بالتدبير الذي صفناه لاصحاب المزاج المعتدل فاذا استكمل وصار الى سن الفتوة وقويت الحرارة في بدنه واردنا ان ننقله
الى الاعتدال فينبغي ان يكون التدبير بالاشياء المبردة بمقدار ما يحتاج اليه المزاج الخارج عن الاعتدال اعني ان كان
المزاج قويا يكون التدبير قويا وان كان ضعيفا يكون التدبير ضعيفا وكذلك يجري الامر في الامزجة الباقية فيكون
ماواه في المواضع التي يكون الهواء صافيا ويحتال في تبريد المواضع التي ينزلها لاسيما ان كان الزمان صيفا ويجتنب
السموم المشمس والسهر والتعب وليستعمل الدعة والراحة في اكثر الاحوال لاسيما ان كان المزاج حارا يابسا فان بقراط يقول
في كتابه في حفظ صحة الطبائع الحارة ينبغي ان تودع ولا تتعب فان استعملوا الرياضة فيجب ان تكون لينة رقيقة فان ذلك
ينمي اللحم فاما اليبوس فانه قال في حفظ صحة رجل كان يمرض في كل سنة بان منعه من الرياضة لان مزاجه كان حارا
يابسا وينبغي ان يستعمل اصحاب المزاج الاستحمام بالماء العذب البارد واذا كان الزمان صيفا وان كان السن منتهى الشباب — الحار اليابس
والبدن ليس بالقضيف بعد ان يتقدم فيسخن البدن بالدلك لينفتح المسام ويدخل الماء البارد الى داخل البدن فان لم يمكن
الامر كذلك فينبغي ان يكون الاستحمام بالماء الفاتر ويقللوا من دخول الحمام وليكن دخولهم بعد تناولهم القليل من الغذاء
ولا يطيلوا المكث فيه ويدلك ابدانهم برفق ويدهنوا ابدانهم بالماء الفاتر المطبوخ فيه الورد والبنفسج والنيلوفر فاذا خرجوا
منه تدهنوا ويمرخوا ببعض هذه الادهان ويغسلوا رؤسهم بلعاب بزر قطونا ويدلكوا انفسهم بالاشنان الابيض و
نخالة الحوارى ويطيبوا بعد غسل ابدانهم بصندل ابيض وماء ورد وكافور وليمضغوا الصندل والفوفل والورد
الطيب الكهد ويقوى اللثة ويستاكوا بخشب الخلاف والصندل ويستنشقوا بالنيل ودهن البنفسج مع شيء من البان
الشامي على الريق ومن خلو المعدة ويتغذوا بالاغذية الباردة بمنزلة كشك الشعير والسمك الطرية ولحوم الجدي والدجاج
والفراريج مطبوخة بماء الحصرم وماء الرمان واصول الخس والقرع وما يجري مجراه ومن الفواكه العنب الذي ليس بحاد في
الحلاوة والخوخ والاجاص والمشمش والتوت والتفاح والكمثرى البالغ والعناب وما اشبه ذلك من الاشياء المبردة المرطبة و
يكون ما يتناوله من ذلك مبردا بالثلج في الاوقات الحارة والعدل وليشرب الشراب الابيض الرقيق ممزوجا ويجتنب الاحمر
والاصفر العتيق فانه يحدث لهم عطشا وجفافا في البدن وزيادة في الصفراء وثقل في الراس لاسيما اذا كان صرفا وان دفع الى شرب
شيء من ذلك فليمزجه قبل شربه بست ساعات بماء عذب يلقى فيه قطع خبز السميد ثم يروق ويشرب ممزوجا بالماء والثلج و
ينقل عليه بالرمان والتفاح المز ويشم الورد والبنفسج والنيلوفر واللفاح وما يجري مجراه وان استعمل الجماع فيقصد لم يرد ذلك
لان يكون المزاج مع حرارته رديء يابسا فيجب ان يقلل منه والنوم الكثير ينتفع به صاحب هذا المزاج وينبغي ان يجتنب ما ضاد
حال هذا المزاج وهذا بعد صاحب هذا المزاج وينبغي التدبير وان لا يكون انتقال منه دفعة بل قليلا قليلا وانت تعلم مقدار
قوة كل واحد من الاغذية والاشربة وسائر التدابير المبردة من المواضع التي ذكرنا فيها هذه الاشياء وكذلك يستعمل في
سائر الامزجة التي تريد نقلها الى حال الاعتدال **فاما تدبير صاحب المزاج البارد** فاما متى كان المزاج باردا معتدلا في الرطوبة

