ومن قرا الفاتحة وآية الكرسي عند شرط الحجام كان شفاء من
علته وينبغي ان يغتسل بعد الحجامة ويذر على المحاجم
زمريكا مدقوقا منخولا فانه يسكن الوجع ويبرد وينشو باقي
الدم من المحاجم ولا ياكل الا بعد ساعة زمنية ويجتنب
الملوحات والحموضات فانها مضرة والله اعلم صفة معجون
يطرد الريح من الجوف ويقطع الرطوبات الفاسدة ويفتح
السدد ويغوص في اعماق العروق ولا يستقيم معه داء في
البدن يؤخذ صبر سقطري وحب الرشاد والحبة السودا
وفلفل وزنجبيل واهليلج اسود يدق الجميع ناعما ويعجن بعسل
منزوع الرغوة ويستعمل على الريق كل يوم مثل حبة الجوز فانه
نافع جيد مجرب صفة سفوف يقطع البلغم ويقوي المعدة
ويقطع الرطوبات الفاسدة ويطرد الريح المنعقدة ويطيب
النكهة ويحسن الصوت ويزيد في الحفظ ويذهب النسيان
يؤخذ فلفل وزنجبيل اجزاء سواء بعد ان يدقا ناعما ويضاف عليه
مثل الجميع سكرا ابيض ويخلط ثم يرفع ويستعمل على الريق قدر ثلاثة
دراهم وعند النوم مثله فانه جيد مجرب مرهم للجروح والقروح
الصالحة والفاسدة وينبت اللحم الصالح ويقطع الرطوبات الفا
سدة يؤخذ مرتك يدق ناعما او ينخل ويضاف اليه صبر سقطري
يدق ناعما ايضا ثم يعجنان بسمن بقر عجنا جيدا حتى يمتزج
الجميع ويصير شيئا واحدا بين الرقة والغلاظة ثم يرفع و
يستعمل كل يوم بوضع شيء منه عليها وكلما ازمن كان اجود
واذا كثرت الرطوبات الفاسدة في جرح او قرح فيضاف الخل الى
السمن المذكور ويعجن بهما الصبر والمرتك المذكوران فانذلك
نافع انشا الله تعالى الباب الثالث
فيما

يصلح للبدن في حال الصحة اعلم ان هذا الباب اهم
ابواب الطب لان الاحتماء في حال الصحة خير من شرب الادوية
في المرض والطب ينقسم الى قسمين احدهما حفظ صحة موجودة
وموضعه في هذا الباب والثاني رد صحة مفقودة وموضعه
في الباب الذي بعده واعلم ان الاصل في حفظ الصحة الموجودة
ان تعلم ان البدن لا بد له من ملاقات اشياء ضرورية اهمها عشرة
اشياء فينبغي تدبيرها لحفظ صحة البدن وهي الاكل والشرب والحركة
والسكون والنوم واليقظة والجماع والاهوية والعوارض النفسانية
والعاشر تدبير اعضاء البدن الصحيح ونذكر كلا منها على الانفراد
انشاء الله تعالى الاول تدبير الاكل اعلم ان القدر الصالح من الاكل
دون الشبع ولن لا يملأ الانسان بطنه قال صلى الله عليه وسلم البطنة
اصل الداء والحمية اصل الدواء وعودوا كل جسد ما اعتاد فمن الناس
من اعتاد الشبع والمطاعم الردية فالعلل فيه كامنة فان كان صحيحا
فالاصلح ان يرجع الى ما يصلح من الاكل والماكول على التدريج حتى
يعتدل حاله والاصلح للمترفهين المطاعم الخفيفة المعتدلة كالارز
ولباب خبز الحنطة ولحم الفراريج والدراريج وشرب لبن البقر والغنم
من تحت الضرع ونحو ذالك واما اهل البلد فلا تضرهم المطاعم
الثقيلة كالهريسة والفطير ونحو ذالك وللاكل اوقات وكيفية
قال الحكما في كل يومين وليلتين ثلاث اكلات في وقت البرد وقال
بعضهم في كل يوم وليلة اكلة واحدة وهي عند افطار الصائم
ولا باس فيما تعوده الناس من الغدا والعشا بكرة وعشية مع القدر
اليسير من الطعام وليجود مضغه حتى يسهل على المعدة هضمه ف
ياكل جالسا ويبدا بسم الله ويختم بالحمد لله فهذا هو حال
الصحة والاصلح وينبغي تجنب الاشياء المضرة من اكل الطعام نيء

Copyright © King Saud University