طحال

اخلاط رخوة غليظة ورطوبة غالبة وبه سدد او غلظ في كبده او في طحاله او بعض الامراض البطية الانحلال او يكون قليل الرياضة
كثير الدعة فمن كان كذلك فان التدبير اللطيف موافق له فاما غير هولاء فلا ينبغي ان يدمن التدبير اللطيف ومن كان
قد عود نفسه ذلك فينبغي ان ينقلها عنه الى ما هو اغلظ منه فاما العادة **في كمية الغذاء** فان من الناس من قد اعتاد ان يتناول الغذاء
القليل فهو لا يصبر على تناول الغذاء الكثير وان كثر عرض له ثقل وكرب وكسل عن الحركة ومن عرض له ذلك فينبغي له ان يستعمل التدبير
الذي وصفنا من التخم ومن الناس من قد اعتاد تناول الغذاء الكثير فهو لا يصبر على قلة الغذاء لانه يعرض له منه ضعف وذبول فاما
العادة **في اوقات الغذاء** فان من الناس من قد اعتاد ان يغتذي في اول النهار ومنهم من قد اعتاد ان يغتذي في نصف
النهار ومنهم من قد اعتاد ان يغتذي في اخر النهار وكل واحد من هولاء لا يصبر عن الوقت الذي قد اعتاد ان يغتذي فيه
فان اخر غذاوه عن ذلك الوقت وقدمه لحقه من ذلك ضرر وتاذي لانه ان قدم غذاءه عن ذلك الوقت الذي كان يغتذي
فيه ثقل عليه بدنه واعتراه كسل واسترخاء فان هو تغذى بعد ذلك عرض له منه كرب واضطراب يخشى جشاء حامضا وربما
عرض لمن يفعل ذلك اسهال فان هو اخر طعامه عن الوقت تاخرا كثيرا لحقه منه غشي ولذع في فم المعدة ومرارة في الفم لما ينصب
الى المعدة من المرار وكسل عن الحركة بسبب ضعف القوة ويصفر بوله ويراه ويتخيل اليه كان احشاءه متعلقة لما يعرض من خلو المعدة
وفراغها فينقبض حتى لا يكون للكبد والطحال شي يعتمدان عليه جدا فان تاخر عن ذلك تاخرا مفرطا غارت عيناه ولطي صدغاه
ويبرد سائر بدنه فان هو تغشى بعد ذلك عرض له ثقل وكسل وكرب شديد اذا كان الغشاء لم يكن من عادته فاما العادة
في عدد المرات التي يتناول فيها الغذاء فان من الناس من قد اعتاد ان يغتذي في النهار مرتين فهو لا يصبر على ان يغتذي في
النهار مرة واحدة ومنهم من قد اعتاد ان يغتذي ثلث مرات فهو لا يصبر على مرتين ومتى فعل ذلك ناله منه استرخاء وضعف
القوة وكسل عن العمل ومن الناس من قد اعتاد ان يغتذي في اليوم مرة واحدة فمتى اكل اكلتين ناله من ذلك مثل ما ينال من قدم
غذاه على وقت العادة من الاسترخاء والكسل وامتناع النوم فينبغي متى وقع الخطاء في شي من ذلك ان ينظر فان كان
لمن قد اعتاد ان يغتذي مرتين او ثلثا فاغتذى مرة واحدة ومن قد اعتاد ان يغتذي في وقت واخر غذاءه عن ذلك الوقت
ان يتوقى صاحب ذلك التعب وملاقاة الهواء الحار الذي قد يناله من الضعف والاضطراب وان يستعمل الدعة ويشرب السكنجبين
السكري ليبنفذ ما ينصب فمتى كان قد تاخر غذاءه فلا ينبغي ان يتغذى الا باقل مما جرت العادة به لان معدته ضعيفة قد اكلتها
انصباب المرار اليها ولا يكون غذاء امرطبا كالامراق والبقول والبيض النيمبرشت والاحساء الا ان رطب المعدة ما قد يناله من الجفاف
ويشرب شيئا من الشراب الصرف ليقوي معدته واذا كان من الغد فليعجل غذاءه لما قد استعمل من العناء وتاخير غذاءه فاما من
اعتاد ان يغتذي مرة فاغتذى مرتين فينبغي ان يستعمل النوم لتنعكس الحرارة الى داخل البدن فينهضم الغذاء ويمشي مشيا
كثيرا رقيقا ويشرب بعده قليلا قليلا من الصرف لينحدر الغذاء الى اسفل المعدة فينهضم من غير ان يجد ثقلا فاذا كان
من الغد فليخفف غذاءه ويجعل اقل مما جرت العادة به واصلح الامر في باب الغذاء ان يجعل الانسان غذاءه يوما مرتين ويوما مرة

