في علاج السدد الا انه ينبغي ان يعلم ان الاستحمام بعد الغذاء يوافق لمن كان قضيفا اذا لم يكن في كبده سدد ولا في معدته
نفخ فاما الاستحمام من غير رياضة فيجب كان جلد صاحبه متخلخلا وقد كان اعتاد ذلك فلا ينبغي ان ينتقل عن عادته
فليس له من ذلك ضرر وكانت الفضول في ابدان هولاء تتحلل بسهولة كما تتحلل بالرياضة فاما من لم يكن كذلك فلا ينبغي
ان يستحم من غير ان يرتاض ولا ينبغي ايضا للانسان ان يرتاض بعد الاستحمام فانه مما يحلل القوة ويضعفها **الباب الحادي عشر في تدبير**
الصحة بالاغذية فاما الغذاء فينبغي للانسان اذا خرج من الحمام ان يتودع ويصبر عن الغذاء ساعة ويتناول بعض الاشربة بمنزلة
السكنجبين السكري والعلي او شيئا من الجلاب او النبيذ وغير ذلك بحسب مزاج الانسان الطبيعي ثم يستعمل بعد ذلك الغذاء
او يقدم ما يجب ان يقدم على ما سنذكره ويتجود جودة المضغ له ويسحقه بالاضراس لا سيما الاطعمة الغليظة ليسهل بذلك
هضم المعدة له كذلك ينبغي ان يكون ما يتناوله من الاشياء المطبوخة قد اجيد نضجها ليسهل هضمها وخروجها
عن المعدة وجملة الامر فقد ينبغي ان ينظر في احوال الغذاء الى ستة احوال احدها كيفية الطعام وملايمته البدن الثاني كميته
والثالث ترتيبه والرابع وقت تناوله والخامس كيفية الشهوة والسادس من الاعضاء الدلية **اما النظر في كيفية الطعام** وملايمته
النظر في مزاجه ومنه النظر في جوهره اما النظر في مزاجه فينبغي ان ينظر الى مزاج البدن فان كان حارا غذي صاحبه بالاغذية
الباردة وان كان باردا غذي بالحارة وان كان رطبا فباليابسة وان كان يابسا فبالرطبة فان اتفق للانسان ان يتغذى
باغذية غير موافقة لمزاجه فينبغي ان يخالطها باغذية تكسر عاديتها وتبدل ضررها بمنزلة من يخلط الخس بالكرفس ليبدل مزاجه و
ينقص من برودته وبمنزلة من يتبع السمك الطري بالزنجبيل المربى وبالعسل او يوكل بالصباغ الحارة وكالمعمول بالخردل والفلفل
والكراويا وما شاكل ذلك فاما النظر في جوهر الغذاء فان الغليظ بمنزلة لحم البقر وخبز الفطير موافق لمن كان حرارته الغريزية
في معدته كثيرة والصفراء فيها غزيرة ولمن يتعب تعبا كثيرا ويديم قبل الطعام وفي زمان الشتاء لبرد الهواء وكثرة النوم وكان
هذه الاغذية في مثل هذه الاحوال تنهضم في المعدة انهضاما تاما ويتغذى غذاء كثيرا ويزيد في القوة فاما متى اكلها من كان
على خلاف هذه الحال اعني ان كان يكون معدته قليلة الحرارة قليل المرار ورياضته ونومه قليلة فانها لا تنهضم في معدته
جيدا ويولد كيموسا غليظا وسددا في الاحشاء لا سيما ان كان الغذاء لزجا غليظا فاما الاغذية اللطيفة بمنزلة الفراريج والطياهيج
واجنحة الطير والبقول وما شاكل ذلك فانها موافقة لمن لم يكن له تعب الحرارة في بدنه ومعدته ولمن كان في احشائه سدد فاما من كان لم
له تعب الحرارة في بدنه ومعدته قوية فان هذه الاغذية غير موافقة ولا سيما انها لا انها تستحيل في معدته الى الدخانية
ولذلك صار بعض الناس يستمرون لحم البقر ولا يستمرون لحم الدجاج والسبب في ذلك ان المعدة القوية الحرارة التي تصيب المراد
كثيرا تحتاج الى غذاء غليظ يتعمل به فاما الغذاء اللطيف فانه يحترق فيها بسرعة ويدخن مثال ذلك النار القوية اذا القي فيها الخوص
والحشيش حزما او حلفا فانها تحرق على المكان وليس يجد مادة تبقى فيها حطبا قويا مثل حطب البلوط عمل فيه عملا جيدا على مهل
وقويت بذلك فاما المعدة المعتدلة الحرارة فالاغذية المتوسطة موافقة لها وكذلك لاصحاب الرياضة المعتدلة والنوم المعتدل

