UNA NOVA VERSIÓ CATALANA DEL
LIBER DE CONSERVANDA SANITATE
DE JOHANNES DE TOLETO¹.

GABRIEL MARTÍNEZ FERRÀ
Universitat de Barcelona

SUMARI

1. La versió vaticana en català del *Liber de conservanda sanitas*:
qüestions introductòries.- 2. La transcripció i l'edició. Apèndix.

La ciència mèdica medieval ens ha deixat un llegat literari força original, sobre tot si parlem de textos en els quals l'alimentació juga un paper particularment important. En aquest sentit, els anomenats *regimina sanitatis* són, potser, les fonts més conegudes. Aquests règims de sanitat constitueixen un suport documental important per a la història de la medicina i, també, per a la història de l'alimentació i d'altres aspectes de la cultura material de la baixa Edat Mitjana.

¹Aquest treball ha estat possible gràcies a una beca concedida per la Universitat de Barcelona, adscrita al projecte «Alimentación, sociedad y cultura en la España mediterránea, siglos XIII-XX», ref. PB96-0994, dirigit pel Dr. A. Riera Melis, al qual vull agrair el seu suport.

1. LA VERSIÓ EN CATALÀ DEL
LIBER DE CONSERVANDA SANITATE:
 QÜESTIONS INTRODUCTÒRIES

Al fons de la Biblioteca Vaticana, i amb la signatura Barberini lat. 311, es conserva un còdex manuscrit del segle XV, el contingut del qual és molt divers. En aquesta miscel·lània es troba, entre els folis 14r, col.b i 18v, col.a un *regimen sanitatis* relacionat durant força temps amb la figura d'Arnau de Vilanova. Avui dia, però, sabem que es tracta d'una traducció feta al català d'un tractat d'higiene escrit a mitjans del segle XIII, atribuït a *Johannes de Tolet*, metge del qual tenim poques dades i poques dates, però que ha estat considerat per la historiografia per haver redactat aquest *Liber de conservanda sanitate*, obra de la qual es coneixen avui diversos manuscrits llatins i dues traduccions catalanes².

²En realitat són pocs els estudis dedicats a la figura de *Joahannes de Tolet*; vegeu, per exemple, H. GRAUERT, *Meister Johann von Toledo*, "Sitzungsberichte der philosophisch-philologischen und der historischen Klasse der k.b. Akademie der Wissenschaften", II (1901), pp. 8-325 -cal utilitzar-lo, però, amb precaució-. Pel que fa a les edicions dels diferents textos llatins coneguts, fins avui només he pogut localitzar-ne una [L. ELAUT, *The Walcourt manuscript: a hygienic vade-mecum for monks*, "Osiris", XIII (1958), pp. 184-209; concretament, l'edició del text es troba entre les pp. 187-204]. Aquesta edició, basada en un text conservat a la biblioteca de Namur, evidencia un dels problemes més greus que plantegen alguns escrits mèdics d'època medieval; ens referim a l'atribució d'obres problemàtiques al seu vertader autor, ja que molts d'aquests textos resten anònims o són falsament atribuïts a autoritats mítiques de la ciència del passat o a metges medievals de renom important. El text vaticà que ara presentem no ha estat tampoc exempt d'aquesta problemàtica, ja que fou considerat durant força temps una mena de recull de textos d'Arnau de Vilanova i d'altres autors famosos, fet per un metge català del segle XV [M. BATLLORI, *Arnau de Vilanova. Obres catalanes*, II: *Escrits mèdics*, Barcelona, Ed. Barcino, 1947, p. 59]. En aquesta mateixa línia i, poc després d'haver-se publicat una traducció catalana del conegut règim de sanitat d'Arnau dedicat al rei Jaume II, M. DE RIQUER va donar a conèixer un manuscrit dipositat a la Biblioteca de Catalunya, el *Segon libre del Regiment de Sanitat*, atribuït explícitament al mestre de Montpeller; en aquesta ocasió, el seu editor va adoptar una actitud cautelosa sobre la qüestió de la seva autoria, però no va descartar la possible paternitat d'Arnau [M. DE RIQUER, *Un nuevo manuscrito con versiones catalanas de Arnau de Vilanova*, «Analecta Sacra Tarraconensia», 22 (1949), pp. 1-20]. Uns anys després, J.A. PANIAGUA va negar que aquest *Segon libre* fos una segona part del *Regimen sanitatis ad regem Aragonum*, considerant que el text publicat per M. DE RIQUER seria la traducció d'un tractat llatí, anònim, de la Biblioteca de l'Arsenal de París [J.A. PANIAGUA, *El maestro Arnau de Vilanova, médico*, «Cuadernos valencianos de Historia de la Medicina y de la Ciencia», 8 (1969), p. 53]. No ha estat, però, fins a èpoques recents quan s'ha pogut confirmar que aquest *Segon libre* de la Biblioteca de Catalunya i la versió vaticana que ara presentem no són obres d'Arnau de Vilanova, sinó que són traduccions fetes al català del *Liber de conservanda sanitate* de Joan de Toledo [A. TRÍAS, *Sobre un pretendido «Segon libre del Regiment de Sanitat», atribuïdo a Arnau de Vilanova*, «Dynamis», 3 (1983), pp. 281-287].

