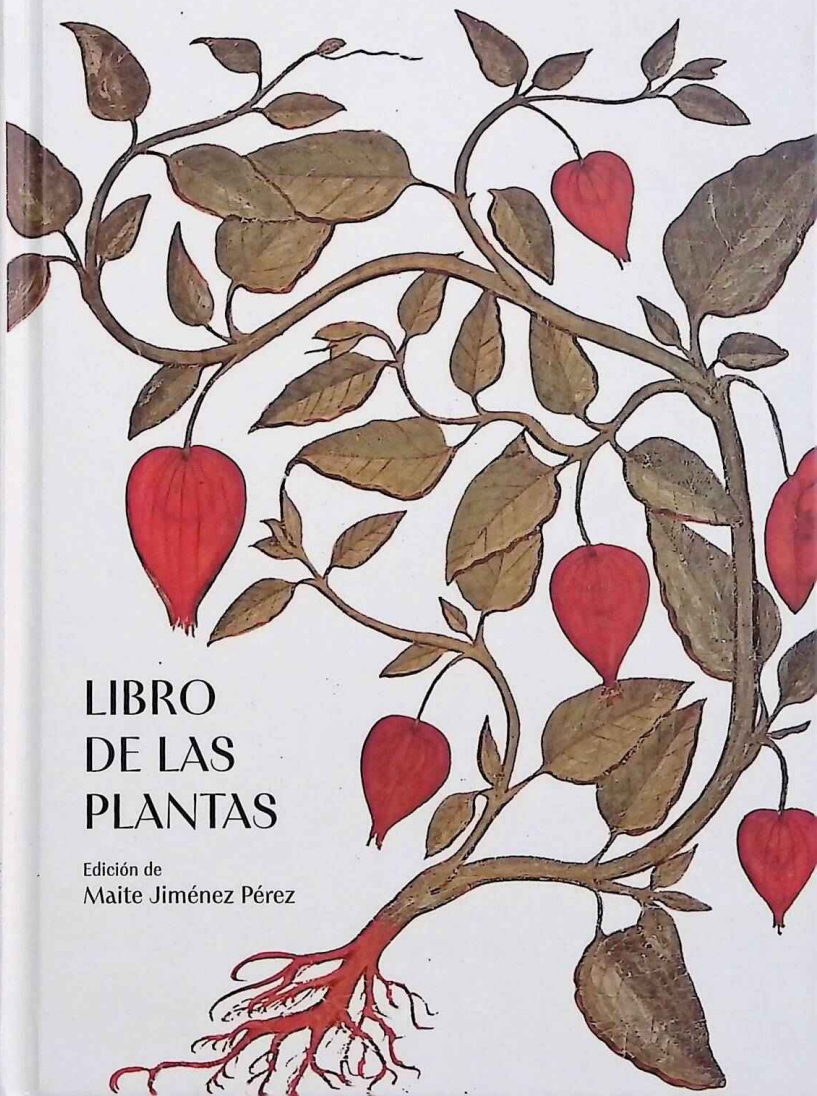


HILDEGARDA DE BINGEN

Editorial Trotta

LIBRO DE LAS PLANTAS

Edición de
Maite Jiménez Pérez



Libro de las plantas

Libro de las plantas

Hildegarda de Bingen

Edición de Maite Jiménez Pérez

E D I T O R I A L T R O T T A

Esta obra ha recibido una ayuda a la edición de la Comunidad de Madrid



LA DICHA DE ENMUDECER

Título original: Liber de plantis

© Editorial Trotta, S.A., 2026
Ferraz, 55. 28008 Madrid
Teléfono: 91 543 03 61
E-mail: editorial@trotta.es
<http://www.trotta.es>

© Maite Jiménez Pérez, edición y traducción, 2026

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-1364-349-6
Depósito Legal: M-12027-2026



Impresión
Gráficas Cofás

CONTENIDO

<i>Introducción. Hildegarda de Bingen: «sombra de la luz viviente»: Maite Jiménez Pérez</i>	9
<i>Cronología</i>	33
<i>Bibliografía</i>	35
 Libro de las plantas	39
<i>Prólogo</i>	41
 <i>Glosario</i>	205
<i>Procedencia de las ilustraciones</i>	219
<i>Índice</i>	221

Introducción

HILDEGARDA DE BINGEN: «SOMBRA DE LA LUZ VIVIENTE»

Maite Jiménez Pérez

«La luz que veo no está en un lugar, pero es mucho más brillante que la nube que lleva el sol, y no soy capaz de definir su altura, su longitud ni su anchura: la llamo sombra de la luz viviente.

Y del mismo modo que el sol, la luna y las estrellas se reflejan en el agua, así las Escrituras, los sermones, las virtudes y algunas obras hechas por los hombres resplandecen en mí».

(Carta al monje Guiberto de Gembloux)¹

Escritora alemana en lengua latina, científica, música, filósofa y teóloga del siglo XII, Hildegarda de Bingen es una de las figuras más relevantes de la Edad Media. Por sus textos, donde relata sus visiones, y por su fama de profetisa se la conoció como «la Sibila del Rin». Cultivó tantas áreas del saber que se ha considerado que solo puede ser comparable, por ejemplo, a una figura como Avicena².

1. *Lumen igitur quod video, locale non est, sed nube que solem portat multo lucidius, nec altitudinem nec longitudinem nec latitudinem in eo considerare valeo, illudque umbra viventis luminis mihi nominatur, atque ut sol, luna et stelle in aqua apparent, ita scripture, sermones, virtutes et quedam opera hominum formata in illo mihi resplendent* (Epistula CIIIr, «Hildegardis ad Guibertum monachum», en *Hildegardis Bingensis: Epistolarium*, 2 vols., Corpus Christianorum, Continuatio Mediaevalis, 91, 91 A, ed. de L. van Acker, Brepols, Turnhout, 1991, 1993. Edición digital: https://www.hs-augsburg.de/~harsch/Chronologia/Lspost12/Hildegard/hil_epi7.html). La traducción es mía.

2. P. Dronke, *Women Writers of the Middle Ages. A Critical Study of Texts from Perpetua († 230) to Marguerite Porete († 1310)*, Cambridge University Press, Cambridge, 1984, p. 144.

En el seno del sínodo de Tréveris de 1147 obtuvo el permiso del papa Eugenio III para hacer públicas sus visiones y mostrarse como mediadora con el más allá celestial. Gracias a este aval papal, sus escritos comenzaron a difundirse ampliamente por el mundo cristiano. Se convirtió en consejera de los monarcas y hombres más poderosos de su tiempo, como el emperador Conrado III o Federico Barbarroja, quien la invitó a su palacio de Ingelheim para asesorarse con ella. Mantuvo correspondencia con personalidades tan destacadas como Bernardo de Claraval, el propio papa Eugenio III y con prelados de la Iglesia, además de con sus secretarios Volmar de Disibodenberg y el joven monje Guiberto de Gembloux. Predicó en iglesias y catedrales de muchas ciudades, como Tréveris, Maguncia y Colonia. En 2012, el papa Benedicto XVI le otorgó el título de Santa y Doctora de la Iglesia, convirtiéndola en la cuarta mujer en recibir esta dignidad, al lado de Catalina de Siena, Teresa de Ávila y Teresa de Lisieux. No obstante, no es la Hildegarda profetisa y visionaria la que descubrimos más cercana a nosotros, sino la «otra» Hildegarda, cuyos libros no se tuvieron en cuenta durante el proceso de canonización: son las obras científicas o médicas de la santa, que encierran el testimonio de sus actividades más terrenales.

Hildegarda fue herborista y médica. Su experiencia está recogida en su *Liber subtilitatum diversarum naturarum creaturarum* (*Libro de las sutilezas de las diversas naturalezas de las criaturas*), posteriormente dividido en dos libros: *Physica* o *Liber simplicis medicinae* (*Libro de medicina simple*), de la que presentamos la traducción del primer libro, o *Libro de las plantas*, y el *Liber compositae medicinae* (*Libro de medicina compleja*), llamado *De causis, signis atque curis aegritudinum* (*Causas, síntomas y remedios de las enfermedades*) y también conocido como *Causae et curae*, su continuación.

Esta polímata estableció un vínculo fortísimo entre el hombre y su Creador, gracias a un modelo de bienestar basado en la búsqueda de la salud por medio de las disciplinas científicas y humanísticas. El conocimiento de las criaturas que pueblan la tierra (plantas, animales, metales y árboles) permite la salud física, pero también la salvación del alma, conceptos interdependientes para nuestra auto-

ra. Cada vez que el ser humano pierde la *viriditas*, la «energía vital», noción central en sus obras científicas, la naturaleza le puede ser de ayuda.

Hildegarda entronca con el pensamiento médico de Hipócrates y de Galeno. Sobre la doctrina de los cuatro elementos (tierra, fuego, aire y agua) se fundamenta la vida del hombre, que discurre en el difícil equilibrio de los humores (flemático, sanguíneo, colérico y melancólico). La enfermedad es la ruptura del equilibrio vital. Por tanto, la curación es el espejo de la salvación: sucede cuando se restablece la armonía universal. Sin embargo, la cura que propone la escritora supone la intervención de elementos psicológicos, naturales y cósmicos. Podríamos hablar de cierta modernidad en la obra de Hildegarda cuando concibe la práctica médica desde una perspectiva holística. Su concepción de la salud y la enfermedad recuerda la medicina ayurvédica y la medicina china. No sin motivo su fitoterapia ha tenido un destacado despertar sobre todo en Alemania, donde se habla desde hace décadas de una «medicina hildegardiana»³, y abundan las instituciones, centros, productos y páginas web de medicina naturista que siguen los preceptos de nuestra autora.

La obra científica

La obra científica de Hildegarda de Bingen ha visto la luz en dos libros diferentes: la *Physica*⁴, que puede considerarse como un tratado de «ciencias naturales» en nueve libros, y las *Causae et curae*, obra médica basada en un único manuscrito⁵. Las referencias más tempranas demuestran que estos dos textos científicos formaban parte de una misma obra, cuyo núcleo principal fue concebido por

3. Sirvan de ejemplo los libros de Gottfried Hertzka y Wighard Strehlow sobre la medicina de Hildegarda. Por ejemplo, su *Manual de medicina de santa Hildegarda* (1987) fue un verdadero *best seller* y ha sido traducido a muchas lenguas en todo el mundo.

4. El término latino *physica* procede del griego τὰ φυσικά, «el mundo natural».

5. Copenhague, Det Kongelige Bibliotek, Cod. 90 b. siglo XIII. Las ediciones modernas de esta obra son: *Hildegardis Causae et curae edidit Paulus Kaiser*, Teubner (Bibliotheca scriptorum medii aevi Teubneriana. Scriptores latini), Leipzig, 1903, y *Beate Hildegardis Cause et cure*, ed. de L. Moulinier, Akademie, Berlín, 2003.

la santa, pero que tras su muerte sufrió interpolaciones, divisiones o compilaciones. El título era *Liber subtilitatum diversarum naturarum creaturarum* (*Libro de las sutilezas de las diversas naturalezas de las criaturas*). Estos títulos fueron dados por sus primeros editores, si bien ninguno de los dos aparece en las fuentes más antiguas de las obras. Ni la *Physica* ni las *Causae et curae* están incluidas en el Riesenkodex⁶, que recoge la producción de la santa, sus textos místicos, teológicos, musicales, lingüísticos y epistolográficos.

En la *Vita sanctae Hildegardis* de Teodorico de Echternach se apunta el contenido de esta obra:

Así, la beata virgen completó el libro de sus visiones, que había empezado en Disibodenberg, en el lugar al que se había trasladado después de tener una visión, y con aliento profético reveló algunas cosas *sobre la naturaleza del ser humano, de los elementos y de las diferentes criaturas*, y de cómo, a partir de ellas, se podía ayudar a las personas⁷.

Asimismo, en el Prólogo del *Liber vitae meritorum*, Hildegarda habla en primera persona de la visión que daría origen a la redacción de su obra científica:

Esto me ocurrió a mí, una persona corriente, nueve años después de que una visión verdadera me hubiera revelado las visiones también verdaderas que padecí durante diez años. Sucedió un año después de que esa misma visión me mostrase claramente *las sutilezas de las diferentes naturalezas de las criaturas*, así como las respuestas y los consejos para personas tanto importantes como humildes, también la sinfonía de la armonía de las revelaciones celestiales, y un lenguaje y unas letras desconocidos, además de otras explicaciones. Después de estas visiones, que duraron ocho años, me sentía muy débil y con el cuerpo

6. «Códice gigante» de Wiesbaden. Hochschul- und Landesbibliothek Rhein-Main, D-W11 2 (ca. 1180-1190). Cf. L. Moulinier, *Le manuscrit perdu à Strasbourg: enquête sur l'œuvre scientifique de Hildegarde*, Histoire ancienne et médiévale, 35, Publications de la Sorbonne, Paris, 1995, p. 45.

7. *Igitur beata virgo in loco ad quem visu divino migraverat, librum visionum suarum, quem apud montem Sancti Disibodi inchoaverat, consummavit, et quaedam de natura hominis et elementorum, diversarumque creaturarum, et quomodo homini ex his succurrendum sit, aliaque multa secreta prophetico spiritu manifestabit* (Patrologia Latina [PL], 197, lib. II, cap. I, 14. La traducción es mía).

muy cansado. A los sesenta años, tuve una visión poderosa y maravillosa, por la que también padecí cinco años⁸.

En este texto se expresa el contenido de alguna de sus obras. Así, las *subtilitates diversarum naturarum creaturarum* apuntan al tema de su obra científica: las «sutilezas», o aspectos ocultos de la creación de las diferentes *creaturae*, las criaturas, creaciones completas de Dios. A continuación, alude a su obra *Symphonia armonie celestium revelationum*, así como a su tratado lingüístico denominado *Lingua ignota*.

En una carta datada entre 1158 y 1170⁹, mientras Hildegarda estaba ausente ocupada con sus viajes de predicación, su secretario Volmar se queja de la ausencia de la santa y de lo mucho que echa de menos sus obras, por lo que enumera sus escritos, en los cuales se reconoce la *expositio naturarum diversarum creaturarum*, que cierra la lista¹⁰. Se encuentran pistas sobre este texto en su *Liber divinorum operum*, donde Hildegarda se califica a sí misma como una mujer inculta a la que la Sabiduría le ha revelado «las virtudes naturales de las diferentes cosas»¹¹.

En 1225, Gebenón de Eberbach refiere en su compilación sobre las visiones de la santa, el *Pentachronon sanctae Hildegardis*, que

8. *Et factum est in nono anno postquam vera visio veras visiones, in quibus per decennium insudaveram, mihi simplici homini manifestaverat; qui primus annus fuit, postquam eadem visio subtilitates diversarum naturarum creaturarum, ac responsa et admonitiones tam minorum quam maiorum plurimarum personarum, et symphoniam harmonie celestium revelationum, ignotamque linguam et litteras cum quibusdam aliis expositionibus in quibus post predictas visiones multa infirmitate multoque labore corporis gravata per octo annos duraveram, mihi ad explanandum ostenderat; cum sexaginta annorum essem, fortem et mirabilem visionem vidi, in qua etiam per quinquennium laboravi* (Hildegardis Bingensis *Liber divinorum operum*, ed. de Albert Derolez y Peter Dronke, Corpus Christianorum Continuatio Mediaevalis, 92, Brepols, Turnhout, 1996. La traducción es mía).

9. L. Moulinier, «Abbesse et agronome: Hildegarde et le savoir botanique de son temps», en C. Burnett y P. Dronke (eds.), *Hildegard of Bingen: The Context of her Thought and Art*, Warburg Institute, School of Advanced Study, University of London, Londres, 1998, pp. 135-156, cita p. 136.

10. J. B. Pitra, *Analecta sacra Spicilegio Solesmensi parata*, 8, Monte Casino, 1882, pp. 346-347.

11. *quasdam diversarum rerum naturales virtutes* (*Liber divinorum operum* [LDO], PL 197, 980).

en 1151 comienza a escribir el *Liber simplicis medicinae (Physica)* y el *Liber compositae medicinae (Causae et curae)*¹².

La Physica

La *Physica* fue escrita entre 1150 y 1158, y tanto en la edición de Migne¹³ como en la que hemos utilizado para esta traducción¹⁴ ofrece esta división en libros:

1. *De plantis* (plantas).
2. *De elementis* (elementos).
3. *De arboribus* (árboles).
4. *De lapidibus* (piedras).
5. *De piscibus* (peces).
6. *De avibus* (aves).
7. *De animalibus* (animales).
8. *De reptilibus* (reptiles).
9. *De metallibus* (metales).

En el conjunto de la *Physica*, el *Liber de plantis* parece formar una obra en sí misma. Resulta muy revelador el hecho de que ocupe más de un tercio del total del texto, unos 230 capítulos¹⁵. Los estudiosos convienen en que este *Libro de las plantas* constituye una especie de herbario independiente, que desde muy pronto fue objeto de traducciones al alto alemán antiguo y medio, y utilizado en la Universidad de Heidelberg en el siglo xv, como demuestran los fragmentos copiados por Erhard Knab y Gerhard Hohenkirchen¹⁶.

12. J. B. Pitra, *Analecta sacra Spicilegio Solesmensi parata*, cit., pp. 483-488.

13. *Physica*, ed. de Ch. Daremberg y F. A. Reuss, PL 197, 1882..

14. Véase más abajo la «Nota sobre la edición».

15. Uno de los aspectos codicológicos más complicados es la determinación del número de capítulos del *Liber de plantis*, asunto abordado por L. Moulinier, «Abbesse et agronome: Hildegarde et le savoir botanique de son temps», cit.

16. Biblioteca Apostolica Vaticana, Pal. Lat. 1144 y 1207, respectivamente (en L. Moulinier, «Abbesse et agronome: Hildegarde et le savoir botanique de son temps», cit., p. 136).

De plantis se inscribe en la tradición más antigua de los herbarios: Dioscórides, Pseudo Apuleyo y el *Macer Floridus* de Odo de Meung, y se han descubierto¹⁷ puntos en común con el *Circa instans* de Mattheus Platearius de Salerno, entre otros. Asimismo, es susceptible de ser inscrito en el género de la literatura agrónoma latina: Paladio, Columela, Casiodoro, Catón, etcétera.

Con respecto a sus fuentes, Hildegarda no las menciona explícitamente, pero en nuestro texto es fácil constatar un conocimiento profundo y variado, adquirido en diferentes autores. En él están presentes sobre todo Hipócrates, Galeno y Oribasio, como veremos, así como Plinio el Viejo, el *Physiologus*, Isidoro de Sevilla o Constantino el Africano. Si hablamos del ámbito benedictino, no podemos dejar de nombrar como probables antecedentes el *Hortulus* de Walafrido Estrabón, el *Commentarium medicinale* de Benito Crispo de Milán y el *Summarium Heinrici*, un tratado enciclopédico muy usado en las escuelas monacales.

El Libro de las plantas

Hildegarda se consagra como una pionera en el ámbito científico de las ciencias naturales y de la fitoterapia con su *Libro de las plantas*, de manera que ha sido considerada como la primera naturalista de las letras latinas¹⁸ y la primera mujer médica de Alemania¹⁹. Su *Liber subtilitatum* o *Physica* constituye una verdadera enciclopedia natural, un compendio de «criaturas», de seres creados por Dios.

En relación con la experiencia directa de nuestra autora con el mundo natural, no podemos dejar de aludir al ámbito monacal benedictino para referirnos a un espacio común a todos los cenobios: el *hortus*.

17. L. Moulinier, *Le manuscrit perdu à Strasbourg: enquête sur l'œuvre scientifique de Hildegarde*, cit.

18. L. Moulinier, «Y a-t-il de l'intraduisible? Quelques exemples de résistances dans les écrits scientifiques du Moyen Âge»: *Médiévales* 75 (2018), pp. 117-136; <https://journals.openedition.org/medievales/9283?lang=en>.

19. L. Moulinier, «Hildegarde de Bingen, les plantes médicinales et le jugement de la postérité: pour une mise en perspective»: *Scientiarum historia* 20 (1994), pp. 77-95.

En torno al año 800, en su *Capitulare de villis vel curtis Imperii*, Carlomagno refiere expresamente una relación de noventa plantas y frutales que debían tener el *hortus* y el *pomarius*:

Es nuestro deseo que en el huerto todos tengan plantas, o sea: lirios, rosas, fenogreco, hierba de Santa María, salvia, ruda, abrótnano...²⁰.

En concreto, la Regla de san Benito prescribe que el monasterio:

Debe estar construido de manera que, si es posible, tenga todo lo necesario, o sea, el agua, un molino, un huerto y que los diferentes oficios se hagan dentro del monasterio para evitar que los monjes salgan al exterior, porque a sus almas no les conviene en absoluto²¹.

Por tanto, el *Liber subtilitatum* estaría profundamente arraigado en su región, Renania-Palatinado, y en el entorno monacal de los monasterios de Disibodenberg y Rupertsberg.

Sin abandonar la ortodoxia cristiana, Hildegarda crea en su *Physica* una lectura inédita de las «sutilezas» de las «criaturas» cuajada de novedades científicas, elaborando una excelente mixtura de saberes monásticos, cultura científica libresca y conocimientos derivados de la observación personal²².

Las plantas son criaturas mediadoras y simbólicas entre dos mundos: el humano y el divino. Las enfermedades del ser humano se curarán con sus remedios herbales, desde un enfoque empírico,

20. *Volumus quod in horto omnes herbas habeant, id est lilium, rosas, fenigrecum, costum, salviam, rutam, abrotanum...* (cap. LXX, ed. digital en la Bibliotheca Augustana: https://www.fh-augsburg.de/~harsch/Chronologia/Lspost08/CarolusMagnus/kar_vill.html). La traducción es mía.

21. *Monasterium autem, si possit fieri, ita debet constitui ut omnia necessaria, id est aqua, molendinum, hortum, vel artes diversas intra monasterium exerceantur, ut non sit necessitas monachis vagandi foris, quia omnino non expedit animabus eorum* (Regula Sancti Benedicti, LXVI, 6-7, ed. digital: https://www.intratext.com/IXT/LAT0011/_INDEX.HTM). La traducción es mía.

22. M. Pereira, «Cibo e misura, salute e salvezza in Hildegarda di Bingen», en C. Crisciani y O. Grassi (eds.), *Nutrire il corpo, nutrire l'anima nel Medioevo*, ETS, Pisa, 2017.

basado en el conocimiento y en el poder de la naturaleza²³. La medicina de Hildegarda persigue restaurar el equilibrio perdido tras el pecado original, la redención del ser humano, que ha roto los vínculos con su Creador tras la expulsión del paraíso.

Estamos ante una obra científica dentro de un contexto teológico: la creación de las plantas, con sus virtudes ocultas; las plantas del *hortus* del monasterio de Rupertsberg; la farmacología de su tiempo, la nutrición y la alabanza de la naturaleza, con un pragmatismo propio de una mujer activa, emprendedora y profundamente espiritual.

La noción de viriditas

O VIRIDITAS DIGITI DEI

¡Tú, verdor del dedo de Dios!,
en el que Dios plantó un viñedo,
que resplandece como una columna erigida en lo alto.
Tú eres glorioso en la preparación para Dios.
¡Y tú, altura de la montaña!,
que nunca serás destruida
por el juicio de Dios,
sin embargo estás de pie en la lejanía como un exiliado,
pero no está en el poder del hombre armado
arrebatarte.
Tú eres glorioso en la preparación para Dios.
Gloria al Padre
y al Hijo y al Espíritu Santo.
Tú eres glorioso en la preparación para Dios.

(*Symphonia* 182)²⁴

23. M. Bizarri, «Lessons from the past. Hildegard of Bingen»: *Organisms. Journal of Biological Sciences*, vol. 2, n.º 1 (julio de 2018), pp. 113-116. DOI: 10.13133/2532-5876_3.17.

24. R. *O viriditas digiti Dei, / in qua Deus constituit plantationem / que in excelso resplendent ut statuta columna: / R. Tu gloriosa in preparatione Dei. / V. Et o altitudo montis / que numquam dissipaberis / in differentia Dei, / tu tamen stas a longe ut exil, / sed non est in potestate armati / qui te rapiat. / R. Tu gloriosa in preparatione Dei. / Gloria Patri / et Filio et Spiritui sancto. / R. Tu gloriosa in preparatione Dei* (Hildegarda de Bingen, *Sinfonía de la armonía de las revelaciones celestiales*, trad. de María Isabel Flisfisch, Trotta, Madrid, 2003, p. 183).

El concepto clave en la teología del *Libro de las plantas* es la *viriditas*. Se trata de un término del latín clásico que hace referencia a la fuerza vital, la energía creadora, la plenitud, la vida, en suma, y que abarca desde el verdor literal de las plantas a la más excelsa espiritualidad²⁵.

La vida se manifiesta en la naturaleza, en sus plantas, los primeros seres vivos que nacen en la tierra:

Yo soy también la vida abrasadora de la sustancia divina que destella en la belleza de los campos, reluce en las aguas y arde en el sol, en la luna y en las estrellas; y con el aire del viento yo despierto todas las cosas con una especie de vida invisible que todo lo sustenta. Pues el aire vive en la *energía vital* y en las flores, las aguas fluyen como si estuvieran vivas; el sol vive en su propia luz, y, cuando mengua la luna, se enciende con la luz del sol para en cierto modo vivir de nuevo [...]. Por tanto, yo soy la fuerza abrasadora que se esconde en ellas y arden por mí, igual que el aliento mueve constantemente al ser humano y una llama titilante existe en ese fuego. Todas estas cosas viven en su propia esencia y no fueron creadas en la muerte, porque yo soy vida²⁶.

Como expresa Hildegarda en esta teofanía del amor divino, el fuego es el aliento vital, y el aire, fuerza violenta y ardiente, sostiene la vida y permite que la *viriditas* surja.

Se ha entendido la fuerza ardiente, viva, como una metáfora de la *caritas*, la gracia, el amor divino, la representación alegórica de la Trinidad: el Padre como eternidad, el Hijo como la palabra, y el Espíritu Santo como el aliento vital²⁷:

25. M. Pereira, *Hildegarda di Bingen. Maestra di sapienza nel suo tempo e oggi*, Gabrielli, Verona, 2017.

26. *Sed et ego ignea vita substantiae divinitatis super pulchritudinem agrorum flammo, et in aquis luceo, atque in sole, luna et stellis ardeo, et cum aereo vento quadam invisibili vita, quae cuncta sustinet, vitaliter omnia suscito. Aer enim in viriditate et in floribus vivit, aquae fluunt, quasi vivant; sol etiam in lumine suo vivit, et cum luna ad defectum venerit a lumine solis accenditur, ut quasi denuo vivat [...] Ego itaque vis ignea in his lateo, ipsique de me flagrant, velut spiramen assidue hominem movet, et ut in igne ventosa flamma est. Haec omnia in essentia sua vivunt, nec in morte inventa sunt, quoniam ego vita sum* (LDO I, Prima Visio, II; PL 197, 743 C. La traducción es mía).

27. J. D. Jones, «A Theological Interpretation of 'Viriditas' in Hildegard of Bingen and Gregory the Great»: *Portfolio of the Department of Musicology &*

De la materia y la vivificación de las criaturas. Cuando en el principio resonó la Palabra de Dios, el conjunto de las criaturas existía sin fuego y estaba frío. El Espíritu del Señor, que es fuego y vida, flotaba sobre las aguas. Entonces instiló el aliento vital en cada una de las criaturas formadas según su especie y, soplándoles, encendió el fuego en ellas, para que cada criatura tuviese según su especie fuego y vida. En cambio, la *energía vital* es obra de la Palabra, pero no existiría este *verdor* si no la sostuviesen el fuego y el calor; y las criaturas, privadas de consuelo, quedarían abandonadas y perecerían, si el espíritu de la vida no se consolidase con el sostén del fuego²⁸.

La naturaleza es una teofanía²⁹, la obra de Dios al servicio del ser humano, que debe mantener un equilibrio justo, que es la salud.

El concepto antagonista de la *viriditas* es la *ariditas*, la sequedad. Se trata de la tierra asolada y desolada. El símil que presenta Hildegarda para este abandono del ser humano y la pérdida de la energía vital es el exilio de los israelitas en Babilonia, cuando desobedecieron al Señor. El pueblo de Israel es símbolo de la Iglesia sin *viriditas*. Pero con la redención de Cristo, con la acción del Espíritu, los cristianos renacen a una nueva vida, una nueva creación, y todo florece:

Quienquiera que rompa el pacto de fe y persista en su error sin enmendarse, encontrará el exilio de Babilonia, o sea, permanecerá en una tierra de confusión y *aridez*, carente del hermoso *verdor* del campo, es decir, de la bendición de Dios...³⁰.

Ethnomusicology, Boston University, 2012. <https://www.bu.edu/pdme/jeannette-jones/>.

28. De hyle et creaturarum vivificatione. Nunc itaque cum verbum dei in principio sonuit, globus creaturarum sine igne et frigidus fuit. Et spiritus domini ferebatur super aquas, qui ignis et vita est. Tunc idem spiritus unicuique formatae creaturae vitam secundum genus suum inspiravit et in eis ignem insufflando accendit, ita ut quaeque creatura ignem et vitam secundum genus suum in se habeat. Opus autem verbi viriditas est, sed nulla viriditas esset, si igne et calore non teneretur; et quaeque creatura sine consolatione desolaretur et divideretur et caderet, si fundamento igneae vitae spiritus non firmaretur (Causae et curae [CC], I, 22, 8. La traducción es mía).

29. L. Moulinier, «Naturkunde und Mystik bei Hildegard von Bingen: Der Blick und die Vision», en P. Dinzelbacher, *Mystik und Natur*, De Gruyter, Berlín/Nueva York, 2009. <https://doi.org/10.1515/9783110213584>.

30. Quapropter quicumque fidem hanc destruxerit et ita impenitens sine emendatione perduraverit, in terram Babylonis convertetur, videlicet in terram confusio-

Las «sutilezas» de la naturaleza

Las sustancias que se encuentran en la naturaleza contienen un potencial extraordinario. A partir de su conocimiento, el ser humano podrá restaurar el equilibrio perdido tras la expulsión del paraíso.

El ser humano es un microcosmos, que encuentra su parangón en el macrocosmos. La vida, la *viriditas*, se manifiesta en esta relación dinámica entre el ser humano y toda la creación:

Porque cuando Dios creó el cielo y la tierra, dividió la tierra de modo que una parte de ella es inmutable y otra mutable, de la cual Dios modeló al hombre³¹.

Para la creación del ser humano se tomó un tipo de tierra diferente. Todos los elementos estaban a su servicio, porque percibían que estaba vivo, así que colaboraban con él en todas sus actividades y él con ellos. La tierra le daba su *energía vital*, según su raza, naturaleza, costumbres y ambiente³².

Si la naturaleza está al servicio del ser humano, es porque sus características le son complementarias y pueden restaurar ese equilibrio perdido del que hablábamos.

Después de la creación, Dios se mostró complacido porque su criatura era superior a todas las demás:

Cuando Dios vio al hombre, estuvo muy complacido, porque lo había creado a su imagen y semejanza [...] Pues el hombre es la plenitud de la obra de Dios, porque Dios se reconoce en él y ha creado a todas las criaturas por él...³³.

nis et ariditatis, quae sic absque pulchra viriditate agri, id est benedictionis Dei, permanebit... (LDO I, Prima Visio, XV; PL 197, 749 D. La traducción es mía).

31. *Cum enim Deus coelum et terram creavit, terram divisit ita, ut quaedam pars terrae immutabilis, quaedam vero mutabilis fit, ex qua etiam Deus hominem plasmavit* (LDO III, 2, cap. 4; PL 197, 964 C. La traducción es mía).

32. *Libro de las plantas*, Prólogo, *infra*, p. 41.

33. *Cum autem Deus hominem inspexit, valde bene ei placuit, quoniam secundum tunicam imaginis suae, et secundum similitudinem suam illum creaverat [...]. Homo enim plenum opus Dei est, quia Deus per eum cognoscitur, et quoniam Deus omnes creaturas propter illum creavit* (LDO I, 4, 100; PL 197, 885 D. La traducción es mía).

Los seres naturales estudiados en los nueve libros de la *Physica* son imagen del macrocosmos y contienen propiedades útiles para el ser humano, cuya fisiología alberga los elementos de aquel.

El fuego es la médula del ser humano, el aire, su voz, las aguas, sus venas, y la tierra, sus huesos³⁴.

El ser humano conoce todas las cosas. Tiene en sí mismo el fuego, el aire, el agua, la tierra y todo lo demás; y todas estas cosas no perjudican el alma, pero a menudo hacen daño al cuerpo³⁵.

En la teoría médica hipocrática, continuada por Galeno, así como en las tradiciones árabe y latina, estos cuatro elementos originan los cuatro humores, que se relacionan con las estaciones, los temperamentos, los órganos y las edades del hombre:

Húmedo	Caliente	Seco	Frío
Aire	Fuego	Tierra	Agua
Sangre	Bilis amarilla	Bilis negra	Flema
Primavera	Verano	Otoño	Invierno
Sanguíneo	Colérico	Melancólico	Flemático
Corazón	Hígado	Bazo	Cerebro
Niñez	Juventud	Edad adulta	Vejez

Hildegarda divide los cuatro elementos en dos clases, superiores e inferiores, o celestes y terrestres: fuego y aire, y agua y tierra, o bien tangibles e intangibles. Los espíritus son ígneos y aéreos, mientras que el hombre es acuoso y fangoso. Además, clasifica los cuatro humores: dos dominantes, llamados *flegmata*, y dos subordinados, los *livores*³⁶.

34. *Ignis medulla hominis, aer vox eius, aque vene ipsius, terra ossa eius* (R. Hildebrandt y T. Gloning [eds.], Berliner Fragment II, 49, p. 418. La traducción es mía).

35. *Unde homo omnia scit. Ignem, aerem, aquam, terram et cetera in se habet; et hec omnia animam non ledunt, corpori autem sepe nocent* (R. Hildebrandt y T. Gloning [eds.], Berliner Fragment II, 49, p. 416. La traducción es mía).

36. CC II, *passim*.

La medicina hipocrática y galénica consideraba que el equilibrio humoral (eucrasia) era la base de la salud. Su pérdida (discrasia), supone el inicio de la enfermedad. A diferencia de la medicina actual, que es fundamentalmente alopática, la cura que propone nuestra autora está basada en el principio de *contraria contrariis curantur*. Un exceso o un defecto humoral ocasionarán la enfermedad. Así, Hildegarda habla constantemente de *humores superflui*, *humores mali*, *humores pravi*, o *flegma*, llamada también *slim* o humor lívido, que se manifiesta en el pus, el moco, la saliva o el sudor.

Esto tiene relevancia para la aplicación de los remedios con plantas, porque existen plantas calientes y frías, representando el calor el alma y el frío, el cuerpo. Las plantas calientes contrarrestan el frío del hombre y las frías, su calor³⁷.

Hildegarda considera alimentos a las plantas y animales equilibrados, mientras que las plantas y animales de constitución desequilibrada son útiles para compensar el desequilibrio humoral si se preparan como medicamento, o inclusive, no renuncia a emplear sustancias a las que la tradición atribuía poderes mágicos. Así, sus curas van acompañadas de gestos o palabras rituales, como en el caso de los remedios con mandrágora³⁸.

Las *subtilitates*, los aspectos sutiles, no se presentan fácilmente a los ojos del ser humano: requieren de una observación minuciosa. Si se identifican, la enfermedad puede ser curada y el cuerpo, sano de nuevo y equilibrado, vuelve a armonizarse con el alma. Esta perspectiva holística expresa que cuerpo y alma interactúan con el mundo físico. La salud trata del equilibrio entre cuerpo, psique y ambiente, y los fármacos naturistas ayudarán en este propósito.

Tradicionalmente se ha considerado la obra científica de Hildegarda como una producción desvinculada de su dimensión teológica, eclesiástica y espiritual. No obstante, el objetivo de la *Physica*, y más específicamente de nuestro *Libro de las plantas*, es regular la vida física, corporal, para armonizarla con el alma que aspira a la perfec-

37. *Libro de las plantas*, Prólogo, *infra*, p. 43.

38. *Libro de las plantas*, § 56.

ción, por lo que los conceptos teológicos de creación y salvación también están en sus escritos médicos³⁹.

El hombre cósmico hildegardiano puede contribuir a la curación con una conducta vital mesurada⁴⁰. La salud perdida por culpa del pecado de Adán puede ser reconquistada con ayuda de la medicina si el ser humano tiene una relación responsable con su cuerpo: «La concepción hildegardiana del orden del universo culmina con una afirmación triunfal que podemos llamar, sin peligro de ambigüedad, humanista: exalta la criatura humana, entendiendo lo humano como el centro de todo lo que es»⁴¹.

Las plantas de Hildegarda

Ahora yo os suplico a todas vosotras, poderosas plantas.
Dirijo mi súplica a vuestra majestad, porque
fuisteis engendradas por la Madre Tierra
y otorgadas a todos como un regalo:
ella os confirió la facultad de sanar
y la majestad, para que podáis ser siempre
una ayuda muy útil para toda la humanidad...

*Plegaria a todas las plantas*⁴²

El *Libro de las plantas* ocupa más de un tercio de la *Physica* o *Liber subtilitatum*. Hildegarda describe 217 plantas⁴³. Estamos ante un

39. M. Pereira, *Hildegarda di Bingen. Maestra di sapienza nel suo tempo e oggi*, cit., pp. 125-143.

40. E. Breindl, *L'erborista di Dio. Santa Hildegarda mistica medievale. I consigli e le ricette per una vita sana*, Paoline, Milán, 1989, p. 115.

41. P. Dronke, «Las invenciones de Hildegarda de Bingen: lenguaje y poesía»: *DUODA, Revista d'Estudis Feministes* 17 (1999), p. 48.

42. *Nunc vos potentes omnes herbas deprecor. / exoro maiestatem vestram, quas parens / tellus generavit et cunctis dono dedit: / medicinam sanitatis in vos contulit / maiestatemque, ut omni generi <identidem> / humano sitis auxilium utilissimum...* (*Precatio omnium herbarum. Anthologia latina* I, ed. de A. Riese, Leipzig, 1984, pp. 28-29. La traducción es mía).

43. En nuestra edición del *Libro de las plantas* señalaremos en cada caso las plantas repetidas, que aparecen en capítulos distintos, pero que tienen el mismo título e idéntico contenido. Así, de las 230 plantas que constituirían el libro, nuestra edición ofrece 217, debido a estas anomalías.

libro abierto, sin límites precisos, que fue susceptible de ampliaciones e interpolaciones constantes, porque el mundo de las plantas tampoco los tiene⁴⁴. En nuestro texto se incluyen plantas alimenticias como el trigo o la espelta; también plantas a las que la cocción hace comestibles, como el cardo o la ortiga.

Si atendemos al reflejo del microcosmos del ser humano en el macrocosmos de la creación y viceversa, encontramos que las medicinas más efectivas se preparan a base de plantas venenosas como la cicuta, el alcanfor o la brionia; otras, con aquellos elementos con poderes apotropaicos, como la betónica, el azufre, la mirra, el ciprés o el helecho:

Igual que el hombre posee una conciencia buena y una conciencia mala, también fueron creadas para él plantas buenas y plantas malas⁴⁵.

El capítulo 173 es especialmente interesante por estar dedicado a los hongos. Estamos frente a una novedad absoluta para la época, porque la clasificación que ofrece Hildegarda se basa en el árbol donde crecen. Además, el título que se le atribuye en la tabla inicial es: *De diversitate fungorum moyses*, como si quisiese referirse a otro autor, ese Moyses, probablemente Maimónides (m. 1204), autor de un tratado sobre venenos que menciona la trufa y el hongo⁴⁶.

Hildegarda es pionera en la inclusión en esta suerte de enciclopedia de elementos hasta entonces desconocidos. Por ejemplo, la planta denominada *hirtzeswam*⁴⁷, que hemos identificado como «trufa de ciervo», con todas las reservas posibles; o la *wolfesgele-*

44. Las investigaciones de Moulinier (*Le manuscrit perdu à Strasbourg: enquête sur l'œuvre scientifique de Hildegarde*, cit.) evidencian que las mayores divergencias codicológicas se concentran en nuestro libro, y son especialmente notorias a partir del capítulo 172. El orden de capítulos que se elenca en la tabla inicial del libro no se respeta en el texto. Además, no parece lógico el orden que se sigue después del capítulo 172, pues figuran elementos que no pertenecen al mundo vegetal: miel, azúcar, leche, etc. Es más, en el F-BML se constata un cambio de caligrafía y una numeración secundaria de los capítulos.

45. *Et sicut homo bonam et malam scientiam habet, ita etiam bone et male herbe create sunt ad hominem* (Libro de las plantas, § 47).

46. L. Moulinier, «Abbesse et agronome: Hildegarde et le savoir botanique de son temps», cit.

47. Libro de las plantas, § 34.

gena⁴⁸, la «matalobos», que algunos asimilan a la árnica. Como aportaciones botánicas inéditas están los clavos de olor, el alcanfor, la nuez moscada, el azúcar o la sanícula. Hildegarda fue la primera persona en distinguir claramente dos especies de lavanda, la *Lavanda vera* y la *Lavanda spica*⁴⁹. Algunas plantas siguen siendo un misterio⁵⁰, como, por ejemplo, la *humela*⁵¹. En estos casos hemos tenido que aventurar una clasificación. Cada una de las «fichas» está encabezada por el nombre de la planta en antiguo alto alemán, glosadas con el nombre latino por los copistas y los editores, o viceversa.

Entre las preparaciones más comunes que incluye el *Libro de las plantas* están las pociones, las decocciones, los baños de vapor, las galletas, los emplastos y los ungüentos. Como en la Antigüedad y en toda la Edad Media, también nuestra autora prescribe la fabricación de lejía de ceniza⁵².

En la mayor parte de los preparados está presente el vino, como en el famoso *claretum*⁵³, y en ocasiones la cerveza; también la miel ocupa un lugar de importancia en muchos remedios, y es la base de la preparación del hidromiel⁵⁴. Como curiosidad, señalamos que resulta llamativo el juicio negativo de Hildegarda sobre el aceite de oliva como alimento, aunque es frecuente su presencia en los medicamentos de uso tópico.

En realidad, no estamos ante una obra médica, porque nuestra autora no relaciona las enfermedades y sus remedios, sino que des-

48. *Libro de las plantas*, § 157

49. M. C. da Silva Martins, «O *Libro de Plantas* de Hildegarda de Bingen»: *Rónai. Revista de Estudos Clássicos e tradutórios* 10/1 (2022), pp. 26-49.

50. L. Moulinier, «Hildegarde de Bingen, les plantes médicinales et le jugement de la postérité: pour une mise en perspective», cit.

51. *Libro de las plantas*, § 50.

52. Disolución de óxido de potasio en agua, obtenida de la maceración o el hervido de cenizas vegetales con agua. Desde la Antigüedad se ha usado como desinfectante y limpiador. En latín recibe el nombre de *aqua lixivia*, «agua colada», de donde nuestra expresión «hacer la colada». Véase § 98, 105, 118, 122, 127, 129.

53. *Luterdranc* o *claretum* en nuestro texto. Bebida preparada con zumo o vino sazonado con hierbas y miel, y a continuación clarificada. Véase § 13, 15, 30, 37, 95, 103, 111.

54. En nuestro texto es *honicwurz*. Bebida a base de la fermentación de agua y miel. Véase § 37, 40, 45, 60, 95, 156, 175.

cribe las propiedades de cada una de las plantas y sus aplicaciones prácticas. Entre las dolencias más frecuentes se encuentran la gota (*gicht*) y la parálisis de los miembros, la turbidez de los ojos (*caligo*), los desórdenes del hígado, el bazo y el estómago, los sofocos del pulmón y los problemas digestivos, de los órganos sexuales y de la piel, sobre todo la lepra y las escrófulas. Se tratan también enfermedades psicosomáticas, como la locura o la melancolía.

Aunque no se conservan manuscritos de este libro procedentes del *scriptorium* de Rupertsberg ni coetáneos a la autora, ni en años posteriores⁵⁵, es muy probable que se copiase en el monasterio como un fascículo independiente del RiesenkodeX para poder ser consultado fácilmente⁵⁶, dada su naturaleza de repertorio farmacológico y terapéutico.

El ambiente de los monasterios renanos y la conformación de los mismos según la regla benedictina nos pueden dar una idea de un mundo donde era frecuente el intercambio de libros, el movimiento de los monjes de un cenobio a otro y las reglas de hospitalidad, tanto para peregrinos como para enfermos que dicta la orden⁵⁷. Esta obra constituye una «medicina de simples», que acude al *hortus* del monasterio, a la experiencia directa, a la tradición y al intercambio de conocimientos entre los cenobios de la orden benedictina.

Hildegarda no alude a sus fuentes, a las *auctoritates*, ni tampoco describe las plantas. Son escasas las especificaciones sobre qué parte debe utilizarse en los remedios: hojas, raíces, tallos, flores..., y están prácticamente ausentes de sus recetas las cantidades. La medida y el discernimiento son las guías de cada tratamiento⁵⁸. Es muy plausible que quien acudiese a esta enciclopedia de remedios vegetales supiese perfectamente lo que tenía que ha-

55. M. Pereira, *Hildegarda di Bingen. Maestra di sapienza nel suo tempo e oggi*, cit.

56. M. Embach, *Die Schriften Hildegards von Bingen: Studien zu ihrer Überlieferung im Mittelalter und in der Frühen Neuzeit*, *Erudiri Sapientia*, 4, Akademie, Berlin, 2003, pp. 56, 63-65.

57. L. Moulinier, *Le manuscrit perdu à Strasbourg: enquête sur l'œuvre scientifique de Hildegarde*, cit.

58. M. Pereira, *Hildegarda di Bingen. Maestra di sapienza nel suo tempo e oggi*, cit., pp. 127-128.

cer. Sirva de ejemplo para comprender la estructura de las «fichas» el caso de la betónica⁵⁹:

128

La betónica

La betónica es más caliente que fría y tiene más relación con la ciencia humana que ninguna otra planta, de la misma manera que los animales domésticos y limpios tienen más trato con el hombre que los animales salvajes. Por esta razón el diablo la cubre a ella y a otras plantas similares con la sombra del engaño, porque posee conocimientos de todas sus propiedades.

