حال فعال كان من طعام او من شراب فكم من رجل بافراطه فاتى
ومات ❁ واذا وقع الخطاء فنقول شي من الاغذية الدوائية
فيجب ان يدبر في هضمه وانضاجه والتحرز من سوء المزاج
المتوقع منه باستعمال ما يضاده عقيبه حتى ينهضم
فان كان باردا مثل القرع والقثا عدل بما يضاده مثل
الثوم والكراث وان كان حارا عدل بما يضاده ايضا
مثل القثا وبقلة الحمقا ❁ وان كان سدديا استعمل ما يفتح
ويستفرغ ثم يجوع بعده جوعا صالحا فلا يتناول شيئا
هو وكل مستصحب البنية ما لم يصدق في الشهوة وتخلو المعدة
والامعاء العليا من الغذاء الاول فاضر شي بالبدن ادخال عن
غذاء على غذاء لم ينهضم ولا شر من التخمة وخصوصا ما كان
من تخمة عن اغذية رديئة فان التخمة اذا عرضت من الاغذية
الغليظة اورثت وجع المفاصل والكلى والربو وضيق النفس
والنقرس وجساوة الطحال والكبد والامراض البلغمية
والسوداوية ❁ واما اذا عرضت من الاغذية اللطيفة فيعرض
منها حميات حادة خبيثة واورام حارة رديئة وربما احتيج
الى ادخال طعام ما او شي يشبه الطعام على طعام كدوا او كان
دواء له مثل الذين يتناولون اغذية حريفة ومالحة فاذا اتبعو
بعد زمان يكون لم يتم فيها الهضم بالمرطبات من الاغذية
صلح بعد ذلك كيموس ما اغتذوا به ❁ وهو لا يغنيهم هذا
التدبير ولا حاجة بهم الى الرياضة وبضد هذا حال من
يتبع الغليظة بعد زمان ما هو سريع الهضم حريفا والحركة
الخفيفة على الطعام تقرره في المعدة وخاصة لمن اراد النوم
عليه والاعراض النفسانية الفادحة والحركات البدنية
الفادحة يمنعان الهضم ويجب ان لا يوكل في الشتا الاغذية
القليلة الغذاء كالبقول بل يوكل ما هو اغذى من الحبوب
واشد اكتنازا وفي الصيف بالضد ثم يجب ان لا يمتلي
منه حتى لا يمكن الفضلة بل يجب ان يمسك عنه وفي
النفس بعض من بقية الشهوة فان تلك البقية تزول

١٣٧

الجوع يبطل بعد ساعة ❁ ويجب ان يحفظ مجرى العادة في ذلك
فان شر الاكل ما اثقل المعدة وشر الشرب ما جاوز الاعتدال
فطفا في المعدة فان افرط يوما جاع في الثاني واطال النوم في مكان
معتدل لا حر فيه ولا برد واذا لم يساعدهم النوم مشيا مشيا
لينا متصلا لا فترة فيه ولا استراحة ويشربون شرابا
قليلا صرفا ❁ قال روفس انا احمد هذا المشي خصوصا
بعد الغذا فانه يهيئ لجودة موقع العشاء ويجب ان يكون النوم
على الطعام على اليمين الا زمانا يسيرا ثم ينام على اليسار ثم ينام
على اليمين واعلم ان الدثار ورفع الوسادة يعين على الهضم
وبالجملة ان يكون وضع الاعضاء مايلا الى تحت ليس الى فوق
وتقدير الطعام هو بحسب العادة والقوة فان يكون مقداره
في الصحيح القوة المقدار الذي اذا تناوله لم تثقل ولم يمدد
الشراسيف ولم ينفخ ولم يقرقر ولم يطف ولم يعرض غثي
ولا شهوة كلبية ولا سقوط ولا بلادة ذهن ولا ارق ولم يجد
طعمه في الجشاء بعد زمان وكل ما وجد طعمه بعد مدة
الطول فهو ارداء ❁ وقد يدل على ان الطعام معتدل ان لا يعرض منه
عظم نبض مع صغر نفس فانه انما يعرض بسبب مزاحمة المعدة
للحجاب فيصغر النفس لذلك ويتواتر ويزداد لذلك حاجة
القلب فيعظم النبض ويزداد ضعف القوة ومن عرض له
على الطعام حرارة وسخونة فلا ياكل دفعة بل قليلا قليلا لئلا يعرض
من الامتلاء حالة كالنافض ثم يتبعه حرارة كحمى يومية حين
يسخن الطعام ومن كان يتجشا عن هضم الكفاية اكثر عدد
اعتدله وقلل مقداره ❁ والسوداوي يحتاج الى غذاء مرطب
كثيرا مسخن قليلا والصفراوي الى ما يرطب ويبرد
ومن كان الدم الذي يتولد فيه حارا محمودا فيحتاج الى اغذية
باردة قليلة الغذا ومن كان يتولد فيه من الدم [illegible] فيحتاج
الى اغذية قليلة الغذا فيها سخونة [illegible] وللاغذية في
استعمالها [illegible] يجب ان يراعيه الحافظ لصحته

Copyright © King Saud University