غشي

من لا يكاد يستحم فان استحم في الحمام سخن بدنه وان اطال المكث فيه عرض له منه كرب وغشي فمن عرض له شي من ذلك فينبغي ان يرش
الماء البارد على وجهه ويسقى سكنجبينا او جلابا ممزوجا بالثلج بعد خروجه من الحمام ويطعم خبزا مبلولا بشراب ممزوج و
من الناس من قد اعتاد ان يستحم بعد الغذاء فان هو دخل الحمام قبل الغذاء ناله من ذلك ضعف وغشي وهذا العرض اكثر
لمن كان جلده متخلخلا لكثرة ما يتحلل من بدنه فينبغي ان يغذى صاحبه قبل دخول الحمام باليسير من الغذاء فاما العادات
بالاطعمة والاشربة فمنها ما يكون في الكيفية ومنها ما يكون في الكمية ومنها في الاوقات ومنها في عدد المرات فاما الكيفية
فان من الناس من قد اعتاد تناول الاغذية الحارة فهو لا يتاذى بها ويتاذى بالاغذية الباردة وبالعكس فان من الناس
من قد اعتاد تناول الاغذية الباردة وهو لا يحتمل الاغذية الحارة ويتاذى بها فينبغي لمن تناول ذلك ما لم يعتده ان يستعمل
التدبير بما يضاده ومن الناس من قد اعتاد تناول الاغذية البطيئة الانهضام الغليظة والعسرة الاستمراء بمنزلة الخبز الفطير
ولحم البقر والتيوس والجزور وهو يستمريها استمراء جيدا ولا يستمرون الاغذية اللطيفة التي لم يعتدوها لان معدتهم
لا تقبلها ولا تتوق اليها وامثال هولاء من الناس لا يصبرون على الجوع ويتاذون به فاذا امرضوا لم يجب ان يمنعوا من الغذاء
بخطا فان منعوا من الغذاء هلكوا ضعفا ومنهم من قد اعتاد تناول الاغذية اللطيفة بمنزلة لحم الفراريج والدراج و
البقول وما اشبه ذلك وهم لا يقدرون على تناول الاغذية الغليظة ولا يستمرونها فان اغتذى بها لم ينهضم عن معدتهم
واحدثت لهم ثقلا وكسلا وغما وتحيرا فينبغي لهولاء متى تناولوا الاغذية الغليظة وتاذوا بها ان يستعملوا القي فان لم يمكن
استعملوا النوم الكثير وتاخير الغذاء ومن الناس من اعتاد تناول الاغذية المعتدلة كالحوم المعتدلة والخبز ومن الفاكهة
التين والعنب وما اشبهه فهم يتاذون بالاغذية اللطيفة والغليظة جميعا اما الغليظة فلا يستمرونها ولا يحدر عن معدتهم
سريعا واما الاغذية اللطيفة فتنقص من قواهم ويحدث لهم الاسترخاء والذبول في هذا الباب من الناس من اعتاد تناول
الخبز السميذ ولا يوافقه الخبز الخشكار ومنهم من اعتاد خبز الخشكار فلا يستمري خبز السميذ ومنهم من اختار خبز الشعير وغيره من
الحبوب ولا يوافقه الخبز المتخذ من الحنطة وكذلك يجري الامر في اعتاد الناس لصنوف الاغذية حتى ان من الناس من قد اعتاد
تناول اغذية ردية الكيموس وهو يستلذها ويستعملها ويستعذبها ما لا يستلذها غيره وهي توافقه وتلايمه ما لا يوافق غيرها 1 سنون
من الاغذية الطيبة الجيدة الكيموس وكذلك قد ينبغي ان ينظر الى ما اعتاده الانسان زمانا طويلا وما نفسه منزل اميل وانوف
وفي فيه الذوان كان غذاء ليس بالجيد فلا يمنع اياه واجره على عادته فانه اوفق والوم لبدنه واعضايه ابدا من غيره
مما لم يعتده وان كان غذاء محمودا وذلك ان الانسان اذا طالت مدته لاستعمال غذاء ما والفته معدته واعضاوه واستحالت
طبيعة اعضايه الى طبيعة ذلك الغذاء فتشاقت الاعضاء اليه ما يشاكلها بسرعة الا انه ينبغي متى كان ذلك وبلايمها وكان
ذلك الشي الملايم لها اسرع تغيرا وانقلابا الى طبيعتها وتشبها بجوهرها لان كل شي من الاشياء المغيرة يستحيل الى ما يشا
كلها بسرعة الا انه ينبغي متى كان ذلك الغذاء مذموما جدا او مفرط الرداءة يجب ان ينتقل عنه وذلك ان كثيرا من الناس