Si uno se comporta como un necio, o sea, que ha perdido su sano juicio, debe moler betónica hasta extraer su jugo y ponerla en el pecho por la noche. Vendarla con un paño y dejarla hasta la mañana. Hacer esto con frecuencia y recuperará su sano juicio, porque su calor bueno induce un sueño tranquilo y purifica los sentidos.

Contra las pesadillas hay que tener betónica cerca al acostarse. La betónica frena los sueños que atormentan a las personas, debidos a la inquietud de la mente o a los malos humores. Su naturaleza es tal que la afectan las palabras buenas y las malas, si Dios lo permite, y por esta razón bloquea las fantasías de los sueños.

Cuando un hombre ha sido engañado por una mujer, o una mujer por un hombre con

Descripción elemental

Influencia del demonio

Enfermedad psicosomática
Preparación

Aplicación

Efectos terapéuticos

Enfermedad psicosomática
Efectos terapéuticos

Propiedades mágicas
y simbólicas

59. *Beonia*/(*Dactilosa*), en nuestra edición. Nótese la nomenclatura doble en vulgar y en latín.

artes mágicas, o ha sido víctima de un truco, hechizada o invocada con encantamientos diabólicos, y ambos están locos de amor, hay que conseguir betónica que no haya sido utilizada previamente como medicamento o contra ningún encantamiento. Si se ha usado antes, no vale como remedio médico, porque la magia la ha corrompido. En caso de conseguirla, hay que quitarle las hojas. Después, meter una hoja en cada uno de los orificios nasales, otra debajo de la lengua, una en cada mano y debajo de cada pie, y observarla hasta que las hojas se calienten con el cuerpo. Aplicar este tratamiento hasta experimentar mejoría. Gracias a las propiedades de esta planta, la persona se liberará de la locura de amor, siempre y cuando no ingiera nada que excite su pasión. Es muy recomendable tener siempre a mano betónica para el mal de amores. El calor de la betónica tiene una naturaleza cautivadora, y con sus propiedades restaura lo que se ha perdido.

Si una mujer sufre menstruaciones abundantes e irregulares, deberá meter betónica en vino para que coja su sabor. Si toma esta bebida con regularidad, se curará, porque el calor de la planta, atemperado con el calor del vino, reduce el calor malsano de la sangre.

En invierno, cuando no se pueden conseguir hojas de betónica para este remedio, utilizar la raíz y hacer la misma operación. No hay que tomar betónica de otra manera, porque daña los sentidos y la mente, y vuelve a uno prácticamente loco.

Enfermedad psicósomática

Propiedades apotropaicas

Preparación

Tratamiento

Recomendaciones

Efectos terapéuticos

Enfermedad

Preparación

Tratamiento

Efectos terapéuticos

Preparación alternativa

Posibles efectos adversos

Sobre esta edición

La presente edición y traducción del *Libro de las plantas* (Libro I de la *Physica*) sigue la edición crítica de Reiner Hildebrandt y Thomas Gloning de 2010, aumentada con la aparición del volumen de 2014 dedicado al léxico de la *Physica*, basada asimismo en el manuscrito florentino⁶⁰. La edición precedente de Daremberg y Reuss en la *Patrologia Latina* de Migne, de 1882, base para todas las ediciones y traducciones en todas las lenguas hasta la fecha, no hacía justicia a la obra, ya que el descubrimiento de los manuscritos más importantes de la *Physica* es posterior a ella.

La edición crítica que hemos manejado está basada en el manuscrito florentino, enriquecido con las *lectiones* de todos los manuscritos conocidos de la *Physica*, que han aumentado notablemente el texto que conocíamos hasta ahora. La sucesión de los 217 capítulos sigue el orden propuesto por ella. Hemos agrupado los capítulos con apéndices: aparece indicado en cada caso en las notas a pie de página. Asimismo, hemos suprimido los pasajes repetidos sin dejar de ser fieles a nuestra edición de referencia.

En 2014 se publicó el tomo correspondiente al léxico⁶¹ comentado de las palabras alemanas de la *Physica*, que ha sido una ayuda inestimable para la clasificación de las plantas de nuestro libro.

Se incluye un glosario de plantas en antiguo alto alemán y/o en latín que ofrecen los manuscritos de la edición crítica utilizada, junto con una propuesta taxonómica.

La *Physica* se conserva fundamentalmente en cinco códices más o menos completos⁶²:

60. R. Hildebrandt y T. Gloning (eds.), *Physica. Liber subtilitatum diversarum naturarum creaturarum*, t. I: texto con el fragmento de Berlín en apéndice; t. II: aparato, W. De Gruyter, Berlín/Nueva York, 2010. Véase también Ildegarda di Bingen, *Libro delle creature. Differenze sottili delle nature diverse*, ed. de A. Campanini, Carocci, Roma, 2011.

61. R. Hildebrandt y T. Gloning (eds.), *Physica. Liber subtilitatum diversarum naturarum creaturarum*, t. III: Índice comentado de las palabras alemanas, W. De Gruyter, Berlín/Boston, 2014. (En nuestras referencias, lo abreviamos como *Lexikon*).

62. M. Embach, *Die Schriften Hildegards von Bingen*, cit., p. 307, donde se relacionan los manuscritos de la *Physica*, así como los *excerpta* posteriores. La investigación fundamental sobre la tradición codicológica se debe a L. Moulinier, «Abbesse et agronome: Hildegarde et le savoir botanique de son temps», cit.

1. F-BML = Florencia. Biblioteca Medicea Laurenziana. Cod. laur. Ashburham 1323, 104f. (Copiado antes de 1292 en Tréveris-San Eucario).
2. W = Wolfenbüttel. Herzog August Bibliothek. Cod. 56, 2 Aug. 4.º (*olim* 3591), ff. 1-174v. (Siglos XIII-XV. Lugar de origen desconocido).
3. P-BNF = París. Bibliothèque nationale de France. Cod. lat. 6952. (Copiado alrededor de 1425-1450 en Espira).
4. V = Vaticano. Biblioteca Vaticana, Cod. Ferraioli 921, f. 1-68r. (Ca. 1449. Lugar de origen desconocido).
5. B = Bruselas. Bibliothèque royale de Belgique, cod. 255, f. 3-124. (Mediados del siglo XV. Lugar de origen desconocido).

A la luz de esta relación, se constata que el manuscrito más antiguo de la *Physica* es posterior en más de ciento cincuenta años a la redacción del original. La *editio princeps* corrió a cargo del impresor Johann Schott y está fechada en Estrasburgo en el año 1533⁶³. Este texto es significativamente diferente del que ofrecen los otros manuscritos. Podríamos suponer que el impresor manipuló el texto o que existía un manuscrito, hoy perdido, que habría servido de base a su edición. A Schott debemos el título de *Physica*.

La primera edición moderna de la *Physica* se debe a Daremberg y Reuss, y se encuentra en el volumen CXCVII (cols. 1117-1352) de la *Patrologia Latina* de Migne con el título *S. Hildegardis abbatisae subtilitatum diversarum creaturarum libri novem*, de 1882. Está confeccionada sobre un único manuscrito, el P-BNF, porque en aquel momento no se conocían otros. Los editores añadieron algunas anotaciones, entre las que se encuentra la nomenclatura de Linneo, que pretende clasificar las «criaturas».

La gran estudiosa de Hildegarda de Bingen, Laurence Moulinier⁶⁴, establece una diferencia clara entre el manuscrito F-BML y

63. *Physica s. Hildegardis. Elementorum, Fluminum aliquot Germaniae, Metallorum, Leguminum, Fructuum et Herbarum: Arborum et Arbustorum: Piscium denique, Volatilium et Animantium terrae naturas et operationes IV libris mirabili experientia posteritati tradens*, Johann Schott, Estrasburgo, 1533.

64. L. Moulinier, «Abbesse et agronome: Hildegarde et le savoir botanique de son temps», cit.

la tradición posterior. Asegura que existe un parentesco entre los dos códices más antiguos, el de Florencia y el de Wolfenbüttel, que los diferencia de los demás. Por ejemplo, hace notar que numerosas lagunas que aparecen en la edición de Migne pueden ser completadas con los dos manuscritos del siglo xiv, que van en paralelo.

Actualmente disponemos de una edición diplomática de referencia, basada en el manuscrito florentino, con el texto yuxtapuesto al de la *Patrologia Latina* (Migne) y al de Schott, debida a Irmgard Müller y Christian Schulze, de 2008.

CRONOLOGÍA*

- 1098 Hildegarda nace en Bermersheim (Renania-Palatinado). Desde niña comienza a tener visiones.
- 1106 Oblata en el monasterio de Disibodenberg bajo el magisterio de Jutta de Spanheim.
- 1106-1136 Durante su noviciado continúa experimentando visiones que le causan graves malestares físicos.
- 1136 Muerte de Jutta. Hildegarda es elegida *magistra* por las monjas del monasterio de Disibodenberg.
- 1139 El monje Volmar escribe, con la colaboración de Hildegarda, la vida de Jutta a petición del abad Kuno de Disibodenberg.
- 1138 Amistad con Volmar. Gracias a sus consejos, comienza a anotar sus visiones.
- 1141 Inicia la redacción del *Liber Scivias*.
- 1147 El papa Eugenio III aprueba las visiones de su *Scivias*.
- 1150 *ca.* Se traslada a Rupertsberg con ocho monjas.
- 1151 Hildegarda termina la redacción del *Scivias* y del *Ordo virtutum*.
- 1151-1158 Escribe su *Liber subtilitatum* y la *Lingua ignota*. Termina la *Symphonia*. Se intensifica su correspondencia.
- 1152 Consagración de Rupertsberg.

* La presente cronología toma como base el trabajo de M. Pereira, *Hildegarda di Bingen. Maestra di sapienza nel suo tempo e oggi*, cit., pp. 13-16.

- 1158 Comienzo de la redacción del *Liber vitae meritorum*. Comienzo de la primera campaña de predicación en la región del Meno.
- 1160 Predicación en Renania-Lotaringia.
- 1163 Finaliza el *Liber vitae meritorum*. Comienzo de la redacción del *Liber divinorum operum*.
- 1165 Fundación en Eibingen del segundo monasterio.
- 1170-1171 Escribe su *Explanatio symboli Athanasii*. Predicación en Suabia.
- 1173 Concluye el *Liber divinorum operum*.
- 1179 Hildegarda muere el 17 de septiembre.
- 1227 Petición formal de las monjas de Rupertsberg de su beatificación.
- 1232 Redacción de las *Acta inquisitionis*, los documentos necesarios para iniciar el proceso de canonización. En la lista de escritos aparece un *Liber simplicis medicinae* y un *Liber compositae medicinae*.
- Siglo xiv Copia de los manuscritos más antiguos de la *Physica*.
- 1533 *Editio princeps* de la *Physica* a cargo de J. Schott, en Estrasburgo.
- 1855 Primera edición moderna de la *Physica*, incluida en la *Patrologia Latina* de Migne.
- 2010 Edición crítica de la *Physica* de Hildebrandt-Gloning.

BIBLIOGRAFÍA

- Bizarri, M., «Lessons from the past. Hildegard of Bingen»: *Organisms. Journal of Biological Sciences* 2/1 (julio de 2018), pp. 113-116. DOI: 10.13133/2532-5876_3.17.
- Breindl, E., *L'erborista di Dìo. Santa Ildegarda mistica medievale. I consigli e le ricette per una vita sana*, Paoline, Milán, 1989.
- Campanini, A. (ed. y trad.), *Libro delle creature. Differenze sottili delle nature diverse*, Carocci, Roma, 2011.
- Da Silva Martins, M. C., «Hildegarda de Bingen: *Physica* e *Causae et Curae*»: *Cadernos de Tradução*, n.º espec., Porto Alegre, 2019.
- Da Silva Martins, M. C., «*Physica*: uma das obras científicas de Hildegarda de Bingen»: *Rónai. Revista de Estudos Clássicos e tradutórios* 8/1 (2020), pp. 3-18.
- Da Silva Martins, M. C., «O *Libro de Plantas* de Hildegarda de Bingen»: *Rónai. Revista de Estudos Clássicos e tradutórios* 10/1 (2022), pp. 26-49.
- Dioscórides interactivo, *Sobre los remedios medicinales*. Manuscrito de Salamanca. Dioscórides de Salamanca. Proyecto de Investigación de Antonio López Eire (MICINN-HUM 2006-08794). Edición digital: <https://dioscorides.usal.es/>.
- Dronke, P., *Women Writers of the Middle Ages. A Critical Study of Texts from Perpetua († 230) to Marguerite Porete († 1310)*, Cambridge University Press, Cambridge, 1984.
- Dronke, P., «Las invenciones de Hildegarda de Bingen: lenguaje y poesía»: *DUODA, Revista d'Estudis Feministes* 17 (1999).
- Dronke, P., «The Four Elements in the Thought of Hildegard of Bingen: Cosmology and Poetry», en *Sacred and Profane Thought in the Early Middle Ages* SISMEL, Edizioni del Galluzzo, Florencia, 2016, pp. XXXVIII-297, 139-54 (*Millennio medievale* 109).

- Du Cange et al., *Glossarium mediae et infimae latinitatis*, L. Favre, Niort, 1883-1887. Edición digital: <http://ducange.enc.sorbonne.fr/>.
- Embach, M., *Die Schriften Hildegards von Bingen: Studien zu ihrer Überlieferung im Mittelalter und in der Frühen Neuzeit*, Erudiri Sapientia, 4, Akademie, Berlín, 2003.
- Fraboschi, A. A., «La cosmovisión de Hildegarda de Bingen»: *Revista Teología* 1/113 (abril de 2024), pp. 63-82.
- Grimm, J. y W. Grimm, *Der digitale Grimm. Deutsches Wörterbuch von Jacob und Wilhelm Grimm*, Elektronische Bearbeitung der Erstausgabe. Hrsg. vom Kompetenzzentrum für Elektronische Erschließungs- und Publikationsverfahren in den Geisteswissenschaften an der Universität Trier in Verbindung mit der Berlin-Brandenburgischen Akademie der Wissenschaften. Edición digital: <http://dwb.uni-trier.de/de/>.
- Hildebrandt, R. y T. Gloning (eds.), *Physica. Liber subtilitatum diversarum naturarum creaturarum*, t. I, Texto con el fragmento de Berlín en apéndice; t. II, aparato, W. De Gruyter, Berlín/Nueva York, 2010.
- Hildebrandt, R. y T. Gloning (eds.), *Physica. Liber subtilitatum diversarum naturarum creaturarum*, t. III, Índice comentado de las palabras alemanas, W. De Gruyter, Berlín/Boston, 2014.
- Kaiser, P. (ed.), *Hildegardis Causae et curae*, Teubner (Bibliotheca scriptorum medii aevi Teubneriana. Scriptores latini), Leipzig, 1903.
- Jones, J. D., «A Theological Interpretation of 'Viriditas' in Hildegard of Bingen and Gregory the Great»: *Portfolio of the Department of Musicology & Ethnomusicology*, Boston University, Boston, 2012. <https://www.bu.edu/pdme/jeannette-jones/>.
- La Route, J., «Hildegard von Bingen et la phytothérapie: contribution à la révision de trente trois plantes de la Physica»: *Sciences pharmaceutiques* (2019). dumas-02454285.
- Lértora Mendoza, C. A., «Hildegarda de Bingen: la tensión cuerpo-alma y la personalidad humana»: *Revista española de Filosofía Medieval* 13 (2016), pp. 31-46.
- Migne, J.-P. (ed.), *Patrologiae cursus completus, sive Bibliotheca universalis, integra, uniformis, commoda, oeconomica omnium s. s. Patrum, doctorum scriptorumque ecclesiasticorum qui ab aevo apostolico ad usque Innocenti III tempora floruerunt*, Series Latina, París, 1844-1864, 221 tt. (t. 197).
- Montesano, M., «Malattie e rimedi negli scritti di Ildegarda di Bingen», en Agostino Paravicini Bagliani (ed.), *Terapie e guarigioni. Convegno internazionale* (Ariano Irpino, 5-7 de octubre de 2008), SISMEL, Edizioni del Galluzzo, Florencia, 2010 (Edizione nazionale La Scuola Medica Salernitana, 6).

- Moulinier, L., «Hildegarde de Bingen; les plantes médicinales et le jugement de la postérité: pour une mise en perspective»: *Scientiarum historia* 20 (1994), pp. 77-95.
- Moulinier, L., *Le manuscrit perdu à Strasbourg: enquête sur l'œuvre scientifique de Hildegarde*, Histoire ancienne et médiévale, 35, Publications de la Sorbonne, Paris, 1995.
- Moulinier, L., «Abbesse et agronome: Hildegarde et le savoir botanique de son temps», en C. Burnett y P. Dronke (eds.), *Hildegard of Bingen: The Context of her Thought and Art*, Warburg Institute, School of Advanced Study, University of London, Londres, 1998, pp. 135-156.
- Moulinier, L., «Naturkunde und Mystik bei Hildegard von Bingen: Der Blick und die Vision», en P. Dinzelbacher, *Mystik und Natur*, De Gruyter, Berlin/Nueva York, 2009. <https://doi.org/10.1515/9783110213584>.
- Moulinier, L., «Y a-t-il de l'intraduisible? Quelques exemples de résistances dans les écrits scientifiques du Moyen Âge»: *Médiévales* 75 (2018), pp. 117-136. <https://journals.openedition.org/medievales/9283?lang=en>.
- Müller, I., *Die pflanzlichen Heilmittel bei Hildegard von Bingen. Heilwissen aus der Klostermedizin*, Herder, Friburgo B., 2008.
- Pereira, M., *Ildegarda di Bingen. Maestra di sapienza nel suo tempo e oggi*, Gabrielli, Verona, 2017.
- Pereira, M., «Cibo e misura, salute e salvezza in Ildegarda di Bingen», en C. Crisciani y O. C. Grassi (eds.), *Nutrire il corpo, nutrire l'anima nel Medioevo*, ETS, Pisa, 2017.
- Pitra, J. B., *Analecta sacra Spicilegio Solesmensi parata*, 8, Monte Casino, 1882.
- Rabassó, G., *L'univers vivent d'Hildegarda de Bingen: perspectives filosòfiques*, Diputació Barcelona, Institut d'Estudis Catalans, Barcelona, 2019.
- Schipperges, H., *Hildegard von Bingen: Welt und Mensch. Das Buch «De Operatione Dei». Aus dem Genter Kodex übers. u. erl. von Heinrich Schipperges*, Otto Müller, Salzburgo, 1965.

LIBRO DE LAS PLANTAS



PRÓLOGO

Para la creación del ser humano se tomó un tipo de tierra diferente. Todos los elementos estaban a su servicio, porque percibían que estaba vivo, así que colaboraban con él en todas sus actividades y él con ellos. La tierra le daba su energía vital*, según su raza, naturaleza, costumbres y ambiente.

La tierra, con sus plantas útiles, muestra la variedad de las costumbres espirituales del ser humano y las distingue; con las plantas inútiles también demuestra sus costumbres inútiles y diabólicas.

Hay plantas con las que se preparan ciertos alimentos que estimulan el apetito y son fáciles de digerir, no resultan pesadas y se asimilan a la carne de la persona.

La savia de los árboles frutales es perjudicial si está cruda, pero cocida es ligera y parecida a la sangre humana.

En cambio, los árboles sin frutos no producen nada, son solo madera y no árboles propiamente dichos, únicamente tienen hojas, que no son adecuadas para la alimentación de las personas. Si se comen, prácticamente no benefician, aunque tampoco perjudican mucho. Son comparables a los desechos humanos.

La sustancia que hay en los árboles y en su madera, con la que se hacen las cuerdas, es similar a las venas de las personas.

* *Viriditas* en el original. Este es un concepto fundamental y recurrente en la obra de Hildegarda, que designa el verdor, la fuerza vital presente en todas las criaturas, el vigor y la capacidad de generación (véase *supra*, Introducción).

También las piedras de la tierra se pueden comparar con los huesos humanos y su humedad con la médula de los huesos, porque la piedra, aunque es húmeda, también contiene calor.

Las tejas con las que se cubren las casas son parecidas a las uñas de las manos y de los pies.

Ciertas plantas aéreas, o sea, que crecen gracias al aire, también son de digestión fácil y de naturaleza feliz, hacen feliz a la persona que las come y se parecen a los cabellos humanos, siempre ligeros y airosos.

Sin embargo, hay otras plantas que son ventosas, porque crecen gracias al viento. Son secas, pesadas para la digestión y de naturaleza triste, así que ponen triste a la persona que las come y se parecen al sudor humano.

El jugo de las plantas inútiles, que no son comestibles, es venenoso. Este tipo de plantas constituye un alimento mortal y es comparable a los excrementos humanos.

La tierra contiene sudor, humor y jugo. El sudor de la tierra genera las plantas inútiles y su humor, las plantas útiles, que son comestibles y poseen diferentes usos, mientras que su jugo produce las vides y los árboles frutales.

Las plantas que siembra el hombre con su trabajo, que poco a poco germinan y crecen igual que los animales domésticos criados en casa con afán, pierden la acritud y el amargor de sus jugos gracias a las labores de arar y sembrar. La humedad de estos jugos de alguna manera entra en contacto con las características del jugo del hombre, y por eso son buenas y útiles para comer y beber.

Por el contrario, las plantas que tiran su semilla y crecen sin el trabajo del hombre, nacen de repente y rápidamente como bestias salvajes, no son comestibles, porque las personas, cuando se alimentan de leche y después empiezan a comer, lo hacen a su debido tiempo, cosa que no sucede en este tipo de plantas. Con todo, algunas de ellas se usan en medicina para aplacar los humores nocivos y malsanos.

Todas las plantas son calientes o frías, y crecen como tales. Su calor representa el alma y su frío, el cuerpo, es decir, dependiendo de su especie, en ellas se desarrolla calor o frío. Si todas las plantas fueran calientes y no hubiese ninguna fría, su uso sería perjudicial.

De la misma manera, si todas fuesen frías y no hubiese ninguna caliente, también harían daño a las personas. Las plantas calientes contrarrestan el frío del hombre y las frías, su calor.

Algunas plantas contienen la potencia de los aromas más fuertes y la aspereza de los más amargos. Alivian la mayoría de los males, porque los espíritus malignos escapan de ellas y las desdeñan. Pero también hay algunas plantas que poseen una especie de espuma de los elementos, con las que las víctimas de engaño intentan averiguar su destino. Al demonio le gustan estas últimas y se introduce en ellas.



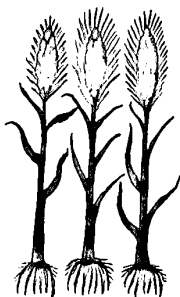
EL TRIGO

El trigo es caliente y rico en fruto, así que no le falta de nada.

Cuando del trigo se saca la harina pura, el pan que se hace con ella es bueno para sanos y enfermos, y cría en las personas buena carne y buena sangre. Sin embargo, si esta harina se cierne, se extrae la sémola y con ella se hace el pan, resulta de menor calidad y menos nutritivo que el que se obtiene de la harina pura, porque pierde un poco sus propiedades y provoca en la persona más flema.

Si se cuece el trigo dejando los granos enteros, sin triturarlos en la muela, y se come como cualquier otro alimento, no cría buena sangre ni buena carne, sino mucha flema, y se digiere mal, así que no tiene ninguna utilidad para la persona enferma, aunque la sana puede llegar a digerirlo.

Si alguien tiene el cerebro vacío y se ve atormentado por la locura como si fuese un demente, deben cogerse granos de trigo enteros, ya que están llenos de grasa, y cocerlos en agua, porque la cocción aplaca la locura. Luego, una vez escurridos, hay que ponerlos calientes alrededor de la cabeza sujetos con una venda. Si están muy calientes o muy fríos destruyen el cerebro. A ser posible, es conveniente cortarle el pelo al enfermo para que el jugo penetre más rápidamente en la cabeza. De este modo el cerebro se rellenará de ese jugo y la persona recuperará las fuerzas y la salud. Repetir esta operación hasta que el enfermo recupere su sano juicio.



Para los dolores de espalda y de riñones, cocer en agua granos de trigo (el agua calma ciertas enfermedades graves mejor que cualquier otro líquido) y ponerlos así calientes en la zona dolorida. El calor del trigo le quitará las fuerzas a la enfermedad.

Para la mordedura de perro, hacer una pasta con sémola y clara de huevo, y ponerla sobre la zona del mordisco durante tres días con sus noches para hacer salir el veneno. La mordedura de perro es más venenosa que la de cualquier otro animal. A continuación, hay que quitar esa pasta, machacar milenrama con clara de huevo, aplicarla sobre el mordisco dos o tres días y luego retirarla. Finalmente, debe curarse la zona con ungüentos, como se hace habitualmente con otras heridas. La pasta de harina de sémola es caliente y la clara de huevo fría, aérea y suave, y cura las úlceras. Esta mezcla limpia el veneno del mordisco. Además, el calor de la milenrama, atemperado con el frío de la clara de huevo, elimina sus efectos y la suavidad de la compresa con el ungüento consigue que se cure.

2

EL CENTENO

El centeno es caliente, aunque más frío que el trigo, y tiene muchas propiedades.

El pan que se hace con él es bueno para las personas sanas y las fortalece; es adecuado también para las personas gruesas, porque adelgaza sus carnes al tiempo que las vuelve vigorosas. Sin embargo, no está indicado para quienes tienen el estómago frío, porque les hace mucho daño. Su debilidad no permite que lo digieran bien, porque les provoca una tormenta de humores enorme.

Para cualquier tipo de hinchazón en el cuerpo, poner en la parte inflamada trozos de pan de centeno calentado en la lumbre o recién sacado del horno, pues el calor consume las hinchazones hasta hacerlas desaparecer. Repetir esta operación hasta que baje la inflamación.

Para la sarna en la cabeza, moler corteza de pan de centeno y aplicar ese polvo, porque elimina la enfermedad. A los tres días, untar la zona en cuestión con aceite de oliva, porque es caliente y cura. Repetir el tratamiento hasta que el enfermo se restablezca.

Si los cánceres, o sea, gusanitos muy finos, se comen la carne de una persona, poner miga de pan caliente en la zona afectada. Si esto se hace con frecuencia, los gusanos morirán por el calor.

3

LA AVENA

La avena es caliente, de sabor acre y olor penetrante.

Es un alimento agradable y saludable para las personas sanas, que les confiere un espíritu jovial, una inteligencia pura y clara, buen color y una carne sana.

Las personas un poco enfermizas pueden tomarla, sea en forma de pan o como harina, porque no les hará daño. En cambio, no resulta conveniente para las que están muy enfermas y frías, porque la avena siempre quiere calor. Si una persona enferma come pan o harina de avena, inmediatamente se coagulan en su vientre, la debilitan y le producen flema, sin proporcionarle energía, porque son frías.

Quien sufre de gota, y por tanto tiene la mente en pedazos y muchas cavilaciones, como si estuviese un poco loco, debe sumergir piedras al rojo vivo en un baño caliente de agua donde se ha cocido avena, y meter el cuerpo entero en él. Si lo hace con frecuencia, volverá a su sano juicio y recobrará la salud.

Como la avena tiene un gusto acre y un olor penetrante, reduce la fuerza de la parálisis. Gracias a su naturaleza seca, elimina la locura que nace de las tormentas de humores. Esto es posible gracias a las piedras calientes, porque la parálisis es fría.



LA CEBADA

La cebada es más fría y débil que los cereales anteriores.

Si se come en forma de pan o como harina, hace daño tanto a sanos como a enfermos, porque no tiene tantas propiedades como los otros cereales.

El enfermo al que ya le fallan las fuerzas de todo el cuerpo debe cocer cebada en agua a fuego vivo, recoger esa agua en una tinaja y verterla toda en el baño. Que lo repita con frecuencia hasta que se cure: su cuerpo recuperará las fuerzas y volverá a estar sano. La cebada es fuerte y acre, por eso la suavidad de su baño fortalece a las personas debilitadas.

Quien esté tan enfermo que no pueda comer pan, debe coger cebada y avena a partes iguales, añadir un poco de hinojo y un poco de grasa, y cocer todo junto en agua. A continuación, colar ese jugo con un paño. En vez de comer el pan, beber este jugo hasta recuperar las fuerzas. El amargor de la cebada, el dulzor de la avena y la grasa quitan las náuseas, a la vez que el hinojo purga el estómago y elimina el humor lívido.

Para la piel dura y arrugada de la cara, que se escama fácilmente con el viento, cocer cebada en agua. Lavarse la cara cuidadosamente y con regularidad con esa agua colada con un paño y un poco caliente. Se conseguirán un cutis fino y suave, y un bonito color, porque el amargor de la cebada elimina la debilidad de la piel y hace fluir buena sangre a la cara.

Para el dolor de cabeza, lavarse con esa misma agua. La cabeza se curará, porque el amargor de la cebada contrarresta el furor y las tormentas provocados por el dolor de cabeza.

LA ESPELTA

La espelta es un cereal excelente: caliente, grasa, llena de propiedades y más suave que los otros cereales.

Proporciona buena carne y buena sangre, una mente alegre y un espíritu jovial. Comida de cualquier manera, tanto en forma de pan o en otros alimentos, es buena y suave.

Si alguien está tan enfermo que su mal le impide comer, deben cocerse en agua granos enteros de espelta, añadiendo grasa o yema de huevo para que tengan mejor sabor y pueda tomarlos de buena gana. Lo curarán por dentro igual que un ungüento bueno y salvable.

EL GUISANTE

El guisante crece blanco y bueno en la tierra pura. Es frío y un poco flemático, por eso comprime ligeramente el pulmón. Sin embargo, es recomendable para las personas de naturaleza caliente, porque las fortalece. Como es de naturaleza fría, los enfermos no deben comerlo, porque les produce mucha flema.

El guisante es perjudicial para todas las enfermedades y no tiene en sí mismo ninguna propiedad que las expulse. No obstante, si alguien sufre de exceso de flema en la frente, que mastique un guisante blanco, lo mezcle con miel purísima y lo coloque en contacto con las sienas atado con una venda, porque en las venas de las sienas reside la fuerza de la frente. Además, el calor de la miel de flores variadas atemperará el frío de la flema. Repetir la operación hasta que note mejoría.

Si duelen las tripas o están enfermas, beber con frecuencia caldo caliente de guisantes y se experimentará mejoría, porque su caldo calienta las tripas y su jugo las cura.

EL HABA

El haba es caliente. Beneficia a las personas sanas y fuertes, y es mejor que el guisante.

Comer habas cuando uno está enfermo no es muy perjudicial. Provocan menos humor lívido y menos flema que los guisantes. La harina de haba es beneficiosa y útil tanto para las personas enfermas como para las sanas, porque es ligera y se digiere fácilmente.



Para el dolor de tripas, cocer habas en agua, añadir un poco de grasa o aceite. Luego, quitar las habas, beber ese caldo caliente con frecuencia y el cuerpo se curará por dentro. El caldo de habas cura las tripas, y la grasa y el aceite alivian el dolor hasta eliminarlo.

Quien sufre de dolores agudos, sarna o úlceras, sea cual sea su naturaleza, debe tomar harina de habas. Hay que añadirle unas cuantas semillas de hinojo finamente trituradas y mezclar todo en agua con un poco de harina de trigo hasta amalgamarlo. Preparar después unas galletas, cocinarlas en la lumbre o al sol y aplicar sobre la zona en cuestión. El amargor de las habas le quitará el dolor de raíz y la suavidad del hinojo lo curará.

LA LENTEJA

La lenteja es fría. Si se come, no aumenta en las personas la médula, ni la sangre ni la carne; tampoco da fuerzas, sino que simplemente llena la barriga de gases y desata una tormenta de humores malsanos.

Para las manchas de sarna y el pelo sucio, que originan llagas en la cabeza, moler lentejas suavemente sobre una piedra caliente. Tri-

turar también una concha de caracol con su baba, añadir el mismo peso de lentejas en polvo y aplicar la mezcla sobre las manchas. Secará el humor lívido de las llagas y las curará.

9

EL MIJO*

El mijo es frío, aunque contiene algo de calor. No es bueno para comer, no aumenta la sangre ni la carne de las personas y tampoco da fuerza. Como no tiene propiedades nutritivas, se limita a llenar la barriga y reducir el hambre.

Vuelve acuoso el cerebro de las personas, y tibio y perezoso su estómago, además de provocar una tormenta de humores. Es prácticamente una mala hierba y comerlo no es saludable.

Para el dolor de pulmón, triturar mijo sobre una piedra caliente, añadir dos medidas de escolopendra y tomar esta mezcla regularmente con un trozo de pan, en ayunas o después de comer. El dolor se pasará, porque el amargor de la escolopendra elimina la podredumbre del pulmón y el polvo de mijo mitiga el efecto del polvo de la escolopendra, evitando que lo dañe.

10

EL PANIZO

El panizo es frío, aunque tiene algo de calor. Es de poca utilidad, porque apenas contiene alimento y proporciona escasa energía, aunque no hace daño, ni tampoco produce malos humores y enfermedades, como pasa con el mijo.

* El mijo también aparece en § 9a. Se han integrado aquí ambos capítulos.

Para las fiebres altas, cocer panizo en vino y beberlo caliente con frecuencia: el enfermo recuperará la salud.

EL CÁÑAMO

El cáñamo es caliente. Crece cuando el aire no es ni muy caliente ni muy frío. Esa es también su naturaleza.

Su semilla es saludable y constituye un alimento sano para las personas sanas. Resulta ligero y beneficioso, porque elimina un poco la flema del estómago y se digiere fácilmente, excepto si la persona está muy enferma. Disminuye también los malos humores y refuerza los buenos.

Para el estómago enfermo, cocer cáñamo en agua como si fuese un alimento y comerlo. Preparado así, hace eructar y facilita la digestión.

Sin embargo, cuando se está enfermo de la cabeza y se tiene el cerebro vacío, si se come cáñamo, producirá un ligero dolor de cabeza. Pero no hará daño a quien tenga sana la cabeza y el cerebro lleno. A quien está muy enfermo, también le producirá un ligero dolor de estómago. A quien está solo un poco enfermo, comerlo no le perjudicará, como ya se ha dicho.



Para el estómago frío, cocer cáñamo en agua. Una vez escurrido, envolverlo en un pañito y aplicarlo caliente en el estómago con regularidad. Como la semilla contiene mucho calor, calienta el estómago, lo alivia y lo pone en su sitio.

Los paños de cáñamo son buenos para vendar úlceras y heridas, porque contienen un calor moderado.

EL COMINO NEGRO

El comino es caliente y seco. No es un alimento beneficioso para nadie, porque provoca dolores. Tampoco vale como pasto para animales, aunque no les hace mucho daño.

Si se tienen úlceras en la cabeza (siempre y cuando no se trate de sarna), machacar comino negro y mezclarlo con grasa de cerdo asada. Untar con frecuencia las úlceras de la cabeza con esta mezcla, que consumirá las úlceras y las curará. El amargor del comino negro reduce las úlceras, al tiempo que el hedor de la manteca elimina el de las úlceras y su calor las cura.

Para la sarna en la cabeza, moler comino negro, añadir un poco de mantequilla y con esta mezcla untar la sarna. El enfermo se curará.

Machaca comino negro, mézclalo con miel y donde haya muchas moscas extiende la mezcla por la pared. Cuando la prueben las moscas, enfermarán y caerán muertas.



LA GALANGA

La galanga es prácticamente caliente, aunque contiene un poco de frío, y tiene muchas propiedades.

Para la fiebre alta, beber galanga en polvo mezclada con agua de manantial. Apagará el ardor de la fiebre, porque el frío y la suavidad del agua de manantial, mezclados con el calor de la galanga, bajan la fiebre.

Si duele la espalda o el costado debido a los malos humores, hervir galanga en vino y beberlo caliente con regularidad. El dolor

producido por los humores fríos cesará gracias al calor de la galanga y del vino.

A quien le duela el corazón o tenga el corazón débil, que tome galanga en abundancia y se encontrará mejor.

Para el aliento fétido que va hasta los pulmones y en ocasiones produce ronquera, pulverizar y mezclar galanga e hinojo (el mismo peso), nuez moscada y pelitre (el doble que de galanga e hinojo juntos). Todos los días en ayunas, tomar el peso de dos monedas de ese polvo con un trozo de pan y beber a continuación un poco de vino caliente. Después de comer o en ayunas, tomar con frecuencia otras hierbas nobles aromáticas, que contendrán el aliento fétido.

Para cualquier tipo de dolor de pulmón, evitar las carnes grasas, abstenerse de los alimentos mezclados con mucha grasa y de la comida cocinada, porque producen putrefacción alrededor de los pulmones. Evitar también los guisantes, las lentejas, las frutas y verduras crudas, las nueces y el aceite, porque producen humor lívido en los pulmones. Si se quiere comer carne, que sea magra. En el caso del queso, que no esté cocido ni fresco, solo seco, porque los humores lívidos perjudiciales que contenía se han aplacado. Si se quiere consumir aceite, que sea con moderación, para que los pulmones no atraigan los humores lívidos. No hay que beber agua, porque produce humor lívido y flema alrededor del pulmón. No beber siquiera mosto, porque no ha eliminado las impurezas en la fermentación y por tanto no se ha purificado. En cambio, la cerveza no hace mucho daño, porque está fermentada. El vino sí es beneficioso para el pulmón, gracias a su calor bueno. Hay que protegerse del aire húmedo y neblinoso, porque la humedad hace daño al pulmón.

Si hay exceso de malos humores en las vísceras y en el bazo, y el corazón sufre malestares debido a la melancolía, tomar galanga y pelitre (el mismo peso), así como pimienta blanca (una cuarta parte del peso de uno de ellos). Si no se dispone de pimienta blanca, utilizar piperisa (cuatro veces la cantidad de pimienta blanca) y triturar todo. A continuación, añadir este polvo a harina de habas y mezclar con jugo de fenogreco sin agua, sin vino, ni otro líquido. Realizada esta operación, preparar con la mezcla unas galletas y secarlas al sol. Deben hacerse en verano, cuando hace sol, para disponer de ellas durante el invierno. Estas galletas se comen tanto en ayunas como

después de comer. Seguidamente, hacer un clarete con regaliz, hinojo (cinco veces el peso del regaliz), azúcar (el mismo peso que de regaliz) y un poco de miel. Beberlo contra los dolores de corazón tanto en ayunas como después de comer.

Si la flema produce vapores en la cabeza y molestias en los oídos, debe triturarse galanga, aloe (un tercio de la cantidad de galanga), orégano (el doble que de galanga) y hojas de melocotón (el mismo peso que de orégano). Tomar este polvo todos los días tanto en ayunas como después de comer.

Cuando se siente dolor en el pecho, en el bazo o en el corazón, y el estómago se ha enfriado por la flema, moler galanga con orégano (el doble que de galanga), salvia (el triple que de orégano), semillas de apio (el mismo peso que el orégano) y un poco de pimienta blanca. Añadir un poco de miel cocida y preparar un electuario*. Cocerlo a fuego suave, sin dejar que hierva. Beberlo con frecuencia, así como también vino puro, suave y de buena calidad.

Cuando uno está débil debido a una parálisis, moler galanga, nuez moscada (la mitad del peso de galanga), espliego (la mitad que de nuez moscada), *githcrut* y levístico (a partes iguales, pero de cada uno de ellos más cantidad que de espliego), saxifraga y polipodio a partes iguales (los dos juntos deberán sumar la misma cantidad que los cinco primeros ingredientes). Si se está sano, tomar ese polvo con pan; si se está enfermo, hacer un jarabe y beberlo.

14

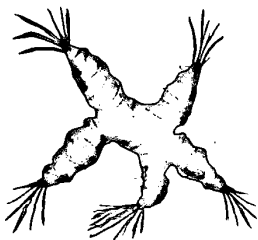
LA CEDOARIA

La cedoaria es moderadamente caliente y posee importantes propiedades.

Para los temblores en los miembros y cuando faltan las fuerzas, debe meterse cedoaria en vino al que se habrá añadido galanga (un

* Se trata de un preparado de la medicina antigua y medieval semejante a una confitura a base de una sustancia azucarada, como la miel o el azúcar, con hierbas y raíces.

poco menos cantidad que de cedoaria). Cocer esta mezcla con un poco de miel y beberla caliente. Los temblores desaparecerán y el enfermo recobrará las fuerzas. El temblor de los miembros originado



por los sudores fríos que producen las fiebres altas se calma gracias al equilibrio de los ingredientes calientes y fríos.

Si se saliva y se espuma mucho, hay que triturar la cedoaria y envolver ese polvo en un pañito. Luego, introducirlo en un vasito de agua y dejarlo durante toda la noche para que el agua coja sabor. Beberlo con frecuencia por la mañana en ayunas, y la saliva y la espuma desaparecerán.

Para los dolores fuertes de cabeza, humedecer la frente y las sienes con este mismo polvo envuelto en un paño empapado en agua, y se experimentará mejoría.

Cuando el estómago está pesado por haberlo llenado de mala comida, moler cedoaria, mezclarla con un poco de sémola y agua, hacer una galleta y cocerla al sol o en el horno casi frío. Luego, triturarla y tomarla con frecuencia en ayunas y antes de dormir, chupándola directamente de la mano, y la pesadez de estómago se irá.

EL JENGIBRE

El jengibre es muy caliente y difuso, o sea, muy exuberante.

Es perjudicial para las personas sanas y gruesas, porque las vuelve estúpidas, ignorantes, indolentes y lascivas, debido a que genera un calor repentino que aturde los sentidos y despierta los genitales. En cambio, las que tienen el cuerpo seco y ya un poco debilitado, deberán moler el jengibre y tomarlo en ayunas en una bebida a sorbos pequeños o con un poco de pan. El repentino calor que

surge de la bebida y del pan restaura los miembros resecos y las personas débiles se restablecen. Cuando haya mejoría, hay que dejar de tomarlo, para que no haga daño.

Para los ojos ulcerosos y turbios, moler jengibre, envolver ese polvo en un paño y meterlo en vino hasta que coja sabor acre. Por la noche, al acostarse, untar los ojos y los párpados con él. Si entra un poco en los ojos, no hace daño. Desaparecerán la purulencia y la turbidez. Mientras se tenga visión en los ojos, pueden curarse de esta manera; si ya se ha perdido la vista, este remedio no sirve de nada.

Si los ojos tienen neblina, añadir a este mismo vino tres medidas de jugo de ruda e hisopo (a partes iguales) y verter todo en un recipiente de bronce para que conserve sus propiedades. Por la noche, en el momento de ir a dormir, untar la zona alrededor de párpados y ojos. Si el preparado toca un poco los ojos, no los dañará. Hacer esto con frecuencia y la neblina de los ojos se disipará.

Si se padece estreñimiento en el estómago o en el vientre, reducir jengibre a polvo, mezclarlo con un poco de zumo de buglosa, amasar unas galletas con harina de haba y hornearlas con el fuego casi apagado. Tomarlas frecuentemente después de comer o en ayunas, pues reducirán la porquería del estómago y proporcionarán alivio.

Para cualquier tipo de dolor de estómago, moler jengibre, dos medidas de galanga y media de cedoaria, y ponerlo todo en vino. Beberlo después de comer y también por la noche al acostarse. Hacer esto con frecuencia y el estómago mejorará.

Para la tiña, meter en vinagre ese mismo polvo envuelto en un paño y añadirle un poco de vino para que no resulte muy acre. Después, untar la zona de las erupciones con ese paño con el polvo y se curarán.

Si se padece de gota, moler en un mortero un poco de jengibre y canela (un poco más que jengibre). A continuación, añadir salvia (menos que jengibre), hinojo (más que salvia) y tanaceto (menos que salvia). Moler también hasta extraer el jugo y colar con un paño. Seguidamente, cocer miel en vino y añadirle un poco de pimienta blanca (si no se tiene pimienta, ponerle un poco de *nimmolo*), y mezclar la molienda y el jugo. Además, machacar en un mortero lenteja de agua, tormentilla (dos veces su cantidad), mostaza silvestre (en igual proporción que tormentilla) y también la hierba en la que cre-

cen las lapas (menos cantidad que de lenteja de agua), hasta obtener un jugo. Meterlo en un saquito y regarlo con el preparado de vino con miel y el polvo para preparar un clarete. Cuando vengan los dolores, el enfermo deberá tomar un sorbo de esta bebida en ayunas y otro sorbo por la noche antes de acostarse, hasta que se cure.

Para preparar purgantes, moler jengibre, regaliz (la mitad que de jengibre) y cedoaria (un tercio respecto al jengibre), y filtrarlo todo. Luego, añadirle el peso equivalente de azúcar (el peso total deberá ser de treinta monedas). A continuación, hacer una masa finísima o una galleta con esta mezcla, media cáscara de nuez de sémola de harina purísima y una cantidad de leche de tártago que quepa en la raja de la pluma de un escriba. Dividir la masa en cuatro partes iguales y secar al sol en marzo o en abril, porque en estos meses los rayos del sol son templados, ni muy calientes ni muy fríos, y por eso aportan mucha salud. Si durante este tiempo no se dispone de leche de tártago, conviene retrasar la preparación hasta mayo, cuando se podrá secar al sol la galleta y conservarla hasta que se utilice. Para el purgante, tomar la cuarta parte de esa masa en ayunas. Si el estómago está tan lleno y pesado que la poción no hace efecto, coger la mitad de los tres cuartos restantes de la galleta y humedecerla de nuevo con leche de tártago. Secada la masa otra vez al sol, tomarla en ayunas. Si en el momento de tomar el purgante se tiene frío, hay que entrar en calor antes de ingerirlo. Después, descansar un poco en cama, permaneciendo despierto; más tarde, levantarse y caminar un poco, evitando coger frío. Cuando el enfermo ya se haya aliviado, deberá comer pan de trigo (no seco, sino mojado en una sopa), pollo, carne de cerdo y otras carnes ligeras. Evitar el pan basto, la carne de vaca, el pescado y otros alimentos pesados y asados, excepto las peras asadas. Abstenerse de comer queso, y verduras y frutas crudas. Beber vino con moderación y evitar el agua. Huir también de la luz del sol y del fuego. Continuar con este régimen durante tres días.