ولكن

ولتكن معدته من غذاء اليوم الذي ياكل فيه مرتين خفيفة من بقايا الغذاء المتقدم فينهضم الغذاء الوارد عليه في المرة الواحدة
هضما جيدا ويصبح من الغد وهي نقية والحرارة الغريزية فيها قوية فينبغي لمن كانت له اشغال واعمال ان لا يغتذي لان صاحب ذلك
يحتاج الى السعي والتصرف من بعد الغذاء فينحدر الغذاء من المعدة والامعاء الدقاق غير منهضم ويجري في العروق المعروفة بالجداول فيولد
سددا على ما ذكرنا في باب من يرتاض بعد الطعام واما العشاء فانه احمد من الغداء وذلك لان صاحبه يستقر من بعده ويهدأ وينام
فيغور الحرارة الغريزية الى قعر البدن فيهضم الغذاء هضما جيدا الا ان في العشاء مضرة واحدة وهو انه يصعد البخار الحريف لترقي بخارات
الغذاء من المعدة الى الدماغ والى العينين فيوذيهما فينبغي لصاحب ذلك ان كان ممن قد اعتاد العشاء ان يجعل طعامه قبل غروب
الشمس ليكون وقت النوم قد انحدر الغذاء عن معدته **فاما العادة في شرب الماء** والشراب فان العادة في شرب الماء فان من
الناس من قد اعتاد شرب الماء البارد الشديد البرد فلا يصبر على غيره ويتاذى بما سواه واذا عرض لمن هذه حاله الحمى الملتهبة المحرقة
اعطيناه الماء البارد نافع جدا في مثل مدة الحمى وزدناه مما نعطيه من ذلك ثلجا ولو كان في معدته وكبده بعض الضعف لموضع العادة
الجارية ومن الناس من قد اعتاد شرب الماء الذي ليس بالبارد والماء الحار فهو موافق له والماء البارد والثلج يوذيانه لانهما يقرعان
معدته وكبده ويضعفانهما ومتى عرضت لصاحب الحمى المحرقة لم ينبغ ان يعطيه الماء البارد ولو كانت معدته وكبده في غاية القوة
اذ كان ذلك خارجا عن عادته ومن الناس من اعتاد شرب ماء المطر ومنهم من اعتاد شرب مياه اخر لعذوبتها [...] او غير ذلك
فكل هولاء اذا دفعوا الى شرب ما لم يعتادوه واشربوه نالهم من ذلك تاذ وضرر في المعدة واخرجهم لاسيما اذا انتقلوا من شرب الماء العذب
الى غيره فينبغي لهولاء متى انتقلوا عن بلدهم ان يحملوا معهم من الماء الذي عادوه ويخلطون به الماء الذي دفعوا اليه والى شربه
قليلا قليلا الى ان يكفوا ذلك الماء ويعتادوه او يخلطون به من الطين الذي في مواضع المياه التي قد اعتادوها ويتركوا الماء حتى يصفو
ويشربوه الى ان يعتادوا ذلك الماء فيامنوا بذلك مضرته **فاما العادة في الشراب** فمن الناس من قد اعتاد شرب الخمر ومنهم من
قد اعتاد شرب الزبيبي ومنهم من قد اعتاد شرب النبيذ الدوشابي وغير ذلك الحلو ومنهم من قد اعتاد شرب النبيذ صرفا ومنهم من يشربه
ممزوجا كثير المزاج وكل واحد من هولاء اذا شرب نبيذا غير ما اعتاده تاذى به واحدث له ضررا بحسب طبيعته وكثيرا من هولاء متى
عدم الشراب يوما او يومين احس في بدنه بتغير واضطراب ومن الناس من لم يشرب النبيذ قط فاذا شربوه عرض لهم منه صداع
وخمار وسكر من اليسير فينبغي ان يجري كل واحد من هولاء على عادته ولا يتغير عليه فان دفع الى شرب شراب غير الشراب الذي
ما الف شربه فينبغي ان يكون النقل اليه قليلا قليلا ولا يشرب ما لم يالفه دفعة واما من لم يكن شرب النبيذ من شانه اذا اراد ان
يشربه فلا ينبغي ان يشرب الكثير دفعة بل يشرب في اول يوم قليلا ثم يزداد منه في كل يوم شي بعد شي الى ان يتناهى الى مقدار
حاجته وليكن اولا بمزاج كثير ثم يقلل مزاجه على تدريج فاما العادة **في النوم واليقظة** فان من الناس من قد اعتاد النوم الكثير
فهو لا يصبر على السهر ومتى دفع اليه ناله منه ضرر ويسخن بدنه ويلتف عيناه وفسد هضمه وقل استمراءه للغذاء واحدث له ذلك
هيجا وصفرة في اللون وغورا في العين ومن الناس من قد اعتاد السهر فهو صبور عليه محتمل له لا يكاد يثقل عليه ولا في نومه

Copyright © King Saud University