

﴿ كتاب ﴾

منافع الاغذية

ودفع مضارها الاوحد الحكيم.

والفضلاء وعمدة اطباء والنجباء.

سابق حلبة الحذاف وماهر الصنعة على

الاطلاق أبي بكر محمد بن زكريا

الرازي المشهور المتوفى

سنة ٣٢٠

تقريبا

()

- ﴿ وبهامشه كتاب دفع المضار الكليية عن الابدان ﴾
﴿ الانسانية بتدارك أنواع خطا التدبير للشيخ الرئيس أبي ﴾
﴿ علي الحسين بن عبدالله الشهير بابن سينا المتوفى سنة ٤٢٨ ﴾

- ﴿ هذان الكتابان قد أدرجهما العلامة الفاضل ابن أبي ﴾
﴿ أصيبعة في طبقات الاطباء، ضمن مصنفات الفاضلين ﴾
﴿ المذكورين وترجم أحواهما بترجمة حافلة فانظره ان شئت ﴾

﴿ تنبيه ﴾

- ﴿ قد صار طبع ذين الكتابين من نسخة عتيقة صحيحة تناولتها أيدى ﴾
﴿ الفضلاء تاريخ نسخها سنة ٧٣٨ ثمان وثلثين وسبعمائة ﴾

﴿ الطبعة الاولى ﴾

بالمطبعة الخيرية المنشأة بجوش عطى بجمالية

(مصر المحمية سنة ١٣٠٥)

﴿ هجرية ﴾

TX

351

R39

1888

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله رب العالمين
 حمد الشاكرين وصلواته
 على أنبيائه ورسوله أجمعين
 وبعدها قال الشيخ أبو الحسن
 أحمد بن محمد السهملي من
 عرف بعلاوة همة وشرف
 الأرومة ومحبة العلوم
 الحقيقية والأخذ منها
 بالخط الأوفر وانسباط
 المدرّنين فيها وتحصيلهم
 عنده من حيث كانوا
 واحدا بعد واحد لما
 اصطنعني بنظمه في عقد
 جلته وضمي إلى زمرة
 أمر في فيما أمر من
 الأوامر الحكيمية أن
 أعمل كتابا في دفع المضار
 الكليمة للأبدان الانسانية
 اذ تأمل الكتب الطبيعية
 فوجدتها قد صرف فيها
 أكثر العناية إلى تحذير
 الامور الضارة وقصر فيها
 كل التفسير في تدارك
 ما يقع للمتهورين الواقعين
 فيما حذروه الخائفين لما
 أمر وابه فتلقيت أمره
 العالي بالطاعة بقدر
 الاستطاعة ورجوت أن
 تنجز بركة طاعتني لولي
 نعمتي ضرورا من التوفيق
 تقصر عنها ذات مقدرتي
 واستعنت بالله انه نعم
 المعين في المقالة الاولى في
 تعديد أنواع الخطايا وابدأ
 فاقول ان الصحة لما كانت
 تابعة لاعتدال المزاج
 واستواء التركيب على

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الفصل الأول قال أبو بكر محمد بن زكريا الرازي رأيت أن أوأف كتابا في دفع مضار الاغذية
 تاما مستقصى أبلغ وأتمرج مما عمله الفاضل جالينوس فانه سهوا غلط في كثير من كتابه في هذا
 المعنى ولم يستقص في كثير منه ولا سيما يحيى بن ماسويه فانه ضرب بكتابه الذي عمله في هذا الغرض
 أكثر ما نفع وأن أميل عن ذكر العلل والاسباب التي تخص القلاسة الطيبين الى ذكر
 المعاني والنسك الجزئية التي يعم نفعها جميع الناظرين فيها المستعملين لها ما قدرت في ذلك من
 عظيم النفع ولعمري أيضا كتابا مستقصى في هذا الفن واسع في أهل العلم به ولا في لم أجده من
 في هذا الفن كتابا مستقصى في غرضه المقصود فعملت كتابي هذا ارجيا ثواب الله عز وجل
 ومتعري بامرضاته واني لما أجلت الفكر في ان يكون هذا الكتاب تاما مستقصى في غرضه المقصود
 رأيت أنه ينبغي أن الحق بذكر الامور الجزئية التي تخص عدد اعداد في دفع مضارها ذكر قوانين
 وأمور كليمة في تدبير المظعم والمشرب جملة ورأيت أنه ينبغي أن أجعله مقالتين أذكر في الاولى منهما
 الامور الخاصة الجزئية وفي الثانية القوانين العامة الكليمة وأنا فاعل ذلك بمشيئة الله عز وجل
 واياه أسأل التوفيق لصواب القول والفعل والعون على ما يرضيه ويقرب اليه ويدني منه وهذا
 حين نبدي فنقول انه لما كان معقول الناس في اغذيتهم على الخبز والماء والشراب واللحم وكانوا
 لهذه أكثر استعما لامنهم لغيرها رأيت ان ابدأ بالقول فيها

الفصل الثاني في منافع الخنطة والخبز المتخذ منها ومضارها وما يدفع به تلك المضار وصنوف الخبز
 والارفق منها في حال دون حال) الخبز السميذ والحواري فاقول ان الخبز مع اعتياد الطبيعة
 له وورودها عليه دائبا وجرى العادة بالاغذية منه له مضار ينبغي أن تميز وتفصل فمن الخبز السميذ
 والحواري والخبز كارعلى مرتبة في ذلك من قلة النخالة وكثرتهم والقطير والمختصر والكثير الملح
 والبورق والعديم لذلك وخبز السنور وخبز القرن وخبز الملة وخبز الطابق فمن مضار الخبز السميذ

ما قسم وحدد في كتب

أخرى أهمها وكان
حفظها بتعديل أمور
واجتناب أموراً ما تعديل
الأمور فتعديل الهواء
وتعديل الطعام وتعديل
الشراب وتعديل البيضة
وتعديل النوم وتعديل
الحركة البدنية وتعديل
الحركة النفسانية وتعديل
السكون والدعة وتعديل
ما يستفرغ وتعديل
ما يحتبس وأما اجتناب
أمور فاجتناب مابرض
ويكسر وما يقطع وما يجمد
وما يشوي وما يحرق وما
يعفن وما يولد سوء مزاج
قتال بارد أو حار وما يصاد
المزاج بالخامصة وكان كل
واحد من هذه المذكورات
جنساً عامات ترتب تحته
أنواع تميز بالفصول
وأصناف تميز بالخواص
وجب علينا ان نسطها
ونكثرها ونعد ما يعرض
من خطأ وفي مزاج
ولنا ان نبين ذلك بطريق
قسمة منطقية الا ان
غرضنا في هذا الكتاب
كما أمرنا به الاقتصار
واقادة العمل دون افادة
حقيقة العلم وان نجنب
الكلام فيما كفيئناه
وصرف المتقدمون فيه
العناية به فلذلك لم نشغل
بالمجتنبات واشتغلنا
بالمعدلات فلنعذرن الآن
أصناف الخطأ الواقع فيه

والحواري انه اعسر نحو جانم البطن من الخشكار وانه أكثر نفضاً وتوليد الرياح ويولد السدد في الكبد والحصى في الكلى في المستعدين لذلك ولذلك ينبغي ان يعامل عنه الى الخشكار من تعثره الرياح الغليظة ويبس البطن والسدد في الكبد والغليظة في الطحال والحصى في المثانة المستعدة لذلك ويسرع اليه الامتلاء وتصيبه أوجاع المفاصل ويعثره التعجر فيها وما يمدفع به هذه المضار ان يكثر فيه من الخبز والبورق ويتعهد الاكل له السكنجبين البزوري وبأخذ بزرا البطيخ وبزرا الكرفس مع السكر الطبرزد متى أحس بشقل تحت الاضلاع من الجانب الايمن فأمامتي أحس بشقل في البطن والقطن وعسر في خروج البول أو قلة فيه فليأخذ من هذا الدواء أي ما قبل الطعام بثلاث ساعات سفوف قوى وصفته ان يؤخذ من بزرا البطيخ المنقى وزن عشرة دراهم ومن حب القلت واللوز المر والدوقون كل واحد وزن درهمين فيستف منه وزن ثلاثة دراهم ويشرب عليهما ماء حار اقد أغلى فيه برشاوشان الى ان يفقد ذلك العارض ويكثر من أحس بهذا العارض من البطيخ في ابانه ويتحسى أيضاً من ماء الباقي فان هذا التدبير يمنع من ان يتولد وان يتم تولد الحصى في كلاله والتعجر في مفاصله فاما من يعثره غلبة الرياح الغليظة فليجتنب أكل الفواكه الرطبة قبله وعليه ولا سيما الحمامضة ويشرب قبله شيئاً يسيراً من النبيذ العتيق أو يأخذ قدر جوزة من الجوارش الكهوف ويؤمر ان يكثري طبيخه من الافاويه ويصيب في بقله من السذاب والصعتر ومن الثوم ولا سيما في الاوقات والبلدان الباردة ويكون أكثر أكله لهذا الخبز بالاسفيداجات وأمر ان المطجنات ويحذر أكله مع المسات والرائب والكشكبية والمضيرة والمصلية والحصرمية والبولارد المعمولة بماء الحصرم والمان ونحو ذلك من الحوامض والقوابض ويقل شرب ماء الثلج ويصرف شرابه ويقله ويقويه وان اضطر الى أكله يوماً ببعض ما وصفت من الامراق الغليظة القابضة والباردة تناول الكهوف أو الفلافلي أو صرف الشراب وتجوع من بعده وتعرق في الحمام من غد ويؤمر ان يكثري هذه الامراق من الثوم وخاصة في الكشكبية والمضيرة فان الثوم اكسر الاغذية للرياح وله مع ذلك ان لا يعطش كاعطاش الافاويه الحارة فبهذا التدبير يمكن ان يسلم من يعثره القولنج وأوجاع الجنب وترنمها بالرياح الغليظة من مضرة ادمان الخبز السعيد والحواري وأما من يعسر خروج النجومه ويعثره يبس في البطن دائماً فليقدم من طعامه ما عمل بالمرى وبأخذ زيتونات من زيتون الماء ويتعمل بالقانيد السجزي ويحسى قبل الطعام امراق الاسفيداجات وخاصة من ماء الكرنب والاسفاناخ والساق وتتمكن مالحه قبله ويستعمل أيضاً قبل طعامه اما في الصيف أو في أوقات حمى بدنه أكل الاجاص منقوعاً في جلاب صفة نقع ماء الاجاص في الجلاب يؤخذ الاجاص اليابس العلك الحلو فيغسل بالماء ثم يشرح بالسكين مواضع منه ويرقق الجلاب بالماء حتى يصير في حده ما يشرب وينقع فيه الاجاص المشرح يوماً وليلة فيأخذ حتى يربو ويتفخ ثم يؤخذ منه قبل الطعام بثلاث ساعات من عشرة الى عشرين وأما في الشتاء والاقوات التي ليس فيها البسطن ملتتها وأصحاب الابدان العبلية والشحيمة والمبرودون والمرطوبون فينتقع لهم التين في ماء العسل فيأخذون منه قبل الطعام وقد يصلح للمحرورين الذين يحتاجون الى تسهيل خروج الفضل أكل الفواكه الرطبة التي تفعل ذلك في زمان الصيف وحالات التهاب البسطن كالاجاص الرطب والتوت الشامي فمن لم يحترز منهم هذا التدبير في اخراج الفضل أخذ في الاسبوع مرة من الادوية التي شأنها اخراج الفضل ولا تتجاوز قوتها الامعاء والماساريقا وهي العروق التي بين الامعاء الدقاق والكبد وتجري فيها الاغذية الى الكبد أدوية مفردة فمن الادوية التي شأنها اخراج الفضل لب القرطم والصبر وبزرا الانجيرة والقبائل من التريذ واليسير من جوارش السفرجل المسهل ونحو ذلك صفة دواء يخرج الفضل ويمنع كون القولنج الثفلي ويجعل مع ذلك عن الرأس والحواس ولا يضر بالسفل

لاعلى سبيل التفسير بل
على سبيل التصنيف
والجمع بوجه كل ثم تتبعه
التفصيل في باب باب
ولنبدا بتعديل الهواء
• قال أبو علي الهواء
يستعمل في كتب الطب
فاميا وخصايفا العامي هو
الهواء المشترك والخاصي
هو الحام فيكون الكلام
في الحام داخل في باب
الكلام في الهواء الا انا
نبدا بالهواء العامي فنقول
تعديل الهواء يقتضى
تعديله في الحر والبرد
وتعديله في الرطوبة كما
يجب بنواحي البحار
واليبوسة كما يجب في
البراري والقفار والجبال
وتعديله في الانتقال من
سراى بردا ومن بردا الى
حر كتعديله في اوقات
الحرير وفي دخول
الحمامات وتعديله من ننت
الى طيب ومن طيب الى
نتن وتعديله من الشمال
الى الجنوب ومن جنوب
الى شمال وتعديله من
مزاج بلد الى مزاج بلد
وتعديله من عفونة الوباء
اعنى عفونة في الهواء
يجب ان يجترز عنها عند
الاستنشاق وتعديله
بالاحتقان والحركة اذ
الهواء الراكد يتبعه
تغيرا ما الى شبه الوباء
من عفونة حارة وان لم
يكن وباء محض اذ الوباء
لا يحدث الا بسباب آخر

يؤخذ من الصبر الجيد وزن ثاى درهم ومن المقل الازرق وزن ثلث درهم بعن بماء الكرنب
ويتعهد بالليل ويصلح هذا الدواء لمن ليس بحار المزاج وليس بملتهب جدا صفة دواء آخر يعمل مثل
عمله ويصلح لمن هو حار المزاج ملتهبه يؤخذ من الصبر وزن ثاى درهم ومن الكثيراه وزن ثلث
درهم ويجن بلعاب البرزق وتواو يستعمل صفة دواء يخرج الثقل وهو بمنزلة الغذاء يؤخذ من
لب القرطم قدر الحاجة فيعجن بعسل التين ويؤخذ منه عند خف الطعام من البطن أو قبله أو بعده
باربع ساعات مثل البيضة فيلين البطن ويسهل خروج ثقل الطعام الثاني وان أريد أن يكون هذا
الدواء أقل حرا عجن بعسل الترنجيبين صفة عسل الترنجيبين أن يؤخذ الترنجيبين فيجعل في طنجير
ويصب عليه أربعة أمثاله ماء ويغلى حتى ينحل ثم يترك ليلة ليرسب ما رسب من تراب وغيره ويصفى
من بعد ويعاد الى الطنجير ويطبخ حتى يصير في قوام العسل ثم يعجن به ما براد عجنه وان أخذ منه
نفسه لين الطبيعة والصدر وسهل خروج أنفال الطعام وأما صفة عسل التين فليؤخذ الاصفى
العلاك منه فيطبخ بغيره من الماء ويحفظ مقدار الماء عليه بان يراد منى نقص ويطبخ بنا رلينة حتى
يتهرى التين ثم يترك أيضا ليلة ويصفى من بعد ويعاد الى الطنجير ويطبخ حتى يغلظ وان ألقى على هذا
الطبخ أعنى طبخ التين وزد ربعه من القانيد السجوى وطبخ حتى يصير له قوام كان شراب التين
وهو شراب يسهل البطن ويسخن الكلى ويحسن اللون ويمنع احتباس الانفال في الامعاء وينفع
من الربو والسعال وأكثر عمل الصدر والرئة صفة مسهل التبر وهو يصلح لخراج الانفال وفضول
الرطوبات التي تتولد عن ادمان أكل الفواكه والالبان والكشكش والمضيرة ونحوها يؤخذ من
التبرذالتى المصمغ وزن عشرة دراهم ومن الزنجبيل وزن درهم ومن السكر الطبرزد وزن اثني
عشر درهم واما الشربة من درهم الى ثلاثة وهو بكسر الياح ويلين البطن • (جوارشن السفرجل
الصينى) واما الجوارشن السفرجلى فيذبح أن يتخذ منه لوانا صينى وشتوى أما الصينى فعلى هذه
النسخة وصفها يؤخذ من السقمونيا الانطاكى الازرق الجيد وزن درهمين ونصف ومن التبرذ
المصمغ وزن عشرة دراهم ومن برز الخبار وبرز القرع من كل واحد وزن خمسة دراهم ومن الورد
والطباشير من كل واحد وزن درهمين ونصف ويؤخذ من الترنجيبين الطبرزد الجيد فتصب عصارة
السفرجل الحامض المروق ما يغمره ويحلب به ويطبخ حتى يصير في قوام العسل ثم تعجن الادوية
منه بمائها الى ثلاثة أمثالها وهذا المقدار هو عشر شربات تامات اذا أريد به نفص البدن فاما
لتلين الطبيعة بمقدار اخراج الثقل فثلث الشربة أو ربعها جوارشن السفرجل الشتوى وعمله
وأما الشتوى فيؤخذ من السقمونيا ونيباو التبرذ مثل ما يؤخذ للصينى ويؤخذ من المصطكى والعود
الهندي والزنجبيل من كل واحد قدر درهمين ونصف فيعجن بقانيد سجوى قد حل بماء السفرجل على
ما وصفنا قبل والشربة مثل الصينى وهو يصلح عند التخم وفي الشتاء وحيث لا يجشى أن يسخن البدن
قليل وهو يقوى المعدة ويشير الشهوة مع اسهاله ولان التوسع في ذلك كما يخرج الانفال نافع جدا في
حفظ الصحة فيجب وينبغى أن نذكر من ذلك ضرر باختلافه معجونات وسفوفات وأشربة يستعمل
الاخذ من الاخف والالوفق في كل حال يحتاج فيها الى ذلك فلذلك نحن ذا كرون منها صنوف آخر
• صفة شراب الاجاص يسهل البطن ويستعمل في الامراض الحادة وصميم الصبف ويسكن العطش
ويقوم الصفرا ويخرجها أيضا يؤخذ من الاجاص القومسى أو السمين الحلو العلك فيغسل بالماء
غلا حتى ينقى من غبار ان كان عليه ثم يلقى في برمة برام نظيفة ويغمر بماء صاف ويحفظ عليه مقداره
كما ذكرنا عند ذكرنا في باب الشرابين شراب التين والترنجيبين ويطبخ حتى يتهرى ثم يصفى ويعصر ويترك
ليلة حتى يتروق ويرق ثم يلقى عليه ربعه سكر طبرزد ويطبخ حتى يصير له قوام ويشرب منه من أوقية
الى ثلاثة وأربعة ويغير المحرورون به الماء فيعظم نفعه لهم جدا وان عمل هذا الشراب بالترنجيبين

واما الى كيفية باردة
 حامية بربة والهواء الدائم
 الحركة أيضا تتبعه أنواع
 من الآفات في الأبدان
 كما تخصصه في بابه ولا يخلو
 من نقل الأبخرة والاعبرة
 الرديئة من المواضع
 البعيدة الى المساكن
 النقية وأما الحمام فأبواب
 التعديل فيه تعديل
 هوائه وترتيب الدخول
 فيه لئلا يكون دفعة
 وتعديل مائه ليكون عذبا
 وتعديله أيضا لئلا يكون
 حار جدا ولا باردا وتعديل
 المقام فيه وتعديل ترتيب
 الخروج منه وتعديل ترتيب
 استعمال ذلك والمرخ
 والغسل فيه ثم اجتناب
 الحركات الشاقة والجماع
 والطعام والشئ السبيل
 البارد بالفعل أو قوى
 الحرارة بالقوة وتعديل
 وقت دخوله لئلا يكون
 على خلاء وخواء أو على
 امتلاء ولئلا يكون عقيب
 شئ يسقط القوة مثل حركة
 عنيفة أو استفراغ دم أو
 اسهال أو كثرة جماع ثم
 لا يستعمل على الوجه بل
 يطال المقام ويدام فيه
 التعرق ويقعد في الموضع
 الحار فقد قلنا في أحوال
 الهواء وتعديله بالأجسام
 (واما تعديل انطعام) فاما
 في كميته بان يكون أكثر أو
 أقل واما في كميته في ان
 يكون أحر أو أبرد أو أبيض
 أو أرطب أو أشد يذضع
 القوام فيعض سريعا

كان أشد تليينا للبطن الا انه دون الاول للمعدة والامعاء والغثى صفة دواء يلين البطن ولا غائلة
 له بته وهو معتدل في الحرو والبرد يؤخذ من ملوس الخيار شنبرفيغمر بالماء الصافي ويغلى حتى ينحل
 غسلها ثم يصفى ويؤخذ ما انحل فيطبخ بنا رليته حتى يصير في قوام العسل ثم يؤخذ من الترنجبين
 الطبرزد فيسحق ويحجن به ويرفع ويؤخذ منه عند الحاجة فيلين البطن ويسكن أكثر أوجاع الامعاء
 ويلين الصدر الا انه يحمر الماء تحمه ير اشديد ليس عن حرارة يشير هابل عن صبغ بنفسه من
 الخيار شنبرف صفة دواء يحل الطبيعة حلا أقوى الا انه يكرب قليلا من ليس بقوى فم المعدة يؤخذ
 من عسل الخيار شنبرف الذي وصفنا فيحجن به البنفسج المسحوق مثل الكحل ويحجب وياخذ منه من
 كان أخذ الحب أسهل عليه من أخذ المجعون ومن شاء تركه مجعونا صفة لعوق الخيار شنبرف وهو
 يلين البطن وينفع من الخواثيق والاورام في المعدة والامعاء يؤخذ من عسل الخيار شنبرف ثلاثة
 أجزاء ومن عسل التين جزء واحد فيجمعان ويشمسان في جام قد شدت عليه خرقة تقيه من الغبار
 حتى يغلظ ويخن ثم يرفع ويلق منه من يريد تليين البطن ويتفرغ به عند انتهاء الخواثيق والحاجة
 الى التحليل صفة لعوق آخر يجمع تليين البطن وتسكين أوجاع القولنج المراري وازهاب الحرقة
 الكائنة في مجارى البول والكلى يؤخذ من الكثيراء والشا واللوز الحلو المقشر والقانيد الخرائثي
 أجزاء سواء فيدق كلها حتى يمتزج ثم يحجن بعسل الخيار شنبرف بثلاثة أمثالها ويؤخذ عند الحاجة
 من نصف أوقية الى أوقية صفة مجعون يصلح للمبرودين ويخرج اللزجات وينقى المعدة
 والامعاء منها يؤخذ من لب القرطم وزن عشرة دراهم ومن بزرا الأنجرة والزنجبيل ولبن التين من
 كل واحد وزن درهمين ونصف ومن بوز الخبز وزن درهم وربع يحجن بعسل صعتري حريف
 أو يؤخذ الصعتري نقيع ثم يصب من تقيعه على العسل مثله ثم يغلى حتى ينتصف الماء ويستعمل
 فينبوب عن العسل الصعتري يؤخذ من هذا الدواء قدر بيضة فينقى المعدة والامعاء من جميع ما قد
 لظنها من البلاغم واللزجات ويكسر الرياح ويخرجها من أسفل ومن فوق وفيما ذكرنا من هذا
 الباب كفاية وبلاغ فلترجع الى غرضنا فنقول اننا قد ذكرنا كيف تدفع المضار المتولدة من الخبز
 السميد والحواري فلنذكر الآن الخبز المشكار فنقول ان هذا الخبز يتولد منه دم مائل الى
 السوداء ويكون ذلك منه بمقدار رداءه وقلة نقائه فانه كلما كان أقل نقاء وأميل الى السوداء كان
 الدم الذي يتولد منه أقل مقدارا في نفسه وأغلظ وأميل الى السوداء فيتولد عن ادمانه الامراض
 السوداء ويقوى يسرع بالهرم ويضعف عليه البدن ويقبل الدم ويكون منه الحكمة والجرب
 واليواسير ونحو ذلك وان أكل من الخبز المشكار بمقدار ما يتولد منه من الدم المقدار الذي يحتاج
 اليه البدن احتاج ان يكون كميته أكثر من كمية الخبز الحواري كثيرا فيشغل لذلك في المعدة ويربو
 وينتفخ ولا سيما اذا شرب عليه الماء ويتولد من ذلك فتون من النفخ وان قصر عن هذا المقدار لم
 يتولد عنه من الدم قدر الوفاة بحاجة البدن ويقبل عليه الدم ويصلب وتذهب نضارته وحين لونه
 ورطوبته والذي يدفع هذه المضار منه ان يتأدم عليه بالادهان والحلاوات والالبان ويد من ذلك
 ويحذر التأدم عليه بالملوحات والحراقات والكوامج ونحوها فان ذلك يزيد في شرته وقلة اغذائه
 وسرعة خروجه من البطن قبل استيفاء ما فيه من الغذاء ويزيد في رداءه الدم المتولد منه حتى تتولد
 منه الامراض التي ذكرنا ويسرع أيضا بالهرم والذبول والاسهال ان قل شرب الماء عليه وان كان
 البلد مع ذلك يابس أو حارا أو كانت مهنة الأكل متعبة فلذلك ينبغي ان يدفع هذه المضار منه باللبن
 الحليب والسمن وسائر الادهان التي لا كيفية لها حارة كدهن السمسم ونحوه فاما الزيت فغير
 موافق وبه قبيد العنب والسكر والتمر فاما العسل فانه أيضا غير موافق لانه يسرع باخراجه الا ان
 يقع مع دم كثير ومع لبوب دسمة تكسر منه وتسكنه وكذلك عقيد العنب والكثيرى أرفق

