

La precària salut dels monjos de Poblet a l'Edat Mitjana

Gener Gonzalvo i Bou

RESUM

Els monjos de Poblet, des del segle XII, al llarg de l'Edat Mitjana, i fins i tot més enllà, no gaudien de bona salut. El seguiment estricte de la Regla de Sant Benet, condicionava molt aquestes mancances: els horaris, l'escassetat de la dieta alimentària, la manca d'higiene personal, i les insuficients assistències mèdiques i farmacològiques, feien que la seva esperança de vida no fos gaire llarga.

RESUMEN

Los monjes del Monasterio de Poblet, desde el siglo XII, a lo largo de la Edad Media, e incluso con posterioridad, no disfrutaron de una buena salud. El seguimiento estricto de la Regla de San Benito, condicionaba muchas carencias: los horarios, lo escaso de la dieta alimentaria, la deficiente higiene personal, las insuficientes asistencias médicas y farmacológicas, provocaban que su esperanza de vida no fuera longeva.

SYNTHESE

Les moines du Poblet, déjà le XII siècle, i jusqu'au le moyen âge, i et puis pendant beaucoup de temps, n'avaint pas une bonne santé. Les méthodes de la Règle de Sant Benoit, il fait un cause importante de maladies: les horaires, les diètes très pénibles, un régime hygiénique presque inexistant, des assistance des médecins et docteurs presque inexistence, il faisait que l'espoir de vie des moines du Cîteaux n'était pas genereux.

.....

Gener Gonzalvo i Bou, neix a Barcelona l'any 1958, però originari per la branca materna de l'Espluga de Francolí (Conca de Barberà), nebot del monjo de Poblet, l'organista P. Jordi M. Bou.

Llicenciat en Història (UAB) l'any el 1981, s'ha especialitzat en l'Edat Mitja. La seva tesi de llicenciatura versà sobre *Pau i Treva a Catalunya. Orígens i descabdellament fins a Jaume I* (dirigida pel Dr. Frederic Udina i presentada el 1984), arxiver de professió ha treballat en els arxius de la Generalitat de Catalunya de Tàrraga, Lleida, Reus i Tarragona. Ha estat membre dels consells de redacció de les revistes *Lligall* (Barcelona), *Aplec de Treballs* (Montblanc), *Urtx* (Tàrraga), autor de nombrosos llibres i articles. Una de les seves passions és el Monestir de Poblet, especialment el seu més gran restaurador Eduard Toda i Güell, mecenes i diplomàtic reusenc. En l'actualitat porta a terme el projecte d'investigació sobre els orígens de Catalunya (segles X-XII).

La precària salut dels monjos de Poblet a l'Edat Mitjana

Gener Gonzalvo i Bou. *genergonzalvo@terra.com

Llicenciat en Història i Medievalista

Paraules clau: Poblet. Salut medieval. Monjos de Poblet

Malgrat la relativa escassetat de testimonis documentals que disposem, en aquest breu estudi creiem que estem en disposició de demostrar que la salut dels monjos del monestir de Poblet al llarg de l'Edat Mitjana (segles XII-XV) no era gaire bona, per diversos factors que anirem desenvolupant, i que ja podem avançar que totes aquestes condicions de vida feren que la seva esperança de vida, com a molt, no ultrapassés, essent optimistes, els 50 anys d'edat, i que aquesta xifra fes que al religiós se'l considerés ja com un ancià retirat, i confinat –amb totes les atencions possibles- a la casa de monjos jubilats, dins la clausura monàstica.

Els factors que ajudaven a aquestes deplorables condicions de vida eren diversos, però sens dubte cal tenir en compte les dures disposicions emanades de la Regla de Sant Benet, que seguien fil per randa tant els benedictins (pensem en els grans centres com Montserrat, Sant Cugat del Vallès, Sant Benet de Bages o Sant Pere de Rodes) com també els cistercencs, sobretot en els segles medievals, tant en les branques masculines com femenines (a banda de Poblet, no cal dir que hem de tenir en compte els centres de Santes Creus i Santa Maria de Vallbona, a més d'alguns dels seus satèl·lits, com Vallsanta o la Bovera), si bé en aquestes darreres les disposicions aplicades no eren tan dures.

