



BIBLIOTECA ELECTRÓNICA
de
GEMINIS PAPELES DE SALUD

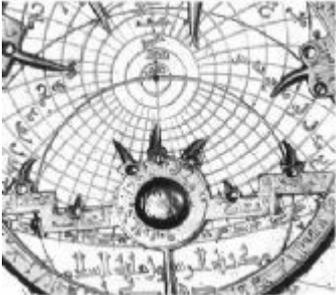
<http://www.herbogeminis.com>

La salud según las estaciones: El verano

Salud - 15/06/1995

Sabora Uribe - Verde Islam 1

Etiquetas: [salud](#), [estaciones](#), [verano](#)



La salud según las estaciones: El verano

*"Dice el Sabio:
la gente vive para comer
y yo como para vivir".*

Hace 625 años vivió en la ciudad de Granada un médico al que los historiadores de la medicina han otorgado el título de último de los grandes médicos de Occidente. Este hombre, llamado M. b. 'Abdullah b. al-Jatib (1313-1374), poseía amplios y profundos conocimientos de los que pudo beneficiarse toda la población de Granada cuando fue asolada por la peste en el año 1349. Contribuyó en gran medida a vencer dicha epidemia explicando detalladamente el mecanismo de contagio.

Era médico personal del sultán y considerado como "*hakim*", es decir, maestro y sabio por excelencia, calificativo que la cultura árabe da a las personas que conjugan su dominio de la práctica terapéutica con el de otros campos del saber. El *hakim* constituye, dentro de la tradición árabe, una figura similar a la del nuevo hombre multidisciplinar del Renacimiento que, por estas fechas, aún está por aparecer en el ámbito europeo.

Gracias a su formación sociológica y filosófica Ibn al-Jatib mantiene una visión compleja del ser humano que le permite situarlo en esas dimensiones sin dejar de atender a sus estrechas conexiones con la naturaleza externa y con su propia condición interna. Él nos dejó en herencia un tratado que sorprende por su modernidad, el "Libro del cuidado de la salud durante las estaciones del año", llamado también "Libro de Higiene", en el que desarrolla de manera sistemática las costumbres y el orden de vida que cada cual debe poner en

práctica, conforme a su constitución, para mantener una buena salud o recuperarla si la ha perdido. Es un tratado de medicina preventiva escrito de forma clara y concisa, cuyas directrices avalan las ideas que la medicina integral ha recuperado y puesto de moda hoy en día. Citamos a continuación un párrafo del libro en el que se puede ver su intencionalidad y apreciar su estilo:

"Lo he ordenado de la manera más manejable para el lector, con el fin de que pueda disfrutar de las maravillas y secretos de la naturaleza, pueda conocer las fuerzas e influencias de las causas remotas, procure la conservación de la salud según las cuatro estaciones del año y los diferentes tiempos, se deje aconsejar de la sabiduría del Misericordioso y su lectura establezca el régimen del cuerpo que le aconsejará como el criterio de un amigo, para que no necesite de la ayuda del médico."

La obra, que es el prototipo de los manuales de medicina vigentes en esa época, se compone de dos partes complementarias, pero que pueden abordarse de manera independiente. En la primera parte nuestro autor estudia de forma exhaustiva las causas de las estaciones y su naturaleza intrínseca, además de los componentes fisiológicos del cuerpo humano. Por otro lado se detiene con detalle en las cosas que no pertenecen al cuerpo, lo que llama las seis "cosas no naturales" pero que resultan imprescindibles para la vida y cuyo control está, sin embargo, en nuestras manos, es decir cosas que podemos manipular (al menos hasta cierto punto) para condicionar su influjo en nuestro bienestar. Tales cosas externas y necesarias son: el aire, el alimento, la evacuación, el sueño y la vigilia, el movimiento y el reposo y el movimiento anímico.

La segunda parte es de carácter práctico y en ella se indica el régimen más apropiado para cada una de las estaciones, atendiendo a la complexión individual. La dietética, es decir la sabia disposición de todos los factores que acabamos de enumerar, constituye el fundamento de la prevención de la salud y la base del tratamiento -o todo el tratamiento- cuando la salud se ha alterado.

De entre las seis "cosas no naturales" Ibn al-Jatib hace hincapié especial en dos de ellas, construyendo con ambas un eje central sobre el que se articula su concepción: el alimento y el movimiento.

Una observación detallada le lleva a concluir que los pájaros y las fieras enferman raramente y que ello se debe a la combinación de estos dos factores:

1. No comen en exceso.
2. Se mueven mucho en su hábitat natural.

Aquí tenemos unos criterios sencillos y de validez universal a los que conviene acomodar nuestra conducta si queremos preservar la salud.

El hombre, al igual que los animales, se alimenta y transforma lo que come en energía para desarrollarse y actuar. Es obvio que el alimento es una necesidad cuya función consiste en sustituir las partes del cuerpo que se desintegran y disuelven a consecuencia de su actividad, de donde se infiere que el alimento idóneo para compensar la pérdida de lo que se ha disuelto debe ser afín a la

propia naturaleza del cuerpo.

Las especies animales están dotadas de un instinto que les permite distinguir mediante la vista y el olfato, los alimentos que les son beneficiosos o dañinos. El ser humano carece de este instinto, pero posee un intelecto y una capacidad de observación y reflexión que le sirve para aprender a seleccionar lo que le es favorable y desechar lo que le resulta perjudicial, de tal modo que puede moler, cocinar y hacer múltiples preparaciones para que el alimento le beneficie al máximo. Para lograr este fin ha de nutrirse con carnes, féculas, semillas, frutas y hortalizas, sustancias todas ellas que mejor se asimilan a su naturaleza e impulsar una digestión óptima comiendo en calma, en las horas frescas del día, cuidando de que la masticación sea perfecta y de que los alimentos húmedos y laxantes entren en el cuerpo en primer lugar.

No obstante, tras cada digestión y evacuación queda un pequeño resto que se va acumulando, ciertas secreciones que quedan adheridas a las células y para cuya eliminación es necesario el ejercicio físico. Gracias al calor que el ejercicio genera se disuelven tales acúmulos y el movimiento que lo acompaña facilita la expulsión de las sustancias ya disueltas. En consecuencia, nada mejor que el ejercicio físico para limpiar el organismo.

Enérgico o suave, poco o mucho, cada persona ha de encontrar la cantidad y el tipo de movimiento que conviene a su constitución. En cualquier caso, el andar de forma moderada es el ejercicio más excelente y fácil y no perjudica a nadie. Montar a caballo también es bueno, si alguien puede hacerlo. No olvidemos que si un órgano hace mucho movimiento se fortalece y que al caminar es el cuerpo entero el que participa por igual, de modo que esa actividad beneficia simultáneamente a los distintos miembros y órganos. Si se hace antes de dormir preserva la salud y ayuda a conciliar el sueño.

Puesto que estamos en el umbral del verano nos parece oportuno resumir las consideraciones que para esta estación establece el gran médico hispano-árabe.

Aire

Lo primero a tener en cuenta es que el aire que respiramos rodea a nuestro cuerpo y es para él como el agua para los peces. Por lo tanto, debe ser lo más puro y suave posible, sin vapores y en continuo movimiento. Los lugares estrechos situados cerca de pantanos, malezas o zonas de desperdicio son nocivos.

Como la estación veraniega es seca y cálida se debe procurar refrescar y humedecer el ambiente y el cuerpo para contrarrestar su efecto. Para conseguirlo hay que elegir lugares frescos y viviendas orientadas hacia donde sople el aire frío. Rociar las casas con agua y procurar que reine la penumbra para descansar.

El baño es sin duda la manera más eficaz de refrescarse y será más frecuente cuanto más intensa sea la estación, lo que hace muy recomendable nadar en estanques o en el mar, así como dar paseos suaves junto a los ríos o albercas.

El baño proporciona al cuerpo alegría y goce, por eso muchas personas cantan cuando se bañan.

