tixrí,¹⁵¹ però els cossos temperats no n'han de menjar mai.

Els qui pateixen d'hemorroides, majorment si són **morenes pulsants**, cal que es guardin bé de no menjar **grues** ni **agrons**, ni oques velles, [ni paons], ni tórtoras, ni **merles**, ni estornells, ni **tudons**, ni guatlles.¹⁵²

Aquestes persones han de tenir molta cura en la preparació de /168H439/ les dites carns, car [les gallines] convé molt que una vegada mortes hom les obri i en llenci les entràmenes, i que restin penjades des del vespre fins al matí o del matí fins al vespre, abans de coure-les. I les perdius velles i els conills [han de restar morts per un dia natural; les **grues** i els faisans, dos dies a l'estiu i tres a l'hivern; els paons sempre dos dies i si tenen més d'un any, almenys tres dies.

145. Sobta de veure que ni l'Alcover-Moll ni el DECat, i menys encara cap altre diccionari actual, no recullen el mot *codorniu*, perfectament derivable del seu ètim llatí (*coturnix*). No sé si es tracta d'un hàpax en la història del lèxic català, però el fet que la traducció hebrea el mantingui, transcrivint-lo per explicar el mot hebreu *šalwim*, 'guatlles', fa pensar que bé devia ser conegut, si més no, i utilitzat en un cert moment de l'edat mitjana i que no es tracta de cap castellanisme, més que més si tenim en compte que esdevingué un cognom ben estès per terres catalanes.

146. Sarriera: *agrons*. El traductor hebreu llegí *grans*.

147. Trampa per a caçar ocells, anomenada també *brell*.

148. Sarriera: *xexeles*. La xixella és un colom (*Columba oenas*) de color gris i negre.

149. Sarriera: *todons*, i no pas *tords*.

150. Fotges (*Fulica atra*).

151. A la tardor.

152. Aquí, el traductor hebreu, havent-ho fet ja una vegada, no torna a explicar que les guatlles (*šalwim*) són les codornius.

Aquestes persones cal [que mengin més sovint] carns cuites en aigua o en pasta, més que no pas rostides; però han d'esquivar de menjar carn fregida de tot en tot. També han d'evitar de menjar conills rostits, o ocells, rostits, que han estat agafats en el breç, ni cap de semblant a aquests. A l'estiu cal que evitin la carn de moltó rostida.¹⁵³ Els rostits s'han de menjar a la fi, tret del de porcell¹⁵⁴ o de cabrit.

Cal també esquivar en tot temps el rostit de porcell, però, en conserva,¹⁵⁵ hom pot prendre'n a l'estiu.

Cal vigilar que el rostit no sigui socarrat, especialment en el cas de les perdis, car, socarrades, són nocives als dits cossos.

Tota cosa /169H447/ rostida i socarrada s'ha de llençar i per això cal esquivar la cotna del porc i el greix del seu rostit.

Hom ha d'evitar tot menjar fet de carn triturada amb greix, com ara el menjar anomenat **mortero**,¹⁵⁶ i majorment han d'evitar-ho els dits cossos.

Però del menjar blanc, de carn de gallines, se'n pot usar sovint, amb que la carn no sigui tallada en el sentit de l'ordit <vol dir que no sigui tallada en fils llargs>, sinó que sigui tallada en el sentit de la trama finament i tènue-ment; després cal tallar-la en talls molt primers i petits, i barrejar-la amb llet d'ametlles solament; [hom pot ajustar-hi un poc de farina d'arròs o, ben poc, d'amidó].

Cal tenir en compte la diversitat dels membres, car, per més que les parts més properes al cor siguin més pures a causa de la gran abundància de la calor natural que reben d'ell, el cor, de tota manera no és bo que els cossos temperats o colèrics, o els qui tenen la digestió feble, se'l mengin, car és de difícil digestió i engendra sang espessa.

/170H455/ Cal també que aquestes persones esquivin el fetge, [majorment si és complidament cuit, car fa constipació i engendra sang terrestre i melancòlica en gran quantitat], llevat del fetge de cabrit que a vegades és profitós sempre que sigui moderadament rostit. El mateix cal dir del cervell de cabrit, si és completament rostit. El cor de cabrit i el cervell de llebre i de conill són profitosos per raó de la propietat balsàmica¹⁵⁷ que tenen en llur substància. Però el cervell

153. Sarriera: *en ast.*

154. Sarriera: *porc*, traduït, inexactament, per 'porcell' en el text hebreu.

155. Sarriera: *en sols.*

156. El *Libre de Sent Soví*, editat a cura de R. Grewe, Barcelona, Barcino, 1979, p. 133-136, 224 i 231, explica amb tots els detalls les diverses menes de mortero que existien.

157. En llatí: *propter virtutem tyriacalem*. Sarriera: *per raó de la vertut de la triagua*. El

dels altres animals que tenen quatre potes, i així mateix els budells, ventres, ronyons i melses de tots els animals, cal evitar de menjar-ne, excepte el ventre de gallina <o de **grua**>.

Les extremitats, com ara les orelles, els morros i els peus, poden ser menjades a vegades per les dites persones, d'algunes bèsties, com ara del porc i del cabrit, car fer-ne ús és bo per als colèrics; /171H461/ i també als temperats en temps de calor, majorment si es mengen en conserva.¹⁵⁸ Però cal evitar les extremitats d'altres animals que tenen quatre potes.

També cal que evitin el pulmó de tots els animals, tret del pulmó de cabrit, que els és bo.

Llengua de cérvol i de vedell, però no dels altres.

S'han d'esquivar sempre les mamelles de tots els animals, llevat que es mengin per fam, perquè no hi ha cap altre menjar.

Capítol XIV

Les humiditats dels animals que hom menja comunament són la llet de bestiar /172H466/ i els ous de gallina, i les coses que es fan amb la llet. No convé a ningú de menjar la sang dels animals, i menys encara als homes de complexió temperada o calenta.

A aquests cossos temperats són [bons] tostemps els ous frescos passats per aigua, és a dir, que siguin tous, i que en mengin només el mujol,¹⁵⁹ des de l'època de tixrí¹⁶⁰ fins a la meitat de l'època de nissan;¹⁶¹ en tot altre temps, cal que mengin ensems el mujol i el blanc.¹⁶² Si hom vol menjar ous [en altra manera],

sentit de l'adjectiu *tiriacal* no devia ser prou clar, ja que l'hebreu diu *per raó de la propietat balsàmica que tenen en llur substància*, i el castellà (en la traducció de Mondragón de 1606): *por su virtud cordial*. Cf. també J. VENY I CLAR, «Regiment de preservació de pestilència» de *Jacme d'Agramont (s. XIV)*, Tarragona, 1971, p. 49: «tyria qualitat, ço és a dir, propietat de triaga contra tot verí e contra tota bèstia verinosa». La triaga era un antídoto que es componia amb un gran nombre d'ingredients. No sé quina relació podia tenir-hi el cervell dels conills.

158. Sarriera: *en sols*.

159. El rovell.

160. Des de la tardor.

161. Fins a mitjan primavera.

162. La clara.

cal que es guardi de menjar-los cuits a l'interior de la gallina¹⁶³ [o en truita], sinó que han de ser rostits o fregits tots sols, o tot ensems.¹⁶⁴

Hom ha d'evitar la llet de tot en tot, excepte de mitjan **abril** fins a la fi de **maig**, car en aquell temps és profitós de prendre llet de cabres, almenys durant quinze dies, i majorment a la primavera del mes de **maig**. Cal /173H473/ prendre-la així: hom ha de netejar les superfluïtats i després treballar un poc, vigilant de no sentir cap sabor estranya a la boca ni obscuritat als ulls, ni mal al cap, i cal prendre-la abans de menjar o de beure res, així com ix de les mamelles fins a mitja lliura o fins a vuit unces, tot abstenint-se de menjar després de prendre la llet, fins que no es manifesti clarament la voluntat de menjar.

Entre les altres coses que es fan de la llet, convé que els dits cossos esquivin especialment la mantega; però, si per ventura hom vol a l'hivern prendre mantega, cal que eviti que sigui [rància o] massa salada, i que en prengui poca; si la pren crua serà millor i més profitós que la prengui amb mel.

El **serigot** fresc, sobretot de cabres, bullit i colat, és profitós d'usar-lo des de mitjan **maig** fins a la fi de **juny** o d'**agost** en la quantitat i la qualitat¹⁶⁵ damunt dites.

/174H480/ Els formatges de vaca plens de mantega, i dolços, es poden menjar sovint rostits o cuits en aigua a l'època de tixrí¹⁶⁶ i a l'hivern. Els formatges d'ovella grassos, que no siguin [rancis ni] massa salats, hom pot menjar-ne a vegades a la fi de l'àpat en poca quantitat, però menjar-ne molt no és cosa sana ni segura, llevat que sigui amb carbasses o amb cuinat de verdures fet de **borrages** o **espinacs**, o **almols**; llavors en pot menjar de tard en tard. Els formatges fets [amb quall], és bo que els dits cossos els esquivin.

Hom pot, emperò, prendre **colada**¹⁶⁷ feta amb flor en temps d'estiu per mitigar la cremor de l'estómac i la set; i s'ha de prendre al començament de l'àpat, sense beure vi d'una manera immediata.

En aquell mateix temps, es pot menjar formatge fresc, després de l'àpat si hom no té les fruites damunt dites.

163. Sarriera: *en anques de gualina*. El text llatí: *in ventribus gallinarum*.

164. *Tot ensems* (en hebreu: *ha-kol be-yahad*) és un error, fruit d'haver llegit el mot *tostemps* de Sarriera com si digués 'tot ensems'.

165. Sarriera: *en la ora e en la cantitat*.

166. A la primavera.

167. Llet presa.

Capítol XV

/175H488/ És bo d'esquivar tot peix d'aigua estancada, llevat que l'estanc sigui òptim i clar, sense sutzura en el fons, com ara quan és rocós, pedregós o arenós, i majorment si prové d'un gran riu o de belles deus o fonts, de gran reflux i decorriment de mar. I així mateix cal evitar el peix que viu en rius petits que s'escorren suaument, i encara més si el riu rep sutzura de cànem o de lli, o d'herbes podrides, o sutzura de cuirs, o sutzura que prové de llur adob, o altres superfluitats de viles o castells.

D'onsevulla que sigui: de mar, de riu o d'aigua estancada, cal vigilar principalment que llur substància sigui pura, que no faci mala olor ni tingui mal gust, ni sigui llefiscós al tacte. Entre /176H495/ els qui tenen la substància pura, són més sans els qui tenen la carn blanca com l'argent, i, entre aquests, els qui tenen escates són millors que els altres. Emperò, si no tenen escates, cal almenys que hom vigili que llur substància sigui com hem dit.

Hom ha d'esquivar també els peixos voluminosos i de pell dura, com ara els anomenats **reg**, **amfós** i **esturió**, que no s'han de menjar frescos o acabats d'agafar, sinó que s'han de tenir guardats, havent-ne llençat les entràmenes, tant de temps com calgui perquè esdevinguin tendres, tot vigilant que no es corrompin.

Convé a les dites persones que mengin els peixos a què estan avesats, rostits o cuits [en aigua]. El rostit convé més a l'hivern que a l'estiu, tant si és rostit al forn com a la brasa, mentre que el cuit en aigua és millor a l'estiu que a l'hivern; el que es fa amb vi blanc, però, val en tot temps.

També cal vigilar, quan hom rosteix el peix, de no untar-lo amb oli, ans amb vi en el qual hagi estat dissolta sal.

Si el fregeix o l'unta amb /177H504/ molt d'oli en rostir-lo, no és bo que en mengi la cotna. De fet, hom ha d'evitar generalment la cotna de peix i l'ensunya que hi està encastada.

Els peixos completament salats, majorment si a causa de la saladura s'han tornat secs, no són adients a les dites persones. Malgrat això, el brou simple <del peix anomenat **congre**>¹⁶⁸ que a vegades es menja, sobretot en dies de dejuni,¹⁶⁹

168. Sarriera: *brou simple d'aquells*, és a dir, dels peixos completament salats, sense esmentar específicament el congre. El manuscrit Barcelona, Bibl. Catalunya, 1829, en canvi, sí que diu *brou simple de congre sec*, que és la lliçó que devia dur també la còpia que el traductor hebreu tenia davant els ulls. El text llatí fa: *brodium simplex congrui* [per *congrui* sicci].

169. Sarriera: *en corema* [= quaresma].

quan hom pren menjars que fan opilació, és profitós al començament de l'àpat, car obre les vies i les neteja. Però, de llur substància, se n'ha de prendre poca, de tard en tard i a la fi de l'àpat.

Emperò, si el peix completament salat és gras [i llardós], com ara la **balena** i la **tonyina**, hom pot prendre'n els dies de dejuni, amb **espinacs**, al començament de l'àpat, per obrir l'opilació.

Però els peixos incompletament salpresos, sobretot si són grassos i cuits en aigua [es poden prendre més lleugerament, car els peixos grassos i grossos que han estat en sal durant dos o tres dies, si es couen en aigua hom els troba més saborosos i més sans].¹⁷⁰

Capítol XVI

/178H512/ Parlarem de les sabors d'aquí en avant, perquè cal saber que les coses agudes no són profitoses als dits cossos en cap temps. Per això, les espècies fortes, com ara el pebre i l'all; o de sabors agudes, com la mostalla i l'eruga,¹⁷¹ no són profitoses, si doncs hom no les pot reprimir en tal manera [que no calgui tenir por de llur nocivitat, com en el cas de l'eruga, que hom pot reprimir fent] que la pasta que hom en faci resti llarg temps en aigua tèbia, tant com trigaria si coïa carn de bou; després, s'ha de pastar amb unes quantes ametlles i destrempar-la amb molt de vinagre pur, sense mesclar-hi res, llevat, en tot cas, d'un poc de canyella.

Aquests cossos han de guardar-se de menjar mel /179H518/ o molt de sucre. Emperò, si hom desitjava fer plaent l'eruga o alguna cosa agra afegint-hi alguna cosa dolça, és millor que sigui sucre [ben blanc o un poc d'arrop].

En tot cas, cal tenir en compte que les coses molt dolces [molt agudes o molt rostides], o molt salades, són malsanes als qui pateixen d'hemorroides. Per això convé que no usin massa sovint mescles de condiments, majorment si contenen

170. El text hebreu d'aquest fragment català que he posat entre claudàtors va ser afegit al marge en el manuscrit París, BN, Hèbreu 1128, però en una escriptura esborradissa, difícil de transcriure literalment, bé que s'endevina que es tracta de la traducció d'aquest fragment omès.

171. Planta (*Eruca sativa*) i salsa que hom en feia. Cf. *Libre de Sent Soví...*, 1979, p. 178-179.

molt de pebre o de gíngebre, o de **galangar**,¹⁷² o de nou **d'eixarc**,¹⁷³ o de nou **moscada**, o de **girofle**,¹⁷⁴ o de safrà.

Per tal de poder esquivar aquest error, hom /180H523/ pot prendre la pólvora que segueix: gíngebre molt [blanc], dues unces; celiandre¹⁷⁵ bullit en vinaigre, havent-ne eliminat l'escuma,¹⁷⁶ una unça; **cardemomi**,¹⁷⁷ mitja unça; **ban albi**,¹⁷⁸ mitja unça: [rasura de vori llavada, dues unces]; **girofle**, safrà, una unça

172. Sarriera: *gualangua* (= galanga).

173. La presència de *nou d'eixarc* a la literatura catalana medieval ha estat documentada a bastament per J. Gulsoy en redactar l'article *nou* del DECat. R. Grewe la identifica amb l'*Amomum grana paradisi* en la seva edició del *Libre de Sent Soví* (cap. 44, nota 14). Tot i que, de fet, ningú no sap d'una manera certa amb quina planta cal identificar-la, la nou d'eixarc procedia d'Orient, concretament del Sudan, com diu el seu nom en àrab: *jauz as-šarq* o *jauz as-Suddan* (F. ROSNER, *Moses Maimonides' Glossary of drug names*, Haifa, The Maimonides Research Institute, Haifa, p. 67-69, reportant les explicacions de M. Meyerhof). Gulsoy troba que és molt versemblant l'opinió de Gabriel Colin, que sosté que cal entendre *šarq*, 'orient', en el sentit de *šarklšerk*, 'associació', i per extensió 'idolatria', perquè el Sudan era terra d'idòlatres respecte a l'islamisme. Segons el meu parer, aquesta explicació etimològica és innecessària i fins i tot extravagant. N'hi ha prou de pensar que el Sudan és l'orient, vist des del Marroc i la península Ibèrica. És més lògic denominar una fruita pel seu origen geogràfic que no pas pel caràcter herètic dels seus habitants. No tindria sentit denominar les prunes d'Agen, valgui l'exemple, *prunes albigeses*. Per tant, *nous d'eixarc* val tant com *nous d'orient*, com ja va insinuar Francesc de B. Moll.

174. El girofle és el clavell d'espècia.

175. Celiandre o coriandre (*Coriandrum sativum*): umbel·lífera els fruits de la qual eren emprats com a condiment.

176. Sarriera diu simplement: *celiandre preparat*.

177. Les llavors del cardamom (*Elettaria cardamomum*) eren utilitzades per a fer salses.

178. Sarriera: *benalbi* (= ben albi). El *ben*, anomenat també *bem* o *behen*, pot ser vermell o blanc. D'aquesta planta, Ibn WAFID, *El libre de les medicines particulars*, editat per L. Faraudo de Saint-Germain, Barcelona, 1943, p. 110, diu el que segueix: «Dix Johan Demaçen que'l bem és de II maneres: blanc e vermell, e és en semblant de çafanàries menudes e són calents e umides, e donen volentat de jaure ab femna.» Però els esforços d'identificació d'aquesta planta i les seves denominacions medievals en els diversos autors que n'han parlat són un reguitzell de confusions. L. F. Aguirre de Cárcer en la seva edició i traducció castellana de: Ibn Wafid, *Kitab al-Adwiya al-Mufrada* (*Libro de los medicamentos simples*), Madrid, 1995, p. 338 i 366, identifica, amb altres autors, el *behén blanc* amb la *Centaurea behen* i el *behén vermell* amb la *Stactice limonium*; mentre que el *ban* (anomenat també *ben* per imela), sol ser (p. 62) el *Moringa pteryisperma* Gaertn. Veg. el que en diu Averrois a *El libro de las generalidades de la medicina* (*Kitab al-kulliyat fil-ṭibb*), traducció de M^a de la Concepció Vázquez i Camilo Álvarez, Madrid, Trotta, 2003, p. 300-301 i 338. Cf. també F. ROSNER,

de cadascun; bona canyella, sis unces. Amb aquestes coses cal fer una pólvora, pastada amb ametlles, i fer-ne una salsa, en la qual hom pot afegir un poc de vinagre o agràs.

D'aquesta mescla, en la quantitat que convingui, se'n poden fer **panades**. Per tot l'estiu, en treure-les del forn, hom pot afegir-hi llet d'ametlles feta amb agràs o amb suc de magranes, o de **limones**, o de **toronges** o de **naranges**,¹⁷⁹ car tals sabors àcides, fetes amb ametlles, mai no poden perjudicar els membres espirituals, i si els perjudiquen és molt de tard en tard.

/181H529/ Hom pot evitar també el dany que li poden provocar aquestes coses àcides que posa en les **panades** si, ben mesclat amb elles, hi afegeix un ou cuit, i tot això ho posa a les **panades** en treure-les del forn. [També si mulla els rostits amb llet d'ametlles mesclada amb aquelles coses àcides, són menys nocives.]

Emperò, si en temps d'estiu, per tal de millorar la sabor, volem usar l'acidesa simple, cal anar amb compte de no prendre massa sovint suc de **llimones**, car perjudica els nervis i els membres nerviosos.

L'acidesa de la **toronja** o de la **naranja** és menys nociva que les altres, per tal com és més temperada. En aquests fruits és convenient de servir la regla damunt dita, és a saber, que no es prenguin fins que hagin madurat en l'arbre. Les **limones** són completament madures quan han perdut llur duresa i la verdor de l'escorxa. La **toronja** i la **naranja** han de restar un any a l'arbre si hom vol que siguin completament madures.

Entre les altres acideses, l'acidesa de la magrana vella d'un any és la millor, car no és tan forta com les altres i té un poc /182H537/ d'estipticitat,¹⁸⁰ amb la qual pot enfortir els membres que són de dins.

Per aquesta raó, entre les altres acideses, la més àcida és la dels sarments de cep tendres. Quan hom la troba, pot deixar totes les altres sabors i enfortir aquesta amb alguna de les altres acideses. Emperò, a l'estiu, quan hom menja ocells, per a donar-los bona sabor, que posi el rostit trinxat en vi que contingui molt d'aigua-ros i un poc de sal.

Moses Maimonides' Glossary of drug names, Haifa, The Maimonides Research Institute, 1995, p. 40-41 i 86-87; Anna TRIAS, *Arnaldi de Villanova Regimen sanitatis...*, 1994, p. 380-381.

179. *Naranges*. Naranja o naronja és una variant purament fonètica d'aranja, com indica Coromines, el qual identifica, però, erròniament, l'aranja (*Citrus paradisi*) amb el poncem (*Citrus medica*). En el *Libre de Sent Soví*, p. 63, hom proposa d'engarlandar el paó rostit a l'ast amb una taronja, una naronja o un poncem, que eren tres fruites diferents. L'aranger o naronger és un arbre ple d'espines, mentre que el poncem no en té.