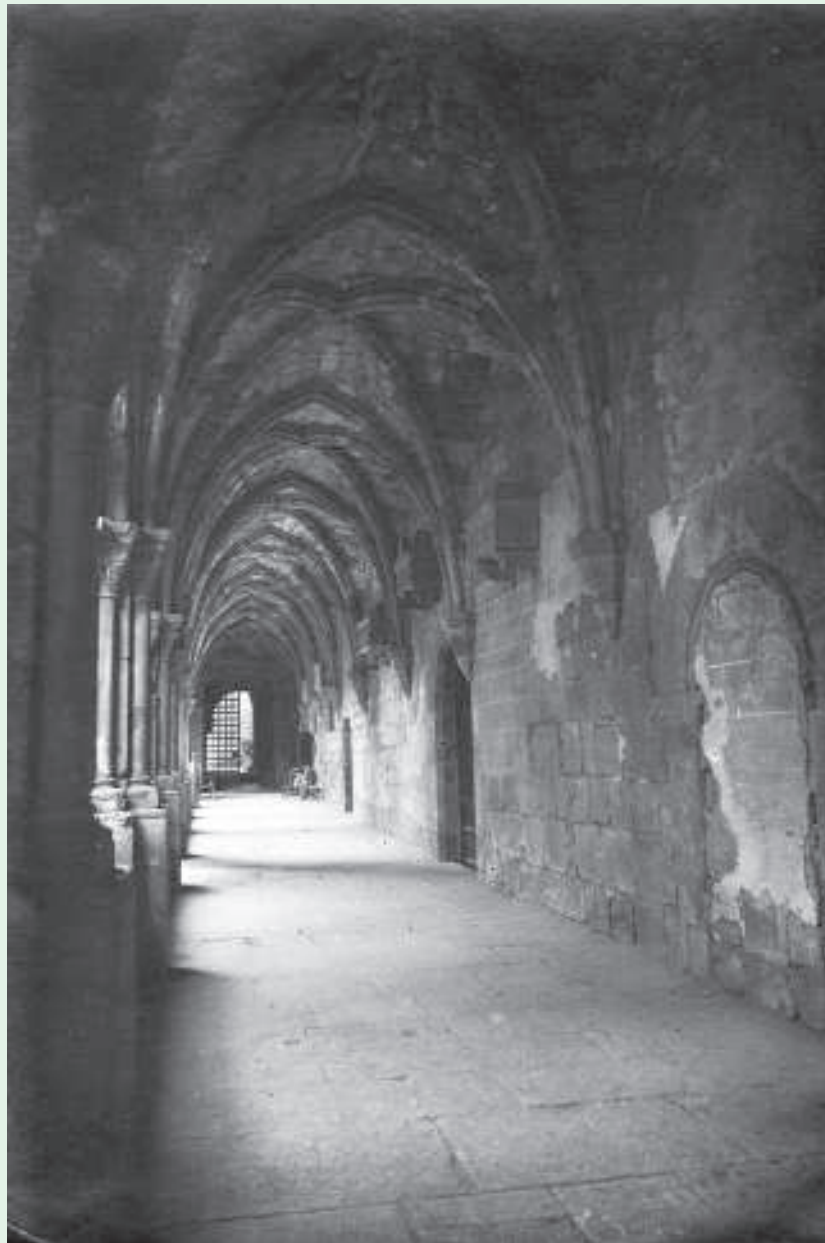
Per una banda, els horaris eren realment duríssims, sobretot durant els freds hivernals, que a Poblet són molt rigorosos. El mateix descans nocturn es feia en condicions molt inapropiades per al cos, tant pel que fa a les incomoditats com també a la freda temperatura ambient.

Altrament, el règim alimentari –fonamental per a tenir una bona salut- tenia unes mancances importants de tota mena, com per exemple la prohibició absoluta de consumir qualsevol mena de carn, així també com les quantitats d'aliments (molt insuficients) que es repartien en els àpats, fet que no ens invalida de pensar que els religiosos passaven certes necessitats alimentàries.

També hi influïa molt la gairebé manca absoluta d'higiene personal, sempre tan mal vista a l'Edat Mitjana, i que per tant, no escapava als centres monàstics. Malgrat que el monestir disposava d'un frare apotecari, i d'un jardí per a herbes medicinals, estava prohibit l'accés de metges externs al monestir per a atendre als malalts, que eren atesos només per algun experimentat metge-infermer o bé pel mateix apotecari. El cenobi pobletà tampoc s'escapava de diverses

epidèmies, com les febres tercianes, molt sovintejades a l'estiu, o bé de pestes generals al país, com la gran pesta negra de 1348, que acabà, entre molts d'altres religiosos, amb la vida de l'abat constructor Ponç de Copons (1316-1348).