LA PIMIENTA

La pimienta es muy caliente y seca, y contiene una potencia incontrolable. Si se toma mucha, hace daño y causa pleuresía, provoca malos humores y destruye los buenos.

Si se comen manzanas o peras y ocasionan molestias, tomar pimienta y habrá mejoría.

Si se padece del bazo y se ha perdido el gusto por la comida hasta el punto de no querer probar bocado, poner un poco de pimienta en el pan en cualquier comida. El bazo mejorará y la aversión a la comida desaparecerá, porque la pimienta atempera el pulmón, que se enferma con facilidad debido a los ardores malsanos.



EL COMINO

El comino es moderadamente caliente y seco.

Para los pulmones obstruidos es beneficioso y saludable tomado de cualquier manera, porque su calor disuelve los humores nocivos que producen la obstrucción y oprimen el pecho.

Resulta dañino para quien sufre del corazón, porque no lo calienta completamente, y debería estar siempre caliente. Sin embargo, si se está sano, es bueno tomarlo, porque proporciona buena disposición de ánimo, ya que apaga el calor excesivo, que le hace caer a uno en la inconsciencia. Atempera a los que tienen demasiada calor, pero a los enfermos les hace daño, porque provoca en ellos la enfermedad, excepto en quien ya padezca del pulmón.

Si se quiere comer queso cocido o asado y que no haga daño, debe ponérsele comino, ya que su calor moderado disuelve la coagulación excesivamente concentrada del queso.

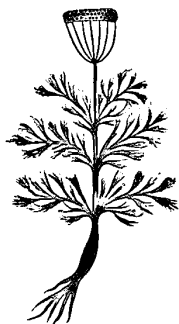
Para las náuseas, moler tres partes de pimienta y de pimpinela con una parte de comino. Mezclar con harina de sémola para hacer unas galletas con yema de huevo y un poco de agua. Cocerlas al horno bien caliente o bajo cenizas aún calientes. También se puede tomar ese polvo en el pan, pues atenúa los humores excesivamente calientes y fríos que producen las náuseas. El calor del comino y de la pimienta, más la frialdad de la pimpinela, unidos al calor de la harina de sémola y a la frialdad de la yema de huevo, se atemperan con la suavidad del agua y el suave calor del horno al cocinarlos todos juntos, como se ha dicho.

EL PELITRE

El pelitre contiene calor moderado, es un poco seco, y posee un correcto equilibrio y buena energía vital.

Es buen alimento para las personas sanas, porque disminuye la putrefacción y aumenta la cantidad de sangre buena, además de conferirles una mente sana. Su calor es beneficioso, ni excesivo ni escaso, sino equilibrado. Gracias a él, restituye en los enfermos las fuerzas que ya les van faltando y proporciona una buena digestión si se toma regularmente.

Si se tiene mucha flema en la cabeza, que a menudo nace de los humores malsanos, debe tomarse pelitre frecuentemente, porque la reduce.



Para las personas aquejadas de parálisis, moler pelitre, un tercio de su cantidad de jengibre y un poco de pimienta. Deberán tomar este polvo en ayunas, luego beber vino, y se encontrarán mejor. El pelitre tiene calor seco, carece de las viles características humanas y por esta razón disuelve los humores que pro-

vocan la parálisis, porque crece gracias al rocío. Además, el calor del jengibre y de la pimienta ayuda a calmar la gota desde dentro.

Tomado a menudo, elimina la pleuresía, produce humores buenos y visión clara.

De cualquier manera que se tome, seco o con la comida, es beneficioso tanto para sanos como para enfermos. De hecho, si se toma a menudo, aleja la enfermedad. Origina humedad y saliva en la boca, y esta es la razón de que haga salir los humores malos y restaure la salud.

19

EL REGALIZ

El regaliz es de un calor moderado y aclara la voz de cualquier manera que se tome.

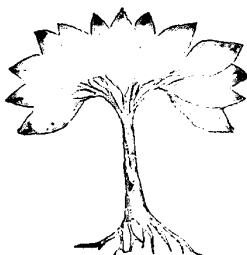
Dulcifica el espíritu, aclara la vista y ablanda el estómago, favoreciendo la digestión. Su calor es inocuo y beneficia a cualquiera. Es muy recomendable para quien está loco, pues, si lo consume a menudo, extingue el furor de su cerebro.



20

LA CANELA

La canela es muy caliente, tiene mucha fuerza y poca humedad: su calor es tan intenso que la elimina. Consumida con frecuencia disminuye los malos humores y hace que nazcan los buenos. El árbol de cuya corteza se obtiene la canela es muy caliente y muy útil en la medicina.



Para la parálisis provocada por la gota y las fiebres cotidianas, tercianas o cuartanas, verter en un recipiente de acero vino bueno con la madera y las hojas del árbol de la canela (mientras tenga savia). Calentar esta mezcla al fuego hasta que hierva. El enfermo deberá beberla caliente a menudo y se curará. El jugo del árbol de la canela, atemperado con el calor del vino, co-

cido en el recipiente de acero que contrarresta las fiebres y tomado en una bebida, destruye cualquier tipo de parálisis y de fiebre gracias a sus propiedades beneficiosas y a los otros elementos que lo atemperan.

Quien tenga la cabeza pesada y débil hasta el punto de no poder respirar bien por la nariz, debe tomar a menudo canela molida con un poco de pan, o chuparla directamente de la mano, pues su calor y su fuerza equilibrada disuelven los humores nocivos que debilitan la cabeza.

LA NUEZ MOSCADA

La nuez moscada contiene mucho calor y propiedades equilibradas.

Tomar nuez moscada abre el corazón, purifica los sentidos y aporta buena disposición de ánimo.

Muele un poco de nuez moscada, el mismo peso de canela y un poco de clavo; añade harina de sémola y un poco de agua, prepara unas galletas y cómelas a menudo. Este preparado aplaca la amargura del espíritu y de la mente, abre el corazón y tus sentidos decaídos, alegra tu mente, purifica los sentidos y reduce los humores nocivos que tengas, proporciona buen jugo a la sangre y te fortalece.

El árbol que da la nuez moscada es caliente, pero su madera y sus hojas no son muy útiles para la medicina, ya que sus propiedades residen en el fruto.

Quien tenga el cerebro fatigado por la parálisis, debe moler en un mortero una parte de nuez moscada por dos de galanga, un poco de raíz de iris desmenuzada, la misma cantidad de llantén (menos peso de estos dos ingredientes juntos que de nuez moscada) y añadir sal. Preparar una bebida ligera con todos estos ingredientes, harina de sémola y agua, y beberla a sorbos una o dos veces al día hasta que se cure.

Cuando uno está aquejado de una risa excesiva y esta agitación produce dolor, hay que moler nuez moscada, añadir azúcar (la mitad que de nuez moscada) y disolver todo en vino caliente. Beberlo en ayunas y después de comer. La risa excesiva seca el pulmón y afecta al hígado, pero el calor de la nuez moscada cura el hígado y el jugo del azúcar renueva el pulmón. Atemperados con el calor alterado del vino y tomados de esta manera la nuez moscada y el azúcar restauran los buenos humores que la risa excesiva se había llevado.

22

LA ROSA

La rosa es fría y en su frialdad contiene un temperamento útil.

Para el dolor de ojos o la visión borrosa, coge un pétalo de rosa por la mañana o al salir el sol y pónelo en los ojos, porque les quita el humor lívido y los aclara. El frío de la rosa es útil y elimina los humores inútiles.

Quien sea propenso a la ira, debe triturar rosa y salvia (menos cantidad). En el momento en que la ira se desate en él, poner ese polvo delante de la nariz, pues la rosa alegra y la salvia calma. Si no se dispone de rosa, usar en su lugar visco de melocotonero, que elimina la amargura y la tendencia a la melancolía.



Cocer en agua rosa y salvia (la mitad que de rosa) con manteca de cerdo fresca sin sal para obtener un ungüento. Para un calambre o una parálisis, frotar con él la parte afectada. El frío de la rosa, el calor y la sequedad de la salvia, sumados a la manteca templada sin sal (la sal disminuye las propiedades de estas plantas), calman los calambres y la parálisis.

Para las pequeñas heridas en el cuerpo, aplicar pétalos de rosa, que eliminan el humor lívido.

La rosa es útil para pociones, ungüentos y todo tipo de preparados medicinales, que mejoran al añadir rosa, aunque sea solo un poco, debido a sus excelentes propiedades, como se ha dicho antes.

23

LA AZUCENA

La azucena es más fría que caliente.

Machacar bien el extremo de la raíz de la azucena con manteca de cerdo curada, derretir en una sartén y poner el ungüento en un vasito. Aplicárselo caliente con frecuencia al enfermo de lepra blanca y se curará. La lepra roja* es difícil que pueda curarse.

Para el sarpullido**, machacar el tallo y las hojas de azucena hasta extraer su jugo y amasarlo con grasa. Antes de aplicar este ungüento, beber siempre leche de cabra y el sarpullido desaparecerá totalmente.

El olor de los primeros brotes de azucenas y de sus flores alegra el corazón y suscita pensamientos adecuados, gracias a su beneficiosa energía vital.

* Hildegarda distingue entre la lepra blanca (*quedchit*) y la lepra roja (*rubea lepra*). La lepra llamada blanca podría ser el vitiligo o las pústulas, mientras que la roja sería la enfermedad producida por el *Mycobacterium leprae*. Se ha pensado también que con la denominación de lepra roja Hildegarda estaría refiriéndose a la psoriasis o la rosácea (véase J. Romaní y M. Romaní, «Causas y curas de las dermatosis en la obra de Hildegarda de Bingen»: *Actas Dermo-Sifilográficas* 108/6 [2017], pp. 538-543).

** *Urslechte* en nuestro texto: viruela o ictericia.

LA ZARAGATONA



La zaragatona es de naturaleza fría, pero en su frialdad contiene un temperamento dulce.

Si se cuece en vino y se bebe caliente, aplaca las fiebres altas.

Su temperamento dulce alegra el espíritu cuando uno está angustiado, y gracias a su frialdad devuelve al cerebro la salud y le proporciona vigor.

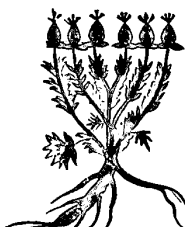
Para las fiebres del estómago, cocer zaragatona en vino. Luego, quitar el vino, poner la zaragatona caliente en un paño sobre el estómago y eliminará las fiebres. El calor del

vino y el frío de la zaragatona contrarrestan las fiebres causadas por los alimentos calientes y fríos.

EL ESPLIEGO*

El espliego es caliente y seco, y su calor es saludable.

El espliego cocido con vino (si no se tiene vino, cocerlo con miel y agua) y bebido con frecuencia así templado alivia el dolor de hígado y de pulmón, y la congestión de pecho, purificando la mente. Su calor saludable, unido al suave calor del vino o de la miel, aplaca los humores fríos que provocan dolor en el hígado o en el pulmón y ofuscan el entendimiento.



* El § 25a se ha integrado en este capítulo.

LA CUBEBA



La cubeba es caliente, de un calor equilibrado, y también seca.

Gracias a su calor beneficioso, la cubeba apaga los indignos ardores de la lujuria, en los que se esconden los humores lívidos fétidos y malsanos, alegra el espíritu y purifica la mente.

EL CLAVO

El clavo es muy caliente, aunque también contiene una suave humedad parecida a la de la miel.

Cuando duele la cabeza y se sienten zumbidos, como si uno estuviese sordo, tomar clavos a menudo los disminuirá.

Si las vísceras ya enfermas se inflaman, a menudo esa hinchazón ocasiona hidropesía. Cuando la hidropesía es incipiente, deben tomarse clavos con frecuencia, porque frenarán el progreso de la enfermedad. Sus propiedades pasan a las vísceras y reducen la hinchazón, no dejan avanzar la hidropesía y la eliminan.

Muchas veces, el calor de la médula rezuma y ocasiona podagra. En el momento en que empieza a manifestarse, si el enfermo toma clavos a menudo, sus propiedades entran en la médula e impiden que la podagra aumente y se extienda, siempre y cuando esté en sus inicios.

Para el hipo, tomar con regularidad clavos en ayunas y cedoaria después de comer. El calor del clavo atraviesa el cuerpo que está en ayunas y lo calienta. Por su parte, el calor de la cedoaria es equilibrado y si se toma después de comer, expulsa el frío de la enfermedad. Si se toma en ayunas, la cedoaria es perjudicial. Un mes de cura será suficiente para que el enfermo se restablezca.

LA CRISTIANA

La cristiana contiene calor ardiente.

Cuando se avivan los peores y más mortíferos humores, y burbujan en algún miembro*, el enfermo debe tomar mucha cristiana y mejorará, porque su calor abrasador y punzante combate los ardores y el frío nocivo de esos humores.

Si uno sufre de fiebres cuartanas, debe tomar cristiana en el momento del ataque y se encontrará mejor.

Si se produce un ataque agudo de gota, tomar cristiana al inicio de la crisis y se notará mejoría, porque esta planta contrarresta el fortísimo frío que origina el enorme ardor de las fiebres cuartanas**.

Para las fiebres altas en el estómago, calentar vino con cristiana. Si el enfermo lo toma caliente, se curará.



LA PULMONARIA

La pulmonaria es fría, ligeramente caliente y seca. No es particularmente útil.

Cuando los humores malos y fétidos producen un vapor nocivo que va al cerebro y luego al pulmón, causando dolor, cocer pulmonaria en agua (no en vino, porque resulta menos eficaz) y dejarla reposar en la olla. Beberla durante una semana colada con un paño. Cuando se acabe, preparar otra poción del mismo modo y beberla

* *Freislichaz* en nuestro texto: erupción cutánea o pústulas.

** Esta incoherencia podría deberse a una laguna en el texto.

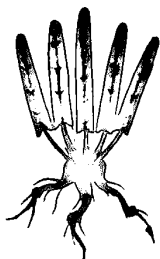
todos los días en ayunas (no después de comer), hasta que uno se cure. El pulmón se debilita muy a menudo por culpa del dolor del corazón y del calor del estómago, y la frialdad de esta planta, atemperada con la suavidad del agua, aplaca la enfermedad.

Si se inflama el pulmón y el enfermo tiene tos y dificultad al respirar, cocer pulmonaria en vino. Si lo bebe en ayunas, se curará. El pulmón hinchado por una mala aspiración del calor se reduce gracias a la frialdad de la pulmonaria, se atempera con el vino caliente y se recupera la salud, porque el pulmón tiene más o menos la misma naturaleza que la pulmonaria*.

Si las ovejas comen a menudo pulmonaria, se ponen sanas y gordas, y no daña su leche. Cuando el pulmón está hinchado, como hemos dicho, tomar pulmonaria y se recuperará la salud, porque el pulmón tiene más o menos la misma naturaleza que la oveja**.

30

LA ESCOLOPENDRA



La escolopendra es caliente y húmeda. Resulta muy útil para el hígado, los pulmones y las vísceras enfermas.

Cuece escolopendra en vino a fuego fuerte, añade un poco de miel y vuelve a hervirlo. A continuación, muele pimienta larga y el doble de canela, añádelas al vino y hiérvelo otra vez; cuélalo con un paño y prepara un clarete. Bébelo con frecuencia tanto en ayunas como después de comer, pues es bueno para el hígado, limpia los pulmones, cura las vísceras enfermas, y elimina la putrefacción y la flema internas. El calor de estos ingredientes contrarresta los ardores de las fiebres que dañan el hígado, el frío nocivo del pulmón y la putrefacción de las vísceras que nace del frío malsano.

* Formulación homeopática: *similia similibus curantur*.

** Véase la nota anterior.

Seca la escolopendra al sol fuerte o poco a poco sobre un ladrillo caliente y tritúrala. Chupa directamente de la mano este polvo tanto en ayunas como después de comer, pues alivia el dolor de cabeza, de pecho y de otras partes del cuerpo. El dolor y la falta de humores buenos calientes y fríos que sobrevienen de repente se aplacan gracias a las propiedades de esta planta y al calor de la doble cocción del vino.

La persona afectada de imprevisto por un dolor agudo debe tomar inmediatamente este polvo en vino caliente y se encontrará mejor.

31

LA GENCIANA

La genciana es bastante caliente.

Cuando el corazón duele tanto que parece que va a pararse, triturar genciana, tomarla con una bebida y reconfortará el corazón. El calor de la genciana en una bebida mitiga el dolor del corazón que nace a veces del frío de la melancolía.

Para la fiebre de estómago, beber con frecuencia ese mismo polvo en vino caliente que haya sido calentado con acero al rojo vivo y el estómago se curará.



32

EL SERPOL

El serpol es caliente y equilibrado.

Si las carnes están enfermas, con aspecto sarnoso, tomar con frecuencia serpol con carne o cocinado en un puré. Las carnes se curarán desde el interior y se purificarán.

69

Para la sarna leve que produce prurito, machacar serpol con manteca de cerdo fresca y hacer un ungüento. Untar la piel con él y se curará.

Cuando el cerebro está enfermo y como vacío, moler serpol y mezclarlo con harina de sémola y agua. Hacer unas galletas con esta masa, comerlas con frecuencia y el cerebro mejorará.

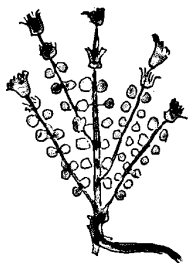
33

EL MARRUBIO

El marrubio es caliente, con mucho jugo y eficaz contra diversas enfermedades.

Para la sordera, cocer marrubio en agua; luego, quitarlo del agua y dejar que sus vapores entren en los oídos. Poner también el marrubio caliente en las orejas y alrededor de la cabeza, y el oído mejorará. El calor del marrubio es áspero y su jugo amargo, atenúa y aleja los humores densos y el vapor causantes de la sordera, igual que el viento dispersa el polvo.

Para el dolor de garganta, cocer marrubio en agua, colar con un paño y agregar el doble de vino. A continuación, añadir una buena cantidad de grasa y levantar de nuevo el hervor. Beber este preparado a menudo y la garganta sanará. La potencia y el amargor del marrubio, atemperados con el vino y la grasa, eliminan la enfermedad de la garganta.



Para la tos, coger hinojo y eneldo a partes iguales, y añadir una tercera parte de marrubio. Cocer la mezcla con vino, colarla con un paño, beberla y la tos cesará.

Cuando las vísceras están destrozadas y enfermas, cocer marrubio con vino al que se le habrá añadido una buena cantidad de miel. Una vez cocido, reservar en una olla. Cuando se haya enfriado, beberlo con frecuencia y las vísceras se curarán. Los dolores de pulmón y

de hígado son los responsables de la tos. El marrubio los alivia, el eneldo seca la tos y el hinojo junto con el vino rebajado los cura.

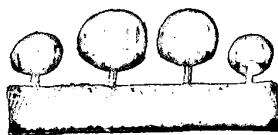
34

LA TRUFA DE CIERVO

La trufa de ciervo es fría y dura. Tiene unas propiedades que provocan daños internos en las personas y en los animales que gozan de buena salud.

Sin embargo, cuando sobrevienen humores tan peligrosos que los miembros afectados por la gota parece que van a romperse, debe comerse trufa de ciervo, que evitará los daños de esos humores y los hará salir. Su naturaleza es capaz de destruir cualquier cosa donde quiera que esté y eliminar, según lo encuentra, lo que está podrido.

Si las mujeres embarazadas la comen, las hace abortar, poniendo en riesgo su vida.



35

LA LAVANDA

La lavanda es caliente y seca, porque tiene poco jugo, no es comestible y posee un olor penetrante.

Para los piojos, respirar lavanda con frecuencia y los piojos morirán.

Su olor aclara la vista, porque contiene las propiedades y los beneficios de los aromas más fuertes y amargos, de modo que evita muchísimas enfermedades y espanta los espíritus malignos.

71

EL FENOGRECO

El fenogreco es más frío que caliente.

Para las fiebres cotidianas, que producen frecuente sudoración y hacen que el enfermo rechace la comida, coger grano de fenogreco en verano y quitarle la semilla en invierno. Calentarlo en vino, beberlo caliente en ayunas con frecuencia y se experimentará mejoría.

El fenogreco contiene la potencia de los aromas más fuertes y la dureza de los más amargos. Por esta razón evita muchas enfermedades, porque los espíritus malignos le tienen aversión y escapan de él.

Si a alguien le duele la cabeza tanto que parece loco, acercarle el fenogreco a la nariz, pues su olor aplaca el vapor nocivo de esos humores furibundos.

Para las fiebres cuartanas, cocer fenogreco en agua, luego escurrirlo y aplicarlo caliente en pies y piernas por la noche atado con un paño. Además, si también se toma fenogreco calentado en vino como se ha dicho antes, se experimentará mejoría. Las fiebres que nacen de un frío intenso, que le producen al enfermo un ardor enorme y malsano, hacen que se le hinchen los pies y las piernas. Gracias a las excelentes propiedades del fenogreco suavizado en el agua, la hinchazón se reduce al envolverlos con él, ya que obliga a la fiebre a volver al estómago, e ingerido a continuación en una bebida, la expulsa de él.

Si una persona sana se siente en ocasiones cansada, porque los malos humores que huyen del hígado fatigan su bazo y su corazón, debe moler fenogreco, pimienta blanca (un tercio de la cantidad de fenogreco) y comino (el doble que de fenogreco). Antes de sentir fatiga en el corazón, o bien cuando empieza a doler, tomar este preparado con un poco de pan en ayunas o después de comer. El fenogreco reconforta el corazón gracias a su frío bueno, mientras que la pimienta blanca lo calienta, a la vez que el comino quita el calor sobrante y la persona se cura. Cuando estos elementos se atemperan de esta manera, el corazón recupera las fuerzas.

LA HIERBA DE SANTA MARÍA*

La hierba de Santa María es más caliente que fría.

Si se ha comido o bebido veneno, machacar en un mortero hierba de Santa María, ruda y betónica (el mismo peso) para obtener su jugo. Luego, añadir tártago (el doble que de una de las anteriores), mezclarlo todo, colarlo con un paño y beberlo en ayunas. Al beberlo, hay que estar sentado en un sitio caliente para no coger frío, porque resultaría peligroso. Después de beber, también deberá tomarse hidromiel. El veneno se expulsará por el vómito o por las heces y así el enfermo se verá liberado de él.

Cuando se tienen muchos piojos, moler hierba de Santa María con manteca de cerdo y frotar con esa mezcla todo alrededor del cuello y las axilas. Este preparado es inocuo para la persona, pero los piojos morirán.

Si parece que la lepra está creciendo, cocer hierba de Santa María en agua y añadirle grasa. Preparar un puré, comerlo con frecuencia y la lepra desaparecerá.

Si debido a numerosos y diferentes pensamientos una persona pierde el buen juicio hasta el punto de rozar la demencia, cocer en agua la hierba de Santa María y tres veces su cantidad de hinojo. Escurrir las plantitas y beber esa agua fría regularmente. El enfermo deberá evitar los alimentos secos y procurar tomar alimentos suaves y de buena calidad, que le proporcionarán buen jugo a su sangre. Que coma también gachas de sémola preparadas con mantequilla o grasa, porque llenan el cerebro que está vacío y lo calientan si está frío. Estas gachas no deben prepararse con aceite de oliva, porque atrae la flema al cerebro. El enfermo no debe tomar vino, porque dispersa aún más los humores ya de por sí desperdigados;



* El § 37a (texto correspondiente al último párrafo) y el § 194 (texto correspondiente al penúltimo párrafo) se han integrado en este capítulo.

ni tampoco hidromiel o agua, porque arrastrarían todavía más su mente a la locura. Debe beber esta poción y cerveza, y cubrirse la cabeza con un gorro o un paño de lana pura para calentar suave y paulatinamente el cerebro.

Para las fiebres tercianas, coger hierba de Santa María y pata de caballo a partes iguales, y tres veces la cantidad de estas dos plantas juntas de rabaniza. Cocerlas en vino, colarlas con un paño, añadir una molienda de clavo, dos partes de galanga, un tercio de estas dos plantas de jengibre y hacer un clarete. Tomarlo el mismo día de la preparación y durante los nueve días siguientes para que surta todo su efecto.

LA PIPERISA



La piperisa es caliente y húmeda. Su humedad es equilibrada y resulta beneficiosa tanto para sanos como para enfermos. El amargor que contiene no hace daño al cuerpo por dentro, sino que lo cura. Gracias a su suave humedad no aumenta el dolor, ni hace daño a quien está sano.

Si se tiene el corazón débil y el estómago enfermo, tomarla cruda y proporcionará alivio, porque su calor y su humedad eliminan la debilidad y la enfermedad del corazón y del estómago.

Quien tiene el espíritu triste y toma piperisa, se pone contento. Además, cura y aclara los ojos, porque su calor expulsa el frío de la melancolía que oprime el espíritu y empaña la vista.

LA CICUTA

La cicuta es caliente y peligrosa. Destruye todo lo bueno y equilibrado que hay en la sangre y en los humores, y produce derrames nocivos similares a las tempestades que agitan el agua. Después de cesar esa tempestad, quedan los peores humores y las peores enfermedades, porque la cicuta crece en un aire excesivamente seco y húmedo, y no beneficia mucho en un aire bien equilibrado. Por esta razón es nociva para los humores bien equilibrados, aunque a veces beneficia a los que no lo están.

Quien ha recibido golpes fuertes de bastón o de garrote, o quien se ha caído de una cierta altura y tiene las carnes y los miembros magullados, deberá cocer cicuta en agua y aplicarla escurrida sobre los miembros doloridos, vendándolos con un paño. Los humores acumulados en la zona se disiparán, porque la cicuta suele deshacerlos. Sin embargo, si la hinchazón está causada por otra enfermedad, la cicuta no la eliminará. Si se aplicara en este caso, empujaría hacia dentro los humores que a causa de la debilidad de las heridas deberían salir de la carne, con riesgo de que volvieran a formarse.

EL ALCANFOR

El alcanfor es una goma que destila un árbol que contiene un frío puro y una fuerza penetrante como la de una piedra.

También su naturaleza es pura, así que, en el lugar donde se encuentran la madera, las hojas o la goma de alcanfor no tienen efecto la magia, los maleficios y los engaños de los espíritus del aire. Se desvanecen en su presencia, igual que la nieve se derrite al sol, porque detestan su naturaleza pura, y por ello no pueden ejercer completamente sus fuerzas. Si una persona lleva una parte de ese

árbol consigo, le proporcionará tranquilidad de espíritu y albergará en su interior la naturaleza buena del árbol.

Si se toma alcanfor puro, sin atemperar con otras plantas, su frío contendrá el fuego de la persona y su fuerza se mezclará con su frío hasta volverlo loco. Quedará como la madera podrida, que no tiene ni frío ni calor. Por esta razón no se debe tomar alcanfor puro.

Derrite en una sartén aloe y mirra (el mismo peso) con un poco de alcanfor (en menor cantidad que uno de los anteriores). Añade un poco de lechuga silvestre y haz unas galletas con harina de sémola. Sécalas al sol o en una piedra calentada a la lumbre, luego tritúralas y toma en ayunas un poco de este polvo en hidromiel caliente. Si estás sano y fuerte, te pondrás sorprendentemente aún más sano y más fuerte, y tus energías se asentarán de manera correcta. Si estás enfermo, te aliviará y reconfortará de maravilla, como cuando el sol ilumina un día oscuro. El calor de estas especias y plantas, unido a la suavidad de la sémola y de la miel, tiene tanta fuerza que lo sano lo vuelve más sano y lo enfermo lo sana.

41

LA ACEDA



La aceda no es propiamente ni caliente ni fría, sino templada, así que no es comestible para las personas, porque va contra su naturaleza.

Si una persona la toma, se volverá triste y la planta esparcirá por sus vísceras su naturaleza de manera desmesurada.

Sin embargo, vale como comida para los animales, y es útil para las vacas y las ovejas, porque a veces lo que debilita las fuerzas de las personas resulta beneficioso para los animales.

LA SIEMPREVIVA*

La siempreviva es fría y comerla no es beneficioso, porque su naturaleza es grasa.

Si una persona con los órganos genitales sanos la tomase, se inflamaría por la libido, como si estuviese loca.

Si un hombre es estéril o tiene poco semen, a pesar de no ser viejo, debe poner siempreviva en leche de cabra hasta que se diluya bien, añadir unos huevos y cocer la mezcla para que sirva de comida. Tomar este plato entre tres y cinco días, y su semen recuperará las fuerzas para procrear y tendrá una abundante prole. No obstante, esta comida no es útil contra la esterilidad femenina. Si una mujer la tomase, su libido también se inflamaría, pero sin curarle la esterilidad. La frialdad de la siempreviva es escasa y para abrir la vulva hace falta una fuerza que esta planta no tiene. Sin embargo, en su frialdad contiene cierto gusto, que casi puede compararse al humor lívido del placer humano. Por eso es nociva para el hombre que tiene mucho semen, aunque sí es útil para el que es estéril.

Para la sordera total, añadir siempreviva a la leche de una mujer que haya tenido un varón después de que hayan pasado diez o doce semanas desde el parto. Echar con frecuencia tres o cuatro gotas de esta mezcla con cuidado en las orejas y el enfermo recuperará el oído. El frío de la siempreviva elimina el calor de la sordera y la leche de una mujer que ha tenido un varón (que es más fuerte que la de la mujer que ha tenido una hembra) diluye la grasa de las venitas finas que van al cerebro, purifica la ventosidad de las orejas y así la persona recupera el oído.

* El § 42a ha sido integrado aquí.

LA BRIONIA*



La brionia es caliente e inútil para las personas, igual que una mala hierba.

Su calor es peligroso, salvo en el lugar donde se prepare un veneno. Si se hace fuego donde está ella, su calor y su olor entran en contacto con el veneno y reducen su potencia, de la misma manera que el vino pierde sus fuerzas cuando se deja de noche en una copa.

Si se asa al fuego como si fuese un nabo y se corta en trozos, suelta su olor. Si una serpiente o un sapo perciben este olor, les hace tanto daño que la serpiente empieza a espumar y el sapo siente tanto dolor que huye del lugar donde se encuentra. Cuando una persona la huele, le provoca dolor (a no ser que antes haya comido ruda), porque contiene humores tan malsanos y desagradables que daña tanto a las personas como a los gusanos nocivos.

Para las úlceras de los pies, cocer brionia en agua. Luego, escurrir la planta y aplicarla en las heridas como si fuese un fomento. Eliminará la podredumbre y la persona se curará, porque sus propiedades malsanas reducen la putrefacción.

LA VARA DE ORO

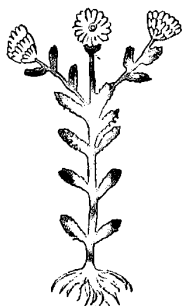
La vara de oro es más fría que caliente y su jugo es mucho más peligroso que el de otras plantas, de la misma manera que hay unos gusanos que son más dañinos que otros.

* El § 43a ha sido integrado aquí.

Para las úlceras grandes y abultadas, cocer vara de oro en agua, poner la planta escurrida y caliente en las úlceras como un fomento y se curarán, porque su jugo fuerte elimina la podredumbre de las úlceras incipientes.

Aplicar vara de oro a una herida de arma es peligroso, porque la piel por fuera cicatriza rápidamente, pero empuja la podredumbre hacia dentro y produce daños internos, a no ser que antes se hayan aplicado dentro de la herida aromas y ungüentos de buena calidad.

Para las manchas y pústulas que salen entre la piel y la carne, cocer vara de oro en agua, escurrida, aplicarla caliente y se curarán. Hacer lo mismo con las ovejas si tienen el mismo tipo de úlceras.



LA SANÍCULA

La sanícula es caliente y muy pura, y contiene un jugo suave y saludable.

Es muy beneficiosa para el estómago y las vísceras enfermas. En verano, cuando está verde, córtala de raíz, cuécela en agua y cuéla-la con un paño. Después, añádele a esa agua miel y un poco de regaliz para preparar un hidromiel. Si lo bebes con frecuencia después de comer, eliminará la flema de tu estómago y sanará las vísceras enfermas.

Seca sanícula al sol poco a poco, porque el secado al sol no les quita sus propiedades a las plantas, pero el fuego sí. Una vez secada, tritúrala un poco (que no quede muy fina) y guarda ese polvo para el invierno. En invierno, hierva vino con un poco de miel y regaliz, y añádele este polvo. Bébelo con frecuencia después de comer, pues limpia el estómago de flema y devuelve la salud a las vísceras doloridas.

Para las heridas por arma, exprimir jugo de sanícula, diluirlo en agua y beberlo con frecuencia después de comer. Limpia las heridas por dentro y las cura poco a poco pero bien.

46

EL CÓLQUICO

El cólquico es frío y seco, no contiene propiedades saludables ni curativas, y tampoco es comestible. Si una persona lo tomase, le provocaría una carencia de elementos buenos y sequedad. En poquísimo tiempo su carne crecería hacia afuera, porque dentro las fuerzas se agotan y la carne empieza a faltar. La consecuencia es a menudo la muerte, porque hay más veneno que salud. Si una oveja come cólquico, no muere, pero se vuelve lenta y deforme. Esta planta no es útil ni para las personas ni para los animales.

47

EL HELECHO

El helecho es muy caliente, seco y con poco jugo, pero posee una propiedad muy importante: el demonio escapa de él.

El helecho obtiene sus propiedades del calor del sol, y algunas se parecen a las del sol, porque igual que él ilumina lo que está oscuro, y por eso expulsa las apariciones y los espíritus malignos lo detestan. En el sitio donde crece el helecho, el demonio no obra sus encantamientos. Evita y detesta las casas y los lugares donde está esta planta, y rara vez les caen rayos, truenos y granizo. Tampoco suele caer granizo en el campo donde crece.

Si una persona lleva helecho consigo, esquivará la magia y los sortilegios de los demonios, las palabras diabólicas y las apariciones.

Cuando se fabrica una imagen a semejanza de alguien con la intención de hacerle daño, volverlo loco, herirlo o matarlo, si esa persona lleva helecho encima, se neutralizan sus efectos.

En el paraíso el demonio atrajo hacia sí al hombre, y al demonio se le formó una señal de recuerdo que se le quedaría hasta los últimos días. Cuando se lo invoca pronunciando ciertas palabras para procurar sus engaños contra alguien, se toca esa señal, y le hace daño o se adueña de su voluntad.

También en ocasiones se bendice a una persona con una imagen para atraer la prosperidad y la salud de su cuerpo. El mal nace del odio y de la envidia, de manera que el mal se une al mal. En cambio, el bien surge de la prosperidad y de la salud del cuerpo, de la amistad y del amor, y así el bien se une al bien.

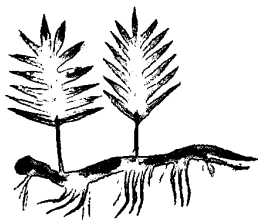
La sugestión diabólica examina la coagulación y se junta con ella, acosando constantemente a la persona, y así el mal se une a lo malo. Igual que el hombre posee una conciencia buena y una conciencia mala, también fueron creadas para él plantas buenas y plantas malas.

El jugo del helecho fue creado para la sabiduría, se encuentra en la parte buena de la naturaleza, y es signo de bondad y santidad. Por esta razón lo rehúyen todas las cosas malas y mágicas. En la casa en la que hay helecho, el veneno, las visiones y los encantamientos no pueden producirse. Cuando una mujer tiene un niño, hay que rodearla de helecho a ella y al niño en su cuna. Cuanto más helecho se ponga, menos acechará el demonio, porque, si no, nada más contemplar la cara del niño, lo odiará muchísimo y lo acechará.

El helecho es útil también para preparar medicinas.

Para la gota, cocer helecho verde en agua y bañarse en ella con frecuencia. La gota cesará, porque las buenas propiedades del helecho eliminan las oleadas de humores que originan la parálisis.

En verano, cuando el helecho está verde, ponte con frecuencia sus hojas en los ojos y duerme con ellas. Sus excelentes propiedades los purifican, los aclaran y disipan su turbidez.



Para la sordera total, poner en una vendita semillas de helecho y aplicar en el oído sordo, teniendo cuidado de que no entre en la cabeza a través de la oreja. El enfermo recuperará el oído, porque esta planta expulsa los malos humores que producen la sordera.

Si alguien tiene parálisis en la lengua y no puede hablar, poner semillas de helecho debajo de la lengua, la parálisis desaparecerá y el enfermo volverá a hablar, porque la fuerza de la semilla libera las ataduras de la parálisis.

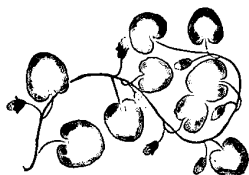
Quien tiene trabada la lengua y por eso tartamudea o cecea, también debe poner semillas de helecho debajo de la lengua, porque su fuerza aplaca los humores que traban la lengua y logra que enseñada vuelva a hablar.

Quien haya perdido la memoria y la cabeza, debe calentar en la mano semillas de helecho. La memoria regresará y, si no entendía, volverá a entender, porque el calor de la semilla purifica las venas de la consciencia que van desde la mano al cerebro.

48

EL ÁSARO

El ásaro es muy caliente, contiene una fuerza peligrosa y hay que tenerle miedo. Es muy acre y de naturaleza inestable, similar a una tempestad. Su calor y su inestabilidad entrañan riesgos. Por esta razón, es más lo que quita que lo que aporta de saludable.



Si una persona enferma de parálisis o de fiebre lo ingiere, le provocará más dolor.

Si una mujer embarazada tomase ásaro, moriría o tendría un aborto, poniendo en riesgo su vida. Si no tiene la regla, tendría más dolores que cuando menstrúa.

EL ARO

El aro no es templado ni excesivamente fuerte, de calor equilibrado y atemperado, como el suave calor del sol después del amanecer y como el suave rocío del verano antes de despuntar el día. Por esta razón puede aplicarse a cualquier cosa, es como un hombre de buen carácter, que puede soportar el peligro y mantener adecuadamente su prosperidad.

Cuando la putrefacción se convierte en una pústula negra, llamada *seliga**, que ocasiona la muerte, hay que tomar hojas y raíz de aro, pues esta planta aplaca el calor y el frío excesivos que hay en la pústula, y así desaparece suavemente.

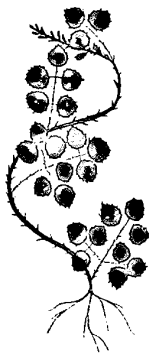
Si una persona padece gota hasta el punto de que todos los miembros fallan, la hacen caer y la lengua se le traba al hablar, debe tomar hojas de aro con un poco de sal y la gota cesará. Si no cesa, entonces deberá tomar raíz de aro remojada en miel cocida. Las suaves propiedades de esta planta, atemperadas con el calor de la sal y de la miel, alivian la parálisis de los miembros y de la lengua.

Para la fiebre mucosa del estómago, de la que nacen diferentes fiebres cuartanas, cocer raíz de aro en vino puro. Luego, dejarlo enfriar y más tarde meter en el vino acero al rojo vivo para calentarlo otra vez. Beberlo así caliente, pues elimina la flema del estómago y la fiebre producida por ella, de la misma manera que el fuego derrite la nieve. Esta planta, atemperada con el calor del vino y la fuerza del acero, hace desaparecer el humor lívido del estómago y las fiebres.

Cuando en una persona aumenta la melancolía, tiene siempre el ánimo sombrío y está triste, debe beber vino cocido con raíz de aro, que disminuye la melancolía y baja la fiebre, como se ha dicho, porque esta planta, atemperada con el calor del vino, mitiga el frío de la melancolía y alegra el espíritu.

* Podrían ser úlceras malignas como las producidas por el carbunco cutáneo o ántrax. En el § 133 figura *selega*. Seguramente se trata de la misma enfermedad.

LA HUMELA



La *humela* posee un frío moderado y un calor pesado que excita la lujuria en las personas hasta enloquecerlas.

Si se come o se toma en una bebida, despierta la lujuria igual que pasa cuando se bebe vino fuerte, que también provoca la locura.

Produce más putrefacción que sangre, por eso prácticamente carece de utilidad. No tiene en sí misma muchas propiedades curativas, a no ser que se le añadan otras plantitas o especias.

LA EUFORBIA

La euforbia se considera un veneno.

Contiene un calor repentino que quema la carne, así como una humedad malsana que la deteriora. No posee ninguna otra utilidad, excepto la que han descubierto los sabios de la medicina: que añadida a ciertas pociones contra el dolor de estómago, con su inutilidad equilibra los medicamentos útiles, de modo que ahuyenta el mal que se encuentra en el cuerpo con este otro mal. El ardor y la humedad inútiles de la euforbia, unidos a ciertas pociones que tienen un correcto equilibrio, eliminan los malos humores.

LA BELLADONA

La belladona contiene frío y calor, pero en el frío están sus defectos: la desidia y el letargo. En la tierra y en los sitios donde crece, la sugestión diabólica encuentra una especie de participación y comunión de sus artes.

Resulta peligroso comerla y beberla, porque sacude el espíritu de las personas hasta casi matarlas.

Para la piel y la carne laceradas de úlceras grandes y profundas, mezclar un poco de grasa de oca, sebo de ciervo y de cabra (cuanto se pueda conseguir) y añadir una gota de jugo de belladona (la cantidad que pueda caber en una pluma). Preparar un ungüento con estos ingredientes y untar con él las úlceras grandes con suavidad y no con mucha frecuencia para no provocar lesiones. Este ungüento debe contener solo un poco de belladona, porque si se pone mucho y se untan las úlceras muchas veces, corroe la carne y la lacerada. Sin embargo, añadiendo su jugo en su justa medida, las cura, como se ha dicho. Los calores de las grasas mencionadas, mezclados con sus otras propiedades, atenúan el calor excesivo de las úlceras graves que nacen de un frío excesivo, porque ayuda a la grasa a expulsar los malos humores de las úlceras.

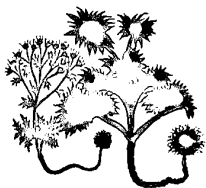


LA DOUWRZ

La *douwrz* es más caliente que fría, y seca. Tiene excelentes propiedades y su naturaleza es pura.

Tomada a menudo como cualquier otra planta, purga el estómago y elimina la turbidez de los ojos. Su calor seco reduce la putrefacción del estómago, que a menudo nace de los humores malos, que también enturbian los ojos.

EL CARDO CORREDOR



El cardo corredor es caliente, seco y útil para muchas cosas.

Cuando la gota ataca como si le corroyese a uno los miembros y ocasiona dolores tan insoportables que acuden pensamientos de todo tipo, como si la consciencia se evaporara, debe cocerse cardo corredor con vino y miel, colarlo con un paño y tomarlo templado a menudo por la noche después de cenar.

Poner el cardo cocido en vino y caliente en el pecho, y vendarlo con un paño. Hacer esto con frecuencia y el enfermo mejorará, pues el calor seco del cardo, atemperado con el suave calor del vino y de la miel, es útil en medicina contra la parálisis que altera la consciencia de las personas.

Tritura regaliz y brionia a partes iguales, coge la misma cantidad de polvo de cardo que las otras dos plantas juntas y mézclalo todo, añadiendo un poco de sal húmeda o tostada. Toma este polvo preparado de esta manera tanto en ayunas como después de comer y te aclarará la voz, te curará el pecho y lo volverá limpio como el aire limpio. Asimismo, comprimirá y reducirá la gota, evitando que tus miembros se rompan y que pierdas tus capacidades mentales.

LA CINCOENRAMA

La cincoenrama es muy caliente, su jugo tiene un poco de humedad y es eficaz contra las fiebres altas.

Muele cincoenrama enérgicamente y mézclala con harina de sémola y agua como para hacer una galleta. Después, añade un poco de aceite de oliva o, si no tienes, aceite de amapola. Licúa esta mezcla para ablandarla. A continuación, empapa con ella un paño de cáñamo y rodea completamente con él el vientre de la persona que tiene fiebres altas. Después de medio día o media noche, quita ese paño, vuélvelo a calentar al fuego y pónselo de nuevo en el vientre. Repite esta operación con frecuencia. La fiebre bajará y le hará vomitar, pues el calor de esta planta, la suavidad de la sémola y las propiedades del aceite de oliva y de la amapola combaten las fiebres. El calor del cáñamo ablanda el estómago y el enfermo se aliviará.

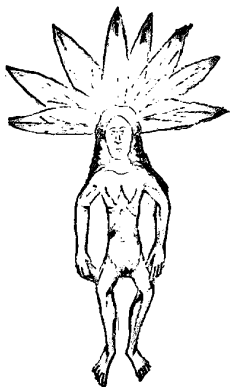
Para la turbidez de los ojos, machacar cincoenrama en vino puro, colar con un paño y conservar ese vino en un recipiente de bronce. Al ir a dormir, frotar la zona alrededor de los ojos, de manera que entre un poquito en ellos. Hacer esto con frecuencia y la turbidez de los ojos desaparecerá, porque las excelentes propiedades de esta planta, atemperadas con el vino, eliminan los malos humores que enturbian los ojos.

Para la ictericia, hacer unas galletitas con cincoenrama, harina de sémola y agua, y comerlas en ayunas durante nueve días.

Esta planta sirve para preparar medicinas, si Dios no lo impide.

LA MANDRÁGORA

La mandrágora es caliente y un poco acuosa. Procede de la misma tierra de la que fue creado Adán, y se parece un poco al hombre, aunque es una planta. Debido a este parecido con el hombre, la



influencia del demonio es mayor y más insidiosa en ella que en las otras plantas. Por ello induce al hombre a seguir sus deseos, tanto si son buenos como malos, como antes hacía con los ídolos.