180. En hebreu: *qevişut*.

Si en el rostit d'animals que tenen quatre potes, hom vol afegir-hi una altra sabor, pot afegir-hi eruga aparellada de la manera damunt dita o salsa verda¹⁸¹ feta només amb vinagre, ametlles i **juïvert**, i un poc de menta o canyella. Si les carns són [seques], cosa que cal evitar diligentment, basta un poc de sal, amb molt de vi ben enaiguat.

Hom pot fer amb canyella bona, ametlles i vinagre [una salsa convenient] per a donar sabor a tots els rostits, i no solament d'animals de quatre potes, ans també de peixos. A l'hivern s'hi pot afegir un poc de gíngebre. Però aquesta salsa feta amb canyella bona o amb moltes ametlles /183H547/ i vinagre, hom pot usar-la tostemp si la natura desitja quelcom que doni sabor, la qual cosa es diu per tal com els cossos temperats no han de menester cap altra sabor, car sempre prenen el menjar amb desig moderat; per això no necessiten cap sabor estranya, tret de la sal o quan les qualitats dels menjars i les qualitats del temps no són iguals. Però costum de natura és quasi una necessitat. Per això, diu Hipòcrates, hom ha de donar alguna cosa [al costum], alguna cosa a la natura del cos i alguna cosa al temps, com hem manifestat en les regles damunt dites.

Per les coses damunt dites podem entendre tot allò que cal tenir en compte en els condiments, com ara la sal, l'oli, el vinagre i la carn salada, i coses semblants.

Capítol XVII. Del regiment del beure

/184H554/ De les begudes, cal saber que són aquelles coses que els cossos sans solen beure o prendre per raó de beure solament o per raó de medicina que els ajuda en alguna cosa, o en tant que beguda i medicina.

Solament per raó de beure, hom pot prendre qualsevol líquid que li serveixi per a apagar la set engendrada pel menjar i per a portar el menjar als membres,¹⁸² com ara quan hom beu vi o aigua durant l'àpat. Dels vins, quin és el més apropiat i a quina hora cal prendre'l, ja n'hem parlat més amunt en general.

Solament per raó de medicina, hom beu a l'estiu algun líquid per mitigar la calor dels membres de dins; i per aquesta raó, hom beu a l'estiu, a causa de la calor, la beguda anomenada /185H561/ **julep**, que és feta tan solament d'aigua-ros, amb sucre, beguda molt profitosa als cossos temperats en aquell temps, a causa de la calor de l'època, i molt més profitosa encara a aquells que tenen la

181. Salsa feta a base de julivert i altres ingredients. Cf. *Libre de Sent Soví*, 1979, p. 180.

182. Sarriera: *la set engendrada pel menjar al loch de la digestió, ço és a saber, al fons del ventre*.

complexió naturalment calenta, particularment als qui tenen el cor i el fetge calents, car, begut amb aigua freda, no solament refreda ans també humidifica i reforça.

I d'una manera semblant, a aquells qui tenen el ventre i els budells més secs, els convé de beure en aquell temps xarop **violat** de la manera damunt dita. Emperò, als qui tenen els dits membres humits els és bo de beure xarop **rosat**. <I als qui tenen el cervell sec els és bo de beure en aquell temps xarop de **nenúfar** o xarop **rosat**>. ¹⁸³ Per aquesta mateixa raó, en aquell temps els qui tenen complexió que declina cap a la sequedat, cal que beguin aigua d'ordi. Però els qui són carnosos i tenen les parts de dins naturalment [calentes], basta, per raó de la cremor interior, beure aigua freda pura, procedent de font viva, d'un bell pou o d'una bona conducció. ¹⁸⁴ Emperò els qui estan grassos i tenen opilacions, o els conductes de dins obstruïts, cal que hi afegeixin un poc de vinagre. De tota manera, si aquests cossos necessiten a vegades beure [aigua], cal que hi mesclin un poc de sucre /186H572/ blanc i pur, i és aquesta aigua que han de beure, majorment en dies caniculars. ¹⁸⁵ I que aquest [julep] sigui fet així: a una lliura de sucre, poseu-hi tres lliures d'aigua-ros, i no permeteu que estigui sobre el foc sinó tant com basti per a clarificar, és a dir, fins que s'hagi consumit una tercera part de l'aigua-ros.

Per manera de beguda i medicina, hom beu, en la calor de l'estiu, després de la migdiada, quan els qui han menjat molt en l'àpat del matí tenen cremor i set. A aquests els convé en aquell temps beure per manera de beguda i medicina aigua freda o vi ben enaiguat.

Però a l'hivern, a causa de la fredor, i a vegades en els dies de mortificació, ¹⁸⁶ hom beu piment per manera de medicina a la fi de l'àpat per tal que escalfi la boca de l'estómac i reforci la digestió. Per això, hom el pren moltes vegades amb alguna cosa que el retingui en la boca de l'estómac, com ara amb <aquell bé de la terra anomenat> **neules**, ¹⁸⁷ que per llur viscositat es deturen algun temps a la

183. Aquest incís manca en Sarriera, però existeix en el manuscrit Barcelona, Bibl. Catalunya, 1829.

184. Sarriera: *cisterna*.

185. En hebreu: *yamim kalbiyyim* (< *kelev*, 'gos'), 'dies caniculars', calc semàntic que apareix en hebreu medieval. Són una part dels dies del mes de juliol i del mes d'agost, en què fa molta calor. El nom està relacionat amb l'estel Sírius (anomenat *Canicula* en llatí) del Ca Major.

186. Sarriera: *en corema* (= quaresma).

187. Sarriera diu simplement: *ab neules*. L'incís *aquell bé de la terra*, escrit en arameu, resulta, si més no, enigmàtic. No he sabut documentar-lo enlloc.

boca de l'estómac. Els qui tenen la boca de l'estómac humida el prenen amb pa un poc torrat al foc.

/187H580/ Emperò, als dits cossos no és profitós d'usar piment, per tal com és fet de dues coses que tenen gran agudesa i gran inflamació, és a saber, les espècies i el vi; i la tercera cosa, que té natura d'inflamar, però que és dolça, que és la mel o el sucre.

Així, doncs, si per raó del temps o del costum, hom vol usar piment, cal tot-hora que el prengui moderadament i que el faci tostemp de les coses següents: bona canyella, mitja unça; gíngebre blanc, dues dracmes; roses vermelles, **girofle**, **sàndel** vermell, una dracma de cadascun; pols¹⁸⁸ d'**espíc**,¹⁸⁹ mitja dracma. De tot això, se n'ha de fer una pólvora que basti per a trenta lliures de vi i posar-hi mel o sucre tant com calgui per a mesclar aquestes coses; en general n'hi ha prou amb una quarta part de mel, de la qual s'hagi eliminat l'escuma, o mitja lliura de sucre amarat i dissolt amb un poc de vi; emperò, més bé es conserva amb mel i dura més de temps.

Capítol XVIII

/188H588/ Certa cosa és que observant el regiment damunt dit hom evitarà les hemorroides o li faran tan poc mal [que quasi no se'n sentirà]. Però com sovint hom deixa el bon regiment que hauria d'observar, cal que els qui tenen propensió a posar-se malalts d'aquesta malaltia sàpiguen quins remeis els poden alleujar quan la malaltia els agreuja.

Cal saber que el qui té **morenes** que li fan un poc de mal i decorren moderadament, no convé de cap manera que les restrenyi, car aquest decorriment és profitós al cos i el preserva de moltes i greus malalties. Però quan no decorren moderadament, com que afebleixen el cos, convé mitigar-les mitjançant tres coses: la primera observant diligentment **/189H594/** el davall dit regiment, especialment que eviti les coses agudes, [salades] i dolces. Entre les coses agudes cal entendre els rostits, majorment si són secs.

Convé també que eviti les coses inflamatives, com ara la ira i l'ajustament carnal, i la fatiga excessiva.

La segona cosa és menjar coses agradables i un poc restrictives, com ara **sar-menys**, **peres**, codonys i semblants coses com damunt és dit. Emperò no s'han

188. Sarriera: *pèls*.

189. Espicanard.

de prendre al començament de l'àpat, per tal que no engendrin opilacions a l'estómac.

També és bo de menjar sovint orelles de porc, peus, **amidó** i arròs. A l'estiu hom pot [beure al matí xarop **rosat**, o fet de suc de codonys o de grans de murta. I si fos perfectament cuit, hom pot]¹⁹⁰ mesclar-hi dos tants d'aigua calenta i beure-ho quasi tebi. Però si el xarop no era perfectament cuit, cosa que és més profitosa, convé escalfar-lo un poc i llavors beure'l. I si per ventura era [massa] dolç en el moment de prendre'l, hom pot /190H601/ afegir-hi un poc de suc de magrana, acabat de prémer de la magrana; si no, almenys que sigui pur, o un poc de suc de **toronja**. Però a l'hivern hom ha de menjar en dejú trenta o quaranta **xufles de roaix**.¹⁹¹

190. Omissió per homeotelèuton, en el text hebreu.

191. Sarriera: *trufles de roax*, però el ms. Biblioteca de Catalunya, 1829, que, pel que sembla, n'és una còpia, diu: *xufles de roax*. Llatí: *...radicule que dicuntur vulgariter «xufles de Rouax»*, amb variants en diversos manuscrits: *truflas*, *truphe* (A. TRIAS, *Arnaldi de Villanova Regimen sanitatis...*, 1994, p. 229). El ms. hebreu París, BN, Hébreu 1128, diu **xufles de roaix**; el ms. París, BN, Hébreu 1167, escriu **xufles de roaix**; el ms. Nova York, JTS, 8111, transcriu **jufles de rouax**; el ms. Vaticà, BA, Vat. ebr. 366 (que, del *Regiment de sanitat*, només conté el capítol 18), diu *trufas de roaix*. La identificació dels dos elements d'aquest sintagma, considerant que el primer vol dir les xufles tal com denominem avui el fruit de la ciperàcia *Cyperus esculentus*, i pensant que Roaix/Roais es refereix al nom medieval de la ciutat d'Edessa, no és gens versemblant. *Xufles*, com a nom del tubercle, no apareix en textos catalans fins a la segona meitat del segle XVI. Poc podia recomanar Arnau de Vilanova, dos-cents cinquanta anys abans, de menjar trenta o quaranta unitats d'aquest fruit procedent d'un lloc tan desavinent com la llunyana Edessa (que havia estat en mans cristianes de l'any 1098 a l'any 1144). Segons el meu parer, en aquella època el nom de *xufles* o *trufles* devia designar alguna varietat de fong subterrani afí amb la tòfona o tòfera, dita també (sobretot en occità) *trufa*, nom amb el qual està relacionada etimològicament (DECat, s. *tòfona*). Veg. Louis-René TULASNE, *Fungi hypogaei: Histoire et monographie des champignons hypogés*, París, F. Klincksiek, 1851 (reedició facsímil: Vaals, A. Asher, 1970), en què descriu un centenar d'aquests tubercles, petits o grans, preats o menyspreats. Abona aquest principi d'identificació el fet que el Roaix esmentat en aquest text d'Arnau no té res a veure amb l'antiga ciutat de Síria (avui de Turquia) anomenada Edessa, per més que vagi ser coneguda com a Roais en alguns textos de trobadors. Roaix és una població del departament francès de la Valclusa on hi hagué, fins al seu desmantellament, una comanda dels Templers, com la que hi havia també en una altra població no gaire llunyana de la mateixa Valclusa, Richarenchas/Richerenches, avui qualificada pomposament de *capitale de la truffe provençale*. Goso pensar que les tòfones devien ser abundants i variades en aquell territori del comtat Venaissí i que una d'elles —no sé quina exactament— és la que Arnau recomana sota les diferents grafies amb què el seu nom apareix en els manuscrits llatins, catalans i hebreus. D'altra banda, em permeto de fer avinent que l'errònia identificació de Roaix amb Edessa,

La tercera cosa és que a l'estiu hom es posi a la part jussana coses restrictives. Amb aquesta intenció, cal omplir un saquet amb tres parts de roses i una quarta part de grans de murta, i fer-hi donar un bull en aigua. Després s'ha de prémer bé i quan sigui tebi, hom ha de seure al damunt llarg temps al matí i al vespre. Emperò, [a l'hivern] és convenient de prendre *sàlvia* fresca i concassada, <refredar-la i> fregir-la amb molt d'oli rosat. Després es posa al saquet i el malalt hi seu al damunt com hem dit.

Cal fer sovint atenció [en les morenes decorrents], que si per ventura, quan cessa el flux de la sang,¹⁹² ragen algunes gotes d'aigua blanques [o grogues], o verdes, <com el safrà o com els porros>, que no s'hi acumulin sutzures, car aquesta sutzura no solament engendra pruija, ans també podridures que corroeixen i roseguen /191H609/ aquell lloc. Així, doncs, quan d'aquell lloc degota la dita aigua, és convenient que hom el renti molt i sovint amb vi que contingui *sàlvia* fresca i *plantage* concassats i que hagin estat bullits, o, a falta de *plantage* [i de *sàlvia*], hom pot posar-hi, a parts iguals, roses i *irecs*¹⁹³ o *eixenç*¹⁹⁴ concassats i bullits en vi.

Moltes vegades s'esdevé que les hemorroides fan gran dolor en moltes maneres, car a vegades, per raó del reteniment de la sang, que hauria d'eixir a fora quan aquelles venes són massa completes i plenes, [i no] s'obren com acostumaven, en acumular-se la sang, causen dolor en aquella part i en les parts properes, com ara entorn de les anques, i en les parts que estan lligades amb elles, com el dors. La puja de la sang allí retinguda es coneix perquè s'inflen i hom sent en

la féu també E. Martin-Chabot en editar i traduir el poema de Guilhem de Tudela en la primera part de la *Chanson de la croisade albigeoise*, París, Les Belles Lettres, 1960), p. 60-61, en què parlant de l'incendi de Besiers i la destrucció de tots els productes que hi havia fets a Chartres, Blaia i Roais, tradueix el text occità fent-li dir, incomprendiblement, que eren productes fabricats a Chartres, Blaye i Edessa! (Cf. R. LAFONT I C. ANATOLE, *Història de la literatura occitana*, trad. catalana de M. A. Capmany i X. Romeu, Barcelona, 1973, vol. I, p. 132, on hom transcriu aquests topònims occitans correctament). Sobre el sentit metafòric de l'expressió *chufas* o *trufes* (o *vifles*) de Roais utilitzada pels trobadors caldria també reconsiderar-lo, però no és aquest el lloc.

192. En hebreu: *rifyon ha-dam*, 'fluixedat de la sang', prenent, equivocadament, *flux* (= flux) per 'feble'.

193. Sarriera: *ireos*, com diu també la transcripció d'aquest mot que figura en el manuscrit Munic, BS, 288. És un llatínisme (*yreos* en el text llatí) per a anomenar l'*Iris florentina*, 'lliri de Florència' o 'lliri d'olor'. El manuscrit Barcelona, Bibl. Catalunya, 1829, diu, però, *ircos*, que és la forma que el manuscrit hebreu de París reflecteix.

194. És l'*Artemisia absinthum*, anomenada, més correntment, *donzell*. Cf. Ibn WAFID, *El llibre de les medicines particulars...*, 1943, p. 36.

aquell lloc una pesantor, un pes i un batement. Els homes joves senten el batement més que la pesantor. /192H616/ I quan la sang s'acumula no solament allí ans també part damunt del dors, hom a penes es pot moure, així com si li haguessin fermat un bastó. Aquest dolor, emperò, es pot alleujar amb una cura completa o amb algun remei.

Perfecta i acabada cura és que el principi i la raó del dolor siguin perfectament eliminats, la qual cosa es pot aconseguir si la sang sensiblement acumulada surt a fora, majorment per aquelles parts per les quals natura sol foragitar-la, esforçant-se a buidar-la per allí, és a saber, per les **morenes**.

Per això convé que hom estigui amatent que aquestes siguin obertes, la qual cosa es pot fer de tres maneres: la primera tocant-les amb l'instrument de sagnar;¹⁹⁵ la segona, amb sangoneres que hom hi posa per mitjà d'unes canyes;¹⁹⁶ la tercera, amb medicines.

I la millor medicina és la fulla de figuera, que cal doblegar tot fregant-ne una part amb l'altra fins que en surti bé la llet. Després s'han de fregar les **morenes** amb la fulla fins que s'obrin, amb aquella part, però, de la fulla que hagi estat ben fregada. Hom les pot fregar també /193H624/ amb ceba lletosa, o pot rebaixar **àloe cicotrini**¹⁹⁷ amb fel de bou i un poc de vinagre; i calent, amb un drap o un cotó <gruixuts>, posar-lo damunt d'elles, o seure sobre el drap fins que s'obrin. Hom pot també posar-hi al damunt oli d'ametlles o bé oli de pinyols de préssecs. Però si per ventura trigaven massa a obrir-se, o hom temia que triguessin, convé desviar la sang cap a un altre lloc, la qual cosa es pot fer, obrint en ambdós peus la vena més grossa que les altres, que apareix sobre el dors del peu. Això s'ha de fer en dejú i hom ha de treure'n almenys [tres] unces de sang.

I si per ventura no es podia fer aquesta sagnia, faci's almenys de la vena del fetge [en el plec] del braç, i que el malalt observi una dieta subtil¹⁹⁸ durant tres dies.

Els remeis apropiats a aquesta malaltia són els escalfadors mollificatius, que suaument i sense que hom /194H631/ se'n senti, eliminen la inflor de la superfluïtat de la sang, que és escampada per diverses parts interiors. Aquests escalfadors es fan de dues maneres: l'una és posant les medicines cuites en aigua sota un banc <de fusta> foradat, de manera que en seure-hi hom rebi la bavor per les

195. Sarriera: *ab lanceta*.

196. Cànules.

197. L'àloe socotrí (de l'illa de Socotra), el suc del qual, anomenat *sèver*, era conegut i apreciat des d'antic.

198. En hebreu: *daqa*, 'prima'.

parts jussanes; l'altra és que les medicines, amb l'agua en què hauran estat cuites, siguin posades en un gavadal o una conca, i que el malalt hi sigui, o que hi posi una esponja i després l'escorri i hi sigui al damunt. Però les dues primeres maneres tenen gran virtut per a obrar.

Les medicines que hom ha de bullir en aigua són aquestes: dos manolls de fulles de llengua de ca¹⁹⁹ o, a falta d'aquesta, prengui's en lloc d'ella **malves** o **bismalves**;²⁰⁰ i un manoll de **violària**,²⁰¹ un de **jusvert** i mitja lliura de **fenigrec**,²⁰² *tiltan* o, a falta d'aquests, quatre unces de **melilot**²⁰³ i dues unces d'**asticados citrí**.²⁰⁴ Totes aquestes coses s'han de posar, esmicolades, en un sac de lli i bullir-les en aigua dolça, i fer com damunt és dit.

A vegades, però, causen dolor per raó de sobrecreixement /195H640/, quan en llurs extrems exteriors apareixen algunes excrescències, com mugrons de marelles, les quals, en alguns casos, són dures i aspres com una berruga, i per això són anomenades berrugals; a vegades són suaus, rodones i inflades com grans de raïm, i per això són anomenades raïmals; a vegades són moltes,²⁰⁵ i en forma de granets, com una móra, i per això són anomenades morals, per tal com secreten una suor sangonosa; alguns els anomenen **fics**.²⁰⁶

199. La *llengua de ca* (*Cynoglossum officinale*) és una planta astringent de múltiples virtuts, entre les quals hi ha la de desinflamar les hemorroides (veg. P. FONT QUER, *Plantas medicinales: El Dioscórides renovado, 13a ed.*, Barcelona, Labor, 1992, núm. 389).

200. La *bismalva* és el malví (*Althea officinalis*).

201. La *violària* és la viola d'olor (*Viola odorata*). Veg. FONT QUER, *Plantas medicinales...*, 1992, núm. 176.

202. Sàrriera: *senigrech*. És el fenigrec o senigrec (*Trigonella foenum-graecum*). Veg. FONT QUER, *Plantas medicinales...*, 1992, núm. 241. Després d'haver transcrit *fenigrec*, l'hebreu afegeix *tiltan* a tall de traducció, car és així com s'anomena aquesta planta en l'antiga literatura rabínica.

203. El melilot és una papilionàcia (*Melilotus officinalis*) anomenada també *almegó* i *trèvol d'olor*, emprada contra els espasmes i les inflamacions. Veg. FONT QUER, *Plantas medicinales...*, 1992, núm. 244.

204. *Asticados citrí* (*Helichrysum stoechas*) és la 'maçanella', de la família de les compostes. Sàrriera n'escríu el nom llatí, *sticados citrino*, lleugerament catalanitzat, i el traductor hebreu el reproduceix. Veg. FONT QUER, *Plantas medicinales...*, 1992, núm. 559; Ibn WAFID, *El llibre de les medicines particulars...*, 1943, p. 40; Ibn WAFID, *Kitab al-Adwiya al-Mufrada*, p. 358.

205. Sàrriera: *mols* (= molls, tous), que el traductor entengué, equivocadament, per 'molts'.

206. *Fic* era el nom d'un granet o d'una excrescència carnosa que apareix a les mans o a la cara, però aquí es refereix a les hemorroides, sentit que ja tenia *ficus* en llatí clàssic.

Totes aquestes excrescències oprimeixen el malalt que seu o cavalca, majorment les berrugals, a causa de llur duresa i aspror. Després d'aquestes, les que oprimeixen més són les raïmals més que les morals, car, per raó de llur inflament, no es dilaten quan hom les prem.