Així doncs, i dins els límits de les mancances documentals, tan freqüents als segles plenament medievals, anirem desgranant els diversos elements de la vida diària de monjos i frares conversos pobletans, que ens ajudaran a comprendre que la seva salut corporal no deuria discórrer precisament en les millors condicions per assegurar el benestar del cos, i un allargament de la vida terrenal. I, només precisar, per acabar amb aquesta breu introducció, que en aquest cas estem estudiant,



Claustre de Poblet. Autor desconegut, 1900? (Arxiu i col·lecció Alfons Alsamora i Jiballí)

dins els tres estaments socials medievals –religiosos, nobles i pagesos o habitants dels burgs– un dels dos que podríem considerar com a privilegiats (al costat de la noblesa i els «milites»), ço és, l'estament eclesiàstic, dedicat a l'estudi i l'oració de manera fonamental (encara que la regla benedictina, sobretot pel que fa als cistercencs, els feia aplicar en el treball material, als conreus de les terres i a la ramaderia).

Els horaris

Encapçalem aquest epígraf en plural, doncs al Monestir de Poblet, a l'Edat Mitjana, i també als segles moderns (amb les seves lògiques modificacions o adaptacions) regien, bàsicament, dos tipus d'horaris diferents, que correspondrien, també aproximadament, als mesos d'hivern i a les mesades estiuenques. Aquesta diferenciació, no obeïa, però, al fet d'adaptar-se a les diferències climàtiques, en absolut. Es tractava, un cop més, d'aplicar amb escurpulositat la regla de Sant Benet que, a banda de fer respectar rigorosament tots els resos de l'ofici diví, tant



Dormitori dels llecs. Autor desconegut, 1900? (Arxiu i col·lecció Alfons Alsamora i Jiballí).

a l'hivern com a l'estiu, (que eren sempre exactament els mateixos, hivern i estiu) obligava a monjos i conversos, als mesos estiuencs, a atendre com calia les tasques agrícoles dels monestirs, i que a Poblet, donades les seves peculiaritats, se cenyien als cereals, als arbres fruiters, a l'horta, a la vinya, als ametllers, als avellaners i a les oliveres, sense oblidar els seus nombrosos ramats inserits en els trànsits de la trahumància, amb les seves famoses xarxes de granges, ateses pels frares conversos, i que s'estenien per les veïnes i vastes comarques properes a Poblet.

De fet, encara que els dos períodes cronològics pobletans tenien diferències horàries, marcades sobretot pel major nombre d'hores de treball agrícola i ramader a l'estiu, tenien un patró comú perquè l'horari, d'arrels inequívocament romanes, bàsicament, en les dues èpoques, era marcat sempre per l'ofici diví, invariable. Anotarem, tot seguit, els dos horaris, diferenciats, d'hivern i d'estiu:

HIVERN

- 1'30h: Llevar-se, Maitines i lectura
- 6h: Laudes, seguida de Missa
- 9'30h: Tèrcia, seguida del Capítol i treball
- 11'30h: Sexta
- 13'15h: Nona
- 13'45h: Dinar o col·lació, seguit de lectura
- 15'30h: Vespres
- 16h: Completes
- 16'30h: Descans de tarda i nocturn

ESTIU

- 2h: Llevar-se, seguit de Maitines
- 3'15h: Laudes
- 4h: Prima, seguit de Capítol
- 5h: Treball
- 8h: Missa
- 8'50h: Lectura
- 10'30h: Sexta
- 11h: Dinar o col·lació, seguit de migdiada
- 14h: Nona
- 14'30: Treball
- 18h: Vespres
- 18'45h: Sopar
- 19'30h: Completes
- 20h: Descans nocturn

Indefectiblement, l'hora de llevar-se, era sempre la mateixa (entre la una i les dues de la matinada), i constituïa, per ella mateixa, un indiscutible flagell, tant a l'hivern com a l'estiu.

