

UN POEMA MÉDICO DE 'ABRAHAM 'IBN 'EZRA'

AURORA SALVATIERRA
Universidad de Granada

SUMARIO: Conocido en el campo de la ciencia como astrónomo y matemático principalmente, Abraham 'ibn 'Ezra se nos presenta también como autor de un poema de carácter médico. La concepción global del conocimiento existente durante la Edad Media y la estrecha relación medicina-astronomía se hacen patentes una vez más.

SUMMARY: The narrow relation btween medicine and astronomy during the Middle Ages can be considered as an example of the global conception of knowledge at that time, witness A. 'ibn 'Ezra' who appears as an author of a medical poem, although mainly in the field of science as a matematician and an astronomer.

La existencia de un poema de carácter médico en el *diwan* de 'Abraham 'ibn 'Ezra', añade un elemento nuevo en el conocimiento de la actividad científica de este autor.

Son fundamentalmente sus obras en el campo de la astronomía y las matemáticas, las que nos permiten considerarlo un hombre de ciencia. Pero junto a estas materias, otras áreas del saber reclamaron su atención en mayor o menor medida. El poema que presentamos da prueba de ello, aunque no es el único testimonio con el que contamos para acercarnos al tema de la medicina dentro de su producción. Disponemos también de alusiones al respecto en algunos de sus comentarios bíblicos, así como en determinados pasajes de sus obras astronómicas.

No es extraño que un astrónomo se interese por temas médicos. En el ámbito cultural de la Edad Media es habitual que un autor se dedique a diferentes parcelas del saber, debido a la concepción global que se tiene del conocimiento. Muy particularmente, la medicina y la astronomía habían mantenido desde antiguo una estrecha relación. Así, es frecuente encontrar en los tratados médicos alusiones a la influencia del mundo astral en el funcionamiento del cuerpo o a la necesidad de realizar o no determinadas operaciones —como la extracción de sangre— según la fase de la luna; un ejemplo clásico de esta relación medicina-astronomía lo constituyen los

calendarios, que nacidos en el seno del mundo árabe se extienden a otras culturas¹.

Nos ofrece aquí A. 'ibn 'Ezra' un régimen de salud de carácter preventivo, en el que se regula la alimentación y todo aquello que afecta al buen funcionamiento del cuerpo y la mente. Uno de los primeros regímenes de salud en verso que conocemos es el *Regimen salernitanum*, nacido en la famosa escuela médica de Salerno y que en el capítulo V de la parte primera, *De mensibus*, se dedica también a analizar la influencia de la climatología de los distintos meses del año en el régimen de salud.² Igualmente dentro del mundo judío encontramos otro régimen de salud en verso que se ocupa en su parte tercera «Del modo de comer en cada una de las cuatro estaciones». Nos referimos a la obra de Sem Tob 'ibn Falaquera, *Versos para la sana conducción del Cuerpo. Versos para la conducción del alma*³, posterior al poema de A. 'ibn 'Ezra' y como éste muy influído por la obra de Maimónides y por los conocimientos médicos aceptados comunmente.

La enfermedad desde la antigüedad clásica es considerada como un desequilibrio entre las distintas funciones del organismo. Un cuerpo enfermo es, según esto, aquel que no se atiene a la «proporción» y todo régimen de salud perseguirá, por tanto, el conservar o restaurar el equilibrio perdido por alguna causa. Pero a la hora de dictaminar unas normas médicas, hay que tener en cuenta que no se puede hablar de medidas o alimentos saludables o perjudiciales en sí mismos: todo puede ser productor de salud o enfermedad según el modo en que se utilice. Estas concepciones médicas, que arrancan del mundo griego, continúan vigentes durante toda la Edad Media.

Las prescripciones que propone A. 'ibn 'Ezra' se ponen en relación con las distintas condiciones climatológicas a las que el individuo es sometido.