كاللبن وماء المطر أو شديد
 قوة القوام كالارز والذرة
 واما البشاعة كالخبز الملى
 والدسومة كالثني الكثير
 الدهنية أو الزهومة
 كالثني المتغير الدهنية أو
 الحدة في الطعم كالبصل
 والثوم أو المرارة كاللوز
 المر أو الجوضة كالخسل
 الحاذق أو اللزوجة
 كالهريرة والسمنة أو
 القبض كالغبيراء والنبق
 والسفرجل أو الملاسة
 كالفلوذج والسمغ أو
 النفع لمزاج رطب وبابس
 غير محكم التداخل
 كاللوبيا والتوت أو النفع
 من أجل رطوبة مع برودة
 كاللبن الحامض وضرب
 من التعديل في ترتيب
 الغذاء وفي جمع بعضه مع
 بعض والخطا في التعديل
 ان يعقب بطي الانضمام
 ما هو سريع الانضمام
 فيسبقه السريع الانضمام
 ويحبس عن النفوذ
 لتكون البطي الانضمام
 من تحتها أو الزان قبيل
 البطي الانضمام أو المسهل
 أو قبيل أو بعد الطعام
 أو العصار بعد الطعام
 كالسفرجل أو المكث في
 المعدة على الطعام
 كالكمفرة أو المعين على
 فساد متوقع من الطعام
 كالثوم على الكرب
 واللبن فأحدهما يهين
 التعفن والثاني يهين التعجين
 وفساد الجمع اما تهيئته
 للمعقونة أو للانعقاد أو

الحلاوات في هذا الموضع والزبد والسن أو فوق الدسومات واللبن الحليب الذي لا جوضة فيه بته
 أوفق ما يترد فيه ثم الاسفيد باجات الدسمة فاما كل طبع من حامض أو مالح أو حريف فردي في هذا
 الوجه لان هذا الخبز قليل الغذاء سريع الخروج فالحلاوات تزيد في اغذائه والدسومات تزيد أيضا
 وتغنى قشقه ويبيسه وجلاسه وجرده للدهنة والامعاء بكثرة نخالته وسرعة نخر وجه منها (الخبز الفطير)
 واما الخبز الفطير فردي في توليد الريح وابطاء الخرج فهو لذلك يضمر لمن يعثر به القوانح جدا وهو
 أيضا أسرع في توليد السدد والحصى من الخبز الحواري فلذلك ينبغي ان يحتنب فان
 اضطر اليه دفع ما يتولد عنه من هذه المضار بما ذكرنا عند ذكرنا ما يدفع به المضار المتولدة من
 الخبز الحواري الا انه ينبغي ان ند من تلك العلاجات وتقوى بحسب فضل قوة الخبز الفطير على
 الخبز الحواري فلهذا هذه المضار أو ضر ما يكون من لا يتعب فاما من يتعب ويكد نفسه كد اشديد فكثيرا ما
 يسلم منه فاما الخبز الختمر فيسلم من هذه الخلال الا انه أقل وأضف اغذائه فن كان شديد الكد وكان
 متخطل البدن ضعف على ادمانه (ومما يدفع به) ذلك التآدم عليه بالادام المغلظة واللزجة
 كالحوم الجلان والمجاجيل والهرايس والعصا، ووزنك التعب أو قليله وكذلك ترك الحمام والتعرق
 والاعذية الحريفة والملاطفة كالتوابل الحارة والبقول الحريفة والملح والمري والسكا والخبز
 والشراب العتيق جدا فاما الحلو الغليظ منه فنافع في هذه الوجوه منه واما الكثير المالح منه والبورق
 فقليل الغذاء سريع الخروج وبالضد وقد بان كيف يدفع الضرر المتولد من ادماها بما تقدم من
 كلامنا والله أعلم (خبز التنور والفرن) واما خبز التنور فأصلح من خبز الفرن في سرعة الهضم
 والخروج وقلة تولد النفع والسدد والغاظ واللزجات لكن خبز الفرن أوفق منه في كثرة الاغذاء
 ولذلك هو أصلح لمن يكدر ويتعب ويحتاج الى غذاء متين قوى (خبز الملة) واما خبز الملة فاغلاظ فحاجة
 ونهوه وأقل نفعاً من خبز الفرن وأعسر نخر وجاوأكثر غذاء اذا انضم وليس يخفى ما مضاره وبما
 تدفع على من فهم ما تقدم من كلامنا (خبز الطابق) واما خبز الطابق فأخف من خبز التنور ولا سيما
 متى رقق فهو ولذلك أعسر نخر وجا وليس بأكثر غذاء من خبز التنور وتبين مما ذكرنا ان احوال
 صنوف الخبز في منافعتها وضرارها تختلف بحسب الابدان واهوالها ومهنها وبلدانها الا ان
 الابدان القوية الهضم أو الكثيرة التخلل أو الكثيرة التعب تحتاج الى الاكثر والاعلاظ غذاء
 والابطار ولا وتحليلها واما الابدان المستحصفة والمحصبة وانعديعة للتعب فتحتاج الى الالطف غذاء
 والامرغ خروجا وتحللا (أوفق صنوف الخبز) أوفق صنوف الخبز في أكثر الاحوال الحواري
 المعتدل المالح والبورق والتخمير المختبر في التنور المعتدل في غلظه ورقته لان هذا خبزه معتدل في كثرة
 الاغذاء وقلمته وسرعة خروجه وسفله ويطسه والابدان المعتدلة والقريبة من الاعتدال أكثر
 من التي في الافراط وكذلك الحال في المهن والبلدان فان الناس المعتدلى التعب أكثر من المفرطى
 التعب والبطالين وكذلك ساكنو البلدان المعتدلة والقريبة من الاعتدال أكثر من ساكني
 الواغلة في الشمال والجنوب وانما اضطررنا الى ذكر هذا الاتصال بالكلام مع ضمنا اننا لا نشغل
 بالعال والاسباب لكن نشرح الامور الجزئية والنافعة العائدة على الكل بالصالح (اختلاف
 الخنطة في الخبز) وفيما ذكرنا من امر الخبز المعهول من الخنطة كفاية على ان الخنطة تختلف
 فيختلف الخبز بحسب اختلافها فيكون المتخذ من الخنطة الجراء الرزينة العذبة واللزجة لزجا عذكا
 ويكون أكثر غذاء وابطا المتخذ او احوج الى تكثير الملح والتخمير والبورق والاولى ان يتعهد
 آكوه أنفسهم بالياضة والحركه وما يفتح السدد وينعم من تولد الحصى (في الخبز من البيضاء)
 والمتخذ من الخبز من الخنطة البيضاء الهشة الخفيفة المسفنة أقل حاجة الى ذلك وجلة منفعة
 الخنطة انها تغذي البدن وتولد ما يتولد منه اللحم وجوه جميع الاعضاء فيكون خلقا مما تحلل

للارتبات والمصكث أو
 للامخدر اربان يزلق أو يهصر
 أو يسهل نحو آخر ونوع
 من فساد الجوع يتعلق
 بالخاصيات ومن ضروب
 التعديل للطعام وقته وهو
 ان يتناول الاول وقد
 اخدر الثاني ويتناول وقد
 صدق الجوع الطبيعي
 دون العرضي والمرضى
 ويتناول وقد أخرج عن
 المعدة الخياط الذي يخاف
 أن يستحيل اليه الطعام
 كمن يتناول العسل وفي
 معدته مرة أو اللبن
 الحامض وفي معدته بلغم
 ويتناول وقد تمت الرياضة
 التي يحتاج اليها الغذاء
 المتقدم الامسى ومن
 ضروب تعديل الانضمام
 مراعاة الاحوال عليه
 من الحركة والسكون
 والنوم واليقظة حتى
 لا يتخفف من حركة دائمة
 ولا يفرح بسكون دائم بعد
 هضمة واليقظة كالحركة
 والنوم كالسكون ومن
 هذه الابواب مراعاة حال
 النفس من الغضب والغم
 والفرح وغير ذلك فان
 الاغذية الحارة مع الغضب
 مضره واليابسة مع الغم
 مضره والاعذية الرطبة
 مع الفرح تولد الكثرة وهي
 زيادة مشتركة من الاخلاط
 الاربعة وكذلك البارد
 مع الحروف الشديد أو اللذة
 المفرطة مضره وكذلك
 الكثرة مع السكون
 والقليلة مع الحركة وأما

وجلة مضار الحنطة ما قد ذكرنا ويدفع بما قد وصفنا (جملة منفعة الحنطة ومضارها) والحنطة
 أوفق حبة يحمل منها الخبز وأشد هامله مة لبدن الانسان المعتدل واذا كانت نيئة فربما تولد منها
 حب القرع ويدفع ذلك بان يتحسى بعقبه المرى النبطى والخل الثقيف (التي من الحنطة والمقلو)
 وادمان أكل المقلو منها يعقل البطن فلذلك ينبغي ان يتلاحق بما يسهله اسهالا معتدلا كأنفا يند
 السجزي والتسين العلك وما أشبه ذلك (الحنطة المطبوخة والفريين) واما الحنطة المطبوخة
 والفريين فيمنفخان جدا ولذلك ينبغي أن يؤخذ بعدهما جوارش الملوكي والفلألى ويحذر شرب
 الماء الكثير عليهم فان ذلك يورث القولنج النفخى (انشاء) وأما انشاقه فانه يولد السدد فلذلك ينبغي
 لمن أدم من أكل الاشياء المتخذة أن يأخذ مما ذكرنا ما يقض السدد ويدرب البول وهو أصلح للصدر
 والرئة ويلين الحشونة فيهما ويمنع نوازله الزكام (السويق من الحنطة والشعير) ولان السويق
 أحد ما يكثر استعماله والتغذى به فلنقل فيه بمقدار ما يلقى بغرض هذا الكتاب فنقول ان كل
 سويق مناسب للشيء الذي يتخذ منه فسويق الشعير أبرد من سويق الحنطة بمقدار ما الشعير أبرد
 منها أعنى من الحنطة وأكثر تولد للرياح والذي يكثر استعماله من الاسوقة هذان الصنفان أعنى
 هذين السويقين سويق الحنطة وسويق الشعير وهما جميعا ينفخان ويبطئان النزول عن المعدة
 ويذهب ذلك عنهما ان يغلبا بالماء غلبا ناجيدا ثم يصبا على خرقة صفيقة ليدبل عنهما الماء
 ويعصر حتى يصيرا كبة ثم يشربا بالسكر والماء البارد فيقل نفخهما ويسرع اخدرهما
 وينفعان المحرورين والمتهبين اذا باكروا شربهما في الصيف ويمنعان كون الحيات والامراض
 الحارة وهذا من أجل منافع السويق ولا ينبغي لمن شربه أن يأكل في ذلك اليوم فاكهة رطبة ولا
 خيارا ولا بقولا ولا يكثر منها واما المبرودون ومن يعثرهم النسخ في البطن وأوجاع الظهر والمفاصل
 العتيقة والمشايخ وأصحاب الامزاج الباردة جدا فلا ينبغي لهم أن يتعرضوا للسويق بته وان اضطروا
 اليه فليصحوه بان يشربه بعد غسله بالماء الحار مرات بالغا فيدو العسل وبعد اللت بالزيت ودهن
 حبة الخضراء أودهن الجوز وسويق الشعير وان كان أبرد من سويق الحنطة فان سويق الحنطة
 لكثرة ما يشرب من الماء يبلغ من تطفئه وتبريده للبدن مبالغا أكثر ولا سيما في ترطيبه فيكون أبلغ
 نفع لمن يحتاج الى ترطيب وسويق الشعير أجود لمن يحتاج الى تطفئه وتجفيف الابدان وهو لاهم
 أصحاب الابدان العسلة الكثيرة اللعوم والدماء واما الاول فلا صاحب الابدان القضيقة القليلة
 اللحم المصفرة ولن يحتاج الى ترطيب (سائر الاسوقة) واما سائر الاسوقة فاعلمت ان عمل على سبيل
 دواء اعلى سبيل غذاء كما يستعمل سويق التفاح والتبوق والمان الحامض اعقل الطبيعة مع حرارة
 وسويق الخرفوب والغيراء يعقلان الطبيعة والقول فيهما خارج عن غرض هذا الكتاب (القول
 في القنيت) والقنيت أيضا أحد ما يستعمله الناس للاغتذاء استعمله الاكثر وهو أيضا منفتح
 ويولد الامراض الباردة والرطوبة كالقولنج ووجوب الجنب والخواصر ويذهب ذلك منه ان يتخذ
 خبزه بالسمسم والكمون والناخواه ويكثر بوزقه ويجاد تخميره ويشرب بالسكر فيسرع اخدره
 ويقل نفخه وباطف فراقره وينبغي أن لا يجمع بين القنيت والفواكه الرطبة ولان يؤخذ في وقت
 قريب بعضه من بعض ولا يتعرض له أصحاب أوجاع المعدة والقولنج (الثريد) واما الحبز المنقع
 أعنى النقيع بالماء الذي يسمى الثريد فكثير النفع مضعف للمعدة مطلق للبطن لا يحتمله الا أصحاب
 الامزاج الملهية الحارة في الاحوال والازمان الحارة واذا أخذ في الخطاط الحيات الحارة فانه
 يطفئ تطفئه عجيبه ويطلق البطن فأما سائر الناس الاصحاء وخاصة المبرودون والذين يعثرهم النسخ
 والرياح فلا ينبغي أن يتعرضوا له (خبز الارز) ولان الحبز المتخذ من الارز يتلو المتخذ من الحنطة في
 كثرة اغتذاء الناس به فينبغي أن تذكره فنقول ان خبز الارز في الجملة أعسر هضما وأبطأ خروجا من

الشراب فتعدله أيضا
من رجوه شبيهة بهذه
الوجوه والشراب يقال
للماء ويقال للمياه سكر
ويقال أيضا للسر بوب
وأشربة الفواكه وانما
غرضنا ههنا في الماء وفي
الاحتر ولتسكلم اولافي
الماء فنقول تعديل الماء
امافي كمنته حتى لا يكون
فوق الذي ينبغي ولادون
الذي ينبغي وامافي كيفيته
حتى يكون رقيقا خفيف
الوزن عديم الرائحة
والطعم قبول للحر والبرد
بسرعة ومن الانهار
الحارية على الطين الحار
أو الطين العذب سريع
الجربة بعيدا عن المبدأ
الذي منه ينبع مكشوف
للشمس والرياح وان كان
النهار أعظم فهو أجود
وخاصيته اللذة وسرعة
الانحدار عن فم المعدة
والشراب سيف وسرعة
الدور والتعرق فان كان
أجاميا أو كبير تينا أو زاجيا
أو شيبيا أو نحاسيا أو زنجاريا
أو زرنجيا أو فيه قوة شئ
من المعادن أو رث أنواعا
من الامراض وخير مياه
المعادن ماء الحديد ومن
هذا الباب المياه المالحة
والزعاقفة والحامضة ومن
التعديل ما ياتى بوقته
حتى لا يكون على الريق
ولابد الامتلاء ساعة
الفراغ من الطعام ولا
هقيب حركة منفضة ولا
عقب سبب يخلل البدن

خبز الخنطة وذلك قد وقف الناس منه بالتجربة على أن لا يأكلوه الا مع المالح أو الدسم الكثير أو اللبن
أو مع الثوم وذلك انهم متى لم يأكلوه مع هذه الاشياء عظم ضرره وكان منه القولنج الثفلي والريحي
وينفع منه أى من القولنج المذكور أو كاه مع المالح لانه يسرع باخراجه ولا يترك فضله بطول
لبثها في المعى ويلدغ المالح للمعى ومع الدسم واللبن باذلاقه ومن تولد القولنج الريحي الثوم وليس
يجترى أحد منهم أن يأكله مع ماء الحصرم أو مع المضيرة ونحوهما اللهم الا في غير أوقات الصحة
كأى كل الارز المطبوخ بالسماق للقصد الى عقل البطن ومع الرائب في بعض الاحوال للتطفئة
وتسكين العطش وذلك بعد جودة طبخ الارز نفسه فأما خبزها فان أكل ببعض هذه الاشياء عظم
ضرره ومن أجل ذلك يدفع مضرتة بما يسرع اخراجه والفانيدو والسكر والعسل وعقيد الغنم
والتمر مما يزيد في اغذائه ويجوده ويسرع خروجه وهو سريع الى توليد السدد في الكبد والطحال
فلذلك ينبغي أن يتعهد من اضطر الى ادمانه وخاصة ان لم يكن حرت به عادته الادوية الفتاحه لسدد
الكبد والمظفة للطحال ومما ينفع من ذلك مما يتأدم به كالحب والكبر والمخلل والهندباو من الهندبا
البرية الطرحشقوق والكرفس والسذاب والارز يسخن قليلا ويحفف كثيرا الا أن يقع مع
الاشياء المرطبة كاذ كرنا فينفع من استطلاق البطن ويغذو غذاء كثيرا ويخصب الجسد اذا طبخ
باللبن وأكل مع السكر فيزيد حيث يند في المنى ونضارة اللون (خبز الشعير) وأما الخبز المتخذ من الشعير
فنفع مبرد للبدن ولذلك ينبغي أن لا يأكله من لا يروم تبريد البدن به بل ان اضطر الى ادمانه
فيا لعسل والتمر والالبية والاستفيداجات الكثيرة التوابل ويشرب عليه ماء العسل ليا من تشيكة
للمفاصل وتولده للقولنج الصعب الشديد (الشعير في الجملة) والشعير في الجملة يبرد تبريد اسيرا
وينفع المحرورين وأصحاب الامراض الحارة ويضرب من يعتره الريح والامراض السوداء (خبز
الحص) وأما خبز الحص فيطهى الا نهضام جدا لا يكاد ينزل ولذلك ينبغي أن يكثر لمحه أو يؤكل بالمخ
الكثير متى اضطر اليه مضطروا ان يطرح في امرق الاستفيداجات المالحة الدسمة جدا فانه ان لم
يفعل ذلك ولدأوجاع في المعدة صعبة وتبندق الثفل وعسر خروجه وآم الكلى والامعاء (الحص
في الجملة) والحص في الجملة يسخن ويرطب وينفخ ويزيد في الانعاط والمنى وماؤه يلين البطن ويخرج
الريح اذا طبخ مع الكمون والملح الكثير والشبث وأكل بالزيت والخردل وينفع من الامراض
البلغمية والحسا المتخذ منه ومن اللبن نافع لمن جفت رتته ودق صوته وماؤه ايضا ينقي الكلى
والمثانة من الرمل والحصى وأما الرطب منه فنفع بطيء الهضم ولا ينبغي أن يشرب عليه الماء
ساعة يؤخذ منه لانه ان شرب عليه الماء أكثر نفعه جدا ولا سيما ان كان قد أخذ منه شئ كثير
بل يشرب عليه اليسير من الشراب الصريف أو يؤخذ بعده شئ من الكموني والفلافل اللهم الا
أن يطلب بذلك الزيادة في الانعاط (خبز الباقلي) وأما خبز الباقلي فنفع لا يكاد يداينه في النفخ شئ
من الحبوب وهو مع هذا كثير الصعود الى الرأس مثقل له فمن كان من الناس يعتره الريح في
البطن فالاجود أن لا يقر به فان اضطر اليه أكله مع امرق الدسمة وأخذ بعده من الفونجى
والفلافل وجوارش الكموني ومن كان اغما يتأذى به بصعوده الى الرأس فليصطبغ بعده بمخل
(الباقلي المطبوخ) وأما الباقلي المطبوخ فهو وكذلك منفع صعود الى الرأس ومما يدفع نفعه ان
يطبخ به سدان يبت ويقشر ولا يترك في التثبيت مدة طويلة لكن بقدر ما يتفلق ثم يؤكل بالزيت
وبدهن الجوز والكرويا والكمون والسذاب والصعتر فان ذلك مما يكسر رياحه والادهان تسهل
خروجه من البطن وتقلل من صعود بخاره الى الرأس (الباقلي الرطب) وأما الرطب منه فنفع
أيضا وكثير الانفاخ جدا الا أن صعوده الى الرأس أقل وخروجه من البطن أمرع ومما يسرع
خروجه ويمنع ايضا من نفعه ويكسر انفاخه أكله بالملح الكثير والاصطباغ بالمري من بعد أكله

فوق القدر مثل الجماع

والجمام ولا عقيب سبب
 يوجب تشبب الحرارة
 الغريزية بالافراط
 كالغضب والفرح ويكون
 بعد مارق الطعام واحتاج
 الى التنفيذ أو عند معالجة
 الامراض الحادة * وأما
 الشراب الاخر فنوع
 تعديل جوهره ما هو في
 كيمته اذا لاكثر منه يفعل
 فعلمين متضادين فيفعل في
 الاجسام الحارة زيادة
 حرار أو دم حار أو تسخينها
 أو تعفيتها أو تسهيلها الى
 غور الاعضاء وفي الباردة
 يفعل البرودة والرطوبة
 على ما نضفه بعد وأما
 كيفيته فان لا يكون
 للمحرورين شديد المرارة
 غليظ القوام والمبرودين
 شديد العفوصة رقيق
 القوام وان لا يشتمد
 للمعتدلين مرارة ولا يصبح
 ولا طعم بشع ولا رائحة
 مفرطة بل يكون مقبول
 الرائحة لذيق الطعم جاريا
 على اللسان لا يفعل قبضا
 ولا مرارة ولا جوضة ثم
 أصله للمحرورين
 الابيض الرقيق المتخذ من
 عنب فيه أدنى جوضة
 وللمبرودين العتيق الصافي
 الاجر القوي الذكي
 وللمعتدلين المعتدل
 والممزوج صالح لمن به
 حر وبيس ضار لمن به ضعف
 العصب وزيادة رطوبة
 وأما تعديله في وقته فان
 لا يؤخذ على الخلاء والحواء

