مداواة صوابا او يخرج عن العادة بحاجة فانه ربما اراد ان يعطي فان كان ذلك العليل ممن قد اعتاد تناول ذلك الغذاء
والدواء وكانت نفسه تميل الى ذلك اعطيناه ذلك وزدنا فيما قد نعطيه منه وتقيا به فان كان العليل ممن لم يعتد ويشفى به م
تناول شيء منه وكانت نفسه تاباه وتميل الى غيره مما هو اقل منفعة فانه انفع واوفق مما قد اخترناه له ولا وكذلك يجري الامر
في الاستفراغ بالفصد والدواء المسهل على ما ذكرنا انفا ومعا ذكرنا فينبغي متى اردنا ان ننقل انسانا عن عادة له صحيحا كان
او مريضا لا ننقله عنها دفعة لكن قليلا قليلا فانك ان تنقله من حال الى ضدها جلبت عليه مضرة عظيمة ولا يتركه على حال
عادته وان كانت رديه اصلح من ان ينقله الى الحال الجيدة دفعة وكذلك ينبغي اذا اردت ان تنقل انسانا من كثرة الغذاء الى
قلته فينبغي ان يكون نقصانك اياه قليلا قليلا الى ان تنتهي الى ما يحتاج اليه وان كان نقلك اياه من قلة الغذاء الى كثرته فينبغي
ان تزيد عليه قليلا قليلا الى ان ينتهي مقدار الحاجة وكذلك يجري الامر في الشراب وان اردت ان تنقله من تناول الغذاء
مرتين في اليوم الى مرة فينبغي ان تعطيه في المرة الثانية في اول يوم قليلا ثم تنقص منها في كل يوم الى ان تنقص به على المرة
الواحدة وان كان نقلك اياه من مرة الى مرتين فينبغي ان تعطيه في المرة الثانية قليلا قليلا ثم تزيد فيها في كل يوم قليلا
الى ان تؤديه الى ما يحتاج اليه من الغذاء اليه من الغذاء في المرة الثانية فان اردت ان تنقل من الغداء الى العشاء فينبغي
ان تؤخر غداه في يوم ساعة الى ان ينتهي به الى الوقت الذي تريد ان تعشيه وكذلك الامر في نقل العشاء الى الغداء وفي سائر
ما تريد ان تنقل الى غيره وكذلك من تنقله من كثرة الاستفراغ الى قلته وفي الفصد كذلك تؤخر كل دفعة بخمسة ايام الى وقت
تريد من السنة وكذلك ترك على هذا عن الفصد الى استعماله فينبغي ان تخرج له في فصل الربيع قليلا في فصل الخريف ما هو
اكثر منه ثم في كل فصل تزيد قليلا حتى تستمر على ذلك وكذلك يجري الامر في جميع ما يحتاج اليه في النقل منه الى غيره ولا يكون دفعة
فان بقراط يقول الانتقال من الضد الى الضد دفعة مذموم رديء وذلك لانه يرد على البدن شيء لم يجر به العادة فيتاذى
به ويلحقه مضرة هذا ما اردنا ان نذكره من التدبير الخاص بكل واحد من الابدان فاما نذكر على الاثر بابا لهذا الباب

الباب الرابع عشر في التدبير الخاص بصحة البدن

واولا في حفظ الابدان المعتدلة اما التدبير الخاص فهو تدبير الابدان
بحسب مزاجها الطبيعي وقد ذكرنا في صدر كتابنا في حفظ الصحة ان حفظ صحة الابدان ينقسم قسمين واحدهما حفظ صحة الابدان
المعتدلة والثاني حفظ صحة الابدان الخارجة عن الاعتدال ونحن نبتدئ ولا نذكر التدبير الذي يحفظ الابدان المعتدلة
فنقول ان حفظ البدن المعتدل يكون بالاشياء المشاكلة للحال التي هو عليها وذلك يكون بتعديل تلك الاشياء التي ذكرنا ها
انها مشتركة بين الصحة والمرض اعني الهواء والرياضة والاستحمام والطعام والشراب والنوم واليقظة والجماع وتنقية الابدان
والاعراض النفسانية واستعمال هذه الاشياء على حال قصد في كمياتها وترتيب استعمالها واوقاتها لان اول هذه الاسباب
هو الهواء فينبغي لصاحب هذا المزاج ان لا يعرض للهواء الذي ينفسد منه الجلد ولا الهواء الحار الذي يكربه ويعرق منه بل يعتدل
ان يكون الهواء المحيط به بمنزلة هواء الربيع وان يكون هواء صافيا لطيفا لذيذ التنشق فان كان حارا عدله بالتبريد وحول