Cada uno de los doce meses lunares en los que el año se divide, posee unas características propias que ejercen un determinado efecto sobre el organismo humano: enfrían el cuerpo (verso 13), aumentan la melancolía

1. El más conocido de estos calendarios es el *Calendario de Córdoba* del año 961. Hemos tenido ocasión de leer recientemente un calendario anónimo andalusí, el *Risala fi awqat al-sana*, en el que puede apreciarse no sólo esa relación medicina-astronomía a la que nos veníamos refiriendo, sino también la popularidad de que debían gozar este tipo de obras para las tres culturas andalusíes, ya que recogen una información bastante exhaustiva sobre festividades musulmanas, judías y cristianas. Vid. M. Angeles Navarro García, *Un calendario anónimo andalusí: Risala fi awqat al-sana*, Granada, 1990 (Memoria de licenciatura).

2. *Flos medicinae. Scholae salerni (Regimen sanitatis salernitanum)*, Nápoles, 1859.

3. Editado y traducido por M. Encarnación Varela Moreno, Granada, 1986

(24), producen cansancio, etc... Y el equilibrio al que nos referíamos anteriormente, se rompe. Un papel clave juega aquí la llamada teoría humoral.

Con el término «humor» se designan los fluidos corporales de que están compuestos los seres vivos. Este concepto aparece ya en Hipócrates, pero será Galeno el que lo sistematice.

Existen en el cuerpo cuatro humores fundamentales: humor rojo (sangre), humor negro (bilis negra), humor amarillo (bilis amarilla), y humor blanco (flema o pituita). Cada uno es resultado de la mezcla de los cuatro elementos (tierra, agua, aire y fuego) y en su debida proporción son necesarios para el buen funcionamiento fisiológico. Pero el exceso de cualquiera de ellos produce desequilibrios orgánicos, lo que lleva a la pérdida de la salud. Se recurre entonces a un régimen dietético, basado en las propiedades peculiares de cada humor: la sangre es caliente y húmeda; la bilis negra, fría y seca; la bilis amarilla, caliente y seca; y la flema, fría y húmeda. Atendiendo a estos rasgos se recomiendan alimentos de un tipo u otro. Así, por ejemplo, el aumento de humor rojo que tiene lugar en 'Ab, supone la prohibición de comer rábanos, ajos y cebollas (versos 111-114), que al ser productos de naturaleza caliente, favorecerían su desarrollo. Paralelamente, se aconseja consumir estos mismos alimentos en *Marhešwan* para compensar el fortalecimiento de la bilis negra, de naturaleza fría (verso 24 y ss.).

Siguiendo la línea que se expondrá en la obra maimonidiana, el poema recoge una concepción médica de carácter integral. La idea de que tanto la salud del cuerpo como la del alma son necesarias para llevar una existencia recta, supone el valorar la importancia del elemento psíquico. De este modo, junto con referencias a desórdenes puramente fisiológicos, encontramos alusiones a la locura (verso 32) o a la ira (114).

La mayor parte de las teorías expuestas por A. 'ibn 'Ezra' coinciden con las de Maimónides, si bien en algunos casos concretiza más que este, por el mismo carácter de la obra. Así en los versos 35-36 'ibn 'Ezra' aconseja comer en *Kislev* carne de gallina y cordero, principio que Maimónides defenderá sin límite de tiempo⁴.

Por otro lado, tal vez A. 'ibn 'Ezra' considere la enfermedad como parte de su sistema cosmológico y construya por esto el poema, siguiendo los meses

4. Mošeh ben Maimon, *Regimen sanitatis. Letters on the Hygiene of the body and of the soul*, hebrew translation by R. Moseh ibn Tibbon, edited by Suessmann Muntner, Jerusalén 1957, p. 34.

del año. Tanto en su comentario a Ex 23, 25, como en diversos pasajes de su libro de astrología *Re'šit Hokmah*, relaciona los signos zodiacales y los cambios de tiempo con las enfermedades corporales.

Para la traducción del poema hemos seguido el texto propuesto por Masha Yishaky, que actualmente prepara la edición crítica de la poesía secular de 'Abraham 'ibn 'Ezra'.

