المشايخ فان ولذلك يجب ان تقوا الاعضاء الضعيفة بتدبيرها
في النوع من الرياضة التي توافقها ويكون فيها واما الاعضاء
المريضة فيما يصونها وربما المرتخص لهم في ذلك اعني
اذا كانت حارة او يابسة او فيها مادة يخاف ان يميل
الى العفونة وليس بها نضج **التعليم الرابع** في تدبير بدن
من مزاجه غير فاضل وهو خمسة فصول **الفصل الاول**
منه في استصلاح المزاج الازيد حرارة ۞ نقول ان سوء المزاج
الحار اما ان يكون مع اعتدال من المنفعلين او غلبة يبوسة
او رطوبة واذا اعتدل المنفعلتان عرفنا ان زيادة الحرارة الى
حد وليس بمفرطة والا لجففت واما الحار مع اليبوسة فيجوز
ان يبقى هذا المزاج بحاله مدة طويلة واما الحار مع الرطوبة
فان اجتماعهما لا يطول فتارة تغلب الرطوبة الحرارة فان
صاحبها يصلح حاله عند المنتهى في الشباب ويصير معتدلا
فيهما فاذا انحط اخذت الرطوبة الغريبة تزداد والحرارة
تنقص ونقول ان جملة تدبير حاري المزاج منحصرة في
غرضين احدهما ان يزداد ردهم الى الاعتدال والثاني ان
يستحفظ صحتهم على ما هي عليه واما الاول فانما يتيسر
للوادعين المكتفين الموطنين انفسهم على صبر طويل مدة
رجوعهم بالتدريج الى الاعتدال لان تدريكهم من غير تدريج
يمرض ابدانهم واما الثاني فانما يمكن تدبيرهم باغذية
تشاكل مزاجهم حتى يحفظ الصحة الموجودة لهم ومن كان من
حاري المزاج معتدلا في المنفعلتين كانوا اذكى الناس الصحة
في ابتداء امرهم وكان مزاجهم اسرع الشباب استنباتا وشعورهم
وكانوا ذوي بيان ولسن وسرعة حتى في المشي اذا انتهوا الى
عليهم الحر وزاد اليبس وحدث لهم مزاج لذاع وكثير منهم
يتولد فيه المرار كثيرا وتدبيرهم [illegible]
المعتدلين واذا انتقلوا تنقلوا الى التدبير من مزاج [illegible]
برده واستفراغ مرارة من الجهة التي يميل اليها فضولهم

من جهتي الاسهال او القيء واذا احتبست الطبيعة ومال الخلط
الى الاستفراغ اغنيت باشياء خفيفة اما القيء فمثل
شرب الماء الحار الكثير وحده او مع السكنجبين واما الاسهال
فبمثل البنفسج المربى والتمر هندي والشيرخشك والترنجبين
ويجب ان تخفف رياضتهم وان يغتذوا بغذاء حسن الكيموس
وربما وجب ان يقللوا الاستحمام في اليوم ويجب ان يجتنبوا
كل سبب مسخن وان لم يورثهم الاستحمام عقيب الطعام
تمددا وثقلا في ناحية الكبد والبطن استعملوه على الريق
وان عرض شيء من ذلك فعليهم باستعمال المفتحات مثل
نقيع الافسنتين ودواء الصبر والانيسون واللوز المر بالسكنجبين
وان ينقطعوا عن الحمام بعد الطعام ويجب ان يسقوا هذه
المفتحات بعد انهضام الطعام الاول وقبل اخذهم الطعام
الثاني بل في وقت بينهم فيه وبين اخذ الطعام الثاني فسحة
مدة وذلك ما بين انتباههم بالغدوات واستحمامهم وينبغي
ان يديموا التمريخ بالدهن ويسقوا الشراب الابيض الرقيق
ويسقيهم الماء البارد واصحاب المزاج اليابس الحار في
اول الامر اولى بذلك كله واما اصحاب المزاج الحار الرطب
فهم بعرض العفونة وانصباب المواد الى الاعضاء فليكن رياضتهم
كثيرة التحليل البتة لئلا يسخن مع توق من حركة تظهر في
الاخلاط ثورا واكثر ما يجب ان يجتنب الرياضة منهم من
لم يعتدها والاصوب ان يرتاضوا بعد الاستفراغ وان
يستحموا قبل الطعام وان يحتاطوا بتنقص الفضول كلها
واذا دخلوا في الربيع احتاطوا بالفصد والاستفراغ ۞
الفصل الثاني منه في استصلاح المزاج الازيد برودة
۞ اصلحت هؤلاء ايضا بالضد فمن كان منهم معتدل
المنفعلتين فليقصد قصدا نحو تقوية حرارته باغذية حارة
متوسطة في الرطوبة واليبس وبالادهان المسخنة والمعاجين
الكبار والاستفراغات الخاصة بالرطوبات واستعمال
المعرقة والرياضات الصالحة فانهم ان كانوا معتدلي الرطوبة

Copyright © King Saud University

Created with PDFsharp 1.2.1269-g (www.pdfsharp.com)