Si los baños se toman en ayunas, adelgazan. Después de las comidas, engordan.

Los trajes más apropiados son los de algodón, lino, seda y otros géneros delgados.

Comida

Siempre se aconseja reducir la cantidad de alimentos porque en el verano se enfría el interior del cuerpo en contraste con el exterior y la digestión se hace más difícil.

Por otra parte, se puede refrescar la comida tomando sólo platos de verduras propias de la temporada y sustituyendo las carnes por pescados frescos a los que se acompañará con yogur, cuajada o queso tierno. Si se toma carne mejor que sea ligera, de pollo o cordero joven, con pocas especias.

Las especias son estupendos alimentos medicinales, pero el exceso de calidez no las hace aconsejables para esta época.

Es preferible la fruta que refresca como peras, ciruelas, pepinos, manzanas, melocotones, albaricoques, sandías y melones, pero siempre cuidando de no excederse.

Conviene aumentar el consumo de agrios como el limón, los vinagres y la fruta verde. Si el estómago se inflama por haber tomado demasiado alimento ligero, se puede corregir esta condición tomando sopas o platos elaborados con masas.

Se tomarán pocos dulces y simples, de miel y almendras.

El pan es un alimento excelente si está hecho de trigo de calidad, sin impurezas y bien cocido.

Las gachas de leche en pequeña cantidad son también recomendables.

Bebida

Tomar agua fresca en cantidad moderada antes de comer.

Como jarabes aromáticos se recomiendan el mosto o zumo de uva sin fermentar, oximiél puro mezclado con agua caliente, zumo de limón con miel o azúcar y granada amarga.

Nada se puede comparar al jugo de sandía con oximiél que es la mejor de las bebidas.

El oximiél es una composición que se prepara cociendo brevemente dos partes de miel y una de vinagre, si es posible de manzana.

Si se precisa un laxante tomar jarabe de ciruelas.

Aromas

Son adecuados todos los perfumes equilibrados que contienen sustancias refrescantes o esencias de flores como rosas, violetas y flores de mirto. El agua de rosas es excelente.

Ejercicio

En esta estación hay que rebajar la cantidad de deporte o ejercicio físico y

procurar hacerlo en los momentos mejores que son las primeras horas de la mañana y las últimas de la tarde. Ya hemos mencionado nadar y pasear como lo más apropiado.

Otras actividades

El coito se incluye dentro del apartado de la evacuación y se hace una relación de sus efectos saludables que son: dar vitalidad al espíritu, calmar la cólera, aligerar la pesadez de cabeza, restablecer el pensamiento que el exceso de vapores ha alterado y sosegar la pasión oculta. Por el contrario, no se aconseja efectuarlo cuando se está triste así como cuando el cuerpo está muy debilitado o convaleciente de alguna enfermedad.

Durante el verano se recomienda practicar el coito en momentos tranquilos y equilibrados, con los humores en calma, así como dormir algo más de lo habitual.

En cuanto a tertulias y conversaciones se deben evitar aquellas que alteran demasiado el ánimo y provocan desorden interno porque dan lugar a un aumento exagerado del calor. En cambio los temas literarios o de viajes y las charlas intrascendentes refrescan y relajan.

Las melodías graves, el batir de palmas, el murmullo del agua y de los árboles constituyen la mejor música.

Además de estas normas generales cada individuo ha de tener en cuenta su complexión interna, saber reconocer la forma de ser propia de su organismo y acostumbrarse a respetar sus peculiaridades, ya que ni el verano ni ningún otro factor ejerce una influencia idéntica sobre todas las personas, siempre se presentan variantes particulares que es necesario tener en consideración. A este respecto recuerda Ibn al-Jatib que el hábito llega a constituir en nosotros una segunda naturaleza.

Estas consideraciones dietéticas van encaminadas a promover el máximo bienestar y armonía de la persona y confiamos en que sean claras y útiles para lograr tal propósito de perfeccionamiento.

Bibliografía

IBN AL-JATIB, Libro del cuidado de la salud durante las estaciones del año o "Libro de Higiene". Edición, estudio y traducción de María de la Concepción Vázquez de Benito. Universidad de Salamanca 1984.

LAIN ENTRALGO P., Historia de la Medicina, Barcelona 1978.

Este texto fue firmado por Sabora Uribe como Umm Hanif



La salud según las estaciones: El Otoño

Salud - 15/09/1995

Sabora Uribe - Verde Islam 2

Etiquetas: [salud](#), [estaciones](#), [otoño](#)



La salud según las estaciones: El Otoño

Una hermosa abubilla sobrevuela las acacias del jardín, dejando una silenciosa estela de belleza en el límpido aire de esta mañana, aún de verano, que va dejando entrever los signos del otoño: la sequedad, la frialdad, apenas frescor todavía, y una abundante formación de fumosidades, vientos y tempestades. La maduración de frutos tiernos evidencia el equilibrio que se va instaurando entre los cuatro elementos que componen toda la materia -aire, agua, tierra, fuego-, y restablece el propio de esta estación, seca como la tierra. Mientras, Ibn al-Jatib desarrolla en la primera parte de su **Libro del Cuidado de la salud durante las estaciones del año o Libro de Higiene** la teoría, el conocimiento previamente adquirido que se sobrepone como una pantalla sobre cada caso práctico para concluir un diagnóstico y tratamiento adecuados a cada persona.

En este tratado de Fisiología hay un apartado relativo a la complejión, a la que se define como una cualidad que surge de la diferente combinación de los elementos que son origen de todo ser, los cuales pierden sus formas en esa mezcla surgiendo del conjunto una forma nueva que debe mantener la igualdad del todo, que es el equilibrio supuesto. La complejión es:

- Cálida, si predomina el fuego.

- Fría, si excede la parte acuosa.
- Húmeda, si predomina la parte aérea.
- Seca, si lleva excedente térreo.

Hay además formas compuestas, representadas por los términos medios entre las cualidades.

Los cuatro elementos son principios primarios del cuerpo humano a los que se añaden otros principios secundarios que ponen de manifiesto la disposición de su naturaleza; son los humores, cuerpos húmedos y fluidos que transforman el alimento. Según las diversas proporciones de tales elementos primarios y secundarios en el organismo, éste mostrará una complexión dominante a la que habrá de atender el médico, juntamente con la edad, para concluir sus indicaciones prácticas. Puesto que señala para cada individuo un equilibrio respecto a sí mismo, respecto a la especie, después respecto a la clase y al género. Empero, cualquier desviación producirá alteración del buen estado de salud.

La segunda parte de su obra, parte que puede ser consultada con independencia de la primera, está concebida como una guía práctica en la que especifica las diversas maneras de determinar la complexión constitucional de cada individuo:

- por el tacto
- por el color
- por el pelo
- por el aspecto externo
- por los actos relacionados con las capacidades vitales, anímicas y espirituales. Tras la observación y análisis de todos estos factores llega a fijar cinco clases de complexión, describiendo sus signos, de manera que cada cual puede reconocerse en uno de estos paradigmas.

LAS DISTINTAS COMPLEXIONES Y SUS SIGNOS

Signos de la complexión equilibrada

Justa proporción al tacto entre calidez y frialdad y dureza y blandura, color entre rojo y blanco. El vello entre rizado y liso, por lo general rubio en la niñez y negro en la juventud. Las venas término medio entre aparentes y ocultas, también justa proporción entre la vigilia y el sueño, en éste visiones de hermosos panoramas con voces dulces. En cuanto al carácter justa proporción entre satisfecho y colérico, valiente y cobarde, paciente y atolondrado.

Signos de la complexión sanguínea

Tonalidad roja de la piel, con abundantes venas, calidez equilibrada al tacto, pelo negro y espeso, ojos enrojecidos, exceso de carne, nervios tensos, pulso y respiración fuertes, risas y sueño en exceso, beneficiarse con la extracción de sangre, tener en los sueños visiones de rojo o de sangre, ánimo rudo y propensión a padecer enfermedades sanguíneas (pesadez, sopor, sangre en las encías, fatiga sin motivo, abcesos).