Per a aquestes excrescències són ben poc útils els remeis damunt dits, tret del cas de les raïmals, en què són engendrades per reteniment de la sang i en què és profitós alleujar un poc la sang. Per a això hom pot usar de les dites coses.

En les berrugals és cosa profitosa com a remei de posar en el lloc jussà /196H648/ coses mollificatives i lenitives, com ara, a l'estiu, un mujol d'ou concassat amb oli **violat**, i a l'hivern amb oli d'ametlles dolces, o amb mantega fresca. És profitós tostemps si hom hi posa **mucilagen**²⁰⁷ de **malves** o de **fenigrec**,²⁰⁸ com en la mescla damunt dia, és a saber, banyant-hi bé un poc de cotó o de drap de lli i sobreposant-lo al lloc jussà.

En les morals²⁰⁹ són més profitoses les coses que assequen sense mordicació, com la pólvora feta de fulles de **rabsibarbat**²¹⁰ o de **plantage** cremades, o d'arrels de canyes cremades, car aquesta pólvora, mesclada amb oli rosat, es posa amb un drap en el dit lloc, o bé en una esponja per seure-hi al damunt. Es pot afegir a les dites pólvores una quarta part d'aquell blanc anomenat **blanquet**²¹¹ i una altra quarta part de **litargiri**,²¹² i amb oli rosat hom pot fer la mescla anomenada **engüent**, que és bo com a remei per a aquest mal.

Però en totes aquestes excrescències val més que hom tingui cura de guarir que de donar remei, car el remei només és un ajut momentani. Així, doncs, cal tenir cura que les excrescències o els sobrepujaments siguin eliminats d'aquell lloc per tal que romangui llis.

Emperò, en aquells casos en què /197H658/ les hemorroides flueixen sovint, cal anar molt amb compte que eliminant i impeding aquests sobrepujaments no cessi el decorriment, com s'esdevé quan hom les elimina amb un cauteri o per incisió, car llavors més s'esdevé que en guarir-les amb un cauteri o per incisió, les boques de les venes es tanquen de tot en tot, i les morenes s'afermen.

207. Mucílag: gelatina que segreguen certes plantes.

208. Sarriera: *senigrech*.

209. L'hebreu diu 'raïmals' per error, que corregeixo.

210. *Rabsibarbat*/ *tapsibarbat* és l'escofulariàcia *Verbascum thapsus*, anomenada *blenera* en català. Veg. FONT QUER, *Plantas medicinales...*, 1992, núm. 419.

211. Blanc de plom o cerussa, pigment blanc fet amb carbonat de plom.

212. Òxid de plom en forma d'escames.

Però és una manera convenient i segura d'eliminar-les a poc a poc amb metgès suaus, com ara amb coses que són de la natura de la sal, car amb un poc de pruija perseverant consumeixen la superfluïtat i la gasten, com podridura²¹³ de vinagre cremada, **sagin** [de **vidre**],²¹⁴ **sal gema**, **sal nitre**, [mel] i greix de porc, anomenat **ensunya**. D'aquestes coses, hom en fa una bona mescla d'aquesta manera: de la podridura de vinagre cremada, del **sagin de vidre**, de la **sal gema** i de la **sal nitre**, de totes aquestes coses ensems, o d'algunes d'elles, cal fer-ne una pólvora; i després, amb una part de mel i dues parts del greix damunt dit²¹⁵ fos, mesclar-ho bé fins que sigui com un **engüent**, i posar-ho sobre aquell lloc amb un drap, i que cada vegada sigui llavat abans amb vi calent, en el qual hagi estat dissolt un poc de mel. A l'estiu, hom pot barrejar-hi un poc de vinagre amb les [dites] coses, per fer-ne la dita mescla.

Quan els sobrepujaments hauran estat eliminats d'allí /198H667/ i la sobrefaç jussana serà llisa, basta que hom llavi el dit lloc amb vi, en què s'hagin cuit roses [o **rabsibarbatí**] o **plantage**; i a l'hivern amb vi, en què s'hagi cuit **sàlvia**. Després, quan el dit lloc sigui llavat, cal escampar-hi al damunt pólvora feta amb dues parts de roses i una de **blanquet**.

Aquests sobrepujaments es poden eliminar lligant-los en l'arrel [amb una cerra] o amb seda. Però no convé que la lligadura sigui massa estreta, ans tant com es pugui sofrir sense dolor; si hom pren escorxa de **matapol** i en fa fils amb els quals pugui lligar aquests sobrepujaments [en l'arrel] moderadament, seran eliminats fàcilment.

La tercera manera en què turmenten l'home és per inflamació i per escalfament dels llocs veïns, i llavors basta que hom els llavi <sovint> amb aigua dolça tèbia, en què primer s'hagin bullit sement [concassada] de carbassa o [de cogombre], o de **berdolaga**, [o de] **sempreviva**, o de flors de /199H675/ **nenúfar**, o, en llur temps, que sigui untat amb suc de carbassa o de **consolda**, o amb blanc d'ou i oli rosat²¹⁶ ben mesclat, o que es faci un **engüent** de **blanquet** [llavat] i cera blanca i oli **violat** i **mucilagen <de silií>**,²¹⁷ presos a parts iguals i ben mesclats. Hom pot untar també el dit lloc amb **populeon**,²¹⁸ si se'n troba de

213. Solatge.

214. El manuscrit Nova York, JTS, 8111, diu *zekukit*, que significa 'vidre'. Per *sagí de vidre* potser cal entendre el sagí en forma sòlida (*sagimen vitri*, diu el llatí), com les sals, en contraposició al sagí fos.

215. L'ensunya.

216. El text català diu *oli violat*; semblantment el llatí.

217. *Mucilagen de silií* és el mucíltag procedent de l'erba pucera (*Plantago psyllium*). Veg. FONT QUER, *Plantas medicinales...*, 1992, núm. 510.

218. Ungüent fet de borrons d'àlber. És un astringent antihemorròidal.

fresc. Si hom no pot trobar totes aquestes coses, cal prendre aigua dolça tèbia, com si hagués estat escalfada pel sol, i amb un cotó o drap suau mullat en aquella aigua, posar-la sovint en el dit lloc.

La quarta manera en què turmenten l'home és especialment en evacuar el ventre a la comuna, quan l'excrement sutze és dur, car llavors les hemorroides són oprimides i constretes en el moment en què l'excrement surt pel lloc jussà i turmenten l'individu fortament, majorment si hi ha sobrepujaments. Per això cal vigilar que les podridures dels menjars no s'endureixin, i en conseqüència convé prendre mollificatius i coses que donin humiditat, segons la doctrina damunt dita. Si no es podien obtenir les altres coses, almenys al començament de l'àpat, cal prendre moll de càssia²¹⁹ fins a una quantitat d'una unça o, almenys, de mitja unça aproximadament. Quan hom voldrà buidar el ventre, podrà evitar el dany i l'aflicció, banyant les parts jussanes amb aigua moderadament calenta. I serà més profitós si hi cou malves o si xopa amb oli violat un drap suau i adient, i l'introdueix en el lloc jussà tant com pugui, però sempre suaument i delicada.

Fet i acabat, lloança a Déu, que el món ha creat.
 Que el lector sigui ferm, i fort el Creador.
 Aquest llibre va ser acabat aquí a Tàrent
 el dimarts catorze d'iar
 de l'any cinc mil dos-cents vint-i-sis
 de la creació del món.²²⁰
 Que Déu m'ho tingui a gran mèrit i utilitat
 davant tota nació del món
 i que sigui així per l'eternitat.
 Samuel ben David Eben-Soham, anomenat Burla.



219. Sarriera: *càssia fistula* (= canyafistula). Es refereix a la seva polpa negrosa, que és laxant. Veg. la descripció mèdica de les seves virtuts en Ibn WAFID, *El llibre de les medicines particulars...*, 1943, p. 35.

220. El dia 30 d'abril de 1466.

Transcripció²²¹ de la traducció hebrea del *Regiment de sanitat d'Arnau*
de Vilanova existent en el ms. París, Bibliothèque Nationale, Hébreu 1128

1 /95r/ ספר הנהגת הבריאות שחבר מאשטרי 2 ארנב דבילא נובא למלך דון גואן גאקומו
<גקמי> והם ל"ח 3 שערים

4 שער א' בבחירת האויר. **שער ב'** אי זו תנועה היא טובה. ג' ברחיצת הגוף 5 ורחיצת הראש והרגליים. ד' באכילה ושתייה בכלל. ה' במנוחה בשינה והיקיצה 6 ו' בדחות המותרות ובמשגל [המועיל לגוף לפי סדר הטבע]. ז' במקרי הנפש המפסידים 7 הגוף כמו הכעס והיגון והשמחה הראויה המבריאה הגוף ומחזיקתו. ח' מדברים המגדלים 8 זהו מהזרעים כמו החטה והדומה לה שאדם עושה מהם [...]. ט' בקטניות. י' בפירות 9 האילן. יא' בירקות ובפירותיהן [ובתבשיליהן]. יב' בשרשים שהם למאכל 10 אדם. יג' במיני הבשר ובאי זה [לאכל מלחיות הבהמות כמו החלב והביצים] [...]. יד' 11 בדברים שאדם רגיל לאכול מלחיות הבהמות [כמו החלב והביצים]. טו' בדגים [...]. יו' 12 במטעמים והתבשילין. יז' בהנהגת השתיה. יח' בהשקט חולי הטחורים וברפואתו 13 שזאת ההנהגה היא טובה לכל אדם בכלל ויותר לאנשים הדמיים והאדומיים ואותן שיש להן 14 חולי הטחורים שם מאשטרי ארנב [דבילהנובא] השער הזה בסוף הספר ואולם מי שיתנהג 15 בהנהגה הכתובה בספר הזה אין לו לירא בע"ה מנזק חולי הטחורים.

16 שער ראשון בבחירת האויר תחלת הצורך בהנהגת 17 הבריאות ראוי לבחירת 18 האויר לפי שהאויר נבחר להעמיד הבריאות כי בכל הדברים הצריכים לגוף האנושי אשר זולתם 19 אי אפשר לחיות אין בהם אחד שישתנה הגוף כמו האויר כי במזגיו וכחותיו בהתנשמות נכנס 20 ללב ובחללים דרך הפה והחוטם והוא מתערב בכל הגידים החלולים עם רחות <רוחות> הגוף אשר בהם 21 תעשינה כל פעולות החיים הגשמיים. ומפני זאת הטענה חכמת המלכים אשר ראויה להשתדל 22 לתועלת המלכות העומדת בריא וגם המלך כל אשר יוכל יש לו לבחור האויר הטוב הנאות אליו בחלקי 23 המלכות ובמקומות שהוא הולך שם לראות בארצו לפי כשהוא בוחר לעמוד זמן רב במקומות שאוירים 24 יותר זך ויותר בריא לפי חלוף העתים בשני דרכים הוא מועיל לכל אנשי תחלה 25 בהעמדת בריאותו אשר בה תלויה העמדת בריאות עמו שנית כי יותר 26 בדקות השכל ובטוב העיון יועיל להשתדל בצרכי מרבית העם הבא לפניו כי לא לגוף 27 /95v/ בלבד

221. Signes convencionals utilitzats en la transcripció: () = mots que cal suprimir perquè han estat repetits involuntàriament, supressió indicada a vegades pel mateix copista; [] = mots afegits pel traductor, a manera de glossa o parafrasi, que no corresponen a cap paraula concreta del text català de Sarriera; < > = correcció de mots que són fruit d'errors evidents del copista, exclosos els errors de traducció o d'ús de l'hebreu; (...) = paraules il·legibles o ratllades; [...] = manquen mots del text català, no traduïts per raons desconegudes o per homeoteletun; (?) = mots dubtosos, per dificultats en la lectura del manuscrit o per incoherents.

מועיל האויר הבריא והזך כי אף לפעולות הנפש שתהיינה אם במחשבה או בהבנה או במשפט **28** יותר בזכות ובשלמות הוא נעשית כשהאויר הוא בריא וזך.

והצורך הנוכח הוא מעולה הרבה בחכמה **29** כי כשהמלך משתדל לזכך מחשבתו והשתדלותו יוכל יותר להשתדל לתועלת עבדיו לא בעצמו בלבד **30** כי אף בעצתו אשר בה יתנהג מלכותו.

ולטוב הזה להשתדל בו כל מלך מצד שהוא מלך מחויב כל **31** אשר יוכל כי לא מחמת חנוך בלבד כי אף במורגש אנו רואים כל יום כי עכירות ועובי האויר **32** מפסיד דקות השכל והשתדלותו ומאבד כחותיו ומחשיך כח המשפט והמחשבות והתאוות נוטות **33** אל בלתי יושר. לפיכך ראוי לבחור לעמוד יותר זמן בחלק המלכות אשר בו עצם האויר זך ומזוגו **34** יותר ממוצע לפי חלופי העתים כי בקיץ ראוי לבקש האויר הקרוב לקרירות ממוסכת וההפך **35** בחורף ולבקש מקומות שהאויר הוא ממוצע בתקופת ניסן ותקופת תשרי הממוצעות באיכות.

36 ולפי שהרבה פעמים יארעו שהמקום שאויר הוא נקי יתמלא בפתע מרוח והגופים הדקים והמלאים **37** נקבים בנקלה יהיו נזוקים מהשנויים הפתאומיים בהכנס הרוח בהם וכל שכן אם יכנס בהם הרבה **38** ביחד כדרך הצנור. לפיכך צריך שבמקומות המלאים רוח יהיה האדם מכוסה ממלבושים עבים **39** והאנשים אשר הם אדומיים או דמייים טוב להם וראוי מלבוש פשתן ומשי מלא תוכו מצמר גפן **40** או מן מיני <נימי> המשי כמו הגיפוניש והאשפילאנדריש לפי שמלבוש כזה אינו מחמם ולא מלהיב **41** הדם ומגין בעד הרוח חלקי הגוף המכוסה ממנו.

ואמנם המקום הנבחר יותר לשכב לישן **42** יזהר האדם שלא יהיה האויר סתום וסגור ושיהיו לו מקומות לצאת, לא כמו קצת בניני הכפות **43** שיש להם מקומות מועטים לצאת ולא כמו המקומות הלחים כבתים אשר תחת הקרקע או אשר <תחת> **44** העליות אשר קרקעיתן איננו רצוף לפי שבמקומות האלו האויר עב ביותר ולח והשוכבים או **45** הישנים בהם מזיק ביותר בראש ובחזה ומעבה אותו ומפסיד כחם ומציק הלב ומקשה הנשום **46** ומסיר הקול ומחשיכו.

אמנם אם בהכרח יש לו לאדם לשכב במקום הזה יהיה האויר מדוקדק **47** בחורף באש ויותר טוב שיהיה אש במזמורות יבשות או מעצי ברוש או רומאני ועצים הדומים **48** להן שאינם מעלין עשן כי אם להב ברור. ובקיץ יהיו כל הפתחים פתוחים וקרקע הבית [...] יהיה **49** מזולף וישכב האדם בזויות שהאויר יכול ליכנס בריוח ואם יוצע הבית מדברים לחים יזהר האדם **50** שלא יהיו דברים מימיים כמו הגמי העב והגומא ודומיהן. אבל יוצע מהדס או מערבה ודומיהן **51** והבית הזה יוכל אדם לעשנו בחורף בליגני אלואי או לבונה או מעט מעץ גינגיברי <גיניברי> או סיפריש **52** ובקיץ יעושן בסנדל או בהדס ר"ל מהעלין היבשים או מהעצים או מורדים יבשים ומהם אם **53** יהיה באפשר יהיה הקרקע <קרקע> הבית מכוסה או יהיו [...] שקים קטנים מלאים מהם ויונחו סביב מראשותיו.

54 לכשיצטרך הקור ויצטרך האדם להתחמם באש נזהר שלא יהיה קרוב הרבה לאש ושלא ישב שם **55** /96r/ הרבה וכ"ש אחר אכילה ושלא יהיו פניו כנגד האש לפי שמפסיד רוחות הגופות הדקים והזכים ומפסיד **56** הראות ומחמם הדם ומוליד החנוך אבל יוכל האדם לשבת בבינונית ואחוריו כלפי האור ואם האש **57** לפני העיניים וכ"ש אם הוא קרוב צריך שיושם אי זה דבר המבדיל מחמת העיניים.

58 שער ב' **אי זה תנועה היא טובה** אחר ענין האויר ראוי לדבר מענין **59** התנועה לפי [...] הטבע ראוי להיות קודם **60** אכילה לשתי הטענות האחת לפי שהיא מעוררת

החום הטבעי אשר בו נעשה עכול המאכל וצריך כשיקובל **61** המאכל שימצא הגוף יעור שכבר התנועע ושלא יהיה נרדם. השנית לפי שהתנועה מפתחת המותרות ומכינה **62** להשליכן ואם ישראו בגוף, הטבע לא יוכל להשלים פעולותיו לפי שמפסידים החום הטבעי ומטרידים המקומות **63** שהגבול ראוי לעבור בהם ולזה טבע הגוף טרוד עד שיהיו מותרי הגוף מושלכין לחוץ.

ואע"פ שהמותרות העבים כאותם **64** שהם במעיים ובמקוה יוצאות ממקצת גופין בלא תנועה המותרות הדקים שיש להם דרך נקבי העור ואותם שהם **65** נאספין אל קצוות האיברים ובין הבשר והעור רהוק הוא שיצאו מן הגוף הבריא בלא תנועה לפי שרחוק הוא שיארע **66** שיהיה שום אדם בדרך המצוה [...] או שיאכל בבינונית בכדי שהחום הטבעי יוכל לכלות המותרות או מחמת שיחזיק **67** החום בגוף ויוכל לכלותן ומפני זו צריך שקודם אכילה תהיה התנועה.

ואמנם אותם האוכלים מעט מספיק להם **68** במעט תנועה ואותם האוכלים הרבה צריכין תנועה רבה. וכן בהיפך אותן העושין מעט תנועה מספיק מעט **69** מאכל ודק וקל. ואותן העושין תנועה גשמית רבה וחזקה צריכין לאכול הרבה דברים גסים ולזה קודם **70** אכילת הבקר ואכילת הערב ראוי להיות הגוף כבר התנועע בתנועה ממוצעת ושוה לפי אותה תנועה שהאדם **71** נתנה <נהנה> בה והאיברים הם [מזוגים] ונקלים שאם האברים כואבים ומחמת התנועה נשארים עייפים בלי ספק שאין זאת **72** התנועה ראויה ולפיכך כשאדם מתחיל ליגע ראוי לנוח מן התנועה.

אותה תנועה היא שוה שהאיברים **73** העליונים והתחתונים הם באחדות חלקיהם בשוה מתנועעים כמו ההלוך והרכיבה או בדרך אחרת והמהלך ראוי לו **74** להשפיל עצמו לפעמים לקחת אי זה דבר מן הארץ בידי והרכוב בעלותו על הבהמה או ברדתו או בהגיעו <בהניעו> **75** אותה אינו מניע השוקים והרגליים לבד כי ג"כ מניע גבו וידי וזרועותיו וביותר בצודו ציד.

ואולם **76** התנועה הנבחרת למלך ראוי להיות אותה אשר היא ראויה אליו מבלתי שפלות מעלתו. ולזה שחוק הכדור [...] **77** ותנועת החבוק וכיצה בהם בשום צד אין ראויים למלך לפי שהם גריעות אליו ומזיק מאד לתועלת העם.

78 שער ג' ברחיצת כל הגוף אחר עניין התנועה ראוי לדבר בעניין הרחיצה **79** לפי שהוא משלים חסרונו לפי שבהנהגת הבריאות **80** אותם הם רוחצים בלבד שלא התנועעו כראוי או שמחממת <שמחמת> רבוי האכילה מרבית מותרות נאסף לקצוות **81** האיברים ובין הבשר והעור או אותם שהם צריכים רחיצת הגוף מחמת רבוי זיעה או תנועה או מהמת דבר **82** אחר. ולראשונים טוב מרחץ המעמיד ההבל להביא זיעה ולאחרים מרחץ מים לרחוץ בלבד. ואמנם אין אחד *u/96* **83** מאלו המרחצים צריך לגוף מזוג בשווי או בטוב הדם אם הוא אוכל במצוה ומתנועע בבינוני לפי **84** שאינו צריך להזיע ולא לרחוץ מחמת הזיעה.

ואם באולי מחמת התנועה המעוררת הזיעה לפעמים צריך **85** האדם לרחוץ, צריך שהמים לא יהיו חמים ביותר אבל יהיו כמו המים המחוממים בקיץ מחמת חום השמש **86** ויושלכו במרחץ ורבים <ורדים> שהורתחו רתיחה אחת.

השוקים לצורך הראות והשמע והזכרון ראוי שיותמדו **87** ברחיצה במים חמים במצוה ורחיצה כזו תעשה בערב בטרם [ישכב ו]יכנס במטה אותן הימים שלא **88** יסעוד בערב. רחיצת הראש לא תתאחר יותר מעשרים יום ולא תעשה בשבוע אחד יותר מפעם **89**

אחרת <אחת> ולעולם לא תעשה בכרס מלאה אלא קודם אכילת הבוקר או הרבה לאחריה או קודם סעודת 90 הערב [כשרוצה לסעוד בערב].

91 שער ד' באכילה ושתייה בכלל אחר עניין הרחיצה ראוי לדבר 92 בעניין האכילה לשתי סבות. **93 האחת** לפי שההתנועות [...] בהחלש הגוף מעורר תאות המאכל הנקראת רעב ואינה אלא שליח **94** הטבע להודיע הכרח המאכל.