Aquest manuscrit vaticà de què parlem, anònim, és un règim de preservació de sanitat personalitzat, redactat per a un individu del qual no tenim més dades que la seva complexió: es tracta, diu el seu autor, d'un home *colèric*. El destinatari d'aquesta traducció feta al segle XV, basada en una de les versions del text llatí que encara no hem pogut identificar, seria un noble, laic o eclesiàstic, o un membre de la burgesia urbana, interessat pels temes relacionats amb la salut i el benestar.

Aquest text ens presenta un tractat breu i molt desordenat, la finalitat del qual és fonamentalment pràctica. L'esquema expositiu d'aquesta obra no segueix exactament l'esquema típic dels *regimina sanitatis* medievals, estructurats al voltant de les anomenades «sis coses no naturals», típiques de la tradició mèdica clàssica: l'aire-ambient, el menjar i la beguda, el treball i el descans, el son i la vigília, les excrecions i les secrecions i, finalment, els «accidents» de l'ànima³. Amb tot, en aquesta obra es troben diferents capítols on es tracten diversos aspectes relacionats amb algunes d'aquestes «coses no naturals», que calia regular correctament per mantenir intacta la salut.

La dietètica —el menjar i la beguda— ocupa un lloc important en aquesta obra, ja que es tractava d'un dels procediments preventius i terapèutics més importants de la medicina d'aquells temps. Donada la seva importància, l'autor d'aquesta obra dedica diversos capítols a aquesta qüestió, aconsellant habituds amesurades, un o dos àpats al dia, restringint al màxim els plaers a l'hora de menjar. Es diu fins i tot que l'*abstinència* seria, d'entre totes les opcions, la millor medicina, rebutjant l'actitud pròpia dels *glots*, ja que els metges medievals consideraven que el cos i l'ànima eren una sola cosa i creien que els excessos en el menjar fomentaven la luxúria⁴.

³Sobre l'evolució, tipologia, estructura i continguts d'aquests *regimina sanitatis* medievals, vegeu l'ampli estudi introductori que fa P. GIL SOTRES, amb la col·laboració de J. A. PANIAGUA i L. GARCÍA BALLESTER, precedint l'edició del conegut text d'Arnau de Vilanova dedicat al rei Jaume II [*Arnaldi de Villanova Opera Medica Omnia*, X.1: *Regimen sanitatis ad regem Aragonum*, Barcelona, 1996, pp. 25-394].

⁴Aquests "pecats" —la gola i la luxúria— foren entesos com a veritables desviacions de l'ànima que podien arribar a provocar malalties. Així doncs, els metges, com ho varen fer també els moralistes en defensa de les virtuts del bon cristià, s'hi varen pronunciar sobre aquestes qüestions mitjançant raonaments sorgits de la "filosofia natural", el marc doctrinal de la medicina d'època medieval, amb el pretext de preservar la salut física i psíquica dels seus pacients. D'aquesta manera, coincidint amb les propostes que Ramon LLull fa en el capítol CXV del *Libre de Contemplació*, s'estableix una analogia entre les maneres de fer del metge, el *físic*, que basant-se en la teoria de les quatre complexions havia de reconèixer i curar les

En aquests capítols dedicats al menjar i a la beguda, el metge enumera els principals components de la dieta del seu pacient: carns, espècies, verdures, productes lactis —formatge i mantega—, fruites, peix, llegums, i finalment, un últim bloc està dedicat a la beguda, especialment al vi. En aquests paràgrafs, es fixen les normes dietètiques específiques per aquest individu, tenint presents totes les circumstàncies personals del destinatari del text: el sexe, l'edat, les característiques físiques, l'activitat professional que desenvolupa, el lloc de residència, i altres variables, com, per exemple, les estacions de l'any⁵.

Després de la dietètica, apareixen també, en aquesta mateixa línia, referències a altres «coses no naturals». Així doncs, es regula l'exercici físic, el repós i el descans, i, finalment, l'autor dedica alguns paràgrafs a l'evacuació, on s'inclouen els banys i pràctiques força habituals durant l'Edat Mitjana, com la flebotomia —les sagnies— i les ventoses.

Aquest text conclou amb una sèrie de capítols que tracten qüestions diverses, referides més a un tractat de terapèutica que a una règim de sanitat pròpiament dit. Així, aquesta darrera part del text constitueix una mena de catàleg breu de malalties comunes, com les febres i els refredats, amb els seus remeis corresponents. Finalment, aquesta versió vaticana inclou un últim capítol dedicat a les propietats i usos terapèutics del romaní.