- 1 Escuchad, por favor, las palabras del médico,
pueblo sabio⁵, tanto el sano como el enfermo,
porque explica el remedio de toda enfermedad
y cómo prevenir de mes en mes⁶
- 5 al hombre y éste al cuerpo y a la boca⁷,
a fin de que esté sano y tenga buen aspecto.
Saludable será el hombre y vivirá muchos años
si guarda sus prescripciones,
sus órdenes y sus instrucciones⁸.
- 10 *Tišre*⁹ es el primero de los meses.
En él soplan vientos nocivos,
que enfrían los cuerpos humanos.
Es aconsejable en este mes comer puerros¹⁰,
- 15 todo alimento picante, grano y también tubérculos
para calentar los riñones turbios.
Purificalos
de humor¹¹ inmediatamente
y para dulcificar la sangre

5. *'Am nabon*: según De 4,6.

6. Sobre la necesidad de tener en cuenta tanto los cambios climáticos como la alimentación para conservar la salud, ver comentario de A. 'ibn 'Ezra' a Ex 23,25.

7. Pienso que el término «boca» aparece por una necesidad métrica; pero al mismo tiempo hace alusión al hecho de que la prevención de la salud se ve afectada fundamentalmente por los alimentos que se ingieren.

8. Según De 28,1 y 30,16.

9. *Tišre*: nombre del séptimo mes del año lunar. Corresponde a Septiembre-Octubre.

10. *Kerešim*: mencionados en Pes 116a como medicina contra la retención de orina.

11. *Leḥah*: humor. Ver al respecto comentario de A. 'ibn 'Ezra' a Nu 16,18 a propósito de la vaca roja.

שָׁמְעוּ נָא אֶל דְּבַרִי הַרּוּפָא,
 עִם נְבוֹן, הַחֲזִק יְהַרְפֵּה,
 כִּי בָאֵר אֶל כָּל סַחֲלָה טַרְפָּא,
 סַחֲדָשׁ אֶל חֲדָשׁ אֵיךְ יֵצֵפֶה

5 לְאִישׁ נְאִישׁ אֶת הַגּוֹף וְאֶת הַפֶּה,
 בְּעֵבֹר יְהִיָּה בְרִיא, גַּם יֵפֶה.
 יֵפֶה הָאִישׁ יְהִיָּה,
 גַּם רוֹב שָׁנִים יְחַיֶּה,
 אֲשֶׁר יִשְׁמַר מִצְוֹתָיו,

10 חֲקוּתָיו וְתוֹרוֹתָיו.
 תִּשְׁכַּחֵי הוּא הָרֵאשׁוֹן לְחַדְשִׁים.
 בּוֹ יִנְשְׁבוּ הַרוּחֹת הַקָּשִׁים
 וַיִּקְרְרוּ אֶת גּוּפֵי הָאֲנָשִׁים.
 רְאוּי לְאָכַל בּוֹ אֶת הַכֶּרֶשִׁים,

15 כָּל חֲרִיף, זָרַע, גַּם שְׂרָשִׁים,
 וּלְחַפְּסֵם הַכְּלִיּוֹת הַרְפוּשִׁים.
 אֶת הַכְּלִיּוֹת טַהַר
 מִן הַלְחָה מַהַר,
 וּלְהַמְתִּיק אֶת הַדָּם-

- 20 ilche ha de beber el hombre!
*Marhešwan*¹² se llama el segundo mes.
 En él sufre¹³ mucho el pobre
 a causa del frío, al carecer de fuego y vestido.
 En este mes se hace fuerte la bilis negra¹⁴.
- 25 A todo baño tú llamarás agua de amargura¹⁵,
 no te fatigues, no te canses idebes estar calmado!
 Por la mañana beberás mosto,
 pedirás licor con miel¹⁶,
 ajos y cebollas
- 30 comerás, también purgativos.
*Kislev*¹⁷ es el tercer mes.
 En él prolifera la conducta del hijo de Nimsi¹⁸
 y la tiña maligna¹⁹, que se cura con dificultad
 en el hombre de piel oscura, pero el de piel blanca
 está libre de ella.]
- 35 Gallina y carne de oveja no olvides²⁰ comer,
 vaca y carne de cabra, desprecie tu alma²¹.
 Debes tomar mucha canela,
 no te está permitido el baño caliente,
 tienes que sangrarte al amanecer
- 40 y también haz de beber hasta saciarte de bebidas amargas²².
*Teber*²³ es el cuarto de los meses.
 Es el tiempo de la poda de las cepas.
 En él tienes que tomar carne de animales grasos²⁴,
 beber vino aromatizado,