כי אז בודאי הגוף הבריא צריך לאכול כשהוא רעב וצריך **95** לגופים המזוגים וטובי האדם <הדם> על האחרים שלא יאכלו עד שירעבו לפי שהטבע <שטבע> האיברים אינו מקבל מה **96** שאינו מתאוה אבל קץ בו. ולזה המאכל המקובל מבילתי תאות הטבע הוא נשוא בכרס ובשאר האיברים **97** כמשא כבד ולפיכך יותר הוא מתעפש משאינו משתנה בהם לפי כשהם קצים בו אינם מתחזקים **98** לשנותו לעצמותם ואם משנים אותו עושים כן במהירות חזק.

ולפיכך דבר ברור הוא כי בשום זמן אין **99** ראוי לגופים הבריאים לאכול [...] לא בסעודת הבקר ולא בסעודת הערב כי אם כשהטבע מתאוה לאכול. ולזה **100** מתברר שמנהג העם לסעוד בערב מהרה מבעוד יום שהוא טענה בלא טענה לבריאים ומחמת **101** קלות ורצון הסכלים, ומתנהג בעם שלא בהשכל. ומחמת זאת הטענה ראוי שיקובל המאכל כשהטבע **102** תאב אליו ואין ראוי שיתאחר הרבה זמן אחר הרעב אם לא מצד הדת [...]. וצריך שיהיה המאכל **103** מקובל במדה בדרך שהכרס לא יוכבד בנפח כי כמו שמוזק האוכל קודם עתו כנזכר למעלה כן **104** הוא מזיק אם אינו מקובל במצו. ולהרחיק הדבר הזה צריך שיזהר האדם משני דברים.

האחד מהלעיסה **105** הבלתי שלמה שהיא נזק גדול לטבע שאין אדם נותן לו חקו המחוייב אליו לפי הטבע שלכך נברא **106** השיניים להיות המאכל נילעוס ומדוקדק היטב בטרם ילך אל מקום העכול. וכשהמאכל אינו כך **107** או מחמת אי זה צד אינו מדוקדק מי שאינו לועסו היטב בשיניים הוא מאונה הטבע מסדר **108** הנהגתו כי טבע דקדוק המאכל אינו נתון לכרס ולא לשאר האיברים הפנימיים ולפיכך הם מוכבדים **109** מהמאכל כשאינם יכולים להשלים חסרון דקדוקו.

ובשני צדדים הם נזוקים מהמאכל בלתי לעוס **110** בשלמות. האחד שאדם אוכל ממנו יותר מחמת נאות בלתי עתו <מחמת תאות בליעתו> והשני שהמאכל הנבלע אינו **97r/** **111** מתעכל בשלמות והוא מתון <מכין> הגוף להרבה נזקין ולזה זוללים הם חולים תמיד ואינם יכולים להגיע **112** לזקנה טבעית.

הדבר השני [...] שצריך שיזהר האדם הוא מהתחלפות המאכלים [...] וכ"ש אם הם ערבים **113** לפי שיותר מהרה מתמלאת [...] תאות המאכל מאוכל אחד מהתמלאה <מהתחלפות> ממאכלים רבים לפי שמתיקות **114** הטעמים מעורר לקבל יותר ממה שאין הכרס עכול לעכל. ולפיכך כשחלוף המאכלים הוא כל כך שהאחד **115** הוא רך העכול והאחר הוא קשה בהכרח הוא שגדול האברים יהיה נטרד שכשהאחד הוא מעוכל **116** קודם האחר, והיו מעורבים יחד, או יצא הבלתי מעוכל עם המעוכל או, אם ישאר עם היותר מעוכל **117** בשלימות עכול האחר, יהיה [בלוי ו]נפסד כמו אם יבשל האדם ביחד בשר השור עם התרנגולים.

118 ועוד יקרה כשהמאכלים רבים ומתחלפים בשני דרכים נטרד העכול. האחד לפי שהאוכל מאכלים **119** מתחלפים צריך לשתות תמיד ותמידית <ותמידות> השתייה מטריד העכול כמו המשים מים קרים בקדרה **120** רותחת שמסיר הרתיחה. השני שכשיש הפסק

גדול בין הראשון והשני העכול הראשון שכבר **121** הותחל הוא נטרד מחמת המאכלים הנאים הבאים אליו. כל אלו הנוקין ראוי שירוחקו אם יאכל **122** האדם מאכל אחד בלבד או שנים והוא שלא יהיה ביניהם הפסק זמן רב ושלא יהיו מתנגבים <מתנגדים> **123** ובלתי משתוים לעת העכול. ולזה המתנהגים במאכלים מעטים מגיעים לזקנה הטבעית ואותם **124** המשתדלים לקבל הרבה מאכלים מתים בלא זקנה ואם מגיעים לזקנה הוא מופסדת ומלוכלכת כמו שיקרה **125** תמיד לשוכנים בחלקי אשפטטריון.

ולא בלבד צריך האדם להזהר בשעת האוכל ובאיכותו <ובכמותו> כי ג"כ **126** צריך להזהר באיכות הגוף והזמן ר"ל שיקובלו המאכלים הנאותים לגוף לפי טבעו ולפי הזמן ושירוחקו **127** הבלתי נאותים. והאנשים אשר הם מעותדים לסבול מיני חליי הטחורים כמו קורוניש ומורידיש **128** ופונש ראויים להרחיק מאוד המאכלים החדים והמלוחים, והמתוקים ביותר וכל הדברים שיעשו סתום **129** כמו שיזכרו למטה בפרט.

עוד ראוי לדבר מהנהגת השתייה ויש לה גדר קצר לגופים הבריאים **130** ר"ל שהאדם ישתה בעת שהטבע יתאוה אליו והוא בזמן שיש לו צמא אמיתית והוא כשפי האצטומכה **131** מוליד קצת התלהבות ואי אפשר שירגישי בו בשום עת הגוף הבריא כי אם אחר אכילה. וכשהצמא **132** היא כזו ראוי לשתות בינונית והמשקה ראוי שיהיה נאות לטבע הגוף והעת.

ולפיכך צריך אדם **133** שיהיה לא יהיה חד ולא מלהיב [כדמות האש] ולא מתוק ביותר אבל בקיץ יהיה לבן או כמראה **134** הורד ובחורף יהיה נוטה לאדמיות ובעצמותו יהיה זך ודק וטעמו יהיה נאהב ובינוני וריחו **135** יהיה ערב. ומיינות האלו יהיו נבחרים היינות [...] שלא יסבלו רבוי המים לפי שיותר מועיל לגופים **136** שווי המזג והדמיים והאדומיים לשתות יין שאינו חזק בטבעו מזוג עם מעט מים מלשתות יין **137** חזק מזוג במים הרבה. ומזה יכול האדם להבין שצריך על כל פנים להרחיק מאד כל יין שיהיה **138** בו גפסיס או סיד והיין שעמד בכלים העשויים עם זפת.

ומזה הטעם ג"כ ראוי שירוחק יין *u/97/* **139** קונדיטון אלא א"כ יעשה על דרך הנזכר למטה.

[...] שהיין החדש הזך בשלמות יותר מועיל **140** מהישן.

הצמא הכוזבת שפי האצטומכה אין לה התלהבות אבל הושט או הפה יבשים או החיך מחמת **141** אבק או מחמת תנועה או [...] מחמת יובש האויר אין ראוי שישתה האדם אבל מספיק שינקה וידיח **142** החלקים היבשים בין או במים. ואם יערב לו יותר נוכל <יוכל> ללעוס פירות ערבי המיץ ולהשליך **143** עצמותן או לבלוע מעט ממיצן מחמת יובש הושט.

144 **שער ה' במנוחה והיקיצה והשינה** אחר האכילה לפי סדר **145** הטבע נאותים המנוחה **146** והשינה כשנתקבל המאכל כדי שיתעכל ואחר עכולו ישתנה בעצמות האברים ולפי שעכול **147** המאכל אי אפשר להיותו שלם וכ"ש הנעשה בכרס שאין נאות להשתנות בעצמות האברים **148** אלא א"כ החום הטבעי נאסף אל מקום העכול כל אשר יוכל. מפני טעם זה אין ראוי לאותן שאכלו **149** כראוי שאחר אכילתן ילכו או ייגעו או יקיצו וכ"ש אם גופותיהם אינם מרובי החום הטבעי **150** לפי שבתנועה וביגיעה החום הטבעי מתפזר [...] בחמשה חושים כמו לאזניים מחמת השמע **151** ולעיניים מחמת הראות. וכן לשאר החושים וג"כ מתפזר למוח לפי שבו נעשות פעולות **152** המחשבה לפי שבלתי החום הטבעי שום פעולה מפעולות החיים אי אפשר שתהיה נגמרת.

153 ומפני זה הטעם הסכימו כל הפילוסופים שעת הערבים הוא טוב לסעוד עקר סעודתו להעמיד **154** הבריאות לפי שהלילה קרוב אל האכילה ומזה [...] שלוש תועלות

הכרחיים להשלים העכול. **155** הראשון קרירות האויר שהעכול הוא יותר [...] באויר הקר מן החום לפי שמחמת קרירות האויר **156** החום הטבעי נאסף אל פנימיות הגוף ובחום האויר החום הטבעי יוצא מפנימיות הגוף ומתפזר **157** בחוץ וזהו הטעם שאדם אוכל יותר במקומות קרים מהחמים ובחורף יותר מהקיץ. השני מנוחת **158** הגוף והמחשבה שבלילה נחות המחשבות והעסקים. השלישי שאדם נרדם וישן במנוחה ואין [...] **159** השנינה נטרדת מחמת קולות וצעקות ולא מחמת התחברות בני אדם ולא מחמת מאור [השמש] **160** שהעיניים מרגישים ביום.

לפיכך מי שאכל כראוי אחר אכילה צריך שישב וינוח מנוחת הגוף **161** והמחשבה ובשבתו ונוחו לא ישמע דברים עמוקים ולא דברים שלא יערבו אליו אלא דברים **162** נקלי ההבנה [...] כספור הימים והמלכים או נגוני המושיקה. ותכף שתבא אליו השנינה ילך **163** לישן.

ואמנם ביום וכ"ש בקיץ ישן במקום קר וחשוך ורב המנוחה ואמנם שלא יהיה מעופש **164** וצריך שיחלוץ רגליו ושיהיו מכובסים <מכוסים> לפי שהשנינה עם המנעלים והבתי שוקים וכ"ש בקיץ **165** מעלה העשנים אל המוח ומחממת הגוף ואינה מניחתו לנוח יפה ומצרת העכול ומחשכת **166** הראות ומפסדת המחשבה. וצריך שיהיו הרגליים מכוסים כדי שהגוף לא יתקרר ביותר.

167 /98r/ וכן צריך להזהר בהתמדת כסות הראש בשינה יותר מביקצה לפי שבעת השנינה החום **168** הטבעי נאסף בפנימיות הגוף והקצוות נשארים במעט חום [...] ולזה צריך אדם שיהיה כשיישן **169** שלא יהיה נגד ראשו חלון פתוח ולא פתח אחד. הבריאים צריכים לישן שינה משונה <ראשונה> על צד **170** ימין כדי שהכבד המשפיע יותר בחום הטבעי יותר מאחר משאר האברים חוץ מהלב יהיה תחת **171** האצטומכה כמו שאדם מניח האש תחת הקדרה.

וכשנגמרה השנינה הראשונה אין ראוי שישן מי שאכל **172** כראוי. ולפעמים יקבל האדם מהמאכל יותר מהראוי או שאכל דבר קשה העכול אז אם יישן כשייקץ **173** אחר תשלום השנינה הראשונה אינו מפני השלמת העכול אלא מפני שעוקצו ומכבידו אי זה מותר **174** [...] הנאסף אל המקוה או עשנים בקצוות או רוק בחוזה וכיוצא בדברים אלו. וצריך כשינתקו דברים אלו **175** בהשתנת מים או בפיהוק או בפשוט האברים שישוב לישן שנית ויוכל האדם להכיר זה בכובד **176** הראש והעפעפים.

ואז הוא תועלת לשכב על צד שמאל כדי שמחממת <מחמת> אחיות העשנים הכבד **177** לא יוכל לחמם ביותר לפי שבמעט חום מספיק להשלים העכול כשהמאכל [...] נא. כל אדם בריא **178** צריך להזהר שלא יישן על אחוריו כדי שהמותרות הבאות אל החיך ואל החוטם לא ישבו למוח **179** כדי שלא יפסידו השכל. אבל אחר היקיצה יוכל להתפשט על אחוריו ולנוח מעט כדי **180** לתת שווי לאברים וכ"ש לחוליות השדרה. וג"כ הבריאים ובפרט אותם שכרסם חם או שוה המזג **181** אינו מועיל שיושנו על כרסם מפני שבהיות האדם ישן על כרסו מטה אדם הצואר והראש **182** מתכוונתם והכרס ג"כ מוכבד בכך.

[...] שצריכים לשכב על בטנם מחמת שהוא קר ראוי שישומו בטנם על **183** גבי כרים רכים וישכבו בדרך שיטו צוארם לכל הפחות שיוכלו ואולם יותר מועיל להם שישכבו על **184** צדם וישומו כר אחד רך הרבה וחם על הכרס ויהיה מהודק יפה בחבק של [בגד] פשתן כדי שידבק **185** בעת השנינה עם הבטן.

כשם שאותם שאכלו כראוי אינו דבר מועיל שילכו אחר אכילה רק <כך> אותם **186** שאכלו אכילה גסה הוא דבר מועיל אחר אכילה שילכו בנחת קודם שיושנו וילכו כל כך עד שכובד **187** פי האצטומכה ירד אל הכרס.

כל אדם הישן אחר אכילה ראוי לו שיהיה הראש והחזה עומדים **188** בגובה יותר משאר חלקי הגוף וכ"ש ראוי שיעשו כן אותן שאכלו הרבה כדי שהמאכל בשובו **189** מן האצטומכה אל פיה [...] לא יוכל להזיק לראש ולא לאיברים הרוחניים.

190 **שער ששי** אחר השינה ראוי לו לאדם לנקות עצמו מהמותרות שנתרבו בו ולא **191** בהפנות והטלת מים בלבד כי אף בדרכים אחרים ברוקו וכחו ונעו [כיתו וניעו] ומימי **192** האף ולהיות סורק ראשו ושירחץ פניו וידיו במים פושרין.

וג"כ המשגל כשהוא לתועלת הטבע **193** ראוי שיהיה אחר השינה כשהגוף הוא כראוי. אמנם אותו <אותם> שחבורי איבריהם חלושים ואותם **194** שיש להם חליי הטחורים צריכין שיזהרו זהירות רב שבעוד שיש להם רעב או תכף אחר אכילה **195** / **98u** לא ישמשו מטותיהם וכ"ש אם הטבע מעצמו לא יתאוו לתשמיש ובכל עת צריך שימתין האדם **196** עד שהטבע יתאוו (לתשמיש ובכל עת צריך שימתין האדם עד שהטבע יתאוו) אליו. וצריך שיזהר שיהיה **197** בין תשמיש לתשמיש הפסק ראוי בכדי שהטבע יוכל להוציא הזרע בלא הפסד וזנק הגוף לפי שכשהזרע **198** מוציא האדם בהכרח מאבד כחות הגוף וזקנה וחולש קופצין עליו בלא עתם ועל כן כל אדם צריך שיזהר מזה.

199 **שער שבעי** אחר היות הדברים הנזכרים למעלה ננהגים על סדר הטבע ראוי **200** לדעת כי מקרי הנפש משנים הגוף הרבה ועושים בו שווי <שווי> נגלה ובפעולות **201** המחשבה. והמקרים שראוי שירוחקו <שירוחקו> על כל פנים הם בפרט הכעס והיגון לפי שהכעס מחמם **202** כל האיברים ומרוב החום מאבד ומפסיד פעולות השכל והדעת ולזה ראוי להרחיק כל צד כעס **203** אם לא הכעס הראוי מצד השכל לכעוס על הדברים הבלתי ראויים.

וכן היגון מקרר [...] הגוף ומכחישו **204** ומיבשו לפי שמצר הלב ומאפיל הכחות ומעבה אותן ומפסיד המחשבה ומטרוד [...] קבלת החושים **205** ומחשיך הראות ומוחץ השכל. לפיכך ראוי להרחיק כל דבר שיסבב הפעולות <הַפְּעֻלוֹת> אם לא מה שהשכל גוזר **206** לנו [...] ונחמוד יופי הנפש. לפיכך אותן שיש להם עסקים והרבה עניינים ראוי להם שיהיו שמחים **207** ושיתעסקו בשמחות הגונות כדי שהנפש תהיה יותר חזקה לפעולותיה והרוחות יהיו יותר בריאים.

208 **שער שמיני** אחר מוסר ההנהגה הכללית ראוי לדבר בפרט מהדברים המגדלים הגוף **209** ומן התקונים שיוכל אדם לתת להם אם הם מקובלים שלא כראוי. ובתחלה **210** נדבר על המאכלים ואח"כ נדבר על המשקים. ולפי שקצת מהמאכלים מקובלים לתת גדול ומקצתם לתת טעם **211** נדבר תחלה מהנותנים גדול ויש מהם מגדולי קרקע ויש מהם מבעלי חיים ואע"פ שהבעלי חיים **212** הם קודמים במדרגה על הצמחים מ"מ לפי טבע ההוויה, הצמחים קודמים לבעלי חיים לפי שהם נתונים **213** לגדול הב"ח.

מיני גדול קרקע אשר אנו רגילים בהם הם חמשה מינים. א' הזרעים שאדם עושה **214** בהם פת בחטה ושעורה שבלת שועל ושיפון ואורז ודוחן. ב' קטניות. ג' פירות. ד' עלץ ר"ל **215** עלי כרוב והעשבים. ה' שרשים כמו הכרתי והבצלים וכל דבר שיהיה גדולו תחת קרקע.

216 החטה המבושלת אין ראוי לאכולה תמיד לפי שהיא מרבה בכרס התולעים הנקראים לומבריקש **217** ומולידה אותן וכן מולידה סתומין ועושה הכנה והאותות להתילד חליי האבן והחצץ במקוה **218** ובכליות. וכמו הפעולה הזאת עושה קמח ההטה המבושלת וכל דבר העשוי מעשה <מעסה> מטוגנת **219** או מבושלת במים.

וג"כ מאכל האלטריוא והאמידו עם היות שהאמידו הוא דבר קל יותר מן האחרים. **220** ולגוף שהוא כראוי אינו דבר מועיל שיתמיד לאכול מאלו הדברים ואם באולי לפעמים ירצה לקבל **221** ממאכלים אלו כגון בימי התעניות יהיו מזוגים עם חלב שקדים ויבושלו הרבה תחלה.

222 הסלת הוא במעט רע ונזק משאר הדברים הנזכרים.

ופחות ממנו סנון הסובין שאם הוא מבושל במים **223 /99r/** הרבה ואח"כ עם חלב שקדים הרבה יהיה בימי התעניות לגופים המזוגים בשווי ולאדומיים **224** מאכל קל ביותר והרבה מועיל.

ויותר יהיה מאכל מועיל שיעשה משעורים מנוקים מבושלים **225** תחלה עד שיתבקעו ואח"כ יורחץ במים קרים אח"כ יגובל ויבושל עם חלב שקדים הרבה עד **226** שיתעבה בבינוני וג"כ הוא מאכל ראוי הרבה לאותן שיש להם מין חולי הטחורים. וכיוצא בזה **227** ראוי שיעשה מאכל שבולת שועל מנוקה אם הוא ערב יותר לאכול אע"פ שהוא מועיל פחות **228** מן הראשון.

מאכל האורז כשהוא עשוי עם הרבה מחלב שקדים בכל עת הוא מועיל לגופים **229** המזוגים בשווי. ואמנם כדי שלא יעצור הבטן ראוי שיקובל בסוף המאכל.

בכל אלו הדברים צריך **230** שיזהר אדם שלא יהיו בלויים מחמת ישון ושלא יהיו קרובים להבלות. ולזה כל גוף מזוג בשווי **231** ואדומי צריך שיזהר מקמח וסובין ואלטריוא שעמדו יותר מששה חדשים ומאמידו אם נשתהה **232** יותר משנים עשר חדש ומאורז שעמד יותר מ"ב חדשים חוץ מקליפתו ויותר בארצות חמות. ועל **233** הכלל צריך שירחיק האדם כל אלו הדברים אם יש להם ריח עשוי <עשני> או טעם חד עפיס <עפיץ>.

הפת **234** ראוי שיהיה מחומץ בבינונית ומלוח מעט ושלא יהיה קמות. ולהרחיק עוצר הבטן הוא דבר מועיל **235** שיהיה בו השתות או השביעי מסובין. יזהר אדם שלא יאכלנו לא חם ולא קשה.

אם באולי יצטרך **236** אדם לאכול בישקוייט ראוי שישרה אותו במרק בין שיהיה השומן מבשר או משומן <משמן> זתים מתוק **237** או משקדים. ועם הבישקוייטו בימים שאדם אוכל בשר דבר מועיל הוא שיאכל עמו חתיכות **238** שומן חזיר או דברים אחרים מסככים <מרככים> [...] הבטן אשר נדבר מהם בספר הזה.

239 **שער תשיעי** הקטניות אינן ראויין לגופים שווי המזוג בעודם בריאים ועל כן ראוי **240** לאדם להרחיק עצמותם וכ"ש אם הם יבשים. ואמנם אם ירצה אדם **241** לקבל מן הלחים למלא רצון התאווה צריך שיהיו מבושלים עם זנגביל וכרכום ובסוף יהיו ממוסכים **242** עם חלב שקדים אלא אם כן נתבשלו עם בשר שמן שאז אין צורך לחלב שקדים.