Cuando se la arranca de la tierra, debe meterse en agua de manantial un día y una noche para quitarle todo el mal y el humor perjudicial que tiene, y que no le quede ninguna propiedad mágica ni fantasmal. Cuando se la desentraza si se le quedan restos de tierra pegada, porque no se limpió bien en la fuente como se ha dicho, entonces es muy peligrosa, porque suscita encanta-

mientos y visiones, como en el pasado las malas prácticas idólatras.

Si un hombre ha perdido la continencia por un encantamiento o por el ardor de su cuerpo, debe coger la especie femenina de esta planta (limpiada en la susodicha fuente) y colocarla cortada entre el pecho y el ombligo. Luego, aplicarla con una venda en el ombligo tres días y tres noches, dividir el mismo trozo en dos partes y poner un pedazo en cada ingle también durante tres días y tres noches. Triturar la mano izquierda de la figura y añadirle un poco de alcanfor. Si la toma de esta manera, se curará.

Si una mujer padece el mismo ardor en su cuerpo, que coloque la especie masculina de la mandrágora entre el pecho y el ombligo, tal como se ha dicho antes. Sin embargo, en este caso hay que triturar la mano derecha y añadir un poco de alcanfor. Tomar ese polvo como se ha indicado y el ardor de la mujer se apagará.

La mandrágora nace de la tierra y tiene forma de persona (nacida también de la tierra). Por eso su calor y sus propiedades apagan el ardor impuro tanto del hombre como de la mujer, igual que otras plantas expulsan los malos humores. Se corta ese pedazo, y se pone entre el pecho y el ombligo (o sea, en el precordio) y en el propio ombligo, porque hacia él se extienden los instintos del cuerpo humano. Al triturar su mano y atemperarla con el alcanfor, apaga el ardor impuro, porque las venitas de los intestinos humanos, que

contienen los humores del deseo sexual, se extienden hacia las manos. Como las personas actúan con las manos, y muestran alegría y tristeza con ellas, si se tritura la mano de esta planta, ahuyenta el deseo, como se ha dicho.

Para el dolor de cabeza debido a cualquier enfermedad, comer la cabeza de esta planta de la manera que se quiera; si duele el cuello, comer el cuello de ella; o si duele la espalda, la espalda de la planta; si duele el brazo, comer el brazo de ella; si duele la mano, su mano; para el dolor de rodilla, comer la rodilla de la planta; si es el pie el que duele, comer el pie. Para cualquier miembro que duela, comer el mismo miembro de la planta y se experimentará mejoría, porque las propiedades que se encuentran en cada uno de los miembros de la mandrágora ayudan a los miembros de las personas.

La especie masculina de esta planta es mejor para preparar medicinas que la femenina, porque el varón es más fuerte que la mujer.

Si alguien está tan fuera de sus cabales que siempre se siente triste y atormentado, y nota a menudo debilidad y dolor en su corazón, que tome mandrágora cuando ya ha sido desenraizada, y que la deje en agua de manantial durante un día y una noche, como se ha indicado. Una vez sacada de la fuente, que la acueste a su lado en la cama para que se caliente con su sudor y la persona a su vez coja su calor. Debe decir: «Señor, que creaste al hombre del barro de la tierra libre de dolor, pongo ahora a mi lado esta tierra que nunca ha pecado para que la tierra de la que he sido creado sienta la paz con la que la creaste».

Si no tienes mandrágora, coge los primeros brotes de un haya, porque para este uso tienen la misma naturaleza próspera y feliz. Procura coger los brotes de las ramitas sin romperlos, separándolas enteras de la madera, y acuéstalas contigo en la cama para que se calienten contigo y absorban el sudor de tu cuerpo. Pronuncia sobre ellas las mismas palabras. Encontrarás la alegría y en tu corazón sentirás la curación. Puedes hacer lo mismo con brotes de cedro y álamo temblón, y también te ayudará, porque la fuerza del calor y del buen temperamento de la mandrágora, el haya, el cedro y el álamo eliminan los humores ardientes que provienen del frío y que oprimen el pecho. Esta es la causa de que el corazón se deprima por la tristeza y el dolor.

LA CAMPANILLA

La campanilla es fría, no posee propiedades importantes, y no es ni muy útil ni muy inútil. Si se come, no hace daño, pero tampoco aporta ningún beneficio.

Si las uñas empiezan a ponerse tiñosas (cuando la enfermedad está en su fase inicial) moler campanilla, mezclar con un poco de plata viva* y aplicar en las uñas, atar con una venda y apretar bien. Si se realiza esta operación durante cierto tiempo, las uñas se pondrán bonitas.

EL ALQUEQUENJE**

El alquequenje es cálido y húmedo.

Para los ojos turbios, coger un paño de seda roja y empaparlo con los alquequenjes (si la seda es blanca o verde, no absorberá sus propiedades). Al ir a dormir, ponerlo en los ojos. Hacer esto con frecuencia y la turbidez desaparecerá. Si entra un poco de la planta en los ojos, no hará daño.

Cuando zumban los oídos, hasta el punto de que se está casi sordo, empapar un paño de fieltro con alquequenjes y cubrir el cuello y la nuca hasta las orejas, pero no sobre ellas, y atarlo. Hacer

* Mercurio. El nombre original del mercurio en latín era *argentum vivum*, «plata viva». Posteriormente, el nombre griego equivalente ὑδράργυρος, «plata líquida», se latinizó en *hydrargyrum*, de donde procede su símbolo químico Hg. Hildegarda registra *queksiluer*, término prácticamente idéntico al inglés *quicksilver*. Los alquimistas le dieron el nombre del planeta, por su cercanía al Sol, del que toma su esplendor áureo. A diferencia de otros elementos químicos que también tuvieron nombres de planeta y lo perdieron, el mercurio lo ha mantenido hasta la actualidad.

** El § 58a ha sido integrado en este capítulo.

esto con frecuencia al ir a dormir y el zumbido de los oídos cesará.

Para los sofocos, secar un poco los alquequenjes con humo y comerlos. Aliviarán un poco los sofocos, porque también ahuyentan los malos humores que dañan el pulmón.

Para los dolores internos ocasionados por úlceras en las vísceras, calentar salvado de trigo en una sartén con los alquequenjes, poner todo en un paño y aplicarlo caliente en la barriga y en el ombligo.



59

LA MELISA

La melisa es caliente, y si una persona la toma, ríe de buena gana, porque su calor toca el bazo y por eso el corazón se alegra.

Cuando sale un orzuelo, desenraizar la melisa y sumergirla en agua de manantial durante una noche. Después, escurrirla y calentarla en una sartén a fuego suave. Aplicarla así caliente en el ojo que tiene el albugo* durante tres noches. El orzuelo se reducirá y desaparecerá, pues el calor de la melisa se reduce con el agua de manantial, que tiene menos humor lívido que otro tipo de agua. Al calentarla al fuego, recupera su calor y de esta manera elimina la mala coagulación del albugo del ojo.

* Mancha blanca entre las membranas de la córnea.

LA ACHICORIA

La achicoria es caliente y húmeda. No obstante, es más húmeda que caliente, de naturaleza noble y vanidosa. Quien la lleva consigo despierta el odio en los demás.

Si el pecho está enfermo y produce ronquera, cocer en vino puro achicoria y bardana a partes iguales. Luego, colar con un paño y beber el líquido por la noche después de cenar. El pecho y la voz mejorarán, porque el calor y la humedad de la achicoria, más el calor de la bardana, que es mayor, atemperado con la suavidad del vino, reduce el humor lívido del pecho, que es el responsable de la ronquera.

Para las malas digestiones, secar al sol o en una piedra caliente el mismo peso de achicoria y bardana, y molerlas. Añadir sal húmeda o tostada (un tercio de una de estas plantas), hacer con miel un hidromiel y tomarlo después de cenar. La digestión se hará a su debido tiempo, porque el calor de la achicoria y el calor de la bardana (que es mayor), complementados con las propiedades de la sal y de la miel, atemperan y eliminan ese frío que ocasiona la pesadez de estómago.

Esta planta es útil para preparar medicinas, a no ser que Dios lo prohíba.

EL LÚPULO

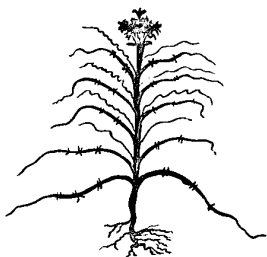
El lúpulo es caliente y seco, si bien contiene un poco de humedad. No es de gran utilidad, porque aumenta la melancolía, entristece la mente y produce pesadez en las vísceras debido a su sequedad. Pone a las personas tristes y las deprime, porque seca los humores. Sin embargo, añadido a las bebidas, su amargor impide la putrefacción, lo que permite que se conserven más tiempo.

LA CLEMÁTIDE

La clemátide es caliente.

Cuando se padecen vapores en el bazo, en el estómago o en las vísceras enfermas, y se siente una especie de opresión alrededor del pecho, pero sin que llegue a doler el pulmón, debe tomarse clemátide. Cocerla en una buena cerveza añadiendo un poco de miel. Si no se dispone de cerveza, cocerla en agua de manantial con miel. Después, colarla con un paño y beberla con frecuencia en ayunas, después de comer y antes de dormir. La clemátide alivia porque hace eructar suavemente y el enfermo mejorará de estos males. El calor bueno de esta planta, atemperado con el jugo del trigo, el dulzor de la miel y la pureza del agua de manantial, protege los humores buenos y contiene los fríos.

Para los humores malsanos que provocan flema, cocer clemátide en vino puro, machacar poleo en un poco de vinagre y hervirlo con el vino y la clemátide. Después, colar con un paño y reservar en un vasito hasta que el preparado se enfríe. Beberlo después de comer y por la noche. Esta bebida disminuye la humedad mala, limpia los humores y reduce la flema, como cuando se limpia una herida. El calor de la clemátide y del vino proporciona un calor saludable, y las propiedades del poleo, atemperadas con la aspereza del vinagre, hacen disminuir la podredumbre de la flema.



LA SALVIA

La salvia es de naturaleza caliente y seca. Crece más por el calor del sol que por la humedad de la tierra. Gracias a su sequedad, resulta beneficiosa para los humores enfermos.

Es recomendable tomarla, cruda o cocida, cuando uno se encuentra agotado por culpa de los humores nocivos, porque los aplaca.

Tritura salvia y toma este polvo con pan, pues reducirá en ti el flujo excesivo de humores malos.

Si se ha de soportar el hedor de alguna cosa sucia, ayudará meterse salvia en la nariz.

Para reducir el exceso de flujo de humores nocivos y de flema, o para el mal aliento, cocer salvia en vino, colarlo con un paño y beberlo a menudo.

Si estas enfermedades originan una ligera parálisis, cocer salvia en agua tal y como se ha dicho y beberla, porque reducirá los humores y la flema. Si se le da a alguien la salvia cocida en vino y no en agua, el vino dejaría pasar los humores que provocan la parálisis.

Cuando no se tienen ganas de comer, machacar salvia en vinagre con un poco de perifollo y de ajo. Hacer con esto un condimento para aliñar las comidas y se le abrirá a uno el apetito.

Cuando una comida con demasiada salsa da dolor de cabeza hacer un ungüento con salvia, orégano e hinojo (el mismo peso), marrubio (en mayor cantidad que los otros tres juntos), añadiend una buena cantidad de mantequilla (si no se tiene mantequilla, añadir grasa). Frotar con él la cabeza y el enfermo mejorará.

Si un vapor malo se extiende desde el estómago al bajo vient y produce dolor, cocer en agua en una olla nueva una parte de: via por cinco partes de brionia y diez de ruda hasta levantar hervor. Luego, escurrir las plantas y aplicarlas calientes en la dolorida vendadas con un paño.

Cuando no se puede retener la orina debido al frío del estógo, cocer salvia en agua, colarla con un paño y beberla caliente a frecuencia.

Para el exceso de humores malos, densos y venenosos, que hacen esputar sangre y vomitar durante algún tiempo, no hay que aplicar ningún medicamento mientras el enfermo se encuentre en ese estado, porque la sangre, espantada por el remedio, podría fluir más de lo normal y ulcerarlo por dentro. Cuando haya cesado un poco el flujo de sangre, cocer salvia en un vino ligero y suave mezclado con agua, y añadir un poco de aceite de oliva o mantequilla. Una vez cocido todo, colar con un paño y beber un poco después de comer, no en ayunas. Esta bebida fortalecerá al enfermo y lo curará por dentro.

La salvia combate la putrefacción interna de los humores; el vino, atemperado con la suavidad del agua, reconforta y fortalece; y el aceite de oliva o la mantequilla curan por dentro.

LA RUDA

La ruda crece gracias a la potente y plena energía vital de la tierra más que por el calor. Contiene un calor moderado y una ligera frialdad, pero es fundamentalmente caliente. Su humedad es muy eficaz contra el amargor seco que crece en las personas a las que les faltan los humores buenos. Es más beneficiosa comida cruda que en polvo, porque toda su fuerza reside en su verdor.

Aplaca el hervor desmedido de la sangre, pues su calor atenúa el calor desmesurado de la melancolía y atempera también su frío excesivo. La persona melancólica mejorará al tomarla después de comer.

Contra el dolor que surge después de comer cualquier tipo de alimento, tomar ruda a continuación y dolerá menos.

Cuando los ojos lagrimean, machacar ligeramente en un mortero una parte de ruda por dos



de salvia y dos veces la cantidad de salvia de perifollo hasta que las plantas suelten su jugo. Luego, mojar la mezcla con clara de huevo y por la noche, al acostarse, aplicarla húmeda en la frente, cerca de las sienes. Eliminará los malos humores que dañan los ojos, como cuando se chupa el jugo de una fruta. La ruda elimina los humores, la salvia los seca, el perifollo los cura y la clara de huevo retiene las propiedades de los tres elementos para que no se diseminen.

Para los ojos renegridos o turbios, cuando la vista está nublada y hay dolor, mezclar jugo de ruda y dos partes de miel pura líquida con un poco de vino bueno y claro, añadirle miga de pan de trigo y aplicar el preparado en los ojos por la noche vendado con un paño.

Cuando se padece dolor de riñones o lumbago, las más de las veces se debe a una enfermedad del estómago. En estos casos, machacar ruda y el mismo peso de ajeno, añadiendo grasa de oso (más cantidad que la de las plantas). Luego, frotar enérgicamente los riñones y la zona lumbar, manteniendo al enfermo cerca del fuego.

Cuando el hombre se agita en el acto sexual y en el momento de expulsar el esperma de alguna manera se le queda retenido dentro del cuerpo y le provoca dolor, exprimir jugo de ruda y ajeno (un poco menos que de ruda), añadir azúcar y miel (un poco menos que de azúcar), la misma cantidad de vino que de jugo, y calentarlo con acero al rojo vivo cinco veces en una olla nueva o en una sartén. Beberlo caliente después de comer un poco. Si en invierno no se dispone de estas plantas, machacar bayas de laurel con dos partes de dictamo. Después de comer un poco, beber este polvo en vino calentado con acero al rojo vivo. El humor nocivo que se quedó dentro se expulsará por la orina y las heces. En verano sí que se puede disponer de estos jugos. El calor atemperado y el frío de la ruda, unidos al calor del ajeno, expulsan los humores acumulados en el hombre; el calor del azúcar y de la miel lo curan de la enfermedad. Cuando el calor del vino se atempera con más calor (el del acero calentado cinco veces y los susodichos jugos) y se toma con un poco de comida para evitar la debilidad, el enfermo experimenta mejoría. En invierno, cuando no se dispone de los jugos de estas plantas, el calor de las bayas de laurel y el calor del dictamo, atemperados con el calor del vino, reconfortan gracias al calor del acero calentado cinco veces y expulsan esta enfermedad, como se ha dicho antes.

Si se ha comido algo y produce dolor, mezclar ruda con dos partes de salvia, atemperar la mezcla con sal y tomarla inmediatamente. Se experimentará mejoría, porque el calor moderado de la ruda y el calor de la salvia, junto con la aspereza de la sal, equilibran los alimentos.

65

EL HISOPO

El hisopo es de naturaleza seca y moderadamente cálido. Su potencia es tan grande que ni siquiera las piedras pueden impedir que crezca donde está sembrado.

Tomado con frecuencia limpia las espumas fétidas de los humores malsanos, igual que el calor hace salir la espuma en una olla. Es más útil cocinado con cualquier alimento o en polvo que crudo, porque su sequedad es perjudicial.

Fortalece el hígado y limpia ligeramente el pulmón. Para el dolor de hígado, la tos y el sofoco del pulmón, tomarlo cocinado con carne o con grasa. Si se toma hisopo solo con vino o agua, sin otro condimento, perjudica más que beneficia.

Cuando el hígado o el pulmón se inflaman por alguna enfermedad, el amargor y la aspereza del hisopo, sumados a la aspereza del vino o del agua, provocan úlceras. Por eso el hisopo, atemperado con la carne y con la grasa, evita la putrefacción de la carne, y comido así no hace daño. Sin embargo, el vino o el agua por sí solos no pueden contrarrestar sus propiedades, y por eso es perjudicial. El dolor de hígado y de pulmón proviene del calor malsano de las fiebres altas o del viento malsano y frío de la melancolía.

Para el dolor de hígado o de pulmón, cocer a fuego fuerte en una olla nueva regaliz y canela (un poco más que de regaliz), hisopo (en mayor cantidad que estos dos ingredientes juntos) e hinojo (en mayor cantidad que los tres anteriores juntos), añadiendo una buena cantidad de miel para restarle amargor. Después, enterrar esta olla con todas las plantas durante nueve días con sus noches si es

invierno; en verano, durante cinco días con sus noches. Luego, colar con un paño y beberlo así.

El calor equilibrado del hisopo aplaca el calor nocivo del dolor; el calor del regaliz, de la canela, del hinojo y de la miel mitiga el calor y el frío nocivos de la fiebre, como se ha dicho. La razón de enterrar las plantas es porque la tierra es fría y húmeda, y toda la aspereza y la debilidad que tienen se eliminan gracias al jugo de la tierra. De esta manera, sus propiedades, ya más saludables y más suaves, son capaces de curar la enfermedad.

Para el dolor agudo de hígado o de pulmón, beber este líquido a diario durante nueve días. Antes de tomarlo por la mañana, comer un poco. Por la noche, comer abundantemente y, al ir a dormir, beber una buena cantidad de él.

Para el dolor moderado de pulmón o de hígado, beberlo de la misma manera cada tres días. Hacerlo con frecuencia y el dolor se pasará, si Dios no se opone.

Si el hígado está enfermo por culpa de la tristeza, antes de que la enfermedad se extienda, cocinar unos pollos con hisopo y comer a menudo tanto los pollos como el hisopo. Además, debe tomarse frecuentemente hisopo crudo en vino, y también el propio vino. El hisopo es más eficaz contra la enfermedad del hígado que contra la del pulmón. Los pollos, aunque son de naturaleza fría, fortalecen mucho a los enfermos. El hisopo cicatriza las úlceras gracias a su calor bueno y sus propiedades; añadido a los pollos y al vino, ahuyenta la enfermedad del hígado, como se ha dicho.

EL HINOJO

El hinojo tiene un calor suave y su naturaleza no es ni seca ni fría. Si se toma crudo, no hace daño. Tomado de cualquier manera vuelve a uno feliz, proporciona un suave calor y sudor bueno, además de favorecer la digestión.

Su semilla, también de naturaleza caliente, es muy útil mezclada con otras plantas en los preparados medicinales.

Si se toma hinojo o su semilla en ayunas todos los días, reduce la flema mala y la podredumbre, aplaca el mal aliento y aclara la vista, gracias a su calor bueno y a sus excelentes propiedades.

Si no se concilia el sueño por culpa de alguna contrariedad, si es verano, cocer ligeramente una parte de hinojo por dos de milenrama. Ecurrir las plantas y aplicarlas con una venda en las sienes, la frente y la cabeza. Coger también salvia fresca y regarla con un poco de vino. Ponerla así en el corazón y alrededor del cuello, y el sueño será reparador. Si es invierno, cocer en agua semillas de hinojo y raíz de milenrama, ponerlas en las sienes y en la cabeza, como se ha dicho, y aplicar salvia en polvo y bañada ligeramente en vino en el corazón y alrededor del cuello. Si estos ingredientes se vendan con un paño, resultan más eficaces.

Para los ojos hinchados, turbios y doloridos, cuando el dolor es reciente, triturar hinojo o sus semillas. Mezclar este jugo y el rocío que se forma en el césped que crece recto con un poco de harina de sémola, y hacer una galleta. Ponerla de noche en los ojos y vendar con un paño.

Cuando los ojos están como velados por una nube, no totalmente inflamados ni del todo turbios, sino solo un poco grisáceos y doloridos, triturar hinojo si es verano, mientras que en invierno, triturar su semilla y aplicar con una clara de huevo bien batida. Al irse a dormir, poner la mezcla en los ojos y la turbidez disminuirá.

Si se produce un dolor agudo debido a una abundante secreción de nariz, poner en una teja caliente del techo o en un ladrillo calentado ligeramente una parte de hinojo por cuatro de eneldo. Rocíar aquí y allá con el hinojo y el eneldo para producir humo. Inhalar este humo por la nariz y por la boca. Después, comer con pan las plantas calientes. Hacer esto cuatro o cinco días para que el flujo de los humores vaya desapareciendo paulatinamente.

Cuando hay humor lívido en el estómago enfermo, preparar un plato con hinojo, ortiga (un poco más que de hinojo) y levístico (dos veces la cantidad de los otros dos juntos), un poco de harina o un poco de pan. Si se toma esta comida regularmente, eliminará el humor lívido del estómago enfermo.

Cuando una persona sufre de melancolía, machacar hinojo para extraer su jugo, y frotar con él a menudo la frente, las sienes, el pecho y el estómago, y la melancolía cesará.

Si comer carne asada, pescado asado o cualquier otro alimento asado produce dolor, tomar hinojo o su semilla después de comer y el dolor se reducirá.

Si debido a los malos humores se produce hinchazón de un tumor maligno en los órganos sexuales del hombre y le causa dolor, machacar hinojo, tres partes de fenogreco y un poco de mantequilla de vaca, y aplicarlo en esa zona: eliminará los malos humores. Después, coger las galletas de las que se hace la cerveza*, humedecerlas ligeramente con agua caliente, calentarlas y ponerlas sobre el tumor.

Si una mujer sufre mucho en el parto, cocer en agua con mucho cuidado y moderación plantitas suaves como el hinojo y la hiedra terrestre. Escurrirlas y ponerlas calientes alrededor de los muslos y en la espalda, sujetándolas con una venda sin apretar, para que el dolor y la cerrazón se deshagan más suave y fácilmente.

Triturar una medida de semilla de hinojo, media de galanga, un cuarto de dictamo y una de pilosela, y colar con un paño. Justo después de la comida, meter este polvo en vino caliente, pero no hirviendo, y beberlo. Este preparado mantiene la salud del que está sano, reconforta al enfermo, facilita la digestión, le da fuerzas y buen color a la cara, porque el hinojo después de comer es beneficioso para cualquiera.

Si las ovejas enferman, poner en agua hinojo y eneldo (más cantidad que de hinojo) para que coja sabor. Dársela a beber a las ovejas enfermas y mejorarán.

* Hildegarda aclara en alemán el término latino *tortellos* (galletas): *malzkûcho*. *Malzkuchen* en alemán moderno es un pastel de malta. Podría referirse a la levadura de cerveza seca.

EL ENELDO

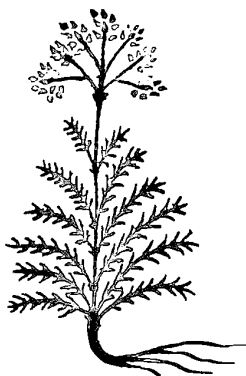
El eneldo es de naturaleza seca, caliente y equilibrada. De cualquier modo que se tome, pone a uno triste.

El eneldo crudo no es saludable, porque contiene más humedad de la tierra que el hinojo, y atrae cierta grasa de ella. Sin embargo, si está cocido, frena la gota.

Cuando sangra mucho la nariz, aplicar en la frente, las sienes y el pecho una parte de eneldo y dos de milenrama. Las plantas deben estar frescas, porque sus propiedades residen principalmente en su verdor. Si es invierno, machacarlas, poner ese polvo rociado con un poco de vino en un saquito y aplicarlo de la misma manera.

Para apagar el placer y los deseos de la carne, coger en verano una parte de eneldo, dos partes de menta acuática, un poco de raíz de cardo corredor (en la misma cantidad que la menta acuática) y chalota (en la misma cantidad que el iris de Iliria). Meter todo en vinagre, hacer un condimento para las comidas y usarlo con frecuencia. En invierno, machacar todo y tomar este polvo con los alimentos, porque no es posible disfrutar del verdor de estas plantas en esa época.

Cuando el aire es húmedo y suave, los bueyes enferman con facilidad. Mezcla eneldo y raíz de iris de Iliria (en menor cantidad) con su comida, y harán desaparecer en ellos los malos humores.



EL PEREJIL



El perejil es de naturaleza robusta, y contiene calor y frío. Crece gracias al viento y a la humedad.

Es más beneficioso comerlo crudo que cocido, porque si se cuece la fuerza de su verdor hace un poco de daño.

Con su calor baja las fiebres leves que atacan a las personas. Como crece gracias al viento y a la humedad de la tierra, genera algo de pesadez en el espíritu, pero no daña el cuerpo.

Para el estómago enfermo, hacer un puré con una parte de perejil, dos de hinojo y una de saponaria, añadiéndole mantequilla o grasa de buey y sal tostada, y comerlo regularmente.

Si se come ajo y hace daño, comer perejil y las molestias se reducirán.

Cuando se sufre de parálisis, machacar ligeramente en un mortero perejil e hinojo a partes iguales y un poco menos de salvia. Añadir aceite de rosas de oliva y aplicar con una venda en la zona dolorida.

Quien tenga la carne blanda y sufra de gota en algún miembro debido al exceso de bebida, debe freír en una sartén con aceite de oliva una parte de perejil por cuatro de ruda. Si no se tiene aceite, freír con sebo de cabra. Aplicar estas plantas calientes en la zona dolorida, vendar con un paño y se experimentará mejoría.

Para los dolores de corazón, de bazo o de costado, cocer perejil en vino, añadir un poco de vinagre y miel en abundancia. Colar con un paño y tomar esta bebida con frecuencia.

Quien sufre de cálculos, debe cocer en vino perejil con un tercio de saxifraga. Colar con un paño y beberlo mientras se toma un baño muy caliente. Luego, cocer en agua perejil y un tercio de saxifraga. Verter esta agua en las piedras calientes del baño para que el vapor impregne las plantas. Hacer esto con frecuencia y habrá mejoría.

EL APIO

El apio es caliente y más verde que seco. Tiene mucho jugo y crudo no vale para comer, porque produce malos humores. En cambio, si se come cocido, genera humores saludables y no hace daño.

De cualquier manera que se coma, hace divagar el espíritu, porque el verdor del apio provoca inestabilidad: unas veces pone a uno contento y otras, triste.

Para los ojos húmedos, que lagrimean siempre debido al exceso de humores, machacar apio e hinojo (un poco más que de apio) hasta extraer el jugo, mezclarlos con clara de huevo (la yema no) y poner el preparado en un paño. Vendar con él los ojos enfermos por la noche al ir a dormir. Si este tratamiento se aplica regularmente, los ojos se curarán.

Quien sufre de gota, hasta el punto de que los ojos se mueven sin rumbo, la boca se contrae y unos miembros tiemblan y otros se contraen, machacar una parte de semillas de apio por un tercio de semillas de ruda, nuez moscada (menos que ruda), clavo (menos que de nuez moscada) y saxifraga (menos que de clavo). Tomar este polvo tanto en ayunas como después de comer. Este es un magnífico remedio contra la gota.

Quien no padezca de gota, que tome también este polvo, pues aleja la enfermedad y así no la padecerá.



EL PERIFOLLO

El perifollo es de naturaleza seca. No crece con viento fuerte o en una tierra muy húmeda, sino con aire suave antes de que venga el fértil calor del verano. No obstante, es más caliente que frío, y su calor es saludable.

Es un tanto parecido a las malas hierbas, porque, si se come crudo, produce muchos vapores en la cabeza. Ni cocido ni crudo es beneficioso para la salud, aunque sí es útil para preparar medicinas, y cura las heridas abiertas de las vísceras.

Machaca perifollo, extrae su jugo y añade vino. Dáselo a beber a quien tenga heridas abiertas en las vísceras. Haz esto con regularidad y el enfermo se curará.

Cuando se ha comido una comida cruda, los malos humores de estos alimentos, como no están atemperados con condimento alguno, suben al bazo y causan dolor. En este caso, hacer unas albóndigas con perifollo, una cantidad menor de eneldo y pan de trigo con vinagre para que sirvan de condimento. Comerlas frecuentemente. Luego, cocinar también semillas de lino en una sartén, escurrir las, meterlas en un saquito y ponerlo lo más caliente posible en la zona del bazo.

Para las úlceras de cualquier tipo y para la sarna, cocer en agua una parte de perifollo, tres de polipodio, y énu-la (cinco veces la cantidad de polipodio). Una vez quitada el agua y colada con un paño, echarla en una sartén, añadiendo un poco de incienso fresco, algo de azufre y grasa fresca de cerdo (mayor cantidad que de los otros ingredientes) para obtener como una especie de ungüento. El enfermo deberá untarse con él las úlceras durante cinco días para que penetre en la piel y en la carne. A continuación, tomar un baño para eliminar los humores lívidos y el hedor.

El perifollo tiene un calor moderado y elimina el calor y el frío nocivos de las úlceras y la sarna. El calor del polipodio y de la énu-la, la suavidad del agua, el calor del incienso, del azufre y de la grasa, atemperados con un fuego externo, alejan los malos humores. El calor del polipodio seca los malos humores y el de la énu-la

los aleja; el del incienso los cura y el del azufre los mitiga; el calor de la grasa, cuando es fresca, sana suavemente.

71

LA BECABUNGA

La becabunga es de naturaleza caliente. Tomada en forma de puré cocinado con grasa o aceite, aligera el vientre como una poción. Gracias a su calor, alivia la gota.

72

EL MASTUERZO

El mastuerzo es más caliente que frío, y también húmedo. Crece más por la energía vital de la tierra que por el sol.

Aumenta los malos humores y daña el bazo, porque contiene la energía vital de las malas hierbas y disipa el calor bueno. Su humedad causa dolor en el bazo, porque es blando y se daña fácilmente.



73

EL BERRO

El berro es de naturaleza caliente. Tomarlo no beneficia gran cosa, pero tampoco hace mucho daño.

Para la ictericia o las fiebres, calentar el berro en una sartén y comerlo caliente con frecuencia. El enfermo se curará, porque las

propiedades del berro tienen algo de inutilidad, de modo que disipan los humores coagulados que originan la ictericia y extinguen los ardores nocivos de las fiebres.

Para las digestiones difíciles, calentar también el berro en una sartén. Sus propiedades proceden del agua, pero preparado así adquiere las del fuego y resulta más beneficioso.

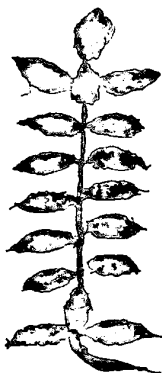
74

LA VERDOLAGA

La verdolaga es fría. No es beneficioso tomarla porque es débil y fría, y provoca humor lívido.

75

LA MENTA ACUÁTICA



La menta acuática es caliente, pero al mismo tiempo un poco fría. No aporta grandes beneficios, aunque tampoco hace mucho daño, así que puede tomarse con moderación.

Si un enfermo presenta dificultades para respirar, porque tiene las vísceras grasas o porque su estómago está pesado por haber comido y bebido mucho, deberá tomar con frecuencia menta acuática cruda con carne, o cocinada en una sopa o en puré. El sofoco se reducirá, porque esta planta enfría las vísceras grasas y calientes, y también su grasa.

Debido al pulmón enfermo se secreta flema y se tose al intentar hablar. Sin embargo, es diferente si el sofoco es debido a un exceso de

grasa o por haber comido y bebido mucho: se respira con dificultad, pero no se secreta flema. Para estos casos debe administrarse la menta acuática como se ha dicho.

76

LA MENTA MAYOR

Este tipo de menta es grande y más caliente que fría.

Si ciertos gusanos o parásitos corroen a una persona, machacar menta y aplicarla vendada con un paño. El frío de la menta mayor es un poco amargo y por eso es capaz de matar los gusanitos que se crían en las carnes.

77

LA MENTA MENOR

Hay otra menta que llaman menor, más caliente que fría.

Para la inflamación de los ojos, aplicar menta machacada, vendar con un paño y la hinchazón se irá.

Si se tiene el estómago frío y no se hace la digestión, tomar menta menor cruda o cocida con las carnes y el pescado. Tomada de cualquier manera calentará el estómago y facilitará la digestión.

78

LA MENTA ROMANA

La menta romana contiene un calor moderado y agudo, pero un tanto atemperado.

Para la gota, machacar menta, colar el jugo con un paño, añadir un poco de vino y beberlo mañana, tarde y noche.

La sal, añadida con moderación, atempera todos los alimentos, pero es perjudicial en exceso o por defecto. De la misma manera, la menta romana, añadida con moderación a las carnes, los pescados, los guisantes y otras legumbres, a los purés, o a los platos de verduras, da buen sabor y es un buen condimento. Tomada de esta manera calienta el estómago y asegura una buena digestión.

79

EL AJO



El ajo tiene un calor correcto, brota gracias a la fuerza del rocío y crece desde el primer sueño de la noche hasta que se hace de día.

Cuando está maduro, es más saludable que el puerro tanto para sanos como para enfermos. Como su jugo es atemperado y su calor correcto, debe comerse crudo, porque cocinado es como un vino rancio.

No perjudica a los ojos, aunque debido a su calor, al principio la sangre se acumula alrededor de ellos, pero después se quedan limpios.

Hay que comerlo con moderación para que la sangre no se caliente en exceso.

Cuando el ajo está viejo, pierde su jugo equilibrado y saludable. Pero si se atempera con otros alimentos, recupera sus propiedades, porque su calor es intenso y tiene fuerza. Por esta razón no es muy útil para preparar medicinas.

LA CHALOTA

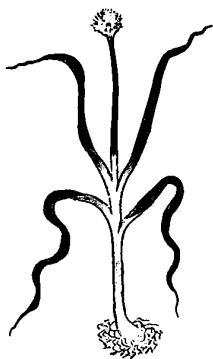
La chalota es fría y venenosa. No es recomendable para las personas sanas ni para las enfermas. Sin embargo, si se quiere comer, previamente debe meterse un rato en vino para atemperarla y eliminar lo que tiene de nocivo. De todos modos, para los enfermos es mejor comerla ligeramente cruda que cocinada, porque produce retortijones.

EL PUERRO

El puerro contiene un calor intenso, rápido e inútil, igual que la madera mala, que arde rápidamente y rápidamente cae. Altera la libido.

Comido crudo es venenoso como una mala hierba, porque perverte la sangre, el pus y los humores con su ardor, de manera que la sangre no aumenta correctamente, el pus no disminuye y los malos humores no se purifican.

Para comerlo crudo, hay que atemperarlo antes dejándolo reposar en vino con sal o en vinagre, para que pierda sus propiedades perjudiciales. Por ejemplo, desde la mañana hasta el mediodía o desde nonas a vísperas*. Las propiedades del vino, de la sal o del vinagre reducen los malos humores que contiene, algo que no consigue la cocción, porque siempre le queda algo nocivo. Atemperado así lo pueden comer las personas sanas. Sin embargo, los enfermos no deben comerlo ni



* Desde las 15:00 h hasta las 18:00 h, aproximadamente.

crudo ni cocido, porque su sangre no tiene un calor equilibrado, su pus es turbio y sus humores espumosos, y todo esto puede empeorar. Con todo, si el enfermo tuviese muchas ganas de comerlo, que lo tome crudo, como se ha dicho antes, ligeramente atemperado.

No es muy adecuado para la preparación de medicinas, porque crece en un aire inestable, caliente y húmedo.

82

LA CEBOLLA



La cebolla no tiene un calor equilibrado, pero sí una humedad penetrante. Brota del rocío del amanecer, cuando su fuerza ya va decayendo.

Comida cruda es tan nociva y venenosa como el jugo de las malas hierbas.

La cebolla cocinada es saludable (el fuego reduce lo que tiene de nocivo) y resulta eficaz para las fiebres intermitentes, la fiebre común o la gota, porque su penetrante humedad atempera el ardor y el frío de estas dolencias.

Cuando se padece del estómago, produce dolor tanto cruda como cocida, porque es húmeda.

83

LAS ESPECIES DE PUERROS

Todas las especies de puerros huecas, como la cebolleta, el cebollino y la *planza*, son parecidas. No son excesivamente calientes, sino equilibradas, y tienen un jugo un poco vinoso. Crecen gracias al viento y a la humedad de la tierra. De todas estas especies el puerro es la menos nociva.

110

El puerro no desata tormentas de humores y se digiere rápidamente. Las personas sanas pueden comerlo crudo, pero los enfermos, que tienen diferentes tipos de humores, deben cocinarlo, para que la humedad de la planta no se una a la suya.

LA COL

La col, el repollo, la berza y la lombarda son de naturaleza húmeda.

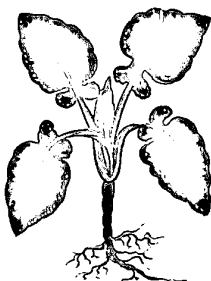
El repollo es un poco más frío que caliente y de naturaleza un tanto seca.

Las coles tienen pocas propiedades debido a su frialdad, por eso no valen gran cosa para la preparación de medicinas, si bien su jugo, añadido a otros jugos, disuelve los humores.

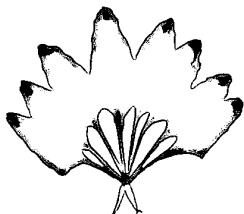
La col fermentada o macerada es más fría que caliente y de naturaleza un poco más seca que las otras verduras.

Las coles crecen gracias al humor lívido del rocío y del aire. Por esta razón tienen, por así decirlo, como fuerzas y vísceras. Su jugo es prácticamente inútil, provocan enfermedades y dañan las vísceras débiles.

Las personas sanas, que tienen venas fuertes y no están muy gruesas, podrán digerir bien las coles. Sin embargo, para las personas gruesas son nocivas, porque sus carnes tienen mucho jugo y les hacen casi tanto daño como a los enfermos. En puré o cocinadas con la carne son nocivas y más que disminuir, aumentan los malos humores.



OTRAS ESPECIES DE COLES



La col blanca, la col puntiaguda y la acelga tienen una naturaleza y unos jugos equilibrados.

Para las personas tanto sanas como enfermas son casi como un remedio, como la lechuga silvestre. Son muy saludables, no generan humores nocivos y se digieren fácilmente.

LAS STUTGRAS*

Las *stutgras*, que son más pequeñas, son frías y débiles por naturaleza, provocan en las personas débiles humores malsanos y aumentan su melancolía. Son pesadas de digerir y por eso se desaconseja comerlas, como las malas hierbas. Su energía vital es nociva.

LA CALABAZA

Las calabazas son secas y frías, crecen gracias al aire, pueden comerlas tanto sanos como enfermos y no aumentan los malos humores.

* El § 86a se ha integrado en este capítulo.

EL MELÓN

Los melones son húmedos y fríos, crecen gracias a la humedad de la tierra y despiertan el amargor de los humores. Las personas enfermas no deben comerlos.



EL NABO



El nabo es más caliente que frío y produce pesadez de estómago, aunque se digiere fácilmente.

Para comerlo crudo, hay que quitarle toda la piel de fuera, que es muy gruesa, porque su energía vital hace daño. Una vez quitada la piel, comer lo de dentro.

Cocinado es mejor que crudo, porque no genera malos humores. La cocción reduce su jugo y resulta menos pesado para las vísceras débiles.

Si un humor malo surge en las úlceras, comer nabo y lo frenará. Una parte de su jugo es un tanto inútil y combate la inutilidad de las úlceras.

Si se tiene sofoco en el pecho y en los pulmones, el nabo, crudo o cocinado, fatiga un poco el pecho y el pulmón, porque no tiene propiedades suficientes para combatir las enfermedades graves.

EL RÁBANO

El rábano es más caliente que frío. Después de arrancarlo, hay que enterrarlo en un lugar húmedo durante dos o tres días, para que su energía vital se atempere y resulte más comestible.

Su calor bueno y su jugo medicinal purifican el cerebro y reducen los humores nocivos de las vísceras. Es beneficioso para las personas fuertes y gruesas, porque limpia por dentro, pero resulta dañino para los enfermos y las personas de cuerpo enjuto.

Las personas enfermas deben secarlo en una piedra caliente antes de comerlo, reducirlo a polvo (para que se conserve más tiempo), añadir sal húmeda o tostada y semillas de hinojo, y tomarlo con pan. Preparado de esta manera limpia la podredumbre y reconforta, porque el calor del rábano y del hinojo, atemperados con el calor de la sal, curan.

Cuando se tiene mucha flema, machacar rábano y añadirlo a un vino cocido con miel. Dejar enfriar un poco y beber este preparado en ayunas o después de comer. El polvo de rábano limpia la flema y la miel hace que no se seque tanto.

Si después de comer rábano se tiene mal aliento, es porque hace salir los malos humores y hedores del cuerpo. En estos casos, tomar galanga, pues reduce el mal aliento y no hace daño.

LA LECHUGA*

La lechuga doméstica es comestible y muy fría.

Si se ingiere sin condimentos, su jugo inútil vacía el cerebro y llena el estómago de enfermedades, por lo que un poco antes de

* En este capítulo se ha integrado el § 91a, que, por lo demás, no aporta ningún dato nuevo.

tomarla ha de condimentarse con eneldo, vinagre o ajo. De este modo reconforta el cerebro y facilita la digestión. La sequedad del eneldo, el calor del vinagre y del ajo atemperan su frialdad y la hacen apta para el consumo humano.

Para el dolor o hinchazón en las encías, moler lechuga (si no se dispone de ella, coger brotes de hojas de encina) con perifollo (un poco más que de lechuga) añadir vino, aplicar dentro de la boca y mantener el preparado un rato. Eliminará los malos humores de las encías. La lechuga y las hojas de encina contienen un frío puro y saludable, y el perifollo un calor asimismo saludable. Cuando estas plantas se atemperan con el calor del vino, como se ha dicho, eliminan los humores nocivos de las encías, tanto calientes como fríos.

La lechuga silvestre tiene más o menos la misma naturaleza que la doméstica, pero es más bien una mala hierba. Cruda o cocinada lleva a la locura y causa un vacío en la médula, porque no es ni caliente ni fría, sino como un viento inútil que seca los frutos de la tierra y no produce ninguno. Este tipo de lechuga nace de la espuma del sudor de la tierra y por eso es inútil.

Si un asno tiene dolor de tripa, mezcla lechuga silvestre con su salvado ligeramente calentado en agua. Dale esta mezcla con frecuencia y el asno se curará. La lechuga silvestre con el calor del salvado y la suavidad del agua caliente reduce los humores fétidos del vientre del animal.

Para las escrófulas, antes de que se rompan, coger una lechuga grande, blanca por fuera y verde por dentro, cortarla por el tallo según el tamaño de las escrófulas y tirar el resto. Untar los trozos con miel y aplicarlos durante tres días con sus noches. Cuando se seque, hacer la misma operación, aplicar de nuevo y las escrófulas comenzarán a reducirse. Al cuarto día, coger harina de trigo y mezclarla con miel. Colocar una hoja de lechuga sobre la escrófula con esta pasta, a la que se le habrá añadido aguiña. Administrar el tratamiento durante nueve días. Cuando la pasta se seque, aplicar una nueva. Repetir la operación hasta que la enfermedad desaparezca.

LA LECHUGA SILVESTRE

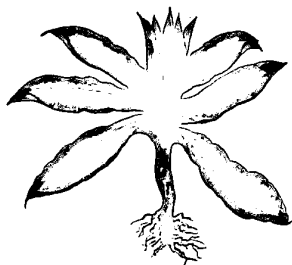
La lechuga silvestre es fría y apaga la libido.

Si un hombre tiene los genitales inflamados, cocer lechuga silvestre en agua y tomar un baño caliente con ella. Aplicar la lechuga cocida y caliente en los genitales dentro del baño. Hacer esto regularmente y el deseo se apagará sin perjudicar la salud.

Si una mujer tiene la matriz inflamada por el deseo y no puede controlarse, que prepare un baño caliente con lechuga silvestre. Debe sentarse en el baño y bañar las piedras calientes con el agua de cocción de la lechuga. Luego, aplicar las hojas así cocidas y calientes en los genitales. Hacer esto con frecuencia y el deseo desaparecerá sin perjudicar la salud.

La lechuga silvestre contiene un frío muy saludable que se atempera con el agua caliente mediante este procedimiento, y el humo de las piedras calientes penetra en el cuerpo tan rápidamente que apaga el fuego interno.

Si alguien, sea hombre o mujer, no es capaz de controlarse, deberá secar lechuga silvestre al sol. Machacarla después en la mano, disolver en vino caliente y beberlo con frecuencia, pues apaga el deseo sin perjudicar la salud. La lechuga ha de reducirse a polvo para que dure más y beberse en vino caliente para que su frío atempe el calor de la persona.



LA MOSTAZA SILVESTRE

La mostaza silvestre es una planta comestible que crece en el campo y en las viñas. Es caliente, aunque de calor inestable, y también húmeda. En esa humedad tiene un frío malsano, porque crece por efecto de tormentas y aires cambiantes.

Aunque los pobres la comen, es una mala hierba y venenosa, que produce humores malsanos y carga el estómago, aunque se digiere rápido. No hace daño a las personas sanas y delgadas, pero perjudica a los enfermos y gruesos. Como su calor y su frío son inestables, a los enfermos les carga el estómago y a los gruesos les produce sofocos.

LA MOSTAZA

La mostaza es muy caliente, aunque su naturaleza es un tanto seca. Crece con calor suave y con frío moderado cuando el aire es templado. Tiene las propiedades de los árboles y de las plantas, porque crece gracias al viento que hace salir los frutos. Como nace de la energía vital de la tierra, tiene algo de jugo.