والمدافعة بشرب الماء البارد عليه والنوم على فراش أوطأ وأسخن وتكميد البطن بخرق حارة فان
 كفي ونزل سر يعاوخ البطن من أرياحه والاشرب عليه النيذ الصرق القوي المسخن قليلا
 قايلا فان كفي ذلك والا أخذ الكهوفى والتمرى والشهريارات ودواء الخبز ما أشبهها من
 الجوارشات المسهلة ودخل بعد انحذاره الى الحمام وتجرع من الماء الحار ودفع بوقت الغذاء
 الى أن لا يبقى من النسخ شئ بقته فانه بهذا الوجه يبقى ويسلم منه أن يولد القولنج النفخى فاما الثقل
 فقلما يتولد من الباقي وذلك انه جلاء سريع الخروج من البطن والباقي بالجملة يسخن البدن
 والرطب واليابس منه يخصبان البدن وماء الباقي ينقى الصدر ويلينه ويمنع تولد الحصى في
 السكلى والمثانة وجرم الباقي يفتح سد الكبد ويخرج الفضول من الصدر ويمنع التوازل الرقيقة
 التي تنزل من الرأس فيكون عنها السعال المقلق بالليل من النزول (قشور الباقي) وفي قشور الباقي
 الرطب حرارة وقبض يثيران الفم ويخشنان الحلق ويرمها هيجان الحوائق وفي اللب منه أيضا مادام
 رطبا شئ من ذلك ويدفع هذه المضرة أن يغسل آكله فاه بماء حار وبتضمض ويتغرغر به مرات
 كثيرة حتى تفقد الحشونة المتولدة في فمه واسانه ثم يمسك في فيه شيا من دهن اللوز والزبد أو دهن
 الخلل فان ذلك يدفع هذه المضرة (خبر العدس) وأما العدس خبز حرمه كاهوفى فولد للدم الغليظ
 الاسود ولذلك يتولد من ادمانه المالمخوليا والسرطين والدوالى ونحوها من اضطرالى ادمانه
 فلينفذ بدنه بطبوخ الاقثيون وبمجمون القرنفيل ويد من الشراب الصافي الرقيق فانه يمنع من
 تغليظ دمه وبأخذ عليه متى وقع في طبع أو أكثر منه في بقل فنفضه الجوارشات السكاسرة للريح
 والشراب المسخن اليسير الصرق ومتى اضطرالى ادمانه بفعل غير اخراج السوداء بالاهليلج
 الاسود والاقثيون والبساج يسلم بذلك من الامراض السوداء وينبغي ان يتركه بته من تهتره
 الامراض السوداء كالماخوليا وابتداء السرطين والدوالى والبواسير فلا تعرض له البتة
 (العدس في الجملة) وأما العدس في الجملة يبرد ويخفف وماؤه اذا طبخ بقشوره يلين البطن ومقشره
 يعقل البطن ويسكن نازة الدم وينفع صاحب الجدرى ومن الامراض الحارة اذا طبخ مع الخلل أو
 مع ماء الحصرم ونحوه (الماش) وأما الماش فانه اذا أكله المحرورون ومن يحتاج الى تدبير لطيف لم
 يحتاج الى الاصلاح ولا كانت فيه مضرة ينبغي ان تدفع عنه لانه يبرد ويغذو غداء ليس بالكثير فاما
 المبرودون ومن يعترهم الرياح فينبغي ان يدفعوا مضرتة بالاخذ من الجوارشن الكهوفى وأكله
 بالخردل (اللوبياء) فاما اللوبياء فانه كثير النسخ وليس مع ذلك يصلح للمعدة بل يغنى ويخرو ويصدع
 الرأس أيضا ولذلك ينبغي أن يؤكل بالخردل والخل والسذاب والمرى فان الخلل يمنع تخيره الى
 الرأس وتولده الغثى والخردل والمرى يذهبان أيضا بما فيه من تقليبه المعدة ويطيبانه وشهيانه
 الى الطبيعة ويسرعان باخراجه من البطن والسذاب يكسر نفخه ورياحه (فاما الجلبان) فانه
 لا يتغذى به الا في الندرة فان اضطرالى ادمانه مضطربا فليستلاحق مضرتة بالاكثر منه من الخلاء
 والدم وفض البدن من السوداء بما ذكرنا من الادوية ومرخ خرز الظهور والعنق ومخارج
 الاعصاب بدهن القسط ودهن السوسن ودهن الترجس والاستحمام بالماء العذب الفاتر ثم
 الوقوع بعقبه في الماء البارد يسلم من مضرتة بالاعصاب وتغليظه للعواس وتولده السوداء
 (الترمس) وأما الترمس فانه قبل ان يطيب دواء لاغذاء وذلك انه قوى المرارة فاذا نفع وصب ماؤه
 حتى تذهب مرارته كان أحدا للحبوب التي تغتذى بها الناس وليس يحتاج الى اصلاح شئ من
 هذه وتلاحق ضررها متى لم يد من وان أكل الترمس اضطرار اليه فينبغي ان يكثر معه من
 الخلاء والدم لينقله الى طريق الغذاء عن الدوائية ويقل افساده للدم (وأما الجوارش) والذخن
 والذرة فانها عاقلة للبطن والطبيعة ماسكة لهم المحففة للبدن ولذلك يتنفع بها حيث يراى عقل

الطبيعة وتخفيف البدن ويمكن ان يغذى بها المستسقون والمترهلون ويدفع عنها للبطن
 باكلها مع الدسم الكثير وتخفيفها للبدن بتعهد الحمام والمرخ بالدهن وشرب الشراب الكثير
 المزاج وأكل الاشياء الحلوة والدسم (خبز البلوط) وقد يتخذ من البلوط في بعض الاحوال خبز
 وهو عاقل للطبيعة جدا وليس يسلم من مضرته اذا آدم من وخاصة من لم يعتده الا بالاكثر من الدسم
 ومن الحلوا والاشربة الحلوة (الشاهبلوط) فأما الشاهبلوط فانه أمرع خروجا بالاضافة الى البلوط
 الا انه أكثر رياحاً منه وأكثر غذاءً ويدفع باستعمال الجوارشونات المسهلة وشرب ماء العسل
الفصل الثالث في منافع الماء المشروب ومضاره وأصنافه وما لا وفق منه في حال دون حال
 وما يدفع به المضار المتولدة منه وفي ذكر الثلج والجد والماء البارد والحار ووصف المياه ومنافعها
 ومضارها واصلاح ما يحتاج أن يصلح منها (الماء) في الجملة فلنذكر الآن الماء فنقول ان الماء
 مركب الغذاء وموصله الى الاعضاء وبه قوام رطوبات البدن والاعضاء الاصلية ونضارة اللون
 ورخوصة اللحم وهو يبرد البدن ويرطبه وينفع اصحاب الازحاج اليابسة والحارة وبالضد والاقبال
 من الماء والتقصير فيه عن مقدار الحاجة يجفف البدن ويوهن جميع الشهوات ويضعف البصر
 وجميع الحواس ويسهر ويسرع بالهرم والذبول والافراط فيه يرهل البدن ويرد العصب ويورث
 النسيان والرعدة والسبات وسائر الامراض الباردة الرطبة والماء العذب يضرا ما بكميته أو
 بكميته واما باستعماله في غير وقته الواجب أما بكميته فاذا شرب منه بمقدار ما يعدد المعدة تمديدا
 شديدا حتى تشتاق النفس الى التي فانه في هذه الحال يسيء الهضم ويختشى منه الهبضة وهذا أيضا
 انما يكون اما لفرط العطش واما لطلب الشارب لذته برده فان كان عن فرط العطش ثم كان ذلك
 لعارض وارد كعب أو حمام أو أكل مالح أو حلو أو حار فينبغي ان لا يعاود ذلك العارض وان كان
 بالعارض عرض فينبغي ان تدفع مضرته ووقته ذلك بالتي حتى يخرج الماء كله أو أكثره فاذا جاء الطعام
 أمسك عن التي وصور العطش ساعة وطلب النوم وجعل الغذاء من غذاء ما لا يعطش وهو ما ليس
 بمالح كالتمكس ودوا الطعام المتخذ بالمرى ولا الطعام اليابس كالشوا والكباب المملح والكرود نالك
 وليس بجلول ولا بحار بالفعل ولا بالقوة كالحلوا والحارة والامراق والاسفيداجات الكثيرة التوابل
 والبصل والكرات والكوامنج والطين العتيق لكن يقتصر على البوارد الحامضة وعلى الاهل
 والقربص ومن الطبخ على السكباج والزيرباج وشرب الماء الصادق البرد فان لم يسكن العطش
 فزجه بالسكبيبين الساذج الحامض ورب التفاح ورب الرمان الحامضين وما أشبههما من الربوب
 ووضع يديه ورجليه في الماء البارد ولم يساعد الشهوة مساعدة شديدة فان لم يصير قضم الثلج قليلا
 قليلا ولم يشرب من مائه ما يمكن أن يمدد البطن فانه بهذا التدبير يمكن أن يسلم من مضرة الماء بكثرته
 التي تمدد المعدة ويصير سببا لوجع الهضم وانطلاق البطن والهيبضة (الضار بكميته) أما اذا
 كان ذلك لطلب الشارب لذته برده فليقتصر على قضم الثلج قليلا قليلا فان ذلك يجزيه فيما يريد ويسلم
 من تمدد المعدة وترققها بالماء ومنعه اياها من ان تحتوى على الغذاء ويتدبر بهذا التدبير حتى يبطل
 هذا العارض عنه وهو يبطل في يومين أو ثلاثة فانه بهذا الوجه يسلم من هذه المضرة (الماء الصادق
 برده) وأما ان كان الماء انما يضرب برده الشديد كالذين تتغنى نفوسهم الامن الماء الصادق البرد
 جدا واذا شربوه ساء هضمهم واعتراهم القراقر والنفخ والحشاء الحامض فينبغي ان يبرده بالقدر
 الذي لا يغني عنهم أنفسهم فقط ولا يتجاوز ذلك ايثار الشهوة ويكمدون المعدة بالحرق المسخنة
 ويمرخونها بعد الخلف من اطعام بدنه النارين ويعللون أيضا بالثلج البسيط عن الماء الكثير
 ويدخلون من غذاء الحمام ويتعرقون فيه ويأخذون من السكبيبين السفرجلي والجوارشونات التي
 تقوى المعدة ولا تسخنها كجوارش الطباشير وهذه صفتها (جوارش الطباشير) يؤخذ من

لا سيما الاصحاب الحار
 واليبس ولا أيضا على
 الطعام ولا على اطعمة
 حريفة وعقيب صداع أو
 ضيق نفس مرى أو في
 ابتداء الرمد أو من به شئ
 من أنواع الرمد الثلاثة
 البسيطة أعنى التعبي
 والتددي والقروحي
 والانواع المركبة منها ولا
 من تقدمت منه أحوال
 فوجب التخفيف للمنافذ
 وانتشار الحرارة الغريزية
 ولا على الخمار فانه ضار ليس
 على ما يظن انه نافع وأما
 الحركة فمنها حركة الاسفار
 ومنها حركة الرياضة ومنها
 الجماع وهو يصلح ان يجعل
 في باب الاستفراغ أيضا
 الا ان اربابنا ان يجعلها من
 هذا الباب ومنها الحركة
 النفسانية كحركة الاسفار
 قد عملنا فيها رسالة على
 حدة وهي مكتوبة فيها
 بالشرح وأما الحركات
 الرياضية فن أنواع تعدد لها
 ما يتعلق بالكمية حتى
 لا تكون متعبة طويلة
 ولا قليلة جدا فأما
 بالكمية فحتى لا تكون
 شدة فتكون كالطويلة
 وان قصرت ولا ضعيفة
 فتكون كالقليلة وان طالت
 وأما في الوقت فان تكون
 بعد انضام الطعام الاول
 في الاحشاء والاوردة وقبل
 الطعام الثاني لا على الطعام
 والامتلاء وأيضا لا على
 الخوا المفراط أعنى على
 بعد عده بالطعام كافي

الصوم ولا على استفرغات

متقدمة اسهالية أو
جماعية أو عافية أو زقية
أو درورية أو انفجارية
وان وقعت ضرورة الى حركة
قوية ضارة تدرج اليها
بالرفق وأما الحركة الجماعية
فينبغي ان لا تكون على
الحساة الصرفة فتورث
هيجان المرار وغير ذلك
منها نذكره ولا على الامتلاء
الصرف ولا عقيب فصد
أو اسهال أو حركة متعبة أو
حمى أو غشى أو ضعف بوجه
من الوجوه ولا على أطعمة
فجة عسرة الانضمام ولا
علل في السكينة من منة
مثل تولد الحصى أو سلس
البول أو حرقة أو عسره
أو ذيا يبطس ولا مع أوجاع
المفاصل كالنقرس وعرق
النسا وما أشبهه ولا مع
آفات الحس والحركة
كالخدر والفالج ولا على
الرمد وضعف السمع ولا على
حين ما يصعب على الطبيعة
الانزال أو مع من لا يشتهي
أو بالتسكين بغير صدق
شهوة ولا من هو يابس
المزاج خصوصا بارده ولا
لمن هو يارد أعضاء
التوليد أو ينجف السحنة
أو وضعف الاعضاء
الاصليية في الخلق وتركة
أيضا مضر معتاده اذا
اشتدت شهوته وبعد
عهد ولا سيما اذا كان
متداعيا متنعما وكان خصب
البدن كثير الدم وأما
الحركات النفسانية فتسكلم

الطباشير الابيض الحلال وزن عشرة دراهم ومن الورد المطعون وزن ثلاثة دراهم ومن السماق
المنقى من حبسه وزن درهمين ومن الجلمار وزن درهم ومن القاقلي الكباب درهم ومن المصطكى
والعود النىء من كل واحد وزن نصف درهم والشربة ثلاثة دراهم بماء السفرجل وماء التفاح واذا
كان هؤلاء يشتهون مع هذه الحلال الاغذية الحريفة ولا يشتهون الطعام الا بها ومعها فينبغي ان
يطعموا اسلقا وخرلا ويقيوا بالسكنجيين أو بالمرمرتين متواليين فان زال عنهم هذا العطش وال
أعنا المتقى ثلاثة أيام ثم عاودوه حتى يزول هذا العارض فهذا التدبير يسلم من مضرة الماء العذب
المؤذى بكثرة كيبته أو شدة برودته (الضار بجمه) وأما الذين يميلون الى الماء الحار منه ثم يفسد عليهم
هضمهم فينبغي ان يدرجوا قليلا قليلا الى شرب الابر فالابر حتى يصيروا الى الحد الذي لا يفسد
هضمهم ويأخذون ريوب الفواكه القابضة الحامضة كالتمفاح والسفرجل ونقيع السماق بالماء
ورد حتى يحسوا بخشونة وقبض في الضم فعند ذلك لا يفسد ما كان من الماء يفسد بجمراته هضمهم ثم
يتدرجون الى شرب الابر فالابر حتى تقوى معدتهم وتحتمل من البارد ما لا يفسد معه الهضم
(الضار لاخذة في غير وقته) فاما المضرة الحادثة منه عن أخذة في غير وقته فان ذلك يكون اذا ذهب
الانسان مثلا منه الى الالتذذ بالماء البارد ان يشرب منه الكثير وهو يطعم أو يكون طعامه حارا
بالفعل أو معطشا على ما ذكرنا فانه في مثل هذه الحلال يسبح الطعام في وسط الماء ويمنع الماء المعدة
من الانقباض عليه فان كان ذلك عن الاغذية فليتبديل على ما ذكرنا فان لم يكن بدل عنها فليتحمل
العطش وليتعلل بضم الثلج ومص الماء وتجرحه وترك الاستيقاظ منه على الطعام الى ان مضى
ساعتان أو ينام نومة ثم يستوفى منه ما يسكن به تمام عطشه فان كان هذا العطش شديدا ولم يمكن
ان يصار العطش شرب ما يشرب من الماء بشراب مزوج رقيق ودسم الغذاء فان ذلك يسكن هذا
العطش ويسقطه وكذلك كونه في مكان بارد ووضعه على المعدة خمر فامبردة على الثلج وفي الجملة
فالتصبر على العطش بعد ان يصاب من الماء قليلا يوهن العطش ويكسره ثم انه يذهب به اليته
كما يذهب التصبر على المتساعل بالسعال وعن الحلق بالحكة فهذا الوجه في دفع المضار الحادثة عن
الماء المشروب بكثرتة (مضار الماء والثلج ومنافعهما) وأما المضار الحادثة عن برد الماء والثلج فان
أكثر ما يحدث ذلك بأصحاب الامزاج الباردة والابدان الشحيمة والمشايخ والذين لا يزال تعثر بهم
الامراض الباردة وأصحاب المزاج الحار والالوان الحمر واللحم الكثيرة والنبس العظيم فقلما
يحدث بهم ذلك لبوغ الماء البارد في معدتهم وجوده الهضم والمنع من الوقوع في الحيات والامراض
الحارة لان المياه الباردة الصادقة البرد والثلج والجدم شأنها ان تمنع التهاب القلب والمعدة وعفن
الدم في العروق وهو يجمع أيضا جرم المعدة فتحتمى على الطعام احتواء قوي فيجود ذلك الهضم
ويحسن اللون ويجهده ويزيد في شهوة الطعام ولذلك نجد أكثر الناس والامم الذين يشربون الماء
الحار صفرا خضرا نحفا متورمي الاطحلة والا كباد في أكثر الامم ضعفاء الشهوة للطعام ناقصى
الشحم رديى الدم الذى في العروق مستعدى الالتهاب والعفن ونجد شاربي الماء البارد حجر الالوان
خصبى الابدان قويى الا كباد والمعدة ضامرى الاطحلة وهذه منافع جليلة من منافع الماء الصادق
البرد والثلج والجدم والجليد لان الماء الحار ما يسكن العطش فيضطر شاربه الى الاكثار منه فيصير
ذلك أيضا سببا لترهل البدن وفساد المزاج وابتداء الاستيقاظ فاما الماء البارد فبا الضد من ذلك فاما
مضارها فقد قلنا ان أكثر ما يحدث بأصحاب الامزاج الباردة والمشايخ ومن يسرف في الاصابة منها
لاستلذاه اياها وهم الذين متى ذكروا الذة الماء البارد استدعوه وشربوا منه وأكثروا ولولم يدعهم
الى ذلك عطش صادق وقد يحدث الماء البارد والثلج والجدم في هؤلاء امراض باردة رديئة في العصب
والدماغ وفساد الطمث من النساء حتى يقبل ويعسر خروجه فيورث امراضا رديئة ويولد في

فيها بعد النوم واليقظة
 • وأما باب النوم واليقظة
 فاصناف تعدد يلها فان
 يكون في الوقت الذي ينبغي
 أعني على الطعام مقدار
 ما يحفظه على المعدة
 ومقدار الوقت المفروض
 بالطبع بالاعتدال وهو
 قريب من اثنتي عشرة ساعة
 يوزعه أكثره ليلا ومقدار
 ساعة أو ساعتين نهارا ان
 كان يتغذى وان لم يتغذى
 فالقيلولة مكروهة له الا
 لسبب من الاسباب
 الموجبة للراحة عن تعب
 شديد أو غضب مفرط أو
 فكرة وغم والسهر المفرط
 ضار لاسباب الاحجاب
 الاخرجة الغيضة
 والاخرجة الحارة والنوم
 المفرط ضار لاسباب الاحجاب
 الابدان العلية الممتلئة
 • وأما الاستقراغ
 والاحتباس فالاعتاد منه
 الفصد والاسهال والعرق
 والبول والازال وقد قلنا
 في الازال وأما الفصد
 فينبغي أن يكون بعد
 وجوب منه واحتمال من
 السن والعادة والطبيعة
 والقوة والفصل وينبغي
 أن لا يكون بعد الحركة
 والامتلاء والجماع والتعب
 كيف كان الا عند
 الضرورة ولا بعد ما تقدمه
 شرب ماء كثير أو شراب
 مثير للاختلاط ولا مع ضعف
 المعدة والقلب ما أمكن
 وان يجتهد حتى يخرج
 المقدار المطلوب من الدم

المفاصل وخرز الظهر أخلاط اغليظة لزجة تتحجر على طول الزمان وتضر بمن به ورم في احشائه
 أو خراج يحتاج أن ينضج وينبغي أن يحذر أن يشرب من الماء الصادق البرد جدا مقدار كثير دفعة
 قبل الطعام وبعده لتلايظ في حرارة المعدة اذا شرب منه شيء كثير ضربة ويدفع هذه المضرات
 منه بان تستعمل أصحابه ادرار البول والتعرق في الحمام وبالحرركات السريعة التي تمز المفاصل
 هزا قويا متواترا شيئا كالأحضان والضرب بالصواع والدلك لجميع البدن حتى يحمر ومروحه
 من بعد دهن القسط ودهن السوسن والخرجس ونحوها مما يسخن العصب ويطفئه ويمادي بالبول
 باعتدال بزرا البطيخ اذا اقتنع بالسكر ووزن خمسة دراهم فان خلط به من بزرا الكرفس والدوقو
 والانسون كان أقوى في ذلك (صفة دواء يدرا البول) دواء يدرا البول يستعمله المحرورون وعند
 الخوف من التهاب البدن وفي الابدان والازمان الحارة يؤخذ من بزرا البطيخ المقشر وزن عشرة
 دراهم ومن بزرا القرع الحلو وبزرا الخيار من كل واحد وزن خمسة دراهم ومن بزرا الهندباء وبزرا القوفير
 من كل واحد وزن درهمين ونصف ومن بزرا الكرفس وزن درهم يستف من الجميع وزن خمسة دراهم
 بماء الجلاب (صفة دواء آخر أقوى في ادرار البول) ويستعمل عند بدو التحجر في المفاصل وتولد
 الاخلاط الغليظة في خرز الظهر وترهل البدن عن الاطراف من شرب الماء البارد يؤخذ من بزرا
 الكرفس وزن عشرة دراهم ومن التانخواء والدوقو وقوة الصبغ والابهل والاسارون من كل
 واحد وزن درهمين ومن القنايد السجزي مثل الجميع ويستف منه وزن خمسة دراهم بماء قد طبخ
 فيه برسوشان ويأكل في هذه الايام من ماء الخوص وخاصة الاجرقان هذا الدواء ان أدمن استأصل
 أوجاع المفاصل الغليظة ومنع من تكونها وقد يحدث عن الثلج والجد والماء الصادق البرد مضرة
 شديدة باصحاب الربو والسعال ومنع من نضج الزكام فينبغي أن يجتنب في مثل هذه الاوقات فان لم
 يمكن ترك البتة دفع ما يحدث من ضرره ما أصاب منه اما لتخشين الصدر فالغرغرة بالماء الحار بعده
 واما لمنع الزكام من النضج فيصّب الماء الحار مدة طويلة على الرأس في الحمام في آخر التزلة وخارج
 من الحمام في بدوها واما منعه الخلط الفاعل للربو من الخروج فبان يستعمل بعده طبخ
 البرساوشان وطبخ الزوفأ أو يؤخذ من نورا الانجيرة المحجون بعقيد العنب ويتغرغر بالماء الحار ويكمد
 الصدر ويلقى العسل فان ذلك يدفع هذه المضرة وللماء الصادق البرد اذا أخذ منه بقدر الذي يشتهي
 ضربة يعقب الحمام الحار جدا ويعقب الحركة الغيضة والبدن ملتهب بعد التهاب فآلم مضرة عظيمة
 جدا وهو انه يبرد مزاج الكبد مضربة تبريد اشديد يؤدي الى الاستسقاء فينبغي ان يحذر في مثل هذه
 الاحوال فان لم يطق الصبر عليه تجرع قليلا قليلا وان اتفق في حال ان يشرب منه شارب ضربة
 قدر الرى بوردالي تكمد الكبد حتى يحس بالسخونة قد وصلت اليها وتلاحقه بالشراب من
 الشراب القوي الصرفي قدر رطل قليلا قليلا فان لم يجد بعد ذلك وجعا تحت الاضلاع العليا من
 الجانب الايمن ولا قرقرة خفيفة اذا تمز على ذلك الموضع فقد سلم من شره وكفى هذا العلاج وان
 وجد ذلك احتاج ان يعاود أخذ الشراب الصرفي ويأخذ أيضا بعض الادوية والجوارشينات
 المسهلة والامروسيبا والانا سيمانا فاعان في هذا الوقت والزنجبيل المرابي وان يستف من التانخواء
 وزن درهمين أو اللوز المر قدر درهمين ويجتنب الاغذية والفواكه الحامضة أياما ولا سيما الرمان
 الحامض جدا وحمض الارج والحصرم والربياس فان هذه تسرع الى تبريد الكبد وكذلك الخليل
 وجميع ما اتخذ به ويجعل الغذاء أياما ماء الاسفيد باجات المبرزة والمطجئات والقلايا المطيبة بالا فويه
 وفيما ذكرنا من تلاحق ما يحدث من ضرر الماء البارد والثلج والجد وتفاضل أحدها على الآخر
 كفاية فكذلك ينبغي ان نقول فيه بمقدار الحاجة وكذلك في الماء المبرد على الثلج والذي قد
 أذيب فيه الثلج والجد وفي ماء النقى وماء الآبار التي لا تجرى والادوية وفي الماء الذي يغلى ثم يشرب

في كرتين أو ثلاث عند ارادة

تسكين الاوجاع ثم يتبع
 بالسكون فلا ينام عليه فأما
 ان خواف هذا فحدث
 منه تهيأت من الامراض
 التي نذكرها ثم الفصد
 الزائد على المقدار
 الطبيعي يجعل شفاء العلة
 الموجهة من أى مادة كانت
 لان قوام الحرارة
 الغريزية متعلقه بالدم
 وقوام الحياة متعلقه
 بالحرارة الغريزية فلهذا
 الاحتياط والتوفى فيه
 أحسن وأبلغ وأما الاسهال
 أيضا فينبغي ان يكون
 أيضا عند قوة البدن
 وحاجته وبما سهل الخلط
 الغالب الضارو بعد جودة
 الحمية وان لا يتعبه أو
 يتقدمه حركة عنيفة أو
 جماع وان لا يشرب عليه
 ماء كثير ولا يؤخذ في
 المعدة طعام كثير ولا يؤخذ
 عليه طعام مالم يخبس
 اسهاله وان يخفف الطعام
 والشرب في ذلك اليوم
 جدا ويبلغ بادي ما يمكن
 منهما وبما يتصل بهذا
 الباب تدارك من شرب
 المسهل ولم يسهله أو أسهله
 فوق المقدار الذي ينبغي
 فاما القيء فان الكثير منه
 يفسد سادات كثيرة وفي
 استعماله في الاوقات
 منقعة عظيمة لبعض الناس
 على الريق ولعضهم على
 الطهامة وأولى الاوقات به
 الشتاء وأما الدور فينبغي
 ان لا يكون مفرطا ولا