Signos de la complexión flemática

Color blanco, pesadez, frialdad al tacto, exceso de humedad en los conductos que dificulta los movimientos, demasiado sueño, sopor, pelo liso y escaso de crecimiento lento, canas fuera de la vejez, pulso lento y visión débil, visiones de agua y humedad durante el sueño, resentirse con el frío y mejorar con el calor, propensión al olvido y a padecer enfermedades flemáticas (excesiva flaccidez, olvido, pereza, digestión alterada y pulso irregular).

Signos de la complexión biliar amarilla

Cuerpo flaco, poca carne, palidez, piel fina, calidez al tacto, pelo negro y rizado, exceso de sed, falta de sueño, facilidad y rapidez en recordar y olvidar, frecuentes cambios de ánimo, alegría y afabilidad, pulso rápido, exceso de movimientos y riñas o disputas, visiones de luces o colores amarillos durante el sueño, beneficiarse con lo que refresca y hallar daño en los ambientes cálidos, inclinación al olvido y a padecer enfermedades biliares amarillas (gusto amargo, sed, falta de apetito, desmayos y vómitos).

Signos de la complexión biliar negra

Palidez, delgadez y sequedad, pelo en exceso y grisáceo, falta de sueño, carácter propenso a sentir fuertes odios y deseos, incapacidad de llanto, talante taciturno, depresión, sueños con visiones desagradables de lugares oscuros o deprimentes, deseo voraz de comer y posible estreñimiento, propensión a padecer enfermedades propias de la bilis negra (angustia, preocupación, falso apetito e insomnio).

Estos son los signos propios de toda complexión en perfecto estado de salud.

La inclusión de esta taxonomía facilita la aplicación de las indicaciones que la estación requiere, puesto que la norma general va asumiendo distintas especificaciones según los humores sobresalientes en cada persona, la cual puede observar si el

comportamiento de su organismo se ajusta a algún apartado de esta clasificación. No hay que perder de vista que en muchos casos son dos los humores predominantes de tal modo que los signos son compuestos y se presentan entremezclados.

Una vez establecido este punto podemos hacer una descripción del régimen más apropiado para cada complejión, considerando siempre que en el otoño hay que ser especialmente precavido, conviene cuidarse de los vientos secos y los excesivos contrastes y estar atento a los arranques de tristeza y aflicción que pueden derivar en melancolía duradera. Nunca los extremos son buenos y el abandono en la tristeza es dulcemente insidioso porque nos seduce con visiones y ensoñaciones. Nuestro médico nos recomienda convertir la moderación en un hábito, darle carta de naturaleza todos los días del año.

Estas son las recomendaciones para la complejión equilibrada y para la estación otoñal durante la cual debe ponerse mucho empeño en no descuidar la dieta porque es un momento en el que proliferan las enfermedades y, por tal razón, abundan también las prohibiciones, por ejemplo, exponerse al sol extremado del mediodía, lavarse con agua fría o tomar bebidas con hielo, porque acarrearán fiebres y falta de apetito.

Aire

La necesidad de humectar es el criterio prioritario, para lo cual se ha de evitar el aire seco del norte y buscar el del sur o la proximidad de zonas costeras cálidas. En esta época es muy distinto el aire del mediodía al de la mañana, de manera que conviene atemperar y evitar sus diferencias, cerrando las viviendas a los soplos secos por la mañana y ventilando y refrescando los cuerpos en los momentos cálidos del día.

Si se toma un baño conviene aumentar el vapor en la estancia y humedecerla, cuidando de que la salida sea gradual para evitar el excesivo contraste, untándose después con algún aceite y envolviéndose un rato con una manta.

Asimismo es aconsejable vaporizar el ambiente con agua de rosas y agua de las distintas clases de albahaca.

Los tejidos más adecuados son los combinados de algodón y lino, algodón y lana, seda y lana, confeccionados de modo que vayan pegados al cuerpo.

Comida

También para la comida se prefieren los alimentos que contienen humedad y que son pesados: caldos ensopados, fideos gruesos y tiernos, alimentos y carnes grasas.

Se evitará cuanto enfríe las comidas, como las hortalizas o el vinagre y en su lugar se emplearán sustancias dulces y frutas equilibradas como cohombres o pepinos, granadas dulces, higos y uvas al natural, melocotones dulces, plátanos y frutas con pulpa.

Bebida

En cuanto a las bebidas, reducir el frío del agua y endulzarla con azúcar o miel, tomar jarabes dulces e infusiones a base de menta y cidronela o melisa, y jarabe de lengua de buey (consuelda). Para laxar, jarabe de higos, ciruelas y violeta.

Son aconsejables la cerveza y los jarabes confeccionados con medicamentos delirantes equilibrados, es decir, elaborados con flores perfumadas, cáscaras de toronja y albahacas.

Ejercicio

Se practicará poco deporte en esta estación.

Otras actividades

El otoño es la estación menos apropiada para el ejercicio del coito que se efectuará cuando exista gran vehemencia o necesidad, aumentando las horas de sueño y evitando la vigilia que resulta muy nociva.

Aromas

Inhalar perfumes de flores cálidas y equilibradas como jazmines, rosas blancas, azucenas y crisantemos.

Untarse aceites aromáticos, de beleño o ámbar.

Régimen de la complexión biliar amarilla

La calidez de la complexión tiende a compensarse con la frialdad de la estación; sin embargo, hay exceso de sequedad, razón por la que proliferan las enfermedades.

Conviene tomar alimentos de calidez equilibrada y gran humedad como carnes procedentes del cordero, gallina y huevos. Caldos ensopados y fuertes, grasas en sus diversas variedades con garbanzos y pimienta. Alimentos a base de leche como el arroz y el mijo con nata y azúcar. Carnes condimentadas con nabos, zanahorias y tubérculos de plantas reconocidas por su humedad. Es excelente la flor de harina blanca sin excederse.

Se beberá agua de sabor dulce en cantidad moderada. Oximiel, agua de azúcar, jarabe de manzana e higos.

Deporte con moderación, paseando o luchando, eligiendo para ello las horas suaves del día.

No abusar del coito a causa del exceso de sequedad.

Se recomienda el baño con agua tibia para humedecer y fortalecer el cuerpo que se untará después con aceite de almendra y sésamo. Perfumar las habitaciones con violeta, calabaza, hojas de albahaca, ámbar y algalia.

Usar vestidos confeccionados con lino suave.

Como entretenimientos se pueden escuchar melodías entonadas por voces enronquecidas, cantos sin ritmo como címbalos y palillos, acordes melodiosos de arpa y flauta, rumor de árboles y agua corriente. También es aconsejable contemplar aguas estancadas y emanación de vapores.

Frecuentar tertulias con personas amenas escuchando poesías y relatos emocionantes que distraigan, mientras se toman dulces hechos de almendras, nueces, piñones, frutos secos y manzanas dulces, evitando bellotas, castañas, acerolas y frutos ácidos pungentes.

Régimen de la complexión biliar negra

Hay un exceso de frialdad y sequedad que se debe intentar reducir mediante el régimen, de lo contrario, si la desviación es excesiva, pueden adquirirse enfermedades crónicas. Por tanto, se requiere humedecer el aire y evitar los vientos fríos, buscando el sol en zonas resguardadas o frecuentando zonas costeras cálidas. Pueden vaporizarse las habitaciones e incluso encender fuegos suaves en las horas tempranas de la mañana.

Se comerán carnes gruesas de cordero, de gallina o codorniz, huevos poco cocidos, leche entera de vaca, caldos equilibrados con especias que contengan humedad, por ejemplo, azafrán y jengibre. Pan de buena calidad. Caldos espesados con huevos enteros y confeccionados con cebolla.