Resumint, podem dir que, donat el seu caràcter pragmàtic, s'apleguen en aquest règim de sanitat un conjunt de pautes i normes que, adaptades a les circumstàncies i a les necessitats del seu destinatari, pretenen millorar la seva salut, o restablir-la en cas de trobar-se malalt, apel·lant al comportament mesurat, evitant els extrems. Aquest text és, doncs, un bon exemple d'algunes de les mesures emprades per la medicina medieval per mantenir o restablir la salut d'un individu que pertany a les elits polítiques i econòmiques d'aquell moment, essent el reflex de pràctiques socials i culturals de les persones que pertanyen a aquestes classes socials dirigents

malalties del cos, i els mètodes del *metge teòleg*, que havia de curar les malalties de l'ànima [R. LLULL, *Obres essencials*, II, Barcelona, Ed. Selecta, 1960, pp. 347-349].

⁵Amb tot, destaca la insistència en el desig d'evitar tot excés a l'hora de consumir determinats productes que, per les seves característiques, podien provocar, segons aquests metges i moralistes, efectes no desitjats. D'aquesta manera es rebutja, per exemple, el consum desmesurat de carns vermelles sanguinoses dels quadrúpedes superiors —la qual cosa significava un símbol de força i poder en la societat feudal—, d'alguns llegums o, també, d'alguns vins d'alta qualitat, no rebaixats amb aigua, que afavorien la concupiscència, és a dir, l'apetit desordenat dels plaers sensuals.

baixmedievals, la qual cosa augmenta encara més l'originalitat d'aquest tipus de literatura.

2. LA TRANSCRIPCIÓ I L'EDICIÓ

La present edició és una transcripció rigorosa del manuscrit, procurant així la màxima fidelitat a l'original. Malgrat tot, per facilitar-ne la lectura i, sovint, la seva comprensió hi fem constar en l'aparat crític les lectures errònies del copista, corregint errors textuais evidents. Hem seguit els criteris actuals pel que fa a la puntuació, l'accentuació i l'ús de majúscules i minúscules. No fem ús, però, de la *y* amb dièresi ni de la *y* accentuada. Hem regularitzat l'ús de la *j* i la *v*, hem respectat l'ús de la *c* i la *ç* i hem utilitzat la *l* geminada en els cultismes. Hem respectat també les consonants dobles tant al mig com a l'inici de les paraules. Hem regularitzat la separació dels mots usant l'apòstrof i el guionet segons els criteris actuals. El punt volat indica les elisions i/o aglutinacions que avui no tenen representació gràfica. Hem utilitzat el claudàtor per introduir aquelles paraules o lletres de lectura dubtosa o il·legibles i per desenvolupar les caplletres dels diferents paràgrafs, donat que l'escribà deixa un espai en blanc on hi consten les lletres d'avís corresponents. Hem utilitzat el parèntesi per indicar aquelles paraules o lletres que manquen a l'original, només s'ha fet, però, quan s'ha considerat necessari per a una major comprensió del text. Hem fet ús dels símbols < > per indicar aquelles paraules que el copista ha introduït per error. En la repartició dels paràgrafs seguim l'estructura del text. Al manuscrit els numerals van gairebé sempre precedits i seguits per punts volats que no hem inclòs en la transcripció.

APÈNDIX

[Segle XV].

Traducció catalana del règim de sanitat de Joan de Toledo.

BV. Barberini lat., 311. fols 14r col. b-18v col. a.

[S]egons que és acostumat e demostrat per los savis de medecina, que aquell qui vol guardar sa sanitat contínuament, és necessària cosa que guard son sthómach, ço és que no li administre ço que no pot digirir ne li vet lo menjar quant li és mester. Demanda fo feta a Galien per qual rahó menja hom tan poch, e ell respós: «La mia intenció és menjar per ço que viva; vosaltres desigats viure per ço que menjets». Hon, alguns menjen per ço que visquen e alguns volen viure per ço que menjen, axí com los glots, hon la intenció d'aquells és menjar e no viure. Més fou demanat a Galien qual és acabada medicina, e ell respós que «abstinència». Los altres metges manaren poch menjar, per ço que la calor natural hagués poder sobre lo menjar que's deu en lo ventre coure. En altra manera, és engendrat fàstig, lo qual és carrera e corrompiment de la sanch e de les altres humors, e axí se engendra gran malaltia.

[D]evets saber, segons los actors de medecina, que engendrament de sanitat als vivents és repós mesclat ab treball temprat, lo qual treball deu ésser fet anans de menjar, e és appel·lat treball temprat e agual, e no sobrepujant, ^[f.14v. col.a] car en lo treball agual és moguda la calor natural qui's departeix per tot lo cos e consuma les humiditats superflues, les quals humiditats consumen e offeguen la calor natural. E axí, moltes malalties en lo cos són engenrades⁶ quant hi romanen, mas les dites humiditats (són) deguastades per lo dit treball (e) la calor natural és feta pus aguda e pus fort en degerir, e cou lo menjar. E per aquesta guisa, lo dit treball val en regiment de sanitat, e encara <que> scusa lo cos de medecines. Mas açò se entén de treball agual e temprat, car treball sobrepujant dóna a tot lo cos gran calor e, en la fi, refreda lo cos, el desecha, car molta calor deguasta la calor natural e pereix

