من مقاديرها يكون بحسب الامزجة وبالجملة ينبغي لمن كان معتنيا بحفظ
صحته ان لا يمتلي من الطعام فوق العادة لان ذلك يحدث امراضا لانه بل
ياكل اقل مما يحتاج فانه ابقى لشهوته وادوم لصحته واما اختلاف الاطعمة
من طبايعها فذلك ايضا بحسب الامزجة لاكن الذي يوافق كل مزاج هو
الخبز النقي ولحم الضان الحولي والفراريج الدقه ولحوم الجديان متى عمل منها
تقابايض او بالبن بوز واما النقاح او مسوى مشوشا بالتفاح لاسيما ان
طيب بالاشيا العطرية كالورقه والسنبل وما اشبهه من الافاويه الطيبه
الرايحة واما اختلاف الاطعمة من وقتها فينبغي للمخاطب الذي يريد حفظ
صحته ان لا ياكل حتى تفرغ معدته ولا يجد فيها ثقلا ولا جشا حامضا
ولا دخانا ولا وجعا واما اختلاف الاطعمة من ترتيبها فينبغي للمخاطب
العاقل ان يقدم اكل الطعام اللطيف قبل الغليظ واللين قبل القابض
فان مالت نفسه الى شي ضار فليقدمه لتتلقاه المعدة بقوتها فتجيد
هضمه ويأتي النفع بعده فيصلح ما بقي من اثر الفاسد واما الاشربه التي
تدخل المعدة فهي على اربعة اضرب وهي الما والخمر والنبيذ واللبن ثم ان
الما يختلف بحسب مقداره وكيفيته ووقته اما من مقداره فالقدر
الذي يحتاج منه في حفظ الصحة ان يكون الشربة منه محتمله
فان الكثير منه يرطب الجسم والقليل يفسد الجسد باليبس وربما
اوقع في الذبل واما اختلافه من كيفيته فان الما الصادر المبرد
موافق للاحداث ولاصحاب الامزجة الحاره وضار بالشيوخ وباصحاب
الامزجة

الامزجه البارده الا اللهم ان يكن يخلط بشراب مصطكي او بشراب الافاويه
ففي ذلك دفع بعض ضرورة واما اختلافه بحسب وقته فينبغي للمخاطب الذي
يريد حفظ صحته ان لا يشرب على الطعام الا بعد ساعه او ساعتين
والاجود ان لا يشرب حتى يتم الهضم فان لم يكن بد من الشرب فليمزج ماه
بشراب المصطكي فربما دفع بعض مضرته واما الخمر فلا تحدث فيه البته
وان كان قد تحدث فيه جل الاطبا فانا اقول ان الكلام فيه لا ينبغي
لذي عقل عبا واتباعا لا لحرمه النهي الذي ورد في ذلك ومن بلي بشربه
فعليه بالاستتار وان لا يرشد احدا عليه بل يجب عليه ان يستغفر الله
ويساله الاقاله من هذه البليه التي تودي صاحبها في النار ان كان مراعيا
للعقد الذي يدخل في الدايره المحمديه على صاحبها افضل الصلاه والسلام
واما اللبن فاختلافه بحسب انواعه لان منه الحليب والمخيض والرايب
والجبن والحليب يختلف ايضا بحسب الحيوان المستخرج منه وسنه
وطبعه من حيث هو حار رطب لانه دم غيرته الطبيعة للبياض الا ما اخذ من
حيوان حار رطب فهو اقوى حراره مما اخذ من حيوان بارد وما اخذ من
حيوان فتي كان اقوى مما اخذ من الحيوان المسن واما المخيض فما استقصي رطوبة ثم
[illegible] الزبد منه وكان صادق الحموضه فانه اكثر [illegible] تبريدا مما لم يستقصي
[illegible] اعقد للطبع واما الرايب فهو ابطي هضما [illegible] اخصب
[illegible] الحموضه واما الجبن فيختلف

Copyright © King Saud University