فان للسن للبطن اذا لم يجد سبيلا الى الخروج فسد وافسد الغذاء الجايي ح يعقل البطن فاما الغذاء الغليظ البطي الانهضام
فينبغي ان يقدم على الغذاء اللطيف السريع الانهضام بمنزلة ما تقدم لحوم الغنم على لحوم الطير ولحوم البقر على لحوم الغنم وذلك
ان قعر المعدة اسخن من اعلاه واجود هضما الا ان الغالب عليه اللحم فلذلك يعمل في الغذاء الغليظ ويهضمه ومتى قدمنا الغذاء اللطيف
على الغليظ لم ينهضم الغليظ لبرد العلو اذ كان الغالب عليه الجوهر العصبي **اوقات الغذاء** واما اوقاته فينبغي ان يكون ذلك بعد نقاء
المعدة وقوة الحرارة فيها بالرياضة الكافية ولذلك ودخول الحمام وعند ما ترى البول قد انصبغ والشهوة قد قويت والجوع
قد ثار بعد ذلك ينبغي ان لا يؤخر الغذاء فانه ان اخر اجتذبت المعدة اليها فضول البدن فيبطل شهوتها ويفسد الطعام لمخالطة
تلك الرطوبات فان اتفق ان يؤخر الغذاء واجتذبت المعدة اليها اخلاطا فينبغي ان يعطى صاحب ذلك سكنجبينا او جلابا وعصير رمان مزا او
يصبر عليه قليلا ثم يغذيه بعد ذلك وينبغي ان يكون الغذاء في الاوقات الباردة عند ما يكون الحرارة مجتمعة في باطن البدن
ويجتنب ذلك في الاوقات الحارة لان حرارة الهواء تجتذب الحرارة الغريزية الى خارج وتقللها في باطن البدن فلا يهضم
الغذاء جيدا ولذلك صار الناس يستمرون الغذاء في الشتاء اكثر من استمرائهم له في الصيف لان المعدة في هذا الوقت يكون
اقوى حرارة على ما ذكرنا آنفا فلذلك قد ينبغي ان يكون تناول الغذاء في الصيف بالغداوة عند ما يكون الهواء طيبا و
ينبغي ان لا يتغذى الانسان بعقب الرياضة الا بعد السكون والهدو ولا اقل من ساعة او اكثر وكذلك من بعد الاستحمام
بساعة او اكثر في تدبير الغذاء **بحسب كيفية الشهوة** فاما تدبير الغذاء بحسب كيفية الشهوة فان للشهوة في استمراء الغذاء فعلا
حسنا لانها تدل على موافقة الغذاء وملاءمته للبدن وذلك انه متى كان طعامان متساويان في الجودة وكانت الشهوة
تميل الى احدهما او ما يتناول الغذاء المشتهى لانه اشد ملاءمة واوثق واسهل استمراء وكذلك اذا كان غذاءان احدهما
اجود من الاخر وكانت الشهوة تميل الى الذي هو اقل جودة اخترناه على الاخر لان المعدة تستمريه اجود لحسن قبول النفس والاعضاء
لذلك وتقبله قبولا جيدا **تدبير الغذاء بحسب الاعضاء** وينبغي متى كان في بعض الاعضاء آفة ان يستعمل الاغذية الموافقة لذلك
ويجتنب الاغذية الرديئة في تلك الآفة وان كان ساير البدن محتاجا الى خلافها وذلك انه متى كان الانسان يسرع اليه
الصداع فينبغي ان يتوقى الاغذية المبخرة كالجوز واللبن والثوم والبصل وما اشبه ذلك ومن كان في معدته ضعف والسمسم
فيتوقى الادوية الزهمة بمنزلة السمن والزبد والسمسم وما اشبه ذلك ومن كان يطفو الطعام على فم معدته فينبغي
ان يستعمل الاغذية الغليظة ليثقلها الى قعر المعدة او يتوقى بحركة يسيرة بعد الطعام لينحط عن فم المعدة ومن كان يتولد في معدته العلل
بلغم فينبغي ان يتوقى الاغذية المولدة للبلغم ويعطي ما يقطعه بمنزلة السكنجبين العسلي ومن كان يتولد في معدته المرة الصفراء
فينبغي ان يتوقى الاغذية المولدة للصفراء بمنزلة العسل والبصل والثوم وان يعطى ما يقمع الصفراء بمنزلة الرمان الحامض والتمر
الهندي ورب الحصرم وما اشبه ذلك ومتى كان الطعام يبطي الانحدار عن معدته فينبغي ان يتوقى الاطعمة القابضة والغليظة وان يعطى
ما ينحدر من الاغذية سريعا ويلين الطبيعة بمنزلة ما ينتنا ولمن البقول المطبخة قبل الغذاء ومن كان الطعام ينحدر عن معدته قبل