Però, en qualsevol dels dos casos les condicions eren certament molt dures per als religiosos. A l'hivern, es reduïen molt les tasques agrícoles, només es feia un àpat al dia, aproximadament cap a la una de la tarda, la qual cosa atacava notablement les defenses de l'organisme del monjo durant una temporada força llarga de l'any. Cap a les cinc de la tarda, els monjos solien anar a descansar, però a l'hora de llevar-se, a la inhumana hora de la una de la nit, els esperava el fortíssim fred de Poblet, i sense solució de continuïtat, baixaven les escales del gran dormitori per a resar, durant tres quarts d'hora, l'ofici de Maitines, dins l'autèntica nevera de les grans naus de l'església major de Poblet. Tot plegat, nefast per al cos i la seva salut, tot i tenint en compte, a més, que l'hivern pobletà durava un nombre considerable de mesos.

A més a més, a l'hivern, els monjos estaven exposats, dins dels grans edificis del mateix clos de Poblet, a incessants corrents d'aire fred, doncs no totes les estances tenien les portes adequades, com ens ho pot fer pensar encara avui dia. Per exemple, els grans finestrals del



Zona de Poblet anomenada «Les cases noves». A la instantània es veu com encara resten dempeus algunes torres de la muralla, manada bastir per Pere III, al s. XIV (Arxiu i col·lecció Alfons Alsamora)

claustre major, a l'època moderna, eren tancats amb porticons de vidre. Tanmateix, pel que respecta a l'Edat Mitjana, tot ens fa creure que cap mena de protecció tancava les elegants arcuacions dels claustre, i per tant, el gèlid aire circulava lliurement, posant en perill evident la salut dels seus religiosos.

També ens podem imaginar el fred que passaria tota la comunitat, reunida diàriament a capítol, segons prescrivia la cèlebre Regla benedictina, a l'elegant, però glacial, sala capitular pobletana.

En parlar ara de l'horari hivernal del Monestir de Poblet, potser valdria la pena de fer unes observacions sobre el descans nocturn dels seus monjos i conversos, tot tenint en compte que l'espai dormitori i les condicions del descans eren sempre invariables al llarg de tot l'any, però que tanmateix el fred de l'hivern a Poblet era un flagell afegit a les dures condicions de vida dels seus religiosos. Un cop més, el descans nocturn dels homes que habitaven Poblet a l'Edat Mitjana era regit, fil per randa, per la Regla de Sant Benet, i per diverses reglamentacions, molt complementàries, emanades dels capítols generals que els abats celebraven anualment al monestir mare de Cîteaux.

En aquest punt, els monjos havien de dormir vestits, i sense descalçar-se, sobre una senzilla màrfega de palla, bastant prima, un simple coixí de llana i una sola manta. Els dormitoris eren comunitaris, els monjos únicament estaven separats per uns cortinatges, i estaven escalfats, com a molt, per un o dos grans focs, situats a la part central de les naus medievals. Per tant, la comoditat individual del jaç era més aviat escassa, i el fred era l'ambient general que es respirava arreu.

Si a Poblet ens fixem en l'enorme nau gòtica del segle XIII, on dormien els religiosos, de més de cent metres de llargària, i d'una alçària més que considerable, podem deduir fàcilment que els nostres religiosos pobletans, durant els llargs hiverns de la Conca, passaven molt de fred, i per tant, tot anava en detriment del seu estat de salut.

A banda, la màrfega on descansava el monjo no devia ser gaire còmoda ni gens saludable per a l'esquena, a més de la insalubritat que comportava el dormir vestits, és a dir, el fet de no canviar-se gairebé mai de ropatge.

Durant l'horari estival, les condicions no milloraven gaire. Si bé és cert que els monjos gaudien de dos àpats al llarg del dia (cap al migdia i cap a les sis de la tarda, pel voltant de Vespres), eren sotmesos a força hores de treball al camp, a ple sol, i a més el fet d'anar a dormir més tard, sense retardar gaire l'hora d'alçar-se, feia que les hores de descans nocturn es veiessin reduïdes, a més de tenir les mateixes condicions d'incomoditat que durant la resta de l'any. A més a més, la gran durada de l'hivern pobletà feia que la nau del dormitori i de l'església major conservessin durant força temps una temperatura realment freda, la qual cosa

produïa uns forts contrastos tèrmics al llarg del dia sobre els cossos dels monjos pobletans. I, finalment, no cal dir que el fet de l'augment del treball agrícola i ramader no eximia cap religiós de complir amb tots els horaris de cor de l'ofici diví. És a dir, el rigor del treball, sumat a l'obligació de l'ofici diví, feia que a l'estiu els esforços dels religiosos pobletans fossin durs de suportar per a la majoria. Tot aquest esforç, amb el pas dels anys, anava sens dubte, en detriment de la salut dels religiosos.

