الكثيرة بان المعدة تعيى من الالوان فيعرف قال علماء الطب اخص من الالوان الكثيرة بان
المعدة تعيى من الالوان المختلفة والقوة تعجز عن احالتها وان اكلت طعاما الوانا تشتهيه
ومتى اشتهيت طعاما فكل ومتى اكلت ما لا تشتهيه اكله قالوا وما يحسن الجوع
يصلح بعينه وما يحسن الشبع لا يصلح بما يفسد من ياكل الطعام حتى تتم انضاجه ولا
يبلع لقمة حتى يمضغها مضغا جيدا شديدا حتى يكون على المعدة منها مونة
ولا تاكل مما تكل اسنانك عن مضغه فتعجز معدتك عن هضمه ولا تهتم بعد الاكل الا قليلا
فصل وينبغي ان يكون الغذاء متوسطا في مقداره فان الاكل الكثير يفسد
المعدة ويطفئ نارها ويضعف الجسم ويرققه ويصلب الرياح في البطن ويصفي الوجه
ويضيق الانفاس ويبقي الطعام في فم المعدة والاكل بقدر يفرح القلب ويصلح الجسم
ويزيد في الحياة وعن بعضهم من الاكثار في الاكل يرق العظام ويقل هضم الطعام ويفسد
الحشا ويقل الحياة ويقسي القلب وقال صلى الله عليه وسلم اقرب القلوب الى الله تعالى
قلب الجائع وابعدها قلب الشبعان وقال صلى الله عليه وسلم لا تميتوا القلوب بكثرة
الطعام والشراب فان القلب كالزرع يموت اذا كثر عليه الماء. ومن قل الغذاء زاد نشاطه
لهم في الغذاء ما رفع يده عن الطعام وانت تشتهيه فان تلك الشهوة تبطل بعد ساعة
وقال ثابت بن قرة راحة الجسم في قلة الطعام وراحة القلب في قلة الاهتمام وراحة
اللسان في قلة الكلام وقال بعض الحكماء تركنا من المطاعم ما نشتهيه لئلا نستغني
عن العلاج بما نكره وقيل لرجل هل اتخمت قط فقال لا قيل ولم قال لانا اذا طبخنا انضجنا واذا
مضغنا ادققنا ولا نملأ المعدة ولا نخليها والتخمة تبين الجانب وقال في كتاب الرحمة
روي انه اجتمع عند الملك كسرى اربعة حكماء منهم عراقي ورومي وهندي وسوداني
فقال لهم يصف كل واحد منكم الدواء الذي لا داء معه فقال العراقي الدواء الذي لا داء
معه ان تشرب كل يوم على الريق ثلاث جرع من الماء الساخن وقال الرومي الدواء الذي
لا داء معه ان تستف كل يوم قليلا من حب الرشاد وقال الهندي الدواء الذي لا داء معه
ان تاكل كل يوم ثلاث حبات من الهليلج الاسود والسوداني ساكت وكان احذقهم
واصغرهم فقال له الملك الا تتكلم فقال يا مولانا الماء الساخن يذيب شحم الكلى ويرخي

المعدة

المعدة وحب الرشاد يهيج الصفرا والهليلج الاسود يهيج السودا فقال فما تقول
انت فقال يا مولانا الدواء الذي لا داء معه ان لا تاكل الا بعد الجوع واذا اكلت فارفع يدك
قبل الشبع فانك لا تشكو علة الا علة الموت فقالوا كلهم صدق صدق انه لحازم وفي
كتاب اختصار قوت القلوب روي ان خادم الحكيم ارسطاطاليس استقضى رجلا من اهل
السودان حاجة فلم يعجل له فقال له الخادم لعلك ان تحتاج الى الحكيم فقال ما لي اليه من
حاجة فاخبر الخادم الحكيم بذلك فقال ان كان ياكل بعد الجوع ويرفع يده قبل الشبع ويقلل
صدق ماله الينا من حاجة فقيل له على من اكل بعد ان يجوع ورفع يده
قبل ان يشبع وتوسط في الاكل ولم يطلب الطعام بشهوته الى الطب واهله ولا يحتاج الا علة الموت
ويبرئ من قوله صلى الله عليه وسلم اصل كل داء البردة ويعني التخمة
والبشم وقيل ينبغي ان ياكل الانسان البارد في الصيف والحار في الشتا والمعتدل في الربيع
والخريف وابدا في الطعام باخف الاغذية التي تغذي بدنه فقد قال بعض تلامذة ابقراط
من الشبع. تشويق الطعام نوع العشاء. وادخال الخفيف على الثقيل
وذلك لان الخفيف سريع الانهضام واذا ادخل بعد الثقيل انهضم الخفيف قبل الثقيل
فيبقى طافيا فوق الثقيل فيفسد الخفيف ويفسد ما يخالطه واللازم في ترتيب
الاكل تقديم الخفيف على الثقيل واللين على القابض كما سبق واما النهي عن نوم العشاء
فسياتي الكلام عليه في بيانه ان شاء الله تعالى بعد تقسيم البيت المذكور في ترتيب النوم
والله اعلم وقال في شفاء الاجسام في ترتيب الاغذية فمن العادة على البقول والبقول على
التي ابرد من اللحمان وعن اصحاب البلغم بالمالح واصحاب الصفرا بالحامض
واصحاب السودا بالدسم واجعل الحلو اخر طعامك وقال في الرسالة للمارديني
ينبغي لمن اراد حفظ الصحة ان يقتصر على اكل الخبز النقي من الحنطة ولحم الحولي من
الضان ولحم الجدي والجداء ولحم الدجاج السمين وتسرع بدوام ما في الجسم صالحا محمودا
وما عدا ذلك فهو رديء ومن الحلو السكرية ثم العسلية لاصحاب المزاج الحار
ولا يصلح لهم الا الحلو السكرية فقط لانه ابعد من الاخير ويفتر الماء بعد الحلو
فانه يضر والدهنيات لان واكثر الحلو وكثرة الالوان
مضر بالطبيعة والغذاء المزيد اجرى الاكثار منه وملازمة الحمية تنحل البدن

Copyright © King Saud University