٢ يون

يدمنون تناول اغذية ردية الكيموس والدم المتولد منها مذموم جدا فيغترون بجودة استمرائهم لها وسلامتهم منها وهي
على طول المدة يجتمع منها اخلاط ردية يتولد امراض صعبة من ذلك ان من الناس من يدمن تناول الاغذية المولدة للصفرا
بمنزلة الاغذية الحريفة القوية كالثوم والبصل والكراث والخردل والحرف والتوابل والفلفل والزنجبيل وشرب الشراب
العتيق الصرف وما شاكل ذلك فيسخن بدنه ويرق دمه ويقل ويكثر تولد الصفراء فيه فان طال الزمان باستعماله
لها احدث له امراضا صفراوية كحمى الغب وحمى الكبد واليرقان فان دام استعماله لها ولم يحدث ذلك شيا من ذلك احرق
الدم وقلبه الى السوداء وجففت الاعضاء لا سيما من كان مزاجه حارا ومن الناس من يدمن تناول الاغذية المولدة
للبلغم كالفطر والكماة والسموك الطرية وبطون الضان والالبان والفتى والخيار وغير ذلك من الاغذية الباردة
فيكثر لذلك في بدنه على طول المدة الخلط البارد والفج وهو لا يشعر به ثم باخره يتولد منه امراض صعبة بطيئة الانحلال
لا تخلو عسرة البرء بمنزلة الفالج واللقوة والسكتة والصرع وما اشبه ذلك ومنهم من يدمن تناول الاغذية المولدة
للسوداء كلحوم الثيران والتيوس والجمال والنمكسود والعدس وما اشبه ذلك فيجتمع في بدنه اخلاط سوداوية
بمنزلة الجذام والسرطان والوسواس وما يجري هذا المجرى فان اتفق ان يعفن هذه الاخلاط احدثت حميات صعبة
من طبع الخلط العفن تعسر برؤها واذا كان الامر على هذا من حدوث الامراض الردية في البدن عن مثل هذه الاغذية التي
ذكرناها فينبغي ان تمنع اصحابها من ادمانها وينقل الا يغتر اصحابها باستمرائها والسلامة منها بالعاجل فانها لا تكاد تخطي
اذا ادمن استعمالها ان يجلب ضررا صعبا على طول الزمان فينبغي ان يمنع اصحابها من ادمانها وينقل من قد اعتادها الى غيرها من الاغذية
المحمودة المتوسطة وهاهنا صنف من الناس قد عودوا انفسهم بتناول الاغذية اللطيفة فهم فضلا منهم حفظ صحتهم فهم يلزمون
انفسهم الحمية والتدبير له بتقليل الغذاء واستعمال الاغذية القليلة الغذاء ويمنعون انفسهم الاغذية التي لها ادنى غلظ ويمنعونها
الشهوة من الاغذية الجيدة ومع ذلك فيكثرون من استعمال الادوية والاستفراغات ويقدرون بذلك انهم يحفظون صحتهم
ويسلمون بذلك من الامراض والامر في ذلك بالعكس وذلك ان هذا التدبير من اضر الاشياء للابدان الصحيحة لانه يضعف
القوة ويخمد الحرارة الغريزية لقلة ما يورد عليها من المادة وينهك الجسم ويجلب امراضا عسرة البرء بكد ما يرجع البدن منها الى
الحال الطبيعية وذلك ان القوة المدبرة اذا ضعفت باستعمال التدبير اللطيف لم يمكنها مقاومة ما يحدث في البدن من البخارات
والمضار ولذلك قال بقراط في كتاب الفصول ان التدبير اللطيف قد يخطي المرضى على انفسهم خطاء يعظم ضرره عليهم وذلك ان جميع
ما يكون منه اعظم مما يكون من الغذاء الذي له غلظ من قبل هذا صار التدبير البالغ في اللطافة اعظم خطرا من التدبير الذي
هو اغلظ قليلا وكل ذلك مما ذكره بقراط لان التدبير اللطيف ينهك الجسم ويجفف البدن ويحل القوة ويضعفها وينقص من جوهر
الحرارة الغريزية فيعسر زوال ما يعرض للبدن من هذه الاحوال لان البدن في هذه الحال يكتسب يبسا ويقل رطوبته وعلاج
الامراض اليابسة عسير برؤها بطي وقد ينبغي للانسان ان لا يدمن التدبير اللطيف ولا يعوده نفسه الا ان يكون في بدنه

والتدبير اللطيف بمنزلة م

Copyright © King Saud University