فاما النوم فينبغي ان يكون بعد الغذاء معتدلا والنوم اعون الاشياء على الهضم لاستمراء الغذاء واذا كان الغذاء
كثيرا وغليظا ان يكون النوم اكثر من المعتدل وليكن كثرته وقلته وغلظه بحسب كثرة الغذاء وغلظه وينبغي لمن يتأمل الغذاء
ثملوا كثيرا ان لا ينام الى ان يحدر الغذاء عن معدته لئلا تغلب البلادة الحرارة الغريزية فاذا كان الغذاء لطيفا فليكن النوم اقل من
المعتدل فاما السهر فلا ينبغي ان يستعمل لانه يسخن ويجفف ويمنع الاستمراء **الباب العاشر في تدبير الصحة بالجماع**
فاما الجماع فلا ينبغي الاستفراغ منه ولا لمن مزاجه حار رطبا بالطبع والغالب على بدنه الدم واشباهه حارتين رطبين وينبغي
ان يقلل منه من كان مزاجه باردا او يابسا ولا ينبغي ان يستعمل على الشبع والتملو من الطعام والشراب ولا بعقب شيء من الالم
يكون قد سخن او برد البدن ببعض الاسباب المسخنة والمبردة بل يكون متوسطا في جميع حالاته وان يقلل منه في زمان الخريف
وفي الاوقات التي يكثر فيها الامراض الوافدة والوبائية ويجتنب في الوباء بالواحدة واوفق الاوقات لاستعماله بعد انهضام
الغذاء عن المعدة وانحداره في الامعاء وقبل النوم ليكون الانسان بعد استعماله ينام ويهدأ ويسكن المرأة لان سكونها موافق
لكون الولد ليستقر المني في رحمها فان وقع الخطأ في استعماله فيكن على التملي لا على الجوع وان يستعمل وقد سخن البدن حرارة
وقد رطب خير من ان يستعمل وقد جف ومتى اسرف الانسان بعد استعماله نقصت حرارته الغريزية ورطوبته تخلخل بدنه فينبغي
ان ينطل بالماء البارد على بدنه ليتكاثف المسام وتتوفر الحرارة الغريزية في داخل البدن ولا يسرف في نطل الماء البارد و
يغتذي بمرق اللحم العمول اسفيدباج الدفوف بالحمص وبيضا ولسرابا ريحانيا او نبيذا عتيقا ويتبخر بالبخور و
يتمسح بالغالية وما يجري هذا المجرى مما يقوي النفس ويستعمل الدعة والراحة والنوم الطويل ومتى عرض في الجماع
تقصير فينبغي ان ينظر السبب الذي عنه حدث التقصير ويدبر صاحبه بالتدبير المضاد له من الاغذية والادوية على ما تبين من ذلك
عند ذكرنا مداواة العلل **الباب الحادي عشر في الاعراض النفسانية** فاما الاعراض النفسانية فانه ينبغي ان لا يدمن الانسان
على الغم ولا يستعمل الغضب ولا يكثر من الهم والفكر ولا يستعمل الحسد فان ذلك كله مما يغير مزاج البدن ويعين على نهكه وضعف
الحرارة الغريزية ومن كان مزاجه حارا فان هذه الاعراض يولد له الحمى بمنزلة الدق وقرحة السل وما يجري هذا المجرى فلذلك
قد ينبغي ان يجتنب الانسان الاعراض النفسانية كلها وان يديم نفسه الفرح والسرور فانه يقوي الحرارة الغريزية ويحركها
الى ظاهر البدن ويديد النشاط ويقوي النفس **الباب الثاني عشر في تنقية الابدان لحفظ الصحة**
انه قد يجتمع في الابدان عن تناول الاغذية والاشربة فضول لا حاجة بالطبيعة اليها فمنها ما يقوى على تنقيته واخراجه عن البدن
ومنها ما لا يقوى عليه فيبقى في البدن فيضر به حتى يحتاج فيه الى معاونة الطبيعة على تنقيته اعني الابدان لا سيما في الابدان
التي لا يوثق صحتها باستعمال الاغذية الرديئة وذلك ان الغذاء الوارد على المعدة اذا انهضم ودفعته الى الامعاء بعد هضمها
اياه انجذبت عصارته الى الكبد وبقي الثفل الذي لا حاجة بالطبيعة اليه فتدفعه وتخرجه عن البدن بالبراز والعصارة التي تصير
الى الكبد اذا هي انهضمت وميزتها الكبد وما ميزت الطبيعة منه الفضول وصرفتها الى اوعيتها مما لم يكن بها حاجة اليها بمنزلة البول