La dieta

Malgrat que en aquest punt tothom estaria temptat de pensar que la riquesa de l'horta, dels arbres fruiters, les vinyes i varietat de vins, oliveres, avellaners i ametllers, i dels famosos ramats de Poblet, els seus religiosos podrien portar una vida regalada, doncs tot això, a l'Edat Mitjana, quedava lluny de la realitat. Cal tenir sempre present que Poblet, abans que res, era una comunitat de religiosos cistercencs que tenien com a finalitat primera el seguiment de l'Ofici Diví, i sota les directrius supremes de la Regla benedictina, que regia gairebé tots els aspectes de la vida dels monjos, i una regla que l'abat tenia l'obligació de complir i de fer complir.



Calefactori. Aquí a l'hivern, amb les seves llars de foc, permetien escalfar-se als monjos pobletans. Aquí es reuní, per primer cop, el Patronat de Poblet, presidit per Eduard Toda (Arxiu Alfons Alsamora i Jiballí)

Per això mateix, en la qüestió de la dieta pobletana, cal oblidar-se de les seves pròpies riqueses, destinades sobretot a l'intercanvi comercial i l'augment de les rendes, destinades moltes al bastiment del fenomenal edifici pobletà, i atendre què menjaven i bevien els monjos de Poblet, atenent a la pròpia Regla i als Usos cistercencs.

En primer lloc, cal afirmar la prohibició total de menjar carn de tota mena, reservada únicament per als monjos malalts i per als ancians, reclusos a la infermeria monàstica, que eren molt ben atesos.

Com que Poblet va tenir ben aviat dret de pesca al port de Salou, en certes dates es consumia peix. Ja a les acaballes de l'Edat Mitjana (s.XV) hi va haver un debat al monestir. Degut a l'encariment del preu del peix, es va permetre el consum de carn durant dates, fonamentalment festives.

Naturalment, els aliments bàsics dels monjos eren el pa i el vi, l'aigua era considerada impura a l'època medieval, i de fet, estava fortament contaminada.

El pa que es consumia a Poblet tenia un to força fosc, i sense llevat. Sobre el vi, aquí no cal dir que la seva qualitat devia ser força elevada, atenent a les bones vinyes que vorejaven el cenobi. Cal referir-se a la quantitat de vi permesa en un àpat: la famosa «hèmina» que esmenta la Regla, i que mai s'ha pogut deduir exactament el seu significat precís. El que sí podem concloure és que a Poblet els monjos consumien unes quantitats moderadament considerables de vi (als monestirs de l'Europa Central i als països nòrdics es consumia cervesa negra), la qual cosa tampoc beneficiava massa el seu estat de salut. És a dir, el pa i el vi eren l'essència de la dieta medieval pobletana.

També la dieta era relativament basada en els fruits secs (avellanes, nous i ametlles), i en menor mesura en llegums (que venien a substituir, molt lleument, la necessitat de carns per als monjos), verdures, fruita (sobretot a l'estiu), i tota mena de sopes i brous, sobretot a l'hivern.

Sí que tenim una dada positiva respecte l'alimentació consumida pels monjos de Poblet: la bona conservació dels aliments ingerits per la comunitat a l'època medieval, amb un element que també era emprat en múltiples viles i ciutats: els pous de gel, magníficament construïts, i que a Poblet tenien l'avantatge de proveir-se de la neu procedent dels hiverns de les Muntanyes de Prades.

Pel que fa a Poblet, s'han localitzat dos pous de gel de notòries dimensions, i molt ben construïts: un és al bell mig del bosc de la Pena, encara que ens ha arribat en un estat precari de conservació. L'altre, de factura semblant, i també bellament bastit, ha estat localitzat a la part exterior del clos principal de la clausura monàstica de Poblet, que ha estat magníficament restaurat en els darrers anys.

Però tornant a la dieta monàstica hem de tenir en compte que la manca de consum de carn restava moltes defenses corporals als monjos, i que les proteïnes necessàries per al cos les proporcionaven els llegums consumits, sí que ha de quedar molt clar que les quantitats de les menjades eren també de gran frugalitat, molt inferiors a les necessitats dietètiques per a una bona salut alimentària dels monjos, per la qual cosa hem de deduir, com a tesi final, que la dieta pobletana era pobra, escassa, descompensada i en greu detriment de la salut dels monjos de Poblet. Àdhuc, podem deduir, a grans trets, l'aspecte físic dels monjos medievals pobletans: baixos, rabassuts, i rodons i vermells de cara. De salut, però, ben poca, molt poca.