Se aconseja tomar calientes los alimentos grasos y pesados como pastas, macarrones, pán ácimo, sopas de trigo y carne, gachas de harina y leche con mantequilla. Dulces hechos con almendras dulces y pasas, harina y miel o melaza. Toda clase de frutos secos: alfóncigos o pistachos, pasas, dátiles y ciruelas secas. Miel batida con mantequilla. Frutas del tiempo como higos, uvas, manzanas

dulces y plátanos, al natural o en compota.

Se practicará poco deporte, buscando el reposo y la continencia y combatiendo la sequedad. Se necesita dormir mucho, provocando el sueño con masajes suaves en la cabeza y en las extremidades, empleando mantas gruesas y acallando las voces. También el baño ayuda a conciliar el sueño y fortalece, sobre todo si se toma después de haber comido, tomando la precaución de que sea caliente con mucho vapor y de envolver después el cuerpo con una manta.

Aroma de almizcle, jazmín, rosa blanca y flor de naranjo ácido. Albahaca.

Vestidos de mezcla de algodón y lana, de algodón y seda, pegados al cuerpo.

Se contemplarán los rojos y la mezcla de rojos y blancos, también mares y albercas. Conversaciones que no alteren el ánimo como anécdotas, historias jocosas, esperanzas y reflexiones sobre Dios. Cantos con voces prolongadas y suaves, cualquier acorde que no sea fuerte. Se buscará la compañía de artesanos que necesiten usar fuego y vapores en su trabajo.

Régimen de la complexión flemática

En este caso se compensa la sequedad de la estación con la humedad de la complexión, si bien tienden ambas a desviarse hacia la frialdad. Por ello se procurará mejorar y calentar el aire abriendo las ventanas a los vientos del sur y dejando entrar el sol.

En cuanto a la comida conviene tomar alimentos que tiendan a la calidez, carnes de cordero y gallina, huevos y grasas, asando carnes tiernas y cociéndolas con especias (estos condimentos son excelentes medicamentos y alimentos medicinales que no violentan al cuerpo). Las carnes se acompañan con tubérculos como nabos, zanahorias, cebollas y ajos con migas de harina.

Poca agua, no fría, mezclada con miel o azúcar y bebida en recipientes de arcilla. Jarabe de manzana, limón, menta y hierbas aromáticas. Se recomienda la ingestión de dulces hechos con nueces y pistachos. Higos y pasas entre los frutos secos y todo tipo de frutas tiernas, sobre todo uvas y manzanas.

Se evitarán los ejercicios que generen calidez, efectuando sólo paseos suaves y montando, siempre que esto sea posible, de modo equilibrado. El coito es recomendable únicamente en momentos de mucho ardor. Es bueno dormir un poco más de lo acostumbrado,

con el cuerpo bien abrigado para evitar la frialdad.

Tomar el baño para calentarse haciendo más uso de la atmósfera húmeda del baño que del agua. Perfumarse con ámbar, algalia y hierbas aromáticas como romero y albahaca.

Vestidos cálidos y gruesos de algodón, lana y similares.

Se contemplarán los rojos y amarillos. Se escucharán poesías y disertaciones sobre medicina y literatura, cantos tendentes a los agudos, sonidos de instrumentos de cuerda y flautas suaves.

Frecuentar la compañía de artesanos que hagan uso del fuego.

Régimen de la complejión sanguínea

Se procurará todo lo que facilite el logro de una situación equilibrada en cuanto a frialdad y sequedad, cuidando de que el aire sea puro y claro, evitando que las estancias se calienten en exceso con el soplo del sur o se enfrien en demasía con el aire del norte. Esto se consigue cerrando por un lado y abriendo por otro, derramando vapores, extendiendo alfombras y orientándose hacia el poniente.

Para comer son excelentes las carnes equilibradas de cordero, gallinas o cabritos, asadas o guisadas de modo simple, tiernas y con su grasa. Pan en cualquiera de sus variedades equilibradas. Dulces hechos con sésamo, almendras, flor de harina y pistachos. Miel y mantequilla bien ligadas. Uvas e higos entre las frutas por sus cualidades recuperativas, además de los dátiles tiernos, los plátanos y la caña de azúcar o su jugo. Compotas de manzanas o membrillos dulces.

Para beber se aconsejan las aguas no demasiado frías, en cantidad moderada, también infusiones de albahaca y toronjil.

Se ha de buscar el equilibrio entre el sueño y la vigilia, haciendo poco deporte y espaciando los baños, cuando no tengan una finalidad estética, en cuyo caso no hay normas. Tampoco la práctica del coito resulta recomendable, excepto si el ardor de la naturaleza empuja a ello.

Perfume de ámbar y jazmín. Vestidos de géneros de mezcla, algodón y seda, algodón y lana, confeccionados para que queden ligeramente holgados.

Es bueno contemplar vegetales y formas bien proporcionadas. Escuchar conversaciones sobre noticias agradables, cánticos armoniosos, descripciones de fiestas y poesías eróticas. Reunirse con gente inteligente, artesanos, dibujantes, escribanos y

curtidores de piel.

Todos estos regímenes se aplican sin restricciones cuando la estación se halla en su vigor y con limitaciones en su comienzo y su final. Tales consejos ayudan a instaurar unos hábitos de vida, un orden cuyo último objetivo es el desarrollo óptimo de la persona.

Este texto fue firmado por Sabora Uribe como Umm Hanif

La salud según las estaciones: El invierno

Salud - 15/12/1995

Sabora Uribe - Verde Islam 3

Este texto fue firmado por Sabora Uribe como **Umm Hanif**

Etiquetas: [salud](#), [estaciones](#), [invierno](#)



La salud según las estaciones: El invierno

Sobre el régimen de la complexión equilibrada en el invierno

En cualquier caso es prioritario calentar. Para ello se deben elegir zonas bajas bañadas por el sol durante el día, resguardarse de los vientos del norte y orientarse hacia el sur.

Se comerá carne de aves y cuadrúpedos, aliñada con especias pero sin exceso. Pocas hortalizas y en su lugar medicamentos alimenticios como garbanzos, ajos y cebollas. Fritos y asados en sus múltiples variedades, es decir, toda clase de alimentos que generen calor y vapor. Los alimentos que se toman sin masticar se tomarán en caso de mucho apetito tras haber hecho ejercicio.

Se reducirá la ingesta de agua y la frialdad de la misma; por otro lado puede añadirsele miel o arropo de uva, que tiene efectos somníferos y sienta bien. La ingestión de alimentos y bebida se aumenta al comenzar la estación, se reduce al finalizar y se hace en justa proporción cuando la estación está en su mitad. Para limpiar y purificar siempre es aconsejable el oximiél con agua caliente. Recordemos que el oximiél es una preparación resultante de un ligero cocimiento de dos partes de miel y una de vinagre de

manzanas que se puede tomar pura o mezclada con agua caliente en proporción variable; su sabor es muy agradable, por lo tanto es una bebida apropiada como refrigerio.

Higos secos, pasas, almendras, pistachos y dulces elaborados con azúcar, miel, pulpas de frutas y semillas.

Baños con agua caliente teniendo cuidado de salir gradualmente para resguardarse del frío y evitar catarros. La exposición al sol es beneficiosa si se hace de modo conveniente.

En cuanto al coito se efectuará en justa proporción, por la noche, tras haber calentado los órganos con cobertores o durmiendo al mediodía, a la exposición del sol.

Se prefiere la vigilia al sueño puesto que las noches son demasiado largas para dedicarlas enteras al sueño, salvo que la disposición natural no lo permita, cuidando siempre de que los lechos estén bien protegidos de la humedad y frialdad del suelo. En las alcobas se pueden colgar paños de lana y protectores, evitando los rayos de luna nocturnos y buscando los rayos solares diurnos.