La planta no es comestible, porque sus propiedades son débiles e inestables, y desgarran por dentro. No obstante, su semilla da sabor a otros alimentos. No vale para los estómagos débiles y fríos, porque resulta pesada y no purifica; sin embargo, los estómagos fuertes la toleran bien.

Aclara la vista, pero produce humo en el cerebro y cierta aspereza al llevar-



se un poco su humedad. Este es su efecto más nocivo, aunque tampoco se digiere bien, pues contiene cierta energía vital de la tierra que es dañina.

La mostaza debe tomarse con moderación. Hace daño a los enfermos, que no tienen fuerzas para contrarrestar sus efectos. No obstante, de querer tomarla, calentar vino, echarla dentro y mezclar bien. Así no les hará daño, porque el calor del vino le quita su inutilidad. Si no se tiene vino, echarla en vinagre frío, pues así tampoco hace daño. Sin atemperar con el vino o el vinagre no vale para comer, no beneficia al enfermo e incluso hace daño a quien está sano.

95

LA ÉNULA

La énula es de naturaleza caliente y seca, y posee propiedades beneficiosas.

Ponerla en vino puro durante todo el año, tanto verde como seca. A medida que se va reduciendo en el vino, sus propiedades disminuyen; entonces hay que quitarla y echar una nueva. Para el dolor de pulmón, tomar esta bebida todos los días antes y después de las comidas con moderación, pues elimina el pus del pulmón, alivia la migraña y aclara la vista. No debe beberse con frecuencia, pues su potencia puede llegar a ser perjudicial. Si no tienes vino donde echarla, haz un hidromiel puro con miel y agua, añádele énula y bébelo como se ha dicho. Su calor tan seco se atempera con el calor y el jugo del vino, confiriéndole cierta humedad; la miel y el agua la suavizan, y de este modo elimina los malos humores.

Haz un clarete con higos, dos veces su cantidad de énula y galanga. Bébelo si te duele el pulmón, porque también es muy eficaz. Si padeces otras enfermedades además de la de pulmón, no la bebas así, porque es demasiado fuerte y te hará daño. El calor de la énula, atemperado con el calor de los higos y de la galanga, equilibra el calor del pulmón que está enfermo debido al frío malsano.

LA AMAPOLA*

La amapola es fría y un poco húmeda. Sus semillas dan sueño, aplacan los picores y la infestación de piojos y liendres, y la persona puede dormir tranquila.

Puede tomarse hervida en agua, pero es mejor y más útil tomarla cruda. El aceite que se extrae de ella ni alimenta ni fortalece, no proporciona salud ni causa enfermedad y es frío, a diferencia de sus semillas, que son calientes. El líquido de las semillas de amapola es más lechoso que vinoso y, por tanto, frío. Cuando se presan, sueltan lo más frío que tienen.

La amapola tiene un frío atemperado y útil. Crece al calor del sol, suave o fuerte. Si su jugo se añade a ungüentos y pociones, aumenta sus efectos. Como nace con aire suave, suaviza los ungüentos y las pociones, pero también nace con aire fuerte, así que los refuerza y los vuelve más eficaces.



LA MALVA

La malva es más fría que caliente. Su frialdad es equilibrada como el rocío de la mañana. No se debe comer cruda, porque es una especie de veneno. Es viscosa, y produce humores espesos y venenosos en las personas.

* Se ha integrado en este capítulo el 211, que corresponde al párrafo final. El capítulo 96 solo menciona los usos médicos de las semillas y el aceite obtenido de ellas, mientras que en el 211 se habla del jugo (*succus*) de la planta, que se mezcla con ungüentos y medicamentos para potenciar sus efectos. No podemos asegurar que se trate de una referencia a los opiáceos del jugo de amapola.



Para el estómago enfermo es bueno tomarla cocinada si ha sido recogida fresca, o sea, los primeros brotes. Hacer con ella un puré y añadirle grasa, porque mejora un poco la digestión. Hay que tomarla con moderación, si no, hace daño. Las personas sanas deben evitarla totalmente.

Cuando por culpa de cierto tipo de fiebres la melancolía provoca dolor en el cerebro, machacar en un mortero una parte de malva por dos de salvia, rociar con un poco de aceite de oliva y frotar desde la frente, pasando por la coronilla hasta la nuca y vendar con un paño. Hacer esto durante tres días, durante los cuales deberá renovarse por las noches el aceite de oliva o el vinagre hasta que haya mejoría. El jugo de la malva disuelve la melancolía, mientras que el de la salvia la seca; el aceite de oliva es bueno para la cabeza fatigada y el vinagre elimina el brote de melancolía. Todos estos ingredientes atemperados de este modo alivian el dolor de cabeza.

Para aclarar la vista, recoger el rocío que cae sobre la malva, la campanilla, las hojas de peral, encina o haya, porque son suaves. El enfermo debe untarse los párpados y las pestañas con este rocío recogido por la noche, o por la mañana, cuando la noche ha sido clara, pura y suave, y después dormir un rato. La energía vital de la malva, la campanilla, el peral, la encina y el haya no es nociva, y no le quita al rocío sus propiedades, sino que le permite combatir la turbidez de los ojos. Resulta muy eficaz para aclarar la vista el rocío caído sin humo y sin niebla.

LA BARDANA

La planta llamada bardana contiene un calor un tanto perjudicial, nace del jugo y del sudor de la tierra y es a la vez útil e inútil.

La raíz y el tallo no tienen ninguna utilidad. Con respecto a las hojas, es peligroso tomarlas tanto cocidas como crudas, excepto para quien tiene cálculos, que debe cocer las hojas de bardana en vino de la mejor calidad, colarlo con un paño y tomarlo caliente en ayunas y después de comer. Su potencia es capaz de destruir los cálculos.

Muele flores de bardana y concha de tortuga sin el cuerpo del animal. Mezcla ambos polvos de manera que la cantidad del de tortuga sea mayor. Para la tiña en la cabeza, aplicar este polvo sobre las úlceras de nueve a quince días. Al cuarto o quinto día lavarse la cabeza con lejía de cenizas de haya y la tiña se curará.

Las flores de bardana, que son acres, junto con la concha, fruto de la coagulación de humores lívidos, reducidas a polvo para que el preparado dure más, eliminan la aspereza y la coagulación de esta sarna, y la lejía de haya cura, siempre y cuando se aplique con precaución para no producir heridas.

99

EL CARDIO*

El cardo, tanto el liso como el espinoso, tiene un calor rápido, que sin embargo desaparece pronto, porque exuda de la tierra. Este sudor de la tierra, del que nace esta planta, es espinoso, y genera plantas retorcidas. Las personas sudan cuando están angustiadas; también la tierra suda, originando plantas retorcidas que hieren a las personas.

Hay un cardo que es liso, sin espinas, y otro espinoso. Ninguno de los dos debe comerse crudo, porque debilita la sangre, produce podredumbre y hace salir los humores, igual que cuando a un vino bueno se le echa agua se le quitan sus propiedades. La persona podría quedar sin juicio, sin sangre y sin humores. Sin embargo, si el cardo se come cocido, no hace mucho daño, aunque tampoco beneficia gran cosa a las personas sanas, porque no engorda la sangre,

* En este capítulo se ha integrado el § 99a.

aunque quita el hambre. Tanto cocido como crudo provoca languidez en los enfermos.

El cardo mariano contiene la frialdad del rocío y es muy beneficioso. Si se tienen punzadas en el corazón o en otra parte del cuerpo, o dolor en algún miembro, coger cardo mariano y salvia (menos cantidad que de cardo) más un poco de agua para extraer su jugo. En el momento justo de la punzada, beberlo y habrá mejoría.

100

LA ORTIGA

Las plantas del género de la ortiga son muy calientes. Debido a su aspereza, la ortiga no tiene ninguna utilidad cruda. Sin embargo, los brotes jóvenes cocidos son beneficiosos porque purgan el estómago y eliminan la flema. Todas las especies de ortiga hacen este efecto.

La ortiga mayor es caliente y contiene un jugo inútil. La que se llama menor es de un ardor intenso, que la hace hirsuta y punzante. Por sí misma no vale para la medicina, a no ser que se le añadan otras sustancias.

Si crecen gusanos debido a los humores nocivos que son un veneno para las personas, hervir en una olla nueva jugo de ortiga menor, jugo de verbasco (el mismo peso) y jugo de hojas de nogal o de su corteza (en la misma cantidad que los otros dos ingredientes juntos), un poco de vinagre y una buena cantidad de miel. Despu-
mar y, cuando levante el hervor, quitar del fuego. Beber esta poción durante quince días en ayunas con moderación, para que su potencia no haga daño. Sin embargo, después de comer puede beberse en abundancia. Los gusanos morirán, porque no aguantan su fuerza.

Para quien se olvida de las cosas contra su voluntad, machacar ortiga menor para obtener su jugo, añadir un poco de aceite de oliva y en el momento de ir a dormir frotar el pecho y las sienes con este preparado. Hacer esto con frecuencia y los olvidos disminuirán.

Si a un caballo le gotean los ollares debido al flujo de humores y le provoca tos, cocer en agua ortiga menor y levístico (más canti-

dad que de ortiga). Sujetar el caballo, hacer que inhale el vapor por la nariz y la boca, y se curará.

Si al caballo le duele la tripa, mezclarle con frecuencia con el forraje ortiga menor y levístico (más cantidad que de ortiga) y se curará.

101

EL LLANTÉN

El llantén es caliente y seco.

Exprime llantén, cuela el jugo con un paño y atempéralo con vino o con miel. Dáselo a beber a quien padezca de gota, y la gota cesará.

Para las glándulas inflamadas, asa raíz de llantén y aplícala así caliente en las glándulas vendada con un paño. Sin embargo, no la apliques a las escrófulas, porque es perjudicial.



Cuando se padece de punzadas, cocer hojas de llantén en agua. Quitar el agua, aplicarlo así caliente donde duele y las punzadas cesarán.

Para el roce o la picadura de araña o de un gusano, untar rápidamente la zona de la picadura con jugo de llantén y se experimentará mejoría.

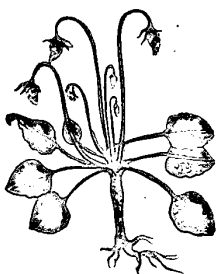
Si un hombre o una mujer han comido o bebido un filtro de amor y están inflamados de una pasión perjudicial, hay que darles a beber jugo de llantén con o sin agua. Después deberán tomar alguna poción fuerte para purgarse por dentro y se encontrarán más aliviados.

Si alguien se rompe un hueso por una caída, poner raíz de llantén en miel y comerla a diario en ayunas. Además, hay que cocer en agua a fuego suave y en una olla nueva hojas frescas de malva y hojas y raíz de llantén (cinco veces la cantidad de malva). Aplicar las plantas calientes con regularidad en la zona dolorida y el hueso fracturado se curará.

LA MENUA

a *menua* es caliente y seca. Si se pone su hoja en una úlcera abierta, hace salir el veneno y se cura. Comida en un puré cura las vísceras doloridas y ulceradas.

LA VIOLETA



La violeta está entre el calor y el frío, aunque es moderadamente fría, y crece gracias a la suavidad y a la pureza del aire, o sea, cuando después del invierno el aire comienza a templarse.

Es útil para la turbidez de los ojos. Hierve un buen aceite al sol o al fuego en una olla nueva. Cuando levante el hervor, agrega violetas para espesarlo, métele en un recipiente de cristal y resérvalo. Por la noche, úntate con ese aceite los párpados y los ojos, sin tocarlos por dentro, y eliminará su turbidez.

Si una persona tiene los ojos irritados, turbidez y dolor, coger jugo de violeta, jugo de rosas (el doble que de violeta), jugo de hinojo (un tercio del de rosas) y añadirles un poco de vino. Antes de dormir, untar el contorno de los ojos con este colirio, teniendo cuidado de que no entre en ellos.

Para la pesadez de cabeza o de riñones, o si se padece parálisis en algún miembro, exprimir violetas con un paño para extraerles el jugo, añadir una buena cantidad de sebo de cabra y grasa curada (la mitad del sebo de cabra). Derretir todo junto en una sartén y hacer un ungüento. Frotar con él la cabeza y las partes doloridas, y el enfermo experimentará mejoría.

Para el dolor de cabeza, si el cáncer corroe las carnes o si se tienen úlceras por el cuerpo, coger jugo de violetas, aceite de oliva (un tercio del jugo de violetas) y sebo de cabra (la misma cantidad que de jugo de violetas). Hervirlo todo en una olla nueva y preparar un ungüento. Para el dolor de cabeza, frotar la frente transversalmente con él y habrá mejoría. Donde el cáncer u otro tipo de gusanos estén corroyendo las carnes, frotar la zona afectada y los gusanos morirán tan pronto como lo prueben. Untar también las úlceras dolorosas de otro tipo con el mismo ungüento y el enfermo recuperará la salud.

Para las fiebres tercianas, coger violetas, llantén (un tercio de la cantidad de violetas) y piperisa (dos veces la cantidad de llantén), y tomar estas plantitas a menudo con vinagre o sal tostada.

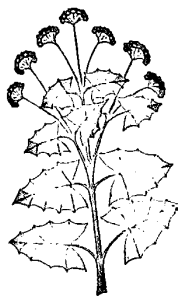
Si alguien siente su mente oprimida por culpa de la melancolía y sufre del pulmón, debe cocer violetas en vino puro, colarlas con un paño y añadir miel, galanga y regaliz a voluntad. Preparar un clarete con estos ingredientes y beberlo, porque alivia la melancolía, pone a uno contento y cura el pulmón.

EL ARMUELLE

El armuelle es más frío que caliente, pero bastante equilibrado.

Cocido proporciona una buena digestión.

Si empiezan a crecer las escrófulas y se llenan de veneno, tomar un puré preparado con armuelle, cebollino e hisopo (menos cebollino que armuelle y menos hisopo que cebollino). Las escrófulas se secarán. Cocer además armuelle en agua, quitar el agua y aplicarlo caliente sobre ellas. Esto proporcionará alivio al enfermo.



LA HIEDRA TERRESTRE*

La hiedra terrestre es más caliente que fría, seca y posee propiedades de las especias.

Como su energía vital es suave y útil, la persona que está abatida y deteriorada deberá echarla en el baño caliente, así como también comerla en puré o en una sopa, con carne o con galletas, y la ayudará. Sus excelentes jugos sanan el cuerpo por dentro.

Puede hacerse lejía con ella para lavar la cabeza. Si se aplica con frecuencia, evitará muchas enfermedades en ella.

Si los malos humores fatigan la cabeza como si fuesen vapor, hasta el punto de que los oídos zumban con un tintineo semejante al del agua, hervir en agua caliente hiedra terrestre. Luego, quitar el agua y aplicarla caliente alrededor de la cabeza. Reducirá el vapor y los oídos se abrirán.

Cuando duele el pecho o la zona de alrededor, como si se tuviese dentro una úlcera, cocer hiedra terrestre en el baño y aplicarla caliente alrededor del pecho. El enfermo se sentirá aliviado, porque sus propiedades se atemperan con la suavidad del baño.

Para cualquier tipo de dolor incipiente en el pulmón, que produce ronquera e impide hablar normalmente, cocer hiedra terrestre, genciana (un poco más que de hiedra) y *humela* (más cantidad que de genciana) en una olla nueva de manera que el agua las cubra un tercio por encima de su volumen y, una vez cocidas, colarlas con un paño. Luego machacar nuez moscada (toda la que se pueda conseguir), galanga (un tercio de la cantidad de nuez moscada) y visco de peral (dos veces la cantidad de nuez moscada). Cocer este polvo en una olla nueva con vino de la mejor calidad, de manera que la cantidad de vino supere en un tercio el polvo. A continuación, volver a hervir en la olla el mismo polvo y el mismo vino con un poco de miel, y añadir el agua cocida con las plantas (dos partes de vino por una de agua). Beber este preparado con moderación antes de comer. Después de comer puede beberse todo lo que se

* En este capítulo se ha incorporado el texto del § 105a.

quiera. No obstante, antes de beberse, ha de calentarse con acero al rojo vivo.

El calor de la hiedra terrestre elimina la podredumbre del pulmón, y la frialdad de la genciana lo engrosa y lo hace crecer. También la frialdad de la *humela* purga el pulmón. El calor de la nuez moscada y el calor de la galanga se atemperan con la frialdad del visco del peral, y se refuerzan con el calor alterado del vino y el calor alterado del acero al rojo vivo. Todo ello evita que el pulmón se reduzca o engorde exageradamente, manteniéndolo en su justa medida. Ello sucede cuando todos estos elementos se atemperan juntos.

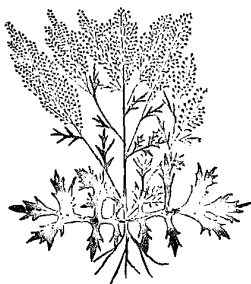
106

EL ABRÓTANO

El abrótno es cálido y seco. El olor que desprende al untarlo provoca melancolía e iracundia, y fatiga la cabeza.

Cuando la tiña empieza a salir en la cabeza, untar con jugo de abrótno las úlceras y se curarán.

Cuando salen pústulas en el cuerpo, o cuando algún miembro se contrae, moler abrótno y aplicarlo en la zona en cuestión y alrededor. El enfermo experimentará mejoría, porque el jugo del abrótno atenúa la aridez que se forma en el miembro afectado. Cuando las manchas malas, la sarna inmundas o la contracción de los miembros ha disminuido, quitar el abrótno, porque seca mucho y su daño sería mayor que su beneficio.



Para la gota, calentar en una sartén una buena cantidad de abrótno y de grasa curada, y un poco de aceite de oliva. Aplicarlo caliente en el miembro donde la gota aprieta y vendar firmemente con un paño. Hacer esto con regularidad y la gota cesará.

LA ARTEMISIA

La artemisia es muy caliente y su jugo muy beneficioso. Comida en un puré cura las vísceras enfermas y calienta el estómago frío.

Si se tiene dolor después de comer o de beber, entonces deben cocinarse con artemisia las carnes, las grasas, los purés o cualquier otro alimento preparado de cualquier manera. Hace desaparecer la podredumbre que se acumuló en las comidas o bebidas que se tomaron antes.

Cuando se rompe la piel en cualquier parte del cuerpo debido a los humores malos, siempre que la herida no esté infectada, exprimir jugo de artemisia, añadirle miel (una tercera parte más de artemisia que de miel) y untar la zona dolorida. Después, aplicar clara de huevo y vendar con un paño. Hacer esto con frecuencia hasta que la piel se cure.

EL TRÉBOL

El trébol es más caliente que frío y también seco. Es útil como pasto para los animales, pero no vale mucho para la medicina, excepto contra la turbidez de los ojos.

Mete flores de trébol en aceite de oliva y mézclalos sin cocerlos. Luego, unta con él los párpados y los ojos turbios. Aplica este preparado con regularidad y la turbidez de los ojos desaparecerá. Las flores de trébol deben meterse en el aceite justo antes del tratamiento. Después, quitarlas del aceite, porque no se conservan.

EL AJENJO

El ajenjo es muy caliente, tiene muchas propiedades y es el remedio maestro para el desánimo.

Mete una buena cantidad de su jugo en vino caliente y humedece completamente con él la cabeza dolorida, los ojos, las orejas y la nuca antes de dormir. Cúbrete la cabeza con un gorro de lana y déjate puesto hasta por la mañana, pues frena el dolor interno de la cabeza inflamada, ocasionado por la gota.

Echa jugo de ajenjo en aceite de oliva (el doble de aceite que de ajenjo), caliéntalo al sol en un recipiente de cristal y consérvalo así durante un año. Para el dolor en el pecho que provoca tos, úntalo con este preparado. También cura por dentro y por fuera el dolor de costado.

Machaca ajenjo en un mortero para obtener su jugo, añade sebo y médula de ciervo (dos partes de ajenjo por una de sebo y dos de sebo por una de médula) y haz un ungüento. Para un ataque agudo de gota, cuando los miembros parece que van a romperse, úntale al enfermo la parte dolorida cerca del fuego y se curará.

Machaca ajenjo fresco y cuele el jugo con un paño. Después, cuece a fuego suave vino con miel y agrega el jugo de ajenjo de tal manera que el sabor del jugo prevalezca sobre el vino y la miel. Bébelo desde mayo a octubre cada tres días en ayunas y frío. Alivia el dolor de riñones y la melancolía, aclara la vista, reconforta el corazón, no permite que el pulmón enferme, calienta el estómago, purga las vísceras y proporciona una buena digestión.

Cuando en los oídos entran parásitos u otros gusanos, cuece en agua ajenjo, ruda (la mitad que de ajenjo) e hisopo (la mitad que de ruda). Después, el enfermo deberá inclinar la cabeza y con una caña hay que conseguir que el vapor entre por el oído sano para que



llegue al otro oído donde están los gusanos, y los expulse. Antes hay que untar con un poco de miel y grasa curada el oído donde están los gusanos para que, cuando sientan el vapor, el dulzor de estos ingredientes los atraiga. También se puede quemar una espiga de cebada con o sin granos, y que el humo entre por la caña en el oído. Hacer esto varias veces al día y el enfermo se librará de este mal, si Dios no se opone. Cuando los gusanos salgan de los oídos, hervir aceite de oliva en otro recipiente y hacer que el vapor entre en el oído ulcerado donde estaban los gusanos. Luego, con el mismo aceite frío hay que untar la oreja por dentro (si entra algo en el oído, no es perjudicial) para terminar de curarlo. También se puede cocer matricaria en agua y conseguir que el vapor entre por el oído sano, apretándolo después con la mano para evitar que salga. Hacer esta operación con regularidad y el enfermo se curará.

Cuando duelen los dientes por culpa de la sangre podrida y de la purgación del cerebro, cocer en una olla nueva ajeno y verbena a partes iguales en un vino de buena calidad. Colar el vino con un paño y beberlo añadiendo un poco de azúcar. Aplicar también estas plantas calientes en la mandíbula antes de dormir y vendarlas con un paño, hasta que el enfermo se cure. El vino atemperado con estas plantas purga la venita que une internamente la membrana del cerebro con las encías, a la vez que las plantas aplicadas en la mandíbula alivian el dolor de dientes por fuera. El calor del ajeno y de la verbena, atemperado con el calor del vino, expulsa los dolores y cura.

110

EL BELEÑO

El beleño es frío, blando y poco beneficioso. El aceite que se obtiene de sus semillas constituye un veneno mortal.

Contra los ácaros* que infestan la carne, frotar la zona con jugo de beleño y los ácaros morirán.

* Constan dos apariciones de la palabra *suren* en la obra de Hildegarda, ambas en este capítulo, y se refieren a plagas de animales. La aclaración del

El aceite que se extrae de sus semillas no es muy útil, pero cuando surge un ardor intenso en un miembro, puede untarse la zona con él y lo refresca sin necesidad de aplicar otra medicina. Para otras enfermedades no resulta eficaz.

Para lograr que un borracho vuelva en sí, poner beleño en agua fría y humedecerle la frente, las sienes y el cuello. Esto hará que se sienta mejor y vuelva en sí. La frialdad del beleño unida a la frialdad del agua aplaca la tormenta y el calor de las venas de la frente y de las sienes.

EL TANACETO

El tanaceto es caliente, un poco húmedo y eficaz contra los humores superfluos y que salen para afuera.

Para el catarro y la tos, tomar tanaceto en una sopa, en unas galletas, con la carne o de cualquier otra manera. Atemperado con otros alimentos y gracias a su calor bueno, frena los humores impidiendo que aumenten y así desaparecen.

Para la tos seca, preparar una sopa de tanaceto con harina de sémola y tomarla con frecuencia. Logrará que se reduzcan la sequedad y las úlceras internas ocasionadas por la tos, el enfermo expulsará la suciedad y mejorará.

Cuando se tiene el estómago lleno y pesado por haber ingerido alimentos perjudiciales, hacer un caldo limpio (sin verduras ni plantas), añadir el tanaceto y cocer de nuevo. Tomarlo con frecuencia, pues suaviza el estómago, lo aligera y asegura una buena digestión.



ms. F-BML *suren*, *id est scrophule* es debida a un error del copista. Probablemente se trate del *Sarcoptes scabiei*, o arador de la sarna.

Para la retención de orina debida a un cálculo, hay que moler tanaceto, colar el jugo con un paño y añadir un poco de vino. Si este preparado se bebe regularmente, liberará la obstrucción y el enfermo conseguirá orinar.

La mujer que sufre de obstrucción menstrual y dolor debe cocer en agua corriente atemperada por el sol y por el aire tanaceto y matricaria (a partes iguales), y verbasco (un poco más que las otras dos plantas juntas). Poner unos ladrillos al fuego para hacer un baño caliente con esa agua y las plantas. Al entrar en el baño, poner en una banqueta las hierbas calientes y sentarse encima. Si se enfrían, calentarlas de nuevo en esa agua. Repetir la operación durante todo el tiempo que dure el baño para que los humores de las plantas ablanden por fuera la piel y la carne, y por dentro la matriz, y las venas que están cerradas se abran. A continuación, machacar en un mortero grosellas, milenrama (un tercio de la cantidad de grosellas), ruda (casi un tercio de la cantidad de milenrama), aristoloquia (la misma cantidad que de grosellas y de milenrama juntas) y díctamo (más cantidad). Cocer todo en una olla con vino puro y bueno, y luego meter las plantas cocidas en un recipiente. Agregar clavos (todos los que se puedan), pimienta blanca (menos cantidad que de clavo) y machacar todo junto. Añadir bastante cantidad de miel fresca sin suciedad y hervir en un vino de la mejor calidad. Verter la mezcla en un recipiente y preparar un clarete. Beberlo todos los días en ayunas y después de comer, pero no en el susodicho baño, porque es astringente. Hacer esto hasta notar alivio. Mientras se sufre de esta retención de sangre, evitar la carne de vaca y otros alimentos grasos y fuertes, tomar comidas suaves y beber vino. Si durante este tiempo se va a beber agua, que sea de pozo. Evitar el agua de manantial, porque es algo más dura.

EL ORÉGANO

El orégano es caliente y seco, pero ninguna de estas propiedades tiene mucho vigor.

Comido, bebido o de cualquier manera que entre en el cuerpo produce lepra, hincha el pulmón y debilita el hígado. Como su calor y su sequedad no tienen todo el vigor, los humores calientes y fríos se destruyen fácilmente y se contraen estas enfermedades.

Para la lepra roja*, tanto si es reciente como contraída hace tiempo, mezclar jugo de orégano y jugo de marrubio (una cantidad algo menor) con aceite de beleño (en mayor cantidad que los otros dos) y un poco de vino. Al salir de un



baño caliente, untarse con este concentrado de líquidos. Si estos ingredientes se aplican mezclados, el calor del orégano y del marrubio calma el calor de la lepra, el frío del beleño combate su frío, la acidez del vino corroe la podredumbre y el baño caliente hace salir los malos humores. Al salir del baño, el dolor será intenso, y por eso hay que untarse con grasa de cabra disuelta en una sartén al fuego y meterse en la cama hasta que se seque. A continuación, moler de nuevo orégano, añadir salvado de trigo y secarlos en una sartén caliente. Aplicar esta mezcla caliente en las llagas de la lepra y vendar con un paño. Tenerla así unas horas, hasta coger calor. El calor del salvado, atemperado con las propiedades del orégano, es saludable y graso, pone freno a los humores de la lepra y no avanzan más. Si se hace esto regularmente, el enfermo se curará sin duda ninguna, a no ser que tenga que morir, o que el Señor no quiera curarlo.

Para las fiebres cotidianas, triturar orégano, un poco de alcanfor y tormentilla (en mayor cantidad que los otros dos ingredientes juntos). Cuando suba la fiebre, meter este polvo en vino caliente y beberlo, acostarse y dormir. El enfermo se curará, pues el calor del orégano y el frío del alcanfor, atemperado con la frialdad de la tormentilla, bajan la fiebre si se toman con el vino caliente nada más producirse el acceso.

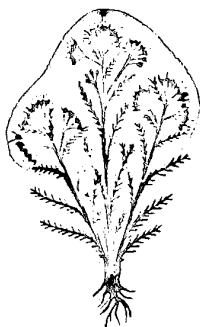
* Véase *supra*, § 23.

LA MILENRAMA

La milenrama es un poco caliente y seca. Posee propiedades particulares y sutiles que curan las heridas.

Cuando se produce una herida por un golpe, hay que lavarla con vino y vendarla con un paño de lino, de modo que su jugo penetre poco a poco. Sobre ella se colocará la milenrama cocida en agua a fuego suave, colada y caliente. Esto elimina la podredumbre de la herida y la propia llaga. Después de que la herida empieza a secarse un poco y a curarse, entonces quitar la venda y poner directamente sobre la herida la milenrama, que terminará de curar la herida suavemente.

Si la herida es interna y ha ocasionado una fractura o una contusión, reducir milenrama a polvo y beberlo con agua caliente. Cuando se experimente mejoría, tomar ese mismo polvo en vino caliente hasta curarse del todo.



Cuando los ojos lagrimean y se enturbian, moler ligeramente la milenrama y aplicarla en los ojos por la noche, teniendo cuidado de que no toque el interior del ojo. Dejarla así hasta medianoche y luego quitarla. A continuación, untar ligeramente las pestañas con vino puro de la mejor calidad y los ojos se curarán.

Para las fiebres tercianas, cocer milenrama y helecho (el doble de milenrama) en un vino suave y de buena calidad, colar con un paño y tomar esta bebida cuando suba la fiebre y durante tres días. Si es necesario, renovar con plantas frescas y repetir el tratamiento. El calor de la milenrama y del helecho, atemperados con el calor alterado del vino, como se ha dicho, y tomados en esta bebida, bajan este tipo de fiebres y el enfermo se cura.

LA AGRIMONIA

La agrimonia es caliente.

Si alguien pierde la razón y el buen juicio, hay que cortarle el pelo, porque es el que produce pavor y temblores. Luego, cocer agrimonia en agua y lavar la cabeza con el agua caliente. Poner también la agrimonia caliente en una venda en la zona del corazón para que el enfermo no sienta su debilidad. Aplicarla de la misma manera en la frente y las sienes. Purificará la razón y el juicio, y eliminará la locura.

Cuando se excreta humor lívido y mucha flema de las vísceras enfermas, y también se tiene el estómago frío, debe beberse siempre agrimonia en vino en ayunas y después de comer, porque reduce la secreción de humor lívido y además de calentar el estómago lo purga.

Para los ojos turbios, machaca agrimonia en un mortero y ponla en los ojos del enfermo por la noche. Véndalos con un paño teniendo cuidado de que el polvo no entre en los ojos. Este tratamiento elimina la turbidez de los ojos y aclara la vista.

Para eliminar el exceso de saliva, secreciones y mocos, coger jugo de agrimonia y fenogreco (el doble que de agrimonia) y añadir jugo de geranio (el peso de un óbolo*). Coger luego galanga (la cantidad de los otros tres ingredientes juntos), estoraque (el peso de seis monedas) y helecho (el peso de dos monedas). Triturar todo, mezclar con el jugo y hacer unas píldoras del tamaño de un haba. Luego, bañar las píldoras en jugo de celidonia mayor (el peso de un cuarto de moneda) y ponerlas al sol para que se sequen. Si el sol no calienta, exponerlas a un viento ligero o a una brisa suave para que se sequen poco a poco. Cuando el enfermo tome las píldoras, cu-



* El peso de esta moneda en el siglo XII era de entre 0,6 y 1,2 gramos.

brirle la barriga todo alrededor con pieles de cordero o de otro animal, para que coja calor (el calor de estas pieles es saludable). Es mejor que no se acerque mucho al fuego, sino que coja calor con la ropa. Tomar las píldoras antes de que salga el sol, porque la aurora es un momento suave y ligero. La dosis será de entre cinco y nueve píldoras. Untarlas una a una ligeramente con miel antes de tomarlas. A continuación, caminar un rato a la sombra. No se debe caminar al sol hasta que se note mejoría. A mediodía, cuando el enfermo ya esté más aliviado (si no lo está es porque tiene el estómago duro), deberá tomar un caldito de harina de sémola. La suavidad del caldo curará las vísceras o ablandará el estómago duro.

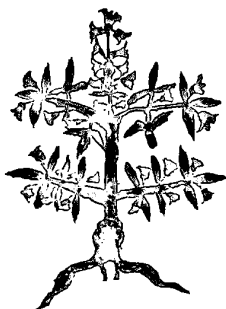
Si se contrae la lepra debido a la lujuria o a la incontinencia, cocer en un caldero agrimonia, hisopo (un tercio de la cantidad de agrimonia) y hiedra terrestre (dos veces la cantidad de las otras dos plantas juntas), y preparar un baño, añadiendo sangre menstrual (toda la que se pueda). Preparar asimismo un ungüento con grasa de oca, grasa de gallina (dos veces la de oca) y un poco de estiércol de gallina. Al salir del baño, untarse con él y meterse en la cama. Repetir la operación hasta la curación. El calor de la agrimonia y la hiedra terrestre, y la frialdad del hisopo, atemperados con la sangre menstrual, que es caliente, eliminan la podredumbre de la lepra. La agrimonia, el hisopo y la hiedra terrestre hacen sudar, mientras que la sangre menstrual comprime la enfermedad y la golpea, como un enemigo hace con otro enemigo, porque esta sangre procede de diferentes humores femeninos. La grasa de oca y la grasa de gallina ungen la lepra suavemente, mientras que el estiércol de gallina, que son sus residuos, la elimina. El enfermo se curará, si Dios no lo impide.

EL DÍCTAMO BLANCO

El dictamo es más caliente que frío, y seco. Contiene las propiedades del fuego y de la piedra: el calor y la dureza. Por esta razón es eficaz contra las enfermedades en las que él prevalece.

Cuando se sufre del corazón, hay que tomar dictamo en polvo, porque aplaca el dolor.

Cuando empiezan a crecer los cálculos originados por la naturaleza grasa de la persona, machacar dictamo y tomar ese polvo con pan de trigo regularmente, ya que frena su crecimiento. Sin embargo, cuando el cálculo ya está grande, poner polvo de dictamo en vinagre mezclado con miel y beberlo en ayunas con frecuencia. El calor del dictamo, unido al amargor del vinagre y el calor de la miel, romperá el cálculo.



Si un miembro empieza a cojear, cocer dictamo en agua a fuego fuerte, quitando lo que se forma en el medio, que es como un corazón. Durante la cocción añadir musgo (dos veces la cantidad de dictamo) y ortiga menor (dos veces la cantidad de musgo), y mezclar todo. Cuando acabe de hervir, quitar el agua sin estrujar las plantas y ponerlas calientes en las venas y en la articulación del miembro que empieza a cojear. Si se aplica este tratamiento regularmente, el enfermo se curará.

LA MATRICARIA

La matricaria es caliente, tiene un jugo suave y hace un ungüento también suave para las vísceras doloridas.

Cuando duelen las vísceras, cocer matricaria en agua con grasa o aceite, añadir harina de sémola y preparar una sopa.

Cuando las mujeres tienen la regla, que preparen la misma sopa de la manera que se ha dicho. Favorece la eliminación de los humores lívidos y olores internos de manera suave, y logra que la regla salga tranquilamente.

Para el dolor punzante, mezclar jugo de matricaria con mantequilla de vaca y frotar la parte que duele.

117

LA PILOSELA

La pilosela es fría y disipa los humores fríos.

Reconforta el corazón y reduce los malos humores acumulados en cualquier zona del cuerpo. No debe tomarse sola y sin preparación previa, porque es demasiado áspera. Antes hay que añadir un poco de dictamo, galanga o cedoaria.

118

EL IRIS

El iris es caliente y seco. Toda su fuerza reside en la raíz: desde ella su energía vital asciende hasta las hojas.

En el mes de mayo, derrite grasa en una sartén y añade jugo de hojas de iris. Prepara un ungüento que quede de color verde. Para la sarna leve, untar la piel con él y se curará. La sarna surge por culpa del calor repentino de los humores superfluos, se reduce gracias a las propiedades del iris y se combate con el calor bueno de la grasa.

Cuando se tiene la piel de la cara dura como una corteza, pústulas o mal color, exprimir el jugo de las hojas de iris y meterlo en un recipiente con agua de manantial o de un río grande como el Nahe*. Calentar todo junto a fuego lento y lavarse la cara con este preparado ligeramente caliente. Aplicado con regularidad proporciona una piel suave y un bonito color en la cara.

* Afluente del Rin.

Cuando el hígado y el pulmón tienen un calor malsano, pasa a la cara, y por eso la piel se vuelve dura y con pústulas. El suave calor del iris y el agua de manantial o de un río grande caliente eliminan ese calor malsano.

Cocer en agua raíz y hojas de iris, escurrir y aplicarlas alrededor de la cabeza de la persona frenética vendadas con un paño y que el enfermo duerma así. Repetir el tratamiento con regularidad.

También deberás cortar las raíces del iris en aros finos y atemperarlas con miel. Dáselas a comer a la persona frenética y se curará. Las propiedades de esta planta, atemperadas con el calor externo y suavizadas con el calor de la miel, mitigan los humores efervescentes que provocan la locura. Además, el calor de la miel devuelve su sano juicio a las venas del cerebro y de las sienas.

Para los cálculos y la retención de orina, machaca en un mortero raíz de iris con vino de buena calidad, cuélalo con un paño y dáselo a beber caliente al enfermo. Los cálculos se ablandan y las vías urinarias obstruidas se abren, porque las propiedades de esta planta combaten el cálculo originado por los humores fríos y lívidos, y el calor del vino, incrementado con un calor externo, lo disuelve.

El iris también es beneficioso para la lepra incipiente. Machacar raíz de iris y ponerla en leche de burra para cuajarla. Luego, derriete grasa de cerdo en una sartén, añade la raíz molida con la leche de burra, mezcla todo enérgicamente y cuécelo. Cuela con un paño y recoge el líquido en un recipiente para obtener un ungüento. Luego, haz lejía a partir de cenizas de aliso. Lavar la zona donde empieza a aparecer la lepra con la lejía y después untar con el ungüento. La lepra, como nace de los humores calientes y fríos, y de la flema, se limpia con la lejía derivada de la frialdad del aliso, y disminuye gracias a la mezcla de las excelentes propiedades del iris, la leche caliente de burra y el ungüento preparado con la grasa caliente de cerdo.

EL RÁBANO PICANTE



El rábano picante es caliente. En marzo, cuando todas las plantas florecen, también el rábano picante se ablanda, pero por poco tiempo. Es bueno que las personas sanas y fuertes lo coman, porque fortalece la energía vital de los buenos humores de su cuerpo. Pero cuando se endurece y se le pone firme la corteza, es peligroso, porque no tiene energía vital, y seca a las personas, como si comiesen madera. No hay que comerlo, sino chuparlo, si tiene jugo, y después escupir el resto.

Si una persona delgada y seca quiere comer rábano picante, que lo haga con moderación para que la reconforte un poco. No debe comer mucha cantidad, porque le producirá dolor, debido a las escasas propiedades que tiene.

Cuando el rábano picante está verde, secarlo al sol y añadirle la misma cantidad de polvo de galanga. Para los dolores de corazón, tomar este polvo con pan en ayunas y después de comer. El enfermo se sentirá aliviado, gracias a la combinación del frío del rábano y el calor de la galanga.

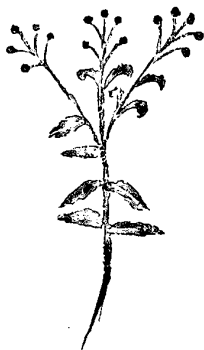
Para el dolor de pulmón, beber el mismo polvo en vino o en agua calientes en ayunas o después de comer. Las propiedades de estas plantas atemperadas de esta forma calientan el pulmón y lo curan.

EL SAÚCO MENOR

El saúco menor es frío, húmedo y contrario a la naturaleza humana, por eso es peligroso comerlo.

Cuando los malos humores producen en la cabeza un sonido como un torrente de agua, aplicar alrededor de la cabeza saúco menor frío y el enfermo se encontrará mejor. El sonido de la cabeza se produce debido a la sequedad de los malos humores y la humedad de esta planta lo elimina.

Para las uñas sarnosas de las manos o de los pies, vendarlas con saúco menor con regularidad para que se limpien, se caigan y salgan otras bonitas. Las uñas se ponen sarnosas por culpa de la sequedad nociva de los humores, pero se limpian gracias a la frialdad y a la humedad de esta planta, porque su calor ahuyenta los humores fríos.



121

LA HIERBA MORA

La hierba mora es caliente y seca.

Quien sufre del corazón o tiene el corazón débil, debe cocer hierba mora en agua a fuego suave. Escurrirla y ponerla sobre él. El enfermo mejorará, pues el calor bueno de esta planta, avivado con otro calor, mitiga el dolor de corazón.

Para el dolor de dientes, calentar hierba mora en agua, y en el momento de ir a dormir, ponerla en la mejilla y en la mandíbula doloridas. El dolor cesará, porque su calor ahuyenta los humores fríos.

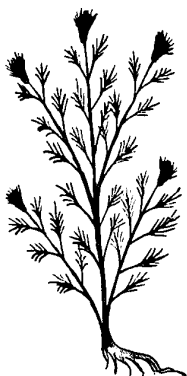
Si se hinchan los pies, aplicarla calentada levemente en agua y la inflamación cesará, porque su calor reduce la inflamación que nace de los diferentes humores alterados.



141

Para el dolor en la médula de las piernas, calentar hierba mora en agua, ponerla en una venda y envolverlas. El enfermo experimentará mejoría, porque esta planta disuelve con su calor bueno los diferentes humores que secan la médula.

LA CALÉNDULA



La caléndula es fría y húmeda, contiene una gran energía vital y es útil contra los venenos.

Si se ingiere veneno, cocer caléndula en agua, escurrirla y ponerla caliente en el estómago. Ablanda el veneno y lo hace salir, porque su frialdad y su gran energía vital consiguen que se disuelva. A continuación, calentar vino de calidad, añadirle una buena cantidad de caléndula, recalentarlo y beberlo templado. El enfermo tendrá náuseas y vomitará el veneno en forma de espuma. Sus excelentes propiedades, atemperadas con el calor del vino, hacen salir el veneno mediante el vómito.

Si las vacas o las ovejas comen algo malo y de repente se inflan, machacar caléndula, extraer su jugo y hacérselo tomar con un poco de agua. Los animales se curarán, porque las excelentes propiedades de la caléndula hacen salir los humores nocivos según surgen.

Si una vaca o una oveja tienen tos, coger jugo de caléndula y metérselo sin agua en los ollares. Expulsarán los humores nocivos y mejorarán.

Para las costras en la cabeza, cortar la parte blanda del tocino, tirar la corteza y dejar la parte dura que está pegada a la corteza. Machacarla con caléndula en un mortero y con este preparado untar la cabeza regularmente. Las costras caerán y la cabeza volverá a

estar bonita, porque el frío y la humedad de esta planta, atemperados con el calor del tocino, eliminan las costras.

Para la tiña en la cabeza, exprimir el jugo de flores y hojas de caléndula. Preparar una pasta con ese jugo, un poco de agua y harina de sémola o de centeno. Untar toda la cabeza y cubrirla con un paño o un gorro hasta que la pasta se caliente y se cuartee. Entonces, quitarla, preparar otra pasta de la misma manera y cubrir de nuevo la cabeza durante nueve días. Cada vez que se retire la pasta, hay que lavarse la cabeza con una lejía preparada a base de jugo de caléndula. El enfermo se curará, porque el excelente jugo de esta planta ahuyenta la tiña, las propiedades de la pasta de harina eliminan la podredumbre y la aspereza de la lejía limpia la porquería.

123

EL VERBASCO

El verbasco es caliente, seco y un poco frío.

Para el corazón débil y triste, cocinar la carne, el pescado o los dulces con verbasco (sin otras plantas). Cocinados estos alimentos de esta manera reconfortan y alegran el corazón.

Para la ronquera y el dolor de pecho, coger verbasco e hinojo a partes iguales y cocer en vino de buena calidad. Colar con un paño y beberlo regularmente. Este preparado logra que se recupere la voz y sana el pecho, porque el calor bueno de estas plantitas, avivado con el calor del vino, ahuyenta la frialdad que daña la voz y el pecho.

124

EL CAMEDRIO

El camedrio es más caliente que frío, y graso. Carece de utilidad tanto para las personas como para los animales.

143

Ahuyenta el humor lívido y el pus, pero influye en la sangre y disminuye su cantidad y su fuerza. De hecho, disminuye la sangre y aumenta el pus cuando no lo elimina. De cualquier manera que se ingiera, hay que tomar además un purgante para reducir el humor lívido y el pus que hayan quedado en el cuerpo. En ocasiones se puede contraer la peste, ya que la sangre se reduce, el pus se queda dentro y por tanto la carne enferma.



Si la sangre alterada por los malos humores empieza a expulsarse por el ano con las heces, no debe reprimirse, porque así se purga. Pero si lo hace en exceso, debe añadirse camedrio a las verduras y a otras plantas saludables, y comerlas con moderación. De esta manera el enfermo se repondrá.

Cuando se padece sarna leve entre la piel y la carne, moler camedrio con grasa curada y untarse con ella. La carne sanará. No obstante, en cuanto haya mejoría, hay que dejar de aplicar este ungüento, porque, si se utiliza mucho tiempo, hace daño a la sangre.

El camedrio no es útil contra la tiña, porque esta enfermedad se mete muy dentro de la carne. Si se aplica esta planta, la sangre disminuye y suelta la podredumbre dentro, porque el calor del camedrio y el calor de la grasa son contrarios a la tiña.

LA CENTÁUREA

La centáurea es caliente y seca.

Cuando se rompe un hueso, machacar centáurea o su raíz y beber regularmente su jugo mezclado con vino o con agua, y el hueso roto se soldará. Calentar además centáurea en agua, escurrirla y aplicarla en un fomento sobre la zona afectada. Su calor bueno suelda el hueso roto.

El calor y el jugo de la centáurea son fuertes y alivian la gota. Cuando ataca la parálisis, poner centáurea en vino y beberlo a menudo.