12. *Marhešwan*: nombre del octavo mes del año lunar. Corresponde a Octubre-Noviembre.

13. *Ya'dif*: según Ex 16,18.

14. *Ha-šeḥorah*: bilis negra. Uno de sus efectos es la melancolía, la intranquilidad.

15. *Mei-marah*: según Ex 15,23. Ver nota 9.

16. *Šekar mi-debaš*: licor con miel. Tipo de bebida conocida en la Edad Media como remedio para problemas oculares.

17. *Kislev*: nombre del noveno mes del año lunar. Corresponde a Noviembre-Diciembre.

18. *Minhag ben-Nimsi*: se refiere a la locura, según 2Re 9,20.

19. *Šeḥiv ra'*: según De 28,35 y Jb 9,18. Enfermedad de la piel del tipo de la lepra.

20. *'Al teši*: según De 32,18.

21. *Nafši*: literalmente «mi alma», quizá por razones métricas.

22. *Mameromin*: lit. «amargura», según Jb 9,18.

23. *Teber*: décimo mes del año lunar. Corresponde a Diciembre-Enero.

24. *Mašmanim*: según Ne 8,10.

- 20
 חֶלֶב יִשְׁתֶּה אָדָם!
 מִרְחֲשֹׁנוּ הוּא הַשְּׁנֵי נִקְרָא.
 בּוֹ יַעֲדִיף לְעֵנֵי הַעֲרָה
 מִבְּלֵי אֵשׁ, גַּם מִלְבוּשׁ, בְּפָרָה.
 בּוֹ חֹקֵת הַפְּרָרָה הַשְּׁחֹרָה.
- 25
 כָּל סָרְחֵץ תִּקְרָא לוֹ כִּי סָרָה,
 פֶּן תִּינַע, פֶּן תִּיעַף, הַיִּסְרָה!
 בְּקֶר תִּשְׁתֶּה תִירוּשׁ,
 שֶׁקֶר מִדְּבַשׁ תִּדְרוּשׁ,
 הַשּׁוּמִים וְהַבְּצֻלִים
- 30
 תֹּאכֵל, גַּם הַפְּשֻׁלִים.
 כִּסְלוֹ הוּא הַחֹדֶשׁ הַשְּׁלִישִׁי.
 יִרְבֶּה בּוֹ מְנַהֵג כֶּן נִמְשִׁי,
 וַשְּׁחִיו רַע, שֶׁיִּרְפֵּא בְקִשִׁי
 בְּאִישׁ שְׁחֹר, אֲךֹ הַלֶּבֶן חִפְשִׁי.
- 35
 תִּרְנַגּוּל וּבֶשֶׁר פֶּבֶשׂ אֵל תְּשִׁי,
 בְּקֶר וּבֶשֶׁר עֹז - שְׁנֵאָה נִפְשִׁי.
 רֹב קִנְמוֹן תֹּאכֵל,
 חוּם סָרְחֵץ לֹא תוּכֵל,
 תִּקְוִי דָם בְּצִפְרִים,
- 40
 גַּם תִּרְוֶה סָרְוִרִים.
 מִבֵּת הוּא הַרְבִּיעִי לְמוֹנִים.
 הוּא סוּעֵד הַזְּמִיר לְגַפְנִים.
 בּוֹ תֹאכֵל בְּשֶׁר מִפְּשֻׁמִּים,
 תִּשְׁתֶּה הַפְּרִקָּחִים מִיָּנִים,