Es la hora de practicar el deporte plenamente ya que en esta estación se tiende a comer en exceso; gran número de ejercicios son adecuados para el cuerpo, como correr, caminar, derribar y galopar, quien pueda hacerlo, y practicar juegos de arma, hasta que el ejercicio agote.

Los vestidos deberán estar confeccionados con tejidos que preserven la calidez del cuerpo, géneros de algodón y piel, paños de lana suave, pieles de corderillo o cordero. Quienes no estén acostumbrados que protejan la cabeza del aire frío.

Perfumar las habitaciones con flores y perfumes cálidos como ámbar, sólo o mezclado con violeta, sándalo y similares; estos mismos aromas pueden prepararse en aceites para untarse. Las algalias, aguas de rosas blancas, de jazmín, alhelí, clavel y nuez moscada. Todos ellos convienen desde el principio hasta el final de la estación.

Se recomienda la contemplación de rojos y amarillos o la combinación de ambos, la audición de sonidos agudos o de ritmo continuado, tipo marcha. Conversaciones sobre hazañas valientes y relatos que inciten a la emulación, recitación o lectura de poesía de tema heróico. Entre los oficios los que utilizan movimientos suaves, como grabadores, fundidores de metales, etc.

Hemos facilitado estas normas para la constitución equilibrada en la

estación también en equilibrio, tras lo cual indicaremos el régimen adecuado para las complejiones que se desvían del equilibrio.

Sobre el régimen de la complejión sanguínea en el invierno

En este caso se compensa la calidez de la complejión con la frialdad de la estación pero hay un exceso de humedad por lo que habrá que compensar tal desviación por todos los medios. Se procurará suavizar el aire al máximo, orientando las aberturas hacia el soplo del poniente; se pueden vaporizar las habitaciones con beleño, enebro y taray, extendiendo en ellas tapices de lana y algodón o colgando velos de seda y lana.

En cuanto a la comida, se recomiendan las carnes secas de vacuno, liebre o distintas aves. Estas mismas carnes pueden mejorarse condimentándolas con aceite y especias, bien fritas, doradas en la sartén, bien asadas, con colorantes y acompañadas de ajos, mostaza, perejil y zanahorias o con salsas a la vinagreta que contengan alcaparra, nabo e hinojo. Pan de harina sin cerner.

Se evitará toda humedad en los dulces y frutas, limitándose al dulce puro a base de miel y arropes de azúcar y a los frutos secos como pasas, nueces, dátiles, bellotas, castañas, avellanas, acerolas y similares.

Se ha de tomar poca agua y poco fría, si se desea endulzada con miel o azúcar. También son buenas las aguas que corren por minas y las aguas termales, siempre que sea posible.

Como es habitual, tanto para preservar la salud como para purificar se aconseja el oximiel mezclado con agua caliente, compota de miel y rosas y electuarios con zanahorias, alcaceña, hinojo. Asimismo caldo de gallo cocido con cártamo.

Se velará parte de la noche y todo el día y se descansará en camas con cobertores de lana y situadas de tal modo que reciban los rayos solares.

Se recomienda hacer mucho ejercicio, jugando, caminando o montando, si ello es posible, hasta que el cansancio y el sudor sean grandes. Cualquier momento del día o de la noche es bueno para la práctica del coito si las demás circunstancias lo aconsejan.

El baño es muy saludable puesto que disuelve humores y purifica la parte exterior del cuerpo; para ello se prefiere hacer uso del aire caliente más que del agua, la cual se recomienda salada. Debe evitarse tomar el baño después de comer y quedarse contemplando agua y humedades.

Respecto a las inhalaciones se recomiendan todas aquellas que sequen como el olíbano, la almáciga, la sandáracca y las flores de mirto.

Se confeccionarán los vestidos con tejidos dobles, de lino y lana, teñidos de color obscuro, dado que resulta nociva la contemplación de los blancos.

En cuanto a las distracciones son recomendables los cánticos agudos, con ritmo fuerte, acompañados de percusión de tamboriles, las poesías de elogios y gestos heróicos así como eróticas y las conversaciones sobre litigios y temas polémicos.

Se frecuentarán las tertulias con comerciantes de brocados, escultores y joyeros.

Sobre el régimen de la complexión biliar amarilla en el invierno

En esta estación la calidez y la sequedad de dicha constitución se compensan con la frialdad y humedad de la estación de tal modo que se aproxima al equilibrio y su regimen puede suavizarse y hacer uso de cosas que otros deben evitar, sin dejar de tener presente que esta complexión, debido a su ligereza, capta rápidamente todo. Así, respecto del aire, aunque se evite el muy frío, no dañará inspirar uno frío. Si se quiere calentar se han de buscar las zonas costeras, las tierras bajas y las depresiones de terreno.

El régimen también se relaja con los alimentos y se permiten sin restricción las carnes procedentes de ternera, oveja, aves y gallinas y las carnes procedentes de la caza y de la pesca, ligeramente refrescadas con vinagre y verduras; se pueden preparar asadas o cocidas y tomarlas acompañadas de pan cocido al horno. También platos simples confeccionados con fideos y sus derivados, caldos ensopados, leche con arroz y migas.

Se beberá agua en cantidad equilibrada, ni fría ni cálida, procedente de manantiales. Zumos de frutas en su estado natural a los que se puede añadir alcaparras o azúcar.

Entre los frutos secos: uvas en conserva, higos y pasas secas, almendras, nueces, avellanas, castañas, bellotas y anacardos. Y respecto a los dulces se tomarán los simples, elaborados con semillas de lino y ajonjolí, piñones y almendras con azúcar y productos semejantes.

Es muy recomendable realizar ejercicio pero sin excederse para que

el organismo no se desequie en demasía, paseando, caminando o montando y haciendo después uso del masaje. La práctica del coito también es aconsejable efectuándolo pasado el mediodía y durante la noche. Ya que, por otra parte, no perjudicará dormir un poco menos.

Se tomarán baños en justa proporción, cuidando sólo de salir gradualmente para evitar la frialdad del aire, tras los cuales se utilizarán perfumes equilibrados tendentes a la calidez, como el de flor de naranja agria, el almizcle, el agua de rosas y los compuestos elaborados con beleño y ámbar. Los recintos y habitaciones se perfumarán con flores aromáticas, el toronjil, por ejemplo.

Los vestidos serán de lana fina mezclada con algodón y pelo de cabra, además de pellizas delgadas.

Es recomendable la contemplación de rojos, púrpuras y amarillos intensos. Mantener conversaciones sobre leyes, normativas y poesías, además de discutir sobre cuestiones relativas a la lengua y otros temas que permitan mantener el argumento. Los cantos que se escuchen serán equilibrados, con ritmo fuerte en el que se intercalarán alabanzas y poesías eróticas. Será beneficiosa la compañía de artesanos destacados en su oficio como trabajadores del cuero o farmaceuticos.

Sobre el régimen de la complexión biliar negra en el invierno

En este caso hay un exceso de frialdad porque se suman la frialdad de la estación con la de la complexión, por lo tanto, se buscará predominantemente calentar. Siempre que se pueda se orientarán las viviendas hacia el sur, se buscarán las zonas soleadas o, en su defecto, se calentará con mantas y braseros.

En cuanto a la comida, se recomienda la ingestión de alimentos cálidos, pero tendentes al equilibrio, como carnes de cordero, gallina y otras aves, asadas, tanto a la brasa como en la sartén, bien condimentadas y rellenas.

Respecto a la bebida, se advierte de tomar poca agua y poco fría, endulzada con miel o azúcar, si se desea. Asimismo se pueden tomar jarabes confeccionados con palo de regaliz, con lengua de buey y otros parecidos.

Sin embargo, no hay restricciones con los dulces, salvo la cantidad en exceso; todos le vienen bien a esta complexión como los turrónes a base de almendra, sésamo y miel, los pestiños y otros tipos de masa fermentada y frita y después bañada de azúcar o miel, gachas dulces de jengibre, etc. Entre los frutos secos, higos,

pasas, almendras y toda clase de pulpas con dulces.