במיני הקטניות **243** המזיקים פחות לבריאים הם הפישוליש <הפישולש> העגולים והזרעונים והפולים ומאלו השלשה **244** הפחות מזיק הם הפישולש העגולים ולבנים. **זהו** דבר בן כללי, כשאדם מבשל קטניות בלא בשר **245** צריך שיטגן בצל אחד עגול ולבן מחותך דק [...] בשמן מתוק וישימהו עם הקטניות ובסוף **246** ישים אדם בו חלב שקדים וזה צריך יותר אם רוצה לאכול פולין וכ"ש גריסין.

הקטניות המתוקנים **247** עם חלב בהמות שום אדם לא יאכל מהם.
 ולפי שבימי התעניות יש לו לאדם לאכול המזונות המולידים **248** שתומים כמו הדג
 ומעשה קדרה יהיה דבר מועיל להתמיד הבריאות שיקבל האדם בתחלת האוכל מעט **249**
 ממרק זרעונים או פישולש.

והמים שמשבחין החכמים הם שהפישולש או הזרעונים שרויים **250** לילה אחת במים
 מתוקים ובאותן המים יורתחו ביום המחרת שתי רתיחות או שלש ואח"כ יסוננו **251 / 99u**
 ומי הסנון יהיו שמורים וסמוך לעת האוכל יזה מעט יין לבן ומעט אבק אשפיקנרדי וכרכום
 ומלח **252** בכמות ראוי. ואח"כ יורתח הכל רתיחה אחת ובתחלת האוכל יוכל אדם לשתות
 מעט מהם ואם יערב לו **253** יותר יוכל לשרות פתו בהם ויאכלנו כי מרק כזה פותח ומנקה
 החוטין הנקראים קפילאריש <קפילארש> שהם בכבד **254** ושבילי השתן ושומר האדם
 מחולי האבן והחצץ וכ"ש עם פישולש או זרעונים אדם שורה ומבשל במים **255** גושבירט.
 ואמנם טעות גדולה טועים המון העם החושבים כי זה התועלת יהיה במרק הזרעונים
256 אחר שהם שרויים במי האפר כי באמת כל דקות עצמותן אשר לו טבע לפתוח הוטר
 מן הזרעונים **257** במים הראשונים שנשרו בהם.

258 **שער עשירי** אינו דבר מועיל לגוף שוה המזג להתמיד הפירות דרך מאכל כי אם
 דרך **259** תרופה ר"ל לשמור הגוף מקצת מקרים שאפשר שיקרו אליו מחמת **260** הזמן או
 מחמת האויר ולזה צריך שיקח האדם אותם כראוי ולהשיג התועלת שאפשר לקבל מהם
 שאין **261** ראוי לאכלם להשלים התאווה כי אם מחמת תועלת.

כשאדם אוכל פירות לטוב הנאתו מטריד התמדת **262** הבריאות. לפיכך האוכל פירות
 לא למלאת התאווה אלא בשביל תועלת צריך שיראה בכל פרק מפרקי **263** השנה המקרים
 היכולים לבא על הגוף שזיקו לו בין שיקרו מחמת איכות האויר או מחמת המאכלים **264**
 הרגיל בהם באותו הזמן ולפי זה ירגיל באכילת הפירות הנאותים להתנגד נגד המקרים
 וראוי שירגיל **265** בהם בדרך נאות וראוי.

לפיכך בקיץ שהדם מחמת חום האויר נלהב ובתקופת תשרי שמחמת יובש האויר **266**
 הדם חם <חד> ראוי שבעתים אלו ירגיל פירות קרים ולחים למזג הדם.

וג"כ מחמת חום הקיץ איברי הגוף **267** הם רפים ויותר מהר החום הטבעי יוצא מן
 האברים בכוסות <והרוחות> ואז נאות להרגיל כראוי פירות העוצרים **268** [...] העור כמו
 הפירות המעט חמוצים. וג"כ טוב להנהיג באלו העתים פירות החמוצים לשבר חדות הליחות.

מפני **269** יובש העת אשר הרבה פעמים סותר ועוצר הכרס צריך שבאלו העתים יתמיד
 אדם אכילת אלו הפירות. **270** ג"כ מועילים להביא שינה הנטרדת מחמת יובש העת
 להשקיט הצער <הצמא> ולהניח חום הלב והכבד וחום האצטומכה.

271 כל אלו הדברים כשיבחינו בטוב העיון יוכל כל אחת לראות בנקלה באי זה דרך
 ירגיל אלו הפירות בקיץ **272** ובתקופת תשרי לפי הנהגת הבריאות.

אמנם כל מי שרוצה להתנהג בהנהגת הבריאות צריך שיהיה **273** שלא יאכל בשום זמן
 פירות מבושלים או חיים אלא א"כ נתבשלו כל צרכן באילן [אם הם פירות שאפשר **274**
 להם להתבשל באילן] חוץ מהתותים שאין ראוי להרגיל אותם כשהיו מבושלים כל כך
 כשיושחרו מחמת **275** בשולם לפי שהם מאכל ראויניש ומלכלכים הדם ומכלים אותו
 ומולידים ומרבים בועות וגם **276** הבעות השחורות מולידים. ולזה בארצות החמות
 והליחות בשוה <בשנה> שיהיו תותים הרבה היום חליים דבריים **277** אלא א"כ נמנעים
 מחמת רפיון המעים.

הכלל השני צריך שיזהר אדם מלאכול פירות שיש בהם **278** תולעים או אם הם בלויים בפנים ויוכל אדם להכיר זה כי אין להם בפנים המראה הטבעי להם לפי **279 / 100#** שפירות אלו מולידים ומתמידים הקדחות אלא א"כ מותרן נשלך מחוץ לגוף מחמת דחיית הכרס או מחמת **280** יגיעה חזקה או מחמת זיעות גדולות.

הכלל השלישי שלא יאכל אדם שני מיני פירות ביחד [...] **281** אע"פ שכל אחד מהם יהיה מועיל לרכך הבטן אבל מספיק במין אחד וכ"ש התאנים שאחריהם ראוי לשתות **282** מרק או אי זה דבר מלחלח או שיוכלו יותר לרכך. אמנם אותם שיש להם הכבד והכרס חמים וכל אדם **283** אדומי כגון הדרים באפריקיא ובלבירא <ובליביא> הוא יותר בטוח להם שישתו מים קרים אחר התאנים **284** ולאנשים אחרים יין שיהיה הרבה מזוג.

ואם ירצה אדם לאכול ענבים כדי לשלשל הבטן צריך שיזהר **285** שלא יאכלם על השלחן עם שאר המאכלים, אבל צריך שיאכלם זמן הרבה קודם סעודה וכ"ש אם הם בני **286** יומן לפי שהם מולידים רוחות ומרתיחים האיידים בבטן ומהפכים המאכל ומטרדיים העכול.

[...] אמנם **287** אם הוא רוצה לאכלן על השלחן טוב הוא שיעמדו ימים רבים אחר שנלקטו ושישפך עליהם תחלה מים **288** רותחים ואח"כ מים קרים.

ומה שאמרנו מהתאנים והענבים ג"כ הוא באפרסקים. לפי שאדם מקבלים <מקבלם> **289** בתחלת המאכל משלשל הבטן ויותר מקבלים אותם האנשים אשר כבדם חם ויבש ואין ראוי שאז יקבלו **290** תאנים ואין צריך לומר ענבים אבל מספיק שיקבלו האפרסקים בלבד וכ"ש הקשים שיש להם יותר לחות.

291 שאותם <לאותם> האנשים שאצטומכתם קרה ולחה טובים יותר הרכים. ואם ירצו לאכול מהקשים צריכים שישרו **292** אותן בין זך וחזק וכ"ש אם נלקטו בו ביום, לפי שאותן שעמדו שני ימים או שלשה לשמש אחר שנלקטו **293** הם מוטעמים יותר ויותר טובים לבריאות.

אמנם אם אותן שאצטומכתם חמה רוצים לאכול תאנים **294** הרבה, יהיה טוב להם ומועיל שקודם לאכילת תאנים יאכלו אפרסקים או תפוחים מבושלים הרבה וטובי **295** הריח נאים בקיץ ומבושלים בחורף או לכל הפחות שיהיו התאנים קהות ר"ל מעט חמוצים לפי טבעם, לפי **296** שאותם תאנים הם טובות ומעולות שהם אדומות בפנים וטעמם חמוץ מעט ותאנים האלו טובות לבחורים **297** וכ"ש לאותם שמזגם חם או ממוצע.

וכן יש מקום להנהגה שהזכרנו באותן הפירות שאדם אוכל לשלח חום **298** הדם כמו הקשואים והמילוניש והאלבודיקיש או לשבר חדות האדומה כמו הפירות החמוצים שאין **299** ראוי שיקבל אדם ביחד [עם שאר המאכלים] הקשואים והמילונש [...] ואם יקבלם על השלחן יאכל מהם <מעט>, ומן **300** הקשואים יאכל הרך שבתוכם בלבד וקודם שאר המאכלים. וזהו לבחורים ואותן שאצטומכתן חמה.

301 בזמן גודל שריפת הקיץ יכול אדם לאכול מעט מרכות הקשואים אחר סעודת הערב בסוף כדי שיוכל **302** לשלח שריפת שם [החמיצה <החולקת בין האברים>] הנקראת דיאפרקמי ומשאר האיברים העליונים שקבלו חום ושריפת כל היום. **303** ואמנם זהו כשאדם רוצה לישן תכף.

ומזה יוכל אדם להבין למה האפרסקים והרמונים [...] מועילים יותר אם **304** יאכל אותם האדם אחר סעודת הערב [...]. משאם יאכלם בתחלה אע"פ שהם פירות מימיים לפי שיושב **305** ושריפת האיברים העליונים הם משקיטים ונותנים שינה לאדם בנחת. והפירות האלו הם טובים כשאכל **306** אדם דברים חדים ויבשים כמו הצלויים לפי שמשקיטים חדות העשנים.

אמנם יהיה יותר דבר מועיל /100/ 307 אם הרבה זמן קודם סעודת הערב יאכל אדם הרך שבקשואים ושבמילוניש להשקיט שריפת הדם 308 ואחר סעודת הערב יאכל אפרסקים או רמונים או תפוחים טובים חיים או צלויים על הגחלים ואחר 309 שנתרככו יאכלם עם מעט פת.

הפירות החמוצים המקובלים להשקיט האדומה 310 ולתת תאוה ורצון המאכל ראוי שיקובלו הרבה קודם זמן סעודת 311 הבקר כמו הרמונים, והגודגוניות בלבד בתחלת האוכל וכן התותים שאינם מבושלים בשלמות.

צריך 312 שיהיה אדם שלא ישתה אחר דברים אלו בין שיקבלם בתחלת סעודה בין שיקבלם הרבה זמן קודם 313 סעודה אלא א"כ הוא ירא כשמקבלם הרבה קודם סעודה שחמיצותם לא יכביד הקנה ופי האצטומכה והאיברים 314 הרוחיים שאם הנה ירא מזה ראוי שישתה מעט מרק או יין מזוג הרבה או סוקרי נקי תכף אחר 315 אכילתן בלא שום הפסק. לפיכך האנשים היראים מנוק זה אם יקחו בבקר מיץ הרמון או הטורונגא 316 או הלימון ראוי שיקחוהו אם <עם> צוקרי.

זה הכלל בפירות הדוחקים ועוצרים שלא יקבלם האדם הרבה 317 מהם ביחד. לפיכך כשאדם אוכל שרמינייש לא יאכל פרישין וכשאוכל פרישין לא יאכל חבושים וכשאדם 318 אוכל חבושים לא יאכל זרדים גלא <גם לא> נישפיליש.

הפירות שיש להם טבע לעצור הם מתחלפים שיש 319 מהם הדוחקים לעביין ולכובד עצמותן כמו הלזים החיים ויש מהם העוצרין מפני שיש להם טבע 320 לעצור (...) ונחלקים לשני חלקים יש מהן שטבען לדחוק 321 ולעצור מעט כמו השרמינייש והפרישין ויש מהם עוצרים הרבה כמו החבושין והזרדין ואלו הנקראים 322 עוצרין לפי שיש להם טבע לדחוק ולעצור הרבה בחזקה.

ומאלו הדברים יש מהם בעלי ריח טוב ויש 323 מהם שאינם ריחניים ויש מהם מתוקים ומהם שאינם מתוקים.

אותם שיש להם טבע לדחוק 324 מפני כבדן בלבד ואין להם שום כח לעצור בשום צד [...] אין ראוי שיקובלו וכ"ש גוף שוה המזוג.

ולזה 325 ראוי להרחיק הלזים הלחים ואע"פ שיש להם יכולת לאסוף ולדחוק המזון מפני שאין להם מתיקות 326 אשר יערבו לפי האצטומכה ואינם רוחניים <ריחניים> שיוכלו לחזק הכחות <הרוחות> ואינם עוצרים שיהיה להם כח לתת 327 חזק וכח לקבץ חלקי האיברים. ולזה על דרך כלל מזיקים לפי האצטומכה לפי שבקשיין וקירותן 328 מזיקין לפי האצטומכה ואינם עוזרים שום עזר. הלזים היבשים הם פחות קרים ועל כן מזיקים 329 פחות.

ואם יקלו אותן מעט פחות הם מזיקין ובקלה מקבלים כח מעט לעצור ומקבלים מעט מתיקות 330 ומחמת כן אפשר שיהיו מועילים כמו הערמונים שהם <כשהם> צלויים שמתיקות וכח העצר הוא בהם יותר 331 גדול, ולזה אם יקובלו אחר אכילה דוחקים המאכל ומחזקים פי האצטומכה וכ"ש אם ישרה אותן ביין חי <חם> 332 בעל ריח.

מן הפירות שיש להם כח לעצור יש הרבה כללים. הראשון שאם יקובלו קודם אכילה 333 עושים סתום לפי שעוצרים החלקים התחתונים שנוגעין בהם וכשהם נעצרים אינם יכולים לכלו-334-כי המאכל המקובל אח"כ לעבור דרך עליהם כל כך בנקלה ואם יקבלם אדם אחר אכילה משלשלים /101/ 335 לפי שהם מתלים אל המאכל ועוצרים החלקים שעוברים עליהם ובעצם החלקים האלה עוברים על לכלוכי 336 המאכל ודוחקים אותן ומשליכין אותם מהמקומות העצורים לפי שבאים אחריהן ומוציאין אותן 337 דרך מטה.

הכלל השני שהפירות העוצרים שיש להם טבע לעצור בשום צד לא יקובלו **338** חיים אלא א"כ הם מרוקחים או שאבדו כח עצורם מחמת שעמדו זמן הרבה לפי שכל הדברים **339** העוצרים מוחצים ומכבידים קרומות החזה.

לפיכך החבושים והפירודמאנייש ראוי שיהיו מבושלים **340** במרק שמן בטרם יאכלו או בעסה עם בשר ואם יערב לאדם יותר יצלה אותם תחת הגחלים או בתנור **341** וזה מועיל יותר ויכול אדם לבשלם ביין חי. ואמנם צלויים או מבושלים ביין חי עוצרים יותר משאם **342** נתבשלו במרק שמן.

זרדים ונישפליש שרחוק הוא שיבושלו באילן מאבדים עצורן אם עמדו **343** זמן רב אחר לקיטותן ואח"כ אם צריך שיקבל אדם מהם יכול לצלותן או לבשלן עם יין חי.

הפירות **344** העוצרין כשאדם מרקחם מחמת הרקוח מאבדים העצור הרע שיש להם כמו האגוזים שאדם **345** מרקח עם הקלפה והזתים עוצרים במצווע. ואמנם יותר עוצרים הזתים מהאגוזים לפי שברקוח **346** הזתים אין אדם מערב לא דבש ולא סוקרי לפיכך ראוי שיקבל אדם אותם במצווע שאם לא כן יכבידו **347** האיברים הרוחיים.

הכלל השלישי שהדברים שיש להם מיץ (...) ויש להם טבע **348** לעצור כמו הפרישים הם יותר נאותים בזמן [...] כמו בקיץ ובתקופת תשרי יותר מבחורף.

ואותם שאינם בעלי **349** מיץ וכ"ש אם הם מתוקים הם טובים יותר בחורף משאר הזמנים [...]. הערמונים והתמרים שיש להם **350** קצת (עליצות ר"ל) קביצות ויותר בתמרי האיים ואפריקיאיה מתמרי אלישנדרייא.

ואם צריך אדם **351** להרגיל פירות בחורף ובתקופת (...) ניסן לשלשל הבטן יכול אדם לאכול תמרים **352** אחר אכילה וצמוקים עם גרעיניהם והוא שלא ישתה בהם אחרי כן.

ע"כ יכול אדם לרכך הבטן אם יקבל **353** תאנים יבשים בתחלת האכילה בלא פת ובסוף האכילה תמרים או זתים ואחר הזתים יכול אדם לאכול **354** קצת צמוקים בלא שתייה. ואמנם אם הפירות בעלי המיץ יערבו לאדם יותר בזה הזמן ראוי להרחיק **355** אותם המזיקים יותר כמו [הענבים הנקראים] גרומטיש(טיש) שמזיקים הרבה לדרקון <לדקין> ולמקוה ולכליות.

אם **356** יערב לאדם לקחת בתחלת המאכל דברים מיציים מרככים יותר מועיל שיאכל אדם תפוח בעל ריח **357** טוב צלוייה וקרה או מבושלת ביין ויכול לאכול ענבי כרם וכ"ש הלבנים וישליך הקלפה והגרעינים.

358 ואם יקרה שיצטרך אדם לאכול גרומוטאטיש צריך שיושמו תחלה במים חמין ואח"כ יזה עליהם **359** מים קרים ויאכל מהם מעט.

ואם אדם רוצה לקבל בסוף הסעודה פירות מיציים שיש להם טבע **360** לדחוק ולעצור כמו הפרישין ראוי שיקובלו עם גבנה טובה [...] או צלויות ושרויות ביין. אבל ראוי **361** שירחיקם כל מי שיש להם עוותין או כאב הפרקים.

הכלל האחרון בפירות הם בפירות **362** השמניים כמו השקדים והלוזים והאגוזים והבטנים והפסתוקש ויכול לתת מהם שני כללים /101/ **363** האחד מהחיים השני מן המרוקחים.

החיים דבר כללי שמכבידים האצטומכה ואמנם השקדים **364** והאגוזים והפסתוקש הם מכבידים אותה פחות כשהם לחים ורכים והשקדים והבטנים מכבידים **365** אותו יותר כשהם ממוצעי היובש ואין דבר מועיל לגופים הממוצעים ולא לאותם שמוזגם חם להרגיל **366** מאלו הפירות חיים לפי שיוכלו להזיק הרבה ולהועיל מעט.

השקדים הלחים והרכים בזמנן יכולים **367** למזג חום האצטומכה. היבשים שנשרו במים אינם יכולין להועיל רק למנוע שהבל היין לא יעלה אל **368** הראש.

האגוזים רכים או יבשים לא האצטומכה בלבד אלא אף הראש והראות מכבידים ואינם מטבים **369** כלל רק שמועילים נגד ארס הדגים.

הלוזים מחזקים מעט הכבד בעצמותן אבל מזיקים לאצטומכה **370** ולראש. הבטנים מזיקים פחות מן השאר באצטומכה אבל מועילים לפראליטיקיש ואותם שיש להם **371** רוק בלוי בחזה.

הפסתוקש מועילים הרבה לכבד הקר ומזיקים באצטומכה מעט אבל מזיקים לראש. **372** הכלל השני מפירות אלו מרוקחים עם דבש או עם צוקרי כמו מרקחת הבטנים או הלוזים או האגוזים **373** מזיקים פחות לאצטומכה אבל אינו דבר מועיל לגופים הנוכרים להרגיל מאלו הרקוחים וכ"ש כשהם **374** מרוקחים יותר לתענוג מלתועלת.

375 **שער אחד עשר** עתה נדבר מהירקות ותבשיליהן ובכלל התבשילין <הירקות> הם כל **376** הדברים הגדלים על הקרקע שיכול אדם לעשות מהם **377** תבשיל בין שיהיו ירקות כמו הכרוב והתרדין ודומיהן או פירות הירקות כמו הדלועים והאלבוראגיניאש [והאלברגיניאש].

378 וראוי לדעת שאינו דבר מועיל לגוף שוה המזג שיאכל ירקות חיים אם לא ירקות <חזרות> ולגלוגות שיכול **379** אדם לאכלן בעת החום הגדול להשקיט החום ושריפת הדם באצטומכה ובכבד ויקובלו קודם המאכל **380** במעט חומץ מזוג. החזרת המר ראוי להרחיקו כל גוף שוה המזג או שמוזג חם.

תבשיל יכול **381** אדם לעשות מכל אלו הדברים חוץ מהאלבוראגיניאש שאין ראוי שתרגילו בשום צד אלו הגופים **382** אבל בשאר הדברים יש חלוקים. ואמנם הבורגי והלינגא בווינא הם טובים בכל עת וכ"ש לאותם **383** שיש להם כרס נחור [ר"ל בלתי חלק]. ועם אלו הדברים להסיר [...] יכול אדם להוסיף אשפינאקש **384** או תרדין רכים הרבה ובלתי אדומים ובקיץ חזרת ולגלוגות וגם אלמעץ <אלמולץ> או תרדין ובחורף כרשינין **385** או גושבירט ומעט מעלי המינטא ועין הכרוב הלבן.