- 45 también debes bañarte muchas veces²⁵
 y las camas de las mujeres, serán manjares.
 Además emplea verdura en la alimentación,
 pues cura toda enfermedad,
 pero está muy atento,
 50 ¡no comas repollo!²⁶
*Šebat*²⁷, no debes comer en él espinacas,
 ni rábanos, ni pescados mezclados,
 porque en este mes el frío se adhiere al humor:
 como el agua se une a la tierra para ser una sola cosa²⁸
 55 del mismo modo en el cuerpo y en el pecho se reúnen²⁹ (el frío y el
 humor).
 Comer en este mes alimentos fuertes y picantes será tu ley:
 pimienta, ajo y productos calientes.
 Pero no hagais sangrías,
 ni bebas agua,
 60 ¡no dañes tus intestinos!
 En *Adar*³⁰ tus intestinos con la bebida,
 que limpia las vísceras, debes purificar.
 Límpiarte rápidamente de la sangre que sobra,
 del dedo pulgar será extraída.
 65 El que se aproxima a una mujer, cae enfermo;
 no comas acelgas ni ninguna otra verdura,
 púrgate con hierba,
 no te rasures³¹,
 toma como alimento semilla de apio

25. En contraposición a lo dicho en el verso 38.

26. También Maimónides lo considera un mal alimento en su *Régimen de salud* y en el *Tratado sobre la curación de las hemorroides* añade que produce bilis negra.

27. *Šebat*: nombre del undécimo mes del calendario lunar hebreo. Corresponde a Enero-Febrero.

28. *La-‘aḥadim*: según Ez 37,17.

29. *No‘adim*: se refiere al frío y al humor, que se unen en el tórax en este mes.

30. *‘Adar*: último mes del calendario lunar. Corresponde a Febrero-Marzo.

31. *Hiṭraḥeq tiḡlaḥat*: lit. «aléjate del afeitado».

- 45 גם תרחץ בַּסֶּרֶחַץ רב מוֹנִים
 וְגַם מִשְׁפְּכֵי הַנְּשִׁים - מַעֲדִים.
 וְאִם יִרְק לְאֵבִילָה -
 סִרְפָּא אֶל כָּל סַחֲלָה,
 אֶךְ הַשָּׁמַר לְרוֹב,
- 50 פֶּן תֹּאכַל אֶת הַכְּרוֹב!
 שְׁכַט, אֵל תֹּאכַל בּוֹ אֶת הַתְּרָדִים
 וְצִנּוֹנוֹת, גַּם דָּגִים נֶאֱחָדִים,
 כִּי בּוֹ קוֹר עִם לְחָה נֶצְמָדִים:
 כַּפִּים לְאֶרֶץ לְאֶחָדִים,
- 55 גַּם בְּגוֹף, בְּחֻזָּה, גּוֹעֲדִים.
 לְאֹכַל בּוֹ חֲרִיפִים הוּא דִין וְחָדִים:
 פֶּלְפֶּל, שׁוֹם, כָּל חַפִּים.
 אֵל תּוֹצִיאוּ דְכִים,
 וְאֵל תִּשְׁתֶּה כָּל מַיִם,
- 60 פֶּן תִּהְרַם מַעֲיִם!
 בְּאֶדְר, אֶת מַעֲיָךְ בַּמִּשְׁקָה,
 הַמִּטְהַר אֶת הַקֶּרֶב, תִּנְקָה.
 אֶת הַדָּם הַנוֹסֵף חִישׁ נִקָּה,
 מֵאֲצִבַּע הַגּוֹדֵל יִרְקָה.
- 65 הַקֶּרֶב אֵל הָאִשָּׁה יִלְקָה,
 אֵל תֹּאכַל סִלְקֵי, גַּם כָּל יִרְקֵי.
 וְתִשְׁלֹשׁ הַשְּׁחַת,
 הַתְּרַחֵק תִּגְלַחַת,
 וְרַע כִּרְפָס תִּטְעַם,