La práctica del deporte es saludable si se hace con moderación. Asimismo el baño resulta conveniente para generar calidez y compensar así las dos frialdades.

Los vestidos contribuirán por su parte a calentar si se usan tejidos atemperados como fieltro, pellizas y telas gruesas de algodón.

Acerca de los perfumes para inhalar o perfumarse se consideran apropiados los de jazmín, rosa blanca, flor de naranjo amargo, almizcle, todas las albahacas y las algalias.

Es beneficiosa la contemplación de rojos y amarillos, la conversación animada sobre temas de ciencias experimentales, buscando siempre la pregunta y la respuesta, la audición de cantos con voces ni agudas ni graves. Se buscarán las tertulias con curtidores de pieles, encuadernadores de libros o artesanos que tengan contacto con el sol.

Sobre el régimen de la complexión flemática en el invierno

Sobre ella diremos que tiende a la frialdad y a la humedad, por lo tanto resultan muy de temer las enfermedades crónicas. El régimen tratará fundamentalmente de someter la enorme fuerza de esta desviación.

Allí donde se pueda se buscará el aire cálido y suave, en zonas que reciban el soplo del sur o estén próximas a minas u hornos de arcilla. Donde no se pueda, mediante tratamiento, es decir, resguardándose de los aires fríos y húmedos, encendiendo fuego en las casas y situando las camas siempre levantadas del suelo. También pueden cubrirse las paredes con tapices y telas de lana. Resultan muy apropiadas las velas de cera perfumada.

Para la comida se buscarán alimentos secos, como las carnes de ave en general: gallinas, perdices, codornices, palomas o estorninos; y las procedentes de la caza como liebres y venados, aderezadas con especias y preparadas con ajo, cebolla, aceite, comino e hinojo. También acompañadas de salsas de adobo con pimienta y nuez moscada. Lo mismo fritas, cocidas o asadas. Sin embargo, se evitarán las sopas picantes de pan.

Por la mañana se recomienda beber agua caliente sola o en infusiones. El resto del día también agua o el conocido oximiél u otros jarabes de miel y azúcar.

Dulces de miel y dátiles, arropes espesados con harinas y especias que contengan almendras, nueces y piñones. Además de los

digestivos cálidos, tomados tras las comidas, como jengibre, pimienta, zanahoria, cáscara de toronja, electuarios y compotas.

Frutos secos: higos, pasas, pistachos, almendras, garbanzos fritos con sal, coco y pulpa de tamarindo.

Se recomiendan los caldos de ave con especias en ayunas, además de jarabes de valeriana y orégano. Asimismo hacer gargarismos.

Respecto al sueño y la vigilia, conviene alargar ésta y espabilar el sueño con elucubraciones mentales o tomando la brisa nocturna. Hay que cuidarse de dormir en camas alzadas del suelo y proteger la cabeza del frío. Se caldearán las habitaciones con braseros y estufas y se usarán cobertores de algodón y pieles.

Traerá beneficio el practicar todo tipo de deporte, lo mismo con el estómago vacío que lleno, ejecutar muchos movimientos corporales y hacer uso del masaje fuerte. Sin embargo, no se recomienda el coito salvo si la exigencia es grande, porque al sumarse la frialdad y la humedad excede la parte pesada.

El baño es mejor tomarlo en ayunas, friccionando con fuerza y secando mucho para conseguir la exudación, aplicándose medicamentos aromáticos a base de plantas.

Los vestidos se confeccionarán con telas gruesas de algodón, lana pura, seda con lana y pieles cálidas de animales.

Son buenos todos los perfumes de gran calidez, como el almizcle, la algalia y los medicamentos indios: clavo, nuez moscada, valeriana, ámbar o beleño. También están muy indicados los sahumeros desecativos con almáciga, sandárac, hipérico y aguas de flores como la rosa blanca, el jazmín, la flor del naranjo ácido, el lirio, la camomila y otras parecidas.

Se contemplarán los rojos, los amarillos fuertes y los púrpuras. Se participará en conversaciones sobre temas polémicos o se recitarán poemas en réplica a otros que traten de gestos heroicos y aventuras, evitando los asuntos de difícil comprensión y las alegorías demasiado complicadas. Se escucharán cantos agudos, acompañados de palmas e instrumentos de fuerte ritmo como tambores, trompetas y palillos de tañer. Será apropiada la compañía de artesanos que utilicen el fuego en su trabajo y hagan ruido, por ejemplo herreros.

El régimen será estricto cuando la estación esté en su rigor y se irá suavizando a medida que decaiga.

Glosario de términos poco conocidos

Alcaceña: Cebada verde.

Algalia: Compuesto de ámbar y almizcle con aceite de beleño; también recibe el mismo nombre el exudado de la civeta.

Almáciga: Resina clara y aromática que se extrae de una variedad de lentisco y se emplea para curar resfriados.

Electuario: Medicamento compuesto de varios ingredientes vegetales y cierta cantidad de azúcar y miel, considerado como golosina en su forma más sencilla.

Olíbano: Incienso aromático.

Sandáracca: Resina amarillenta que se saca del enebro, la tuya y otras coníferas.

Toronjil: Planta herbácea, de flores blancas, muy común en España y usada en medicina como remedio tónico y espasmódico. Llamada también hierba abejera.

M. Abdallah ibn al-Jatib es, naturalmente, como lo somos todos los seres humanos, hijo de su época y de la lectura de su obra puede deducirse su formación al igual que las costumbres del momento. En tanto médico, nos da una visión panorámica del estado de la ciencia médica, con la teoría hipocrática de los humores, hoy obsoleta aquí, pero operativa en la medicina china, una exhaustiva descripción del funcionamiento del cuerpo humano y de las cosas cuya interacción con él pueden alterar su equilibrio y muestra una notoria sensibilidad para manejar los múltiples determinantes de la salud. En tanto literato, junto a un lenguaje técnico y preciso, deja caer aquí y allá párrafos de encendido lirismo que sorprenden y cautivan al lector. Como consejero personal del sultán, por su posición social y vida palaciega está en situación inmejorable de darnos a conocer las licencias y degeneraciones de la vida cortesana de las cuales nos llaman la atención dos que mencionamos a continuación por su excentricidad, es decir, por ser opciones muy alejadas del individuo de a pie: la recomendación de utilizar en ocasiones recipientes de oro y plata y la indicación de yacer con un tipo u otro de mujer. Por otro lado apuntaremos sus referencias al vino. Estos tres aspectos vienen a contravenir directamente los preceptos coránicos y hablan por sí solos de unos hábitos de decadente molición, al menos entre los gobernantes. No tan lejos de ellos están algunos de los nuestros, ofuscados con una riqueza amasada a toda bulla sin reparar apenas en los procedimientos.



[comunidad virtual](#)

La Salud según las Estaciones: la Primavera

salud - 15/06/1996

Sabora Uribe - Verde Islam 4

Etiquetas: [salud](#), [estaciones](#), [primavera](#), [alimento](#), [ejercicio](#), [vestido](#), [higiene](#)



La Salud según las Estaciones: la Primavera

Sobre el régimen de la complexión equilibrada en la primavera

Hay que tener en cuenta que estas indicaciones revisten un carácter general, por lo cual pueden aplicarse a todas las complexiones, si bien los regímenes específicos contienen otras prescripciones tendentes a contrarrestar las desviaciones que se presenten en uno u otro sentido.

Cuando el cuerpo se halla equilibrado y la estación también está en equilibrio, existe entre ambos una analogía e idoneidad que hacen que el fin deseado se alcance sin esfuerzo y sin alteración en cuanto a la cantidad.