واليبس

واليبس فان نقله الى المزاج المعتدل يكون بالتدبير المسخن المعتدل في الرطوبة واليبس حتى يكون تصرفه وماواه في المواضع
الحارة ويستعمل من نوع الرياضة ما كان اقوى واسرع ويستعمل من الدلك قبل الرياضة ما يربو معه الاعضاء ثم ينقطع حين تهيأ
يضمر ويستحم بالماء الحار المطبوخ فيه المرزنجوش والبابونج واكليل الملك مع شيء من البنفسج ليعدله ويطيل المكث في الحمام قليلا ويتمرخ
بدهن السوسن والخيري والزنبق ودهن البابونج واكليل الملك ثم يعود بعد ذلك الى الابزن فاذا خرج من الحمام فليتنشف ويتطيب
بالغالية والسك المحمر ويتبخر بالند والعود ويتغذى بلحوم الماعز والضان الفتية السمينة المطبوخة بالتوابل الحارة بمنزلة الكمون والكرويا
والدارصيني والشبث والثوم والبصل ومن البقول الجرجير والفجل والنعناع والطرخون والكرفس ومن الحلواء ما عمل بالسكر والعسل
والجوز والبطم ومن الفواكه ما كان صادق الحلاوة ومن الشراب الاحمر الناصع والاصفر المعتدل في العتق الحافر وليقلل مزاجه فان
المزاج الكبير في مثل هؤلاء يحدث بهم داء في المعدة ويدني ايديا ماء في الامعاء ويكون شربه الماء المغلي فيه المصطكى ويجتنب شرب الماء بالثلج و
الرياحين من النرجس والاقحوان والمرزنجوش والسوسن والاترج ويتطيب بالطيب الحار كالمسك والعنبر والند والدهن المطيب
التمسح بدهن المشوف ودهن الشالمخ والزنبق ويجتنب الجماع وتماديه على تخمة البدن ويزيد في جوهر الحرارة الغريزية ويعين بها على جودة
الهضم ثم متى حصل البدن الى السمن والصدور فليجتنب الجماع لاسيما ان كان المزاج يابسا وينبغي ان يتوقى ما ضاد هذا التدبير من اراد ان ينقل
طبعه من اصحاب هذا المزاج الى الاعتدال **فاما تدبير اصحاب المزاج الرطب** فاما متى كان المزاج رطبا واردنا ان ننقل اصحابه الى
المزاج المعتدل فينبغي ان يستعمل التدبير المجفف وهذا يكون بالتعرض للقاء السمائم والماوى في المواضع العالية اليابسة ويكثروا من
الرياضة والتعب على الريق ويستحموا بالماء المالح والشبي والكبريتي ويستعملوا من الدلك ما كان كالقوي حتى يضمر البدن بعد الانتفاخ و
يدهنوا بدهن الشبث والبابونج ويطيلوا المكث في الحمام ويقعدوا في ابزن الماء الذي قد طبخ فيه البابونج والبرنجاسف مع القرظ
والشبث والخرنوب وما اشبه ذلك من الاشياء المجففة ثم من بعد ذلك ينطلوا على ابدانهم الماء المغلي فيه الاس والمرزنجوش ويدهنوا
بدهن الاس والقسط ويتمرغوا احيانا في الرمل الحار ويقللوا من الغذاء ويكثروا من الصوم ويتغذوا بلحوم الوحش والطيور الجبلية
كالغزلان والقبج والطيهوج والحيتان المملوحة والسمك المملوحة وكل ما عمل بالخل والمري والكرويا وما طبخ بالعدس والكرنب ومن الفواكه
الزبيب القابض والبلوط والشاهبلوط والغبيراء والسبق اليابس والبسر المقلو والشراب القابض ويقل النوم ويشم الشيح والبابونج والقيصوم
ويجتنب من التدبير ما خالف هذا وضاده **فاما تدبير اصحاب المزاج اليابس** فاما متى كان مزاج البدن يابسا واردنا ان ننقله
الى المعتدل فينبغي ان يكون التدبير بالاشياء المرطبة ويكون الماوى بالقرب من المواضع والمياه العذبة وادمان النظر اليها واستعمال الدعة
والراحة وترك التعب والتعرض للسمائم والغموم والسهر في الماء العذب الفاتر المغلي فيه النيلوفر والبنفسج وقشور القرع والشعير المرضوض ويكون — والراحة وترك — والقعود
ذلك بعد الغذاء والتمسح بدهن البنفسج والنيلوفر والقرع والحوز من حب القرع واللوز وشرب ماء الشعير والاحساء المرطبة والاستحمام بعد ذلك
والتدلك المعتدل ولا يطيلوا المكث في الحمام ويجتنبوا العرق فيه ويخرجوا حين يبتدئ العرق ويأكلوا لحوم الخرفان والجداء مطبوخة
بالقرع والسرمق والبقلة اليمانية والاسفاناج والسمك الطرية والسرطانات الطرية واللوز الرطب ومن الفواكه الرطب والتين

Copyright © King Saud University