Para la parálisis que dificulta el habla y hace flaquear algún miembro, mezclar raíz y hojas de centáurea con sebo fresco de ciervo. Hacer unas galletas y comerlas con frecuencia. El calor de esta planta y el calor del sebo de ciervo junto con las propiedades de la harina reducen la parálisis que nace de la frialdad de la melancolía y de los humores fríos.

EL POLEO

El poleo tiene un calor suave, aunque también es húmedo.

Contiene las propiedades de estas quince plantas: cedoaria, clavo, galanga, jengibre, genciana, consuelda, pulmonaria, aristoloquía, milenrama, abrótno, polipodio, agrimonia, bledo, geranio y menta acuática. Todas estas plantas son útiles contra las fiebres.

Si duele el cerebro, hasta el punto de volverse uno loco, cocer poleo en vino y ponerlo caliente alrededor de la cabeza. Vendar con un paño para que el cerebro se caliente y se calme la locura. El calor del poleo, avivado con el calor del vino, ahuyenta los humores dispersos que dañan el cerebro.

Para los ojos turbios, exprimir jugo de poleo y untar con él la zona alrededor de los ojos y los párpados, procurando que no toque el ojo, porque la fuerza de la planta puede ulcerarlos.

Cuando un hombre joven o un adulto de edad no muy avanzada tienen los ojos turbios, coge hiel de gallo y dos veces su cantidad de jugo de poleo, añade un poco de vino puro y haz un colirio. Ponlo en un vasito y unta con él la zona alrededor de los ojos y los



párpados procurando que entre un poco en el ojo. Aplicarlo antes de ir a dormir durante doce noches y eliminará la turbidez de los ojos. El calor del poleo y del vino, atemperado con la acritud de la hiel del gallo, calma los malos humores de los ojos. Si los toca por dentro, no les hace daño, ya que la hiel suaviza el jugo del poleo.

Machaca poleo, ponlo en vinagre y miel (en cantidades iguales), y bébelo en ayunas regularmente. Este preparado purga el estómago y aclara la vista, porque los calores de estos ingredientes juntos ahuyentan la frialdad del estómago y los humores fríos de los ojos.

Si se comen a menudo hojas de poleo crudas con sal o poleo cocido con carne, calienta el estómago frío, y si el estómago está lleno de veneno, o sea, de podredumbre, el poleo lo purga y lo cura.

127

LA PEONÍA



La peonía es de naturaleza ígnea, tiene excelentes propiedades y es eficaz contra las fiebres tercianas y cuartanas.

Machaca ligeramente raíz de peonía, ponla en vino y bébela a menudo. Este preparado ahuyenta las fiebres tercianas y cuartanas, porque el fuego de la planta, atemperado con el calor del vino, mitiga el frío que se produce después del ardor de esta clase de fiebres.

Muele peonía y mezcla ese polvo con harina. Añade grasa o aceite de amapola. Prepara una especie de papa y cómela a menudo. Hará desaparecer las fiebres tercianas y cuartanas, porque los calores de estos ingredientes reforzados con la harina alivian estas enfermedades.

Si una persona pierde la consciencia, como si no comprendiese nada o como si estuviese en éxtasis (o sea, que no es capaz de volver

146

en sí), hay que meter semillas de peonía en miel y ponérsela en la lengua. De esta manera las fuerzas de la planta suben al cerebro, lo despiertan y la persona recupera la razón.

Si se tiene mucha flema en la cabeza y alrededor del pecho, se excreta mucha porquería y se tiene el aliento fétido, hay que cortar raíz de peonía en aritos, añadirle su semilla y hervir en vino. Beberlo caliente a menudo pero con moderación. Purga la cabeza y el pecho, y proporciona buen aliento. Cuando se agote, se puede hacer otro hasta tres veces con la misma peonía.

Meter semillas de peonía en sangre de golondrina y harina de sémola. Cuando alguien se desmaya a causa de la epilepsia, poner este preparado en la boca cuando está en el suelo y hazlo siempre que se desmayer. Acabará curándose, porque la sangre de golondrina posee propiedades contra la epilepsia y la semilla de peonía es buena contra la parálisis.

Si la tiña debilita el pelo, hacer una lejía con raíz y semillas de peonía. Lavar la cabeza con frecuencia y la tiña morirá. También puedes poner en la ropa raíz y hojas de peonía, pues la preservan de la tiña.

Cuando duele el estómago por haberse acumulado alimentos indigestos, hay que machacar peonía, abrótnano (un cuarto de la cantidad de peonía) y milenrama (menos cantidad que de abrótnano) para obtener su jugo. Cocerlo en vino puro de buena calidad (doble cantidad de vino que de jugo), colar con un paño y verterlo en un recipiente de vidrio o en una olla nueva. Luego, calentar este vino atemperado de esta manera en una sartén dos o tres veces con acero al rojo vivo. Cuando levante el hervor, añadir galanga, pelitre triturado y un poco de pimienta. Beberlo durante cinco días en ayunas, siempre calentado previamente con el acero al rojo vivo. Al término de los cinco días, preparar una sopa con pan de trigo, harina de sémola y ese vino caliente, añadiendo yema de huevo, sin grasa ni aceite. Tomarla durante otros cinco días en ayunas. Pasado este tiempo, beber de nuevo el vino calentado con el acero hasta experimentar mejoría. El calor de la peonía reconforta el estómago, el del abrótnano elimina la parálisis, el de la milenrama fortalece al enfermo, el del vino elimina el humor lívido y la fuerza del acero potencia todos los ingredientes. Además, el calor de la galanga, de

la pimienta y del pelitre robustece el estómago. El pan o la harina de trigo con el susodicho vino llenan el estómago y le devuelven su vigor, gracias a la fuerza del acero al rojo vivo. No se debe añadir ni grasa ni aceite, porque la grasa vuelve el estómago viscoso y el aceite lo comprime o lo ulcera.

128

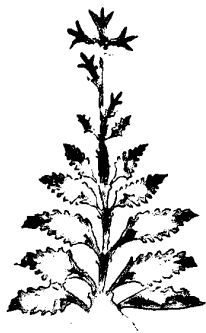
LA BETÓNICA

La betónica es más caliente que fría y tiene más relación con la ciencia humana que ninguna otra planta, de la misma manera que los animales domésticos y limpios tienen más trato con el hombre que los animales salvajes. Por esta razón el diablo la cubre a ella y a otras plantas similares con la sombra del engaño, porque posee conocimientos de todas sus propiedades.

Si uno se comporta como un necio, o sea, que ha perdido su sano juicio, debe moler betónica hasta extraer su jugo y ponerla en el pecho por la noche. Vendarla con un paño y dejarla hasta la mañana. Hacer esto con frecuencia y recuperará su sano juicio, porque su calor bueno induce un sueño tranquilo y purifica los sentidos.

Contra las pesadillas hay que tener betónica cerca al acostarse. La betónica frena los sueños que atormentan a las personas, debidos a la inquietud de la mente o a los malos humores. Su naturaleza es tal que la afectan las palabras buenas y las malas, si Dios lo permite, y por esta razón bloquea las fantasías de los sueños.

Cuando un hombre ha sido engañado por una mujer, o una mujer por un hombre con artes mágicas, o ha sido víctima de un truco, hechizada o invocada con encantamientos diabólicos, y ambos están locos de amor, hay que conseguir betónica que



no haya sido utilizada previamente como medicamento o contra ningún encantamiento. Si se ha usado antes, no vale como remedio médico, porque la magia la ha corrompido. En caso de conseguirla, hay que quitarle las hojas. Después, meter una hoja en cada uno de los orificios nasales, otra debajo de la lengua, una en cada mano y debajo de cada pie, y observarla hasta que las hojas se calienten con el cuerpo. Aplicar este tratamiento hasta experimentar mejoría. Gracias a las propiedades de esta planta, la persona se liberará de la locura de amor, siempre y cuando no ingiera nada que excite su pasión. Es muy recomendable tener siempre a mano betónica para el mal de amores. El calor de la betónica tiene una naturaleza cautivadora, y con sus propiedades restaura lo que se ha perdido.

Si una mujer sufre menstruaciones abundantes e irregulares, deberá meter betónica en vino para que coja su sabor. Si toma esta bebida con regularidad, se curará, porque el calor de la planta, atemperado con el calor del vino, reduce el calor malsano de la sangre.

En invierno, cuando no se pueden conseguir hojas de betónica para este remedio, utilizar la raíz y hacer la misma operación. No hay que tomar betónica de otra manera, porque daña los sentidos y la mente, y vuelve a uno prácticamente loco.

EL ELÉBORO NEGRO

El eléboro que llaman negro es más caliente que frío, y de un calor duro y áspero.

Si se padece alguna peste o alguna enfermedad y afecta a la cabeza, se pierde la consciencia y el entendimiento hasta el punto de volverse uno loco, moler eléboro negro, serpol (menos cantidad) e hinojo (la misma cantidad que de serpol). Calentarlo todo a fuego suave en una sartén con grasa curada, y ponerlo alrededor de la cabeza y del cuello vendado con un paño. Hacer esto durante cinco días por la mañana y por la noche calentando el preparado cada día.

Al quinto día, hacer una lejía con cenizas de haya, lavar la cabeza con ella y el enfermo se curará. El calor duro y áspero del eléboro negro, atemperado con el calor del serpol, el hinojo y la grasa, acentuado con la aspereza de la lejía caliente y del haya atemperada, aplacan la locura que surge de los humores calientes y fríos. Si aún así no se recupera la cordura, envolver la cabeza y el cuello durante otros cinco días con el mismo ungüento, tal y como se ha dicho. Al quinto día, lavar de nuevo la cabeza con la lejía. Aunque la locura sea muy violenta, será expulsada, y la persona recuperará la consciencia y el entendimiento.

EL ELÉBORO BLANCO



El eléboro blanco es caliente y tiene la misma naturaleza que el eléboro negro, salvo porque el negro es más áspero que el blanco.

El eléboro blanco mezclado con serpol, hinojo y grasa ahuyenta la locura y es muy eficaz con otras especias y ungüentos.

Si una muchacha aún no tiene la regla, debe añadir a un aceite de rosas eléboro blanco (una sexta parte de la cantidad de rosas). Cerca del fuego, frotar con él enérgicamente la zona genital y el bajo vientre con regularidad, y sus miembros se soltarán y se moverán. La regla, como contiene humores calientes y fríos, se coagula, y por eso, al mezclarse con el calor del aceite y del eléboro blanco y con la frialdad de la rosa, se disuelven y aparece la menstruación. Si debido a otro impedimento a la muchacha no le viniese la regla en el momento adecuado, este mismo ungüento por lo menos reducirá el dolor.

Para el dolor de corazón y de la campanilla, machacar en un mortero eléboro blanco, abrotano (un tercio de la cantidad de elé-

boro) y acedera (menos cantidad que de abrótnano). Añadir mantequilla de vaca preparada en el mes de mayo y hacer un ungüento de buena calidad. Cuando duela el corazón, untarse con él, y cuando duela la campanilla, untar con él la garganta por dentro y por fuera. Administrar este tratamiento con frecuencia y habrá mejoría, porque estos dolores que nacen de los humores calientes y fríos se ahuyentan con los temperamentos calientes y fríos.

LA GENCIANA ESTRELLA

La genciana estrella es más fría que caliente.

Cuando la lengua está paralizada e impide hablar, poner genciana estrella bajo la lengua. La parálisis cesará y se recuperará el habla, porque la lengua se traba debido al calor malo del pulmón, así que con la frialdad de esta planta la trabazón se suelta.

Para las fiebres altas, tercianas o cuartanas, cocer genciana estrella en vino con miel, colarla con un paño y beberla con frecuencia por la noche en ayunas y después de comer. Este preparado curará las fiebres, porque la frialdad de la planta, atemperada con el calor bueno de la miel, mitiga el calor que va y viene de las fiebres tanto tercianas como cuartanas.

La genciana estrella resulta acre como pasto y para el consumo humano. Neutraliza los encantamientos que hacen daño a las personas.



LA PIMPINELA

La pimpinela es más fría que caliente. No es muy útil, porque su jugo es acre.

Llévala siempre colgada del cuello y no serás víctima de las invocaciones demoníacas, encantamientos o maleficios que no estén causados por la comida o por la bebida.

LA AGUILEÑA



La aguileña es más fría que caliente.

Cuando empiezan a salir las pústulas que llaman *selega**, tomar aguileña cruda y desaparecerán.

Para las escrófulas incipientes, comer con frecuencia aguileña cruda y disminuirán, pues las escrófulas son un humor lívido destructor que desaparece con las excelentes propiedades de esta planta.

Si se echa mucha flema, macerar aguileña en miel y tomarla con frecuencia. La flema disminuirá y la persona se purgará, porque la flema que surge de los humores calientes y fríos disminuye con la frialdad de la aguileña atemperada con el calor de la miel.

Cuando sube la fiebre, machacar aguileña y colar el jugo con un paño. Añadirle vino y beberlo con frecuencia. Se experimentará mejoría, porque esta planta, atemperada con el calor del vino, expulsa los ardores nocivos de las fiebres.

* Véase *supra*, § 49.

EL TÁRTAGO

El tártago es frío, tiene un calor moderado, un jugo acre y no es muy útil usado solo.

Si se toma solo y sin preparación, destruye el cuerpo por dentro, lo atraviesa poniéndolo en peligro y con resultados insanos.

Para preparar un laxante simple y ligero, machacar el mismo peso de canela y regaliz. Amalgamar este polvo, un poco de harina de sémola y el jugo de tártago para formar una especie de habas. Secarlas al sol o en el horno con poco calor. Por la mañana, tomar un peso equivalente a cinco, nueve o quince monedas. Esto purgará suavemente. Como es lógico, abstenerse de comer y de beber después de tomar el purgante. El calor de la canela y del regaliz, y la fuerza de la harina impiden que los humores buenos se dispersen, y el frío del tártago disuelve los humores fétidos y los retira.

EL NOMEOLVIDES

El nomeolvides no contiene calor ni frío buenos. Es una mala hierba y carece de utilidad para la medicina. Si se toma, daña más que beneficia.

EL MEO

El meo es más caliente que frío y su energía vital es seca.

Para las fiebres altas, moler meo, y tomarlo con pan en ayunas y después de comer. Su calor bueno expulsa el ardor nocivo que está mezclado con el frío, lo que proporciona mejoría al enfermo.

Para la gota, tomar este mismo polvo con frecuencia y la gota cesará, porque el calor bueno de esta planta mitiga el frío vivaz de esta enfermedad.

Para la ictericia, machacar en vinagre raíz fresca de meo y tomarla así. Preparar también una sopa con el mismo vinagre y tomarla regularmente. El enfermo se curará, porque el calor bueno de esta planta ahuyenta la ictericia, que nace del exceso de flema.

LA SAXIFRAGA

La saxifraga es fría y tiene muchas propiedades. No deben tomarla las personas de constitución frágil, porque resulta excesivamente fuerte para su naturaleza.

Sin embargo, cuando la flema se coagula en el estómago, en la vesícula o en alguna otra parte del cuerpo y se endurece como si fuese una piedrecita, entonces hay que moler semillas de saxifraga en agua y beberla con frecuencia después de comer, nunca en ayunas. Ingerida de esta manera es capaz de romper lo que hay en el cuerpo tan duro y antinatural como la piedra. El enfermo sanará, porque la inquebrantable fuerza de esta planta lima la dureza, y la suavidad del agua purga lo que ha sido limado.

Para la ictericia, machacar semillas de saxifraga en vino. Dejarlo reposar un rato y beber con frecuencia después de comer. La ictericia perderá fuerza, porque también ella nace del exceso de hiel, y muchas veces produce en el cuerpo excrecencias duras como piedras. La intensa frialdad de la saxifraga, mezclada con el calor del vino, lima la espuma de los humores pútridos, que es propiamente la ictericia, y los atenúa.

LA LENGUA DE PERRO

La lengua de perro es muy caliente, y tan potente que es capaz de romper las úlceras grandes y profundas.

Para las pústulas y úlceras grandes, machaca lengua de perro en un mortero, añade un poco de aceite de oliva y aplícalo frío. Si no tienes aceite de oliva, añade un poco de sebo de ciervo y caliéntalo en una sartén. Deja que se enfríe y aplícalo. Su fuerza elimina el veneno, o sea, la podredumbre, su calor rompe la úlcera y el aceite de oliva o el sebo de ciervo la cura. Una vez extraído el veneno, las úlceras empiezan a ponerse rojas. Entonces, quita la lengua de perro y prepara con aceite de oliva o grasa de ciervo un emplasto con un paño de cáñamo. Este tratamiento terminará de curarlas.



Para las verrugas incipientes, macera raíz de lengua de perro en vinagre, aplícala por la noche en la zona afectada y venda con un paño. Repite el tratamiento hasta que desaparezcan. El vinagre corroe la dureza de las verrugas y el jugo de la lengua de perro las elimina.

LA CELIDONIA MAYOR

La celidonia es muy caliente y tiene un jugo viscoso. Constituye un veneno tan acre y áspero que de ninguna manera puede curar. Si curase a una persona de algo por fuera, le causaría una enfermedad mayor por dentro. Produce úlceras internas, y digestiones y deposiciones muy dolorosas.

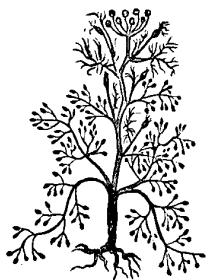
No obstante, para las pústulas o úlceras debidas a haber ingerido o tocado algo sucio, añadir a la grasa curada jugo de celidonia y fundir en una sartén. Aplicar este ungüento regularmente y el enfermo se curará, porque el calor de esta planta, avivado con el calor de la grasa, disminuye la podredumbre.

EL LEVÍSTICO

El levístico contiene un calor moderado.

Comido crudo debilita y deteriora la naturaleza de las personas. Cocinado sin más condimentos produce pesadez y tristeza en la mente y en el cuerpo, pero con otros ingredientes no hace mucho daño.

Si duele la glándula del cuello y las venas de esa zona se hinchan, cocer levístico y una cantidad un poco mayor de hiedra terrestre. Escurrirlos y ponerlos calientes alrededor del cuello y la persona se curará. Igual que el levístico con su jugo y su potencia deteriora el cuerpo por dentro, también disminuye la coagulación de fuera, que el calor de la hiedra terrestre disuelve y cura.



Para la tos de pecho y dolor incipiente, poner en vino levístico y salvia en cantidades iguales, y el doble de hinojo que ellos dos juntos, hasta que el vino coja sabor. Luego, quitar las plantitas, calentar el vino y tomarlo caliente después de comer hasta que uno se cure. El calor moderado del levístico, atempera-

do con el calor del hinojo, disuelve los humores malos que espuman y se acumulan en esa parte, igual que un barquito atado se libera de sus amarras. Si la tos es moderada y el dolor leve, debe beberse este preparado frío. En cambio, si el dolor es intenso, beberlo caliente hasta que el dolor empieza a remitir.

Cuando a un caballo le sale moco de los ollares y le provoca tos, para aliviarlo, hay que cocer en agua levístico y ortiga menor (menos cantidad). Luego, quitar el agua y hacer que el humo caliente penetre en los ollares y en la boca del animal, que debe estar frenado. Las propiedades del levístico, unidas al calor de la ortiga menor y a la suavidad del agua caliente, eliminan los malos humores que hacen toser al caballo.

Si un caballo tiene dolor de tripas como si lo estuviesen mordiendo, mezclarle con el forraje levístico y ortiga menor (menos cantidad).

LA HIEDRA

La hiedra es más fría que caliente y no comestible, igual que una mala hierba.

Para la ictericia, calentar hiedra en una sartén con sebo de ciervo o grasa curada y ponerla caliente en el estómago. La ictericia, que hace que la piel esté amarilla, pasa a la planta. A continuación, machacar berro con agua fría, colarlo con un paño y dárselo a beber al enfermo. Expulsará la ictericia y se curará.

La mujer que sufre de menstruaciones abundantes e irregulares, debe cocer hiedra en agua y ponerla alrededor de los muslos y en los genitales. El frío de esta planta contrarresta el otro flujo.

Si la membrana que envuelve los intestinos se rompe por cualquier motivo, hay que cocer en vino de buena calidad hiedra y dos veces su cantidad de consuelda mayor. Escurrir las plantas, añadir un poco de polvo de cedoaria, la misma cantidad de azúcar que de hiedra y una buena cantidad de miel cocida. Volver a hervir un poco y colar con un paño para obtener una bebida limpia. Beberla después de comer y por la noche con frecuencia. Hay que vendar también las plantas cocidas en el vino en la zona donde por dentro la membrana se ha roto y recompondrán las fisuras.

Cortar raíz de consuelda mayor en trozos pequeños y ponerlos crudos en vino para que coja su sabor. Beber siempre de este vino hasta curarse. La frialdad de la consuelda con el calor del vino reduce la rotura, pues la frialdad de la hiedra y la frialdad de la consuelda se unen, y con su frío bueno y sus buenas propiedades recomponen la membrana del intestino y la sueldan. Si estas plantas estuviesen calientes, secarían la membrana interna, pero los calores suaves del vino, de la cedoaria y de la miel se avivan con el otro calor, y sanan la membrana interna.

142

EL MALVAVISCO



El malvavisco es caliente, seco y eficaz contra las fiebres.

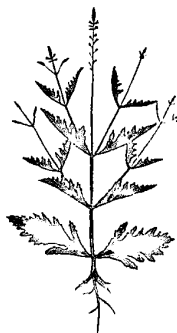
Para cualquier tipo de fiebres, moler malvavisco en vinagre y beberlo por la mañana en ayunas y por la noche. Sea cual sea la naturaleza de la fiebre, bajará, porque el calor bueno de esta planta, mezclado con el calor del vinagre, expulsa el frío de las fiebres.

Para el dolor de cabeza, coger malvavisco, añadirle salvia (menor cantidad), machacar todo junto y mezclar con un poco de aceite de oliva. Poner la mezcla en la mano, calentarla junto a la lumbre y ponerla en la frente, vendar con un paño y dormir así. Habrá mejoría porque los calores del malvavisco, de la salvia y del aceite de oliva, avivados con un calor externo, ahuyentan el dolor del cerebro que surge por una frialdad malsana.

LA VALERIANA

La valeriana es más caliente que fría, y húmeda.

Contra la pleuritis o la gota, machacar valeriana y añadir a ese polvo una cantidad un poco menor de polvo de gatera. Mezclar con harina y agua para hacer unas galletas o un bizcocho en una sartén con manteca de cerdo. Comerlos con frecuencia, y la pleuritis y la gota cesarán. El enfermo se encontrará mejor, porque los calores de todos estos ingredientes mezclados atenúan esa frialdad tan malsana que provoca la pleuritis o la gota.



LA GATERA

La gatera es caliente.

Para las escrúfulas en el cuello y antes de que se rompan, machacar gatera y tomar con frecuencia este polvo con pan, en un puré o en un bizcocho. Las escrúfulas desaparecerán, porque la gatera, atemperada con las propiedades de los otros ingredientes, atenúa la coagulación sucia. Si las escrúfulas se rompen, aplicarles hojas de gatera frescas y crudas. Las escrúfulas se secarán y se curarán, porque el calor bueno de esta planta hace salir la podredumbre.

EL ALFILERILLO



El alfilerillo es muy caliente, contiene un poco de humedad y casi las mismas propiedades que las especias.

Muele alfilerillo, pelitre (menos que geranio) y nuez moscada (menor cantidad que de pelitre), y mezcla todo bien. Para el dolor de corazón, tomar este polvo con pan, o sin pan chupándolo directamente de la mano, pues es excelente para curar el corazón, porque la mezcla de calores de sus ingredientes calma el dolor de corazón, que nace del frío.

Para el catarro, poner este mismo polvo en la nariz y aspirar su olor. El catarro se irá disolviendo poco a poco y desaparecerá sin riesgo para el enfermo. Los calores de estos elementos atemperados unos con otros bloquean los humores malos que surgen del calor y del frío.

Para la tos y el pecho cargado, preparar unos bizcochos en una sartén con harina y este mismo polvo, añadiendo manteca de cerco o mantequilla. Tomar los bizcochos en ayunas y después de comer. La tos y la herida del pecho irán mejorando poco a poco hasta desaparecer.

Cuando el dolor de pecho impide respirar con normalidad, o el dolor de garganta hace que se pierda la voz, tomar ese mismo polvo en vino caliente. El pecho y la garganta mejorarán, porque los calores de estos elementos todos juntos disipan los malos humores y el calor del vino los purga.

Para el dolor de cabeza, añadir a este polvo sal húmeda o seca y tomarlo en el pan o chuparlo directamente de la mano. El calor de este polvo, atemperado con el calor de la sal, hace salir la flema húmeda y seca de la cabeza.

LA CONSUELDA

La consuelda es más fría que caliente. Si no se toma de modo correcto, arruina el equilibrio de humores en el cuerpo.

Cuando se tiene algún miembro impedido, ulcerado o herido y se toma consuelda, actúa de inmediato sobre el humor lívido que sale y cura las úlceras superficialmente, pero no la carne por dentro. Sucede como cuando se echan piedras en un hoyo grande para impedir que pase el agua, haciendo una especie de dique, y el agua que no puede fluir se estanca en el fondo. De igual manera la consuelda, aplicada incorrectamente, impide que salgan los gusanitos y todo lo nocivo, curando las úlceras por fuera y dejando dentro toda la podredumbre.

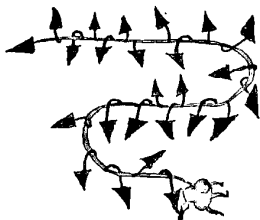
LA CLEMATÍTIDE

La clematítide es caliente.

Tritura raíz y hojas de clematítide, añade polvo de pelitre (la mitad del peso de la clematítide), polvo de canela (otro tanto) y mezcla. Toma este polvo todos los días con pan o en una sopa, o bébelo en vino caliente, y no padecerás ninguna enfermedad grave o larga hasta que te mueras. Si estás enfermo, no tendrás que guardar cama mucho tiempo y te curarás.

Para conservar este polvo en buenas condiciones durante un año, ponlo en un recipiente nuevo de arcilla, o en uno de barro seco, y entiérralo tapado para que conserve sus propiedades.

Los calores de estos elementos todos juntos, atemperados con las

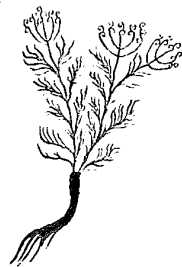


propiedades del pan, la suavidad de la sopa o el calor del vino, no permiten que los humores malsanos duren mucho tiempo.

148

GRENSINC

Esta planta es una mala hierba y no tiene ninguna utilidad para la salud humana, de manera que, si se come, no hace ni bien ni mal.



149

LA CHIRIVÍA*

La chirivía es más fría que caliente y nutritiva para el hombre. No le beneficia ni tampoco le hace daño, pero llena la barriga.

150

LA ARGENTINA

La argentina es fría, y una mala hierba. Es más bien perjudicial para la salud humana.

* En este capítulo se ha integrado el § 149a.

LA LINAZA*

La linaza es caliente y no apta para el consumo humano.

No obstante, para el dolor de costado, cocer linaza en agua, mojar un paño de lino en esa agua caliente, y aplicarlo con regularidad en el costado sin las semillas. El dolor irá remitiendo poco a poco. El calor de la linaza, avivado con un calor distinto en la suavidad del agua, mitiga el dolor del costado originado por el frío.

También contra el dolor en el costado**, cocer en una sartén linaza y resina de melocotonero (un cuarto más de linaza que de resina). Después, machacar en un mortero visco de peral para extraer su jugo (mayor cantidad que de resina).

Poner en una sartén este jugo, tuétano de ciervo adulto (que pese un poco más la médula que la resina y el visco), la linaza y la resina, y volver a hervir. Si no se dispone de tuétano de ciervo, añadir sebo de novillo, procediendo de la misma manera. A continuación, colar con un paño agujereado y echarlo en un recipiente de barro encerado. Ponerse cerca de la lumbre y frotar el costado dolorido con esta preparación. Si el enfermo hace esto con frecuencia, se curará. Los calores de la linaza, de la resina de melocotón y del tuétano de ciervo se atemperan con la frialdad del visco del peral o del sebo de novillo, que es bastante fuerte. Cuando se avivan con un calor externo y se ponen en un recipiente de barro encerado para conservar sus propiedades, reducen los humores malsanos del costado, tanto calientes como fríos, siempre que se aplique junto a la lumbre, porque penetra mucho más rápido.

Para las quemaduras de cualquier índole, cocer también linaza en agua a fuego fuerte, mojar un paño de lino en esa agua y aplicarlo caliente en la zona quemada sin las semillas de lino: curará la quemadura.

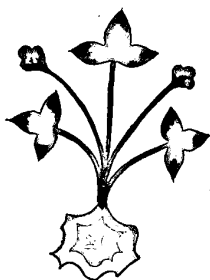
* En este capítulo se ha integrado el § 151a.

** En este punto iría el último párrafo del capítulo. Se ha alterado el orden a fin de agrupar los tratamientos para el dolor de costado.

LA PAMPLINA

La pamplina es caliente, y una mala hierba.

Sin embargo, para los moratones producidos por una caída o por bastonazos, debe cocerse pamplina en agua. Luego, escurrir la planta y aplicarla regularmente caliente y vendada con un paño en la zona afectada. Eliminará los humores lívidos acumulados gracias a su calor bueno avivado con un calor externo y a la ligereza del agua.



LA GELISIA

La *gelisia* es más caliente que fría, seca y un poco húmeda, pero contiene cierta energía vital que la hace útil.

Contra la gota y la ictericia, moler *gelisia*, colar su jugo con un paño y añadirle vino. Para la gota, beberla en ayunas con frecuencia; para la ictericia, beberla después de comer. El enfermo se curará, porque el calor de la *gelisia* es puro y áspero, y hace salir el frío indigno de los humores nocivos de estas enfermedades.



Cuece *gelisia* en vino con miel y cuéllala con un paño. Bébelas después de comer y por la noche al ir a dormir. Haz esto con frecuencia y tu pecho estará suave y ligero, purgará tu estómago, y reducirá la suciedad y la feridez de tu cuerpo.

EL CASIS

La planta que llaman *gith* es muy caliente y contiene cierta energía vital.

Para el dolor de estómago, moler ligeramente esta planta y sus semillas, cocerla en vino con un poco de miel, colar con un paño y beberla así caliente regularmente. La mezcla de calores de estos ingredientes ahuyenta el dolor de estómago, que a menudo proviene de los humores fríos. Para prevenir este dolor y que el estómago no enferme, debe beberse esta poción fría con regularidad.

Quien padece a menudo de gota, deberá moler esta planta con su semilla, añadir manteca de oso y aceite de oliva (un tercio con respecto a la manteca), cocer todo en agua, hacer un ungüento y frotar la zona dolorida. Penetrará en la piel del enfermo tan rápidamente que el ataque de gota cesará. El calor de esta planta, atemperado con el calor del aceite de oliva y de la manteca de oso, aplaca los humores fríos que desencadenan la parálisis.

LA VERBENA

La verbena es más fría que caliente.

Para las carnes que están podridas debido a úlceras, heridas o gusanos, hay que cocer verbena en agua. Después, cubrir con un paño de lino las úlceras y heridas pútridas por los gusanos, y sobre él poner un poco de verbena escurrida y ligeramente caliente. Cuando la planta se haya secado, poner otra nueva cocida de la misma manera. Administrar este tratamiento hasta que desaparezca la podredumbre.



Para la inflamación de garganta, calentar ligeramente la verbena en agua, ponerla un poco caliente en la garganta y vendar con un paño. Hacer esta operación hasta que la hinchazón desaparezca.

Para la ictericia, poner en vino de buena calidad verbena, dos partes de *cephania* y tres de cáñamo por una de verbena (si no se tiene *cephania*, utilizar la misma cantidad de saxifraga que de verbena). Reservarlo en un vasito bien tapado. Beber este vino en ayunas durante nueve días, y también después de comer, pero con moderación. Preparar también con él un plato de comida con huevo y grasa de cerdo. En el momento de ir a dormir, beber este mismo vino calentado con acero al rojo vivo y ponerse ropa caliente para sudar. Repetir esta operación hasta que el enfermo se cure. El frío de la verbena y de la saxifraga, el calor de la *cephania* y del cáñamo son un poco intensos, pero cuando se atemperan con el calor del vino y se toman como bebida, o con el calor de la manteca y con la frialdad del huevo para dar buen sabor, contrarrestan la aspereza de la hiel de la melancolía y aplacan la enfermedad. No obstante, esta poción debe tomarse principalmente en ayunas, porque penetra en los miembros del enfermo más rápido que después de comer. Si esta poción se refuerza con el acero al rojo vivo, resulta más eficaz.

156

LA AJEDREA



La ajedrea es más caliente que fría.

Cuando la gota provoca constantes temblores en los miembros, debe triturrarse ajedrea y añadir polvo de salvia (menos cantidad), así como polvo de comino (menos cantidad que de salvia). Mezclarlo todo con hidromiel y beberlo habitualmente después de comer. El enfermo experimentará mejoría porque el

calor de la ajedrea, de la salvia y del comino, mezclados con el calor de la miel, ahuyentan la frialdad de la parálisis.

157

LA MATALOBOS

La matalobos es muy caliente, pero contiene un calor venenoso. Cuando un hombre o una mujer arden de deseo, si uno le toca la piel al otro con matalobos fresca, arderán de amor. Si se tocan con la planta seca, se inflamarán de deseo hasta volverse idiotas.



158

LA SIMEZ

La *simez* es fría. Si a una persona la están devorando las larvas o los gusanos, debe triturar esta planta al fuego y aplicar ese polvo en la zona ulcerada, y los gusanos y las larvas morirán.

159

EL JUNCO

El junco no es ni caliente ni frío del todo, sino templado, y por eso no vale gran cosa para las preparaciones medicinales.

167

LA MEJORANA

La mejorana es fría, y su frialdad es el misma que tiene la tierra cuando produce flores y frutos.

Para las escrófulas, las pústulas o las úlceras con veneno, tomar mejorana en ayunas regularmente y desaparecerán, porque el frío constante y espeso de la mejorana, mezclado con el calor, expulsa el frío inestable.

Para la epilepsia, debe tomarse mejorana a menudo. Si el enfermo cae al suelo, ponle la planta debajo de la lengua. Se levantará mucho más rápido y tendrá menos dolores. El frío espeso de la mejorana contrarresta el frío mortífero de los diferentes humores.

LA TORMENTILLA*

La tormentilla es más fría que caliente, y su frialdad es beneficiosa y saludable.

Es eficaz contra las fiebres provocadas por alimentos nocivos. Cuece tormentilla en vino con miel, cuélala con un paño, y bébela a menudo en ayunas y por la noche. La fiebre se curará, porque el frío bueno de esta planta, atemperado con el calor de la miel, baja la fiebre que nace de los malos humores, tanto calientes como fríos.

* El § 167 también trata de la tormentilla (véase *infra*, Glosario, s. v. tormentilla).

LA ESCLAREA

La esclarea es más caliente que fría y eficaz contra los venenos.

Si se ha ingerido veneno, hay que cocer esclarea en vino con un poco de miel, ponerle un poco de ruda y volver a cocer. Añadir después un poco de escamonia y colar con un paño. Beber esta preparación tres veces después de comer. El veneno saldrá por el vómito o las heces, excepto si es un veneno mortal. El veneno atrae todos los humores del cuerpo y los destruye, enfriando los humores calientes e incendiando los fríos de forma malsana. Por esta razón, estas plantas, que tienen una naturaleza fuerte y estable, lo eliminan.

Cuando el estómago está tan débil que se enferma fácilmente con la comida, debe cocerse en vino de buena calidad esclarea con un poco de miel, un tercio de poleo, otro tanto de hinojo. Colar con un paño y beber esta mezcla con frecuencia después de comer o por la noche. El estómago se purgará suavemente y el enfermo recuperará el apetito, porque el calor bueno de estas plantas, mezclado con el calor bueno del vino y de la miel, expulsa el humor lívido rancio que se ha acumulado en el estómago.



Para el dolor de cabeza, cocer esclarea en agua. Después, escurrirla y ponerla así caliente alrededor de la cabeza cubierta con un paño para dormir. El calor bueno de esta planta reduce los diferentes humores que dan dolor de cabeza.

Cuando se come algún alimento y sienta mal, hacer un caldo con esclarea, un tercio de levístico, y un poco de cardo negro cocido en agua de manantial y vinagre, condimentar con sal tostada, y tomarlo durante cuatro o cinco días. El calor de la esclarea y del cardo negro guían, mueven y calientan los alimentos que provocan pesadez debido a sus humores malsanos y fríos; el frío bueno del levístico los atenúa; el frío del agua de manantial, como es muy intenso, los disipa; la sal tostada penetra en ellos y de esta manera el enfermo recupera la salud.

EL GERANIO

El geranio es más frío que caliente y eficaz contra los cálculos.

Cuando se padece de cálculos, cocer en agua geranio y una cantidad menor de saxifraga, y colar con un paño. A continuación, hacer un baño caliente, cocer avena en agua y regar las piedras ardientes con el agua de cocción. Después de haber sudado, beber en el propio baño el agua caliente en la que se han cocido el geranio y la saxifraga. Este tratamiento romperá los cálculos del cuerpo suavemente.

Si se tiene dolor de corazón y uno se siente siempre triste, triturar geranio, poleo (en menor cantidad que geranio) y ruda (en menor cantidad que poleo). Tomar este polvo con pan, pues reconforta el corazón y vuelve a uno feliz. El frío del geranio, atemperado con el calor del poleo y de la ruda, sumado a la fuerza del pan, reduce los humores malsanos calientes y fríos que dañan el corazón hasta curarlos.

Contra los venenos y los conjuros, para conservar la salud y la fuerza corporal, preparar el siguiente polvo y llevarlo con uno durante un año entero.

Coger una raíz de geranio, dos de malva y siete de llantén (las hojas de estas plantas también). Hay que arrancar las plantas con sus raíces a mediados de abril y al mediodía. Disponerlas en tierra húmeda y regarlas con un poco de agua para mantenerlas frescas algún tiempo. Al atardecer y hasta el ocaso, ponerlas al sol. Después de la puesta de sol y durante toda la noche, volver a colocarlas en la tierra húmeda y regarlas con un poco de agua para que no se sequen demasiado rápido. Al amanecer del día siguiente, ponerlas a la luz de la mañana hasta la hora tercia*, tapadas con algo. A la hora tercia, colocarlas otra vez en la tierra húmeda sin regarlas, hasta el mediodía. Después, ponerlas a la luz del sol del mediodía hasta la hora nona**. A continuación, disponerlas en un paño con

* Hora tercia: tres horas después del amanecer, alrededor de las 9:00 h.

** Hora nona: alrededor de las 15:00 h.

una tabla de madera encima para que no se dispersen ni se pulvericen. Dejarlas reposar así hasta más o menos medianoche. En ese momento, la rueda del aquilón*, igual que la rueda del molino, termina su círculo y regresa a las tinieblas, no hay ninguna claridad, todos los males tenebrosos y nocturnos huyen y la noche se encamina hacia el día. Es entonces cuando hay que poner estas hierbas en otra ventana, en el umbral de una puerta o en el jardín, para que tengan aire templado y nadie las toque. Dejarlas reposar así hasta un poquito después de medianoche y luego quitarlas. Machacarlas un poco con los dedos, colocarlas en un recipiente nuevo y añadir un poco de almizcle (no debe prevalecer el aroma del almizcle sobre el de las plantas), porque las conserva y evita que se pudran. Este preparado puede inhalarse todos los días para ahuyentar la enfermedad y mantener sanos los ojos, la nariz, los oídos y la boca. Si un hombre tiene mucho deseo sexual, debe poner estas plantas vendadas con un paño en el pene y los testículos. La mujer, en cambio, debe aplicárselas en la vulva para sentir alivio.

Colocar las plantas en la parte superior de un recipiente estrecho que contenga vino, sin que lo toquen, pero procurando que cojan su aroma. Preparar una bebida y tomarla cuando una comida ha sentado mal. Si alguien ha ingerido veneno o está hechizado, tomar este vino aromatizado le hará sentirse mejor.

Llevar encima estas plantas, atemperadas tal y como se ha explicado, permite conservar la salud y la fuerza. Como han sido atemperadas en todos los momentos del día y bajo todas las temperaturas de día y de noche, pueden durar un año entero.

* En referencia al paso de la noche al día. En el modelo de las esferas celestes antiguo y medieval, en los extremos, o polos, se apoya el eje. El polo que mira hacia el aquilón (norte) se denomina boreal y el que mira al sur, se llama austral.

LA HIERBA DE SAN BENITO



La hierba de San Benito es caliente. Excita el deseo sexual tanto comida como en una bebida.

Cuando se siente debilidad en todo el cuerpo, cocer hierba de San Benito en agua, beber esta poción caliente con regularidad y el cuerpo recuperará las fuerzas. Cuando el enfermo se encuentre mejor, debe evitarla, porque el calor de esta planta, avivado con un calor externo, calienta los humores fríos.

EL GALIO

El galio es frío y eficaz contra las fiebres.

Para la fiebre y las náuseas, cocer galio en un poco de agua. Dejarlo reposar y beberlo caliente por la mañana y por la noche. Poner también la hierba escurrida y caliente en el estómago un rato. Hacer esta operación durante tres días y la fiebre bajará, porque el frío bueno de esta planta contrarresta el frío del estómago, que es donde está la náusea.

Cuando se padecen fiebres cuartanas, cocer en vino galio y espino (el mismo peso) con euforbia (el triple del peso de las otras dos plantas). Luego, calentar con acero al rojo vivo vino claro de buena calidad. Repetir esta operación diez veces con el mismo vino y el acero. Mezclar los dos vinos, el cocido y el calentado con el acero, hervirlos juntos y beber este preparado cuando suba la fiebre y hasta que el enfermo se cure. El frío del galio, el calor del espino y de la euforbia, atemperados con el calor externo del vino y robustecidos con la fuerza y el calor externo del acero, mitigan este tipo de fiebres.

EL LIQUEN

El liquen es más caliente que frío. Si se añade a algunos ungüentos, los vuelve mejores y más eficaces, pero él solo no vale gran cosa para las preparaciones medicinales.

LA TORMENTILLA*

La tormentilla es más fría que caliente.

Para los humores superfluos y venenosos, debe cogerse una parte de tormentilla y dos de euforbia, y machacarlas para obtener su jugo. Ponerlo en un recipiente de barro, añadirle vino claro de buena calidad, y beberlo durante quince días después de comer y al ir a dormir. Los beneficios de esta poción duran un año. El frío de la tormentilla, atemperado con el calor de la euforbia y el calor del vino, reduce los humores superfluos sucios y lívidos, tanto calientes como fríos.



LA ARISTOLOQUIA

La aristoloquia es caliente y eficaz contra las fiebres.

Para cualquier tipo de fiebre, moler aristoloquia ligeramente y llenar con ella medio bocal. Verter sobre la planta vino bueno hasta

* El § 161 también trata de la tormentilla (véase *infra*, Glosario, s. v. tormentilla).

llenar el recipiente y dejarla reposar durante toda la noche. A la mañana siguiente, añadir más vino y beberlo en ayunas entre tres y cinco días. Gracias al calor de la aristoloquia, atemperado con el calor del vino, esta bebida ahuyenta las fiebres.

Cuando no se digiere bien la comida, mezclar jugo de aristoloquia (el peso de dos monedas), jugo de pimpinela (el peso de una moneda), jugo de tártago (el peso de un óbolo*) y jengibre (el mismo peso que de tártago) con harina de sémola. Hacer unas galletas del tamaño de una moneda, pero algo más gruesas, y cocerlas al sol o en el horno casi frío. Cuando el enfermo sienta calor y la comida se le seque dentro, debe tomar una galleta de estas por la mañana en ayunas. Si por el contrario siente frío y la comida se congela y se comprime dentro de su cuerpo, deberá tomar dos o tres galletas por la mañana en ayunas. La primera comida que tome después, deberá ser un caldo o una sopita, y a continuación alimentos ligeros y de buena calidad. Repetir el tratamiento hasta que el estómago se ali-gere. El calor de la aristoloquia, que es un tanto intenso, atemperado con el frío de la pimpinela, mueve los humores malos, y el calor del jengibre los disuelve, mientras que el frío del tártago rápidamente los expulsa y la harina de sémola reconforta el estómago evitando que se dañe. Cuando todos estos ingredientes se cuecen al calor sano del sol y se administran al enfermo, purgan su estómago.

LA PIMIENTA DE AGUA

La pimienta de agua es fría y crece gracias al aire puro.

Cuando se tiene fiebre, hay que poner en vino bueno una cantidad generosa de pimienta de agua durante una noche y después quitarla. Calentar ese vino con acero al rojo vivo y tomarlo por la mañana en ayunas, y por la noche antes de ir a la cama. Proceder de esta manera hasta que uno se sienta curado.

* Véase *supra*, § 114.

LA ZARZAMORA

La zarza en la que crecen las moras es más caliente que fría.

Si los gusanos atormentan a una persona, pulveriza zarzamora y pon ese polvo sobre la zona donde los gusanos se están comiendo la carne de las personas o de los animales. Los gusanos morirán y el enfermo sanará.

Para el dolor de pulmón y la tos, cocer a fuego vivo en vino de buena calidad pelitre (menos que zarzamora), hisopo (menos que zarzamora) y orégano (menos que hisopo) con miel. Colar con un paño y beber un poco después de una comida ligera, y en abundancia después de una comida copiosa. Si se toma este tratamiento con frecuencia, el pulmón sanará y el moco saldrá del pecho. Los calores y las propiedades de todos estos elementos atemperados de esta manera reducen la podredumbre del pulmón y del pecho que surge del calor y del frío malsanos.

El fruto que nace en la zarzamora, o sea, la mora, no hace daño ni a sanos ni a enfermos, y se digiere con facilidad, pero no tiene propiedades medicinales.