- 70 y deleítate con vino condimentado³².
*Nisan*³³ es el tiempo de las plantas
 en Israel y la época de las flores.
 En él se agudizan las úlceras que habitan
 en la carne y las llagas en la garganta
- 75 y con frecuencia el humor y la sangre conviven
 en los jóvenes, pero no en los ancianos.
 Elegirás un baño seco³⁴,
 carne asada debes procurarte,
 te sangrarás y te purgarás,
- 80 pero el que se excede en esto, se debilita.
 'Iyar³⁵, en él comienza la siega
 de la cebada³⁶ en la tierra de la hermosura³⁷.
 En este mes se reaviva la sangre junto con el humor
 y la pesadez de cabeza con el llanto de la ceguera³⁸.
- 85 Ningún tipo de cabeza de animal debes tomar, ni bebidas frías;
 también los muslos (de los animales) son perjudiciales para los hombres.
 Extraete sangre de la mano izquierda,
 no te compadezcas de tu vientre³⁹,
 ningún tipo de alimento fermentado
- 90 comas y entonces te fortalecerás.
*Siwan*⁴⁰, éste es el mes en que brotan las uvas⁴¹
 y las tristezas agudas que hacen sufrir.
 Por tanto, estas cosas tú considerarás como enemigos:
 el alimento caliente, el baño y el acostarte

32. *Qonditom*: vino condimentado con miel y pimienta, según Pesikta Bahod 102b.

33. *Nisan*: primer mes del calendario lunar. Corresponde a Marzo-Abril.

34. *Merḥaš yabeš*: baño seco. Puede referirse a un baño de arena o de vapor.

35. 'Iyar: segundo mes del calendario lunar. Abril-Mayo.

36. *Yathilu ha-qeširim...min-ha-se'orim*: según Rt 1,22 y 2Sam. 21,9.

37. *Ereš ha-šebi*: Israel.

38. *Dim'at sanwerim*: el llanto de la ceguera. Puede referirse por el mes en el que nos encontramos, a cierto tipo de alergia o de afección ocular que produzca lagrimeo.

39. El sentido es: debes purgarte.

40. *Siwan*: nombre del tercer mes del calendario hebreo. Corresponde a Mayo-Junio.

41. *Toladot ha-anabim*: lit. «la descendencia de las uvas».

- 70 עם קונדיטון ינעם.
 ניסן הוא מואד הצמחונים
 בארץ, גם מועד שושנים.
 בו ירבו פגורות השחינים
 בבשר, ונגעים בגרונם
- 75 מרוב לחה עם דם השוכנים
 בפחורים, אך לא בזקנים.
 סרחץ יבש תבחר,
 בשר צלי תשחר,
 תקיז דם ותשקלש,
- 80 אך הרבה הוא בושל.
 איר, בו יתחילו הקצירים
 תוך ארץ הצבי כן השעורים.
 בו הדם עם לחה כתעוררים,
 כבד ראש עם דמעת סגורים.
- 85 כל ראש לא תאכל, גם הפקקרים
 וכרעים רעים לנכרים.
 הקז דם מן השטאל,
 על בטנך לא תחמל,
 גם כל אכל נחמץ
- 90 ל'א תאכל, אן תאמין.
 סיון, בו תולדות הענבים,
 גם סדנים חדים, הפכאיבים.
 לכן - אלה יהיו לך לאויבים:
 סאכל חם וגם סרחץ ומשכבים

- 95 con mujeres, porque todos ellos producen dolores⁴²,
ya que mezclan la sangre con el humor rojo.
Extráete sangre del hígado
y púrgate para no morir.
Semilla de hinojo y ajenjo⁴³
- 100 con vino, bebe, por favor.
*Tamuz*⁴⁴, en este mes aumenta el calor en los cuerpos
por la sequedad, que asola como las llamas.
Ten cuidado, no comas alimentos picantes,
toma productos fríos y suaves:
- 105 dátiles y el fruto tierno de los retoños.
Por la mañana tienes que ingerir bebidas frías; cuando estés cansado,
bebe licor de cebada,
también date baños fríos
y si a tu mujer te acercas,
- 110 con pecadores⁴⁵ te mezclarás.
*'Ab*⁴⁶ es el mes del calor más fuerte,
aumenta en él la bilis roja⁴⁷.
Ajo, rábano y cebolla
no comas para que no aumente la ira⁴⁸;
- 115 también se seca⁴⁹ la humedad de la respiración
durante los ardores del estio⁵⁰, por la sed.
Extracto de apio bebe,
de excremento limpia tu vientre
y debido a la sequedad⁵¹ esta dicho:

42. *Ma'ašibim*: sufrimiento, dolor, según 1Cr 4,9.