في الازمنة

في الازمنة المعتدلة **فاما كمية الطعام** فانه ينبغي للانسان ان لا يكثر من الطعام حتى يثقل على معدته ويعرض له سوء
التخمة محمودا كان الطعام او مذموما فان ذلك اذا ادمن عليه ولد في البدن دما مذموما وملا العروق خلطا رديا وولد امراضا
صعبة وما يجلبه التملو من الاغذية الردية اعظم ضررا مما يجلبه التملو من الاغذية المحمودة وذلك انه ان كان التملو من الاغذية
الحادة المولدة للصفراء احدث عنها حميات ردية وامراض حادة فان انصبت المادة الى بعض الاعضاء احدثت فيها القروح المورثة
بالنملة والحمرة وغير ذلك من العلل الحادة فان كان التملو من الاغذية الغليظة احدث وجع المفاصل والنقرس ووجع الكلى والربو
وصلابة الطحال والكبد فان كانت مع ذلك لزجة احدثت السدد في هذه الاعضاء وان كان التملو من الاغذية المولدة للسوداء
حدثت عنها امراض سوداوية بمنزلة الوسواس وحمى الربع والسرطان والجرب والبرص الاسود وما يجري هذا المجرى من الامراض
السوداوية وان كان التملو من الاغذية التي تولد اخلاطا مختلفة احدث القروح الخبيثة وحميات مختلفة تزول تارة وتعود
اخرى واذا كان الامر على هذا فينبغي ان تجتنب التملو من الغذاء او مواترة التخم الا ان يكون صاحب ذلك ممن له رياضة قوية وتعب كثير
وجلده متخلخل فاما غير هولاء فان التملو من الغذاء لهم مذموم جدا فان وقع الخطا او تملا الانسان من الغذاء في بعض الاوقات
حتى يثقل على معدته فينبغي ان يستعمل القي بادخال الريشة الملطخة بدهن الحل والاصبع وتناول الماء الحار ولا يوخر ذلك ويلطف
معدته بعد ذلك ويشرب بعد ذلك قدحا من الشراب الريحاني ولا يقرب في يومه ذلك شيئا من الغذاء فان لم يتفق القي ومنع منه مانع وعرض له
وجع الحلق والحنك والصدر فينبغي ان يستعمل النوم الطويل ثم الرياضة الكثيرة ويشرب الشراب الصرف ويقلل الغذاء فان عرض بعد
التخم اسهال حتى يخرج الغذاء غير منهضم فينبغي ان لا يستعمل صاحب ذلك التعب ويقلل منه وكذلك يقلل من الغذاء ويلطفه بمنزلة المح
الجيد الاحساء المتخذة من الشراب الريحاني ومرق الفراريج والطياهيج واستعمال النوم والدعة والراحة ومتى عرض ذلك لمن جلده مستحصف
فينبغي ان يدلك البدن ويمرخ مرخا جيدا بدهن كثير بان يغمس في ابزن الماء الفاتر ويطيل المكث فيه فان اصبح الانسان وفي معدته
بقية من الغذاء فلا ينبغي ان يتغذى بشيء الى ان يحدر تلك البقية ويستمرى ويتبين اثار الهضم عندما يرى المعدة خالية فارغة
قد خفت والاحشاء طيب البول قد اصفر وينصبغ فان لم يتبين شيء من ذلك فينبغي ان يستعمل الرياضة بحسب العادة والاستحمام
بعد ذلك **ترتيب الطعام** واما النظر في ترتيب الغذاء والطعام فان من الاغذية ما ينبغي للانسان ان تقدم الاغذية السريعة
الانهضام على ان يقدم اكلها ومنها ما ينبغي ان يوخر اكلها وذلك انه ينبغي للانسان ان يقدم الاغذية السريعة الانهضام على
ما كان بطيء الانهضام وكذلك ينبغي ان يقدم الاغذية الملينة للبطن على الغذاء الحابس لها لتكون الغذاء السريع الانحدار بطريق
الغذاء البطيء الانحدار ويعني به ما يتناول الانسان البطيخ والمشمش قبل المجبن واللحم والغذاء الملين للبطن بطريق الغذاء
الحابس لها بمنزلة الاسفيدباجات والمطبخة بالزيت والمري على الكرنبي والسفرجل فاما متى قدم الغذاء البطيء الانحدار على
السريع الانحدار وانهضم الغذاء السريع الانحدار لم يجد سبيلا الى الخروج عن المعدة لتاخر البطيء الانحدار فيفسد لذلك
في المعدة ويحيل معه الغذاء البطيء الانحدار وكذلك يجري الامر في الاغذية الملينة للبطن اذا قدمت الحابسة على الملينة فان

مستحصف

لجسب

المداهن

البقول

Copyright © King Saud University

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