Como es conocido ya, lo primero a tener en cuenta es la situación del aire que se respira y en el que está inmerso el cuerpo, que habrá de ser lo más puro y suave posible, siempre en movimiento, bajo un viento suave y aromatizado con frecuencia con almizcle e incienso. Lo contrario producirá tristeza. No descuidar una cuestión: los lugares estrechos, con malezas y zonas de desecho próximas son dañinos y están totalmente contraindicados. Si el aire no posee las cualidades deseadas, se compensa con lo opuesto, abriendo por un lado y cerrando por otro, refrescando o calentando según convenga y buscando zonas despejadas.

Así pues, para las reuniones conviene elegir habitaciones con el aire equilibrado, amplias y bien orientadas para que no les alcance el soplo insalubre del sur ni el frío

del norte con su cortejo de resfriados y catarros. En caso de humedad excesiva se aconseja elevar tarimas de madera o utilizar las partes altas de la casa. En caso contrario se rociará agua hasta que el polvo se disperse.

Dado que nuestro fin es conservar la complejión equilibrada, el alimento será de preferencia ligero, que origine excelente quimo y se transforme rápidamente en sangre. Tales características las poseen el jugo de la carne, la yema de huevo y el pan de flor de harina, bien amasado y cocido. Son equilibradas las carnes de gallina, cabrito y ternera lechal, las cuales admiten múltiples preparaciones, tanto asadas como cocidas, adobadas con vinagre, aunque evitando el exceso de grasa y picantes.

Son muy recomendables las gachas de cebada y avena, por la mañana, ya que contribuyen a purificar los órganos de la digestión. El mismo efecto manifiestan los dulces elaborados con miel y almendras y los zumos de ácidos en general: lima, limón y granada amarga.

A medida que se aproxime el verano se tenderá hacia su régimen, refrescando las carnes cocidas con hortalizas frescas -lechuga, calabaza- y acidulándolas con vinagre. Si es mayor la proximidad al invierno se buscará calentar los alimentos con especias equilibradas y verduras caloríferas -zanahorias, nabos-. Son también alimentos excelentes la flor de harina, los higos, el melón y el salvado.

En la primavera se reactivan los humores, se desborda la existencia y todo se pone en movimiento, circunstancias todas que obligan a reducir la ingestión de alimento y a secar el cuerpo, prescindiendo de ciertas carnes y bebidas. Es de mencionar que tal conveniencia la observa el ayuno cristiano al prescindir de la carne durante cuarenta días en la primavera.

El agua siempre será la mejor bebida, más o menos enfriada según el punto de la estación, eligiéndola ligera y de sabor dulce. También son buenas las infusiones de hierbas equilibradas, las cuajadas, la cerveza sin alcohol y los jarabes de jalapa, rosa y limón junto con el oximiel, cuya proporción de vinagre se aumentará a medida que aumente la temperatura.

El baño debe ser equilibrado, con tendencia a refrescar tanto por parte del agua como del aire.

Conviene utilizar tejidos o géneros intermedios entre la frialdad y suavidad del lino o la calidez y los pliegues del algodón, así como la lana fina, el pelo de cabra y la piel.

Se practicará el coito normalmente, seleccionando los momentos de mayor equilibrio, cuando se haya hecho la digestión y el deseo sea patente; dejar a un lado la porfía y esperar a que llegue el deseo. Esto es lo equilibrado y entonces el acto se realiza logrando la plena satisfacción y la exigencia cumplida y esto es lo perfecto.

Y causas de amor y de dicha son que el hombre satisfaga la necesidad de la mujer más que la suya, para evitar el fracaso y la desilusión y traer la alegría y la consideración de lo bueno.

Se buscará el término medio entre el sueño y la vigilia; un sueño largo, de noche, seguido de cierta vigilia excitante -el frescor y placer del amanecer- que luego calma.

En cuanto al deporte, andar y montar si es posible, además de la lucha, la esgrima y otros juegos según la facilidad y la costumbre.

Un ejercicio excelente para los órganos de la articulación y de la respiración es la lectura a media voz. Para los ojos se recomienda contemplar los colores verdes, las aguas y las lecturas con líneas proporcionadas. Para los oídos, las melodías y sonidos elevados, a medio camino entre los acordes graves y agudos. Para el espíritu, participar en tertulias con personas ingeniosas, artesanos o técnicos de carácter ecuánime, capaces de mantener conversaciones sobre temas relacionados con la Ley y las Ciencias divinas, sin referirse a cuestiones enojosas o tristes. Se recitarán alabanzas, sufismos y poesías, eludiendo las diversiones excitantes, la alegría excesiva y el cansancio.

Sobre el régimen de la complexión sanguínea en la primavera

El aire cálido genera alteraciones en jugos y humedades, y así sucede también en la sangre, ya lo dice el refrán. Para compensarlas se buscarán los aires puros, frescos y suaves, resguardándose de los soplos del sur y del poniente.

En particular se debe prescindir de la carne, tomándola solamente seca y en poca cantidad, puesto que las enfermedades tienden a aumentar mucho en estas condiciones.

Se refrescarán con hortalizas y frutos agrios como limones, limas, granadas y frutos verdes con acompañamiento de endivia, lechuga, achicoria, calabaza y pepino, condimentados con limón, vinagre de granada y lentejas.

La bebida enfriada con hielo, pues a esta constitución, a causa de su robustez, le viene el hielo mejor que a ninguna otra. Evitar el agua con apariencia turbia y mezclarla con gotas de vinagre. Se recomienda el agua de rosas, las tisanas de cebada y oximiel y el zumo de limón o granada con azúcar por la mañana temprano. Para retener el vómito, si hay necesidad de ello, está indicada la pulpa de membrillo y otras frutas, mientras se desaconsejan los dulces y lo elaborado con mucha miel o azúcar.

Resultan excelentes los cohombres y los melones por su especial característica de permanencia en el estómago, así como las ciruelas negras, las acerolas, los membrillos y las manzanas.

Se recordará siempre que el régimen aumentará o disminuirá según la estación esté en su medio o en sus extremos.

En cuanto a los deportes será bueno efectuarlos al amanecer, en zonas frescas, siendo lo más adecuado para esta complexión caminar y realizar ejercicios hasta que el sudor corra por la piel, con la finalidad de vaciar los vapores condensados.

Esta complexión es la más adecuada para practicar el coito, haciéndolo en momentos equilibrados y cuando exista el deseo de modo natural.

Se buscará más la vigilia que el sueño, procurando distraerse con reflexiones. No se aconsejan los baños prolongados desde ningún punto de vista, pero sí lavarse con

agua fría porque fortalece y vigoriza, calmando la congestión de vapores. Se inhalarán de preferencia aromas de rosas, violetas y mirtos.

Los mejores vestidos son los confeccionados con lino, seda y telas refinadas dobles o ligeras.

Evitar la contemplación de rojos y amarillos, fijándose en los verdes intensos, blancos, negros y flores de diversos colores.

Respecto a las distracciones vendrá bien escuchar sermones que inciten al temor, además de poesías y relatos que conmuevan al llanto. También beneficiarán al espíritu las charlas con personas solemnes y graves, alejadas de diversiones y juegos, buscando la compañía de artesanos que trabajan las pieles.

Sobre el régimen de la complexión biliar amarilla en la primavera

Recordemos que esta complexión es seca, de modo que tal complexión queda compensada por la humedad de la estación. El aire se buscará puro y fresco, mejor si domina el soplo del norte y los vientos fríos, y aún mejor si circulan por jardines en los que germinan flores suaves y por prados húmedos.

Se pueden comer carnes que refresquen y humecten como de cordero, de cabrito o de polluelos condimentados con verduras frescas y aciduladas con agrios y con guarnición de frutas ácidas como manzanas, membrillos y ciruelas.

También pueden tomarse con beneficio la leche cuajada, la leche desnatada y el pescado fresco.

Por otro lado se pueden sustituir las carnes por platos elaborados con lechuga, endivia, sopa de lentejas, cebada cocida con agrios y caldos simples de pollo con lima y ácido de granada.

