فاجدني اعافه وفي هذا دليل على الامتناع من الاطعمة التي لم تعرفها العادات ولم تشتهيها الانفس وانما
بسطنا الكلام على هذا فاني رايته يذكر اشيا في كتابه مما تعافه الانفس وقد نهوا الاطبا عن تناول ذلك
مع انه ايضا قد تعرض لذلك في باب تدبير الاكل والله اعلم انتهى **ولحم الابل** بارد يابس ثقيل ردي
بالنسبة الى لحم البقر وباقي اللحوم كلحوم الصيد مثل الضبا والاعاول والارانب ونحوها كلها بارد يابس
بالنسبة الى لحوم الانعام **ولحم الطيور** اخف من لحوم الانعام وغيرها واجودها لحم الفراريج والدراج
والسمان هذه حار رطبة خفيفة معتدلة وباقيها بالنسبة اليها ردي انتهى كلامه **قلت** ولحم الخيل حار ولحم الحمار حار **الجراد** حار يابس قليل الغذا
وان امنه اكله يهزل البدن وانما ذكرت ذلك لان صاحب كتاب الرحمة قد تركه ليعرف الانسان طبيعته وان كان لاهل بلد بالاستعمال رغبة عنه
والله اعلم **فايدة** ينبغي ان يتنبه لما ذكر ابن الجوزي في اللقطان الشوي المغموم واللحم الفاسد سم وربما فقد طاعم عقله يوما او يومين وقد
يقتل فينبغي لمن شوى لحما ان يتركه مكشوفا حتى يتنفس فانه ان غم حتى يخرج من التنور قبل ان يتنفس ويخرج منه البخار صار سما او عرض لمن اكله
الاستطلاق والقي والغشي والكرب وتغير الذهن فمن اكل من ذلك شيا فعلاجه القي بالما الحار ويمنع من النوم انتهى لفظه وانما ذكرته ليعلم
السمك بارد رطب واجوده الطري اذا طبخ بالسمن والبصل والكوامخ الحارة اعتدل وزاد في الباه الملح احر من الطري **والبيض** بايس
بارد رطب وصفرته حارة رطبة ولا يصلح ان يوكل منه الا صفرته واما الزلال فردي واذا طبخت صفرته بالسمن والسكر زادت في
المني وفي جوهر الدماغ والبصر والله اعلم **قلت** واما الابيض فينبغي افراده وان كان لابد فلا يستعمل الا في النذور ولضرورة او سبب
موجب فيجمع الندور لا يضر ان شا الله تعالى وصاحب المزاج الحار اقدر عليه وهو اقل ضررا به والله اعلم **الفواكه الحلوى** اجود
الفواكه وهي الفالوذج العسلية والسكرية تزيد في العقل وفي جوهر الدماغ والبصر وتزيد في الباه وتلين الطبيعة وتقوي المفاصل والاعضا
ولا توكل الا على الطعام فاذا اكلت وحدها على الريق جذبتها الات الهضم بسرعة قبل النضاج لشدة شهوة الكبد اليها فيقع منها
سدد ويضاري الغذا او يحصل منه السدد المتعقد في الجوف والعسلية تصلح للكهول والشيوخ والسكرية تصلح للشباب ولا تصلح
الحلوى للصبيان الا في اوقات بعيدة متفرقة في الاسبوع مرة او مرتين قدرا يسيرا من السكرية فقط والفانيد اجودها ثم
الفالوذج انتهى كلامه **قلت** والفالوذج هي هذه الحلوى المعروفة عندنا بالمضروب وهي افضل انواع الحلوى والمبروش

اجوده

الفواكه

اجوده ما كان يانعا حلوا شحما وهو حار رطب دسم ملين يزيد في الباه ويقوي الاعضا وينبت
اللحم ويشد العصب ويولد غذا جيدا ويقوي المعدة وهو صالح جيد **الزبيب**
لحمه حار رطب ملين ويشد العصب ويذهب النفخة ويطيب النكهة ويقوي المعدة
ونواه بارد يابس قابض **الرطب** حار رطب خفيف يقوي الاعضا ويشد البدن ويقوي
الباه انتهى لفظه **قلت** وقد كان السلف يستحبون اطعام النفسا الرطب لان مريم رضي
الله عنها اكلته في نفاسها وقد روي عن علي رضي الله عنه قال قال رسول الله صلى الله عليه
وسلم اطعموا نساءكم الرطب فان لم يكن فالتمر والله اعلم وعن سلمة بن قيس رضي الله عنه
قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم اطعموا نساءكم في نفاسهن التمر فانه من كان طعامها
في نفاسها التمر خرج ولدها حليما فانه كان طعام مريم ولو علم الله طعاما هو خير من التمر لاطعمها
اياه **التمر** حار يابس خفيف يقطع الرطوبات البلغمية ويقوي المعدة ويقتل الدود المتولد من العفونة
في البطن ولكنه نافخ دفع ضرره ان يوكل بالقثا للحديث الصحيح كان رسول الله صلى الله عليه وسلم
ياكل التمر بالقثا ويقول يرد هذا ابعد لحر هذا وحر هذا ايعدل برد هذا **الموز** في الصيف حار
رطب خفيف يلين الصدر والطبيعة ويولد غذاء جيدا وفي الشتاء بارد رطب ثقيل دفع ضرره
ان يوكل بالعسل فيعتدل وتفعل كفعله في الصيف وهو يوكل قبل الطعام ومع
الطعام ولا يوكل بعده فيكون ثقيلا انتهى كلام صاحب كتاب الرحمة **قلت** وذكر الفقيه
الصالح بدر الدين حسين ابن ابي بكر السوذي في مختصره ان الموز حار ثقيل يهيج الرياح والبلغم
والمرة والدم وكل علة في الجسد والعروق ويورث البخر والله اعلم **الرمان الحلو** حار
رطب يلين الصدر ويصح الصوت ويطيب النفس وهو صالح للاصحاء والامراض وقال النبي
صلى الله عليه وسلم ما من رمانة من رمانكم الا وفيها حبة من الجنة فينبغي ان يوكل الرمانة كلها

Copyright © King Saud University