Com a colofó a aquest capítol, sí que podem afirmar que les menjades, que com sabem eren fetes en silenci, i sota la veu del monjo lector, no duraven massa en el temps, perquè en realitat aquesta frugalitat feia que el menjar no ocupés massa estona en l'horari monàstic. I, per altra banda, el fred, ben intens, imperant a l'hivern, afectava també de ple la gran sala del refetor del segle XII del Monestir.

L'higiene

A l'Edat Mitjana, una mentalitat ben arrelada en tots els indrets i estaments de la societat, era que la higiene col·lectiva i personal era sobrera, i fins i tot era vista amb mals ulls. Sens dubte, la condemna eclesiàstica d'exposar-se a la nuesa integral del cos hi tenia quelcom a veure, com a factor digem-ne pecaminós i contrari als principis cristians imperants de manera aclaparadora a la societat. Igualment, l'aigua era vista com a un element impur, i de fet ho era, doncs la major part de l'aigua d'aquella societat, tant als pobles com a les ciutats més grans, estava contaminada.

No és d'estranyar, doncs, que a Poblet la higiene personal fos pràcticament inexistent, era vista com a cosa estranya i innecessària. Únicament, i seguint els usos cistercencs, als novicis joves se'ls permetia el bany un cop al mes. Per la resta, podríem dir que la higiene corporal no existia, la qual cosa, evidentment, era focus d'assimilar i propagar tot tipus de malalties més o menys greus.

Si observem el conjunt arquitectònic del Poblet medieval, l'únic lloc on podríem dir que es practicava una certa higiene personal, era en el monumental brollador del claustre, on els monjos es rentaven les mans abans d'entrar al refetor per a efectuar el corresponent àpat. No trobarem cap indret on es pogués practicar algun tipus d'higiene, i fins i tot ignorem com es rentaven els citats novicis. De la mateixa manera, les aigües residuals feien cap al torrent contigu a la banda de la muralla corresponents a les cambres reials, però gairebé no s'ha trobat cap canalització mínimament adequada. Pel que fa als excusats, se n'han localitzat dos a la part alta de la muralla del segle XIV, manada construir per Pere III el Cerimoniós. No se n'ha trobat cap més en tot el monestir.



*Brollador del claustre. T. Postals en bromur. Edicions Tallers Zerkowiz fotogràf. IV
(Arxiu Alfons Alsamora i Jiballí).*

Poblet, doncs, malgrat la seva alta distinció social, no s'escapava, en tots aquests aspectes, als costums més arrelats de la societat medieval. I totes aquestes pèssimes condicions higièniques eren proclius a l'extensió de malalties infeccioses de tota mena, i àdhuc a epidèmies més o menys greus, que assolaven la comarca i el país. A Poblet, a l'estiu, eren freqüents unes afeccions de les anomenades terciànes, que donaven febre, i que eren propagades per mosquits nascuts a l'entorn de basses o tolls d'aigua. Aquestes passes estan documentades a l'època medieval i a la moderna.

El 1348, la plaga de la pesta negra s'estengué per tot l'Occident medieval, eliminant dos terços de la població, i abocant-la a una època de crisi i fam. Aquest terror arribà a Catalunya i també al Monestir de Poblet, que veié com dues terceres parts dels seus religiosos finien, tot incloent a l'abat Ponç de Copons (1316-1348), gran constructor, i que deixà, a la seva mort, inacabat l'imponent cimbori-campanar. I, de fet, una gran part de les sepultures que rodegen el claustre major són de membres de la noblesa catalana que sucumbiren a l'estrall de 1348.

Els remeis

Per al guariment de les malalties dels religiosos, Poblet comptava amb dues figures que podríem qualificar com a fonamentals, i els dos pertanyents a la comunitat conversa: el metge i l'apotecari, que sempre treballaven de manera conjunta. Val a dir que també s'ha documentat l'existència d'algun auxiliar, és a dir, algun infermer, que tenia cura del bon ordre de la infermeria de Sant Esteve del Monestir de Poblet, fundada i dotada per la comtessa d'Urgell Elvira de Subirats.