فينبغي ام

ولا على الجوع ولا بعقب الاستحمام

فليكن على التملي

وقد يرد وان يستعملوا

دفعه

دفعته واخرجته عن البدن فان تعذر عليها اخراجه بسبب ما او دفن ضررا او حدث مرضا وكذلك اذا صار الدم الى الاعضاء
فما كان منها ملائما لها كلا فاقبلته وقلبته الى طبيعتها وما كان غير موافق لطبعه وحللته وما لم يقو على ذلك منه تبقى في تجاويف
الاعضاء وفي المواضع الخالية من البدن فان عفن احدث الحمى وان انصب الى بعض الاعضاء احدث فيها ورما بحسب طبيعته فقد
ينبغي للطبيب اذا علم ان في البدن شيئا من الفضول ان يستفرغه ويخرجه عن البدن ليأمن بذلك عليه من حدوث الامراض والعلل
وذلك انه ينبغي ان يتفقد البدن في كل قليل وينظر فيما يبرز منه من الاشياء الطبيعية بمنزلة البراز والبول والعرق ودم الحيض
وما يجري هذا المجرى وما ينزل من اللهوات وما ينفث من الصدر فان راى شيئا من هذه قل وليس يخرج خروجه بحسب ما يوجبه تناول
الغذاء ولا بحسب العادة الجارية وتاخر عن الوقت الذي كان يخرج فيه فيجب ان يستدعي خروجه الى ان يرجع الى حالته الطبيعية وكذلك
ان رايت ان البدن او بعض الاعضاء قد اجتمعت فيه فضول بمنزلة الصدر والمعدة والكلى والمثانة فينبغي ان يعنى باستفراغ ذلك
الفضل من البدن ومن ذلك العضو الذي قد اجتمع فيه **فان كانت الطبيعة** قد احتبست والبراز قد قل فينبغي ان يتعرف السبب
الذي منه احتبست فان كان احتباسها بسبب قلة الطعام والشراب فينبغي ان يغذى في غذاء صاحبه وان كان ذلك انما اتى بسبب غذاء
للرطبة بمنزلة البقول الملينة للطبيعة كالسلق والسرمق والبقلة اليمانية مطيبة بالزيت في المري وان كان انما اتى ذلك بسبب اغذية
قابضة او عفصة فينبغي ان يستعمل مع صاحبه الاسراف الدسمة والحلو المعمول بالشيرج وان كان انما اتى من قبل خطا عرض في تدبير
الغذاء فينبغي ان يغير الترتيب ويرده وصاحب ذلك الى عادته وان كان ذلك انما اتى من قبل سوء مزاج عرض المعدة او الامعاء
فينبغي ان يقاوم ذلك بما يضاده فان كانت المعدة والامعاء قد سخنت فينبغي ان يعطي صاحبها الاغذية المبردة والمرطبة
بمنزلة ماء الشعير بالترنجبين والاجاص والحلو والتوت الحلو والشاهلوج النضيج والبقول المرطبة فان كان قد بردت
ويبست فينبغي ان يعطي الاغذية المسخنة المرطبة كالاسفيدباج المعمول بلحم الحمل والسلو والهليون والعنب الحلو والتين
الحلو والتمر والرطب والبيفتجي وفصل السكر وما يجري هذا المجرى واستعمال الفلوس الخيارشنبر والترنجبين وان كان احتباس
الطبيعة انما اتى من قبل خلط غليظ لزج وقلة المرار في الامعاء فينبغي ان يعطي صاحب ذلك مرق الديوك العتيقة بلباب القرطم
والسفايج ويتناول العسل والماء الحار والسكنجبين العسلي بالماء الحار ويعطي ايضا لعوق الخيارشنبر بالزبد فان لم يبلغ ذلك وكان
الخلط في الامعاء السفلى فينبغي ان يستعمل الحقنة اللينة المولفة من ماء السلق والشيرج والمري والسكر الاحمر فان كان
البلغم كثيرا فينبغي ان يعطي صاحبه ويجعل مكان السكر العسل ويزاد فيه البورق **فاما البول** فينبغي ان ينظر فيه فان كان
قد قل وكان ذلك من قبل الحرارة فينبغي ان يعطي صاحبه البزر قطونا والجلاب ولب القثاء والخيار او بزرهما او بزر البطيخ او البطيخ
الهندي فان كان ذلك من قبل البرودة فاعط صاحبه الكرفس والرازيانج وبزرهما والكمون والانيسون والدوقو او
الماء المطبوخ فيه هذه الاشياء ويخلط في طعامه الكرفس والهليون والنانخواه والكمون والحمص الاسود والجرجير والسلجم وما شاكل
ذلك وقد ينبغي لمن حصر البراز والبول ان لا يؤخر اخراجهما فان حبس البراز يورث القولنج والرياح والكرب والدوار

قبلته

يابس فينبغي ان يستعمل الاغذية

ويبتدم

Copyright © King Saud University