⁶*Segueix moltes mal, ratllat.*

la humor natural e axí aflaques lo cos e la virtut d'aquell. E axí, tabball⁷ sobrepujant no pertany en regiment de sanitat. Mas emperò, per ço com hom no pot squivar de soferir algunes vegades treball sobrepujant, consell és de medecina a aquells que·l menjar sia poch e·l beure sia major segons lur rahó, car lo beure és anans apparellat en l'estómac que no és lo menjar, per ço car és de pus soptil sustància, e la calor és lavors flacha e l'estómech és embaffat, e molt menjar no poria coure per lo beure. Però és entés que sia beure (e) menjar, e lo beure sia vi, car après aytal treball, l'aygua és appel·lada, àlies comparada, verí, car mata e offegua la calor natural de·l stómac e del fetge.

[R]elaxat lo treball sobrepujant, per ço car no és profitós, direm del treball atemprat, lo qual se deu fer ans de ^{ff.14v. col.b} menjar. E deu-lo hom pus usar en ivern que en stiu, per rahó del fret, per ço car molta superfluitat habunda més en ivern que en stiu, per rahó del fret qui la streny dins en la natura, perquè en stiu no deu hom usar tant treball, car la calor de·l ayre de·l stiu és soficient a guastar e gitar defora del cos aquella superfluitat. Mas emperò, usar deu hom a vegades en stiu, mas no axí freqüentar com en ivern per la dita rahó. Devén saber encara que lo treball dessus dit se deu usar en loch nèdeu o depurat de males humors, lo treball (sia) acabat, devem saber, que anans que a taula vengua hom, si fer-se pot, devén la superfluitat de·l stómac foragitar e de la urina, per tal que no sia feta mescla de la cosa pura ab no pura, e per tal que no sia embargada la digestió del menjar.

[E]n natura, devets saber II coses: primerament, que engendren malalties, ço és diverses menjars en I menjar e ab negament de menjar, ço és sobre molt seure en taula. E és rahó car de molts menjars, pus hom menja de aquells, diverses humors són engendrades, e treballa molt la matèria en coure aquells menjars per longament de taula. Lo primer menjar és molt digest e cuyt anans que·l altre començ a coure, e axí lo menjar cuyt tira ab si lo cruu, e lo fetge, hon se deu fer la sanch, és destemprat, per ço car no és engendrada de menjar cuyt atempradament. E enaxí, aquestes dues coses són rahó de moltes malalties, devén saber que per molt men-^{ff.15r. col.a} jar o beure en I dia s'engruixa lo ventre, lo qual menjar pren hom a vegades en scoles ab companyons e per familiaritat d'alguns amichs entre dia, e lladonchs deu hom venir a menjar pus tart de acostumat e ab talent.

[D]evets saber que, après menjar, se deu treballar I poch; el treball sia moll e suau, per so que·l menjar devall al loch hon se deu coure, ço és al sòl de·l stómac, car al cap de·l stómac no si cou negun menjar. Hon, après menjar, demantinent no devets siure, mas per casa anar mollament e suau per la rahó dessus dita.

⁷Per treball.

[E]ncara no devets dormir de dia anans de menjar, e si dormits, sia luny de menjar. E lo dormir sia poch; en altre manera seguir-sa indigestió e cadarn, car devets saber que dormir de denits és solament natural.

[A]quest capítol és de la dieta que devem tenir. Podets menjar gallines, perdius, cabrits, moltó primal, porells⁸, en ast o en olla. Encara podets menjar de tot ocell que haja lo bech prim, car són de leugera digestió, la qual cosa vós havets mester, per ço com lo vostre ventrell ha treball a vegades per indigestió, ço és que no pot coure lo menjar en aquella manera que ops hauriets. Ab què los dits ocells no sien durs ni frits, mas en aygua o en ^{f.15r. col.b} altra manera, car durs menjars, segons que diu Aviçenna, no lexen complir de carn.

[L]a salsa que devets usar en stiu sia gíngebre, canyella e saffrà, limons agres e podets usar vinagre. E en ivern gíngebre, canyella e safrà, juyvert, galangau, nou noscada, nou de xarch, pebre lonch o de aquestas II coses o III, e de tots ensemps. E en stiu usats letuges ab vinagre e ab verdolages, e majorment en terra calent. Generalment, en stiu podets usar totes coses agres, e podets usar carabaços, cogombres, bledes e spinachs; cols e vacha usats atart, majorment en stiu, per ço con són menjars grossos e tot lo ventre és embafat per la calor. E en ivern lo ventre és pus fort, per ço car lo fret l'estreny de dins. E diu Ipocràs que ventre naturalment⁹ és pus calt en ivern que en stiu, e axí la major calor pot smolre e coure mils los menjars grossos. Formatge vullats atart usar, per ço car és de dura digestió, si donchs no après menjar que'n podets l poch pendre, car se carrega sobre lo menjar per rahó de la fexuguesa que ha e fa-l devallar avall. E devets saber que formatges, per ço car són de dura digestió, engendren malenconia e torben lo cervell e afollen l'enteniment, e agreujen tot lo cors. E aquells qui molt l'usen no poden dellurament orinar, e són de fort complleció¹⁰, ^{f.15v. col.a} per ço car engendren malencolia en la vexigua e en los ronyons. Mantega menjats atart, car molt nada sobre la bocha del ventrell e embarga molt la digestió.