En primer lloc, el germà apotecari disposava d'un ampli i complet hort de plantes medicinals, que a Poblet sempre va estar situat a la part meridional de la plaça major exterior del monestir, i degudament tancat. En aquest sentit, Poblet es dotà d'un germà experimentat i bon coneixedor dels remeis farmacològics que es disposava a l'època, i d'una àmplia biblioteca farmacològica que li proporcionava el germà bibliotecari. Naturalment, l'apotecari preparava personalment els remeis o medecines per a cada malalt de la infermeria. L'apotecaria de Poblet, juntament amb la d'Escaladei, tenien bona fama, i almenys en aquest punt, afavorien la bona salut dels religiosos que s'hi hostatjaven. Comptaven amb una sala on preparaven els components guardadors, i on s'hi guardaven els seus estris de treball, com balances o morters.

Sobre al metge –encara que no en tenim constància– és molt possible que fes la seva formació al costat d'un metge més experimentat, en un monestir germà més o menys llunyà. El que sí que està clar era que tant el metge, com l'apotecari i els infermers treballaven en equip a la infermeria del monestir, on els malalts rebien tota mena d'atencions, tal com prescrivia també la Regla benedictina. Més endavant, sabem, però, que Poblet contractaria, per als seus malalts religiosos, metges i cirurgians seglars, vinguts de fora. La infermeria tenia dues parts: les sales propiament dotades per als malalts, i a la part baixa –tal com es conserva avui encara– el claustre per als religiosos convalescents. Naturalment, no hi faltava una capella, que en el cas de Poblet era dedicada a Sant Esteve.

Però també seguint la Regla benedictina, en qualsevol dels casos estava prohibida l'entrada a qualsevol metge extern a Poblet, ja fos religiós o laic, i els malalts de la comunitat s'havien de guarir per força dins del clos pobletà, i per tant, no podien acudir a cap hospital exterior.

En això, la Regla era molt explícita i dura, i per tant, hem de creure que els monjos pobletans medievals ho van seguir en tot moment.

En el capítol dels remeis aplicats als monjos medievals de Poblet, hem de consignar la sala coneguda com el calefactori. És una de les sales més reduïdes del Poblet medieval, i on hi havien diverses llars de foc que apaivagaven els intensos hiverns pobletans als monjos -sobretot als més ancians-. Aquesta sala, però, també tenia altres usos. A banda de servir de barberia, aquí es realitzaven les famoses sagnies, tan generalitzades a l'època medieval, i d'una més que dubtosa efectivitat. Un cop més, doncs, els monjos de Poblet no defugien els costums de l'època¹.

Fonts i bibliografia

- ALTISENT, Agustí: *Història de Poblet*, Poblet, 1974.
- ALTISENT, Agustí: *Notes de cultura i art de Poblet*, Poblet, 1974.
- ALTISENT, Agustí: *Diplomatari de Santa Maria de Poblet. Volum I. Anys 960-1177*, Poblet, 1993.
- BENET DE NÚRSIA, Sant: *Regla per als monjos*, Montserrat, PAM, 2010
- DOMÈNECH I MONTANER, Lluís: *Història i arquitectura del monestir de Poblet*, Barcelona, 1925.
- FINESTRES I DE MONSALVO, Jaume: *Historia de el Real Monasterio de Poblet*, 5 vols., Cervera-Tarragona, 1753-1765.
- GONZALVO I BOU, Gener: *La vida privada de la comunitat de Poblet a l'Edat Mijana i Moderna*, Poblet, 1999.
- GUITERT, Joaquim: *Col·lecció de manuscrits inèdits dels monjos de Poblet*, VII vols., La Selva del Camp, 1947-1949.
- KNOWLES, Louis: *El monacato cristiano*, Madrid, 1969.
- LEKAI, Louis: *Los cistercienses. Ideales y realidad*, Barcelona, 1987.
- PONS I MARQUÈS, Joan: *Cartulari de Poblet*, Barcelona, 1938.
- RIERA I MELIS, Antoni: *Senyors, monjos i pagesos: alimentació i identitat als segles XII i XIII*, Barcelona, 1997.
- TODA, Eduard: *Estudis Pobletans*, Tarragona, 1925.

Notes

- 1.- En aquest article, hem obviat un aspecte hospitalari, com era l'atenció als viatgers, pelegrins i pobres que acudien a l'hospital que existia a Poblet, ja des del segle XIII, fora del clos monacal, doncs, òbviament, s'escapa al que seria el sentit estricte de la salut i la malaltia de la comunitat de monjos i conversos pobletans.