والاكثر

وكذلك الغضبان ❊ واعلم ان الخل الحلو يتبخر في المعدة
قبل النضج والانهضام وقد احرض الاغذيه من جهة تاثيره
احكام وقد قال اصحاب التجارب من اهل الهند وغيرهم
انه لا ينبغي ان يوكل اللبن مع الحموضات ولا السمك مع اللبن
فانهما يورثان امراضا مزمنة منها الجذام وقالوا ايضا
لا يوكل ماست مع الفجل ولا مع لحوم الطير ولا سويق مع
ارز بلبن ولا يستعمل في المطعومات دهن او دسم كان في انا
نحاس ولا توكلن شواء شوي على جمر الخروع [illegible] الاطعمة
المختلفة يضر من جهتين احدهما الاختلافها في الهضم
واختلاط المنهضم منها وغير المنهضم والثاني انها تكثر ان
يتناول منها اكثر من الباج الواحد وقد ذهب اصحاب
الرياضة في الزمان القديم من ذلك اذ كانوا يقتصرون
على اللحم في الغداء وعلى الخبز في العشاء وافضل اوقات
الاكل في الصيف الوقت الذي هو ابرد ومما فيه الجوع [illegible]
ملاء المعدة صديدات ردية ❊ واعلم ان الكباب اذا انهضم كان
اغذا غذاء وهو بطئ الانحدار باق في الاعور والشنوباج غذاء
جيد واذا كان ببصل طرد الرياح وان لم يكن ببصل [illegible]
الرياح ومن الناس من يحسب ان العنب على الرود تمر الشد[illegible]
جيد وليس كما يحسب بل هو ردي جدا وكذلك النبيذ [illegible]
يجب ان يوكل عليها مثل حب الرمان بلا ثفله واعلم ان اللحم
اليابس ثقيل والفروج لطيف يطلق وخير الدجاج المشوي
ما شوي في بطن جدي او حمل فيحفظ رطوبته واعلم ان
مرق الفروج شديد التعديل للاخلاط اكثر من مرق
الدجاج لكن مرق الدجاج اغذى والجدي بارد الطبع
يسكن لحراره والحمل حار الطبع لذوبان شحمه وكثرته [illegible]
المحرور يجب ان يكون بلا زعفران والمبرود يجب ان [illegible]
زعفران والحلاوات كالفالوذج فان كان [illegible]
ردية للتسديد وتعطيشه واعلم ان مضرة الخبز اذا لم
ينهضم كبيرة ومضرة اللحم اذا لم ينهضم دون ذلك

١٣٨

الفصل الثامن في تدبير الماء والشراب ❊ اصلح الماء للامزجة المعتدلة
ما كان معتدلا في شدة البرد وكان تبريده بالجمد من خارج
لا سيما ان كان الجمد رديا وكذلك الخالص الجمد الجيد
ايضا فان التحلل منه يضر بالاعصاب واعضاء التنفس
وجملة الاحشاء ولا يحتمله الا الدموي جدا وان لم يضره في
الحال ضره على طول الايام والامعان في السن وقال
اصحاب التجربة لا يجمع بين ماء البير والنهر ما لم يتخدر احدهما
واما اختيار الماء فقد دللنا عليه وكذلك اصلاح الردي
منه والمزوج بالخل يصلحه ❊ واعلم ان الشرب على الريق والرياضة
والاستحمام وخصوصا مع خلاء البطن وكذلك طاعة العطش
الكاذب في الليل كما يعرض للسكارى والمخمورين وعند اشتغال
الطبيعة بهضم الغذاء وقد سبق الري الكافي فصار حلالا
بل يجب ان كان ولا بد ان يجتزي بالهواء البارد والمضمضة
بالماء البارد ثم ان لم تقتنع بذلك فمن كوز ضيق الراس
على ان المخمور ربما انتفع بذلك وربما لم ينفعه ان يشرب
على الريق وخصوصا بعد رياضة فليشرب قبله شرابا ممزوجا
بماء حار وليعلم المبتلى بالعطش الكاذب ان النوم مما يسكن
العطش يسكنه لان الطبيعة حينئذ تحلل المادة المعطشة
وخصوصا اذا جمع بين الصبر والنوم ❊ واذا اطفيت الطبيعة
نضجه بالشرب طاقة لها عاود العطش لاقامته الخلط
المعطش ❊ ويجب خصوصا على صاحب العطش الكاذب
ان لا يعب الماء عبا بل يمص منه مصا وشرب الماء الحار ردي
فان كان لا بد منه فبعد طعام كاف والماء الفاتر
يغثي والمسخن فوق ذلك اذا استكثر منه اوهن المعدة
واذا شرب في الاحيان غسل المعدة واطلق الطبيعة
❊ واما الشراب [illegible] الرقيق اوفق للمحرورين ولاصحاب
[illegible] الصداع الكائن من التهاب المعدة
[illegible] والخبز [illegible] خصوصا اذا امزج
قبل الشرب بساعتين ❊ واما الشراب الغليظ الحلو

ومن لم يصبر عن الشرب على الريق

البارد

Copyright © King Saud University