البقول

الهضامه احتيج الى اعطاء الاغذية القابضة والماسكة بمنزلة السفرجل والكمثرى والبلوط والخرنوب الشامي قبل الغذاء ومن كانت
كبده باردة ضيقة المجاري فينبغي ان يجتنب الاغذية الغليظة اللزجة ويعطي الاغذية اللطيفة ومن كانت كبده حارة فينبغي ان يتوقى
الاغذية الحارة ويعطي الاغذية الباردة وكذلك ساير الاعضاء اذا كان بها آفة فينبغي ان يتوقى ما يزيد تلك الآفة ويستعمل ما يضادها
ويعاونها ويقمعها فاذا اتفق ان يتناول في بعض الاوقات غذاء غير موافق لما يحدث في بعض اعضائه فينبغي ان يتبعه بما يدفع ضرره على
ما ذكرنا في غير هذا الموضع **الباب السابع في تدبير شرب الماء** واذ قد ذكرنا ما ينبغي ان نذكره من التدبير بالاغذية فيجب ان نذكر التدبير
بالاستفراغ واجل الاستفراغ وما اكثر الحاجة اليه ضرورة وهو الماء ومن بعده الشراب فاما الماء فينبغي ان يحذر منه ما ذكرنا آنفا وان يجتنب
شربه في وقت تناول الغذاء الى ان يستقر الغذاء في المعدة وينزل قليلا قليلا وذلك لان شرب الماء في ذلك ما يحول بين جرم المعدة
وبين الغذاء ويمنعها من لقائه فلا يهضم جيدا لان جرم المعدة يحتاج ان يمس الغذاء بحرارته ليهضمه ويحيله الى طبيعته فان دعت
الضرورة فليشرب اليسير ليكسر العطش واذا استوفى الانسان من الطعام واستقر الغذاء في المعدة فليشرب من الماء البارد الحد
ما يحتاج اليه ولا ينبغي ان يشرب الماء على الريق ولا بالليل فانه مما يضعف حرارة المعدة والكبد الغريزية الا ان يكون حار المزاج
ملتهب الطبع وليتوق شرب الماء البارد بالثلج متى كانت معدته وكبده ضعيفتين او العصب منه ضعيفا ومن كان في صدره علة
فان ادمن عليه احدث له انفجار الدم والدوار والكزاز والنزلات والنافض واوجاع المفاصل وان لم يبن ضرره بالعاجل
فانه عند الكبر والشيخوخة تظهر به هذه المضار وامراض حدة عن البرد ولا ينبغي ان يشرب الماء البارد بعقب الحمام ولا بعقب الحركة
القوية الا بعد ان يهدا ويشرب قبله جلابا او سكنجبينا ممزوجين ولا باس باستعمال المبرد بالثلج بعد الغذاء قليلا قليلا ومع النبيذ
الباب الثامن في تدبير شرب الشراب فاما النبيذ العتيق فقد قلنا في غير هذا الموضع انه من اوفق الاشياء لمن اراد حفظ الصحة اذا
استعمل منه مقدار معتدل في وقت الحاجة لانه يقوي الحرارة الغريزية وينشرها في جميع البدن ويعدل الاخلاط المرارية ويستفرغها
بالعرق والبول ويلين الطبيعة ويرطب الاعضاء اليابسة التي قد عرض لها اليبس بسبب التعب او غيره ويشهي الطعام ويعين
على استمرائه ويلطفه الى ساير الاعضاء ويوصل رطوبة الماء اليها ويحلل الرياح ويفتح السدد ويعدل المرة السوداء بتسخينه وترطيبه
ويقوي النفس ويحدث لها سرورا ونشاطا وفرحا وغير ذلك مما ذكرناه وعدد ذكرنا طبايع الاشربة واكثر ما يفعل ذلك في بدن
المعدة والتي هي مائلة الى البرد اذا استعمل منه بالمقدار المعتدل ويفعل ذلك بساير الامزجة اذا كان ما يستعمل منه الموافق في كيفيته
وكميته ومقداره ما يمازجه من الماء ويضر من كان مزاجه مفرط الحرارة ومن كان يعتاده حمى في الكبد او كان به اورام او صداع ومن كان به
عصب ضعيف او حرارة شديدة فينبغي ان يجتنبه من كان به شيء مما ذكرنا ومن كان ممن هو لا بد له من شربه فليشرب منه الرقيق
والممزوج والمبرد والمروج وقليله المزاج الكثير ويجتنب الابتداء الحادة والعتيقة فان اضطر الى شرب شيء منها فليمزجه بالماء العذب قبل
شربه اياه بساعات ويشربه بالثلج ومن كان محرورا وينقع في اناء الورد الصحيح واللوز الحلو وقطع التفاح والسفرجل ومن احب ان يامن
غائلته فليتبع السميد قبل شربه اياه بست ساعات ثم يصفي ويشربه ويتنقل عليه بالرمان الحامض واصول الخس والهندباء وغيرد

Copyright © King Saud University