[N]o devets usar neguna fruyta sinó en loch de medicina, car totes fruytes per major partida engendren males humors e apparellades a pudriment e a corrupció, e són matèria de corrupció e de febres. E aquells qui en les febres donen fruyta, fan-ho, que necessitat costreny, per ço car refreden. E per aquesta rahó, en loch de medecina les pot hom usar, e no en loch de menjar, axí con són prunes e cireres en stiu refredades en aygua freda e per baxar la calentura, ab febre e sens febre. Peres, permanys o codonys, si són preses ans de menjar, fan lo menjar més romanir en lo ventre, que no pot passar per lur gròssea, e axí streny. Emperò, si són preses après menjar fan lo contrari, car per lur fexuguesa premen lo menjar avall, e axí

⁸Per porcells.

⁹Naturalment, *afegit al marge dret*.

¹⁰Per compleció.

allarguen. Pomes no's deuen usar crues, mas cuytes en aygua, e majorment a malalt qui ha febre. Emperò, podets-ne usar a vegades en caliu e meses en vi. E axí mateix codonys e permanys, car ladonchs no poden axí moure. Nous e avellanes valen contra verí, e majorment si ans de menjar són preses, e après menjar hi valen, mas no tant. E axí valen les fruytes més per via de medecina que de menjar per les rahons dessús dites. Alguns usen encara prèsechs, I o dos ans de menjar, axí com los colèrichs e aquells qui no poden axir a cambra, car allarguen, e si ha coltre's al ^[f.15v. col.b] cap del ventrell baxen-les avall, ço que no poden fer après menjar, car embarguen la digestió, si donchs l'estómac no és fort calent. Ffigues e rayms, entre totes les altres fruytes, són millors. Peix ab scata, axí com molls, mujols, liçes, lagostes podets usar, e legostins; mas bestinal no, car és de fort¹¹ digestió. E sapiats que ço qui és en lo dos del peix e de prop la coha e lo cap és pus sa que ço del ventre, per ço car és de major moviment e ab menys de superfluytat e de grexa, la qual ofega la calor natural e axí embargua la digestió. E podets usar peix ab bona salsa, segons que li pertany, mas no y metats molt pebre ne molts ayls, mas de les spècies dessús dites.

[L]a sustància dels legums vullats atart pendre, per ço car engendren grosses humors e inflen e enbarguen la digestió, mas podeu usar del brou de aquells ab les salses dessús dites.

[B]eure devets bon vi, e clar e subtil; e totes vegades hi metets aygua, segons lo temps, car lo vi fort compel·leix lo cervell de vapors e agreuja los nervis; mas emperò, més los vullats enayguar d'estiu que d'ivern. E en ivern devets més inclinar la vostra dieta a calentura e a sequedat, si donchs no sentits calor. E en stiu, a fredor e a humiditat. Atart vullats menjar allades pebrades, cebes crues, scalunyes e porros en stiu, ^[f.16r. col.a] car engendren còlera e complexen lo cap de vapors e agreujen lo vis. Hon, segons diu Galien, qui usa d'aquestes coses no pot scapar a febre. E en ivern encara vullats scalfar tot ço que menjets ni begats, e en stiu fets lo contrari, ço és refredar. E en ivern, après menjar, devets usar batafalua e alagria e alcarauilla, per ço car giten ventositat del ventrell e fan bona digestió.

[D]evets saber que, quant haurets I poch treballat, axí com damunt és dit, si volets dormir, podets-ho fer primerament sobre lo costat dret e après sobre lo sinistre se deu termenar lo dormir. E açò deu hom usar en regiment de sanitat, mas en malaltia sia fet lo contrari, e enaxí com en scalfament de fetge et en mal de ventre. E encara, quant dormirets, vos devets cobrir de molts draps, e majorment en temps de fret e en terra freda. E tenits lo cap alt, car aquestes coses ajuden a coure lo menjar. Encara vos devets scalfar los peus, e quant haurets dormit e quant haurets menjat, per ço car los nervis de l'estómac se termenen als peus, e axí la calor puja per los nervis e fa coure lo menjar. E lo fret dels peus fa lo contrari.