האשפינקש והתרדין לפי שדומים במזגם **386** יוכל אדם לקבלם ביחד או כל אחד לבדו בכל עת מעתות השנה ויוכל אדם לחברם עם שאר הדברים **387** הנאותים לזמן.

בקיץ נאותים החזרת המתוק והלגלוגות והתרין <והתרדין> והאלמולץ והדלועים ובחורף נאותין **388** הכרשינין והאורטיגיש הרכים והגושוירט והכרוב האדום [...] הירוק.

הכרוב הלבן אשר הקלח **389** שלו רחב והעלה חלק וכ"ש כשיעשה (...) בארץ שמשקים אותה ועומד לצל מועילים שיקובלו **390** לפעמים בקיץ ובתקופת תשרי וישליך אדם מהם העלים הגדולים ויתקן עין הכרוב בלבד ובתקופת **391** /102/ ניסן יכול אדם לחבר אותם <אתם> דרך <הרך> שבאישפריקש או [...] בפני עצמן בלבד והוא שיהיו מרותחין.

392 ולהרגיל אלו הדברים צריך אדם להזהר מג' דברים.

האחד שלא יאכלו כשיעלו שבלת.

393 השני שלא יערב עם הדברים חלב ב"ח לפי שמחמת גודל עשנין <עשניהן> מכבידים הגופים שוי **394** המזוג או חמים אבל עם מרק הבשר וכ"ש של תרנגולת או עם חלב השקדים [...] עם שמן מתוק **395** וכ"ש אם הוא קרוב לבן יומו שיכול אדם לתקן אלו הדברים עמו.

ואמנם אם מרק הכרוב יאכל **396** אדם צריך שיאכלהו בתחלת המאכלים לפי שיש לו טבע לפתח כמו מרק הזרעונים הנוכרים **397** למעלה שאם יקבל אדם ביחד ר"ל העצמות

ומרק הכרוב או הזרעונים מחמת החלוק שיש ביניהם **398** מכבידים האצטומכה. ולהרחיק נזק זה טוב הוא שירתחם תחלה ואח"כ יבשלם עם אלו (...) הדברים **399** (...) או יזה עליהם מים רותחים או שיבשלם עד שיתעבו או שיאכל העצמות בסוף והמרק בתחלה. **400** אמנם בדלועין בפרט צריך שיהיה שישים במקום חלב ב"ח חלב שקדים כדי שלא ישארו בכליות **401** ובמקוה וג"כ צריך לחבר אתם בצלים לבנים ועגולים כדי שלא יזיקו לדקין וכדי שלא יזיקו לכרס ראוי **402** [...] לחבר אתם עצי <עיני> הכרוב ובקערה ראוי לפזר אבק קנה. הדבר השלישי שצריך להזהר הוא **403** שיקובלו קודם שאר המאכלים חוץ מן הכרוב שיכול לקבלו בסוף האכילה מחמת העצור והקבוצות <והקבוצות> **404** שיש לו וכ"ש הכרוב הקוץ והירוק [ככרתי המבושל לפי שעושה סתום ומוליד דם בכמות גדול]

405 השער שנים עשר השרשים שאדם רגיל לאכול מהם הם אלה, כרתי בצלים **406** שומים צנורות <צנונות> לפתות פאביש <ראביש> פאשטנאגיש ושירביאש. **407** מהנזכרים תחלה ראוי שיהרו כל השוים במזג החמים על כל פנים וכ"ש אם הם חיים [...] ואמנם **408** בחורף בעת הקור הגדול יכול אדם לאכול כרתי ובצלים. ואמנם אותם שיש להם חולי הטחורים **409** כמו המורגיש והפונש <המורגיש פולשאנס> צריך שיהרו בכל עת מכרתי ושומים וצנורות <וצנונות> ומבצלים הארוכים ומבצלים **410** העגולים והאדומים, אבל אם הם לבנים יכול האדם להרתחם ולעשות מהם תבשיל עם בשר ועם **411** שמן מתוק ועם שמן <חלב> שקדים. ומה המאכל יכול לאכול מי שיש לו החולי הנזכר. ולפי שזה **412** המאכל מרכז [...] ראוי שיקובל קודם כל המאכלים. הצנונות [...] והלפתות הרכים אם יובשלו **413** בלא דבש ובלא פלפל ובלא כמון ובלא כרוביא הם מועילים לאלו הגופים אם לא יחבר אדם אתם **414** דבר נותן טעם ואם יערב לא <לו> יוכל לבשלם עם גרופלי כתוש או עם זנגביל ועם כרכום ועם **415** קנילה מרככים הבטן ומנקים דרכי השתן ומועילים לראות. פשטנאגיש לבנות יכול אדם **416** לאכלם צלויים או מבושלות עם בשר לפי שמרככים הבטן ומנקים דרכי השתן (...) **417** (...) וצריך שכל אלו השרשים יקובלו בתחלת המאכל. סירנאש יכולים **418** לאכול אלו הגופים בחורף ובתקופת ניסן אם הם צלויים בשווי. ואמנם אם יש לו חולי **419** בריאומא בראש ובריאה או בחזה לא יאכלם לפי שלפעמים מזיקים לריאה ולראש.

420 / 102 / השער שלשה עשר המאכלים שאדם אוכל מהבעלי חיים הם או מעצמותן **421** או מאיבריהם או מלחיותיהן כמו החלב והבצים. הבעלי **422** חיים הם אותם שיש להם טבע [...] כמו כל בעל ארבע רגלים וגם העופות או יש להם טבע לשוט כמו **423** הדגים. ואותם שיש להם טבע להלך הם או ביתיים או מדבריים ומכלם ראוי שיקבל אדם מהם לצורך **424** אכילה אותם שהם יותר ממוצעים או יותר נאותים לאיכות זמניהם. וזמן התרנגולות כשמתחלת להטיל **425** בצים והברבורים כשהם בני ששה חדשים או שמנה הטווס בין <בן> שנה [...] או י"ח חדש לרב, השנץ <השפן> מד' **426** או ו' חדשים אם הם שמנים במצוה כל אחד לפי מינו יכול אדם לאכלם בכל עתות השנה [...] שווי **427** המזג והחמים כמו <בשר> הגדי היונק והעגל אם ימצא מהם. ואפרוחי התרנגולות והאווזות כשמתחילין **428** לשמוע <להשמיע> קול נמוך ובשר חי מהחזיר גדול וקטן הם יותר נאותים בקיץ ובתקופת תשרי. אפרוחי **429** הפרגיות ג"כ הם

טובות בעתים אלו. ולפי שנמצאים אלה בתקופת תשרי, אפרוחי השלוים **430** הנקראים קודורניבש ואפרוחי התורים הם עומדים במקומן וכמו בני יונה.

אבל התרנגולות **431** הזקנות והגדולות והגרוביש והטווסים זקנים והפרגיות והשפנים בני שנה והארנבים והאווזות **432** ובשר ה[...]. בעל שתי שנים הסריס, והעופות הנאחזים במצודה והשישיליש והטורדי **433** והתרנגולות העורות והבשר המלוח יותר נאותים בחורף וכן כל בשר קשה העכול כמו מן **434** השור וחזיר הבר. והבשר שאינו <שהוא> קל העכול לפי שהוא חלק ורך אבל הוא קר ויבש כמו בשר **435** צבי והאיל בכל עת יכול אדם לאכלן והוא שהיתה הבהמה בריאה יפה.

האווזות הקטנות **436** והפוגי <הפוגיש> (ש)יותר נאותים בתקופת תשרי אבל מי שהוא שווי המזג לעולם אין ראוי שיאכלו מאלו **437** שני המינין.

אותם שיש להם חולי הטחורים וכ"ש אם יש להם מוריניש פולשאנש ראוי שיזהרו **438** הרבה מגרוביש ואגרונש ואווזות זקנות [...]. ותורים ומירליש ורזירים ומי באדבונש <ומטודונש> ושלויים.

439 האנשים האלו צריך שיזהרו בתקון הבשרים הנזכרים כי [...]. הרבה ראוי שאחר מיתנתן יפתח אדם **440** אותם וישליך מהם בני מייעיהן ויעמדו מהערב עד הבקר או מהבקר עד הערב קודם שיבושלו. **441** הפרגיות הזקנות והשפנים [...]. מבני שנה שלשה ימים לפחות.

ראוי שיאכלו **442** אלו האנשים (...) הבשרים המבושלים במים או בעסה יותר תמיד מהצליים אבל הבשר **443** המטוגן ראוי שירחיקו מכל וכל. וג"כ יזהרו שלא יאכלו שפנים צלויים ולא הצפורים האחוזות **444** במצודה צלויים ולא הדומים להם. בקיץ ראוי שיזהר אדם מבשר כבש צלי. כל צלי ראוי **445** שיאכל בסוף חוץ מצלי החזיר [הקטן] והגדי. צלי החזיר הקטן ראוי ג"כ שירוחק בכל **446** אבל בכבוש יכול אדם לאכול ממנו בעת הקיץ.

כל צלי צריך שיזהר שלא יהיה חנוך <חרוך> ובפרט **447** בפרגיות שחרוכות מזיקות לגופים אלו. כל דבר שיהיה קלוי כצלי ראוי שיושלך ולפיכך **448** ראוי להרחיק עור החזיר ושומן הצלי שלו.

ראוי לאדם להרחיק כל מאכל עשוי מבשר חתוך **449** /103/ דק דק מעורב עם שומן כמו המאכל הנקרא מורטירול וכ"ש צריכים שיזהרו מהם גופים אלו.

אבל **450** מאכל לבן (הנקרא מורטירול) מבשר התרנגולות יכול אדם להתמיד והוא שיזהר שלא יהיה הבשר **451** מחותך דרך שתי [ר"ל שלא יחותך בחוטין ארוכין] אלא חתוך דרך ערב בדקדוק ובדקות ואחר כן **452** יחותכו לחתיכות דקות וקטנות מאד ויעורבו עם חלב שקדים בלבד [...].

צריך שיעיין אדם חלוף **453** האברים ואע"פ שהחלקים הקרובים ללב הם יותר זכים מחמת גודל שפע החום הטבעי **454** שמקבלים ממנו, מ"מ הלב בעצמו אינו טוב שיאכלהו אלו האנשים שווי המזג או אדומיים ואותם **455** שיש להם רפיון העכול לפי שהלב הוא קשה העכול ויש לו טבע להוליד דם ועב <עב>.

הכבד ג"כ ראוי לאלו **456** האנשים שירחיקוהו [...]. חוץ מכבד הגדי שהוא מועיל לפעמים והוא שיהיה צלוי בשווי. וכן מוח הגדי **457** אם הוא צלוי בשלמות. לב הצבי ומוח הארנבת והשפן מועילים מחמת סגולת הצרי אשר יש בהם **458** בעצמם. אבל מוח שאר בעלי חיים אשר לו ד' רגלים ומעי כל בעלי חיים וכרסן וכליותיהן וטחוליהם **459** ראוי שירחיקו חוץ מבטן התרנגולות [...].

הקצוות כמו האזניים והשפתיים והרגליים ראוי **460** שיאכלום אלו האנשים לפעמים ממקצת בהמות כמו מחזיר וגדי לפי שרגילות בהם מועיל לאדומיים **461** וג"כ אל שווי המזג בעת חום וכ"ש אם יאכלום כבושים. אבל ראוי שיהירו מקצוות יתר הבעלי חיים **462** ההולכים אל ד' רגליים.

וכן ראוי שירחיקו ריאת כל בעלי חיים חוץ מריאת הגדי שהיא טובה להם.
463 לשון הצבי והעגל ולא מן השאר.

כחל כל בעלי חיים ראוי שירוחק בכל עת אלא יאכלוהו בהיות **464** לו רעב בלא מאכל אחר.

465 **שער ארבעה עשר** לחויות הבעלי חיים שאדם רגיל לאכול הם חלב הבהמות **466** וביצי התרנגולות והדברים הנעשים מן החלב. דם שום **467** בעלי חיים אינו נאות לאכילה וכ"ש לאנשים שמזגם שווי <שוה> או חם.

לא לו האנשים שמזגם שווי <שוה> הם [...] **468** בכל זמן ביצים בני יומן מחוממים במים ושיהיו מגולגלים ר"ל רכים, וראוי שיאכלו מהם החלמון **469** לבד מתקופת תשרי עד חצי תקופת ניסן וביתר זמן ראוי שיאכלו החלבון עם החלמון ביחד, **470** אם הוא רוצה לאכול בצים [...] וצריך שיהיה שלא יאכלם מבושלים בתוך התרנגולת [...] אבל יהיו צלויים **471** או מטוגנים לבדם או הכל ביחד רכים.

מן החלב ראוי שיהיה אדם על כל פנים חוץ מחצי אבריל **472** עד סוף מאגו <מאג> לפי שבאותן ימים הוא מועיל לקבל חלב העזים לכל הפחות ט"ו ימים וכ"ש בתחלת **473** חדש מאגו וראוי שיקובל בדרך זה. ראוי שיתנקה אדם מהמותרות ואח"כ יתעמל מעט ויזהר **474** שלא יריגיש בפיו טעם נכרי ולא חשכות בעיניו ולא כאב בראשו וקודם כל מאכל ומשקה יקבל **475** מן החלב תכף (...) צאתו מן הדדים ויקבל ממנו עד חצי ליטרה או עד ט' אוקיות וימתין **476** מלאכול כל כך זמן אחר קבלת החלב עד שיהיה לו רצון נגלה לאכול. בתוך שאר הדברים העשויים **477 / 103** מן החלב ראוי שירחיקו אלו האנשים ובפרט החמאה. ואם באולי בחורף ירצה אדם לאכול חמאה צריך **478** שיהיה שלא יהיה [...]. מלוחה ביותר ושיאכל ממנו מעט ואם יאכלנה חיה יותר תועיל ותהיה טובה אם יקבלנה **479** עם דבש.

השאר יגוט בן יומו וכ"ש מעזים מרותח ומסונן הוא מועיל אם ירגיל אדם אותו מחצי **480** מאגו [מאג] עד סוף גון או אגושתו <אגושט> בכמות ובאיכות הנזכרות למעלה. גבינות הפירות <הפרות> מלאות חמאה ומתוקנת <מתוקנות> **481** יכול אדם להתמיד צלוי או מבושל במים בתקופת תשרי ובחורף. גבינות הרחלים שמנה ולא תהיה [...] **482** מלוחה ביותר יכול אדם לקבל לפעמים בסוף המאכל כמות מועט, אבל לאכול הרבה אינו בריא **483** ולא דבר בטוח אלא עם דלועים או עם תבשיל ירק עשוי מבוראגיני' <מבוראגיש> או אשפינקש או אלמוליש ואז **484** יאכל אדם ממנו ברחוק זמן. גבינות העשויות [...] ראוי שירחיקו אלו הגופים.

אבל קולאבא <קולאדא> העשוי עם **485** פרחים יכול אדם לקבל בעת הקיץ להשקיט שריפת האצטומכה והצמא ויקבלנה בתחלת המאכל ולא **486** ישתה יין סמוך לו. ובזמן הזה יכול לאכול גבינה בת יומא <יומה> אחר אכילה אם אין לו מהפירות **487** הנזכרות למעלה.

488 **שער חמשה עשר** כל דג ממקום נרפש ראוי להרחיקו אלא א"כ ידוע שהרפש **489** הוא יפה וזך בקרקעיתו ובלא לכלוך כמו סלעי או אבני **490** או חליי וכ"ש אם הוא יוצא

מנהר גדול או ממקורות יפים, מעיינות או מגודל שלוח ומרוצת הים. **491** וכן ראוי להרחיק אותם שהם בנהרות קטנים ההולכים לאט וכ"ש אם הנהר בעצמו מקבל לכלוך **492** קנבוס או פשתן או עשבים בלויים או לכלוך עורות או הלכלוך היוצא מעבודם או מותרות אחרות **493** מעיינות <מעירות> או מגדלים.

ומאי זה מקום שיהיה אם מהים או מהנהר או מן הרפש צריך להזהר ביחוד **494** שיהיה עצמותם זך שלא יהיה בעל ריח או טעם קשים וכשיגע אדם בו שלא יהיה דבק. בתוך אותם **495** שעצמותם זך הם יותר בריאים אותם שיש להם בשר לבן כמו הכסף וביניהם אותם שיש להם **496** קשקשת הם טובים יותר מהאחרים. ואמנם אם אין להם קשקשת (הם טובים יותר מהאחרים **497** ואמנם אם אין להם קשקשת) לפחות צריכים (...) שיהיה האדם שהעצמות יהיה כמו שהזכרנו.

498 ועוד צריך שיהיה האדם שהדג העבה ושעורו קשה כמו הדגים הנקראים ריג ואמפיס <ואמפוש> ואשטוריו לא **499** יאכלו בני יומן תכף שנצודו אבל יעמדו כל כך זמן ויוצננו אחר שיושלכו מהם קרביהם עד **500** שישבו רכים, אמנם שיהיה שלא יהיו בלויים. אלו האנשים ראוי שיאכלו יותר הדגים שרגילים **501** האנשים בהם צלויים או מבושלים. אמנם הצלי ראוי שיותמד בחורף מבקיץ אי זה שיהיה הצלי **502** בין בתנור או בגחלים והמבושלים במים הם יותר טובים בקיץ מבחורף אבל העשוי עם יין **503** לבן יותר מועיל בכל זמן.

וכן צריך שיהיה אדם שכשיצלה הדג שלא ימשחחו בשמן ולא <אלא> בין **504** שיהיה נמוח בו מלח.

אם יטגן אדם הדג או ימשחחו עם שמן הרבה בצלותו (הרבה אותו) אין **505 / 104r/** ראוי שיאכל העור, ואמנם בכללות ראוי להרחיק עור הדג והשומן הסמוך לו. הדגים המלוחים בשלמות **506** וכ"ש אם מחמת מלוחם חזרו יבשים אינם נאותים לאלו האנשים, ואמנם המרה <המרק> הפשוט מן הדג הנקרא **507** קונגרי נאכל לפעמים וכ"ש בימי התעניות שאדם אוכל מאכלים המולידים סתומים מועיל בתחלת **508** המאכל לפי שהוא פותח השבילים ומנקה אותם. אבל לא יאכל מעצמותם אלא מעט וברחוק זמן **509** ובסוף המאכל.

ואמנם אם הדג שהוא מלוח בשלמות הוא דשן כמו הבלינא והטונינא יכול **510** אדם לאכול מהם בימי התעניות עם אשפינאקש בתחלת המאכל כדי לפתוח סתום. אבל הדגים **511** המלוחים בלא שלמותו וכ"ש אם הם שמנים ומבושלים במים (...)

512 **שער ששה עשר במטעמים והתבשילין** מהטעמים **513** נדבר מכאן **514** ואילך שראוי לדעת שבשום זמן הדברים החדים אינם מועילים האנשים האלו. לפיכך התבלין החזקים **515** כמו פלפל ושום ומטעמים חדים כמו החרדל והגרגריר אינם מועילים אלא א"כ יוכל אדם לעצור אותם **516** בדרך זה [...] שהעסה נעשית מהם תעמד במים פושרין שעור זמן שבשר השור מתאחר להתבשל **517** ואחר מכאן מוגבל <מגבל> אדם אותה עם מעט שקדים וממחה אותה בחומץ זך הרבה ולא יערב עמה שום **518** דבר אלא אם כן לפעמים מעט קנה. הגופים האלו צריך שיהיה מאכל הדבש ושלא ירגילו הרבה הסוקרי. **519** אמנם אם בגרגיר או בדבר אחר חמוץ יערב לו לאדם לערב אתם עם דבר מתוק יותר יועיל הסוקרי [...]

520 ומ"מ בכל עת יהיה שהדברים המתוקים הרבה [...] או מלוחות הרבה הם מזיקות לכל מי שיש לו חולי **521** הטחורים. לפיכך ראוי שיהיה שלא ירגילו תמיד עירובי התבשילין

וכ"ש אם יש בהם פלפל או הרבה **522** מזנגביל או גלנגאר או אגוז בשרק <דשרק> או אגוז מושקדא או גרופלי או קרכם <כרכם> הרבה.

לפי שיוכל **523** אדם להרחיק כל זה הטעות יוכל לקבל האבק הנזכר. זנגביל [...] הרבה ב' אוקיות, כוסבר מרותח **524** בחומץ שהוסר קצפו אוקיה אחת קרדמומי חצי אוקיה באן אלבי חצי אוקיה [...] גירופלי, כרכום מ"א **525** אוקיה קנה טוב ו' אוקיות. מאלו הדברים יעשה אבק ויולש עם שקדים ויעשה ממנו מטעם ויוכל **526** לשים בתוכו מעט חומץ או בוסר.

מהתערובת הזה כמות ראוי יכול אדם לתת בפאנדיש. ובכל ימות **527** הקיץ כשיוציא אותן מן התנור יכול לשים בהם חלב השקדים העשוי עם בוסר או עם מיץ הרמונים **528** או עם מיץ הלימוניש או הטורונגישי או הנאראנגישי ולפי שאלו הטעמים החמוצים העשויים עם **529** שקדים בשום זמן אי אפשר שיזיקו לאיברים הרוחיים ואם יזיקו יהיה ברחוק זמן.

וג"כ יוכל **530** אדם להזהר מנזק הדברים החמוצים שאדם משים בפאנדיש אם יערב עמהם ביצה מבושלת **531** וימחה אותה יפה עמהן ואה"כ ישים הכל בפאנדיש כשהוצאו מן התנור [...].