Cuando duele la lengua porque está hinchada o tiene úlceras, hay que aplicar zarzamora en la lengua directamente, o con una pequeña lanceta abrir un poco las heridas para hacer salir el humor lívido.

Para el dolor de dientes, aplicar zarzamora directamente (que tiene un calor bueno) o con una pequeña lanceta abrir un poco la encía (o sea, la carne que hay alrededor de los dientes) para que salga la podredumbre.

Cuando se padece una hemorragia, machacar ligeramente en un mortero hojas de zarzamora y dos veces su cantidad de tormentilla hasta obtener su jugo. Agregarlo a un vino puro y beberlo durante y después de la comida, pero no en ayunas. Las hojas de zarzamora



y la tormentilla tienen un jugo parecido a la sangre. Atemperadas con el vino, detienen su flujo si se toman con el estómago lleno, porque durante la digestión la sangre acude a los alimentos.

171

LA PLANTA DE LAS FRESAS

La planta en la que nacen las fresas es más caliente que fría. Si se toma, produce humor lívido y no tiene valor para la medicina. También sus frutos, las fresas, producen una especie de moco. Crecen pegadas a la tierra y nacen en el aire templado, así que no son comestibles ni para sanos ni para enfermos.

172

LA PLANTA DE LOS ARÁNDANOS

La planta en la que nacen los arándanos, que se llaman *heydelbere* y son negros, contiene un humor frío que sale de la tierra y de las piedras cuando comienza el deshielo y el frío va cediendo un poco al calor. Perjudica más que beneficia y no vale para las preparaciones medicinales. Si se comen sus frutos, hacen daño, porque producen gota.



176

LAS SETAS

Todas las setas que nacen en la tierra son como su espuma o su sudor y si se comen hacen algo de daño, porque producen humor lívido y espuma en el cuerpo. Sin embargo, las setas que nacen en el aire seco y en la tierra seca son más frías que calientes y algo mejores que las que nacen en el aire y en la tierra húmedos, aunque no tienen muchas propiedades medicinales.

Las setas que nacen en el aire y en la tierra húmedos no son ni frías ni calientes enteramente, sino templadas. Si se comen, producen humor nocivo y no tienen propiedades medicinales. En cambio, las setas que nacen en ciertos árboles, tanto si están en pie como caídos, son bastante beneficiosas, como ciertas plantitas de los huertos, hacen menos daño y a veces tienen propiedades medicinales.

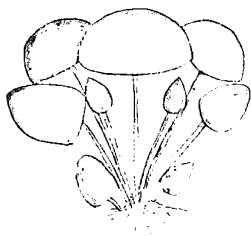
La seta del nogal no contiene ni calor ni frío buenos, sino entumecimiento. Si se come, no hace daño, excepto si se padece gota, porque no tiene un temperamento adecuado. Si a uno le empiezan a nacer gusanos, debe coger las setas del nogal frescas y recién salidas, y sostenerlas sobre agua hirviendo para que se calienten y humedezcan. Aplicarlas sobre la hinchazón donde empiezan a crecer los gusanos y bajará. Esta seta nace del amargor del jugo del nogal que, atemperado con la ligereza del humo y el humor del agua caliente, reduce la hinchazón. Pero si esos mismos gusanos ya han crecido y están vivos, seca esta seta en el horno caliente sin brasas y tritúrala. Aplica ese polvo sobre la zona de la úlcera regularmente y los gusanos morirán nada más nacer debido a su amargor.

La seta del haya es caliente y beneficiosa para sanos y enfermos. Para el estómago enfriado y con moco, cocer en agua setas de haya frescas, con plantitas de buena calidad, añadir un poco de grasa y tomarlas en pequeñas cantidades después de comer con regularidad. Calientan el estómago y quitan el moco, porque el calor de esta seta, la suavidad del agua caliente y las propiedades de las plantitas purgan el estómago, y el calor de la grasa lo cura.

La mujer que está embarazada y se siente cansada porque está impedida y oprimida por culpa del peso, debe coger setas de haya y cocerlas a fuego fuerte en agua hasta reducirlas. Después, colar con un paño y hacer un caldito con ese jugo añadiendo una buena cantidad de grasa. Tomarlo una o dos veces al día después de comer y las molestias del embarazo se aliviarán, porque la mezcla de estos elementos aligera el peso y sus excelentes propiedades reducen la espuma que se forma dentro del cuerpo de la embarazada.

La seta del saúco es fría y no comestible, porque contiene veneno. Si se come, produce debilidad. No tiene propiedades medicinales.

La seta del sauce es caliente y buena para comer. Si duele el pulmón y el pecho está obstruido, cocer estas setas en vino, añadir un poco de comino y un poco de grasa, tomar esta sopa y comer también las



setas. Tomadas de esta manera mitigan el dolor del corazón y del bazo, porque a veces el corazón duele porque el estómago, el pulmón y el bazo están afectados de humores malos. El calor y la aspereza de esta seta, atemperados con el calor del vino y del comino, mitigan este tipo de dolores y ahuyentan los humores sucios, mientras que la grasa cura las úlceras.

Para hacer una poción purgante, coge setas de sauce frescas, sécalas al sol o en el horno caliente y tritúralas. Después, coge estramonio y añádele del polvo de esta seta (el peso de una moneda) y leche de tártago (el peso de un óbolo*). Toma esta mezcla como cualquier otra poción y te purgará, pues el polvo de esta seta atempera el estramonio y el tártago. Como hacen los buenos aromas, este preparado va en busca de los malos humores, que se expulsan gracias a las propiedades purgantes del estramonio.

Para los orzuelos, secar seta de sauce al sol o en el horno caliente para que su podredumbre también se seque. Cada vez que haya

* Véase *supra*, § 114.

que aplicarla, ponerla en agua un rato antes. Después, escurrir el agua que ha chupado y frotar los párpados con una pluma mojada en su jugo, tocando ligeramente el ojo por dentro. Hacer esta operación entre tres y cinco noches al ir a dormir y la persona se curará, porque la aspereza de esta seta, mitigada con el agua, elimina los humores que provocan los orzuelos.

La seta del peral es fría y húmeda. No beneficia, pero tampoco hace daño. Para las costras y úlceras de la tiña, exprimir setas de peral frescas en aceite de oliva. A continuación, quitarlas y con ese aceite untar la cabeza. La humedad de esta seta es contraria a este tipo de porquería y la elimina, a la vez que el aceite de oliva sana la cabeza.

Para la sarna en las uñas, mojar en hiel de buey (no de vaca) setas de peral del tamaño de las uñas sarnosas, y aplicarlas sobre ellas durante nueve días con sus noches. Si las setas se secan, mojarlas de nuevo en esa misma hiel. La uña se desprenderá de la carne, caerá y nacerá otra bonita. La frialdad y la humedad de esta seta unidas a la fuerza y al amargor de la hiel de buey (no de vaca, porque la hiel del macho está atemperada más suavemente), eliminan la sarna de las uñas.

La seta del álamo temblón es caliente y limosa, no comestible y tampoco posee usos medicinales.

*La trufa de ciervo** es fría y dura. Tiene unas propiedades que provocan daños internos en las personas y en los animales que gozan de buena salud.

Sin embargo, cuando sobrevienen humores tan peligrosos que los miembros afectados por la gota parece que van a romperse, debe comerse trufa de ciervo, que evitará los daños de esos humores y los hará salir. Su naturaleza es capaz de destruir cualquier cosa dondequiera que esté y eliminar, según lo encuentra, lo que está podrido. Su coagulación nace del frío, aunque posee humores buenos. Su frío daña los humores bien equilibrados, tanto fríos como calientes, si bien sus humores buenos disuelven el humor lívido y el veneno acumula-

* El § 34a es idéntico a este apartado.

do. Cuando se tiene una herida venenosa y peligrosa, el frío de esta seta reduce el riesgo. No obstante, puede hacer abortar a una mujer embarazada, poniendo en peligro su vida.

Las setas que nacen en el dintel de la puerta, en el techo, o en cualquier madera seca debido al calor del sol, la lluvia o a diferentes aires, y sin el humor de la tierra, son frías. Si una persona sana, de complexión equilibrada y bien dispuesta las come, destruyen el equilibrio de sus humores tranquilos y la hacen enfermar, porque nacen del aire variable e inadecuado. Pero si las come una persona con los humores disipados y que padece hemorragias o disentería, estas setas estabilizan los humores alterados, porque provocan el efecto contrario: lo que está ordenado lo desordena, y lo que está desordenado lo ordena. Cuando el enfermo recupere la salud, no debe seguir tomándolas para no padecer una enfermedad más grave.

Para las escrófulas que aún no se han abierto, reducir a polvo estas setas, añadir un tercio de polvo de rinanto y tomar la mezcla con pan, con huevo o en una bebida. Los humores nocivos y fétidos desaparecerán, porque el frío de estas setas, atemperado con el calor repentino del rinanto, reduce los humores nocivos, como se ha demostrado más arriba. Sin embargo, si las escrófulas ya se han abierto, aplicar una buena cantidad del polvo de esta seta, que ahuyentará los humores malos y curará las úlceras

LA CELIDONIA MENOR*

La celidonia menor es húmeda y más fría que caliente. Para las fiebres altas, coger celidonia menor, dos veces su cantidad de genciana y cocerlas en vino puro. Después, dejar enfriar y beber el preparado todos los días por la mañana en ayunas y por la noche al ir a dormir, hasta que el enfermo se cure.

* Se ha integrado en este capítulo el § 174a.

EL ALOE*

El jugo de esta planta es caliente y tiene muchas propiedades.

Para la migraña, moler aloe y dos veces su cantidad de mirra hasta conseguir un polvo finísimo. Después, hacer como un emplastro con harina de sémola y aceite de amapola. Cubrir con él toda la cabeza hasta las orejas y hasta el cuello, ponerse un gorro, y tenerlo así día y noche durante tres días. El calor del aloe y la sequedad de la mirra, atemperados con la suavidad de la harina y el frío del aceite de amapola, mitigan el dolor de cabeza, mientras que el emplastro devuelve al cerebro su grasa.

Si un gusano corroe un diente, debe calentarse aloe y mirra a partes iguales en carbón de madera de haya en un recipiente de barro que tenga un agujero en el cuello. Hacer que ese humo pase a través de la abertura hasta el diente dolorido. Deben mantenerse los labios abiertos y los dientes apretados para que el humo entre lo menos posible en la garganta. Hacer esta operación dos o tres veces al día durante cinco días y el enfermo se curará. Cuando el calor del aloe y el de la mirra se avivan con el calor atemperado del carbón al rojo vivo, su fuerza destruye los gusanos de los dientes. Si este humo toca la garganta, su potencia seca la úvula y la propia garganta.

Para las fiebres cotidianas del estómago, hacer unos fomentos con un paño de cáñamo y aloe. Aplicarlos en el estómago y en el ombligo. La fiebre bajará, porque el calor del aloe con el calor del paño de cáñamo ahuyenta las fiebres que surgen de los humores fríos.

Para la tos, aplicar en el pecho ese mismo fomento preparado con aloe, procurando que su olor llegue a la nariz, y la tos cesará. Este olor reconforta el cuerpo por dentro, aunque también cansa la cabeza, pero este cansancio hace que se purgue.

Para las fiebres periódicas**, coger jugo de marrubio. Si es invierno, coger polvo de marrubio y aloe (en mayor cantidad que marru-

* El § 217 también trata del aloe.

** *Ridden*, en nuestro texto. Fiebres tercianas y cuartanas que cursan con temblor.

bio), además de laurel (en mayor cantidad que aloe) y regaliz (en mayor cantidad que laurel) y cocer todo en vino. Colar con un paño y añadir hidromiel. Cuando ataquen este tipo de fiebres, beberlo y meterse en la cama para sudar. Hacer esta operación siempre que se tenga fiebre y el enfermo se curará enseguida, excepto si las fiebres son cuartanas. El calor del marrubio, del aloe, de las bayas de laurel y del regaliz, atemperado con el calor del vino y del hidromiel, aplaca el ardor y el frío malos de estas fiebres, a excepción de las cuartanas, porque el ardor y el frío de las cuartanas son tan intensos que este remedio no es capaz de expulsarlas.

Para la ictericia, poner aloe en agua fría y beberlo por la mañana en ayunas y al ir a dormir. Hacer esto tres o cuatro veces y el enfermo se curará.

176

EL INCIENSO

El incienso es más caliente que frío y, aunque no se quema, su olor es beneficioso. Es mejor cuando se quema, porque aclara la vista y purga el cerebro, ya que su calor bueno mitiga la pesadez de los humores fríos que salen del pecho. Por tanto, tritura incienso y añádele un poco de harina de sémola y clara de huevo. Prepara unas galletas y sécalas al sol o en un ladrillo caliente. Después, pónelas en la nariz regularmente. Su olor te reconfortará, te aclarará la vista y llenará tu cerebro, porque las excelentes propiedades del incienso, atemperadas con el calor y la fuerza de la sémola y con la suavidad fría y aérea de la clara de huevo, purgan los humores fétidos.

Para el dolor de cabeza, cuando parece que se parte, aplicar esa misma galleta en ambas sienes y apretarla un poco con un paño al ir a dormir. El dolor de cabeza cesará.

Para las fiebres cotidianas, moler juntos incienso y menta romana. Aplicarlos sobre el ombligo regularmente, apretar con un paño para que cojan calor y el enfermo se curará, pues las propiedades del incienso, atemperadas con las de la menta, ahuyentan las fie-

bres. La mezcla debe aplicarse en el ombligo, porque las fiebres suelen atacar al estómago y al hígado.

Cuando el oído está enfermo, pero sin tener que ver con la falta de flema, y parece que una especie de humo sube al cerebro, quemar incienso blanco en carbón al rojo vivo, pero no en exceso, porque de lo contrario sería peor. El humo caliente del incienso blanco, que tiene mayor pureza que el del otro incienso, avivado por un fuego externo, ahuyenta el humo malo que confunde el cerebro y el oído.

177

LA MIRRA

La mirra es caliente y seca. Si quieres llevar mirra contigo, primero habrás de calentarla al sol o a la lumbre en un ladrillo para que se diluya un poco. Entonces, tenla pegada al cuerpo, para que se caliente con tu carne y tu sudor, y expulse de ti los encantamientos, los hechizos y los maleficios demoníacos debidos a malas palabras y a hierbas maléficas. Si has comido o bebido algo embrujado, te hará menos daño, como si no lo hubieses tomado.

La mirra debe secarse al sol o en un ladrillo caliente para que haga desaparecer los humores que se hayan contraído de la tierra o de otra parte. Como tiene la fuerza incorruptible de la tierra, no tolera ninguna vanidad, la ahuyenta, y el demonio la aborrece. Su naturaleza es incorruptible y carece de defectos.

El árbol que exuda la mirra es caliente. Para la ictericia y la gota, poner la corteza de este árbol en vino o en agua y beberla. Si se arde



de lujuria, untarse el pecho y el vientre con este preparado, porque ahuyenta el exceso de deseo sexual. También el aroma de la mirra ahuyenta el deseo, pero no alegra el espíritu, sino que lo oprime, lo carga y lo entristece. Por esta razón, si se lleva mirra encima, hay que llevar también oro purísimo*, porque alegra el espíritu.

La mirra quita la alegría al espíritu, porque es seca, mientras que el oro lo alegra, porque contiene un poco de aire y del humor del agua y de la tierra, igual que las personas.

Para el dolor de estómago debido a los humores nocivos, hacer un emplasto con mirra, aloe (el doble que de mirra), la planta que llaman cincoenrama (una cantidad equivalente a las otras dos plantas juntas), y cera cruda y nueva. Colocarlo en un paño de cáñamo y vendar con él el estómago. Aplicarlo regularmente y el enfermo se curará. La mirra es caliente y seca, calienta de inmediato los humores fríos y reconforta. Por su parte, el aloe quita el amargor de la melancolía del estómago; la cincoenrama, en cambio, con su calor genuino, sana el bazo (que muchas veces es el que enferma el estómago), y atemperada con el calor del paño de cáñamo calma los dolores de estómago.

Para las fiebres altas o picos de fiebre, debe beberse mirra en vino caliente. El calor de la mirra, atemperado con el calor del vino, expulsa el calor y el frío malsanos de las fiebres.

Cuando los bueyes echan mucho moco por los ollares y tienen tos y ronquera, pon mirra e incienso (mayor cantidad de mirra que de incienso) sobre carbón al rojo vivo y haz que los animales inhalen el humo. El calor beneficioso de la mirra y del incienso, avivado con el calor externo del fuego, ahuyenta la fetidez que nace de la naturaleza fría.

Cuando a una persona la invade el deseo sexual, tomar mirra la aplacará, aunque la secará completamente. Por esta razón no es recomendable, a no ser en caso de extrema necesidad, porque su potencia puede llegar a hacer daño.

* *Gebrant aurum assum*, en nuestro texto. Oro purísimo al que se le han quemado todas las impurezas.

EL BÁLSAMO

El bálsamo es de naturaleza regia, muy caliente y húmedo. Debido a este temperamento, ha de ser usado con mucha cautela en los preparados medicinales, de la misma manera que las personas nobles han de ser respetadas y temidas para que no se encolericen.



Para las fiebres altas en el estómago, hacer un ungüento con un poco de bálsamo, una buena cantidad de aceite de oliva y tuétano de ciervo (en mayor cantidad que aceite). Frotar con él la zona alrededor del estómago y eliminará las fiebres, porque el calor del bálsamo, atemperado con el calor del aceite de oliva, más el calor y la grasa del tuétano de ciervo, expulsa las fiebres calientes y frías.

Cuando una persona está loca, untarle las sienes y la nuca con este mismo ungüento, teniendo cuidado de que no toque la coronilla ni el cerebro para que su potencia no le haga daño. Untar solo las sienes y la nuca, porque sus venitas van hacia la coronilla (si se unta la coronilla, produce demasiado calor y agitación). Este preparado hará bajar los humores de la coronilla y del cerebro, y devolverá al enfermo el buen juicio y la salud.

Para la gota, añadir un poco de bálsamo a la paulina* o a otro electuario** de buena calidad y el enfermo se curará.

El bálsamo hace que los cadáveres aguanten más tiempo sin pudrirse. Es un líquido tan potente y temible, que puede atemperar cualquier elemento, pero también hacerlo desaparecer.

* Es la *potio sancti Pauli*, llamada también paulina. Trótula dice que san Pablo le cambió el nombre a un electuario muy común en época romana llamado *potio maior* (M. Jiménez [ed. y trad.], Trótula. *Medicina para las mujeres*, La Oficina del Arte y Ediciones, Madrid, 2025, p. 106).

** Véase *supra*, § 13.

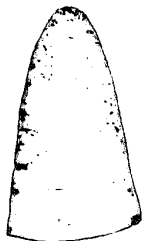
LA MIEL

La miel que producen las abejas es muy caliente.

En las personas gruesas provoca humor lívido y podredumbre si se consume con frecuencia. Sin embargo, en las delgadas y secas, la miel cocida no hace mucho daño. La miel cocida y bien despumada no daña en exceso, tanto si uno está grueso o delgado, enfermo o sano.

Si una persona come el panal con la cera, le hace daño, le produce pesadez y aumenta su melancolía.

EL AZÚCAR

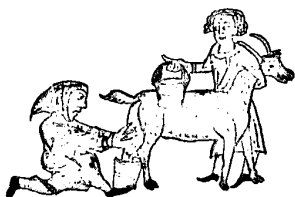


El azúcar, cuando aún está crudo y sin tratar, debe ser secado al sol en verano o sobre un ladrillo caliente en invierno. Una vez seco, reconforta, tanto bebido como comido.

Para la congestión del cerebro o del pecho, cuando no es posible purgarla ni excretarla, comer o beber azúcar hará que el cerebro se purgue y se aligere el pecho.

LA LECHE

Cualquier leche, sea de vaca, cabra u oveja, es más saludable en invierno, porque no presenta tanta variedad de jugos como en verano y conserva su temperamento frío.



Si uno está sano y toma leche en verano, puede llegar a enfermar un poco, pero si uno está enfermo y débil, es recomendable tomar algo de leche. Sin embargo, si una persona sana quiere tomarla en invierno, antes deberá añadirle raíz de ortiga

menor seca, porque los malos humores que hay en la leche se debilitan con la ortiga. Los enfermos y débiles que tomen leche en invierno deben hervirla antes (para quitarle los humores lívidos) y ponerle también la ortiga seca. Si la leche se hierve en verano, siempre le quedarán esos humores lívidos, que son tan abundantes que ni el fuego puede eliminarlos. En verano no vale de nada poner ortiga en leche, porque sus humores, sus jugos frescos y su energía vital echarán a perder la leche.

182

LA MANTEQUILLA

La mantequilla de vaca es mejor y más saludable que la de oveja o de cabra. Cuando una persona tiene el pecho apretado, tose y su cuerpo está débil y seco, debe tomar mantequilla, porque la curará por dentro y la reconfortará. Para las personas sanas no muy gruesas, la mantequilla es saludable, pero si están gordas, deberán tomarla con moderación para que sus carnes enfermas no engorden más.



187

LA SAL

La sal es muy caliente y un poco húmeda, y tiene muchos usos.

Comer la comida sin sal entibia el cuerpo por dentro, pero con sal, lo reconforta y cura. Sin embargo, el exceso de sal en la comida seca el cuerpo por dentro y hace daño. La sal cae en el pulmón como si fuese arena y lo daña, oprimiéndolo y secándolo, porque el pulmón quiere humedad. Si cae en el hígado, también lo puede dañar un poco, aunque el hígado sea fuerte y domine la sal. Por lo tanto, cualquier comida debe salarse para que tenga más sabor sin que su gusto prevalezca.

La sal tostada al fuego es más saludable que la cruda, porque pierde su humedad. Tomada con moderación con pan o con otra comida, es beneficiosa y saludable. La sal húmeda contiene más calor y más humedad que la tostada, y es saludable y útil para todo tipo de preparaciones medicinales, que mejoran con un poco de sal. También es más apreciada, de la misma manera que las especias tienen más valor que las otras plantas.

Un poco de sal con la comida o con pan, sin ningún otro condimento, reconforta el cuerpo y lo cura, y además beneficia al pulmón. En cambio, tomada en exceso, debilita el pulmón y lo daña. Sin embargo, cuando se toma mucha sal, se tiene mucha sed, debido a que seca el pulmón y los humores buenos que hay en él. El pulmón y los humores buscan la humedad y la persona siente sed. Si para apagar esta sed se bebe vino en exceso, conduce a la locura, como le pasó a Lot*. Por tanto, es más saludable y beneficioso beber agua para apagar la sed que vino.

* Después de dejar Sodoma, Lot se fue a vivir con sus hijas a una cueva en las montañas. Las hijas, disgustadas porque no iban a encontrar varones que aseguraran su descendencia, emborracharon al padre y se acostaron con él (Génesis 19, 31).

EL VINAGRE

El vinagre de vino es frío y seco, y se puede añadir a cualquier alimento, siempre que se note su sabor sin quitárselo a la comida. Tomado con moderación, limpia la podredumbre, disminuye los humores y facilita el tránsito de los alimentos. Si se añade mucho y su sabor prevalece sobre el de la comida, hace daño, porque su calor es capaz de cocinar otra vez el alimento en el cuerpo y lo endurece, porque apenas se puede digerir.

Para las escrófulas abiertas, coger la madre del vinagre que empieza a aflorar y exprimirla como si fuese queso, secarla y molerla. Aplicar este polvo a las escrófulas abiertas: se secarán y se curarán. Pero si las escrófulas no se han abierto, entonces exprimir la madre del vinagre con el jugo, aplicarlo en los abscesos y vendar con un paño.

El vinagre de cerveza no es tan bueno como el de vino, además de que es tibio y débil, y produce fiebres fácilmente, endurece el estómago, así que no vale gran cosa como alimento.

LA MERATA*

Para hacer *merata*, hay que meter el pan cortado en trozos pequeños en vino, cerveza o agua, de manera que se empape bien. El pan ablandado de esta manera resulta más agradable de comer y más fácil de digerir. Pero si el pan se moja solo un poco y a continuación se come, oprime por dentro, resulta pesado y no se digiere bien.

* *Merâta* o *meraten* en nuestro texto. Du Cange registra *meraca* y *merata*, definiéndola como «pocio vinosa ad purgandum cerebrum». Este término no tiene relación etimológica con el latín *merenda*, que pervivió también en los dialectos alemanes. A este error se debe la lectura de Migne *meranda*. La palabra es idéntica a la actual *Märte*, gachas de leche, pan y a veces frutas. Hildegarda define en este capítulo esta comida con precisión.



La *merata* de vino es fuerte, seca un poco el cuerpo por dentro y no beneficia gran cosa, aunque tampoco hace mucho daño. En cambio, la *merata* de cerveza es más saludable, porque el jugo

del pan se une al de la cerveza, como si fuesen casi parientes; no seca por dentro, aunque tampoco beneficia mucho. La *merata* de agua es más saludable que la de cerveza, porque es suave y ligera para el estómago y puede digerirse a gusto, como un alimento blando que pasa por el cuerpo con facilidad y sin peligro.

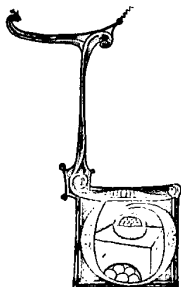
Para los estómagos calientes y fuertes no es conveniente tomar *merata* habitualmente, porque los enfría y los seca. Para los estómagos fríos tampoco es muy beneficiosa, porque se enfrían mucho más y se endurecen un poco. Para los estómagos enfermos y débiles sí es adecuada, porque los endurece. También elimina o disminuye el humor lívido y el pus.

186

LOS HUEVOS

Los huevos son de naturaleza más fría que caliente.

Comer siempre y mucho huevos de aves que vuelan es perjudicial, porque son pesados y limosos, casi como un veneno. Además, facilita que las escrófulas y los gusanos malos que devoran el cuerpo se desarrollen en él. En cambio, los huevos de gallinas domésticas pueden comerse, aunque con moderación, pues son nocivos para las vísceras débiles, igual que la harina no elaborada y cruda, se pegan como una pasta, y producen en el estómago moco y podredumbre.



190

Las personas que tienen las vísceras sanas los toleran bien, pero deben tomarlos con moderación, porque podrían enfermar.

Para las personas sanas es más beneficioso comer huevos blandos que duros, porque los duros producen dolor en el estómago. Ni unos ni otros son adecuados para los enfermos, pero en caso de querer comerlos, hay que echar un poco de vino en el agua y hervirla en una sartén. Cascar los huevos en esa agua y cocinarlos sin cáscara. Así no les harán daño, porque el fuego elimina el veneno y la podredumbre que tienen. El huevo cocinado con cáscara es más saludable que cocido en agua. El fuego quita la podredumbre de la cáscara, en cambio el agua no puede eliminarla, porque en la cocción la cáscara queda al aire.

La yema del huevo es más saludable que la clara. También la yema un poco dura es más saludable que completamente blanda, porque en este caso no se ha atemperado bien con la cocción en el agua o al fuego. Lo que hay de caliente y de saludable en la gallina pasa a la yema, pero la clara es como una especie de humor lívido espumoso que además contiene cierto frío.

Si se come el huevo crudo, hace mucho daño, porque genera podredumbre en el cuerpo.

Los huevos de oca, comidos solos son nocivos, no así si se cocinan con otro alimento. Los huevos de pato son perjudiciales, aunque son más saludables que la carne de pato, porque toda la porquería que hay en el animal se queda en su carne y no pasa totalmente a sus huevos.

LA BREA

La brea es muy caliente y sana los recipientes para bebidas.

Si los gusanos devoran a una persona, pon brea en la zona de la úlcera: los atrae y así puedes extraerlos y matarlos. Una vez eliminados, vuelve a poner brea sobre la herida para que atraiga los que quedan. Repite la operación hasta eliminarlos por completo. Una

vez que la carne esté libre de gusanos, unta la zona con aceite de oliva y ungüentos de buena calidad.

188

LA RESINA*

La resina es templada. Beber de un recipiente que contuvo resina no es sano, porque la resina fatiga la cabeza y provoca aturdimiento.



189

EL AZUFRE

El azufre es caliente y atrae los malos humores si se quema o se cocina con él. No sirve para preparaciones medicinales, salvo si uno es víctima de envenenamiento, maleficios o encantamientos. Cuando se quema azufre, su humo es tan fuerte que lo debilita todo, así que reduce las lesiones, como cuando entre dos compañeros malos uno supera al otro en maldad.

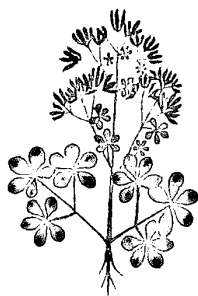
* No existe una explicación etimológica clara para este término. Tampoco nuestra autora da más pistas sobre su significado. Podría tratarse de la brea del capítulo anterior o de la resina de los árboles, si bien para esta última Hildegarda prefiere el término *flins* (lat. *gummi*) (véase *Lexikon*, s. v. *harz*).

192

EL LUPINO

El lupino es frío.

Cuando duelen las vísceras y están inflamadas, muele el lupino hasta convertirlo en harina, añade un poco de pan rallado, algunas semillas de hinojo o jugo de levístico y cocínalo con agua como cualquier alimento. Si se toma un poco caliente con regularidad, las vísceras enfermas sanarán.



EL GARBANZO

El garbanzo es caliente y suave, ligero y agradable de comer, y no aumenta los humores malos.

Cuando se tiene fiebre, tomar garbanzos asados en carbón al rojo vivo.



EL YERO

El yero es frío y también seco. Si se come, sube la fiebre y enfría el estómago. No es útil para la medicina.

EL VEZO

El vezo es frío y no comestible para las personas, aunque a los animales no les hace daño.

Si se forman ampollas entre la piel y la carne, como si fuesen verrugas, cocer vezo en agua. Aplicarlo caliente en la zona afectada y desaparecerán las verrugas que han empezado a formarse por la coagulación de los malos humores.

LA HIERBA DE SANTA MARÍA*

EL BLEDO



El bledo es más frío que caliente. No beneficia gran cosa, pero tampoco daña mucho. Por sí mismo no tiene ninguna propiedad, sin embargo, añadido a otras plantas, ayuda a expulsar ciertos humores inútiles.

LA ESCARAVÍA

La escaravía es más caliente que fría, y seca. Tomada con moderación no aporta grandes beneficios, pero tampoco hace daño. Si se

* La hierba de Santa María está integrada en el § 37.

come en abundancia, el calor y la sequedad podrían hacer subir la fiebre y dañar las vísceras.

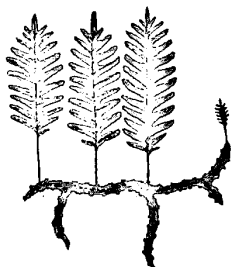
Para la piel enferma de la cara, que se agrieta fácilmente, moler escaravía en un mortero y añadirle aceite de oliva. Untar la cara con esta mezcla por la noche al acostarse. Hacer esta operación hasta curarse. El calor y la sequedad de esta planta quitan la podredumbre de los humores que dañan la cara, y el aceite de oliva cura la piel agrietada.

197

EL POLIPODIO

El polipodio es caliente y seco.

Si una persona tiene dolor de vísceras y está delgada, aunque no muy enferma, moler polipodio y salvia (un tercio del peso del polipodio), y tomar con frecuencia este polvo, porque disminuirá los malos humores. El calor y la sequedad del polipodio, más el calor y la sequedad de la salvia, reducen los malos humores y el exceso de humedad.

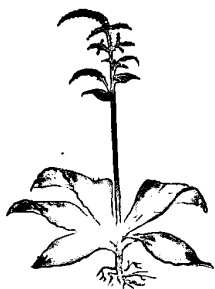


Cuando alguien está muy enfermo, cocer vino con miel, colarlo con un paño y dejarlo enfriar. Añadirle ese polvo y beberlo así. Atenuará los malos humores y el exceso de humedad, y el calor del vino y de la miel lo reconfortará.

Si se tienen las vísceras sanas y las carnes grasas, no se debe tomar este polvo ni beber esta poción para no debilitar los humores sanos presentes en el cuerpo.

195

LA ISATIDE



La isatide contiene un frío muy intenso.

Para la parálisis, sea cual sea su intensidad, cocer isatide a fuego fuerte, luego quitar la planta y colar con un paño. Añadir al agua una medida de grasa de buitre y media de sebo de ciervo (si no se tiene sebo de ciervo, usar sebo de cabra) y cocer de nuevo. Preparar con estos ingredientes un ungüento y frotar la zona afectada regularmente. El frío de esta planta contrarresta el frío de la parálisis y con su frío agudo la traspasa. Como el buitre se alimenta de plantas útiles e inútiles, y de alimentos limpios y sucios, su grasa calma la tormenta de humores de la enfermedad. Además, el ciervo o la cabra buscan su alimento en pastos variados, de manera que su sebo añadido a los otros ingredientes disipa por completo la parálisis, siempre que Dios no impida la curación.

LA PRÍMULA

La primula es caliente y obtiene toda la energía vital y sus propiedades del calor del sol. En efecto, unas plantas obtienen su fuerza del sol, otras de la luna, y algunas del sol y de la luna.

Esta hierba toma sus propiedades principalmente del sol, por eso alivia la melancolía. Cuando esta surge en las personas, las vuelve tristes y turbulentas en lo que a su conducta se refiere, y les hace proferir palabras contra Dios. Cuando los espíritus del aire se dan cuenta, corren a su encuentro y con su persuasión muchas veces las llevan a la locura. Por lo tanto, el enfermo deberá poner esta planta

en sus carnes, en el pecho y en el corazón, hasta que coja calor. Como los espíritus del aire que lo acosan rechazan las propiedades que esta planta toma del sol, cesan de atormentarlo. Su melancolía se aplacará y recuperará la razón.

Cuando, debido a las fiebres y a los malos humores, la cabeza está comprimida por la parálisis, hasta el extremo de perder el sentido, hay que rasurar el pelo de la coronilla, aplicar la prímula en esa zona y sujetarla con una venda. Hacer la misma operación en la zona del pecho y no quitarla en tres días para que sus propiedades pasen al cerebro del enfermo. La tormenta de las fiebres y de los malos humores de la parálisis que lo vuelven loco se calman y de esta manera recupera la razón.

Cuando la parálisis afecta a algún miembro, atar la prímula en la zona afectada durante tres días.

Para la parálisis total del cuerpo, poner prímula en la bebida, para que coja sabor. Si se toma con frecuencia, el enfermo se curará. El calor y las propiedades de la prímula harán que cese la parálisis.

LA PETASITES

La petasites es fría y húmeda, y por esta razón crece con vigor.

Su frialdad tiene tal intensidad que si le faltara, la propia planta se secaría por el frío. Gracias a este frío intenso, extrae los malos humores de las úlceras.

Antes de que se rompan las escrófulas, coger petasites (la que es blanca por fuera y verde por dentro), cortarla por el tallo según el tamaño de las escrófulas y aplicarla sobre ellas durante tres días con sus noches. Cuando se seque, volver a aplicar otra petasites fresca, y las escrófulas comenzarán a disminuir de tamaño. Al cuarto día, atemperar harina de trigo con miel y mezclar hasta obtener trozos de masa del mismo tamaño de las escrófulas. Poner previamente aguileña sobre las escrófulas y a continuación el emplasto de harina

con miel. Aplicar este tratamiento a diario durante nueve días hasta que las escrófulas desaparezcan.

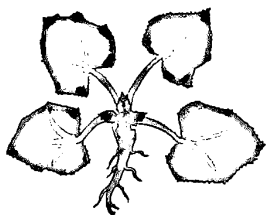
El frío y sus otras propiedades reducen los humores malos acumulados por el calor, que resultan peligrosos; además, el calor de la harina de sémola atemperada con la miel los ablanda.

201

EL TUSÍLAGO

El tusílago es más caliente que frío.

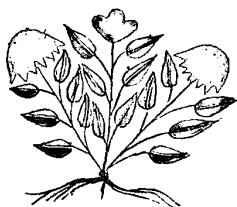
Cuando se ingieren alimentos en cantidades desmesuradas, y el hígado se daña y se endurece, cortar en trozos pequeños tusílago, llantén (dos veces su cantidad) y un poco de la sustancia que rodea el visco de peral. Hacer unas pequeñas incisiones con un punzón u



otro instrumento pequeño y meter en los agujeros la sustancia del peral. Echar los ingredientes en vino puro y añadir el peso de una moneda de ese nódulo que se forma en la hoja o en las ramas jóvenes del nogal, que se parecen a un haba o a un guisante. Tomar esta bebida así, sin cocer, en ayunas y después de comer, y el hígado se curará.

El calor del tusílago elimina la inflamación del hígado, a la vez que el del llantén impide que la víscera se coagule y se endurezca. El frío de la sustancia del visco del peral reduce el humor lívido; el nódulo de la hoja o las ramitas del nogal, eliminan los malos humores que dañan el hígado, gracias a su amargor. Estos ingredientes no deben cocerse, solo hay que meterlos en el vino para que lleguen al hígado de manera más suave.

LA PLIONIA



La *plinia* es más fría que caliente, y tiene un jugo acre, áspero y duro.

Cuando se padecen parálisis frecuentes por culpa de la gota, hay que moler ligeramente raíz de *plinia* y meterla en vino para que coja sabor. Tomar esta bebida por la noche al ir a dormir.

El jugo acre de esta planta busca la tormenta de la parálisis de la gota y la hace cesar. De hecho, la tormenta de la parálisis estalla, se expulsa por el sudor y el enfermo siente alivio. En caso de no estar afectado por este ataque, no debe tomarse esta planta, porque, al no encontrar la parálisis, los humores buenos saldrían con el sudor.

EL RINANTO

El rinanto tiene un calor repentino. Produce una erupción que se transforma en entorpecimiento, como cuando el agua hierve al fuego y luego se para.

Si los gusanos devoran la carne de las personas o de los animales, añadir sal al zumo de rinanto y aplicar en la zona afectada. Gracias al calor del rinanto y de la sal, los gusanos se debilitarán. Luego, poner encima mostaza, porque su amargor los matará. Finalmente, aplicar un ungüento a las úlceras y se curarán.



EL BROMO

El bromo es más caliente que frío.

Para la sarna profunda y perniciosa en la cabeza, reducir bromo a polvo, mezclarlo con grasa curada, aplicarlo frecuentemente y la podredumbre se reducirá.

LA ALCACHOFA



La alcachofa es cálida y seca.

Si se ha ingerido veneno, pulverizar cabeza, raíz y hoja de alcachofa, tomar este polvo en una comida o en una bebida, y el veneno se expulsará.

Para la ictericia, mezclar este mismo polvo con grasa fresca y untarse con ella hasta que se cure.

LA ESCAMONIA

La escamonia tiene un frío agudo, áspero e inútil, se usa para todo tipo de destrucción y es de la misma naturaleza que las malas hierbas.

Cuando los médicos quieren acelerar las pociones que administran, les añaden escamonia. Con su frío inútil y sus propiedades expulsa del cuerpo tanto los humores nocivos como los saludables.

Si se prescribe sin preparar ni atemperar en forma de comida o bebida, lacerará las vísceras por dentro y hará salir tanto los humores vitales como los mortales, provocando la destrucción física.

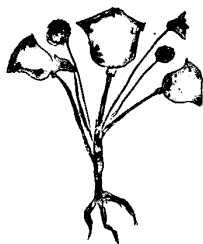
LA LENGUA CERVINA



La lengua cervina tiene un frío agudo y también es húmeda. Por eso, gracias a su agudeza, frialdad y humedad, aplaca los malos humores que surgen de un calor anormal, del frío y de la humedad en los casos de parálisis.

EL NENÚFAR

El nenúfar es frío y silvestre, como una mala hierba. No vale gran cosa para la salud humana, de modo que, si se toma, no perjudica ni beneficia mucho.



LA COLA DE CABALLO

La cola de caballo no es ni caliente ni fría totalmente, sino tibia. Nace de los humores malos de la tierra y no aporta nada. Sin embargo, si se coloca de modo que las moscas se acerquen a probarla, las aturde y las mata gracias a sus malos humores.



210

LA DAFNE

La dafne es caliente y excita el deseo sexual. En forma de poción, resultaría bastante eficaz contra la lepra y la parálisis, pero su calor reduce sus propiedades.

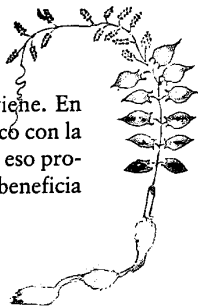
211

LA AMAPOLA*

212

EL GROSELLERO

La planta que da las grosellas no tiene en sí misma un calor ni un frío saludables, así que no beneficia gran cosa al cuerpo, ni le conviene. En cambio, su fruto es frío y tiene cierto parentesco con la sangre, nace del mismo aire que la nutre y por eso provoca la menstruación. Si se come el fruto, no beneficia ni daña mucho.



* Capítulo integrado en el § 96.

LA LENTEJA DE AGUA

La lenteja de agua es más caliente que fría. No tiene por sí misma propiedades saludables, a no ser que se añada a otras plantas de valor medicinal. En este caso, reduce los humores nocivos.

LA ESPADAÑA

La planta que da las espadañas es más fría que caliente y no tiene ninguna utilidad en medicina, porque su jugo es graso y limoso.

EL HIPÉRICO

El hipérico es más frío que caliente y va bien como pasto para los animales, pero en medicina no tiene mucho valor, porque es una planta silvestre.



EL TOMILLO

El tomillo es caliente y seco.

Para la lepra de cualquier clase, coger tomillo con la tierra de su raíz, hervirlo en agua y preparar con él un baño caliente. Hacer esto

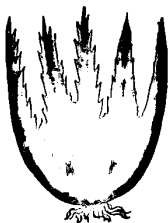
regularmente, pues la sequedad de esta planta hervida con la tierra seca reduce los humores nocivos de la lepra, a menos que Dios no lo quiera.

Si una persona está afectada por la parálisis, por dolores agudos y por esa enfermedad que ataca los miembros como si los corroyeran o comiera, debe cocer salvia, euforbia (dos veces la cantidad de salvia) y tomillo (dos veces la cantidad de euforbia), y añadir sebo de cabra y grasa curada (el doble que de sebo). Hacer un ungüento y aplicar en la zona dolorida cerca del fuego. El calor de la salvia y de la euforbia, las propiedades del tomillo y la suavidad del agua caliente junto con el calor del sebo de cabra y de la grasa curada reducen los humores excesivamente calientes o fríos de este tipo de dolores. Este mismo ungüento mata los piojos.

Si la sangre y el agua de los ojos disminuyen más de lo normal, debido a la vejez o por alguna enfermedad, hay que ir a un campo de hierba fresca, coger tomillo fresco y mirarlo fijamente, para que los ojos se vayan humedeciendo como si lloraran, porque la energía vital de esta hierba elimina lo que hay de turbio en los ojos y los vuelve puros y brillantes.

217

EL ALOE*



La planta del aloe es caliente.

Para las úlceras graves, o sea, sarna, en la cabeza, coger aloe y añadirle otras plantas buenas y especias. Gracias a su calor y a su fuerza hace desaparecer la podredumbre y el dolor. Si no se condimenta con otras hierbas y especias, con su fuerza sería capaz de perforar las úlceras y no las curaría.

Para la lepra, hay que condimentar el aloe con otras hierbas buenas y especias y untar la zona afectada. Su calor y su fuerza reducen la putrefacción de la enfermedad.

* El § 175 también trata del aloe.

GLOSARIO*

ABRÓTANO (*stauewrz/abrotanum*)
Artemisia abrotanum L.: § 106,
126, 127, 130

ACEDA (*amphora/acidula*)
Rumex acetosa L.: § 41

ACEDERA (*menua*)
Rumex obtusifolius L. parece
la clasificación más lógica. No
obstante, las glosas la designan
como *armoratia*, por lo que
podríamos estar ante el rábano
picante o *Armoracia rusticana*
G. Gaertn., B. Mey. y Scherb.:
§ 130

ACELGA (*romesse grass*)
Beta vulgaris var. *cicla* L.: § 85

ACHICORIA (*sunnewerbel*)
Cichorium intybus L. La
achicoria gira sus hojas al sol,
como indica su nombre en
antiguo alto alemán. Hildegarda
le atribuye el adjetivo *cirgerne*,

un regionalismo que se refiere a
su vanidad: § 60

AGRIMONIA (*agrimonia*)
Agrimonia eupatoria L.: § 114,
126

AGUILEÑA (*agleia/acoleia*)
Aquilegia vulgaris L.: § 133, 91,
200

AJEDREA (*satureia/satereia*)
Satureja hortensis L.: § 156

AJENJO (*wermude/absinthium*)
Artemisia absinthium L.: § 109,
64

AJO (*allium*)
Allium sativum L.: § 79, 63,
68, 91

ÁLAMO TEMBLÓN (*aspin/aspa*)
Populus tremula L.: § 173, 56

ALCACHOFA (*cardo*)
Cynara cardunculus L.: § 205

* Las palabras entre paréntesis recogen el texto original en latín o en alemán. El número en cursiva al comienzo se refiere al capítulo dedicado al término correspondiente. Los números en redonda registran las apariciones de los términos.