¹¹*Segueix de fort, repetit.*

[f.16r. col.b][A]questes coses vistes, vingam a les coses medecinals. Si per aventura, en stiu o en ivern, haja encórrer calor sobrepujant o excel·lent, major que no sol ésser, per la qual gran set se n'haja encórrer, e no puxats dormir, adonchs devets haver temença de còlera, per la qual la major partida de les gents moren, e vós devets tembre, majorment en regió calda e secha. E per ço (com) vós sots naturalment colèrich, devets vós ladonchs (usar) cireres e prunes saragoçanes en aygua refredades e letugues ab agràs o ab vinagre que sia enaguat o verdolagues e licçons o let de amenlles e sabrer de lentilles mig cuytes, e no scolades, car la primera aygua és rahó perquè hom dóna lentilles mig cuytes, per ço com és lexetiu. E bevets aygua de ordi, ab la qual se couen <en> prunes caragocanes¹² e letçons, o sol letçons. E menjats pa banyat en aygua, lo qual sia levat moltes vegades en aygua, per ço que la calentura del pa romangua en l'aygua. Mas no bevats aquella aygua en què lo pa serà moltes vegades levat, com fan alguns qui meten pan calent. E en aquella aygua metets cucre¹³ violat o exerop violat, a quantitats de una nou, e hajats cucre¹⁴ rosat ab aygua freda, destemprat, après menjar, [f.16v. col.a] e axí sintrets lo ventrell alargat, car lo cucre¹⁵ violat alarga, e majorment en dejú; mas, après dinar, no ha poder d'estrényer. Lo rosat conforta lo cor més que lo violat. E ab aquestes coses podets scapar a perill; emperò, sa¹⁶ aquella calor venia a calor de febre, usats de la dieta sobredita. E si per ventura soferiets en la bocha gran inflamació o gran set, e fossen passats III o IIII dies de la febra, adonchs poriets molt beure aygua freda, tant tro que la set passàs, e puys abrigats-vos bé, car suor gran se deu seguir après tal beure o flux de la matèria qui fa la malaltia. E açò devets usar majorment en regió calent e en stiu, ço és de l'aygua freda en gran quantitat e en hom colèrich que sia un poch carnós. E dich que tres o quatre dies passats, per ço car en quells¹⁷ dies és digesta la matèria e disolta e partida de tot, o en la major partida, e aquella va avall o ensús ab l'aygua e hix fora. Al començament¹⁸ de la febre devets beure pocha aygua freda, per ço car la matèria és encara crua e per l'aygua fer sia encara pus crua e pus grossa. E en mig de la febre és presumpció que la dita matèria sia cuyta, ço és en lo IIII o en lo V^e dia, e podets beure llavors molta aygua sens temença, car la matèria de la febre se n'haja a tornar crua, per tal que ço qui és cuyt no pot ésser cruu.

¹²Manquen els trencaments de la c.

¹³Manca el trencament de la c.

¹⁴Ibidem.

¹⁵Ibidem.

¹⁶Per si.

¹⁷Per aquells.

¹⁸Manca el trencament de la c.

^{f.16v. col.b}[D]evets saber que la pus profitosa cosa qui és en febre és haver larch lo ventre, e si lo ventrell és costipat podets usar d'estreyt compost de mel e de sal. E si-l volets pus alargar ab febre usarets II o III dies d'axerop violat o de cucre¹⁹ violat destemprat ab aygua freda d'ivern e en stiu ab aygua calent, e prenets-ne a matí e a vespre e de-l abxiagre simple, que és lo such de la magrana agre, mesclat ab çucre, e d'aquesta prenets III cullerades de matí e altres III de vespre e VI d'aygua tèbea, e açò podets usar per exerop ab febre o sens febre, adonchs lo segon dia o-l terç passat podets allargar lo ventre de la matèria de la febre, ço és que prenats letovari qui ha nom calaticon²⁰ a quantitat de I^a onza o quaix e que y bevats I petit d'aygua tèbea per ço que-l letovari avall[e], e aquest letovari prenets en stiu en lo primer son e en ivern a miga nit, e pres lo letovari podets dormir si us volets per ço com ell tarda molt ans que obra, e en lo segon dia menjats e bevets pus atempradament de acostumat. Devets saber que aquest letovari és dit en grech calaticon²¹, que vol aytant dir en latí universal, per ço com universalment porgua e deneja totes humors, car ell porgua e deneja còlera e fleuma e deneja malencolia e sanch. E segons que dien los savis de medecina, aquest letovari allarga molt la vida e és leuger e sens ^{f.17r. col.a}perill. E devets saber que una onza pot allargar II o III o IIII vegades. E podets-lo usar en sanitat e en malaltia, mas, segons que dessus és dit e scrit, deu-ho usar de-l abciacre II o III dies anans que aquest letovari prena, car en altre manera aquest letovari meterà set als sperits. E quant pendrets aquesta medecina sia l'ayre temprat, co²² és ni molt cal ne molt fret. E si l'ayre no és temprat e que sia molt fret, temprats-lo artificialment, ço és que farats bon foch en la casa per ço que sia molt calenta. E si l'àer és maça calent, temprats-lo artificialment, ço és que la cambra e la casa sia regada e de erbes fredes enjoncada, axí com de jonch e de fulles de salze. E axí en aquest letovari podets vostra sanitat conservar e encara de maltia²³ curar.