وفي ماء القطر وماء المطر وكذلك ينبغي ان نقول فيه بمقدار ما يلقى بغرض كنا نهدا أعنى ان
 نذكر من ذلك ما هو النافع والمطلوب فقط دون العلال والاسباب فنقول ان الجدي يفضل بعضها
 على بعض بحسب فضل الذي منه كان فيكون السكان عن الماء الذي هو أجود أجود وعن الماء
 الذي أرد أردأ (الجدي في الجملة والثلج) وأما الثلج فيختلف بحسب المواضع التي يقع عليها فانه
 ربما يقع على جبال ومعادن كبريتية وزاجية ونحوها فما كان فيه من هذين طعم مستبان
 أو رائحة منكرة فردى، لا ينبغي أن يستعمل فان لم يكن بد من استعماله أصح وتلوح ضرره على
 ماسنين ونقول فيه عند ذكرنا المياه الرديئة وما كان فيه تغير من ريح أو طعم أولون منكر فهو أردأ
 فاخترا السام وأما الجدي فان كان من ماء جيد مختار فلا كثير فرق بينه وبين الثلج النقي الا أن الماء
 المبرد به أبطا المخدرات عن فم المعدة ومن أجل ذلك يكون أصح لمن يحتاج الى التبريد الشديد
 كالحمومين والمتهبين وأردأ لمن لا يحتاج الى ذلك ومن يؤذيه الماء البارد جدا وانما تضطر اليه الشهوة
 فانه لا يمكنه أن يشرب غير الصادق البارد فاما اذابة الثلج والجدي في الماء وتبريد الماء به ما من خارج
 فانه اذا كان الماء ماء جيدا مختارا وكذلك الثلج والجدي لم يكن بين ذلك فرق بته اللهم الا أن لا يبرد
 الماء به ما من خارج بقدر ما يبلغ برده برد الماء المذاب فيه الجدي والثلج فاما اذا كان الماء جيدا والجدي
 والثلج رديئين فتبريده به ما من خارج أصح من اذابتهما فيه وبالضد وأما اذا كان الماء رديئا والثلج
 والجدي جيدين فكلاما أكثر منهما في ذلك الماء كان أصح وماء القني في أكثر الامر يصلح باذابة
 الثلج فيه لان أكثر القني مختلف في الجودة عن الماء السكان عن الثلج وقليما يصاب ماء قنائة يبلغ من
 رفته في قوامه وسرعة نزوله عن المعدة وخفته عليها وقلة انتقالها واسراع السخونة والبرودة اليه
 واسراع نضج ما يطبخ به ما عليه ماء الاودية الغريبة الممتدة عن الثلوج الكثيرة السليمة وهذه
 الفضائل التي من أجلها يكون الماء مختارا موثرا على غيره فأما الجدي فاذا كان من ماء الوادي
 فاذا بته في ماء القني أصح في أكثر الامر فاما اذا كان من ماء قنائة فعلى حسب حاله من حال ذلك الماء
 (ماء القني الجارية) وأما القني الجارية فأفضل في أكثر الاحوال من ماء الابرار الواقعة اللهم الا أن
 يوجد في ماء القني الجارية طعم أو ريح منكر غريب فاما في أكثر الامر فان ماء القني الجارية أرق
 وأخف وأسرع نزولا عن المعدة من ماء الابرار الواقعة وقد ذكرنا فضائل الماء فليكن الاختيار له
 بحسب ما ولا سيما فضائله في سرعة نزوله عن المعدة فان هذه الفضيلة تفوق جميع الفضائل الاخر (ذكر
 ماء الوادي) ذكر بعض فضلاء اطباء وقد ما ثم ان ماء الاودية يضر عن عمداده القولنج اضرا
 أكثر من اضرا ماء القني (الماء المغلي) وأما الذي يغلي ثم يبرد ويشرب فأقل نفعا وأوفق لمن
 يهتريه النضج في جوفه وهو أقل موافقة للمحرورين والمتهبين (ماء القطر) وأما ماء القطر فسرير
 النزول عن المعدة والنفوذ الى الاعضاء والخروج بالعرق والبول الا أنه سريع التبخير الى الرأس
 ولذلك يضر في هذه الحالة بالذين تمتلئ رؤوسهم سريعا وتظلم أعينهم ويسرع اليهم الزكام والنزلة
 (ماء المطر) وأما ماء المطر فرىء ولين وخفيف سريع النزول عن المعدة الا أنه مهين للعفونة ولذلك
 تكون مائة الدم الكائنة منه متهيئة للتعفن واشعال الحميات فلذلك ينبغي أن يحتنبه المتهبون
 لتعفن الدم وتولد الحمى ولا سيما في زمان الحريف فانه أشمر ما يكون هو في نفسه في هذا الوقت وأشد
 ما يكون أيضا استعداد العفونة في هذا الوقت فن اضطر اليه فليشرب به بالسككبين الساذج الحامض
 فان ذلك يدفع مضرته هذه وقد كاذرنا قبل المضار الحادثة من شرب الماء الغير البارد بانه يهيج
 الاحشاء ويصفر اللون ولا يبلغ من تسكين العطش مبلغ البارد فيحوج لذلك الى الاستكثار منه
 فيصير بكميته أكثر ضررا فن اضطر الى ذلك فليعمل أعديته الى الجورضة فيجعلها من المتخذة بالخل
 والرائب الممخض وحمض الاترج والمصل ونحو ذلك ويشرب عليه ربوب الفواكه الحامضة
 ويحترى ويتطلب المراد والمساكن الباردة والرطبة التزهة ويحذر التعب والاسهل من الحلو

أيضا قليلا وكذلك العرق
المقالة الثانية في

الهواء

الهواء الحار المسخن للقلب
يخلخل الجلد ثم هو مكثف
له مهيتى لعفونة المرار
والرعاف والصداع
والجيبات الحادة قليل
الضرر للأبدان التي
مزاجاتها الطبيعية حارة
أو مزاجتها الخارجة عن
الطبيعة باردة كثير الضرر
لمن هو بالضد والإحتراس
منه بالأكتان والخامر
وغير ذلك (فمن ضربه
الهواء فأضر به) أما
الأبدان الحارة اليابسة
المهزولة فيعرض لهم من
ذلك حمى يوم أو حمى عفونة
وربعاء عرض لهم الدق
ويعرض لهم الصداع
والرعاف وغير ذلك وأما
أصحاب الأبدان الباردة
الرطبة فيعرض لهم صداع
لين وضيق نفس وضعف
المفاصل وتعذر الحركة
ويردهم إلى الاعتدال
(علاجه) فينبغي أن يشم
من أصابه الكافور
والصندل وماء الورد
ويغسل وجهه ويديه
ورجليه بماء الورد المبرد
أو بماء بارد ويغذي بغذاء
خفيف لطيف مزورى
حصري أو نشوي أو
كشكية ويضم قلبه
ببقله الخفاء ويصمدل
وماء ورد وكافور ويشم
الروائح الباردة ويسقي
الأشربة الحامضة من

والمالح والتشف واليابس فانه هذا التدبير يمكن أن يسلم من مضار الماء الحار ولا بدع مع ذلك ان
يبرده بجميع ما يقدر عليه من الرفع في الهواء بالليل ودفنه في النهار في السمراذيب وفي وسط الرمل
المبلول ونحو ذلك مما يقدر عليه ويتخذ له وقد ذكرنا من دفع المضار الحادثة عن الماء المشروب
بكثرته أو حره أو برده أو باستعماله في غير وقته ما كفي وقد يحدث أيضا في الهضم ضرر وفساد بقلة
شرب الماء وذلك لفقد العطش وتدفع هذه المضرة بان يشرب الماء وان لم يشتهه قدر ما كان يشغل
اذا شرب ويمدد المعدة ثم ينبغي أن يتعالج بالتي على ما ذكرنا حتى يزول هذا العارض ويحدث
عطش معتدل يصاب به من الماء قدر الحاجة وليس ينبغي للناظر في هذا الكتاب أن يطالبنا بذكر
الاسباب والعلل في كل موضع منه لانا قد ذكرنا اننا نخشينا أن نعدل عن ذلك إلى العلاج النافع
نفسه ولا نالو ذهينا نفعل ذلك لطال هذا الكتاب طولاً مفرطاً جدا وغرقت العلاجات النافعة
وضاعت في خلال الكلام في الاسباب والعلل وذهب الانتفاع بها عن ليس له غاية الدربة في
الصناعة وعن العوام جملة اذا كانوا لا يجدونها متبعة منظومة بل مفترقة متبددة في خلال
كلام ليس في وسعهم فهمه فن أجل ذلك صار هذا المسلك أن نضع للجميع وذلك انه يقف من فن أهل
الصناعة على مطالبه وقوفه فاسهلا لا تنظام المعاني وترادفها فينتفع باستعمالها ولا تضربه قلة معرفته
بعلاها وأسبابها وأما العالم الدرب بالصناعة فجمع له ذكرها حتى يكون نصب عينه وذهنه
وتصوره لا يختار الكلام فيها أو يحارزه وهو غنى لعلمه بعلاها وأسبابها عن إعادة القول فيها فلنقل
الآن في ضروب المياه (صنوف المياه) الرديئة التي فيها كيمييات رديئة كالمقايض العفص
والمالح والكبريتي والمعدني والكدر والغليظ جدا والرقيق جدا والعفن ونقل فيما يدفع به ضررها
عند الاضطرار إلى شربها وفي بعض ما ينتفع منه به فنقول انه من البين أن جميع هذه المياه
مطرحة الا عند الاضطرار وللتداوي بها أو لفقد الماء المشروب ونقل (الماء القابض) ان الماء
القابض ينفع من استطلاق البطن ورهل البدن وكثرة التحلل منه ويضرب بعقله للطبيعة وامساك
البول وبطوله من فم المعدة وسده مسام البدن وتخفيفه اللحم بقلة نفوذه إلى الاعضاء
واضراره بالصوت والنفس بتخفيفه قسبة الرئة وهذا الماء في أكثر الأمر شبي أو زاجي أو حديدي
أو ما يجرى على الحجارة التي فيها طعم هذه أو أرض فيها بلوط وخرنوب كثير وضرر من الأشجار
القابضة العفصة وتدفع هذه المضار بأكل العسل وشربه بماء العسل وشرب دهن الحسك الجبل
على نفيع الزبيب وتدسيم الغذاء وادمان الحمام وينفع هذا الماء من زلق الامعاء واستطلاق
البطن ودرور البول وكثرة جري العرق والطمث (الماء المالح) وأما الماء المالح فانه يطلق طبيعة
من لم يعتده ثم انه يعقله ويولد الجرب والحكة والبهق والقوابي والتآليل وتدفع هذه المضرة بشرب
الدهن وتدسيم الغذاء ومزج الماء بالسكنجبين الحامض وربوب القواك الحامضة والاكل منها
في ابانها وما يصلحه ويكسر أيضا طعم ملوحته أن يلقى فيه السويق الجيد المقلبي ثم يصنى عنه
مرات ويطرح فيه قطع التفاح الحامض أو النبيق أو الزعرور ويترك فيه يوما وليلة ثم يصنى أو يطرح
فيه الطين الحر الذي لا ملوحة فيه أو من الأجر الجديد أو من خرف النور ثم يصنى عنه ويشرب
أو يغلي غليانا شديدا طويلا ثم يبرد بأشده ما يقدر عليه من التبريد ويصنى عميا رسب أو يقطر من
حباب أو حرار رقيقة فيعذب القطر فان احتمل محتمل مؤنة تقطيره بالرطوبة على صنعة ماء الورد
قطر عذبا أو قريبا من العذب بحسب لين نار وغاظ ملحه فانه متى كانت ملوحته عن ملح غليظ فارقت
الملوحة بهذا العلاج مر بعا ومتى كان عن نواذر أو زهر الملح أو البورق كان ذلك فيه أعسر وقد
ينتفع من الماء من يكثر به الخراجات والديبلات ومن بهرهل في المعدة والبدن وعرق مز من (الماء
الكبريتي) والماء الكبريتي يهيج الصداع ويظلم العين ويضعف المعدة ويسخن الكبد ويجعل

أشربة الفواكه وينظر
 بعد ذلك هل تحرك فيهم
 شيء من الاخلاط وهل
 تبخرت فيهم البخارات
 وحركة الاخلاط
 يستدل عليها بأوجاع
 منتقلة في الاعضاء وقصور
 في الحركة ولا سيما ان كانت
 الاخلاط ثقيلة أو رطبة
 وكغرز الابرو ولذغ في
 العضل لا سيما ان كانت
 الاخلاط مرارية وتستدل
 على البخارات بدوى في
 الرأس وظلمة في العين
 وصداع متصل ولا سيما
 مبتدئ من خلف مع قلة
 الثقل وتولد السدد
 والدوار مع الخفة فان
 حاجت الاخلاط الثقيلة
 فالقصد نافع لها كيف
 كانت وأما المرارية فينبغي
 أن يستفرغ لابل كل
 ما يستفرغ المرار ولكن
 بما يجتمع الى ذلك
 التطفئة كشير خشت وعز
 هندي وسويق النبق
 وما أشبه ذلك وإذا ظن
 ان الاخلاط ليست بكثيرة
 وانما تؤذي بالحركة
 فلا اشتغال بتسكينها عما
 يبرد ويسكن أولى على حال
 حتى لا يتعقب الاسهال
 ضعف ومما ينفع منفعة
 بالغة الرائب الحامض
 المبرد والفقاع المتخذ من
 كسك الشعير ومن الاغذية
 أنواع القرص بالسمك
 ولحم البقر اذا كانت القوة
 الهاضمة في المعدة قوية
 وللرمان المر خاصة في هذا

الدم مستعد للعفونة الا أنه يكسر الرياح وينفع من وجع الصلب والمفاصل العتيق شرب أو استحم
 به (دفع مضار هذه) ويدفع مضار هذه بان لا يشرب في وقت غرقه بل بعد وقت طوي بل وبعده من
 انا الى اناه وخاصة الى الخرف الجديد فانه ينفس عنه بهذا التدبير أكثر انجحة الكبرى ثم نصب
 على طين حرو يصفي عنه ويشرب برب السفرجل والرياس وحماض الارج والرمان أو بما هما
 أو يؤخذ من هذه الفواكه قبله أو بعده ويحذر ان يشرب على هذا الماء شراب أو عمزج به (الماء
 المعدني) فأما الماء الحار على المعادن والقابل لكيفية النحاس ينفع من يعثر به القوانج الصعب
 الشديد وتولد سحج الامعاء العسر المتاكل الواغل في جرم المهي وينفع أيضا من به قرحة عفنة
 عتيقة في رتته وتدف مضرته بالاخذ والاكثار مما يغرى ويمنع كون السجوح كصفر البيض
 والطين والصمغ وشحم المعز والارز باللبن ونحوها (الماء الحديدي) وأما القابل لكيفية الحديد
 فانه يقوى المعدة ويضمر الطحال ويزيد في الانعاط الا أنه ماء قابض حامض فينبغي أن يصلح بما يصلح
 به القابض ويشرب بماء السكر أو بماء العسل (الماء الرصاصي) والقابل لكيفية الرصاص
 يولد القوانج الشديد ويحبس البول ولذلك يذنبني أن يتلاحق بما يدرب البول ويسهل البطن (الماء
 الذهبي والفضي) فأما الماء المتولد من معادن الذهب فهو ودون ماء النحاس في رداءته وهو ينفع من
 الخفقان والتوحش والماليخوليا وكذلك الماء المتولد في معادن الفضة فانه دون الرصاصي
 ومضرته وينفع أيضا من الخفقان (الماء الكدر) فأما الماء الكدر الغليظ فينبغي أن يصفي قطرا
 من خرف أو تقطيرا من ابريق أو بالطبخ والصوف المنقوش على هذه الصفة وهي أن يجمل الماء
 في اناه فخار ويوضع على رأسه قصب مشقق وفوقه جزة صوف نقي مغسول ويوقد تحته وقودا رقيقا
 ويعصر الصوف متى ابتل بالبخار أو يغلي غليا ناشددا ثم يبرد تبريدا قويا ويصفي عما يرسب أو يلقى
 فيه شيء من النشا ومن السويق فانه يصفي الماء ويروق عن النشا وعن الدقيق مرات فان اضطر الى
 الشرب منه قبل اصلاحه مضطرا أخذ ما يقع السدد في الكبد وما ينقي المجارى في الكلى والمثانة
 مما قد ذكرناه قبل واعتدني بماء حص وماء الباقلي وأكل البطيخ والهليون والحريش فان ذلك
 يمنع من توليد السدد في الكبد والحجارة في الكلى (الماء النفطي والقيري) وأما النفطية والقيرية
 فحاله حال الكبريتية (الماء المر) وأما الماء المر فينفع من تفتيح السدد وتلطيف الاخلاط الا أنه
 يفسد الدم وينهك البدن بكثرة الاسهال فلذلك ينبغي أن يطرح فيه السكر أو يقطع فيه قصب
 السكر أو يلقى فيه من الخرنوب الشامي شيء كثير فهو وأجود أو من حب الاتس أو من العناب أو من
 البسر المطبوخ ويتعاهد الاغذية المسككة للبطن (الماء المنق) وأما الماء المنق فضرته تعفين
 الدم ويدفع ذلك بجزه في الماء وردو بطبخه بالا فوايه والطيب كالصطكي والعود والاذخر
 والسنبيل والسعد والقرنفل (الماء الاجامى) وأما الماء القائم والاجامى فانه يهيج الاحشاء ويفسد
 المزاج ويؤدى الى الاستسقاء وينبغي أن يصلح بالطبخ الطويل والتصفية الطويلة البليغة ثم
 يشرب بالشراب القوي لسلايطول وقوفه على رأس المعدة ويكثر في الغذاء من الامير باريس
 والكبر الخمل والرمان الحامض ويتعهد تضميد المعدة والكبد بالورد والصندل والناارين والسعد
 والاذخر (ما يكسر رداء المياه في الجملة) وبالجملة فانه تكسر المياه الرديئة بالشراب وربوب الفواكه
 اللذيذة والاخذ منها أنفسها وأشد نكياتها في الابدان المريضة لا سيما التي أمر ارضها موافقة لما
 يحدث عن هذه المياه وأما التي أمر ارضها مضادة لما يحدث عن هذه المياه فقد ينتفع بها فاما
 الابدان القوية الوكيمة العسة فلا يكاد تؤثر فيها رداءة هذا الماء مريعا أعنى في يوم أو يومين والى
 أسبوع وفيما ذكرنا من منافع الماء المشروب والتنج والجد وسائر المياه ودفع مضارها كفاية
 وبلوغ في عرض هذا الكتاب

والحامض أشد نطفة منه
 إلا أن فيه فضل خشونة
 ولأن أكثر تركيبه الهواء
 بالقلب والتفاح مما ينفع
 في هذا الباب منقعة بالغة
 (في الذين أضرمهم البرد)
 قال أبو علي البردي فعل في
 الأبدان على الاطلاق
 أوقالات التكتيف والتحصيف
 وجمع الحرارة الغريزية
 في باطن الأعضاء ثم
 تطفئتها آخر الأمر ثم
 الهلاك والبرد يقاوم أما
 بالمزاج الطبيعي البارد إذ
 الشيء لا ينفعل عن شبيهه بل
 عن ضده أو بالمزاج الحار
 القوى الممانع فإن الضد
 إذا قوى على مدافعة
 الضد لم ينفعل عنه والبرد
 إذا فعل التكتيف فقط ولم
 يتعد عنه أو جب منع
 الخضارات عن التحلل في
 الأبدان الممتلئة وخبث
 وجلب العفونة وعوارض
 العفونة وأما الأبدان
 النقيصة فإن التكتيف
 المعتدل يوجب فيها حصر
 الحرارة الغريزية حتى
 تجتمع فتقوى فيجود فيها
 هضم الغذاء ونصح
 الاخلاط أبلغ وأكثر وأما
 إذا قوى البرد حتى يغفل
 باطن العضو فإنه لا محالة
 يطفى الحرارة الغريزية فإن
 تدورك سر بعاضتها أعنى
 بما يجذبها من المبادئ
 التي هيئت في الطبيعة لها
 فيها ونعمت والاعفن
 العضولان العفونة تابعة
 لتعطيل الرطوبة عن

الفصل الرابع في منافع الشراب المسكر ومضاره وصنوفه وما لا وفق منه في حال دون حال
 ودفع المضار الحادثة عنه والاعراض اللاحقة به (الشراب في الجملة) فلنقل الآن في الشراب
 المسكر وأنواعه ومنافعه ودفع مضاره فنقول ان الشراب المسكر يسخن البدن ويعين على الهضم
 للطعام في المعدة وسرعة تنقيته الى الكبد وجودة هضمه هناك وتنقيته من ثمة الى العروق وسائر
 البدن ويسكن العطش اذا مزج بالماء ومن أراد به تسكين العطش لا غير فليصب عليه من الماء
 بقدر ما يخفى طعمه كله ثم يشربه فيه يسكن العطش وينفذ الماء ولا يسخن به ويحصب البدن متى
 شرب على أغذية كثيرة الاغذاء ويحسن اللون ويدفع الفضول جميعا ويسهل خروجها من البدن
 بالنجوى والبول والعرق بالتحلل الخفي الذي بالمسام ويخرج الصفراء أيضا في البول يوما فيوما فيمنع
 ان تكثر كبتها أو تسوء كيفيتها ولذلك هو عون عظيم على حفظ الصحة اذا شرب على ما ينبغي وبصلح
 وقنوا وقتا وبالقدر المعتدل الذي تقهره الطبيعة ونسوتولى عليه ويطيب النوم وينقله فتستريح
 الاالات النفسية راحة أكثر من راحتها عند النوم على غير الشراب فيكون البدن من بعد ذلك
 النوم أقوى والحركات أخف وأسهل والحواس أذكى وألطف والهضم أجود وأبلغ اطول النوم
 وقلة الحركات فيه ومن تركه عن اعتياده يرد بدنه وهاجت به الامراض السوداء وقلت
 وضعفت هضمه كلها (كمية الشراب) والمقدار الذي ينتفع به في هذه الوجوه ثلاثة حدود كميات
 أولها ان يشرب بعد الطعام مع الماء بقدر ما يسكن العطش سكونا تاما ولا يراوده غير ذلك من تفرج
 النفس وأظريها وهذا هو الحد للمحرورين وأصحاب الأبدان الملتهبة جدا ومن يحصى جسمه
 عليه والحد الثاني ان يؤخذ منه الى أن يبلغ ان يسر النفس ويطربها باعتماد في ذلك من غير
 ثقل في الحواس والرأس ولا ميل الى النوم شديد فاما اذا جاوز ذلك الى تلجج اللسان وفقد صحة
 العقل واضطراب مفاصل البدن وضعفها عن الحركات فانها حالة السكر وذلك ضار جدا في وجوه
 كثيرة ولا سيما اذا ترادف وقواتر وقد ينفع اذا لم يتواتر ولكن يكون في الشهر مرة أو مرتين أكثره
 فإنه في هذه الحالة يسخن البدن ويرطبه ويرقق اخلاطه ويقطع مجاريه ويذكي حواسه ويحلل كلما
 قد بدا يتعقد ويجمع فيه من فضلات رتبته ثم يخرجهما بعد بالمجاري والمنافس ولا سيما ان شرب
 من غده هذا اليوم الماء فان الماء في هذه الحالة يجيى الى جميع ما قد حاله الشراب ورققه فيجذب
 ويدفعه ويسهل خروجه ويجيى الى جميع ما قد سخن من الأعضاء بالشراب فيبرده ويعيده الى
 اعتداله ولذلك من أجود الاشياء في حفظ الصحة أن يجعل الشرب بعد يوم الشراب من الماء وحده
 وما كان من الأبدان ملتها جدا فينبغي اذا شرب الشراب يوما ان يشرب الماء يومين أو ثلاثة
 وما كان منها دون ذلك فبمقدار من اجها حتى يكون ذلك يوما يوما فأما السكر والشرب على
 الخمار ومداومته وموارته بحباب الامراض الرديئة كالصرع والقالج والرعشة والامراض الحادة وتورم
 الاحشاء لاسيما الكبد والديبلات والخراجات وفساد العقل وكدر الحواس وضعف الحركات
 وترهل البدن وذهاب الشهوة للطعام وهو يختلف في أفعاله هذه بحسب اختلاف أنواعه (الخمر
 الاسود) والاسود الغليظ الحلو منه أكثر اغذاء وتوايد اللسد والدم الغليظ الاسود وشهره المن
 يتر به الامتلاء والامراض السوداء وخبرها للمنهوكين وأوقفها لمن يريد ان يزيد في لحمه (الخمر
 الابيض) والابيض الرقيق أقلها اغذاء وأوقفها للمحرورين فان الشراب له مع اسخنان الأبدان
 أن يخرج الصفراء التي تتولد قليلا قليلا في البول كما ذكرنا قبيل في دفع كون الامراض المرارية
 ولا سيما مثل هذا الشراب فإنه لا يسخن كثيرا اسخنانا ويذرا البول ادرازا صالحا كثيرا (الخمر
 الاحمر) والاحمر المعتدل في غايته ورقته اغذاء الشراب وهو يولد ما جيدا (الخمر الاصفر) وأما

