

اقواتها متى حفظت المعدة استقامت بعينها لله تعالى الصحة ومتى لم تحفظ كان بقدره الله تعالى وقضاه المرض فاذا ناصلي الله عليه وسلم بهذه الكلمة انه ينبغي لنا ان نجعل الاكل والشراب في حلقا المعدة والقناة به لان ذلك جالب للحمه الجسم باذن الله تعالى ومتى حصلت الصحة قويت الجوارح على اداء ما فرض الله عليها وحفظت المعدة يكون بالنظر في ثلاثة اشياء وهي ما يدخل فيها وما يخرج منها واقتضاها **فان الذي يدخل فيها** اما العذيق واما الدوية والاعذية اما اطعمة واما الشربة ثم ان الاطعمة الواردة تختلف اما ان تكون من مقاديرها واما من طبها واما من وقتها واما من ترتيبها فاختلافها من مقاديرها يكون بحسب الامزجة والاعماله ينبغي ان كان وقتها يحفظ صحتها ان لا يملأها من الطعام وقوتها العذرة لان ذلك يحدث امراضا استوائية بل ينبغي له ان ياكل اقل مما يحتاج اليه فانه يبقى لثقله وادوم لصحته **واما اختلاف الاطعمة** من طبها فذلك ايضا بحسب الامزجة لكن الذي يوافق كل مزاج منها هو الخبز النقي ولحم الضان الحولي ولحم الغراب الدقة وترفعا وحمود الجديان من عمل منطافيا ايضا وبالبيروزا وبما التناج او شرب من مشوشا عليها بما التناج نفعها ووافقت لاسيما ان طيب بالاشيا العطرة الحارة كالقرفة والسنبل وما اشبهه من الاطعمة الطيبة الرائحة راذت التناج في المواقفة وانتفاضها **كله واما اختلاف الاطعمة** من وقتها فينبغي لمن يريد

حفظ

حفظ صحته ان لا ياكل حتى يفرغ معدته ولا يجد فيها ثقلا ولا خشا مضا ولا غلضا ولا دحانا ولا وجعا وان تطلب الطعام يشبهونها **واما الاحتياطات** الاطعمة من ترتيبها فينبغي للعامل مرير الصحة ودوامها ان يقدم اكل الطعام اللطيف قبل العليضا واللين قبل القاسي فان اشتقت نفسه لشي من طعام صار فليقدمه في الاكل والانتقاء المعدة بقوتها فتجد بهضمه وباقى النافع بعده فيصلح ما بقي من اثره القاسد **واما الاشربة** التي تدخل في المعدة فتشتمون الى نوعين نوع منها حلال مباح شرعا ونوع منها حرام ممنوع منه شرعا **والاول** ينقسم قسمين ما د ولين والثاني كذلك ينقسم الى قسمين حمر وزبيد ثم ان الماء يختلف بحسب مقداره وكميافته ووقته اما اختلافه من مقداره ان تكون الشربة منه معتدلة فان الكثير منه يرهق الجسم والقليل يفتقر منه يفسد الجسم بالسوسة وربما وقع في الزيل واما اختلافه من كميته فان الماء الصادق البرودة موافق للاحداث السن والاعجاب الامزجة الحارة وضار بالشيوخ والاعجاب الامزجة الباردة الطعم الا ان يخلط بشرب مصطكي او شراب الاطوية الحارة العطرية كشراب القرفة ونحوه فان ذلك دفع لضره **واما اختلافه بحسب وقته** فينبغي لمن يريد حفظ صحته ان لا يشرب على الطعام ولا بعده الا بعد ساعة او ساعتين والاجود ان لا يشرب حتى يتم الهضم الاول فان لم يكن له بد من الشرب فليمزج ماءه بقرص