[D]evets saber que sagnia és una purgació molt covinent II vegades l'any, ço és en ivern e en altumpne, e scusa moltes malalties qui solen venir en aquell temps. Devets saber que aquells qui soferen mils sagnia e a qui més pertany són carnosos e aquelles que haviten en terra temprada e calent, car en terra freda no-s pertany axí. E devets saber que, atempradament, sagnar, e una vegada o dues l'any a tot lo pus, <e> és cosa molt profitosa. E molt usar sag- ^{f.17r. col.b}nia és gran dampnatge, car tots los membres principals aflaueixen, e és una de les coses que

¹⁹*Manca el trencament de la c.*

²⁰*Per catolicon.*

²¹*Ibidem.*

²²*Manca el trencament de la c.*

²³*Per malaltia.*

més aproïsmen hon²⁴ a vellesa, si donchs necessitat no ho demana, car molt hom és axí compleccionat o ha tals malalties que requer moltes vegades sagnar en l'any. Devets saber que sagnia és la pus especial medecina de postemes, ço és que si en lo pulmó o en lo(s) pits o al costa o en la gola, la qual anomenen squinència los metges. E sagnen²⁵ les postemes, se deu usar en part contrària al comencament²⁶, ço és que si la postema és el costat dret, la sagnia deu ésser feta en lo braç squerre, e si és al costat squerre, deu ésser feta al bras dret; e si la postema haurà ja dies, és presumpció que sia tota la matèria ajustada, e la sagnia deu ésser feta de aquella mateixa part, ço és si la postema és al costat dret sia feta la sagnia al braç dret. En squi mig de la gola, e la postema del polmó, per ço car en lo mig dels pits e no declina més a dreta part que a sinistre, pot-se hom sagnar en qual braç se vol, emperò, majorment en squinència, se deu fer sagnia en lo braç dret, e aquella sagnia feta, trau hom sanch de les venes que són sots la lengua. Devets encara saber que tres venes ha principals en lo plegador del braç, la pus alta és de les malalties del cap e de les spatlles ^[f.17v. col.a] e de la gola; la migana és apel·lada de tot lo cos e pertany a les apostemes del polmó e del costat; la jusana pertany a les malalties del fetge e de la melça, ço és quant són apostemes o lo fetge és sobrescalent. Devets saber que sagnia és feta per ço car trau la sanch qui és calent, e la sanch qui n ix svapore's o's refreda la calor natural. E per ço hom no deu usar sagnia en malalties fredes. Devets encara saber que en neguna febra contínua no és bona sagnia, no dich en aquella febra que la orina és vermella e spessa, e deu-ne hom molta traure segons la virtut de la malaltia. E si la febre és de natura que prena alguns entrepassaments, axí com és tercana²⁷ o, encara, en febre quartana, no's pertany sagnia.

[V]entoses trahen més la sanch subtil que la grossa, e per ço pertanyen als colèrichs, car han la sanch suptil e no trahen sinó ço que és entre car²⁸ e cuyr. E devets saber que ventoses no deuen ésser possades en negun loch del cap sinó era gran necessitat, car fan defallir l'enteniment e la discreció e la memòria. Ventoses devall la barba posades aprofiten a les dents e a la gola e a la cara e de- ^[f.17v. col.b] negen lo cap e ls braços. Ventoses posades a la part davall de les cuxes, a l'ajustament qui's fa en la bossa dels testícols e en lo membre. Ventoses possades sobre lo pla de les anques tiren la superfluïtat de tot lo cos e pertanyen als budells.

[Q]ui vol engrexar, entre en bany quant haurà menjat, passada l^a ora o dues, ço és quant lo menjar sia digest en l'estómac. E qui vol amagrir, entre en bany en dejú e ab talent e que aquí stigua molt. Mas qui entre en bany per regir

²⁴Per hom.

²⁵Per sagnia en.

²⁶Manca el trencament de la c.

²⁷Ibidem.

²⁸Per carn.

sanitat, deu-hi entrar quant lo menjar és digest plenerament en l'estómac e en lo fetge e en les venes, ço és a saber, passades V o VI ores après menjar. Devets saber que bany fa gran profit a alguns e a altres gran dapnatge; lo bé e'l profit del bany és aquest que fa hom mils dormir e llava lo cos e obra les opilacions del cos, ço és superfluïtats, e majorment aquelles qui stan entre carn e cuyr, e tira la sanch als membres forans e fa ls mils posar e dormir. Los dapnatges són aquests: aflaquexen lo cos, e açò senten aquells majorment qui molt stan en bany, e fa smortir alguns e gitar fora per bocha e fa córrer algunes vegades als membres principals les humors ^{ff.18r. col.a} qui són ajustades e engendren apostema si lo menor²⁹ principal és flach.