عن الحرارة الغريزية

المدبرة لها ولاستقبالها
الحرارة العرضية عليها
حتى يتصرف فيها الاعلى
نحو ما يتصرف فيها الحرارة
الغريزية (وعلاج) منع
التكاثف هو الاستحمام
والتبرخ والتدليك والغمر
ولا سيما الاستحمام
بالمياه التي طبخت فيها
المليينات مثل النخالة
والبابونج والبنفسج
واكليل الملك والشيث
وأما الدهن فينبغي أن
يحتب في علاج التكاثف
اللهم الآن يعقب التبرخ
به بغسل شديد حتى يبطل
سده المسام ويبقى تلمينه
وأما التحفظ عن عقوبات
الاطراف فالوجه في ذلك
التدليك بالادهان الحارة
جدا مثل دهن البلسان
والنفظ ودهن الحنطيت
وغير ذلك فاذا بدأ بالتعفن
فالشرط على ما بينا في
رسالتنا في تدبير المسافرين
وأما حفظ القلب والاحشاء
عن البرد وتقوية المزاج
الحار المانع ضرر البرد
فبأخذ الحيوانات المستخرجة
والشراب الصرف العتيق
والشوم خاصة لاسيما مع
الشراب وغير ذلك فاذا
تأذى الانسان بالبرد فن
الصواب له أن يحسى
المرققة الدسمة اللحمية
الممزوجة بالشراب المبزرة
بالفلفل والثوم والدارسيني
فليكن هذا كافيا في أمر
البرد (فمن تأذى بالروائح

الاصفر المر الطعم القوي جدا فانه يسخن اسخانا قويا ويضر باصحاب الاضراج الحارة الا ان يكثر
من جده جدا وينقلوا عليه بالفواكه الباردة (الريحاني) والريحاني منه أكثر صعودا الى الرأس
وتصدىعاه ولذلك ينبغي ان يحذره من يعتريه الصداع والرمد ويسرع الى رأسه الامتلاء ويدفع
مضرته متى اضطر الى شربه مضطربا بشم الكافور والرياحين الباردة وتبريد الرأس بالماء وردد الصندل
والخل ودهن الورد والتنقل عليه بالسفرجل وجميع ما يمنع صعود البخار الى الرأس وهو جميع
الفواكه الحامضة القابضة (العتيق) والعتيق أكثر تخفيفا للبدن الا انه أقل بخارا والحديث
كثير البخار سريره الا ان بخاره بخار رطب لا ينكئ في الرأس كثير نكايه كما ينكئ في غيره الريحاني
والاصفر المر العتيق جدا (الصرف) والصرف أوفق للبطن وأجود في كسر الرياح وهضم الطعام
وأرد للرأس في تخيره والصعود اليه (الممزوج) الممزوج بالصد والمعتدل المزاج فاعتدل في ذلك
وينبغي ان يكثر من اجسه للمحرورين ولا سيما ما كان أقوى وأعنى حتى يبلغ ان يحس له بكثير طعم
ويقله للمبرودين ويعتدل فيه أصحاب الابدان المعتدلة (الكدر) والكدر من الشراب لا يفتح
السدد بل ربما ولدها والتقعقع في المفاسد والحجارة في الكلى والغليظ القوام وهو أغدا وأوفق لمن
يريد أن يخلص بدنه والرفيق أجود لمن يريد تلطيف تدبيره (القابض) والقابض منه أوفق لمن
يحتاج الى قبض الطبيعة وعقلها وتقوية المعدة وهو في دفع الفضول واخراجها مختلف عن سائر
صنوف الشراب (القهوة) وهو نوع من الشراب أوفق للمحرورين غير انه يسقط الشهوة للباه
(المشمس) والمشمس يسرع الى تولد الحميات وتنفين الدم (الزبيبي) ونبذ الزبيب المجرد يذهب
مذهب الشراب الاسود الغليظ الا انه أقل اسخانا منه للبدن وهو أقوى قبضا وأما المعسل
والمشمس العتيق فانه يسخن اسخانا قويا وينقى الكلى وينفع من أوجاع المفاسد الغليظة (المصرى)
ونبيذ العسل ولا سيما المصرى المتخذ من العسل وماء النيل الكدر فلهب جدا كثير التواء
للمرارة ونبيذ التمر والدوشاب كثير التواء للدم العكر قليل المعونة على الهضم مطلق للبطن اطلاقا
ليس بالنافع جدا بل كانه ازلاق واطلاق يشقل على الطبيعة ان تحميه (السكرى) وأما نبيذ السكر
فصنوع سريع الصعود الى الرأس الا انه يدر البول وينقى الكلى والمثانة ويذهب بجشونة الصدر
والرئة (نبيذ انانيد) وأما نبيذ الانانيد فانفع للصدر وأشد اطلاقا للبطن وأقل نفعا الا انه يطفو
على المعدة ويغثي ويسخن الكبد ويوزمها وفي الدم المتولد منه حدة وحرارة لان في الفايد السجزي
قوة من لبن العشر فاما الخزانى فاخذها ماخذ السكرى الا انه أقل جلا وأكثر تلمينا (نبيذ الحنطة)
وأما الانبيذ المتخذة من الحنطة والشعير والجوارس فكلاهما مقصرة عن منافع الشراب وخفة
منفحة (نبيذ النارجيل) وأما الماء السائل من عرق النارجيل فسخن ومقصر عن الشراب في
منافعه (نبيذ الرمان) وكذلك نبيذ الرمان وجميع ما يتخذ من النبيذ من الفواكه كالرمان الحلو
والتوت الحلو والكمثرى ونحوها فكذلك مقصر عن منافع الشراب والاجود انها لا تستعمل لانها
تغلظ وتنفخ لكن نبيذها على كل حال أقل في ذلك من عصارتها (أول مضار الشراب) فلنرجع الآن
الى ذكر المضار التي لا تزال تحدث من شرب الشراب وذكر ما يذهبها فنقول ان المضار التي
لا تزال تحدث من شرب الشراب هي الصداع والرمد وحى الكبد وذهاب شهوة الطعام والغثي
والسدر والدوار والعشة والخمار (الصداع بعقبه) فمن كان يكثر به الصداع عن شرب
الشراب فليختار الابيض الرفيق منه والهديم الريح وان اضطر الى غيره فليكثر من اجسه حتى يفقد طعم
الشراب وليتقل عليه بالسفرجل الحامض أو يربه اذ لم يصب السفرجل ويضع على رأسه في وقت
الشرب خرقا مبردة بالماء وردد الكافور وينشق عند النوم دهن الورد ويشم عليه البنفسج والينوفور
ونحو ذلك (الرمد بعقبه) فاما من يسرع اليه الرمد بعقبه فليشرب ساعة يفرغ من الشرب

المنتنة) قال أبو علي العلاج لهم بشم الكافور والصندل والاستنشاق من دهن الزرد والبنفسج والنيلوفر هذا اذا لم تكن الروائح زينة حامية فان كانت زينة حامية فعلاجه المقابلة بأنواع البخور والوردى ورائحة المسك والزعفران وصب الماء الحار على الرأس (فمن أضره رائحة الفحم) قال أبو علي الفحم وانحنه فعمل تسخيناً وتجفيفاً وتوهيناً لقوة الدماغ بحسب الكيفية السميكة دون الكمية (وعلاجه) شم الفواكه والاسميا القابضة لتغلظ الروح مع الملازمة وشم الكافور والصندل واحراق قشور الرمان والسفرجل فان تأذى الانسان وبلغ الى التصديع فانه يتنفع بالماء الحار يصب على الدماغ ويتعاطى النوم ويديم الاستنشاق بالماء العذب وغسل الانف وتشديد تنشق ماء الورد وغير ذلك وأصوب الاشياء له للممتلى الامتناع من الطعام (فمن تأذى بالطيب) كل الطيب بما هو طيب ومشوم فانه نافع للدماغ والقلب ولكنه بما يسخن أو يبرد ضار في بعض الاحوال أو يحفف أو يربط أو يعصر أو يقبض فاما الطيب العطري مثل

سكنجبيناً ساذ جامرداً بالثلج فان كان ذلك مما يغشيه وبقية فليشر به بعد نومه أو حين يفيق من سكره وعلى أن السكجنين الساذج المبرد جداً يغشى الا ان كان ضعيف المعدة جداً ومن كان كذلك فليسته عمل السكجنين السفرجل صفة سكتجنين السفرجل يؤخذ من ماء السفرجل الجوامض المسكن المصفي عن ثقله جزؤ من الخلل المعتدل الثقافة جزؤ من السكر الطبرزد ثلاثة أجزاء فيطبخ وتزغ رغوته حتى يصير له قوام وليته مدطلى أجفانه عند نومه وجهته وصدغيه بأشياء مامبنا وصندل أحمر والفوفل والطين الارمنى والخل والماء ورد ويطرف عينيه قبل النوم الماء ورد وان نفع فيه السممان كان أقوى وليختر من اشراب ما ليس بريحاني ولا مر لكن المائي والقهور ويشربه على العديسة الصفراء والقريص والهلام وفي الجملة على الاغذية الحامضة ويتعهد الفصد والحمامة وتلين البطن فضل تعهد (حصى الكبد منه) وأمان يحصى عليه من كبده فليختر أيضاً القهوه والتفه المائي وليتنقل عليه بالمان الحامض ويعزجه بالماء الصادق البرد ويشرب على ما وصفنا من الاغذية الباردة نقل الكبد منه ومن يصيبه بعقب الشراب نقل في كبده بلا ضيق في النفس ولا وجع ولكن يحسب ان ثقله معلقا حيث موضع الكبد فليختر من الشراب أرقه ويجنب الغليظ والكدر وينقل عليه بالكرفس المرقي والجزرو يأكل في طعامه الخرشف والكبر الخلل والهندباء والطرحشقوق ويتعهد ما قد ماذكره مما يحل سد الكبد ويجنب الخلو منه خاصة والخلوة المتخذة بالنشا والعجين الفطير (ضيق النفس منه) وأمان يصيبه مع الثقل في كبده ضيق النفس وحصى فينبغي أن يبادر الى الفصد ثم الى سائر التدبير الذي وصفنا والى تضييد الكبد بالاضمة الباردة فان كفي ذلك والا هجر الشراب مدة فان هذا عارض لا يحتمل الاستماتة به وينذر بتورم الكبد فهو ولذلك خارج من حدود حفظ الصحة داخل في علاج الامراض ولما يحدث به الشراب ضرر ان طحاله لان الشراب دائماً يضر الطحال دائماً كما أن الماء يهيجه ويعظمه الا في الفرد ويحدث بالحجاب الاطحلة العظيمة جداً والدماء الغليظة ومن الشراب الاسود الرقيق (عظم الطحال منه) ومن حدث به ذلك فليجنب الغليظ الاسود والكدر والخلو ويختلج الاصفرا المر الرقيق ويقبل فزاجه وشربه على سير الطعام وطيبه لاعلى الشبع والرى التامين (في السوداء بعده) وقد نجد قوماً يتقيئون عن ادمان الشراب خلط اسود او ياروق ذلك لهم منافع عظيمة متى خرج بسمولة وليس ينبغي في هذه الحال أن يقبل هذا الخلط عن مجراه هذا فاما متى لم يخرج بسمولة وهاج بعقب الشراب الفواق والكرب فينبغي أن يعان بشرب الجلاب والماء الفاتر ليسهل خروجه ثم يأخذ فيما بعد من الايام ما يسهل السوداء ويقصد بالسليق من البسلسرى (القرقرة عنه) ومن حدث به عن الشراب وجع في الكبد وتقرقر اذا عجز عليه مع لبن الطيبه وضعف الهضم فليختر الشراب الاصفرا المر القوي ويشربه على امرق المطجنات والالوان الكثيرة التوابل والابازر ويقل المزاج وينقل بالجزر واللوز والجلوز وهو حرجب الصنوبر والفستق ويهجر البقول والفواكه الرطبة حتى يسكن عنه العارض (ذهاب شهوة الطعام بعقبه) وأمان يحدث به عند ادمان شر به ذهاب شهوة الطعام والغثي وتقلب النفس وتكبير البدن مع ثقل الرأس ونوم مضطرب متشوش فان هذه اعراض الخمار والخمار تحمة النييد وذلك ينبغي اذا حدث أن يطلب النوم مدة طويلة ويعجز فيها الاطراف ثم يدخل الحمام ويصب على الرأس ماء فاتر كثير ثم يخرج ويراح فان خفت الاعراض وجاءت شهوة الطعام فذاك والاطلب النوم أيضاً والسكون ثم عاود الحمام حتى تخف الاعراض وترجع الشهوة فان أفرطه بعض اعراض الخمار كالغثي والصداع قصداً الى الغثي بتسهيل التي بالسكجنين والماء الفاتر حتى يخرج ما يخرج من المعدة ثم يشرب رب الرمان أو رب السفرجل أو رب الريباس ويقضم من الطين النيسابوري

المسك والكافور والعود

ويجعل أكله اذا عادت الشهوة فرار يجمع ماء الحصرم مطيبة بنعنع كثير وان أفرط الصداغ قصد
بما ذكرنا من التبريد والتطفئة ان كان الوجه والرأس معه حار الممس ومعه الضربان في الاصداع
وان كان لاجارة ولا ضربان معه بل ثقل غالب ميل الى الاستحمام وصب الماء الحار عليه وأكل
اذا عادت الشهوة من الكرنبية والعديسية لتسكينه (الخمار) وفي الناس أقوام لا يسكن عنهم
الخمار وأعراضه سكون تاما لا يشرب شئ من الشراب لكنه من الخطا العظيم ان يشرب في هذا
الوقت ما يعيد السكر لكن الشئ اليسير قليلا قليلا مزوجا وينتظر ما بين القدح والقدح وقتا صالحا
فيقطع الشرب عند سكون ذلك العارض المؤذي وما يكسر من عادته الخمار الجلاب بالخلج والفقاع
وماء الخبز وهو الشلاب وربوب الفواكه القابضة الحامضة (الرعشة منه) وأما من يورثه
الشراب رعشة فالخزم ان يهجره البتة أو يقل منه فانه انهم لم يبق فيه ولم يبال به كان على خطر من
القالج والسكنة وقد يغتر كثير من هؤلاء بما يحدث من السكون عند ابتداء السكر وذلك خطأ
عظيم والرعشة تصير بعد ذلك أقوى مما كانت أولا لان الشراب في الجملة مرخ للعصب موهن
للدماغ والماء أصلح من الشراب ولا سيما البارد لاصحاب علل الدماغ والعصب (السداس بعقبه) فأما
من يصبه السداس والدوار فليختر أقل النييد صعد الى الرأس وينقل بما يمنع الخمار ويعن باسهال
الطبيعة فضل اسهال وخاصة بالايابغ الذي لزعفران فيه فان التواني في ذلك يقع في الصرع
وفي الداء المسهي السبات (ضيق النفس والخفقان منه) واختلاج القلب وقد يعرض عارضان
رديان عن ادمان الشراب أحدهما ضيق نفس قصير المدة وبعد وعودا الى التبريد وهو عارض
ردي يندز بالموت فجأة وينذر به باختلاج القلب ولذلك ينبغي متى حدث أدنى خفقان لمن يشرب
النييد ان يقطع الشرب من ساعته ويادري فصد الباسليق من اليد اليسرى فان هذا باب عظيم
جد لا يحتمل التغافل عنه وينبغي ان يهجر الشراب فيما بعد ذلك مدة ويطفئ الغذاء ويستعمل
من الادوية القلبية ما لا يسخن مثل هذا الدواء دواء المسك غير المسخن صفة دواء المسك ينفع
من الخفقان ولا يسخن يؤخذ من الورد المطحون والطباشير والكزبرة اليابسة والسكر با من كل
واحد جزؤ من اللؤلؤ الصغار نصف جزء ومن المسك الخالص الجيد سداس جزء ويؤخذ من
السكر الطبرزد فيجمل بماء التفاح الحامض المعصور المصفي ويطبخ حتى يصير في قوام العسل ويطرح
فيه أوراق من الارج وتمعن به الادوية ويتعهد هذا الدواء صاحب هذا العارض فانه دواء شريف
لتقوية القلب من غير اسخا و يصلح للخفقان واختلاج القلب مع حرارة (التشنج منه) والامتداد
والعارض الاخر تشنج أو امتداد يحدث بالسكران أو الخجور وشههما ما هو الى التمدد وينذر بذلك
اختلاج كثير في جملة البدن وينبغي ساعة يحدث ذلك ان يقطع الشرب ويادري الى القي وان لم
يجب بسهولة فبدوا مقني قوي فاذا استفرغ جميع ما في المعدة جلس في ماء حار بقدر ما يلين البدن
وينتفخ قليلا ثم يخرج ويمرخ الحرز والمفاصل منه بدهن القسط أو الترجس أو السوسن أو البان
ولا يأكل شئ البتة يومه وليتمة تلك ويعاود الابز والمرخ ولا سيما ان بدأ شئ من التشنج فاذا زالت
هذه الاعراض هجر الشراب مدة طويلة ولم يكسر منه باقي العمر وينتفض بالايارجات البكار
وأوفقها في هذا الباب ايارج روفس وهذا ايارج موافق صفته يؤخذ من الاسطوخودوس الحديث
مسحوقا وزن درهمين ومن القنطاريون الصغير وزن درهم ومن شحم الحنظل دانقين ومن
الغاريقون وزن أربعة دانق ومن الغريبون وزن دانق ومن الزنجبيل والوج والجنديب سداس من
كل واحد وزن دانق وهي شربة تخرج فضول العصب والدماغ والتخاع وتنفع في هذه الامراض
كأها أعنى الصرع والسكنة والقالج والسبات والشخص والشخص والامتداد الرطب لا عدل له
في ذلك ان شاء الله تعالى وربما طرح معه موضع شحم الحنظل من عصارة شحم قنار الخمار وذلك

فانها ينفع أكثرها في
التجفيف ثم الكافور يبرد
والمسك يسخن وكل واحد
منهما علاج الاخر في
التبريد والتسخين والعود
والزعفران يقابلهما
الكافور مع المسك
والصندل يقابل به المسك
مع الكافور الا انه ينبغي
ان يعنى بأمر التجفيف
اقبال الروائح المرطبة مثل
البنفسج والنبيلوفر واما
بالادهان المستنشقة ثم
سائر الطيب الرطب فانه
بارد لا محالة فاذا آذى
بتربطبه لبعض المزاجات
وبعض العلل حتى ازدادت
بها علة أو نقصت فالعلاج
المسك والزعفران والغالبه
واما الذي يؤذي بالعصر
كالورد فانه يزكم بعصر
وبجر عند قوم وبجده فيه
عند آخرين وبتبريد
الدماغ عند الفريقيين
وكان العصر أقرب فان
كان ذلك منه بالعصر
فعاالجته بما ربحي مثل شم
المسرخيات من الروائح
ولهذا قيل ان البنفسج
والنبيلوفر علاج ضرر
الورد ولكن لا يجاب انه
يصب المار على الرأس
واما ما يقبض كراحمه
السرو والسعد وغير ذلك
فعلاجه أيضا المرخيات
المدكورة والاصوب لما
يعصران يشم القابضات
ويصب على الرأس
المرخيات حتى يجتسب

ما يتخلل من العسر ويثقل ما ينقبض وينسكاف ولهذا في شم الشونيز مع الاستحمام منفعة كثيرة لضرر الورد بل لهذا اذا اجتمع السعد والورد واستنشق مع ذلك بدهن لم يحدث عن الورد زكام (ضرر الشمال) هو يكشف البدن ويمسح التحلل ويحصر الدماغ والبطن ولذلك يتبعه الرمد والسعال (علاج الشمال) استعمال الحمام والاكتحال بالتونيا المسرى بجماء الحصرم ويتناول الخشخاشية مع الزعفران واستعمال اقراص الورد الصغير وتقطير دهن الخبثي ممزوجا بدهن الورد مقفرا في الاذن (ضرر ريح الجنوب) خاصيته تحميد الاخلاق وتسيلها الى قعر البدن وملء الدماغ بخارات فينبع هذه لا محالة السدار والدوار والحرب وغير ذلك (وعلاجه) المبادرة الى الفصدان وكان البدن ممثنا واستعمال الفواكه القابضة وربوب الفواكه القابضة واستعمال دهن الاتس على الرأس وشم الكافور والصندل واستعمال الكزبرة الرطبة واليابسة في الطعام وهجر اللحوم وان كان ولا بد ففي الحوضات ومباعدة الشراب وان كان ولا بد فالمقصد من العنب العفص

اذا كان الشحم عتيقا واطف غداؤه واماله الى المسخنة كما الحصى والخردل واللحم الاجرام المعلق المطيب بالفلفل والابازيرو الافاويه والمطحينات من لحوم الطير والصيد (الخفقان بعقبه) وأما صاحب الخفقان فيأكل المصوص من الدراج والطيحوج والمتخذ منها جماء الحصرم والقريص من الجدي ونحو ذلك من الاغذية وقد اتينا ايضا من دفع منافع الشراب ودفع مضاره على ما فيه الكفاية فلنقل

• (فصل في الاشربة غير المسكرة) • ولان كثير من الناس معتادون ان يستعملوا بعض الاشربة الغير المسكرة فينبغي ان نقول فيه قولا قصدا (السكنجيين) فنقول ان هذه الاشربة أحدها السكنجيين وهو المخصوص بكثرة الاستعمال وهو شراب كثير المنافع جدا وله ايضا مضار في بعض الابدان والاحوال فلذلك صار الاجودان نذكرها هذه المضار واولها الجنب عند بعض انسكنجيين انه يطفئ الصفراء اذا شرب بالخلج ويقطع ما في المعدة والامعاء من بلغم فيندفع الى اسفل وينقى بذلك ويرد الكبد الملتبته ويقفح سددها ولا سيما اذا كان متخذ ابالاصول والبزور والان البزوري منه لا يبلغ في التطفئة مبلغ الساذج ولذلك البزوري اوفق لمن قصد تفتيح السدد والساذج اوفق لمن اراد التطفئة وتبريد الكبد فان اتخذ باصول الهندباء وزره ورش عليه في الطبخ شئ من الماء ورد كان شرابا نافعا عجيبا للمحرورين واصحاب السدد الا انه ليس يجيد للمعدة ولا للعصب ولا للارحام ولا للصدر ولا للريئة اللهم الا لصحاب الربو والسبح الامعاء ايضا ويسقط شهوة الباه فلذلك ينبغي ان يحذره اصحاب المعدة الضعيفة الباردة والبطون المنطقه والصدور الخشنة اعنى عند النزلة والزكام والسعال اليابس الذي لا يحتاج ان يقلع معه شئ من الصدر وعند تقلب النفس لانه يزيد في الغثي واصحاب الرعشة وضعف العصب ووجاع الارحام فيجب ان يحذروه ومتى كان أحض كان أضر بالعصب والاعضاء العصبية كالمعدة والامعاء والارحام وعند تقطير البول وذره لانه يزيد في ذلك ويضر بالمثانة اضرارا شديدا (الجلاب) ويتلوه الجلاب في كثرة استعمال الناس له وهو صالح للمعدة والصدر والرئة وحرقة البول وينبغي ان يجتنب عند اطلاق البطن والطبيعة والسهيج والزحير والبواسير (ماء العسل) وماء العسل ابلغ في هذه المضار من الجلاب ومع ذلك لا يطفئ ولا يبرد بل يسخن ولا يجتنب له الا المزودون وينفع من يعتره الامراض الباردة والمبلغمين واصحاب المعدة الكثيرة الرطوبة ولا سيما المعمول بالافاويه (الفقاع) وأما الفقاع فضرار بالعصب كثير الصعود الى الرأس مبرد للمعدة منفتح ولذلك ينبغي ان يجتنب عند وجع الجنب والاضلاع والقولنج وانطلاق الطبيعة ويصلح عند التهاب المعدة والعطش الشديد من خمار كان ذلك أو من طول عهد بالطعام والشراب فاما الخبزي فأقل ضررا بالعصب وأقل نفعا منه والارزى منه أقل نفعا من الشعيري وأقل ضررا بالعصب والمعسل منه أقل تطفئة وتبريدا وأقل نفعا وضرارا بالعصب ومن كان يكثر من الفقاع مشهباله فيستعهد الادوية التي تدر البول باعتدال وياخذ في الفصلين المسهل المتخذ بشحم الحنظل فانه بذلك يمكن ان يسلم من اضراره بالدماغ والعصب (الشراب الحلو) وأما الشراب الحلو الغير المسكر الذي يستعمله كثير من الناس ويتخذ مرة من العصير ومرة من الزبيب ومرة ساذجا ومرة بأفاويه كالحردلى والميفختجى فانها تنفخ وتطلق البطن وتورمه بالرياح ويجتنبه من تسرع الصلاية الى طحاله وكبده لان هذين الشرابين يورمان هذين العضوين فان كانا مع ذلك يتخذ بالافاويه اسخنا الكبد والميفختج خاصة ينفع من خشونة المثانة وتقطير البول وسلسه واما الحنديقون والراساطون والميبة وما أشبهها من الاشربة فسخنة ينبغي ان تتوق في الابدان والازمان الحارة وعندا الحيات والاكثيرة الافاويه وتصلح للبرودين ومن يحتاج الى اسخان معدته وكبده وقلبه بعض الاسخان والتقوية وفيما ذكرنا ايضا من هذه كفاية

