غلظ التدبير وليس تشغله الآن لطف التدبير فكما يعود الى
التغليظ تحدث فيه السدد. والاغذية الحارة تتدارك مضرتها
بالسكنجبين لاسيما البزوري فانه انفع انواع السكنجبين
ان كان من سكر وان شئت عسليا فالساذج منه كاف والباردة
يتبعها ماء العسل وشرابه والكموني والغليظة يتبعها حار المزاج
سكنجبينا قوي البزور ويتبعه بارد المزاج شيئا من القلافلي
والفوذنجي والاغذية اللطيفة احفظ للصحة واقل معونة
للقوة والحل والغليظة بالضد فمن احتاج الى حل واحتاج
بسببه الى اغذية قوية الكيموس صد الجوع الشديد بشاول
منها غير الكثير ليتهضم واصحاب الرياضات والتعب الكثير
احمل للاغذية الغليظة ومما يغنيهم عن هضمها قوة نومهم
واستغراقهم فيه لكنه تعرض لهم لكثرة ما يعرقون ويتحلل
من ابدانهم ان يستلب اكبادهم من الغذاء ما لم ينهضم
بعد فيهيئهم لامراض فاته في اخر العمر او في اوله وخصوصا
وهم يغترون بهضمهم الذي لهم من نومهم الذي يبطل اذا عرض
لهم سهر متواتر وخصوصا اذا شاخوا والفواكه الرطبة انما
يوافق المتعبين المرتاضين المحرورين في الصيف ان يوكل قبل
الطعام وهي مثل المشمش والتوث والبطيخ والخوخ والاجاص
وان يبردوا بغيرها فهو احب فان كل ما يملا الدم مائية تحلل
في البدن غليان عصارات الفواكه من خارج وان كان ربما تقوى
الوقت فانه يهيئه للعفونة وكذلك كلما يملا الدم خلطا نيا
وان كان ربما ينفع حتى القثا والقثد ولذلك ما كان المستكثرين
من هذه الاغذية معرضين للحميات وان بردت في اول
الامر. واعلم ان الخلط المائي ربما عرض له ان يصير صديدا
وذلك اذا لم يتحلل وبقي في العروق وهولاء اذا استعملوا الرياضات
قبل ان تنضج هذه المائيات بل اكلوا بينها ولون من الفواكه
بن باصول انما خلطت تلك المائيات وقل نضرها
واعلم ايضا انه اذا كان في الدم خام ومائي منع من ان

يلتصق بالبدن مع الغذاء وخليق بمن ياكل الفواكه ان يمشي
بعدها ثم ياكل عليها ليزلق والاغذية التي تولد المائية والخلط
اللزج الغليظ والمرار فانها تجلب الحميات لتعفين المائي
منها للدم وتسديد اللزج والغليظة منها للمجاري والمائي
وتسخين المراري منها للبدن وحدة الدم المتولد عنها والبقول
المرارية ربما كثر نفعها في الشتاء كما ان التفهة ربما كثر نفعها
في الصيف ومن صار الى ان ينال من الاغذية الردية فليقلل
المرارات ولا تواتر وليخلط بها ما يضادها فان تأذى بالحلو
شرب عليه الحامض من الخل والرمان وسكنجبين الخل
والسفرجل نحو وتعهد الاستفراغ ومن تأذى بالحامض
تناول عليه العسل او الشراب العتيق وذلك قبل النضج
والانهضام وكذلك ليتدارك اذى الدسم بالعفص مثل
الشاهبلوط وحب الاس والخرنوب الشامي والنبق والزعرور
وبالموشل الراسن المربا المالح والحريف مثل الكوامخ والثوم
والبصل وبالعكس. ومن كان بدنه ردي الاخلاط مع رقته
وشع عليه بالغذاء المحمود ومن كان بدنه سهل التحلل غذي
الرطب ع بالرطب السريع الانهضام قال جالينوس الغذاء
هو التفه لكل كيفيته كانه تفه فليس بحلو ولا حامض ولا مر
ولا حريف ولا قابض ولا مالح والمتخلخل احمل للغذاء الغليظ
من المتكاثف والاستكثار من الاغذية اليابسة يسقط
القوة ويفسد اللون ويجفف الطبع. ومن الدسم
يكسل ويذهب بالشهوة ومن البارد يكسل ويفتر ومن الحامض
يجلب الهرم وكذلك الحريف ومن المالح يضر بالمعدة
والمالح يضر بالعين والغذاء الدسم الموافق اذا تنوول
بعد غذاء ردي الكيموس والغذاء اللزج ابطا انحدارا وكذلك
الحار يتقدم اسرع انحدارا من الحار المنفش وكذلك
[illegible] بالحار اسرع انحدارا من المتخلخل والمتعب اذا
لطف تدبيره ثم تناول غليظا كالارز باللبن بعد الجوع
احدث الدم فاثاره واحتاج الى فصد وان كان من بعد الجهد.
اي غزر الدم

Copyright © King Saud University

Created with PDFsharp 1.2.1269-g (www.pdfsharp.com)