[A]questes coses vistes, vegam de verí. Perquè devets saber que verí algunes vegades en menjar e en beure és reebut e se'n segueixen en l'estómac e en los budells <e> torçons grans e hoy e volentat de gitar per la bocha. E encontinent és feta mudança de calentura e ve defalliment de cor e cassetat³⁰ e peresa, e a vegades resol-se lo cos en suor calent e a vegades en suor freda. Lo primer [ra]mey és que sia procurat vòmit ab aygua tèbea en que haja algunes gotes de lexiu tèbeu ab algunes gotes d'oli. E acò³¹ fet, prena triaga en quantitat de I^a avellana ab vi, en què haja cuytes olives de lor o ruda; e açò sia fet per III dies contínuament, ço és de la triagua ab dieta subtil. E en lo IIII dia, si és persona que ho puxa soferir, traga-li hom sanch de la vena del fetge e de la vena del cap e de les spatlles. E en lo VI^e dia entre en bany per ço que n isquen les fumositats verinoses.

[C]ontra verí rebut per mos o per punctura de serpent o de altres reptílies verinoses, sia uberta la naffra ab flecma per ço que la sanch malencòlica vaja defora, però més val que y sia posada ^{ff.18r. col.b} dessús ventosa per tirar (de) la dita sanch el fum verinós; après sia donada triagua dels rústichs o sia donat such de genciana o rael de diptamus a menjar, ço és de la erba de Tunis. Encara devets saber que sobre la naffra devets posar triagua o aylls picats. E devets saber que contra mos de scurpí o d'aranya o de altres reptílies, sia ubert I gall per lo mig e sia posat sobre lo mos o encara la natura ploma[da del] gall viu sia posada sobre lo loch de la [punct]ura e tira lo verí e serà lo gall inflat e serà semblant que sia adormit. E a mos de can rabiós sia la cura feta segons demunt és dit, ço és que sia posada ventosa sobre la nafra e après de la triaga o dels aylls III dies contínuament, el quart dia sia feta sagnia e lo VI^e dia sia fet lo bany, e begua de la triagua o de la coladura dels aylls o such de gençana o rael de diptamus, ço és erba de Tunis, com damunt és dit.

²⁹Per membre.

³⁰Per canssetat.

³¹Manca el trencament de la c.

[S]i per àer fret o per indigestió de menjar haurets cadarn, quant irets dormir prenets III grans de encens blanch ab vi calent o ab ous blans cuyts en caliu, e açò fets de III en III dies, e streny la humor del cadarn, que no devalla al pulmó, e conforta la digestió del ventrell e fa bon alé; e encara és bona la odor del pa torrat a cadarn, ço és de la molla que sia mesa en drap de lli prim, e açò s'entén de cadarn de fredor. E si lo cadarn ^{f.18v. col.a} és de calentura és senyal que tota la cara torna fort colorada e és calent, el pacient sofer en los nas gran calor, e lavors hi és bona la vapor de l'aygua calenta, bé e bullent, que y haja roses cuytes. E la vapor del vinagre ben calent e bullent gitat sobre pedra calar hi és molt profitós etcètera.

[E]ntre les altres virtuts que los actors de medecina posen del romaní, diu Bec-Masué³² que totes les III natures del romaní són caldes al terç grau e seques en lo quart, e perfum fet de la decocció d'aquesta planta profita molt al decoriment de la reuma freda qui devalla del servell al nas, e quant n'és fet col·liri del such ab mel profita al devallament de la làgrema devallant als ulls, la qual és començament³³ de cataractes. Rasís diu que lo romaní scalfa e suptília e foragita totes ventosistats quant és menjat e provoca urines e les mestrués de les fembres, obra les opilacions e tapaments de la melça e del fetge e dels budells. Diu Plateari que ha virtut resolutiva, e aquesta virtut a per calor obrint la qual és en ell e conforta e disol, e lava e mundifica e consumeix, e per ço val contra síncope, I defalliment de virtut e cardiacha passió, I mal de cor, e val menjant contra'l ventrell fret e dels budells e indigestió de ventrell. Diu alius que la flor és calda e secha e ha virtut de asoptiliar per les calitats que són en ell e de confortar per la odorança sua, emperò les millors flors sues són de la primonera, açò se diu per tal com en tot temps floreix, e la dita flor sia secada a la ombre e conserve's tot l'any.

RÉSUMÉ

Ce travail c'est l'édition d'un regimen sanitatis conservé à la Bibliothèque Vaticane dans un manuscrit ancien du XV^{ème} siècle. Ce texte serait un bon exemple des méthodes utilisés par la médecine du Moyen Âge pour garantir la santé des destinataires de ce type de littérature. Dans ces méthodes il faut détacher le rôle important qui a la diététique, pour tant ces *regimina sanitatis* sont une source de valeur pour l'histoire de la médecine, de l'alimentation et aussi pour l'histoire d'autres facettes de la culture médiévale.

³²Per Ben-Masué.

³³Manca el trencament de la c.

SUMMARY

This is the edition of a *regimen sanitatis*, which is in the Vatican Library in a XVth century codex. This text would be a good example of the medical patterns in the Middle Age to guarantee the health of the addressees of this kind of literature. From all these patterns, dietetics has an important role, so these *regimina sanitatis* are a valuable source for a history of medicine, for a history of food and also for a history of another aspects of the medieval culture.