(فصل في منافع اللحوم ومضارها) * وصنفها وما اوفق منها في حال دون حال ودفع المضار
 الحادثة عنها واصلاحها فلنذكر الان اللحمين الطري منها والقديد والنمكسود وضروها اذ
 كانت احدى الاغذية المعتمد عليها فنقول ان اللحم طعام كثير الاغذاء جيد يتولد منه دم متين
 صحيح كثير وهو من اغذية الاقوياء والاصحاء ومن يكذب ويتعب ولا يحتتمل ادمانه غيرهم لانه
 يسرع الامتلاء ويورث الامراض الامتلائية ويختلف بحسب اختلاف اجناسه وازمانه
 ومواضعه وعضائه فتكون لحوم الحية ووانات البرية في اكثر الامر ايبس من الاهلية ولحوم
 القتيبة اارطب ولا سيما القريبة العهد بالولادة (موضعه ولونه وسننه وعظمه وصغره وجنسه)
 ولحوم الجبلية ايضا ايبس من لحوم البرية ولحوم الاهلية اارطب واكثر غذاء واكثر فضولا
 واللحم الاجرا اكثر غذاء واطا تزولا والسمين اقل غذاء واسرع زولا والمجذع معتدل فيما
 بينهما والاعضاء الكثيرة الحركة القليلة اللحم والشحم كالا كارع اقل غذاء والمنضج المهري
 بالصنعة والابازير الحارة والحاول الثقيفة اسرع انضماما واقل غذاء والغير المنضجة بالصد
 (لحم الطير) في الجنة ولحم الطير في الاكثر اخف وارقم دما واقل فضولا اللهم الا لحوم طيور الماء
 والاجام والاعاظ من اللحوم والاكثر غذاء اوفق لاصحاب التعب والريضة الكثيرة والاطف
 والاقبل اغذاء اوفق لاصحاب الابدان الضعيفة الناعمة ولمن لا يرياض ولا ييبس من اللحوم اوفق
 لمن تعثرهم الامراض الرطبة كالمستستقين وغيرهم والارطب اوفق للمحمومين والتعفاء ومن
 تعثرهم الامراض اليابسة كالذق ونحوه (لحم الضأن والمعز) ومما قد جرت العادة بكثرة استعماله
 منها لحم الضأن والمعز والبقر فلنذكرها اولافنقول ان لحم الضأن اكثر اغذاء من لحوم المعز
 واكثر اسخانا وترطيبا واكثر فضولا والدم المتولد منه اتمن والزج واورطب واسخن من الدم المتولد
 من لحم المعز فلذلك لحوم المعز اوفق لاصحاب الابدان الملتببة والقليلة الرياضة واطا الى الامتلاء
 والحجيات واصلح في الاوقات والازمان الحارة ولمن لا يحتاج الى كثرة قوة وكذب بخلاف ذلك فلحوم
 الضأن اوفق لاصحاب الامراض المسائلة عن الاعتدال الى البرد ولمن تعثرهم الرياح وفي الازمان
 والبلدان الباردة ولمن يرياض ويكذب كما معتدلا ويحتاج الى قوة وجلد فليختبر بحسب ذلك فان
 اضطر في بعض الاوقات فالاختيار من لحم الضأن اوفق من لحم الماعز وبالضد فليتلاخق دفع
 ضرر ذلك بالصنعة فيصنع لحم الضأن بالخل في حال يحتاج مع التلطيف الى تبريد وبالمرى حين
 يحتاج الى التلطيف وسرعة اخراج والمصل والرائب والكشكش والسمان وحب الرمان حيث يحتاج
 الى تبريد فقط (القول في لحوم المعز) وتصلح لحوم الماعز باختيار السمين منها وبصنعها بالبصل
 والزيت والحصى واللقت والجزر وفي الجملة الاسف فيدباجات ويؤخذ قبلها وبعدهما من الفواكه
 والبقل والاشربة بما يتلاحق به ذلك فيعمد لما يسخن ويرطب منها عند اكل لحوم المعز ولما يبرد
 ويحفف عند اكل لحوم الضأن ويشرب على لحوم المعز الشراب الاحمر والذي له ادنى غلظ وحلاوة
 وليس بالعتيق جدا وعلى لحوم الضأن الشراب الابيض الدقيق والقهو ويكون الخلو على لحوم
 الضأن اقل وعلى لحوم المعز اكثر والاصابة على لحوم الضأن من الشراب الخلو اقل وعلى لحوم
 المعز من هذه اكثر والاصابة من الفواكه الحامضة والمرزة على لحوم الضأن اكثر وعلى لحوم المعز
 اقل ومما يسخن كالتمر واللوز والفانيد والتارجيل اكثر فانه بهذا التدبير يمكن ان يسلم من اضطر
 الى ادمه لحم المعز ولحم الضأن اوفق له وهم اصحاب الامراض المسائلة عن الاعتدال الى البرد من
 ان تشبههم الرياح وتنقل بطونهم وتنهك اجسامهم وتضعف قواهم ويسلم من اكل لحوم
 الضأن ولحم الماعز اوفق له من ان يهيج به الحجيات وتشوربه الحراجات والدماميل والامراض
 الحارة (لحوم الجداء والجلان) واذ قد ذكرنا في لحوم الضأن والماعز ما ذكرنا فعد بان منه الامر

او الذي فيه ادنى حوضه
 والمضغضة والاستنشاق
 بالماء البارد ولا سيما
 الورد والاغتسال قبل
 تمكنه بالماء البارد
 والانتقال من هواء الى
 هواء لا يجلو اما ان يفسح
 الانفعال من هواء رطب
 الى هواء يابس او بالعكس
 او من هواء بارد الى هواء
 حار او بالعكس او من هواء
 عفن عفونة مالى هواء
 عفن عفونة اخرى كالعفن
 بالقاذورات الى العفن
 بالترود قليل في كل واحد
 من هذه الالهوية كيف
 يعدل واما المنتقل من
 بعضها الى بعض فالذي
 يلزمه ثلاثة اشياء ابطاء
 الانتقال حتى يقع
 بالتدريج وان يكون
 ملبوسه ومشوميه
 ومطعومه مدة كثيرة
 موافقا للهواء الاول ثم ان
 تكون معالجته لما يحدث
 ابلغ من معالجته غير
 المنتقل عن الضد ولهذا
 امر الاطباء الاقدمون
 بان يحول الانسان معه
 ماء بلده وطينه ليجزجه
 بالمياه المتحددة وليطرح طينه
 فيها (في تعديل الهواء) قال
 ابو علي اما اللوباء فهو
 عفونة الهواء وذلك اذا
 خاطب بخرة رديته او طيبة
 امكنها بقيت ولم تفرقها
 الرياح حتى تعذب وذلك
 لان الانسان احوج الى
 الاستنشاق منه الى سائر
 مواد بدنه ثم له مورد

الاستنشاق على معدن
حياته فبالحرى أن يكون
نكابة الوباء هي افساد
مزاج القلب والروح
الحيوانى الذى فيه يلحق
سائر أجزاء البدن ضرورة
تباع القلب وتبعه حيات
رديئة آتية في الظاهر لغور
الحرارة الغريزية وغوصها
محرقه في الباطن يتبعها
غشى دائم وسقوط قوة
وعرق بارد وصغر النبض
(في مقابلة الوباء) قال أبو
على اذا أحس بعلامات
الوباء وهو رطوبة الهواء
السافلة ثم سخنها بعد ذلك
هبوب الجنوب وركود
الشمال فليفرغ الى الفصد
والاسهال واستعمال كل ما
يكثف ويبرد ويطفى مثل
رب الفرجل والتفاح
والحصرم ورب العناب
وليجعل الاغذية من
السماق وحب الرمان وما
يجرى مجراه وليدسم شم
الكافور والصندل
وليفرغ الى الاهوية
المبردة وأضر ما يكون
الوباء بالابدان الدموية
ومما تفق الاولون على
موافقته لمقاومة الوباء
هو الترياق الافاخي حتى ان
جالينوس زعم ان الوباء
العظيم الذى وقع بهم لم
يخاص الامستعلوه (في
مضار الهواء الراكد)
قال أبو على يتبعه احتقان
الابخرة الرديئة والادخنة
الفاسدة فيه ويتبعها حالة
شبيهة بالوباء أو بتغير طبيعتها

في لحوم الجداء والحملان غير ان لحوم الحملان ارطب من لحوم الضأن بحسب قرب عهدهما بالولادة
وكذلك الجداء أرطب من لحوم المعز الا أن لحم الجداء مختار موافق لاهل الترفه والدعة وذلك انه
قليل الفضول معتدل في الحر والبرد والرطوبة واليبس فهو أوفق لهم من لحوم الحملان اذ كان
لايسرع بالامتلاء ولا يضعف عليه القوة أيضا ولا ينهك البدن ولا سبغى في الازمنة والبلدان الحارة
فاما لحوم البقر فيمتولد منها دم غليظ متين وليس بالزجاج جد او هو يصلح لمن يدم من الكد والتعب ولا
يصلح ادامته لغيرهم وان آدمته من ايسر وافق له أورث غلظ الطحال والدوالي والسرطان
ونحوها من الامراض المتولدة عن الدم المائل الى السوداء، ولذلك ينبغي ان يدفع مضار هذه من يدم من
هذا اللحم بالتعهد لاسهال السوداء، ولا يتعرض لادرار البول ويحتمب الشراب الاسود الغليظ خاصة
ويشرب الرقيق المائى القهوى في حال التهابه والرقيق الاصفر في حال سكون بدنه والخل الثقيف فانه وان
كان يني بدفع مضرة غلظ هذا اللحم فلايس يني بأن يجعل الدم المتولد منه غير مائل الى السوداء فلذلك
ينبغي أن يتعهد المدمن لاكل هذا اللحم اسهال السوداء، والاجوده ذلك وقد ينفع المحرورون
وأصحاب الاكباد الحارة بالسكاج المتخذ من لحم البقر ولا سيما رقه المبرد المصنفي دسمه المسمى الاهال
فان هذا المرق يصلح الى ان يذهب باليرقان اذا تأدم به مع الخيار وتحسى منه فاما المبرودون فليصلحوا
للحوم البقرية بعد التهرى بالخل والعسل والثوم والكاشم والسذاب والجرجير وبأ كواها من بعد
بالخردل ويقولوا شرب الماء عليها حتى يخف البطن ثم يشرب عليها أقوى الشراب (لحم الجزور) فاما
لحم الجزور فسخن مذهب مع غلظ كثير ويصلح ان يأخذ منه من تعثره الرياح والامراض الباردة
في أواخرها كدهى الربع ووجع الظهر والورك وعرق النسا اذا كانت مزمنة وليؤخذ من غير أن
يصنع بخل فاما غيرهم فليصلحه بالخل والمرى فان الخل يكسر من حرارته وبالطفه والمرى أيضا يطفه
ويهره ويسرع اخراجه ومن اضطر الى ادامته فليتعهد الادوية المطفة التي لا تسخن والخل أخذها
والكبر الخلل والاشترغار الخلل ويستعمل أيضا في بعض الاوقات اذالم يكن البدن حاميا والهواء حادا
الزنجبيل المرقي (لحم الارنب) وأما الارانب فولدة للدم الاسود العكر الحاد المتين فليصلح ان اضطر
مضطر الى أكلها بأن يديم ندسها كثيرا بالادهان التي ذكرنا أو يطبخ بالماء والملح والزيت المغسول
طبخا طويلا حتى يتهرى وان شويت فنشوى على بخار الماء، وليتعهد جميع من آدم من لحوم الصيد
اخراج السوداء وترطيب بدنه اذالم يكن مرطوبا وتبريد بدنه اذالم يكن مبرودا وكان محرورا وادماغ
الارنب اذا شوى نافع لمن بهر عشة ولا سيما ان أكل بالقلقل والخردل (لحم الغزال) فلنقل في لحوم
الصيد بقدر الحاجة فنقول ان لحوم الغزال أصلحها وألذها وأقربها الى الطبيعة وهو محقق للبدن
بقياسه الى لحم المعز الاهلى فضلا عن لحوم الضأن ولذلك يصلح للابدان الكثرية الفضول
والرطوبات ولا يصلح ان يتفرد به من يحتاج الى اخصاب البدن وحفظ قوته وهذا اللحم خفيف سريع
الهضم ليس بكثير الاغذية فمن اضطر الى ادامته من ليس يحتاج الى تخفيف بدنه وتلطيفه فليصلحه
بالادهان التفهية كدهن اللوز والسهم المقشر ومن البقر وأمان يعثره القولنج والرياح
المبردة فليخذ بدهن الجوز والزيت المغسول والماء والملح واذا شوى كان عسر الخروج من البطن
فليحتمب أكثر لحوم الصيد من يعثره القولنج وعسر خروج الثفل وليس لا تخاذه بالخل وجه لانه
لا يحتاج الى تلطيف ولا تخفيف ويبطن اذا اتخذ به زوله ويقل اغداؤه جدا (لحم حمار الوحش)
فاما لحوم حمار الوحش فغليظة جدا مسخنة وهي تنفع اذا طبخت بماء وملح وأكثر فيها من الدارصينى
والزنجبيل وتحسى أمر اقها وأكل الدهين من لحومها ينفع من تشديد المفاصل والرياح الغليظة
وكذلك اذا طبخت بدهن الجوز والزيت فمن اضطر الى ادمان أكلها فليتههد ما يخرج السوداء
ويتعهد الترطيب والتبريد لبدنه ان لم يكن مبلغا ومتى حدث عن أكل لحوم الوحش تعدد في المعدة

وبطء خروج الشغل فينبغي أن يبادر إلى الجوارشونات المسهلة كالقري والشهرياراني ودواء الخبير ونحوها من الجوارشونات المركبة من التريذ والسقمونيا والافاويه الحارة (لحم الايل) وأما لحم الايل فالاجود أن يجتنب وخاصة ما كان حديث العهد بالصيد وكان قد صيد في زمان حار ولم يأت عليه منذ صيد أيام كثيرة ولم يشرب ماء كثيرا فان لحومها رجمماقتات في هذه الاحوال وهو لحم غليظ ردي، الخلط فينبغي أن يصلح بشدة التهرى والتدسيم بالادهان على ماذ كرناو شرب الاشربة الملطفة للبدن المطلقة للبطن عليه نحو شراب التين والفانيد وماء العسل ويقرب من هذا اللحم لحوم الكباش الجبلية وينبغي أن يصلح بما يصلح به لحم الايل وقاما (لحوم الطير) ففها الطيب هوج ثم الدراج ثم الخجل ثم البدرج وكها جيدة الغذاء لا تحتاج الى اصلاح غير أنها لا تصلح أن يد منها الا سحاء ويعتمدوا عليها ولا سيما لمن يكاد يتعب ومن هو جيد المعدة قوى الهضم فاما الضعفي والمرضى ومن يحتاج الى تطايف تدبيره فلا شيء أوفق لهم منها وينبغي أن تصنع صنعة موافقة فتصنع للمحرورين بالخل وماء الحصرم ونحوه وان ليس بملتبس بالبدن فيطبخ بالمسرى والزيت لمن يريد أن يزداد في تخفيف بدنه فبالشواء والكرد نالك وكها تخفف الطبيعة ويعسر خروجها من البطن ولا سيما ما لم تكن سمينة وما شويت فلذلك ينبغي أن يأكلها من يتأذى ببس الطبيعة باسفة فيذبات قد صب فيها دهن اللوز والزيت المغسول ويتعهد ما يلين الطبيعة ويأكل معها شيئا من الحلواء ليستدرك ذلك قلة اغذائها ويسهل خروجها أيضا اللهم الامن عيىل الى قلة الغذاء كمن يحتاج الى تدبير ملطف والمرضى فان هؤلاء، ينبغي أن يشاءوا خروج هذه اللحوم من بطونهم بالاشياء اللينة الاسهال فيخرجه المحرورون بالتى هى أوفق لهم والمبرودون بما هو أوفق وقد وصفنا من هذين الصنفين جميعا ومن الادوية صفات كثيرة (لحم الدجاج) الاهلية والبدرج فأما لحوم الدجاج الاهلية فانها جيدة الغذاء أيضا يتلوها البدرج في جودة الغذاء، الأنها أكثر اغذاء منه ومن سائر ماذ كرنا فان كانت مع ذلك مسمنة كانت كثيرة الاغذاء وربما بلغت الى أن تكون كثيرة الفضول على حسب سمينه وعافيه وموضعه وهو يربط الجسد ويخصبه على مقدار سمينه أيضا والغير المسمن أيضا من الدجاج الاهلية أشد ترطيبا للبدن من سائر الطيور الوحشية وهو لحم معتدل ملائم للبدن المعتدل الذى لا يكد كد اشديدا وهو يحسن اللون ويزيد فى المنى والدماع وخاصة من آدمغة الدجاج الاهلية فانه يغذو الدماغ غداء كثيرا ويصلح حال من خف عقله وهو صالح ليس يحتاج الى كثير اصلاح الا اذا أدمن وأما أصحاب الافزجة الباردة فانه كثير ما يعترهم منه القولنج ولا سيما اذا أكلوه بالحصرم وليس ينبغي أن يجتمع بين لحم الدجاج والماسات فانه يحشى منه كونه القولنج الصعب الشديد وأكله أيضا مع الخبز يعسر خروجه فضل عسروا اصلاحه كاذ كرنا من اصلاح لحم الطيور التى تقدم ذكرها (لحوم الفراخ) وأما الفراخ فلحومها حارة منتهية ولشحمها حارة ظاهرة بينه ولذلك لا توافق المحرورين الأنها أسهل خروجها من البطن من لحوم الدجاج ولا سيما اذا طبخت بما وجص وشبت وملح فانها عند ذلك سهلة الخروج من البطن وتوافق أمر اقها المبرودين وأصحاب البطون المنعقلة وتنفع من وجع الظهر الغليظ المزمن وتسهل الكلى وتريد فى الباء الا أن للفراخ خاصة مضره بالدماغ والعين ولا سيما المشوية فينبغي أن يدفع ذلك بان يشرب عليها بعض ماذ كرنا من الاشربة المنعقة لعود البخار الى الرأس وجوزاياتها اذا كثرت فيها من شحمها أوفق للكلى وأشد زيادة للباء (لحوم البط) فاما لحوم البط والاوزا فكثر فضولا من لحوم الدجاج المسمنة وهى مع ذلك زهمة سهكة تكثر السهوكه فيها بحسب مواضعها وغذائها وكما كثرت فيه ذلك فهو أروءا والدم المتولد منه أشروا أسرع على العفونة ويصلح من لحومها بان يطبخ بالخل والافاويه الطبيعية الملطفة والبقول التى تلك حالها كالسذاب والنعنع والكرفس وتعمل اسفيدبا جافا ليصب عليها ماء

الى التزينة (في مقاباتها)
ان كان الى الحرارة ما هو
فينبغي في مثل هذا الهواء
ان يدام تنقيته البدن
واسستعمال الاشربة
القابضة وربوب الفواكه
لمن هو حار المـزاج
واسستعمال دواء المسد الخلو
والمفرح والمثردو بطوس
لمن هو بارد المـزاج وأن
يخفف فيه الاغذية وأن
يدام الاستشاق الطيب
البارد وما اذا كان تغيره
الى التزينة كيماء الغياض
والاجام فقا بلته بشحم
المسك والزعفران
واسستعمال الرياضة
والتعرق والتدليك واللحائيت
في هذا الباب منفعلة
عظيمة (في مضار الهواء
المتحرك) قال أبو على الهواء
الشديد الحركة يولد
نكاثف المسام والتزلات
والسعال والدمعة وفقدان
القلب الهواء القريب
من الحرارة الغريزية
وان كان مجازة على
الاجسام والمراضع الرديئة
كان فساد ذلك شبيها بفساد
الوباء ومقابله ما يشبهه
الوباء منه ان يعمل ما أمر
به فى باب الوباء واما مقابله
مالم يجرى مجرى الوباء بان
يدام الاستحمام بالمياه
العذبة والتدليك والتمرخ
والرياضة

• (المقالة الثالثة فى

الحمام)

(فى مضار الحمام) ان
لا يكون الحمام معتدلا قال

أبو على تعدل هواء الحمام هو اما بالجملة فان يكون ليس بشديد الحرارة ولا يبارد يتعذر فيه العرق واما بالتفصيل فان يكون فيه اوله ثلاثة بيوت فان يكون البيت الاول منه معتدلا أعنى لا يحس فيه يبرد ولا حر وان يكون البيت الثاني غير مكرب وان يكون البيت الثالث غير شارع شاوي ولا مانع للنفس المتعقيم والحمام الحار جدا يسيل الاخلاط الحمامية الى اعماق الاعضاء فيحدث اما سدا واما أوراما وبعدها الى الدماغ فيحدث اما صاعا شديدا واما برساما واما سيلان الرطوبات الى تجاويفه الفارغة فيحدث منه صرع أو سكرة اما صرع بان كانت السدد ناقصة واما سكرته بان كانت تامة واما الحمام البارد فانه يحرك المادة التي تعرق حركة ناقصة فيحدث من ذلك آفات وربما حدثت شبيه الورم والحكة وربما أحدثت الزكام وربما أحدثت المغص (تدارك ضرر الحمام الحار) أمامن المشروبات والمطعمات مثل رب التفاح ورب السفرجل ورب الحصرم وشراب الترهنتى وشراب النيلوفر وشراب الورد والسكنجبين وغير ذلك غير مبرد بالتج ومن الاطمية فالصندل وماء الكسفرة

أوراما بن لتقل سهو كتهائم يلقي معها الحصى والسكرات والدارصيني وان شوي منها شئ فليمسح بالزيت ويجعل في جوفه رؤس من البصل واسنان من الثوم فان ذلك يذهب سهو كته وان مقر فليكن بالخل الثقيف بعد ان يسلق سلقا ويصب ماؤه ويحشى جوفه بالكزبرة والسذاب والسكرفس واسنان من الثوم وقطع من الدارصيني واتسكن العناية باصلاح ما عظم أو سهل منها ما أكثر منهما ما صغرو قلت سهو كته (لحوم الفواخت والشغائين ولحم القنابر والورشان والحمام) فاما لحوم الفواخت والشغائين فخارة يابسة قليلة الغذاء تذهب مذهب الفواخ والنقول فيها كالقول في الفواخ واما لحوم القنابر والورشين فيشبهه ما عظم جسمه بلحوم الحمام الاربعية الا انها أخف من الحمام والحمام أخف من الفواخ وأقل التهابا ويصلحها جميعا الحل في حالة الطبخ بالماء والملح والحصى في أخرى وذلك للمعرورين وهذا اللحم يروين وعند ما يراد سرعة خروجه من البطن (لحم القطا والحباري والكروان) فاما القطا وما أشبهه من الطيور الحار للحوم جدا فان الحل يصلحها جميعا وأكثر ما تؤكل موصوا واما الحباري والكروان فلهو مها حارة قوية شديدة التجفيف لا ينبغي أن تدمن وتنفس المبرودين ومن شربته الرياح اذا طبخت بالماء والملح وصب فيها دهن اللوز صحت بعض الصلاح فينبغي أن يصب فيها اللحم يروين دهن الجوز والزيت ويطح فيها قطع من الدارصيني والطورنجان فتكون أقرها حينئذ ناعمة مما ذكرنا (لحم النعام) واما لحم النعام فغليظ جدا فينبغي أن يصلح باصلاح لحم الجوز (لحم الكراكي) واما لحم الكراكي فيصلحه الطبخ بالخل مرة وبالماء والملح أخرى على ما ذكرنا قبل فان أكل شواء فليمن بسرعة اخراجه من البطن بما يسهل خروج الانفال مما ذكرنا أو يؤخذ عليه فانيد وحلومته بقانيد وكذلك على شواء الاوز وما عظم من البط (لحم العصافير الالهية والجبليه) فاما العصافير الالهية والجبليه والصخرية فكلها مجففة قليلة الاغذاء وتختلف من بعد عمق اداسخاها للبدن فالعصافير الالهية تسخن البدن اسخانا يينا وتريد في الانعاظ والباة ولا سيما أدماغها وافرأها اذا اتخذت منها عجة بصفرة البيض والزيت ولا توافق المحرورين وتوافق المبرودين ومن شربته الرياح وينبغي للمعرورين أن يشربوا عليها السكتيين الحامض والمطبخة منها بالمرى أسرع خروجا واما المشوية فعسرة الخروج وربما أورثت عظام العصافير اذا أكلت بنهم وابتلعت عظامها خدوشا في المرى وفي الامعاء والمقعدة فلذلك ينبغي أن تنقى من عظامها أو يجاد قضمها وطحنها ومصها لتلاصق قطع العظام الحادة الاطراف التي يكن ان يحدث عنها هذا العارض وأمر اق أكثر هذه العصافير تبلى البطن اذا طبخت بماء وملح ولحومها عاقلة ولا سيما أمر اق القنابر ولحومها فان للحومها فضل قوة في امساك البطن ولا مرقها في اطلاقه وليس لها اسخان الالهية (لحم السودانيات) واما السودانيات فاردأ الحما من القنابر وأقل غذاء وينبغي ان تصلح بالدهن الكثير فان في لحومها حدة كثيرة لما يأكل من الجراد وسائر الحشرات وما كانت من هذه العصافير سمينة بالطبع فهي أجود اغذاء وأسرع نزولا ولا ينبغي أن يؤكل منها ما لم تجر العادة والتجربة باكله فان فيها عصافير تأكل الهوام السمية وأكثر هذه جبليه وقلما يكون في الصخور وللحومها روائح وأنوان منسكرة

