او تعرف البدن في وقت النوم، ويكون البول منصبغا او يوجد في الفم طعم غريب،
فيجب ان يلزم تلطيف التدبير الى ان يزول جميع ذلك، فان طال العرض فليستفرغ
البدن بما التمر هندي والخيار شنبر او بما اللبلاب او شراب الورد المكرر او بالبنفسج
اليابس والسكر ويحذر الحركة العنيفة وشرب النبيذ والسهر والجماع والاستحمام بالما
الحار ومصابرة الجوع والعطش والامتلا من الطعام دفعة بل قليلا قليلا في مرات
وشرب الما دفعة لاسيما الغير بارد جدا بل قليلا قليلا ولا يكن شديد البرد وليحذر التعرض
للشمس والهموم النفسيه وكلما سخن البدن، ويستحم بالما العذب الفاتر ويتدرج قليلا
قليلا الى الحركات وساير الاعمال المعتادة في حال الصحة، ويستعمل من الشراب الابيض
الرقيق ممزوجا بمزاج معتدل ولا يتعرض للقوي، فان كان الطعام يثقل على المعدة
ويبطي هضمه والطبيعه مع ذلك لينه، فليقلل من الغذا ويحذر استعمال الغليظه والبطية
الهضم، ويستعمل كل يوم اول النهار اوقيه من شراب السكنجبين السفرجلي مع نصف
اوقيه ورد مربا الى ان تقوى المعده ويجود الهضم وتكمل القوة

الفصل السادس من المقالة الثالثة في تدبير حفظ الصحة بالتحفظ بالعادات وتعديل المجالس والمساكن والمراقد

اما التحفظ بالعادات فيجب لمن كان بدنه صحيحا
وافعاله الطبيعيه جاريه على المجرى الطبيعي ان يتحفظ بالعادات التي اعتادها في ساير
افعاله كالرياضة والاستحمام وملاقاة الهوى والاغذية والاشربة والنوم واليقظة
والجماع والاستفراغات وغير ذلك من الاشيا التي اعتادها والفها مدة طويلة وصارت
له كالطبع، الا ان تكون تلك العادة مفرطة الرداة كالسكر الدايم والاستفراغات
المفرطة والتعب المفرط والجماع الدايم والاغذية الرديئة وشرب المياه الرديه
والامساك عن الغذا مدة طويلة وما يجري هذا المجرى من العادات المفرطة الرداة
التي غايتها رديه لاسيما ان كانت منافية للمزاج الطبيعي، فيجب ان ينتقل عنها
ويرد الى عادة جيدة مامونة الغايلة ولكن ذلك قليلا قليلا بتدريج لا دفعة
لان الانتقال من الضد الى الضد دفعة ردي جدا، وينبغي للانسان ان يعود
نفسه ملاقاة الحر والبرد والاغذية التي لابد منها او بدل اوقات النوم واليقظة
ويتعاهد القي في كل شهر مرتين او ثلاثة ولا يلزم في ذلك نظاما واحدا ولا يلزم
اكل غذا واحد ولا يشرب شرابا واحدا ولا يكثر من النوم ولا من اليقظة ولا من
الجماع فان ذلك ضرر عظيم جدا، فاما تعديل المجالس والمساكن والمراقد

فاحوج ما كانت

فاحوج ما كانت هذه المواضع معتدله لا يعرق من حرها ولا يقشعر من بردها ولا يكون
مع ذلك رطبه ولا محله يابسه ولا شعثه، وان كانت شعثه فترش من الما بقدر ما يعتدل
ويجب ان يكون الجلوس في المواضع النزهه في غرف او على اسره، والمواضع المعتدله
تصلح لاصحاب الابدان المعتدله الكاملة الصحة، واما اصحاب الابدان النحيفة الذي
يغلب عليهم المرار فينتفعون بالمجالس والمراقد البارده الرطبه النزهه واصحاب
الابدان العبله، ومن يغلب عليهم البلغم توافقهم المجالس الحاره اليابسه، فاما
المجالس التي فيها رايح كريهة، فيجب ان تبخر بالعود والند وانواع البخورات الطيبة الرايحة

الفصل السابع من المقالة الثالثة في تدبير حفظ الصحة بتنقية الابدان

من الفضلات المجتمعة فيها وذكر منافع الاسهال ومضاره ومنافع القي ومضاره
واصناف الادويه المفرده المقيه والمسهله لكل واحد من الاخلاط والمسكنة لهيجان
الدم وغليانه والمسهلة لاكثر من خلط واحد، وذكر تدبير من يشرب دوا مسهلا او
مقيئا وذكر منافع اخراج الدم ومضاره، والمواضع التي يجب اخراج الدم منها بالفصد
والحجامة والعلق، اما تدبير حفظ الصحة بتنقية الابدان من الفضول
المجتمعة فيها عن الاغذيه والاشربه كالبراز والبول والعرق وما ينحدر من اللهوات
والمخاط وما يجتمع في الصدر ويخرج بالنفث والمني ودم الحيض فان هذه كلها متى
احتبست او تاخرت عن الوقت الذي كانت تخرج فيه عن البدن اضرت به واحدثت
امراضا رديه بحسب طبيعة كل واحد منها، وكذلك ايضا متى اجتمع في البدن كله فضله
او في بعض اعضايه كالمعده والكلا والمثانة حدث عن ذلك امراض رديه، فيجب متى
احتبس البراز ان يدبر صاحبه بتدبير من عرض له القولنج الحادث عن احتباس البراز على
ما سياتي بيانه في المقاله الرابعة عند ذكر علاج القولنج، ومتى احتبس البول وكانت
الحرارة مع ذلك غالبه فليعط صاحبه شي من لعاب البزرقطونا مع الجلاب، او ما
قد استحلب فيه بزر القثا او بزر الخيار مع شراب النيلوفر او ما البطيخ الهندي مع السكر، فان
كان احتباس البول مع غلبة البرد فليعط صاحبه ما قد اغلي فيه بزر الكرفس وبزر الهندبا
والرازيانج مصفى على سكنجبين، ويخلط في طعامه الكرفس والهليون والحمص والكمون
ومتى احتبس العرق وكان ذلك عن استحصاف البدن من ملاقاة البرد فليدخل صاحبه
الحمام ويدلك بدنه دلكا كثيرا ويتحرك حركة كثيرة، فان كان احتباس العرق من مقابلة
الشمس والهوى الحار، فينبغي ان يدلك البدن دلكا لينا ويمرخ بدهن البنفسج او دهن

Copyright © King Saud University

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