- ALCANFOR (*ganphora/camphora*)
Cinnamomum camphora (L.)
 J. Presl. El alcanfor es un extracto de destilación o una resina del árbol oriental llamado alcanforero, *Cinnamomum camphora*, y no, como piensa Hildegarda, una goma: § 40, 56, 112
- ALFILERILLO (*cranchesnabel*)
Erodium cicutarium (L.). L'Hér. ex Aiton.: § 145
- ALISO (*erlen*)
Alnus Mill.: § 118
- ALOE (*aloe*)
Aloe vera (L.) Burm. F.: § 175, 217, 40, 177
- ALQUEQUENJE (*boberella*)
Physalis alkekengi L. ¿?: § 58
- AMAPOLA (*papaver/paffo*)
Papaver rhoeas L.: § 96, 211, 55, 127, 175
- APIO (*apium/eppe*)
Apium graveolens L.: § 69, 13
- ARÁNDANOS (*waltbere/heydelbere/ertbere*)
Vaccinium myrtillus L.: § 172
- ARGENTINA (*gensekrut*)
Stellaria media (L.) Vill.: § 150
- ARISTOLOQUIA (*astrenza/aristolochia longa*)
Aristolochia longa L.: § 168, 111, 126
- ARMUELLE (*melda/atriplex*)
Atriplex hortensis L.: § 104
- ARO (*herba aaron*)
Arum maculatum L.: § 49
- ARTEMISIA (*biwz/artemisía*)
Artemisia vulgaris L.: § 107
- ÁSARO (*haselwurz*)
Asarum europaeum L.: § 48
- AVENA (*avena*)
Avena sativa L.: § 3, 4, 163
- AZUCENA (*lilium*)
Lilium candidum L.: § 23
- BÁLSAMO (*balsamum*)
 Hildegarda no incluye el término en alemán para este elemento. Dado que se encuentra justo antes del capítulo dedicado a la miel, es probable que se trate de la secreción vegetal llamada «bálsamo» y no de una planta como la balsamina o la menta piperita. *Amyris opobalsamum* L. y *Commiphora opobalsamum* (L.) Engl. son algunos de los árboles que lo producen: § 178
- BARDANA (*cletta/lappa*)
Arctium lappa L.: § 98, 60
- BECABUNGA (*pungo*)
Veronica beccabunga L.: § 71
- BELEÑO (*bilsa/iusquiamum*)
Hyoscyamus L.: § 110, 112
- BELLADONA (*dolo/stignus*)
Atropa belladonna L.: § 52
- BERRO (*burnekarse*)
Nasturtium officinale
 W. T. Aiton.: § 73, 141
- BERZA (*weidenkole*)
Brassica oleracea var. *Viridis*: § 84
- BETÓNICA (*bathenia/pandonia*)
Betonica officinalis (L.) Trevis.: § 128, 37

- BLEDO (*stur*)
Amaranthus blitum L.:
§ 195, 126
- BRIONIA (*scitwurz/stichwurz/*
shigwurz/brionia)
Bryonia dioica Jacq.: § 43, 54,
63
- BROMO (*dorth*)
Bromus secalinus L.: § 204
- BUGLOSA (*ancusa*)
Anchusa officinalis Gouan.: § 15
- CALABAZA (*kurbeza/cucurbita*)
Cucurbita L.: § 87
- CALÉNDULA (*ringula/calendula*)
Calendula officinalis L.: § 122
- CAMEDRIO (*gamandrea/alentidium*)
Teucrium chamaedrys L.: § 124
- CAMPANILLA (*winda*)
Convolvulus L.: § 57, 97
- CANELA (*cinamomum*)
Cinnamomum verum J. Presl.:
§ 20, 15, 21, 30, 65, 134, 147
- CAÑAMO (*hanef/canabus*)
Cannabis sativa L.:
§ 11, 55, 138, 155, 175, 177
- CARDO (*distel/cardus*)
Asteraceae Bercht. y J. Presl.:
§ 99
- CARDO CORREDOR (*brachwurz/esula/*
waledistil)
Eryngium campestre L.: § 54, 67
- CARDO MARIANO (*vehedistel*)
Silybum marianum (L.) Gaertn.:
§ 99
- CASIS (*nigella/gith/gichtbaum*)
Ribes nigrum L.: § 154
- CEBADA (*ordeum*)
Hordeum vulgare L.: § 4, 109
- CEBOLLA (*unlouch/cepe*)
Allium cepa L.: § 82
- CEBOLLETA (*surigo*)
Allium fistulosum L./*Allium*
vineale L. ¿?: § 83
- CEBOLLINO (*prislouch*)
Allium schoenoprasum L.: § 83,
104
- CEDOARIA (*zitwar*)
Curcuma zeodaria
(Christm.) Roscoe.: § 14,
15, 27, 117, 126, 141
- CEDRO (*cedrus*)
Cedrus Trew.: § 56
- CELIDONIA MAYOR (*grintwurz/*
chelidonia)
Chelidonium majus L.: § 139,
114
- CELIDONIA MENOR (*vichwurz/ficaria*)
Ficaria verna Huds./*Potentilla*
erecta (L.) Raeusch. ¿?: § 174
- CENTÁUREA (*centaurea*)
Centaurea L.: § 125
- CENTENO (*siligo*)
Secale cereale (L.) M. Bieb.:
§ 2, 122
- CEPHANIA (*cephania*)
No es posible la identificación
de esta planta. En el ms. F la
glosa *brachwurz id est wal(e)distil*
apunta a una planta espinosa
similar a un cardo o una ortiga,
ya que *Wal(e)distil* parece ser
una variante de *Wald-Distel*.
(*Lexikon*, s. v. *brächwurz*):
§ 155

- CHALOTA (*aschalouch/alslauch/aschalionia*)
Allium ascalonicum L.: § 80, 67
- CHIRIVÍA (*morcrut*)
Pastinaca sativa L.: § 149
- CICUTA (*scherlinc/cicuta*)
Conium maculatum L.: § 39
- CINCOENRAMA (*funfblat/quinquifolium*)
Potentilla reptans L.: § 55, 177
- CLAVO (*gariofoles negelen/nelchin*)
Syzygium aromaticum (L.)
Merr. y L. M. Perry.: § 27, 21, 37, 69, 111, 126
- CLEMÁTIDE (*lilun*)
Clematis vitalba L.: § 62
- CLEMATÍTIDE (*biuerwrz/rustica*)
Aristolochia clematitis L.: § 147
- COL (*kole*)
Brassicaceae Burnett: § 84
- COL BLANCA (*wizgras*)
Brassica oleracea convar.
capitata var. *alba* L.: § 85
- COL FERMENTADA (*kompest*)
Sauerkraut o *chucrut*, col
macerada: § 84
- COL PUNTIAGUDA (*slizgras*)
Brassica oleracea var. *capitata*
L.: § 85
- COLA DE CABALLO (*katzenzagel*)
Equisetum arvense L.: § 209
- CÓLQUICO (*heilhobet/hermodactilus*)
Colchicum autumnale L.: § 46
- COMINO (*kumel/ciminum*)
Cuminum cyminum L.: § 17, 36, 156, 173
- COMINO NEGRO (*rado/zizania*)
Nigella sativa L.: § 12
- CONSUELDA (*consolida/beynwelle*)
Symphytum officinale L.: § 146, 126, 141
- CRISTIANA (*cristiana*)
Las glosas se refieren a esta planta como *Palma Christi*, *Gira solis* y *Sonnenwirbel*, denominaciones comunes del ricino (*Ricinus communis* L.) y la achicoria (*Cichorium Intybus* L.): § 28
- CUBEBA (*kubebo*)
Piper cubeba L.: § 26
- DAFNE (*zugelint*)
La *Patrologia Latina* registra una lectura errónea: *zugelnich*. Se trata de una de las especies del género *Daphne*, probablemente la *Daphne mezereum* L. o la *Daphne laureola* L. (*Lexikon*, s. v. *zugelint*): § 210
- DÍCTAMO BLANCO (*dictampnus/wisswurz*)
Dictamnus albus L.: § 115, 64, 66, 111, 117
- DOUWRZ (*douwrz*)
Sonchus arvensis L./*Sonchus oleraceus* L. ¿?: § 53
- ELÉBORO BLANCO (*alba sihtdewrz/sichterwurz/cittervurtz*)
Veratrum album L.: § 130
- ELÉBORO NEGRO (*sithdewrz/sichterwurz/cittervurtz/eleborus*)
Helleborus niger L.: § 129
- ENCINA (*quercus*)
Quercus ilex L.: § 91, 97

- ENELDO (*dille/anetum*)
Anethum graveolens L.: § 67, 33,
 66, 70, 91
- ÉNULA (*alant/enula*)
Inula helenium L.: § 95, 70
- ESCAMONIA (*scamponia*)
Convolvulus scammonia L. La
 lectura de la *Patrologia* de Migne
stramonie («estramonio», en
 genitivo) es errónea (*Lexikon*,
s. v. winda): § 206, 162
- ESCARAVÍA (*gerla*)
 La identificación de esta planta
 no es segura, pero el diccionario
 de Grimm propone el *Sium*
sisarum L., escravía tudesca o
sisaro (*s. v. geierlein*): § 196
- ESCLAREA (*scarleya/cicula*)
Salvia sclarea L. La palabra
scarleya deriva del latín medieval
scariola, de difícil identificación
 botánica y con múltiples
 acepciones. Hildegarda añade
 a estas *cicula*, probablemente
 un *hápax legómenon*. Podría
 tratarse de una deturpación
 de *cicuta*, aunque en el texto
 hay un capítulo dedicado a
 ella (39). En los anexos de los
 manuscritos F y W figura otro
 equivalente latino: *Patris salvia*,
 probable deformación de la
Salvia pratensis. Se ha barajado
 también como posible la *Borago*
officinalis L. (borraja): § 162
- ESCOLOPENDRA (*hirzeszunga/*
scolopendria)
Asplenium scolopendrium L./
Hirzeszunga, lit. «lengua de
 ciervo»: § 30, 9
- ESPADANA (*dudelkolbe*)
Typha latifolia L.: § 214
- ESPELTA (*spelta/spelza*)
Triticum spelta L.: § 5
- ESPLIEGO (*spica*)
Lavandula spica Cav./*Lavándula*
angustifolia Mill.: § 25, 13
- ESTORAQUE (*storax*)
Styrax officinale L.: § 114
- EUFORBIA (*woluismilch/cardus niger/*
esula/titimallus)
Euphorbia esula L. ¿?: § 51, 165,
 167, 216
- FENOGRECO (*fenigrecum/sibengeczit*)
Trigonella foenum-graecum L.:
 § 36, 13, 66, 114
- FRESA (*erpercrut*)
Fragaria L.: § 171
- GALANGA (*galgan/galanga*)
Alpinia galanga (L.) Willd.: § 13,
 14, 15, 21, 37, 66, 90, 95, 103,
 105, 114, 117, 119, 126, 127
- GALIO (*rizza/rubea*)
Galium verum L./*Galium aparine*
 L. ¿?: § 165
- GARBANZO (*cicer/kicher*)
Cicer arietinum L.: § 191
- GATERA (*hebata/calamentum*)
Nepeta cataria L.: § 144, 143
- GELISIA (*nessewurz/nysesewurcz/*
gelisia)
Convulvus scammonia L./
Helleborus niger L./*Helleborus*
albus L./*Urtica dioica* L. ¿?: § 153
- GENCIANA (*enciana/gentiana*)
Gentiana L.: § 31, 105, 126, 174

GENCIANA ESTRELLA (*basilia*/
basilisca)

Gentiana cruciata L. La mayoría de las ediciones y traducciones identifican esta planta como la albahaca (*Ocimum basilicum*). En alemán antiguo el equivalente del latín *basilisca* es *madelger*, que corresponde a la genciana estrella, lo que atestiguan fuentes como el *Summarium Heinrici* (3, 114). En el contexto de la obra de Hildegarda, el uso de la albahaca resulta inusitado. (Véase *Lexikon*, s. v. *basilia*): § 131

GERANIO (*storkensnauel*)

Geranium pratense R. Knuth/
Geranium robertianum L.:
§ 163, 114, 126, 145

GITHCRUT (*githcrut*)

Hildegarda la llama *gihtrut* o *githcrut*, literalmente «hierba de la gota». Grimm recoge estas posibilidades para el alemán moderno *Gichtkraut*: *Primula veris*, *Bellis perennis*, *Paeonia officinalis*, *Geranium robertianum*, *Gratula officinalis*, *Ranunculus flammula*, *Vaccinium oxycoccus* y *Solanum dulcamara* (s. v. *gichtkraut*). Si atendemos al parentesco lingüístico, en inglés antiguo existe el término *gythcorn*, que corresponde a la *Euphorbia lathyris* L. o a la *Daphne laureola* L. También consta un término cercano a ellos, la *githrife*, correspondiente a la *Agrostemma githago* L.: § 13

GRENSINC (*grensinc*)

No es posible identificar la planta denominada *grensinc*, ni tampoco la del capítulo 150, denominada *gensekrut*. Podría tratarse de la misma. Si *gensekrut* es la *Argentina anserina* (L.) Rydb.; Syn: *Potentilla anserina* L., como sugiere Marzell (en *Lexikon*, p. 127), no parece muy lógico que Hildegarda dedique dos líneas a esta planta y un poco más adelante otras dos sobre la misma: § 148

GROSELLERO (*rifelbere*, «grosellas»)
Ribes rubrum L.: § 212

GUISANTE (*pisa*)

Pisum sativum L.: § 6, 7, 13, 78

HABA (*faba*)

Vicia faba L.: § 7, 13, 15

HAYA (*fagus*)

Fagus sylvatica L.: § 56, 97, 98,
129, 173, 175

HELECHO (*farn/filix*)

Dryopteris filix-mas (L.) Schott.:
§ 47, 113, 114

HIEDRA (*ebich/edera*)

Hedera helix L.: § 141

HIEDRA TERRESTRE (*gunderebel*
aserum)

Glechoma hederacea L.: § 105,
66, 114, 140

HIERBA DE SAN BENITO (*benedicta*)

Geum urbanum L.: § 164

HIERBA DE SANTA MARÍA (*sisimera*)

Tanacetum balsamita L. El capítulo 194 advierte que la *balsamita* y la *sesimera/sysimera* son lo mismo: la hierba de Santa

- María. También aquí se glosa con el alemán *hun* el latino *balsamita*. En 77 este *hun* es sinónimo de *minze* (menta): § 37, 194
- HIERBA MORA (*nachtschade/ solatrum*)
Solanum nigrum L.: § 121
- HIGO (*uigun/ficus*)
Fruto de la *Ficus carica* L.: § 95
- HINOJO (*feniculum/venechil*)
Foeniculum vulgare Mill.: § 66, 4, 7, 13, 15, 33, 37, 63, 65, 67, 68, 69, 90, 103, 123, 129, 130, 140, 162, 190
- HIPÉRICO (*hartouwe*)
Hypericum perforatum L.: § 215
- HISOPO (*ysopus*)
Hyssopus officinalis L.: § 65, 15, 104, 109, 114, 170
- HUMELA (*humela*)
Rubus idaeus L./*Lamium album* L. ¿?: § 50, 105
- INCIENSO (*thus*)
Resina aromática extraída de los árboles de la familia *Boswellia*, en especial de la *Boswellia sacra* Flueck., de la que se obtiene el olíbano o franquincienso, el incienso blanco, considerado el de mayor calidad. El incienso varía su color dependiendo de las características ambientales: clima, suelo, proceso de recolección, calor, etc.: § 176, 70, 177
- IRIS (*swertula/gladiola*)
Iris L.: § 118, 21
- IRIS DE ILIRIA (*iris illirica*)
Iris illyrica Tømm.: § 67
- ISATIDE (*weith*)
Isatis tinctoria L.: § 198
- JENGIBRE (*ingeber/zinziber*)
Zingiber officinale Roscoe: § 15, 18, 37, 126, 168
- JUNCO (*iuncus*)
Juncus L. ¿? Véase *simez*: § 159
- LAPA (*filantropos/cleddun*)
Galium aparine L.: § 15
- LAVANDA (*lavendula*)
Lavandula L.: § 35
- LECHUGA (*laticha/lactuca*)
Lactuca sativa L.: § 91
- LECHUGA SILVESTRE (*wilde latiche/ silvestris lactuca*)
Lactuca virosa L.: § 92, 40, 85, 91
- LENGUA CERVINA (*hirzeswurz*)
Probablemente estemos ante una de las especies del género *Peucedanum*, quizás el *Peucedanum cervaria* (L.) Lapeyr. o, si atendemos a razones más etimológicas, dado el término alemán *Hirschzunge*, se trate de la lengua cervina (*Asplenium scolopendrium* L.): § 207
- LENGUA DE PERRO (*ugera*)
Cynoglossum creticum Mill.: § 138
- LENTEJA (*lens*)
Lens culinaris Medik.: § 8, 13
- LENTEJA DE AGUA (*merlinsen*)
Lemna L.: § 213, 15
- LEVÍSTICO (*lubesteckel/levisticum*)
Levisticum officinale W. D. J. Koch.: § 140, 13, 66, 100, 162

LINAZA (*linsame/ semen lini*)

La linaza es la semilla de la planta *Linum usitatissimum* L. Su tallo se utiliza para la confección de tejidos y su semilla para hacer harina y aceite: § 151

LIQUEN (*musecha*)

El término podría ser una derivación del latín *muscus*, «musgo» y «almizcle». Si se refiere a *muscus siccus*, «madera seca», la interpretación más plausible sería «liquen». En caso de referirse al almizcle, es muy probable que se trate del aromático galio: *Galium odoratum* (L.) Scop. Consta la variante alpina *museke*, que puede designar el trébol de olor, el *Melilotus officinalis* (L.) Pall. El capítulo que le dedica Hildegarda es breve y no menciona nada acerca del aroma de esta planta, por lo que es más probable que se trate de un liquen (*Lexikon*, s. v. *musecha*): § 166

LLANTÉN (*wegerich/ plantago*)

Plantago major L./

Plantago lanceolata L.:

§ 101, 21, 103, 163, 201

LOMBARDA (*rothkole*)

Brassica oleracea var. *capitata* f. *rubra* L.: § 84

LUPINO (*vichbona*)

Lupinus albus L.: § 190

LÚPULO (*hoppo/ humulus*)

Humulus lupulus L.: § 61

MALVA (*babbela/ malva*)

Malva sylvestris L.: § 97, 101, 163

MALVAISCO (*ibischalibiscum*)

Althaea officinalis L.: § 142

MANDRÁGORA (*mandragora/ alruma*)

Plinio el Viejo y Dioscórides distinguen dos especies de mandrágora: la *Mandragora officinarum* L., de frutos ovoides, la más abundante en Italia, Grecia y Oriente Próximo, descrita como mandrágora macho o masculina; y la *Mandragora autumnalis* Bertol., que florece de septiembre a febrero, posee frutos esféricos y crece de forma natural en los terrenos húmedos, que es la mandrágora hembra o femenina. La mandrágora es antropomórfica: § 56

MARRUBIO (*andron/ marrubium*)

Marrubium vulgare L.: § 33, 63, 112, 175

MASTUERZO (*karse/ nasturcium*)

Lepidium sativum L.: § 72

MATALOBOS (*wolfesgelegena*)

Aconitum lycoctonum L. ¿? La identificación de esta planta no es segura. El término en antiguo alto alemán que figura en nuestro texto significa literalmente «matalobos», porque se usaba para envenenar a los lobos. Se han dado dos posibles interpretaciones: árnica o matalobos. (*Lexikon*, s. v. *wolfesgelegena*). Como el género *Aconitum* es muy venenoso, parece más probable que se trate de esta planta. Según Hildegarda, influía muy significativamente en la libido: § 157

- MATRICARIA (*metra/febrifuga*)
Tanacetum parthenium (L.) Sch.
 Bip.: § 116, 109, 111
- MEJORANA (*meyglana*)
Origanum majorana L.: § 160
- MELISA (*binesuge/apiago*)
Melissa officinalis L./*Lamium album* L. ¿?: § 59
- MELÓN (*pepo/phedum*)
Cucumis melo L.: § 88
- MENTA ACUÁTICA (*bachminza*)
Menta aquatica L.: § 75, 67, 126
- MENTA MAYOR (*alia minza/menta*)
Mentha longifolia (L.) Huds.
 ¿? Hildegarda registra cinco tipos de menta y de todas estas es difícilmente identificable desde el punto de vista botánico. Figura como *Alia minza* en los manuscritos o *menta magna* (*Lexikon*, s. v. *minza maior/magna*): § 76
- MENTA MENOR (*minor minza / menta*)
Minor minza, que *hunc dicitur*, en nuestro original. Resulta difícil identificar con precisión esta menta. En el § 194 se explica como sinónimo de *sisimera* (*balsamita*). En el *Summarium Heinrici* figuran tres sinónimos: «*Sisimbrium...* vel *menta veneria* vel *balsamita* (id est) *sisimbra*» (*Summarium Heinrici*, I,205,442/II,56,443, en *Lexikon*, s. v. *hün*). Podría tratarse del *Sisimbrium officinale* L., el erísimo o hierba de los cantantes. Si atendemos al término *balsamita*, estaríamos ante el *Tanacetum balsamita* L., la hierba de Santa María, de la que se habla en el capítulo 37: § 77
- MENTA ROMANA (*romesche minza/ rossemincza*)
Mentha arvensis L. ¿?: § 78, 176
- MENUA (*menua*)
Rumex obtusifolius L./*Armoracia rusticana* G. Gaertn., B. Mey. y Scherb.: § 102
- MEO (*bereurwz/peucedanum*)
Meum athamanticum Jacq./*Peucedanum officinale* L. ¿?: § 136
- MIJO (*hirsel/milium*)
Panicum miliaceum L.: § 9, 10
- MILENRAMA (*garuwe/millefolium*)
Achillea millefolium L.: § 113, 1, 66, 67, 68, 126, 127
- MIRRA (*mirra*)
 Resina aromática del *Commiphora myrrha* (Nees) Engl.: § 177, 40, 175
- MOSTAZA (*senape*)
Sinapis alba L./*Sinapis nigra* L.: § 94, 203
- MOSTAZA SILVESTRE (*senef*)
Sinapis arvensis L.: § 93, 15
- MUSGO (*husmos*)
Tortula muralis Hedw.: § 115
- NABO (*rubarapa*)
Brassica rapa rapa L.: § 89
- NENÚFAR (*nimphea*)
Nymphaea L.: § 208

NIMMOLO (*nimmolo/uimmoli/vimmoli*)

No es posible identificar esta planta. Grimm (s. v. *fimmel*) ya precisó que los nombres para el cáñamo se intercambiaron en alemán. Así, *Fimmel/Femel* (m.) significa el cáñamo amarillo que florece, pero no da semillas, con tallos más tiernos que maduran y se rastrillan antes que los del cáñamo, más largo y con semillas, llamado *mäschel* en Suiza. Pero los nombres están al revés: *Fimmel*, o *cannabis femella*, se aplicó al cáñamo masculino, mientras que *mäschel*, o *cannabis mascula*, se aplicó al cáñamo femenino, porque a la vista parecía que la planta más fuerte era la masculina, y la débil la femenina: § 15

NOGAL (*nucus*)

Juglans regia L.: § 173

NOMEOLVIDES (*frideles ouge*)

Myosotis sylvatica L.: § 135

NUEZ MOSCADA (*nux muscata*)

Myristica fragrans Houtt.:
§ 21, 13, 69, 105, 145

ORÉGANO (*dost/origanum*)

Origanum vulgare L.:
§ 112, 13, 63, 170

ORTIGA (*urtica/nessel*)

Urtica L.: § 100, 66

ORTIGA MAYOR (*urtica maior*)

Urtica dioica L.: § 100

ORTIGA MENOR (*urens urtica/heithimezzelun*)

Urtica urens L.: § 100, 115, 140, 181

PAMPLINA (*hunisdarm*)

Stellaria media (L.) Vill. ??

Podría tratarse también de la pimpinela escarlata (*Lysimachia arvensis* [L.] U. Manns y Anderb.), en cuyo caso este capítulo sería igual al 132: § 152

PANIZO (*fenich*)

Panicum italicum L.: § 10

PATA DE CABALLO (*minor huftlaticha*)

Tussilago L.: § 37

PELITRE (*bertram/piretrum*)

Anacyclus pyrethrum (Desf.)
Pers.: § 18, 13, 127, 145, 147, 170

PEONÍA (*beonia/dactilosa*)

Paeonia officinalis L.: § 127

PERAL (*pirus*)

Pyrus L.: § 173

PEREJIL (*petroselinum/petersilis*)

Petroselinum crispum (Mill.)
Fuss.: § 68

PERIFOLLO (*derbele/cerifolium*)

Myrrhis odorata (L.) Scop.:
§ 70, 63, 64, 91

PETASITES (*maior huftlaticha*)

Tussilago hybrida L./*Petasites hybridus* (L.) G. Gaertn.,
B. Mey. y Scherb.: § 200

PILOSELA (*musore/pilosella*)

Hieracium pilosella L.: § 117, 66

PIMIENTA (*piper*)

Piper nigrum L.: § 16, 17, 18, 127

PIMIENTA BLANCA (*peffercruit*)

Piper nigrum L.: § 13, 15, 36, 111

- PIMIENTA DE AGUA (*ertpeffer*)
Polygonum hydropiper L.: § 169
- PIMIENTA LARGA (*longum piper*)
Piper longum L.: § 30
- PIMPINELA (*biunenella*)
Pimpinella L.: § 132, 17, 168
- PIPERISA (*pefferkrut*)
Lepidium latifolium L.: § 38, 13, 103
- PLANZA (*planza*)
Préstamo del latín *planta*.
Probablemente se refiera a las
plántulas de puerro para el
semillero: § 83
- PLIONIA (*plionia*)
Además del extenso capítulo
dedicado a la *beonia* (127),
tenemos aquí uno breve sobre
la *plionia*. Sus contenidos son
diferentes, así que las plantas
deberían serlo también. En latín
existe la variante *pionia* para la
paeonia, pero el término *plionia*
es un *hápax legómenon*: § 202
- POLEO (*poleia/poelium*)
Mentha pulegium L.: § 126, 62,
162, 163
- POLIPODIO (*polipodium/steinfarn*)
Polypodium vulgare L.: § 197,
13, 70, 126
- PRÍMULA (*himelsluzele*)
Primula veris L.: § 199
- PUERRO (*porrum/louch*)
Allium ampeloprasum var. *po-
rrum* (L.) J. Gay.: § 81, 83, 79
- PULMONARIA (*luncwurz/pulmonaria*)
Pulmonaria officinalis L.: § 29,
126
- RABANIZA (*raphano*)
Raphanus raphanistrum L.: § 37
- RÁBANO (*redich/radix*)
Raphanus sativus L.: § 90
- RÁBANO PICANTE (*merredich/
raphanum*)
Armoracia rusticana G. Gaertn.,
B. Mey. y Scherb.: § 119
- REGALIZ (*liquiricium*)
Glycyrrhiza glabra L.: § 19, 13,
15, 45, 54, 65, 103, 134, 175
- REPOLLO (*cappuz*)
Brassica oleracea var. *capitata*
L.: § 84
- RINANTO (*razela*)
Rhinanthus crista-galli L.: § 203,
173
- ROSA (*rosa*)
Rosa gallica L.: § 22, 68, 103, 130
- RUDA (*ruta*)
Ruta graveolens L.: § 64, 15, 37,
43, 63, 68, 69, 109, 111, 162,
163
- SALVIA (*orechter selben*)
En el término se identifica la
palabra *Ohren* (oreja). Si se
trata de la *Salvia* × *auriculata*
Mill. es una de las muchas va-
riedades de la *Salvia officinalis*
L.: § 99
- SALVIA (*salvia/selba*)
Salvia officinalis L.: § 63, 13,
15, 22, 64, 66, 68, 97, 140, 142,
156, 197, 216
- SANÍCULA (*sanicula*)
Sanicula europaea L.: § 45
- SAPONARIA (*lanaria*)
Saponaria officinalis L.: § 68

SAUCE (*salix*)

Salix L.: § 173

SAÚCO (*holendere*)

Sambucus nigra L.: § 173

SAÚCO MENOR (*atich/ebulus*)

Sambucus ebulus L.: § 120

SAXIFRAGA (*steinbreche/saxifraga*)

Saxifraga L./*Saxifraga granulata*
L.: § 137, 13, 68, 69, 155, 163

SERPOL (*quenela/serpillum*)

Thymus serpyllum L.: § 32, 129,
130

SETA DEL ÁLAMO TEMBLÓN (*as-
penswam*)

Leccinum Gray. Probablemente
se trate del *Leccinum rubrum* o
del *Leccinum scabrum*: § 173

SETA DEL HAYA (*buchswam*)

Polyporus umbellatus (Pers.) Fr.:
§ 173

SETA DEL PERAL (*fungum piri*)

¿?: § 173

SETA DEL SAUCE (*widenswam*)

Polyporus igniarius (L.) Fr.:
§ 173

SIEMPREVIVA (*husurz/semperviva*)

Sempervivum L.: § 42

SIMEZ (*simez*)

El capítulo 158 está dedicado
a la planta denominada *simez*,
y el 159 al *iuncus*. Parece que
Hildegarda se refiere a dos
plantas similares. La primera
es nombrada en alemán y la
segunda en latín. No parece que
simez (en antiguo alto alemán
simi[n]za) se refiera a la *nepeta*,
pues existe un capítulo dedicado

a esta planta (144). Más bien
puede tratarse del género
Scirpus. (L). Desde el punto de
vista medicinal, nuestra autora
considera el *iuncus* una planta
útil, mientras que la *simez*, seca
y triturada, puede utilizarse
contra los parásitos que causan
úlceras (*Lexikon*, s. v. *simez*):
§ 158

STUTGRAS (*stutgras*)

Cirsium oleraceum (L.) Scop./
Brassica pratensis L. ¿? Esta
planta, o género de plantas,
no ha sido identificada con
seguridad. Cabe la posibilidad
de que en este término esté
presente la raíz *stuot* («manada
de caballos», cf. el alemán
moderno *Stute*, «yegua»). En
este caso, nuestra autora pudo
querer referirse a los cardos,
que crecen donde pastan los
caballos: § 86

TANACETO (*reinefane/tanacetum*)

Tanacetum vulgare L.: § 111, 15

TÁRTAGO (*sprincurz/citocatia*)

Euphorbia lathyris L.:
§ 134, 15, 37, 168, 173

TOMILLO (*thimus*)

Thymus vulgaris L.: § 216

TORMENTILLA (*dornella; bircwurz/
blutwurtz*)

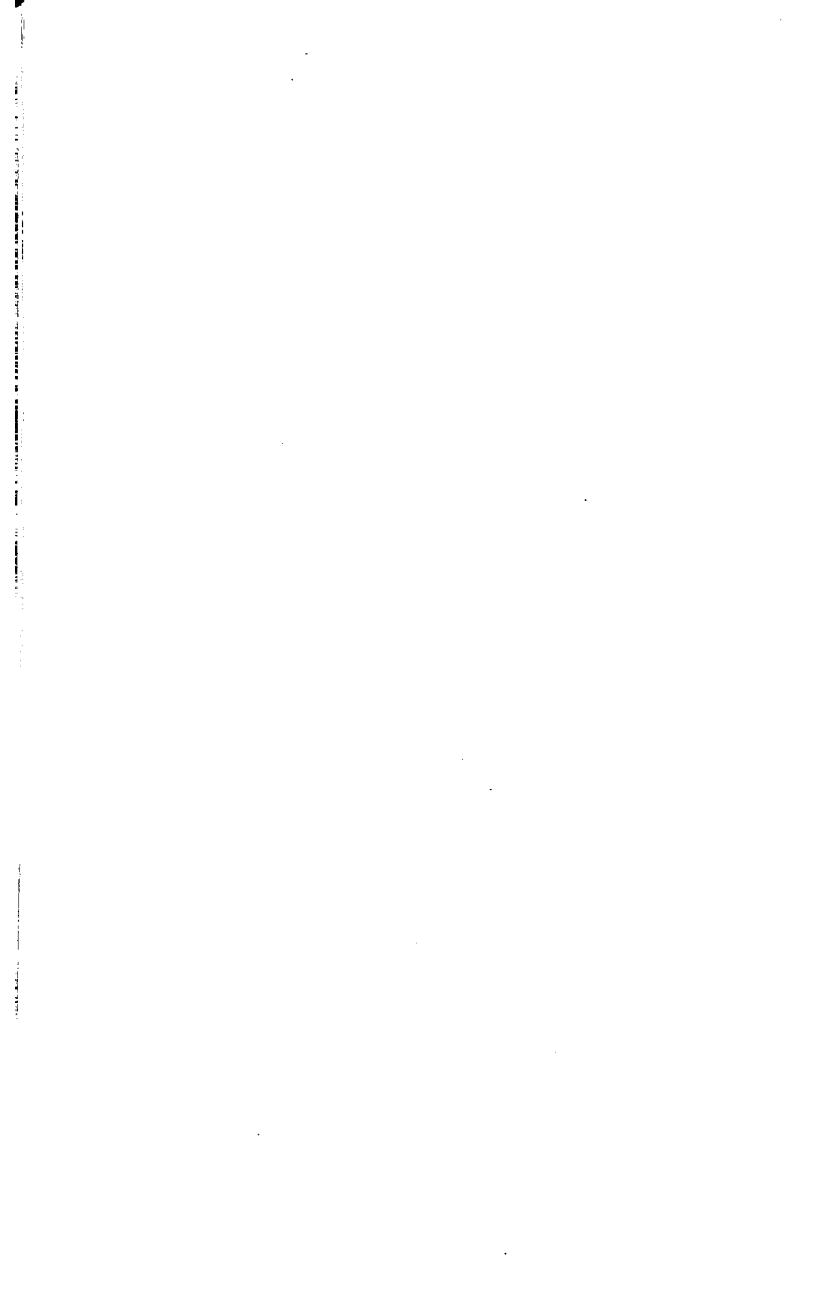
Potentilla erecta (L.) Raeusch.
Resulta difícil precisar de
qué planta se trata, porque
el nombre para ella en
este capítulo es *dornella*,
en 167 *bircwurz* (*blutwurtz*),
y en 174 *vichwurz* (*ficaria*),

- presentándose esta última como glosa para la tormentilla en el *Summarium Heinrici*. La *dornella* y la *vichwurz* tienen idénticos usos médicos. Por su parte, Marzell da como sinónimos de la tormentilla las cuatro denominaciones de Hildegarda: *birckwurtz*, *blutwurtz*, *wichwurtz*, *dornella* (Marzell 3, 1016-1021, en *Lexikon*, s. v. *dornella*): § 161, 167, 15, 112, 170
- TRÉBOL (*cle/cithysus*)
Trifolium L.: § 108
- TRIGO (*triticum*)
Triticum vulgare L.: § 1, 2, 7, 15, 58, 62, 64, 70, 91, 112, 115, 127, 200
- TRUFA DE CIERVO (*hirzessuam*)
Elaphomyces Fr.: § 34, 173
- TUSÍLAGO (*minor hutlatica*)
Tussilago farfara L. En el nombre latino está la palabra *tussis*, «tos». Esta planta se usa desde antiguo como remedio para la tos: § 201
- VALERIANA (*denemarcha /ualeriana*)
Valeriana officinalis L.: § 143
- VARA DE ORO (*wntwrz/frasica*)
Solidago virgaurea L.: § 44
- VERBASCO (*wullen/blandonia*)
Verbascum thapsus L.: § 123, 100, 111
- VERBENA (*isena/verbena*)
Verbena officinalis L.: § 155, 109
- VERDOLAGA (*burzell/portulaca*)
Portulaca oleracea L.: § 74
- VEZO (*wicken*)
Vicia villosa Roth.: § 193
- VIOLETA (*viola*)
Viola odorata L.: § 103
- VISCO DE MELOCOTONERO (*visco de persico*)
Taphrina deformans ¿?: § 22
- VISCO DE PERAL (*viscum piri*)
Viscum album L. ¿?: § 105, 151, 201
- YERO (*visela*)
Vicia ervilia (L.) Willd. ¿? La identificación de esta planta no es segura. En el original figura *visela*, que tiene su correlato en alto alemán medio *fasöl*, *visöl*, préstamos claros del latín *phaseolus*, «judía». En los dialectos suabos se registran *fisole* o *fisele* en referencia a esta hortaliza; en la zona renana *fisel* se utilizaba para referirse a un tipo de garbanzo marrón (*Lexikon*, s. v. *visela*): § 192
- ZARAGATONA (*psillium*)
Plantago psillium L.: § 24
- ZARZAMORA (*brema*)
En nuestro texto: *Brema in qua brambere crescunt*. Hildegarda precisa que se trata de un arbusto en el que crecen las moras, así que podría tratarse del *Rubus caesius* L. o del *Rubus ulmifolius* Schott: § 170.



PROCEDENCIA DE LAS ILUSTRACIONES

- Ms. Ashmole 1431, *Herbal with Old English glosses*, Bodleian Library, Universidad de Oxford.
- Ms. Ashmole 1504, Bodleian Library, Universidad de Oxford.
- Ms. BNF Latin 6823, Manfredus de Monte Imperiali, *Liber de herbis et plantis*, Bibliothèque Nationale de France, París.
- Ms. Bodl. 130, Bodleian Library, Universidad de Oxford.
- Ms. Bodl. 264, Bodleian Library, Universidad de Oxford.
- Ms. BSB Clm 5904, Bayerische Staatsbibliothek, Múnich.
- Ms. Cim. 79, *Tractatus de herbis*, Ludwig-Maximilians-Universität, Múnich.
- Ms. Clm 5905, *Macer de viribus herbarum*, Bayerische Staatsbibliothek, Múnich.
- Ms. Douce 6, Bodleian Library, Universidad de Oxford.
- Ms. Grec 2179, Dioscórides, *De Materia Medica*, Códice de Viena, Bibliothèque Nationale de France, París.
- Ms. M.652, Dioscórides, *De Materia Medica*, Morgan Library, Nueva York.
- Ms. M.873, Johannes Platearius, *Compendium Salernitanum*, Morgan Library, Nueva York.
- Ms. O.248. *Herbarium*, Trinity College, Cambridge.
- Ms. 459, *Historia plantarum*, Biblioteca Casanatense, Roma.
- Ms. 747 = BL Sloane 4016, Bartholomeus Mini de Senis, *Tractatus de Herbis*, British Library Egerton, Londres.
- Ms. 2510, Aldebrandin de Sienne, *Régime du corps*, Bibliothèque de l'Arsenal, París.
- Ms. 2888, Matthaeus Platearius, *Livre des simples médecines*, Bibliothèque de l'Arsenal, París.
- Jacob Meydenbach, *Hortus sanitatis*, The National Library of Medicine, Estados Unidos.



ÍNDICE

<i>Contenido</i>	7
<i>Introducción. Hildegarda de Bingen: «sombra de la luz viviente»: Maite Jiménez Pérez</i>	9
La obra científica	11
La <i>Physica</i>	14
El <i>Libro de las plantas</i>	15
La noción de <i>viriditas</i>	17
Las «sutilezas» de la naturaleza	20
Las plantas de Hildegarda	23
Sobre esta edición	29
<i>Cronología</i>	33
<i>Bibliografía</i>	35

LIBRO DE LAS PLANTAS

<i>Prólogo</i>	41
1. El trigo	45
2. El centeno	46
3. La avena	47
4. La cebada	48
5. La espelta	49
6. El guisante	49
7. El haba	50
8. La lenteja	50
9. El mijo	51
10. El panizo	51
11. El cáñamo	52

12.	El comino negro	53
13.	La galanga	53
14.	La cedoaria	55
15.	El jengibre	56
16.	La pimienta	59
17.	El comino	59
18.	El pelitre	60
19.	El regaliz	61
20.	La canela	61
21.	La nuez moscada	62
22.	La rosa	63
23.	La azucena	64
24.	La zaragatona	65
25.	El espliego	65
26.	La cubeba	66
27.	El clavo	66
28.	La cristiana	67
29.	La pulmonaria	67
30.	La escolopendra	68
31.	La genciana	69
32.	El serpol	69
33.	El marrubio	70
34.	La trufa de ciervo	71
35.	La lavanda	71
36.	El fenogreco	72
37.	La hierba de Santa María	73
38.	La piperisa	74
39.	La cicuta	75
40.	El alcanfor	75
41.	La aceda	76
42.	La siempreviva	77
43.	La brionia	78
44.	La vara de oro	78
45.	La sanícula	79
46.	El cólquico	80
47.	El helecho	80
48.	El ásaro	82
49.	El aro	83
50.	La <i>humela</i>	84
51.	La euforbia	84
52.	La belladona	85
53.	La <i>douurz</i>	85
54.	El cardo corredor	86

55.	La cincoenrama	87
56.	La mandrágora	87
57.	La campanilla	90
58.	El alquequenje	90
59.	La melisa	91
60.	La achicoria	92
61.	El lúpulo	92
62.	La clemátide	93
63.	La salvia	94
64.	La ruda	95
65.	El hisopo	97
66.	El hinojo	98
67.	El eneldo	101
68.	El perejil	102
69.	El apio	103
70.	El perifollo	104
71.	La becabunga	105
72.	El mastuerzo	105
73.	El berro	105
74.	La verdolaga	106
75.	La menta acuática	106
76.	La menta mayor	107
77.	La menta menor	107
78.	La menta romana	107
79.	El ajo	108
80.	La chalota	109
81.	El puerro	109
82.	La cebolla	110
83.	Las especies de puerros	110
84.	La col	111
85.	Otras especies de coles	112
86.	Las <i>stutgras</i>	112
87.	La calabaza	112
88.	El melón	113
89.	El nabo	113
90.	El rábano	114
91.	La lechuga	114
92.	La lechuga silvestre	116
93.	La mostaza silvestre	117
94.	La mostaza	117
95.	La énula	118
96.	La amapola	119
97.	La malva	119

98.	La bardana	120
99.	El cardo	121
100.	La ortiga	122
101.	El llantén	123
102.	La <i>menua</i>	124
103.	La violeta	124
104.	El armuelle	125
105.	La hiedra terrestre	126
106.	El abrotano	127
107.	La artemisia	128
108.	El trébol	128
109.	El ajeno	129
110.	El beleño	130
111.	El tanaceto	131
112.	El orégano	132
113.	La milenrama	134
114.	La agrimonia	135
115.	El dictamo blanco	136
116.	La matricaria	137
117.	La pilosela	138
118.	El iris	138
119.	El rábano picante	140
120.	El saúco menor	140
121.	La hierba mora	141
122.	La caléndula	142
123.	El verbasco	143
124.	El camedrio	143
125.	La centáurea	144
126.	El poleo	145
127.	La peonía	146
128.	La betónica	148
129.	El eléboro negro	149
130.	El eléboro blanco	150
131.	La genciana estrella	151
132.	La pimpinela	152
133.	La aguiluña	152
134.	El tártago	153
135.	El nomeolvides	153
136.	El meo	153
137.	La saxifraga	154
138.	La lengua de perro	155
139.	La celidonia mayor	155
140.	El levístico	156

141.	La hiedra	157
142.	El malvavisco	158
143.	La valeriana	159
144.	La gatera	159
145.	El alfilerillo	160
146.	La consuela	161
147.	La clematíde	161
148.	<i>Grensinc</i>	162
149.	La chirivía	162
150.	La argentina	162
151.	La linaza	163
152.	La pamplina	164
153.	La <i>gelisia</i>	164
154.	El casis	165
155.	La verbena	165
156.	La ajedrea	166
157.	La matalobos	167
158.	La <i>simez</i>	167
159.	El junco	167
160.	La mejorana	168
161.	La tormentilla	168
162.	La esclarea	169
163.	El geranio	170
164.	La hierba de San Benito	172
165.	El galio	172
166.	El liquen	173
167.	La tormentilla	173
168.	La aristoloquia	173
169.	La pimienta de agua	174
170.	La zarzamora	175
171.	La planta de las fresas	176
172.	La planta de los arándanos	176
173.	Las setas	177
174.	La celidonia menor	180
175.	El aloe	181
176.	El incienso	182
177.	La mirra	183
178.	El bálsamo	185
179.	La miel	186
180.	El azúcar	186
181.	La leche	186
182.	La mantequilla	187
183.	La sal	188

184.	El vinagre	189
185.	La <i>merata</i>	189
186.	Los huevos	190
187.	La brea	191
188.	La resina	192
189.	El azufre	192
190.	El lupino	193
191.	El garbanzo	193
192.	El yero	193
193.	El vezo	194
194.	La hierba de Santa María	194
195.	El bleado	194
196.	La escaravía	194
197.	El polipodio	195
198.	La isatide	196
199.	La prímula	196
200.	La petasites	197
201.	El tusílagos	198
202.	La <i>plionia</i>	199
203.	El rinanto	199
204.	El bromo	200
205.	La alcachofa	200
206.	La escamonia	200
207.	La lengua cervina	201
208.	El nenúfar	201
209.	La cola de caballo	201
210.	La dafne	202
211.	La amapola	202
212.	El grosellero	202
213.	La lenteja de agua	203
214.	La espadaña	203
215.	El hipérico	203
216.	El tomillo	203
217.	El aloe	204
Glosario		205
Procedencia de las ilustraciones		219
Índice		221



Conocida como «la Sibila del Rin» por los escritos en los que relata sus visiones, Hildegarda de Bingen cultivó muy diversas áreas del saber, de la teología a la música. Una de sus facetas menos exploradas es la de herborista y médica. Su experiencia está recogida en este *Libro de las plantas*, especie de herbario independiente que se traduce por primera vez al castellano. El concepto clave de la obra es la *viriditas*, fuerza vital que abarca desde el verdor de las plantas a la más excelsa espiritualidad.

Entroncando con el pensamiento de Hipócrates y de Galeno, la enfermedad supone para Hildegarda la ruptura del equilibrio vital de los cuatro humores. La curación sucede cuando se restablece la armonía, en la que intervienen elementos psicológicos, naturales y cósmicos: una concepción holística de la salud y la enfermedad de renovada actualidad.

Hildegarda de Bingen (1098-1179) es una de las mujeres más representativas de la Edad Media occidental, con una gran influencia en la historia de su tiempo. Ofrece un ejemplo excepcional de lo que una mujer podía realizar en el siglo XII, tanto en el plano de la acción como en el de la vida religiosa, científica y artística. Rompió las barreras morales y físicas de su época al fundar su propio monasterio. Siguió con gran atención los movimientos políticos y espirituales de su tiempo, manteniendo una abundante correspondencia con papas, emperadores, obispos, abades, en la que reclamaba valientemente atención a sus propuestas de reforma y en la que denunciaba la corrupción y la simonía.

En esta misma Editorial se han publicado sus obras *Sinfonía de la armonía de las revelaciones celestiales* (2024) y *Scivias. Conoce los caminos* (2025).

ISBN 978-84-1364-349-6



9 788413 643496