الفصل السابع في القديد والنمكسود وجميعه وكل نمكسود وقديد فناسب اللحم الطرى الذي منه يعمل الا أن التملح يزيد فضل بيس وحرو بطة انضمام واما التقديد فيزيد مع ذلك كيفية أخرى بحسب التوابل والابازير التي طرحت عليه فيكون المقدد منه بالصعتر والناخوة وبالقلقل أزيد حرا والمستخدم منه والمتخذ بالكزبرة أقل حرا وان تقع في الخل قبل ذلك كان أقل حرا وأسرع هضمها وأطف وهي في الجملة قليلة الغذاء، بالاضافة الى اللحم الطرى يصلح لمن يريد تجفيف بدنه ويصرف في الجملة بمن يعثر به القولنج ويورث ادمانه الحار والحكة ويجعل الدم سودا وياغليظا ولا سيما اذا

وتوضع الخنثى من دهن
الورد والخل على الرأس
معتدلة الحار والبرد ويزن
وجليه ساعة في ماء بارد ثم
بعد قليل يصب منه شيء
يسير على الكتفين ثم بعد
ساعة يمسح الرأس به ثم
يصب قليلا قليلا على
البدن وينبغي ان يكون
الماء البارد معتدلا ليس
بشديد البرد وينبغي ان
لا يكون بغتة هواء الحمام
الحار ثم يؤمر بالنوم على
مراقدة ناعمة معتدلة
(تدارك الحمام البارد) قال
أبو علي أما تدارك الحمام
البارد فان يهأما سخن
معتدل مقدار ما يحمله
الطبع ويصب على الرأس
قبل الخروج بساعة
ويدام التدلك والتمريخ
والغمر والحيلة للمعرق ثم
كل ما يخرج بدم يصب الماء
الحار على الرأس وحده ثم
يتعمم بعمامة معتدلة في
الحار وكبيرة في شدة البرد
ويخرج وينام (فمن أخطأ
فدخل الحمام دفقة وخرج
دفعه) هؤلاء يخاف عليهم
امان كان مزاجهم حارا
أما في الدخول فان يصيبهم
انتشار الحرارة الغريزية
ويعقبه ضعف القلب
والخفقان وأما في الخروج
فان يصيبهم نوازل حارة
وسحج الامعاء وأوجاع
المفاصل وأمان كان بارد
المزاج فبصبيه أما في
الدخول فالسكنة والفالج

كان من لحمه ان يفعل ذلك كحوم الصيد ونحوها وهو صالح للمستسقين اذا لم يكن كثير الملح وكان
قد نفع في الخلل قبل تقديمه وطرحت عليه البزور المدرة للبول ويخشن الصدر والرئة (القول فيما
يدفع ضرر التمسكود) وما يدفع به ضرر التمسكود ان يطال انقاعه في الماء ويطبخ مع البقول المزجة
كالاسفاناخ والقطف والساق ويطرح معهما من الشحوم الطرية مع الادهان التفتة كدهن
الوز والسهم والزبد والسمن فان ذلك يعد لها ويقبل بها الى الصلاح ويشرب عليها من الطلي الخلو
ومن كان يعتاده لبن الطبيعة فن النيذ الكثير المزاج فأمان كان يقصد لتجفيف بدنه كالمستسقين
والمرتملين ونحوهم فلا يحتاجون الى ذلك منه بل ينبغي ان يطيلوا انقاعه في الخلل ليعدموا منه
تعطيشه واسخانه ويبقى لهم تجفيفه وبأكله أيضا مع الخلل فان ذلك موافق في تجفيف البدن
الربط المرتمل (القول في القديد) ويصلح القديد في ان يدفع به رخامة الاطعمة الدسمة وكظة النيذ
ويسكن بعض نائرة الجوع اذا كان العزم على تأخير الطعام ويدفع بالقليل منه مع الكعك والمرى
الجوع الكاذب الذي يعرض للسكري ولا ينبغي ان يكثر منه ولا سيما في هذين الوقتين لكن بقدر
ما يدفع به ذلك المضض العارض في هذين الوقتين فان وقع الاكثار منه في حاله حتى تبين وخامته ودفع
بوقت الطعام وتجرع الماء الحار مرة بعد مرة حتى تنزل الطبيعة فان لم تنزل بذلك أخذت شيء من
اللينة الاسهال بما قد ذكرنا ولا يؤكل بثه دون ان تنزل الطبيعة فانه بذلك يؤمن حدوث اثارته
للقولنج ومن هاج به عن أكل القديد حرارة وعطش فليشرب عليه السكجيين المبرد ومن أصابه
عليه يس في الحلق والقم وعطش من غير سخونة فليشرب عليه الجلاب ويحسى عليه مرقه دسمة
ويأخذ من اللوز نج ويطرحه في الماء الحار والوزا يأكل من لب الخبار ولا سيما ان كانت به مع ذلك حرارة
* (الفصل الثامن في السمك ومنافعه ومضاره) * والموافق منه وغير الموافق في حال دون حال وما
يتصل به ويقرّب منه كالعجينة والريثا والروبيان (السمك بالجملة) فلنقل الآن في السمك فنقول
ان الفاضل جالينوس قد حكم حكما كليا بان جميع السمك ردي، عسر الهضم وهو كذلك وعسر
ما يتولد منه الدم واذا تولد كان ملوأ لزوجات وتولد منه بلاغم كثيرة ومواد غليظة رديئة وتولد
منه امر اض خبيثة وأعظم ضرره على من لم يعتده اذا أُلجئ الى ادمانه وهو يختلف بحسب اجناسه
وعظم جشته وجودة مائه ومكانه الذي يتكون ويكون فيه وبحسب ما يصنع به من شيء أو قلى أو مقر
أو تليج (السمك العظيم الجثة) فالعظيم الجثة منه أكثر اغذاء وأكثر فضولا (السمك) والكثير
السهوك المنتمن الرائحة القليل اللذاذة ردي، الخلط جدا لا ينبغي ان يؤكل (أجود السمك) وفي
الجملة فأجود السمك ألذ وأقله سهوكه صغرا وكبره وقلياً يكون السمك الجيد في النقايع والآجام والمياه
القائمة الرديئة وقد يكون في الاودية العظام والقنى العذبة وفي البحر وفي مواضع من البحر دون
مواضع سمك جيد حسن اللون طيب الرائحة قليل السهوكه وما صغروا وسود من السمك ردي،
في أكثر الامر (الهاربا) وقد يصلح السمك الهاربا اذا اتخذ بالخل للمحمومين والمحرورين وينفع
أصحاب اليرقان والاكباد الحارة (من يضره في الامزجة) وأضر ما يكون السمك بأصحاب الامزاج
الباردة والمعد البلغمية فانه يولد في هؤلاء عن ادمانه امر اض رديئة في العصب والدماغ ولذلك ينبغي
لمن اضطر منهم الى ادمانه ان يقلبه أو يشويه بدهن الجوز أو الزيت وان يأكله بالفضل السحبق
(ما يؤكل معه وبعده) ويأخذ عليه الزنجبيل المرقي ويشرب عليه الشراب الكثير المقدار الصريف
القوي ويصبر العطش ما أمكن فان السمك طرية ومالحه جميعا معطش وان اتفق في حاله ان يشرب
عليه من الماء ما تمدد منه المعدة ونشأت الى التي، بادرايه وعلى ان الاجود ان لا يؤكل السمك الا
في يوم يعزم فيه على التي، ومتى أكل منه ولم يؤثر التي، شرب بعده دواء، مهالنج من البدن
ما يولد من البلغم اللزج والزاجي الذي كثيرا ما يكون سببا للقولنج الصعب والفالج والسكنة

والعسل أيضا مما يصلحه اذا أخذ عليه ويجلب بلاغته وبغير فزاجه ولا سيما ان كان مع شيء من الافاويه الا انه من قبل انه يزيد في العطش ربما كان الخلل أوفق منه في اصلاحه وذلك لمن يكثر به العطش ويسرع اليه (المكسب منه) والمقلبي مع الدقيق والمكسب من السمك على الجرا أخف على المعدة من المقلبي في الدهن ولا سيما الهاربا والصغار منه فأما ملوث بالدقيق وقلي بالدهن فوخم كثير الاعطاش بطى، التزول (المالح) والمالح من السمك أيضا لا يخول من توليد البلاغم المالحه التي تكون سببا للجرب المتقشر والقواحي البيض وبفسد المزاج على الايام ويؤدي الى الاستسقاء وذلك لانه لا يدر البول بل يسهل مجاريه ومجاري الكبد ويدعو الى كثرة شرب الماء الا انه أقل توليدا للقولنج فين لم يعتده وبكثر منه فأما من اعتاده فربما يخفف البطن تخفيفا شديدا ويصلح السمك المالح مرة بالخل اذا أكل معه أو مقر به فيقل توليده للعطش ويلطف البلاغم المتولد منه ومرة بأن يقلى في الدهن ويؤكل بعده العسل والفانيد فيغير الدهن فزاجه القشفي الذي أكسبه الملح اياه ويقلل أيضا اعطاشه ويخففه العسل ويلطفه ويسرع اخراجه ولا ينبغي ان يؤكل على السمك المالح الجوارش نوات الحماة لانه يلتهب البدن منه من ساعته ويشور الحصى بل في ذلك العسل والفانيد وليس يجوز ان يأخذ ذلك أيضا عليه من كان محرورا للكن ينبغي ان يشرب عليه السكنجبين الحامض ويتجرع الخل أو يكون يؤكل بمقدار مقورا (المعمول بالبيض) وشربا يكون السمك وأورجه وأبطؤه زولا اذا جمع الى البيض ولا يكاد يسلم آكله عن الهيمضة ولذلك ينبغي ان يشرب عليه من ساعته شراب يسير صرف حتى اذا نزل قليلا عن فم المعدة شرب عليه شرابا كثيرا من زوال البلىن عليه البطن سرعا ويخرج ثم يؤخذ من الغذاء وبعد خروجه بيوم من الجلتنجبين العسلي أو العتيق من السكرى على حسب فزاج البدن ويشرب عليه من به غشى شربة من رب السفرجل ومن لا غشى به شربة من ماء حار يغلى غليانا (العصنة) فاما العصنة فذهبها لخواصها الاطعمه الدسمة البشعة ولا يصلح ان يعتمد عليها وحدها في التاديم بها وينبغي ان يصلحها المحرورون بصب الخل الثقيف الطيب الطعم فيها أو اصطبغها بماءها وأما المبرودون فبأكلونهم بالصبعترو والزيت أو دهن الجوز وان اتخذت منها عجة فلتسكن بالزيت وليفقص عليها صفرة البيض دون البياض ولا يترك حتى يصلب بل يؤخذ عن النار وهي رعاة (الربنا) فاما الربنا فالقول فيها كالقول في العصنة غير انها أسرع نزولا ولها ان تدفع البحر المتولد من البلاغم المحتقن في المعدة والخل يكسر من عادية هذه كلها واعطاشها وعادية جميع الكوامنج المالحه جدا (السميكات) وأما السميكات فالقول فيها كالقول في السمك المالح الا انها اصغرها وأسرع هضمها وأقل فضولا وأسرع نزولا (الروبيان) وأما الروبيان ففسر الهضم ردى، للمعدة مغث فلذلك ينبغي ان يصلح بالخل والمرى والكرويا ويؤخذ بعده شيء من أقراص العود وجوارش السفرجل الغير المسهل ومن كان محرورا واحدا فليشرب عليه رب الرمان المتخذ بنعنع وله ان يزيد في الباه ويسخن الكلى والارحام ويعين على سرعة الحبل لكنه في هذه الاحوال لا ينبغي ان يتخذ بالخل بل يسلق سلقا بلاغثا ثم يتخذ منه عجة بدهن الجوز وصفرة البيض ويجعل معه شيء من البصل والكراث

• (الفصل التاسع في أعضاء الحيوان واختلافها وطبائعها ومنافعها ودفع مضارها وما لا وفق منها وغيره الا وفق في حال دون حال) • فلنقل الآن في أعضاء الحيوان كالرؤس والاكارع والبطن والاكباد والاطحله والكلى والرئات والقلوب والادمغة والناخ والشحوم واللحوم فنقول انه ينبغي ان تعلم ان هذه مناسبة للحيوان الذي هي منه فرؤس الضأن أرطب من رؤس المعز ورؤس المعز أرطب من رؤس الظباء والقياس فيها على هذا وعلى ما ذكرنا في اللحوم فنقدم القول في الرؤس اذا كانت مألوفة معتادة (الرؤس) فنقول ان الرؤس في الجملة غذا مسخن قليلا كثيرا الاغذاء جدا

فالجمود والشحوص وسلس البول والرعشة (علاج من دخل الحمام دفعة من هو حار المزاج) قال أبو علي ان يدرج في اخراجه الى البيت الاول ويرش تحت ابه الايسر ماء ودر باردا دفعة وان يؤخذ في ثوب مبرد ولا يسهه الا الماء البارد دفعة ثم يعالج بما عولج به المستنصر بشدة حر الحمام وأمان من كان بارد المزاج فانه يعمل ذلك ثم يسقى شيئا من رب التفاح مع قليل من دواء المسك وينوم وعلاج من خرج عنه دفعة قال أبو علي أما حار المزاج فان يصب على رأسه ماء حار كثيرا ويكمد رأسه بخرق مسخنه وينوم وأما بارد المزاج فان يجاس في بيت حار جدا وينشق دهن الياهمين أو دهن السوسن أو دهن النسرين ويطلي الرأس بالخلخلة السنبل والسعد ويذلك الاعضاء ويدي في مثروديطوس أو تزيانق الاربعة ويطعم طعاما فيه فوم ويسقى من الشراب الصريف شبا يسيرا وينوم (في الماء المالح في الحمام) قال أبو علي ينفع من الجرب والحكة الا انه يخلل الجلد ثم يكثفه فاذا لم يكن حكة أحدثها ويسزل البدن ويضر بالعين ويحدث النوازل والرمذ ويكدر الحواس (في الماء

مقوول بدن الضعيف اذا استولى عليه الهضم زائد في الباه مثقل للرأس الخفيف المرتعش وليس من
 طعام الضعفي المعد وبتولد عنه في الندرة قولنج صعب شديد وأكثرا ما يتولد هذا القولنج عن الاكثار
 من الجلود والغضاريف التي فيها كما على الخدين والقحف والاذنين من الجلود والغضاريف والمنخرين
 من الغضاريف وأما لحم الخدين فأكثرا في الرأس اغذاء والعينين أسمن وأدسم مافيه وأسرع
 نزولا ولحم اللسان أخف مافيه والدماع أبرد مافيه فليؤكل الدماغ بالخل والصعتر والخرجل والصعتر والمرى
 والعينان بالمخ الكثير ولحم الخدين وأصول الاذنين بالخل والصعتر والابجدان والخرجل ولحم
 اللسان بالمخ الكثير ولا يتعرض للجلود والغضاريف ما أمكن فان دعت اليه الشهوة أكل بالخل
 والخرجل ولينتراضعني المعدوم ليس بكدر رأس الجداء والحلان الصغار ولا يشبع منه اعلى المائدة
 شبعاتا ما فانه متى ما فعل ذلك وأكل منه هذا القدر ثقل وربما بعد ساعة أو ساعتين حتى يفلت وينبع
 النوم ويضيق النفس ويشوق الى التي ومن أمسك عنه وفي الشهوة له بقيه ثم الشبع منه بعد تركه
 بهنيئة ولم تعرض عنه الاعراض التي ذكرنا وهي في الصبيف والبلدان الحارة أثقل وينبغي أن
 لا يؤكل الاعلى جوع صادق جدا ومن كان حار المزاج وبعطش عليها عطشا شديدا انفعه ان يشرب
 عليها من سويق الخنطة شئ يبرم روق كثير ولا يجاوز مقدار عشرة دراهم الى عشرين على
 قدر البدن مع مثله من السكر الطبرزد وقد يذهب وخامته أيضا وكثرة اعطاشه ان يص عليه من
 العنب النضيج حبات ولا يؤكل بقشره والاجود أن لا يشرب عليه الا الماء الصادق البرد يومه ذلك
 فان لم يمكن فلا أقل ان لا يشرب عليه الماء ثلاث ساعات وينام عليه نومة ثم يشرب الشراب ان لم يكن
 من ذلك بدو شرب الشراب عليه مما عيلا البدن مريعا وربما خنز وأبطأ هضمه وان جاع الاكل له
 في آخر النهار فقد انضم انضماما محكما وسلم من شره ويجوز أن يأخذ في ذلك الوقت من الكوامنج
 المالحه ويشرب الشراب ولا سيما ان كان مع الجوع ثقل في السرة وأسفل البطن فانه يخرج حينئذ
 خروجا أسهل وأسرع والاجود أن يكون الاكل من الرأس في يوم صادق البرد وعلى نقاء من المعدة
 ويشرب عليه الماء الصادق البرد جدا بكموب صغير وينام بعد ساعة على وطاء في دثار يسخن البطن
 خاصة فاذا انقته من نومه عشي مشيا ريقا طويلا ويشرب من الماء البارد به فان نزلت الطبيعة
 بعد تسع ساعات أو عشر نزولا كثيرا فقد انضم هضم محكما فان شاء شرب حينئذ شرابا والاجود
 لمن يسرع اليه الامتلاء أن لا يشرب شرابا يومه وليتته تلك وان لم تنزل الطبيعة بعد الساعات التي
 وصفنا نظرفان وجد جوعا أكل شيا من الخبز بالكوامنج والمرى وشرب عليه شرابا يبرافان لم يجد
 جوعا قضم من السكر أو من القانيد وشرب عليه ماء يبرافان ذلك يخرج الثقل وان لم يخرج بعد
 هذه الساعات عاود النوم وتثير البطن فان قام من غد فذلك والاشرب مقدار أوقية من المرى
 وانتظر ساعة فان قام والا أخذ من جوارش السرفورجل المسهل وما أشبهه فان قرقر البطن وعسر
 انطلاقه فحمل شيافة متخذة من صابون فان اجترأها والافتخدة من بودق وفانيد وشحم الخنظل
 فان اجترأها ونزلت الطبيعة والاحتقن بالمرى النبطي وورق الخيزر فانه بهذا التدبير يمكن
 أن يسلم من القولنج الصعب الذي يتولد عنه (الاكارع) وأما الاكارع فقليلة الاغذاء والفضول
 وتولد ما باردا لزجا وقد ينتفع بادمان أكلها من يحتاج بحبر منه عظم مكسور واذ عملت بالخل
 والابجدان قامت لزجتها وبردها وان دفع عنها توليدها للقولنج الثقلي الصعب الشديد فانه كثيرا
 ما يتولد عن ادمان أكل الاكارع ذلك وان أبطأ خروجها من البطن في حالة فينبغي أن يبادر
 بالجوارش المسهلة وهي صالحة للمعدومين ولين يحتاج الى غداء قليل ولين به نفث الدم أو سيجج
 المعى أو جرى الدم من أفواه البراسير وبالجملة لمن يحتاج الى تغرية وتسيدي ويولد الدشبذنجبر به
 منه عظم مكسور (الكروش) وأما الكروش والامعاء فقليلة الغذاء بالاضافة الى اللحم وباردة
 الاخلاق (في تدارك ذلك)

المشبي) يكثف الجلد
 ويقبضه وربما أحدث
 حتى يوم والابدان الضعيفة
 ربما وقعت منه في التشنج
 (في الماء الكبريتي
 والنفطي) قال أبو علي هذا
 كله يفسد مزاج جلد
 البدن ويهينه للعفونة
 ويحدث الثزلات واذ اطال
 في هواه المقام خيف منه
 الاستسقاء وما أكثر
 ما يحدث عنه اليرقان (في
 الماء الحديدي) للاغتسال
 فيه منافع كثيرة ولا يحدث
 منه كثير ضرر وان كان
 شبي فتكثيف الجلد (في
 استعمال الدلك والتبرنج
 والغسل فيه) المعتدل
 البدن اذا دخل الحمام
 فليدعه في كل بيت ساعة
 ثم يصبر حتى يندى بدنه
 ويكاد يعرق ثم يصب الماء
 أولا على الكتفين وسائر
 الاعضاء ثم على الرأس ثم
 يحلق الرأس ثم يتغمز
 ويتدلك بالرفق ويعن
 بالمفاصل ولا يفعل في ذلك
 شيا مكرها الا صاحب الربو
 ليتخيل الاخلاق من رثته
 أو شيا مؤلما الا صاحب
 الخمام ليتخيل خامه من
 مفاصله (في خطاه من
 أفرط في التدلك) قال أبو
 علي من أفرط في التدلك
 ان كان حار المزاج أو
 يابسه عرض له سقوط قوة
 وهيجان المرار وربما كان
 سببا للحمى وان كان متملئ
 البدن عرض له حركة
 الاخلاق (في تدارك ذلك)

أما القسم الأول فعلاجه
 التمرنج بدهن الورد
 ودهن البنفسج وتناول
 الغذاء اللين المطفئ مثل
 الكشكش والمسخ وتناول
 الاشربة المطفئة مثل
 سكينجيين وجلاب ولين
 أحدث ذلك فيه اعتقال
 الطيبة شراب نيسلوفر
 (في تدارك ضرر الماء المالح)
 الاغتسال بالماء البارد
 والطين الطيب يقع فيه
 ثم بعده الاغتسال بالماء
 الحار العذب ثم التمدلك
 بدهن الورد الطيب الراتحة
 بالرفق وتواتر الاغتسال
 بالماء العذب بعده (في
 تدارك الماء الشبي)
 وضرره هو الاغتسال
 بالماء العذب بعده مرارا
 اغتساله الشديد ثم التمدلك
 الشديد حتى يعرق ثم
 الاغتسال بعده ثم التمرنج
 بدهن بابونج أو دهن خيري
 ثم النوم (في تدارك ضرر
 الماء الكبير بتي والنظفي)
 قال أبو علي الاغتسال بالماء
 المعتدل البارد ثم الحار ثم
 التعرق ثم الاغتسال بالماء
 الفاتر ثم التمسح بدهن ورد
 خام ثم النوم بعده (فعل
 الماء) البارد في الحمام قال
 أبو علي أما ان كان الحمام
 باردا ففعل الماء البارد فيه
 فعل الخروج عنه مغافصة
 وأشد وعلاجه علاجه
 (فعل الماء الحار في الحمام)
 قال أبو علي هو فعل الهواء
 الحار الشديد فيه وأقوى
 الا أنه لتصور مدته يكون