43. *La'anah 'im yayin*: planta silvestre cuyas hojas son amargas y, por tanto, hay que macerarla con vino para su consumo.

44. *Tamuz*: cuarto mes del año lunar. Corresponde a Junio-Julio.

45. *Šonim*: lit. «innovadores», según Pr 24,11. Ver comentario de A. 'ibn 'Ezra' a este versículo.

46. *'Ab*: Cuarto mes del año lunar. Corresponde a Julio-Agosto.

47. Ver comentario de A. 'ibn 'Ezra' a Ex 23,25, donde relaciona el exceso de bilis roja con la ira.

48. Ver nota anterior y comentario a signo de Leo en *R'ešit Hokmah*.

49. *Teherab*: según Is 25,5.

50. *'Et ḥarbonate qayis*: según Sal 32,4.

51. *Ṣayon*: según Is 25,5.

95 עם נשים, כי כלם מעציבים,
 כי דם עם האדמה בתערגים.
 תקיז דם סכבד,
 ותשלושל פן תאבד.
 זרע שומר לענה

100 עם יין תשתה נא.
 תכוז, בו ירבה חום בגופים
 עם י'בש, שיבער ברשפים.
 השקר, פן תאכל החריפים,
 תאכל באכל קר, גם כל רפים

105 התפרים, ופרי כר סענפים.
 קרים תשתה בקר; לעיפים
 תשתה שכר שעורים,
 גם תרחץ בקרים,
 ואם אל אשה תקרב,

110 עם שונים תתערב.
 אב הוא חדש חוקת החסה,
 ועדרף בו הפרה האדומה.
 ושום וצנון ובצלים כהסה
 אל תאכל, פן תגבר החסה,

115 וגם תתקרב את לחת הגשימה
 עת חרבוני קיץ עם צמא.
 כצוי כרפס תשקה,
 דפן בטגב תגקה,
 ולציון יאמר:

- 120 ¡ide la mujer guárdate!.
'Elul'⁵² es el último de los meses:
en él caen y se marchitan las plantas,
los vientos cargan a las nubes de lluvia
y se purifica el tiempo.
- 125 También los cuerpos de los jóvenes se enfebrecen:
tened cuidado de no comer manzanas.
Todo lo que aumenta el humor negro⁵³,
hazles saber que los daña,
pero debes de empezar a comer alimentos calientes,
- 130 cebollas y ajos.

52. 'Elul': Sexto mes del año lunar. Corresponde a Agosto-Septiembre.

53. Ver al respecto el comentario de A. 'ibn 'Ezra' al signo de Virgo en *R'ešit Hokmah*.

120 מן אִשָּׁה הַשָּׂמַר!
אֵלּוּל (הַנְּה) הוּא אַחֲרוֹן לִיְרֵחִים:
בוּ יִפְלוּ וְנִם יִבְלוּ הַצִּמְחִים,
הַרוּחֹת הָעֵבִים מִטְרֵיחִים
וַיִּתְחַלְפוּ הָעֵתִים הַצִּחִים.

125 גַּם גּוֹפֵי בְּחוּרִים נִקְדָּחִים:
הִזְהָרוּ פֶן תֵּאֱכְלוּ תַפּוּחִים.
כָּל סַרְבִּים הַשְּׁחוּרָה,
טָטָא לָמוֹ תִקְרָא,
אֶךְ תֵּאֱכַל הַחֲפִים,

130 הַבְּצָלִים וְהַשּׁוּמִים.