En cualquier caso conviene reducir la cantidad de alimentos y de dulces y, si se encuentra necesario, limitarse a tomar cosas ligeras como caldos, tisanas y sopas. Si apetece algo más pesado, viene bien la carne de vacuno, las vísceras de vaca y cordero, el queso fresco, los pescados frescos, los fideos, los macarrones, las carnes picadas, los platos de trigo cocido y todo alimento que se pueda tragar sin masticar.

Agua de excelente calidad y frescor natural es lo mejor para beber, tomándola antes de comer o después de haber hecho la digestión. También se puede beber la leche ácida o el suero y la cerveza sin alcohol.

Es más aconsejable prescindir de las frutas tiernas y húmedas y de los dulces, pero si se toman y resultan difíciles de digerir, se beberá agua helada, ácido de granada y oximiél. Las frutas que se recomiendan son el pepino, el melón, las ciruelas, las peras, las manzanas y los membrillos.

En ayunas, por la mañana, resultan excelentes los jarabes aromáticos como el oximiél, el oximiél de lima, el jarabe de acedera y achicoria.

El exceso de calidez puede incitar a dormir, lo que se hará toda la noche y parte del día en lugares bien ventilados e incitando el sueño con masajes en las extremidades.

En cuanto al deporte se recomienda la navegación por mares y ríos, así como la

natación para eliminar el engrosamiento y los catarros, y los paseos por lugares aireados y frescos.

El coito también se puede practicar libremente si escasea la humedad y hay mucha calidez, buscando no obstante los momentos apropiados, seguidos de reposo y sueño.

Los baños con agua dulce y fría resultan beneficiosos siempre que no haya exceso. Se aconsejan las inhalaciones de flores refrescantes como rosas o violetas o sus aguas correspondientes; los perfumes de violeta y sándalo.

Para los vestidos, las telas de algodón, de algodón y lino y de algodón y seda son las mejores.

Se procurará el encuentro con gentes cultas y liberales, de carácter apacible y poco propensas a las discusiones, que mantengan conversaciones sobre amores, anécdotas, ganancias e hijos sobresalientes. Para el oído se recomiendan los cantos suaves y rítmicos, alternados con recitaciones de plegarias y poesías amorosas. Es beneficiosa la contemplación del rocío, de ríos y vegetales. Por otro lado tendrá beneficio la compañía de artesanos que hagan su labor haciendo escaso movimiento.

Este es un régimen que resulta apropiado tanto en los extremos como en medio de la estación.

Sobre el régimen de la complexión biliar negra en la primavera

Aquí las cualidades quedan compensadas por contraposición.

Se buscará el aire equilibrado, situándose en zonas en las que soplen vientos suaves.

Como alimento convienen las carnes equilibradas, de crías de cordero, cabrito y polluelo, así como las comidas fáciles de tragar, tal el arroz con leche. Será bueno calentar las carnes con cebollas o refrescarlas con lechuga, según convenga.

Como bebida lo más adecuado es el agua equilibrada en frialdad y cantidad, así como los jarabes equilibrados como el de jalapa, azufaifa y lengua de buey o consuelda.

Constituye un excelente aperitivo el alfenique, que es un dulce hecho a base de azúcar y almendras dulces, y las pasas cocidas con miel.

En lo referente al deporte, el sueño, el baño y el coito, en todos los casos deberán ser en justa proporción, observando tanto la situación de la estación --en su apogeo o en sus extremos - y de la complexión.

Los mejores vestidos son los elaborados con telas suaves de lino, seda y muselina.

Los mejores perfumes: el agua de rosas, el ámbar, el aceite de almendras con algalias, el almizcle y aguas de otras flores equilibradas.

Se aconseja contemplar aguas, flores de muchos colores y el color blanco. Para el oído y el espíritu conviene escuchar sonidos acordes de rabel, cítara y tambores, frecuentar tertulias en las que se comenten temas literarios e históricos y permanecer en la compañía de diseñadores, sastres y otros artesanos que ejerzan oficios nobles.

Sobre el régimen de la complexión flemática en la primavera

En ella se compensa la frialdad con la calidez de la estación, empero puede haber un

exceso de humedad, razón por la cual es conveniente que el aire se mueva para buscar una mayor desecación.

Resulta apropiado todo alimento seco, asado, frito o tostado con salmuera y sustancias pungentes como hinojo, nabos o zanahorias; también vendrán bien las especias y los colorantes. Sin embargo, se desaconsejan los caldos y alimentos fáciles de digerir.

Como es habitual para todos los regímenes, el agua, ligeramente endulzada si se desea y el oximiel son las mejores bebidas. Por otra parte resultarán medicinales los jarabes de cantueso y almáciga.

Se recomiendan los frutos secos como pasas, avellanas, castañas y similares. Se practicará el deporte de forma abundante en momentos equilibrados del día, con intensidad, hasta que los miembros enrojezcan y se vean favorecidos, paseando, lanzando, con diversos juegos y luchas.

Esta estación es asimismo más idónea para la practica del coito que las secas, sobre todo si se efectúa de forma moderada en lugares atemperados.

Respecto al baño se recomienda si no se prolonga demasiado, así como los baños de sol.

Los mejores vestidos son los confeccionados con telas que calienten y sequen como lana, algodón y géneros entremezclados con seda.

Son numerosos los perfumes e inhalaciones de efecto beneficioso: de naranja ácida, lirio, jazmín y alhelí, de malvavisco y menta, de serpol y albahaca. También los perfumes de almizcle, ámbar, madera india y similares.

Para la contemplación son apropiadas las flores de colores, los verdes y los amarillos. Para el intelecto y el espíritu están indicadas las conversaciones sobre argumentaciones intelectuales y temas educativos, la audición de melodías con tendencia a fuerte, de poesías en metro heróico, de temas de vanagloria y valentía, además de las tertulias con comerciantes, escultores y artesanos que trabajan con metales.

Conclusión

Con estas apreciaciones acerca de la primavera hemos concluido nuestra pequeña incursión en la obra de Muhammad ibn al-Jatib, médico, historiador y visir de Granada al que los azares de la política llevaron hasta la ciudad marroquí de Fez, donde murió ejecutado el año 1374, tras exiliarse junto a Abu 'Abdallah (Muhammad V), hijo de Yusuf I. En dos ocasiones fue su visir y en dos ocasiones también le acompañó en su destierro.

El excesivo celo de Jiménez de Cisneros le llevó a quemar en una pira pública miles de volúmenes de religión, sin embargo, tal vez alguien le aconsejó mejor o su codicia se agudizó y se llevó todos los libros de medicina y demás disciplinas científicas a su biblioteca de Alcalá. Presumiblemente por esta vía han llegado los manuscritos, cuya traducción tenemos entre manos, hasta su ubicación actual en Europa.

Los someros resúmenes que hemos presentado en Verde Islam pretenden dar una primera noticia de la obra de este autor, desconocido para el público en general, y paradójicamente tan lejano y tan cercano. Lo hemos aproximado al lector poniendo de relieve su vertiente práctica, por ser más asequible y ofrecer utilidades que esperamos hayan podido beneficiar a algunos de nuestros lectores.

Por otra parte, hemos querido despertar el interés acerca de su obra en general, tanto de materia médica como de historia. Así pues, animamos a quienes puedan hacerlo a profundizar en la concepción de la Naturaleza y del cuerpo humano que sustenta su Tratado y a disfrutar de su estilo vigoroso y peculiar. Se deja leer de corrido con placer y es posible manejarlo como libro de consulta. En cualquier caso lo recomendamos para su estudio y disfrute.¹

Notas

1. M. b. 'Abdallah b. al-Jatib: "Kitab al-wusul li-hifz al-sihha fi-l-fusul" o "Libro de Higiene"

Edición de M^a de la Concepción Vázquez de Benito. Universidad de Salamanca, 1984.

Este texto fue firmado por Sabora Uribe como Umm Hanif