ودحه على بدن المعده من السودا والصفرا والبلغم والشرب منه وزن
درهم او درهمين على حميه **وعلى الجمله** ينبغي لمن احس
في بدنه اذا امن اجتماع فضلات الاخلاط ان يستعمل الدوا المسهل لذلك الخلط
المودي له بعد معرفته له بالدلايل المتقدمه ولا يسهل غيره من الاخلاط التي هي
نافعه ولا يشرب الدوا الا بعد تليين الطبيعه بالامراق الدسمه او شرب الما
او العسل او ما الشعير او السكر الابيض او غير ذلك مما يلين الخلط الموجب
للاستفراغ ولا ينام بعد اسهاله بالنهار ولا ياكل ما دام يجد ظلمه في الحشا
وبعدا يتغذى بالاشيا الخفيفه ولا يتم الشبع وان افرط عليه الاسهال
اعطي من السماق منه او حب الرمان او غير ذلك مما يقطع الاسهال مما ذكرناه

الباب الرابع في معرفه قوانين حفظ الصحه

وما يحد في كل فصل ومعرفه الملابس وان كان حفظ الصحه وحسن تدبير الحركه
والسكون والنوم واليقظه والمطعم والمشرب واخراج الفضول ويلاحق
الحوادث الرديه قبل ان تحصل **واما تدبير الحركه** فينبغي ان تكون قبل
الطعام لاثاره الشهوه وتوكيد الحراره الغريزيه وان يتحرك على قدر عادته
وقوته بحيث لا يبلغ حد الاعيا وسوا كانت مشيا او ركوبا وان كان لا
بد له ان يتحرك بعد الطعام فليكن عدوا خفيفا وحركاته متوسطات
واما النوم فينبغي بعد الطعام بساعه او بعد مشي ولو بقدر اربع
اربعين خطوه والمتوسط منه يزيل النفس ويحد الراي ويجود الهضم
والافراط منه يكسل البدن ويكثر البلغم وينبغي ان يستجلب النوم
والنفس بعطه ولا يكرهها على اليقظه وقد اشتهت وطلبت النوم

فان السهر المفرط

المطعم

فان السهر المفرط يجفف البدن ويكثر فيه المره **واما تدبير المطعم**
فينبغي ان يتوسط فيه فلا يفرط في جوع ولا شبع كما روي عن النبي صلى الله عليه وآله
انه قال لرجل من اصحابه الا اعلمك دوا لا تحتاج فيه الى طبيب قال بلى يا رسول الله
قال ان تاكل الطعام وانت تشتهيه وتتركه وانت تشتهيه وينبغي لكل انسان
ان ياخذ من الغذا ما يوافقه ويميل اليه نفسه وان لا يجمع بين اغذيه مختلفه
في وقت واحد وان يقدم الالطف على الاغلظ واوفقه للاصحا في اليوم والليله
مره واكثره مرتين او اغذه له ثلث مرات في يومين ولكن المراه الى اجتنبه
نصر النحيف والضعيف خاصه اذا احتاج الى نمايه وضعف شهوته والمريض
نصر لمن هو جسيم كثير الرطوبه وصاحب الحرقه والحركه يحتاج الى ما اكثر
واغلظ وامتن ويوكل في كل فصل ما يصلح في الطبع ولا يكون الماكول حارا
حراره مفرطه بحيث يدخن من ثور النار **واما المشروب**

المشروب

فينبغي ان يكون الما باردا عذبا ويشرب بعد الاكل بساعه لا مع طعام ولا على
المايده ولا على الريق الا الالتهاب شديد او لا ساعه عنه عند لقه عطش بها
وان لا يروى من الما ريا واشد الاشيا عقب الجماع والحركه العنيفه **واما**
تنقيه البدن من الفضول فذلك يكون باستعمال الاسهال والفصد والحجامه
والقي والجماع والحمام وادرار الفضلات اذا احتبست اما الاسهال

تنقيه البدن

الاسهال

فيحتاج اليه متى علم في باطنه فضولا محتبسه يخشى ان يتولد الامراض من بلغم
او مره صفرا او دم او مره سودا فيعرف الخلط الذي يسادابه بالدلايل
التي ذكرناها ويستفرغه بمسهله ولا يستفرغ غيره وقد ذكرنا المسهلات
وكيفيه احدها واحوج الناس الى المسهل من هو جسيم قليل الحركه
والرطوبه منه ولا يحدله من جهه قوحه الامعا **واما الفصد والحجامه**

Copyright © King Saud University