الرمح

المواضع الباردة وان كان باردا عدله بالتسخين وحلول الاشياء الحارة ولا يتجاوز ذلك مقدار الاعتدال فيزيل البدن
الى احد الطرفين فاما الرياضة فتكون كما ذكرنا بعد انهضام الغذاء والذي نغتذي به بالامس انهضاما تاما في المعدة
وفي العروق وقد ظهر في البول النكوين القليل وقد نقص البدن من البراز والبول وذلك ذلكا معتدلا في سائر الاعضاء
ومسح بالدهن المعتدل بمنزلة دهن الخيري الممزوج بدهن البنفسج دلكا وخارقا ثم تزيد فيه قليلا قليلا حتى تنتهي
الى المقدار المعتدل ثم يستعمل الرياضة المعتدلة ليحلل بذلك فضول الاعضاء ويقوي الحرارة الغريزية وليكن ذلك بالمشي
المعتدل والركوب في اللعب بالكرة الصغيرة من غير تحريك قوي لكن باعتدال اعني ان لا يكون سريعة ولا بطيئة ولا كثيرة ولا قليلة
ولا ضعيفة ولا قوية ويتحرى ان يكون الرياضة مما يتحرك بها جميع الاعضاء ولا يتعب بعضها دون بعض ويفعل ذلك ما دام
البدن يربو ويحسن لونه ولم يكل ولا عرض له كسل وقد ابتداء يعرق عرقا قليلا حارا فاذا كان ذلك فليقطع الرياضة
قبل حدوث الاعياء ويستعمل الدعة والراحة وكذلك يستعمل التي يجم النفس وبالقراءة المعتدلة ليحلل ما في آلات النفس من
الفضول ويوسع مجاريها فاما الاستحمام فينبغي ان يتقدم الانسان بعد الرياضة فيما بين الجلد واللحم لئلا يحدث له
اعياء المعتدل ليستفرغ الفضول ولتمدد المدلوك اعضائه بتمدد استويا لكيما يستفرغ الفضل الذي فيما بين الجلد واللحم
وان امكن ان تدلك البدن بايد كثيرة ليستفرغ الفضل من الاعضاء وكلها بالسواء كان ذلك اوفق وتوق البدن بالدهن
المعتدل المزاج ثم يستحم في حمام معتدل الحرارة ولا يطيل اللبث فيه لئلا يسخن فان صاحب هذا المزاج قد استكفى تسخين
الدلك والرياضة وتسخينها عن تسخين الحمام وانما يحتاج الى الحمام ليغسل بدنه من الغبار والطين ويدخل ابزن الماء المعتدل
الحرارة ويتدلك بالخطمي والاشنان اللين وبالصندل وبالسك المخلطان بحصان وبالزبيرة المطيبة ويغتسل منه فان كان الزمان
صيفا والهواء حارا والوقت انتصاف النهار فينبغي ان يغوص حتى في ابزن الماء البارد العذب دفعة واحدة او يصب عليه ماء كثير
دفعة واحدة وينبغي ان يجتنب استعمال الماء البارد بعقب الجماع والتعب والسهر والدواء ويصب عليه ماء كثير دفعة واحدة
المسهل والقيء فانه خطر واذا خرج من الحمام فليتودع قليلا قليلا ويشرب سكنجبينا سكريا او جلابا او شراب النيلوفر ومع البرد ولا يجب
ان يغتذي بعقب خروجه من الحمام لكن بعد الاستحمام بساعة زمانية حتى يسكن الحرارة المكتسبة من الحمام لئلا يجتذب الغذاء في المعدة
فيرتقي منه بخارات الى الرأس ويجب ان يكون ما يتناوله من الغذاء الغذاء المعتدل في الحرارة والبرودة واللطافة والغلظ
بمنزلة خبز الخشكار الجيد النقي التام الاختمار والنضج في تنور معتدل ومن اللحم الحولي من الضان والصغير من الماعز ولحم الدجاج
والفروج ولحوم العجاجيل تماما واتى عليها نصف حول ويختار من الحيوان ما كان سليما صحيح الجسم ومن اعضاء المواشي العضل و
لا سيما وسط العضل لانها معتدلة في الرطوبة واليبس والبيض النيمرشت موافق لهم ويكون الطبيخ بتوابل معتدلة ولا يكون
فيها الثوم والبصل والفلفل والزنجبيل الا ان يكون من الاطبخة التي ينفع فيها اللبن وماء الحصرم وماء الرمان فيكسر بردها وبعد
بالتوابل الحارة والسمك الهاري في المتولد في الاودية الكثيرة الصخور المشوي والمقلو بالزيت موافق لهم فاما البقول فليكن

وقبل دخول الحمام فيستعمل الدلك الرقيق المعتدل ليستفرغ الفضول من الرياضة م

والدهن

يغوص

ينكسر