אמנם אין <אם> בזמן הקיץ **532** להיטיב הטעם אשר רוצה להרגיל החמיצות הפשוט יזהר שלא ירגיל תמיד מן <מיץ> הלימוניש לפי *104v/533* שהוא מזיק לגידים ולאיברים בעלי גידים.

חמיצות הטורונגא או הנאראנגא הוא פחות מזיק מן האחרים **534** לפי שהוא מזוג יותר מהם. באלו הפירות ראוי להזהר בכלל הנזכר למעלה שלא יקבלם אדם אלא א"כ **535** נתבשלו באילן. הלימוניש הם מבושלים בשלמות כשחר <כששר> מהם קשויים וירקות קלפתם. הטורונגא **536** והנאראנגא ראוי שיעמדו שנה אחת באילן אם אדם רוצה שיהיו מבושלין בשלמות.

בין שאר החמוצים **537** יותר טוב חמוץ הרמון הישן בן שנה או יותר לפי שאינו חזק כמו האחרים ולפי שיש לו קצת קביצות **538** שיוכל לחזק האברים שהם בפנים.

ומזה הטעם בין שאר החמוצים יותר חמוץ לולבי הגפנים **539** הרכים. וכשאדם מוצא ממנו ראוי שירחיק כל האחרים ויכול לחזק טעמו עם אחד מהחמוצים **540** האחרים. אמנם בקיץ כשאדם אוכל צפורים שלתת טעם טוב ישים הצלי מרוצץ בין שיהיה **541** בו הרבה ממי הורד עם מעט מלח.

אם בצלי הב"ח ההולכים על ארבע רוצה אדם להוסיף **542** טעם אחר יוסיף גרגיר העשוי על דרך הנזכר למעלה או טעם ירוק עשוי בחומץ בלבד עם **543** שקדים וגווירט ועם מעט מינטא או קנה. ואם הבשרים [...] שראוי להרחיקם בהירות **544** מספיק מעט מלח עם הרבה יין מזוג יפה במים.

יכול אדם לעשות מקנה טוב ושקדים וחומץ [...] **545** נותן טעם כל הצלויים ולא בלבד לב"ח ההולכים על ארבע אלא אף הדגים. ובחורף יכול להוסיף **546** בו מעט זנגביל. אבל הטעם העשוי עם קנה טוב או עם שקדים הרבה וחומץ יכול אדם להרגיל **547** בכל עת אם הטבע יתאוה לנותן טעם ואמר כן לפי שהגופים שוי המזוג אינם **548** צריכים טעם אחר לפי שבכל עת מקבלים המאכל בתאוה בינונית ולזה אינם צריכים טעם נכרי **549** חוץ מהמלח אלא א"כ איכיות המאכלים או איכיות הזמן אינם שוות. ואמנם הרגל הטבע קרוב **550** להכרת. ולפיכך לפי מה שאמר אבוקראט צריך לתת אי זה דבר [...] ואי זה דבר לטבע הגוף ואי זה **551** דבר לזמן כמו שהזכרנו בכללים האמורים למעלה.

מהדברים האמורים נכון להבין לכל אחד **552** ואחד אי זה דבר ראוי שיתמיד מהדברים אשר מהם המאכלים מוטעמים כמו המלח והשמן **553** חומץ ובשר מליח ודומיהם.

554 **שער שבעה עשר מהנהגת השתיה** מהמשקים ראוי (...) לידע **555** שאותן דברים שהגופים **556** הבריאים שותים תמיד או מקבלים אותן מחמת שתייה בלבד או מחמת תרופה להם עוזרים **557** לאי זה דבר או מחמת שתייה (...) או מחמת תרופה. מחמת שתייה לבד אדם שותה **558** כל לחות שאדם מקבל להשקיט הצמא המולדת מהמאכל ולהעביר המאכל באיברים כמו שאדם **559** שותה היין או המים בעת האכילה. היין אי זה ראוי שיהיה ובאי זה שעה יקובל כבר הזכרנו **560** למעלה בכלל.

מחמת תרופה לבד אדם מקבל כששותה בקיץ אי זה לחות להשקיט החום אשר **105r/561** באיברים הפנימיים ומן הטעם הזה שותה אדם בקיץ מחמת החום המשקה הנקרא גולף ולא <וזה> משקה **562** העשוי עם מי וורד לבד עם צוקרי והמשקה ההוא הוא מועיל באותו זמן לגופים שווי המזג מחמת **563** חום העת והוא מועיל יותר לאותם שמזגם מטבע חם ובפרט שהלב והכבד החמים <הם חמים> לפי שאדם **564** שותהו במים קרים אינו מקרר בלבד כי ג"כ הוא מלחלח ומחזק.

ומן הדומה אל זאת הסבה אותם **565** שיש להם הכרס והמעיים יבש יותר נאות בפרט לשתות באותו זמן משקה ויאולט על הדרך הנזכר **566** למעלה. אמנם אותם שיש להם האברים הנזכרים לחים ראוי שישתה משקה ורדיים. אמנם אותם **567** שמוחם יבש ראוי שישתה באותו זמן משקה נינופאר או משקה ורדים. ומחמת זאת הסבה שותים **568** בעת ההיא מי השעורים אותם שיש להם מזג נוטה אל היובש. אבל האנשים בעלי בשר ושקריהם **569** מטבע [...] מספיק מחמת שריפת הקרבים לשתות מים קרים זכים שיהיו ממעיין חי או מבור טוב **570** או ממסילה טובה. אמנם אותם שהם שמנים ושיש להם מלויין או שהשבילין הפנימיים עצורים **571** ראוי שיוסיפו מעט חומץ. ואם יהיה נכרח <הכרח> שאלו האנשים ישתו לפעמים מים צריך שימחו בהם **572** מעט סוקרי לבן וזך ומים כאלו ראוי שישתו וכ"ש בימים הכלביים וג"כ [...] שיהיה עשוי על דרך **573** זה שליטרה אחת של צוקרי ישים ג' ליטראות ממי הורדים ושלא יונח על האש אלא שיעור **574** המספיק לזככו בכדי שלא יחסרו מי הוורד אלא השליש.

בדרך משקה ותרופה אדם שותה בחום **575** הקיץ אחר שינת הצהריים שיש שריפה וצמא לאותן שאכלו הרבה בסעודת הבקר לפי שאלו דבר **576** נאות הוא בזמן ההוא לשתות בדרך משקה ותרופה מים קרים או יין מזוג הרבה.

אבל בחורף מחמת **577** הקור ולפעמים בימי הענני אדם שותה בדרך תרופה קונדיטון בסוף האכילה לחמם פי האצטומכה **578** ולחזק העכול ולזה אדם מקבלו הרבה פעמים עם דבר המעכבו [...] בפי האצטומכה כמו עם [טבא **579** דארעא הנקראים] ניבליש לפי שמחמת דבקותן הם מתעכבים אי זה זמן בפי האצטומכה. ואותן שיש להם **580** פי האצטומכה לח מקבלין אותו עם פת קלוי באש מעט.

אמנם לאלו הגופים אינו דבר מועיל להרגיל קונדיטון **581** לפי שהוא עשוי משווי <משני> דברים שיש להם חדות גדול והתלהבות גדול וזהו הסמים והיין והדבר השלישי **582** שטבעו להלהיב אבל הוא מתוק והוא הדבש או הצוקרי.

ולפיכך אם מחמת הזמן או המנהג אדם רוצה **583** להרגיל הקונדיטון, בכל עת ראוי שיקובל במצוה ולעולם יעשה אדם בכל זמן מהדברים הנזכרים **584** קנה טוב חצי אוקיה ונגביל לבן ב' דר' ורדים אדומים גירופלי סנדל אדום מ"א א' דר' אבק אשפיק **585** חצי דר'.

מכל זה יעשה אדם אבק שיספיק לל' ליטרין יין וישים אדם דבש או צוקרי במספיק **586** לערב אלו הדברים ועל הרוב מספיק רובע דבש מוסר קצפו או חצי ליטרה צוקרי [שרויה] נמוחה **587** עם מעט יין, ואמנם יותר מתערב <מתעכב> יפה עם דבש ומתקיים יותר דבש <זמן>.

ש/105 / 588 **שער שמנה עשר** דבר ידוע הוא שהמקיים ההנהגה הנזכרת ימנעו הטחורים **589** ממנו או יזיק לו מעט כל כך [...] יורגש. אבל לפי שתמיד אדם **590** מניח ההנהגה הטובה הראויה להתנהג ולזה דבר ראוי הוא שידעו אותם שהם קרובי <קרובים> להתחלות מזה **591** החולי ההשקטין שיוכלו לעזור אותם כשמכבידים החולי. ויש לדעת שמי שיש לו מוריניש המכבידים **592** אותו מעט ונוזלים בשווי בשום צד אין ראוי שיעצרום לפי שהזלה כזאת מועילה לגוף ושומרת אותו **593** מהרבה חליים כבדים. אבל כשאינם נוזלים בשווי לפי שמחלישים הגוף ראוי להשקטם. וצריך להשקט **594** זה שלשה דברים. האחד שיתנהג בזהירות בהנהגה הנזכרת למטה ובפרט שיהיה מדברים **595** חדים [...] ומתוקים ובכלל הדברים החדים הם הדברים הצלויים וכ"ש היבשים.

וראוי שיהיה מכל **596** הדברים המלהיבים כמו הכעס והתשמיש ויגיעה רבה. הדבר השני שיאכל דברים ערבים **597** עוצרים מעט כמו שרמיניש ופרישין וחבושין ודומיהן כנזכר למעלה. אמנם אין ראוי שיקובלו **598** בתחלת המאכל לפי שעושים סתום באצטומכה.

וג"כ טוב שיאכל תמיד אזני החזיר והרגלים ואמידו **599** ואונס <ואורז> ובקיץ יכול אדם [...] לערב בו כפליים ממים חמים וישתה אותו קרוב לפושרין. אבל אם המשקה **600** אינו מבושל בשלמות, מה שהוא מועיל יותר, ראוי לחממו מעט ולשתותו. ואם באולי הוא מתוק [...] **601** כשאדם מקבלו יכול לערב אדם מעט ממיץ הרמון (ממיץ הרמון) שנסחט תכף מן הרמון **602** ואם לאו, לכל הפחות שיהיה זך או מעט (...) ממיץ טורונגא. ובחורף ראוי שיאכל בעודו בתעניות **603** ל' ומ' <או מ'> (...) שופיליש דאוריט.

הדבר השלישי שהקץ יניח אדם בצד מטה דברים עוצרים. **604** על דרך זה יעשה אדם שק קטן ויהיו הג' חלקים מורדים והרביעי מגרעיני הדס ויורתחו רתיחה **605** אחת במים לבד ואח"כ יסחטו יפה וכשיהיה פושר וישב עליו הרבה זמן בקר וערב. ואמנם [...] **606** ראוי שיקבל שלויאה לחה וכתושה ראוי [שיצונן אותה] ויטגנה בהרבה בשמן וורד ואח"כ יניחנה בשק **607** קטן וישב עליו החולה כמו שזכר.

ראוי להזהר ולעיין תמיד [...] שאם באולי כשכלה רפיון הדם, נוזלת **608** קצת טפות מים לבנות [...] או ירוקות [כמוריקא או ככרתין] שלא יוכלו להתקבץ שם לכלוכין לפי שלכלוך **609** כזה אינו מוליד החכוך בלבד כי ג"כ מוליד בלויין המפסידים ואוכלים המקום ההוא. ולזה כשאותו **610** מקום מזיל מים מהמים האלו ראוי להתמיד הרבה להרחיצו ביין שיהיה עמו שלויאה לחה ופלטגני' [...] **611** כתושים ושירתחו ובהעצר <ובהעדר> הפלטגני' [...] ישים במקום קצת חלקי ורדים בשווי וירקש או אשנץ כתושים **612** ומורתחים ביין.

יקרה לפעמים שהטחורים מכאיבים ביותר בדרכים הרבה לפי שלפעמים מעצירת **613** הדם שיהיה ראוי לצאת חוצה כשהגידים ההם הם שלמים ומלאים ביותר [...] נפתחים כדרכם זה הדם **614** בהעלותו מולידיים הכאב בצד או בצד בין <בצדדין> הקרובים כמו סביב העגבות והצדדות הקשורין עמהם כמו **615** הגב. ונכרת עלית הדם הנעצר שם לפי

שהם נפתחים <נתפחים> ואדם מרגיש באותו מקום כובד ומשקל ודפיקה **616 /106r/** והאנשים הבחורים מרגישים דפיקה יותר מכובד וכשהדם עולה אינו שם בלבד אלא אף למעלה **617** מהגב כי כמעט אינו יכול להניעו כמו אם היה מקל תנועה <תקועה> שם. אמנם הנחת זה הכאב הוא בדרך **618** אחד ברפואה שלימה ובדרך אחר בהשקט קצת. שלמות וגמר הרפואה הוא שהתחלת הכאב וסבתו **619** תוסרנה בשלמות ויכול להעשות אם הדם העולה במורגש יוצא לחוץ וכ"ש אם יוצא דרך החלקים שהטבע **620** רגיל להוציאו וג"כ מתחזק להזילו שם וזהו (במורגש) במורינאש.

ולזה ראוי שתמהר שתפתחנה **621** ויכול להעשות זה בשלשה דרכים. הראשונה היא בנגיעה בכלי המקיז האחרת עם עלוקות שאדם **622** משים שם עם קנים השלישית ברפואות.

המעולה שברפואות עלה התאנה וראוי לדבק <לקפל> **623** ולחכך חלק העלה האחד עם האחר עד שיצא ממנו החלב יפה. ואח"כ יחוכך מן העלה המוריניש **624** עד שתפתחנה, אמנם, בחלק העלה שיהיה מחוכך יפה וג"כ יכול אדם לחתכם <לחככם> עם בצל חלבי או יכול **625** למחות אלואי סיקוטרני עם מרת השור ועם מעט חומץ, וחם בבגד או בצמר [גסים] יכול אדם להניחו **626** עליהם או ישב על הבגד עד שתפתחנה וג"כ יכול אדם להניח עליהם שמן שקדים המרים ושמן **627** גרעיני האפרסקים. ואמנם אם באולי הן מתאחרות להפתח או אדם ירא שלא (...) תתאחרנה ראוי **628** להסב הדם אל מקום אחר ודבר זה יכול להעשות אם אדם פותח בשני הרגליים הגיד העב יותר מהאחרים **629** הנראה על גב הרגל ויעשה זה בעודו בתענית ויוציא אדם לפחות [...] אוקיות דם.

ואם באולי אי אפשר **630** לעשות זאת ההקזה יעשה אדם אותה בגיד הכבד [...] בזרוע ויתנהג החולה בהנהגה דקה ג' ימים.

631 השקטים נאותים לזה החולי הם חמימות מרככות בנחת ושאינן אדם מרגיש ומסירת <ומסירות> תפחות **632** מותר הדם המפוזר בחילופי החלקים הפנימיים. החמימות האלו הן נעשות בשני דרכים. **633** האחד שרפואת <שרפואות> מבשלות במים תושמנה תחת ספסל [עץ] נקוב ובשבתו עליו יקבל ההבל דרך החלקים **634** של מטה. האחר הוא שהרפואות עם המים שנתבשלו בהם ישים אדם בצלחית וכדור וישב עליהם **635** החולה או ישים אדם שם ספוג אחד ואח"כ יוסחט וישב עליו. אמנם שני הדרכים הראשונים הם בכח **636** גדול לפעול.

הרפואות שתרתחנה במים הם אלו שתי אגודות [מעלי] לשון הכלב או בהעדרן יקח כנגדן **637** מויאוליש <מלויש> או רביש <ביש> מלוויש ואגודה אחת מויאולריא ואחת מגושוירט וחצי ליטרה פיניגריג תלתן **638** ובהעדרן ד' אוקיות ממלילוט ושתי אונקיות אשטיקדוס סיטרי וכל אלו הדברים מרוצצים יונחו בשק **639** אחד של פשטן ויורתחו במים מתוקים ויעשה כנזכר למעלה.

אמנם לפעמים מכאיבים מחמת גודל **640** יתר והוא כשבקצוותיהן החצוניים נכרין קצת נוספות כמו ראשי דדים והם לפעמים קשים ובלתי חלקים **641** כמו היבלת ולזה נקראים יבליות ולפעמים הם רכים ועגולים ונפוחים כמו גרגרי הענב ולזה נקראים **642** ענביים ולפעמים הם הרבה ובגרגרים דקים כמו התות ולזה נקראים תותיים ולפי שהם מוציאים זיעה **643** דמיית קצת בני אדם קוראין אותן כמו פיקש.

וכל אלו התוספות מכבידות החולה בשבתו ורכבו וכ"ש **644 /106v/** היבליים לסבת קשיין ובלתי חלקות שלהן. ואח"כ <ואחרי> אלו מכבידין יותר הענביים מהתותיים ולפי שמחמת **645** נפיתחן אינן מתפשטות כשאדם דוחקם.

באלו התוספות מועילים מעט ההשקטים הנזכרים למעלה **646** אלא בתבניים <בענביים> שהם מתולדים מחמת עצירת הדם ויהיה דבר מועיל להקל מעט מהדם ולזה יכול **647** אדם להרגיל מהדברים האלו.

ביבליים דבר מועיל להשקטי שיניח אדם במקום שלמטה דברים **648** מרככים ומשקטיים כמו בקיץ חלמון ביצה מרוצץ עם שמן ויאולטו ובחורף עם שמן שקדים מתוקים **649** או עם חמאה לחה. ובכל זמן הוא דבר מועיל אם יניח אדם בו מוסילאגיני ממאלויש או פינגריג בתערובת **650** הנזכרת ישרה אדם יפה מעט צמר גפן או בגד פשתן ויונח על המקום התחתון.

בענביים <בתותיים> מועילים **651** יותר הדברים שהם מייבשים בלא נשיכה כמו אבק עשוי מעלי יבשי <רבשי> ברבטי או פלאנטגי שרופיית <שרופות> **652** או משרשי קנים שרופים לפי שאבק זה מעורב עם שמן וורד ראוי שיונח עם בגד על המקום הנזכר **653** וצריך אדם לישב על ספוג אחד ויכול אדם להוסיף על אלו האבקים חלק (...) רביעי מלובן הנקרא **654** בלאנקיט וחלק רביעי אחר מליטרגיר ועם שמן וורד יכול אדם לעשות תערובת הנקרא אוגניטו <אנגונט> **655** נאות לתת השקט לזה החולי.

ואמנם בכל אלו הנוספות יותר מועיל להשתדל ברפואה מלהשתדל **656** לתת השקט לפי שבהשקט אין אדם עוזר אלא לפי שעה. לפיכך צריך להשתדל שאותן נוספות **657** או מותרות תוסרנה מן המקום ההוא כדי שישאר המקום ההוא שוה.

אמנם באותם הגופים שצריך **658** שהטחורים יזלו תמיד [...] צריך להזהר הרבה שמחמת ההסרה ומניעת אלו המותרות לא תשבות ההזלה **659** כמו שיקרה שאדם <כשאדם> מסירן עם כויה או חתוך לפי שבאותן פעמים יקרה יותר שכשתרפאנה הכויה או **660** והחתוך פיות הגידים נסתמות מכל וכל ומתחברות.

אבל דרך נאות הוא ובטוח שיסירם אדם מעט **661** מעט עם דברים תרופיים נחים כמו הדברים שהם מטבע מלח לפי שהם בעקיצה מעטה מתמדת **662** מפסידים המותר ומבלים אותו כמו בלוי החמוץ שרוף ושגין [...] ושל גימא ושל ניטרי [...] ושומן החזיר הנקרא **663** אשונגא ומאלו הדברים יעשה אדם תערובת טוב על דרך זה שבלי החומץ שרוף ושגין דוירה <הוידרי> **664** ושל גימא ושל ניטרי כל אלו הדברים ביחד או קצתם יוקחו בשווי ויעשו מהם אבק ואח"כ עם חלק **665** אחד מדבש ושני חלקים מהשומן הנזכר נמוח יעורב יפה <ויהיה כמו אוגניטו> ויונח על גבי המקום **666** ההוא בבגד אחד ובכל פעם יודח תחלה עם יין חם שנמוח בו דבש. ויכול אדם לערב בקיץ מעט **667** חומץ עם הדברים שיעשה מהם התערובת הנזכרת.

כשיהיו מותרים <מוסרים> משום <מִשֵׁם> המותרים והפנים התחתונים **668** תהינה שוות מספיק שידיח אדם בקיץ המקום הנזכר עם יין שנתבשל בו ורדים או [...] **669** או פלנטגי ובחורף עם יין שנתבשל בו שלויאה וא"חכ כשיודח המקום הנזכר צריך לפזר עליו אבק **670** העשוי משני חלקי ורדים וחלק אחד מבלאנקיט.

אלו המותרים יכול אדם להסיר אם יקשור **671** אדם בשושן <בשורש> [...] או עם משי. אמנם הקשר אינו ראוי שיהיה דוחק ביותר אלא בכדי מה שיוכל אדם לסבול **672** בלא כאב ואם יקח אדם קלפת מטפול ויעשה ממנה חוטיץ שיהיו נקשרים מהם אלו המותרים [...] **673 / 107 r** במצוע יוסרו בנקלה.

הדרך השלישי מכבידים האדם מחמת התלהבותם ומחמת חום המקומות **674** השכנים ואז מספיק שיורחצו [תמיד] עם מים מתוקים פושרין שיורחצו בהם תחלה זרע דלועים [...] או [...] **675** מודרגולא <מברדולגא> שמפרי ויזא או פרחי נינופאר או בזמן יוסך עם מיץ

דלועים או קונסולדא או עם חלמון <חלבון> **676** ביצה ושמן ורדים מעורבים יפה יפה או יעשה אונגיטו מבלאנקיט [...] ושעוה לבנה ושמן ויאולטו ומוסילאגיני **677** דסיליאק לקוחים בשוה ומעורבים יפה יפה וכן יוכל אדם לסוך זה המקום עם פופוליאון אם ימצא **678** לח. ואם לא ימצא (שים) כל אלו הדברים ויקח מים מתוקים פושרים כמו אם הוחמו בשמש וצמר גפן **679** או בגיד <בגד> רך וישרה אותו במים ויתמיד להניחו במקום הנזכר. הדרך הרביעי המכבידים האדם **680** הוא בפרט בהפנות בבית הכסא כשהרעי המלוכלך הוא קשה לפי שהן נדחקות ונעצרות מחמת **681** הרעי כשיוצא מהמקום התחתון ומכבידים האדם בחזקה וכ"ש אם יש מותרות. ולזה צריך שיזהר **682** שבלויי המאכלים לא יתקשו ולפיכך ראוי להרגיל מרככים והנותנים לחות לפי ההנהגה הנזכרת למעלה. **683** ואם שאר הדברים לא יוכל אדם לקחתם אליו לכל הפחות בתחלת המאכל יקבל מהרך שבקשיאה **684** עד כמות אוקיה אחת או קרוב לחצי לפחות. כשרוצה להפנות יכול לשמור עצמו מנזק וצער אם ידח **685** החלקים התחתונים במים חמים בשווי ויותר יועילו אם יתבשלו שם מלוויש או אם ישרה בשמן ויאולט **686** בגיד <בגד> רך ונח ויכניסנו במקום התחתון כל מה שיוכל ואמנם כל זמן בהשקט ובנחת.

תם ונשלם, שבח לבורא עולם
 חזק הקורא ואמיץ הבורא
 נשלם זה הספר פה **תרנטו** בשלישי
 בשבת בי"ד יום לחדש אייר
 שנת חמשת אלפים
 ומאתיים ועשרים
 וששה לבריאת
 עולם. האל

יזכני ויתן לי מעלה גדולה וריוח לפני כל אומה שבעולם אנ"ס
 שמואל בן דוד אבן שהם המכונה בורלא

Glossari de noms de plantes i animals, inclosos alguns mots afins

(El número entre parèntesis que acompanya el nom hebreu indica la línia del text on apareix per primera vegada. El nom llatí indica, en el cas de fruits, l'arbre que els produeix. La grafia catalana és la de l'edició de la versió de B. Sarriera feta pel P. Batllori; la grafia actual, utilitzada en la retroversió, és donada entre parèntesis. Els mots hebreus precedits d'asterisc són noms catalans o llatins transcrits amb lletres hebrees.)

nou (<i>Juglans regia</i>)	אגוז (345)
nou d'eixarc (nota 173)	אגוז*דשרק (522)
nou moscada	אגוז*מושקדא (522)
agrons (<i>Egrena alba</i>)	אגרונוש* (438)
oca (<i>Anser</i>)	אווזות (> אַנְז) (427)
ànedes (<i>Anas</i>)	אווזות קטנות (435)
arròs	אורז (214)
ortigues (<i>Urtica</i>)	אורטיגיש* (388)
albudeca (mena de meló)	אלבודיקה* (298)
cabirol (<i>Capreolus</i>)	איל (435)
espàrrecs (<i>Asparagus officinalis</i>)	אישפריקש* (391)
albergènies (= albergínies, <i>Solanum melongena</i>)	אלברגיניאש* (377)
àloe cicotrín (<i>Aloe</i> , nota 197)	אלואי סיקוטריני* (625)
alatria (= pasta de fideus, nota 82)	אלטריא* (219)
almols (= armolls, <i>Atriplex hortensis</i>)	אלמולץ* (384)
amidó (= midó)	אמידו (219)
amfós (= anfós, <i>Epinephelus guaza</i>)	אמפוש* (498)
pols de gualines (= pollets de gallines)	אפרוחי התרנגולות (427)
préssec (<i>Prunus persica</i>)	אפרסק (288)
lebre (<i>Lepus</i>)	ארנב (432)
esturion (= esturió, <i>Acipenser sturio</i>)	אשטוריאו* (498)
esticados citrín (<i>Helichrysum stoechas</i>)	אשטיקדוס סיטרי* (638)
exenç (= eixenç, <i>Artemisia absinthum</i> ; nota 194)	אשנץ* (611)
espicanart (= espicanard, <i>Nardostachys jatamansi</i>)	אשפיקנרדי* (251)
espinacs (<i>Spinacea oleracea</i>)	אשפינקש* (483)
benalbi (= ben albi, nota 178)	באן אלבי (524)
agràs (suc de raïms verds)	בוסר (526)
borrage (= borratja, <i>Borago officinalis</i>)	בורגי* (382)

pinyons	בטנים (> בִּטָן) (362)
bismalves (<i>Althea officinalis</i>)	*בישמליש (637)
belena (= balena)	*בלינא (509)
ceba (<i>Allium cepa</i>)	בצל (215)
ceba letosa	בצל חלבי (624)
cebes escalunyes (<i>Allium ascalonicum</i>)	בצלים ארוכים (409)
capó (pollastre castrat)	ברבור (425)
berdolagua (= verdolaga, <i>Portulaca oleracea</i>)	*ברדולגא (675)
xiprer (traduint erròniament 'boix', nota 49)	ברוש (47)
cabrit (petit de la cabra)	גדי (427)
cireres (<i>Prunus avium</i>)	גודגדניות (> גִּדְגִּדְנִית) (311)
julep (Sarriera: 'exerop')	*גולף (561)
bova (= boga, <i>Typha</i>)	גומא (גוֹמָא) (50)
jusvert (= julivert, nota 94)	*גושבירט (255)
ginebre (<i>Juniperus communis</i>)	*גיניברי (51)
gualangua (= galanga, <i>Alpinia galanga</i>)	*גלנגאר (522)
jonc (<i>Juncus</i>)	גמי (גָּמִי) (50)
eruga (<i>Eruca sativa</i>)	גרגיר (515)
grues (<i>Grus grus</i>)	*גרוביש (431)
grumests (= grumets, nota 128)	*גרומיטש (355)
girofle (clavell d'espècie)	*גרופלי (414)
miyl (= mill, <i>Panicum miliaceum</i>)	דוחן (> דֹחֶן) (214)
carabaçes (= carbasses, <i>Cucurbita</i>)	דלועים (> דִּלְעֵת) (377)
murta (<i>Myrthus communis</i>)	הדס (51)
violària (<i>Viola odorata</i>)	*ויאולריא (637)
rosa (<i>Rosa</i>)	רוד (52)
sarment	זמורה (47)
gingebre (<i>Zingiber officinale</i>)	זנגביל (241)
cerva (= serva, <i>Sorbus domestica</i>)	זרד (318)
estornel (= estornell, <i>Sturnus</i>)	זרזיר (438)
ciurons (= cigrons, <i>Cicer arietinum</i> ; nota 89)	זרעונים (243)
gra (llavors dels cereals)	זרעים (213)
olives (<i>Olea europaea</i>)	זתים (236)

codony (<i>Cydonia oblonga</i>)	(317) חבוש
porc (<i>Sus scrofa</i>)	(428) חזיר
senglar	(434) חזיר הבר
porcel	(445) חזיר קטן
letuga (<i>Lactuca</i>)	(378) חזרות (> חֲזָרֹת)
forment (<i>Triticum</i>)	(214) חטה
llet d'ametles	(221) חלב שקדים
mostaya (= mostalla, <i>Sinapis alba</i>)	(515) חרדל
todons (= tudons, <i>Columba palumbus</i>)	(438) טודונש*
tuyina (= tonyina, <i>Thunnus thynnus</i>)	(509) טונינא*
tord (<i>Turdus philomelus</i>)	(432) טורדי*
paó (<i>Pavo cristatus</i>)	(425) טווס (> טוֹס)
toronge (= taronja, <i>Citrus aurantium</i> ; nota 116)	(315) טורוטנגה*
ortalices (= hortalisses)	(375) ירקות
ireos (<i>Iris florentina</i> , nota 193)	(611) ירקש*
ciliandre (= celiandre, <i>Coriandrum sativum</i>)	(523) כוסבר
comí (<i>Cuminum cyminum</i>)	(413) כמון
col (<i>Brassica oleracea</i>)	(215) כרוב
col crespa	(404) כרוב קוּץ
carahuja (= alcaravia, <i>Carum carvi</i>)	(413) כרוביא*
safrà (<i>Crocus sativus</i>)	(241) כרכום
créixens (<i>Nasturtium officinale</i>)	(384) כרשינין (> כַּרְשִׁינָה)
porres (= porros, <i>Allium porrum</i>)	(215) כרתי
encens	(51) לבונה
berdolaga (= verdolaga, <i>Portulaca oleracea</i>)	(378) לגלוג
avelana (<i>Corylus</i>)	(319) לוז
sarments (de cep)	(538) לולבי הגפנים
lombrics	(216) לומבריקש*
liyàloe (< <i>Lignum aloe</i>)	(51) ליגני אלואי*
limon (= llimona, <i>Citrus limon</i>)	(316) לימון*
lenga bovina (= buglossa, <i>Anchusa azurea</i>)	(382) לינגא בווינה*
naps (<i>Brassica napus</i>)	(406) לפתות (> לְפֹת)
lengua de can (= llengua de ca, <i>Cynoglossum officinale</i>)	(636) לשון כלב
matapol (= matapoll, <i>Daphne gnidium</i>)	(672) מטפול*

aygua-ros	מי ורד (541)
melons (<i>Cucumis melo</i>)	*מילוניש (298)
menta (<i>Mentha</i>)	מינטא (385)
merles (<i>Turdus merula</i>)	*מירליש (438)
malves (<i>Malva</i>)	*מלויש (637)
melilot (<i>Melilotus officinalis</i>)	*מלילוט (638)
exerop (= xarop)	משקה (565)
exerop violat	משקה ויאולט (565)
exerop rosat	משקה ורדים (566)
exerop de nenúfar	משקה נינופאר (567)
naranges (<i>Citrus paradisi</i> , nota 179)	*נאראנגיש (528)
nenúfar	*נינופאר (675)
nesples (<i>Mespilus germanica</i>)	*נישפיליש (318)
breny (= segó)	סובין (222)
silii (<i>Plantago psyllium</i> , nota 217)	*סיליא (677)
ciprés (= xiprer, <i>Cupressus sempervivens</i>)	*סיפריש (51)
sèmola	סלת (סֶלֶת) (222)
sàndel (= sàndal, <i>Santalum</i>)	סנדל (52)
vedell, vedella	עגל (עֶגֶל) (463, 427)
cabra (<i>Capra</i>)	עז (472)
raÿms (= raïms, <i>Vinis vinifera</i>)	ענבים (> עֵנֶב) (284)
saltze (= salze, <i>Salix</i>)	ערבה (עֶרְבָה) (50)
castanya (<i>Castanea sativa</i>)	ערמון (330)
erbes (= herbes)	עשבים (215)
pastenagues (= pastanagues, <i>Daucus carota</i>)	*פאשטנאגייש (406)
pastenagues blanques	*פאשטנאגיש לבנות (415)
foges (= fotges, <i>Fulica atra</i>)	*פוגיש (436)
senigrech (= fenigrec, <i>Trigonella foenum-graecum</i>)	*פיניגר (637)
permanys (= peramanys, nota 121)	*פירודמאניש (339)
pèsols (<i>Pisum sativum</i>)	*פישולש (243)
fava (<i>Vicia fava</i>)	פול (243)
faves freses (= faves esmicolades)	פולין גריסין (246)
plantage (= plantatge, <i>Plantago</i>)	*פלנטאגייני' (610)
pebre	פלפל (413)
perdius (<i>Alectoris rufa</i> ; nota 144)	פרגיות (> פֶרְגִית) (429)

festucs (<i>Pistacia vera</i>)	(362) פסתוקש*
cerv, cervo (= cérvol, <i>Cervus elaphus</i>)	(435, 463) צבי (צָבִי)
panses (grans de raïm dessecats)	(352) צמוקים
ràvens (= ravenisses, <i>Raphanus raphanistrum</i>)	(406) צנונות (> צָנוֹן)
congre (<i>Conger conger</i>)	(507) קונגרי*
consolda (<i>Symphytum</i>)	(675) קונסולדה*
llegums	(214) קטניות
canela (= canyella, <i>Cinnamomum zeylandicum</i>)	(402) קנה
cardemoni (= cardamom, <i>Elettaria cardamomum</i>)	(524) קרדמומי*
coguombre (= cogombre, <i>Cucumis sativus</i>)	(298) קשוא (קְשׂוּאָה)
càssia fistula (= canyafistula, <i>Cassia fistula</i>)	(683) קשיא*
raves (<i>Raphanus sativus</i>)	(406) רֵאבִישׁ*
rabsibarbatí (<i>Verbascum thapsus</i> , nota 210)	(651) רבשיברבטי*
romaní (<i>Rosmarinus officinalis</i>)	(47) רומאני*
oveyla (= ovella, <i>Ovis aries</i>)	(481) רחל
rey (= reig, <i>Sciaena aquila</i>)	(498) רייג*
malgrana (= magrana, <i>Punica granatum</i>)	(303) רמון
avena (<i>Avena sativa</i>)	(214) שכולת שועל (> שְׂבֹלֶת שׁוּעָל)
all (<i>Allium sativum</i>)	(406) שום
trufles de roax (nota 191)	(603) שופיליש דאוריִשׁ*
(carn de) vaca, bou	(516, 117) שור (בֶּשֶׂר)
sèguel (= sègol, <i>Secale cereale</i>)	(214) שיפון (> שְׂפּוֹן)
xerovies, cheruvies (= xirivies, <i>Pastinaca sativa</i>)	(406) שירביאש*
xexeles (= xixelles, <i>Columba oenas</i>)	(432) שישיליש*
sàlvia (<i>Salvia officinalis</i>)	(606) שלויהא*
codornius (= guatlles, <i>Coturnix coturnix</i> ; nota 145)	(438, 429) שלוים (שְׁלוּיִם > שְׁלוּי)
sempreviva (<i>Helichrysum bracteatum</i>)	(675) שמפרי ויוא*
ordi (<i>Hordeum</i>)	(214) שעורה
conil (= conill, <i>Oryctolagus cuniculus</i>)	(426) שפן (שְׂפָן)
amenla (= ametlla, <i>Prunus amygdalus</i>)	(362) שקד (שְׂקָד)
sarmenys (= sarmenyés, varietat de pera)	(317) שרמינייש*
figues (<i>Ficus carica</i>)	(281) תאנים (> תְּאֵנָה)
tortres (= tórtores, <i>Streptopelia</i>)	(430) תורים (תּוֹרִים)

móra (<i>Morus</i>)	תות (274)
dàtil (<i>Phoenix dactylifera</i>)	תמר (349)
poma (<i>Malus domestica</i>)	תפוח (294)
bleda (<i>Beta vulgaris</i> , nota 133)	תרד (377)
pols (= polls, pollets)	תרנגולים (117)
gualina (= gallina)	תרנגולת (394)

Mostra de les escriptures dels manuscrits examinats

טער ארבעה עשר למויות השל חיים עחדים כויל לעבול הם חלב הסדמות
 (כ"ט הרבעות וקדברים העשים מן החלב דם שום
 של חיים חינו נמות לחבלה ופא לשאיים שמוץ טווי אוהם לשא האשנים שמוץ טווי הם
 בלזמן פ"נים פניומן מחומרים שאים נישקו תולעלם על רבים וכווי טיאלט מוחם קלמון
 לבי מופקעטער יעד חזק קעפעת שטן ובייט חוזק מאי טיאלט חולבון עש החלמון כחזק

Ms. Paris, Bibliothèque Nationale, Hébreu 1128

ובטן ומתקנים הרב השתן וצרך סבלן הערשים וקובל סתמלת
 המאל' מירוחט יבולתם לחבל אל העפנים בחוזק וסתקושת כסן
 אס הם עליוות כטווי וזומם אס יעל חול כרי ומא בלאע או
 בריחה או בחוק לא יאלם לט שלמעמים מתיקם לריחה ולבט'
 טער של שדה עשר המאכלים שחרים אופל

Ms. Paris, Bibliothèque Nationale, Hébreu 1176

וזהו דין ודון ויב ויבטלה התועלת כפי מה שראוי לתת
 גודל מעלת המלך אשר בקט אומה מימיך וקטן באומה
 מעלת המלך ומעלת המלך עתה הנה אני יוסף בן יהודה הסמרי
 וזהו והעתה הנה אומה מלפני בני אלפין עברי עם היות

Ms. Nova York, Jewish Theological Seminary, 8111

והם גיטת ירלבי. שנסים עלגדי עם חננו דקור בעצם
 גיטת ירוח חננו בני גיטת עלבן לנהק עלבן טוב שיהיה חיות
 ולבן גיטת ירלבי ולחננו נקבוק חננו בני גיטת חננו בני גיטת
 ונקבוק גיטת ירלבי בני גיטת חננו בני גיטת חננו בני גיטת
 גיטת חננו בני גיטת ירלבי בני גיטת חננו בני גיטת חננו בני גיטת
 גיטת חננו בני גיטת ירלבי בני גיטת חננו בני גיטת חננו בני גיטת

Ms. Munic, Bayerische Staatsbibliothek, Cod. hebr. 288

אהרן ויקר כל האדם ויקר ודבריו להפיל מהם דבר ודבר ודבר
 מהם אהרן ודבריו דבריו מהם דבריו ודבריו ודבריו ודבריו
 ודבריו ודבריו ודבריו ודבריו ודבריו ודבריו ודבריו ודבריו
 ודבריו ודבריו ודבריו ודבריו ודבריו ודבריו ודבריו ודבריו
 ודבריו ודבריו ודבריו ודבריו ודבריו ודבריו ודבריו ודבריו

Ms. Vaticà, Biblioteca Apostolica, Vat. ebr. 366

ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר
 ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר
 ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר
 ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר
 ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר
 ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר
 ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר

ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר
 ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר
 ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר
 ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר
 ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר
 ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר
 ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר ויקר

Ms. Lió, Bibliothèque Municipale, Hébreu 15 (13)

אצרות השיחה יקרה למה השיחה עם מוב האישוק וסוד
 ופא מוב יאנה יאס יקרה אן צמה השיחה אין מוב
 ימיק פסחה אבמאנה ישאס אעווקר מוקרם אריה אן
 ועשה מיים וקלים וברעים ומוסי הפיות שיחלה ד תלים
 ויקן מוב ארום אפיים ומסואים עם מרעלות או מבראן
 ומאיל מהם יח מיושועה מאמך מבראן ויעוב סעודה השב

Ms. Florència, Bibl. Medicea-Laurenziana, Plut. 88.26

מדרגים

נעמי סינותקן קלגים קלגים בלגמם בלגמם ים
 אג רולע בצפופ שאלגם קפוז קקע עפא
 זכמי זומולוי , וקן יבאך יאנימך
 קלגים סינותקם נחם נעמי ים יקלא בצלך קפוז גסום קרן גמנופם
 משפ פשפן ולגיופ נעלם פד עשום מענומזים ושלל זנו זמא
 מלפנרופ מרופוקעני זן שנשורן שם עגנופ קעצק זן פצפם זמגם

Ms. Sant Petersburg, Russian Academy, Evr. B-290

על שם שיעור זה יתקבל ופועליו ופועליו יתקבלו ופועליו יתקבלו

אשר יהיה קשור ענינו ונראה שיש להוסיף עליו דברים רבים ואלו הדברים יתקבלו ופועליו יתקבלו
במהלך השנים והשנים יתקבלו ופועליו יתקבלו ופועליו יתקבלו ופועליו יתקבלו
לפועליו ולפועליו יתקבלו ופועליו יתקבלו ופועליו יתקבלו ופועליו יתקבלו
אשר יהיה קשור ענינו ונראה שיש להוסיף עליו דברים רבים ואלו הדברים יתקבלו ופועליו יתקבלו
במהלך השנים והשנים יתקבלו ופועליו יתקבלו ופועליו יתקבלו ופועליו יתקבלו
לפועליו ולפועליו יתקבלו ופועליו יתקבלו ופועליו יתקבלו ופועליו יתקבלו
אשר יהיה קשור ענינו ונראה שיש להוסיף עליו דברים רבים ואלו הדברים יתקבלו ופועליו יתקבלו
במהלך השנים והשנים יתקבלו ופועליו יתקבלו ופועליו יתקבלו ופועליו יתקבלו
לפועליו ולפועליו יתקבלו ופועליו יתקבלו ופועליו יתקבלו ופועליו יתקבלו

שאלו שם קשור זה יתקבל ופועליו ופועליו יתקבלו ופועליו יתקבלו

וכן יהיה קשור זה יתקבל ופועליו ופועליו יתקבלו ופועליו יתקבלו
במהלך השנים והשנים יתקבלו ופועליו יתקבלו ופועליו יתקבלו ופועליו יתקבלו
לפועליו ולפועליו יתקבלו ופועליו יתקבלו ופועליו יתקבלו ופועליו יתקבלו

Ms. El Escorial, hebreo G-III-20