أيضا وما كان من الامعاء أدهم وأكثر شعما وألحم فهو أسخن وأكثر غذا، كالقبة وسائر الامعاء
 الغلاظ وقد يلطفها ويسرع بهضمها الخلل الثقيف اذا طبخت به مع السذاب والكرفس والبقول
 والافاويه والابازير المطفئة الطيبة الراتحة ولا بد من أن يتولد عن ادماها بلاغم كثيرة يعسر خروجها
 من البطن ولذلك ينبغي أن يتعهد بعدها الجوارشينات المسهلة وقد يتخذ من الكروش اسفيدناج
 فاما الامعاء فلا تصلح لذلك فاذا اتخذت الكروش اسفيدناجات فلتسكن كروش الخلان وقتي الضأن
 فانها أجود من كروش المعزفي هذا الموضوع والأذ وتطبخ بالماء والمخ حتى تهري ثم يصب عليها الزيت
 أو دهن الجوز والابازير ويصب فيها من ماء الكراث والكزبرة فيطيب حينئذ ويصلح (الامعاء)
 وأما الامعاء فلا تصلح للطبخ اسفيدناجات بل للنفاق واذا اتخذت نفاق فليكثر فيها من الافاويه
 والتوابل ولا بد من اكلها ولا ينفرد بها لانها كثيرة الغذاء جدا عسرة الهضم والخروج من البطن
 لحشوه باللحم الاحمر وينبغي أن يتجوع بعدها ويؤخذ من بعد النوم عليها الكومفي أو الفسلافي
 ونحوهما (الكبد) وأما الكبد فخير منها كبد الديوك والدجاج المسمنة الا أن لها ثقلا وعسرا نهضام فلذلك لا ينبغي
 أن يكثر منها ولا ينفرد بها وأن تؤكل مطبخة بالمري والزيت ومكببة على الجرت ككبيبار فيقبا بالمخ
 والدارصيني وقد يصلمح أيضا أن يتخذ منها للمعرورين باردة بالخل والكرويا والكزبرة اليابسة
 بعد ان يجادشها واذا لم يكثر منها ولم تدم فلم يحش منها مكرهه ولان الدم المتولد منه دم صحح
 (الطحال) وأما الطحال فان الدم المتولد منها دم أسود غليظ لا يؤمن على مدمنها الامراض التي
 عن الدم الاسود الغليظ تتولد وينبغي لا كها انفسها أن يتعهد بما ينفض السوداء ويشرب الشراب
 الرقيق الصافي جدا ويأخذ الكبر الخلال وسائر الاشياء التي تلطف غلظ الطحال ويجوز أطحلة
 الحيوانات العظيمة الخث وان أخرج عنه عروقه وودق مع الشحم وطبخ بعد في المصارين النقية
 صلح وجادغداؤه وقل توليده للورداء (الكلى) وأما الكلى فريضة الغذاء عسرة الهضم ولا ينبغي
 أن تؤكل كلى الحيوانات العظام فاما كلى الجداء فلتؤكل بشحمها مع المخ والفلفل والدارصيني
 وكذلك كلى الخلان (الرئة) وأما الرئة فقليلة الغذاء وليست بسريعة الهضم ولا تصلح ان تطبخ
 بته وقد يصلح منها ان تنقع بالخل والكرويا ونشوي ويختار رئات الخلان والجداء لا غير وتصلح أن
 يطيب بها نفوس المحجومين ومن يشتهي أن يأكل لحوا ولا يجوز له ذلك فيشوي لهم أمثال هذه الرئات
 ويأكلون من أطرافها وما استوى ويس منها ويحتمنون الرطب والعصب منها (القلب) وأما
 القلب فصلب بطنى الهضم ليس يجيد الغذاء ولا لذية والاجود أن لا يؤكل فان أكل فليؤكل مع
 شحم كثير ومطبخا بالمري والزيت أو مكببا تكبيبار قيقا مقسوا في دهن الخلل أو دهن الجوز
 (الدماغ) وأما الدماغ فانه يتولد منه دم بارد لزج وهو أضر دى للمعدة بطنى الهضم فلذلك ينبغي
 أن يؤكل بالخردل والمري والخل وياق على أثره العسل أو يؤخذ من الحلواء المتخذة بالعسل اللهم
 الا أن يكون آكله محرورا جدا فيستغنى عما ذكرنا والمشوية من الادمعة أباطأزولا من المطبوخة
 الا أنها أقل تطبخا للمعدة (المخ) وأما المخ وان شحم فلهما وخامة ويصلح ذلك منه المخ والابازير
 والافاويه والشحم أكثر فضولا من المخ وهو أغشى والمخ أجود غذا ودما يزيد في القوة والباه
 ونضارة اللون والاكثر من الشحم تولد في الامعاء البلاغم الغليظة وينبغي أن يتدارك ذلك بتعهد
 النقي والاسهال وورع ما ولد الديدان ولذلك ينبغي أن يتناول بعده أباد المري التبطي من يتولديه
 الديدان فان ذلك يمنع تولدها فيه

أقل نائير اولانه لا يرد على
القلب يكون أقل نكايه
وعلاجه شبيه بذلك العلاج
وشراب التمرهندي وان
أحدث ذلك به الاسهال
فشراب السفرجل والتفاح
وماء الحصرم (في خطامن
قصر فيه) قال أبو علي يتبعه
في المعتاد وجمع المفصل
والتمدد في العضلات وربما
تبعه حتى يوج وعلاجه
الاغتسال بالماء الحار
والتسلك الرقيق بدهن
البابونج أو الزيت الطري
فان لم يسكن بذلك وجب
أن يقتصد في كل حال في
اليوم الثاني من الحمام
(فحين استعمل قبل أو بعد
الحمام حركات شاقه) قال
أبو علي أما الحمام المعتدل
فلا يضر كثير مضرة لمن
أفرط في الحركة وأراد حركة
بعد الطعام بل اذا كان
معتدلا ولم يمكث فيه مقدار
ما يعرف كثيرا بل انما كان
المكث فيه مقدارا يستفاد
من رطوبة كان نافعاً لمن
عرض له حركة شاقه وانما
يستضر بها من يطلب
المكث في الحمام حتى يأخذ
الحمام من رطوبة فوق
ما يعطيه ومن وقع له هذا
أدى الى الدق اذا اشتد
سخونة القلب أو الاستسقاء
بان يحلل الحامد الغريزي
ويبرد مزاج الاحشاء
(تدارك ذلك) الاغتسال
بالماء البارد وصب الماء
المفترشتا والمبرد صيفا
واللين الحليب على الرأس

كانت العادة جارية بكثرة استعمالها (السكاج) فنقول ان السكاج صالح للمحرورين والمختجهين
والمفتصددين وفي الازمان والبلدان الحارة يجمع الصفراء وحدة الدم ويقطع أيضا مع ذلك غلط
البلغم فينفع المبلغمين في أكثر الامراض وأكثر مرضته باصحاب السوداء وحين تعثر به أو جاع
الاعصاب كالرشة والاسترخاء وأوجاع المعدة والمثانة ولذلك ينبغي أن يجتنبه هؤلاء ومن معدته
وكعبده باردتان ومن به سعال أو خشونة في صدره أو سحج في الامعاء وتقطير البول وحرقة أو
قرحة في البطن بالجمل في الرئة كانت أوفى المعدة أوفى الامعاء أوفى الكلى والمثانة وان أكل منه
هؤلاء في حال أكلوا بعدها لفانيد الخرائني واللوز المقشر وأخذوا من الطين الارمني والصمغ
العربي أو تبعوها بقالوذجة رقيقة مع موله من النشا والسكر ودهن اللوز ولا تصلح السكاجه أيضا
لمن يعثر به القولنج ووجع الظهر المزمن وعرق النسا المزمن (الاسفيداباجات) وأما الاسفيداباجه
المطلقة وهي ما لم يفسد وهو يصلح في أكثر الاحوال والاقوات ولجميع الاسنان
والامراض اللهم الا للمتهبين جدا وفي الاوقات الحارة جدا أيضا ولرب غثي وثقل النفس
فاما الصمغ السليم من الناس المعتدل المزاج فلا يطبخ له أوفى منه وذلك انه ليس يدخلن جدا
ولا يبرد ولا فيه حرافة ولا حوضه ولا طعم آخر قوي يكسب الدم كيفيه رديسه ولذلك لا يحتاج الى
اصلاحها بته اللهم الا أن يأخذها المحرورون جدا وفي الزمان الحار فينبغي حينئذ أن يشرب عليها
الماء الصادق البارد وشئ من ربوب الفواكه الحامضة وأما جميع صنوف الاسفيداباجات
الآخر فائتله عن الاعتدال الى الحرارة بقدر ما يقع فيها ويستعمل معهما من اليازير والافاويه
الحارة ومن كثرة الغذاء وعسر الهضم بقدر ما يقع فيها من اللعوم المدققة والغليظة وهي بالجملة تصلح
للمبرودين والمبلغمين وفي البلدان والازمان الباردة ولا تصلح لاصحاب الصفراء وهيجان الدم واذا
أكلوا منها فينبغي أن يأكوا عليها الفواكه المره وشرب بواربوم او يتبعوها بالحد مرهية والسكاج
ونحوها مما يحضر معها (المضيرة) وأما المضيرة فكثيرة الاغذاء عسرة الهضم لا تصلح الا للامعد
المتهبه وفي الاوقات الحارة وتضر من يعثر به القولنج والرياح ولذلك ينبغي ان يصلحها هؤلاء بكثرة
الفوتنج والسذاب وأكلها مع الصمغ الرطب وشرب البسير من التبيد الصمغ القوي عليها وأخذ
العسل والحلواء المتخذة بالعسل من بعدها ويقلل شرب ماء الثلج عليها ويترك أكل الفواكه الرطبة
يوم تؤكل فيه المضيرة وياؤخذ عليها قبلها أو بعدها الزنجبيل المرقي وجوارش النار مشك اللهم
الامن كان حار المزاج ملتهب المعدة جدا وليحذرهما حذرًا شديدًا من قد ظهر به جق أبيض أو لقوة
أو اختلاج أو نفخ دائم في البطن منها ولا يقدم عليها اقلدما أكثر من يجشى جشاء دخانها فيفسد لحوم
الطير الخفيفة في معدته ويخيف البدن يعرقه أزب عظيم التبيض والتنفس فان أمثال هؤلاء
يخصبون وتعدل أمرجتهم ولا ينبغي أن يؤكل لحم الدجاج والطير مضيرة ولحم المعز بل لحوم
الضأن الفتيه والحلان (المصلية) والمصلية تذهب مذهب المضيرة الا انها أقل تطيبا وتطبخا
وتصلح بما تصلح به المضيرة (الكشكية) وأما الكشكية فانها مبردة منقحة وهي صالحة للمحرورين
في الازمان الحارة ولا سيما لمن لم يعتده منهم النفخ في بطنه فاما من يعتاده منهم النفخ في بطنه
فليس بموافق له وهي أكثر نفعًا من المصلية والمضيرة وينبغي أن يجتنب شرب الفقاع عليها وأكل
الفواكه الرطبة قبلها وما يدفع نفخها الثوم خاصة والسذاب والقولنج فاما النعناع فانه ينفخ
وليجتنب الكشكية اصحاب الابدان المستعدة للقولنج والامراض الباردة فان أكلها فليأكلها
بالثوم وليقلوا شرب ماء الثلج عليها وشرب بواربوم من الشراب الصمغ المزو وينقلوا عليها بلوز الصنوبر
والفستق والفانيد ونحوه ويتلاحقون بما يحدث عنها من نفخ أو عسر خروج الجوارش من التي
تنفس الرياح أو التي تسهل البطن (الزيرباج) وأما الزيرباج فليل الاغذاء والطيفه بالاضافة

وأخذ المفاصل في لعاب
الخطمي مضر وبامع دهن
البنفسج وشرب الشراب
الابيض مع مزاج وانفر
وتحسى المرقمة المتخذة من
مدققة الطيور والحلان
واذا ظهر برد في الاحشاء
فعلامته رداءة الهضم
والنفخ والحشاء الحامض
فتداركه شربة من دواء
الكركم وتقطير دهن
البنفسج في الاذن لمن غلب
عليه المرار ودهن الخيري
لمن بردت احشائه نافع في
هذه العلة (المقام الكثير
في الحمام) قال أبو علي
يفعل فعل الحركة الشديدة
ويعالج مثل ذلك (الحمام
على الطعام) قال أبو علي
يوجب سدا في الكبد
والعروق لانجذاب المواد
الغذائية الغير منهضمة الى
ظاهر البدن ليلان
الرطوبات اليه بالعرق
والسد تدبعه الامراض
السدية مثل الامراض
بامتناع الغذاء ظاهر
البدن فالاسهال الكائن
بالادوار والحيمات العفنية
اذالسد أحد أسباب
العفونة (تدارك ذلك)
استعمال السكتجين
اليزوري والاستفراغ
الضعيف يابرج فيقري
واستعمال الاغذية
الخفيفة عدة أيام (فمن
شرب في الحمام شيئا باردا
مثل الفقاع والماء البارد)
هذا خطر عظيم جدا لان
الشيء البارد والسعال اذا

الى الاسفة ذباح والمضيرة ولا يصلح ان يديه ويدمنه الاحشاء الاقويا، ويصلح للمجمومين ومن ليس
من الاحشاء بوثيق الصحة وذلك انه يطفى المرة ويقطع البلغم وهو صالح لاصحاب الاكباد الحارة
وليس هو بجيد للمعدة ولذلك ينبغي لمن كان ضعيف المعدة ان يأخذ قبله وبعده ما يقوى المعدة وان
كان ملتبها أخذ بعده الحصرمية والسماقية أو يمتص السفرجل والتفاح وان كان باردا أخذ
يسير امن المصطكى وليس يوافق الزيرباج أيضا أصحاب الرياح والامراض الباردة وهو أوفى
لمن يعثره الحمى المعروفة بشطر الغب الزائبة في كل يوم ويصلح أيضا للحمى الخالصة اذا قل فيه
الكمون وحض فضل تحميص بالجملة فانه يذهب مذهب السكتجين (الديكبريكة) فاما الديكبريكة
فاقل تبريد امن السكاج وأسرع نزولا وأقل مضرة بالعصب والاعضاء العصبية وأجود للمعدة من
السكاج وهو طيبخ صالح لطيف الغذاء الا ان عمادها على الخل واللبن وهي سريعة الخروج أيضا
وليس تحتاج الى كثير اصلاح ولو ادهن أكلها فن اعتراها عليها عطش فليقل لبنه ومن اعتراها
عليها غثى وحى فيزيد في حوضته منها (المطبخنة) وأما المطبخنة والطباخة المتخذة بالمرى والزيت
فكلها تذهب مذهب الديكبريكة وهي أغذية جيدة تصلح في أكثر الاوقات والاحوال وتحفظ
الصحة لانها لا تغلظ ولا تسدد ولا تبقى في البطن ولا تنفخ وليست من كثرة الغذاء في حدة متعلا
البدن ولا من لطافته في حدة متضعفه (الحصرمية) وأما الحصرمية والسماقية والرياسية
والرمانية والتفاحية وما فتححوها فبردة عاقلة للبطن تصلح للمحرورين ولمن به خلقه صفراوية وفي
البلدان والازمان الحارة وتضر بالمبر ودين وأصحاب النفخ في البطن والقولنج ولا ينبغي ان يؤكل
قبلها الفواكه الرطبة أيضا وهي تطفى الدم والمرة وليس يحتاج المحرورون الى اصلاحها فاما
المبر ودون فيتلاحقون ضررها بالتحسى بعدها من الاسفة ذباحات التي تحضر بعدها والحلواء
العسلية والنيذ القوي والسماقية أصلح للمعدة وأقل للبطن والحصرمية كذلك وليس يصلحان
جميعا لاصحاب السعال وخشونة الصدر والرئة (الهريسة) وأما الهريسة فكثيرة الغذاء جدا تصلح
لمن يريد ان يخضب بدنه وفي الاوقات والازمان الباردة وتتولد عن ادمانها السدد والحصاة في
الكلى ويدفع ذلك منها أكلها مع المرى والفلفل والدارصيني وتعاهد ما يفتح السدد ويجلووهي
ردية لمن يعثره القوانج والنفخ وينبغي ان يعتاده ذلك ان يتعاهد الجوارشات المسهلة ولا سيما
ان اتخذت بابن وهي صالحة للصدر والرئة والدم المتولد عنها دم متين قوى يولد الحما كثيرا وينبغي ان
يتعهد أصحابها الرياضة وما يفتح السدد ولا سيما متى وجدوا ثقل في موضع الكبد وفي القطن
والبطن فايستعالجوا بما قد وصفتنا في صدر هذا الكتاب (الشواء) فاما الشواء فكثير الاغذاء قوى
بطي، النزول عسره ضار بمن يعثره القولنج لا يحتمله الا أصحاب المعدة القوية وينبغي ان لا يسرع
بشرب الماء البارد عليه وان يجاد مضغه ولا ينفرد بالمزول منه بل يؤكل المجدع أو يقدم السمين
قبل أخذ اللحم الاحمر منه فانه بذلك يسهل خروجه ويطال عليه النوم وما يزور وخال كان أسرع
هضمًا وأقل اغذاء، وأما ما يبرم فانه أبطأ نزولا (الكباب) فاما الكباب فبطي، الهضم قوى الوقوف
في المعدة ومصه أصلح من ابتلاع جرمه اللهم الا ان يكون الحمار خالصا جدا ومن خاصيته انه يبادر منه
مبادرة سريعة الى اغذاء البدن ويبقى أكثره غير منهضم ولذلك يصلح لمن اقتصدوا احتجم وان نفع
بالخل ثم كعب كان أسرع هضمًا ولا ينبغي ان يبادر الى شرب الماء البارد عليه بل يشرب يسير
الشراب الصرف القوي (الكردناك) وأما الكردناك فحصر الهضم والخروج ولا ينبغي ان يبادر الى
شرب الماء البارد عليه أيضا ويصلح لمن يريد تخفيف بدنه وينبغي ان يعنى بكثرة اخراجه من البطن بان
يصطبغ عليه بمرى أو يؤخذ بعده بعض ما ذكرنا (الكربيبة والقنبيطية) فاما الكربيبة والقنبيطية
فذهما مذهب الاسفة ذباحات غير ان ادمانها يولد ما أسود ولا سيما القنبيط فلذلك ينبغي ان

حصل في المعدة في الحمام

فقد تفتحت المسام وتخلخت
 المنافذ فهجم دفعة على
 الكبد والقلب فبردهما
 تبريدا شديدا وأنهك
 حرارتهم الغريزية وأضعف
 جميع الاحشاء وهبأها
 للاستسقاء (تدارك ذلك)
 تناول شيئا يبرمن
 اشرب العرق بهـ
 الحمام أوشربة من دواء
 المسك أو دواء اللك أو دواء
 السكرم أو مثروديطوس
 أو بيكـ جدا الكبد والقلب
 بخرق حارة أو تناول غذاء
 مبرز للكبد خاصة في
 دفع هذا الضرر ومن
 البقول الراسن ومن
 الاشربة شراب الجزر
 وشراب الافستين وشراب
 حنديقون (دخول الحمام
 والبدن ممتلئ) قال أبو
 علي هذا أيضا خطر عظيم
 لانه يحدث منه عفونة في
 الاخلاط المحتبسة في البدن
 وحركتها وأورام في الاحشاء
 مثل ذات الجنب وذات
 الكبد وذات الرئة ويخاف
 منه آفات الدماغ وأورامه
 وأما الجيمات فاقرب الاشياء
 منه (تدارك ذلك) قال أبو
 علي اذا اعقب ذلك ثقلا
 واعبأ تمديدا أو ورهيا
 فينبغي أن يبادر الى الفصد
 ويستخرج من الدم مقدارا
 صالحا فان زال بذلك
 وسكن والايستفرغ
 بشراب الفواكه وتناول
 الاشربة المانعة من
 العفونة مثل رب الاجاص

يتعهد مدمنها نفص السوداء أو يشربوا الشراب الرقيق الصافي جدا واللكرنية خاصة تسهل
 البطن وتسهل خروج الرياح وتهدئ على الاستكثار من الشراب وتخفف الحمار وللقنبيط خاصة
 أن يشغل الرأس ويظلم العين ويرى أحلاما مشوشة ويدفع ذلك منه اتخاذ الخلد وشرب السكبيبين
 عليه (اللقنية) وأما اللقنية فتنفخه كثيرة الاغذاء مهيجة للباء وكذلك الجزرية الا ان اللقنية
 أكثر اغذاء والجزرية أشد تهيجا للاعضاء ومذهبها مذهب الاسفيداجات واللقنية صالحة للكلبي
 والمثانة وليس يضر باصحاب القرواخ مضمرة الجزرية ولا يصححان جميعا للمحرورين ولا في الاوقات
 الحارة (البوارد) وأما البوارد فعلى فحوما تتخذت به فالتخذ منه من الخلد كله يبرد ويلطف ولا يغلط
 والمتخذ بغير الفواكه الحارة يبرد ويغلط (القريرص) والقريرص يصلح لاصحاب الاخراج
 والاكباد الحارة وفي البلدان والاحوال الحارة وهو يطفى الدم والمرة ويقطع البلغم ويضر باصحاب
 السوداء وضعف العصب وخشونة الصدر كما ذكرنا حيث ذكرنا السكاج واصلاحه كاصلاحه
 (الهلام) وأما الهلام فانه يتخذ بالانجذان ليس يبرد كتبريد القريرص ولا يوافق المحرورين كما وافقته
 للمبرودين وهو أعظم لان العادة قد جرت باتخاذها من لحم العجاجة كالجرت العادة باتخاذ القريرص
 من الجداء وهو أيضا غير موافق لاصحاب الاخراج والامراض الباردة ولا يجمع الصفراء والدم
 قمع القريرص (المصوص) والمصوص أيضا قريب من القريرص الا الذي يتخذ بالفراخ ويكثر في
 حشوه من الثوم والسذاب وينبغي أن يتخذ المصوص للمحرورين من الطيهوج والدراج والدجاج
 ويحشى بالكرفس والطرخون والكزبرة الباسية وليس المصوص من طعام المبرودين فان اشتهوه
 فليتخذ من الفراخ ويحشى بالكرفس والنعناع والقوتنج واسنان من الثوم وقطع من الدارصيني
 (بوارد الحمرم) وأما البوارد المتخذة بماء الحصرم وماء التفاح الحامض وماء الريباسن وماء
 الحمض الا تخرج فطفئة كلها مبردة تصلح للاخراج الحارة وفي الاوقات الحارة تطفئة المرة والدم
 ويعقل البطن ويهيج الرياح ويضر بالصدر والرئة والمثانة والارحام وما يتخذ بالخل أقوى تطفئة
 ولا قبض منه فهو لذلك يقطع ويلطف (بوارد الماست) وأما ما يتخذ من لحوم الدجاج من البوارد
 بالماست فبطيء الهضم جدا لا يكاد يعلم آكلوهما من القرواخ وما قد حدث من الاطباء الجمع بين
 لحوم الدجاج والماست والجبين الرطب واللباء والرانب والماست خاصة فانه ردي ومع اللحم من
 الدجاج وينبغي ان يشرب عليه اذا اتفق الاكل له شراب عتيق من ساعتها وينبغي ان يؤكل أيضا
 بالخل ويؤخذ بعده الجوارشنت الكاسرة للرياح المطلقة للبطن (السلافة) فاما السلافة فما يتخذ
 منها بالماست والسلق ولحوم الجداء فتصلح للمحرورين ولما كاه المبرودين بالخل وما يتخذ
 اسفيداجا فهو أقل موافقة للمحرورين وينبغي ان يؤكل أيضا بالخل فانه يسرع هضمه ونزوله
 (الارز) وأما ما يتخذ بالارز اسفيداجا فليؤكل بالدارصيني والفلفل وليس بموافق للمحرورين
 ولين يسرعه نزوله (الجرجانية) وأما الجرجانية المتخذة من ماء الرمان وماء التفاح المطيبة
 بالبقول فتنافعه للمحرورين وأصحاب الاكباد الحارة وما يتخذ بماء التفاح الحامض فلاصحاب
 القلوب الحارة وأما المتخذ منها بالخل فتقل منفعة لاصحاب الصفراء ويعقل نفخه ويطه نزوله
 ويريد في سرعته انضمامه (الخل والزيت) فاما الخلد والزيت فيذهب مذهب الزيرباج وهو
 طعام لطيف مطفى يصلح للمعدة ومين لمن يسافر في الحر الشديد وينبغي ان يقدمه قبل الطعام
 ولا يمكن ان يعتمد عليه ويد منه أصحاب الاضجة الصالحة

• (الفصل الحادي عشر في الكوامخ والرواصيل والجبين العتيق والشلباب والماراب والقنبيط
 والزيبون والحللات ونحوها) فلندكر الان الكوامخ والرواصيل والجبين العتيق والزيبون اذا كان
 يقع معها ويجري مجراها حلة الكوامخ فنقول ان الكوامخ ليست تصلح ان يعتمد عليها في التأدم

عرب السفرجل ورب التفاح وغير ذلك ويطلى الكبد والقلب بالاطمية الموافقة مثل الكسفرة والخل وعنب الثعلب مع قليل كافور وصندل

المقالة الرابعة في الطعام (مضار الاكثار من الطعام والامتلاء) قال أبو علي الاكثار من الطعام يورث قلة اصابة البدن من الغذاء الزائد في جوده وكثرة الخام فيه والسدد في المنافذ وانها القوى الطبيعية والحجاب والعفونة المحتاطة والربو وعرق النساء والنقرس وأوجاع المفاصل (تدارك ذلك الالة الطبيعية) بالاغذية الملمية اللطيفة أما البارد المزاج فمثل مرقة الكرونب وماء الحنظل وأما الحار المزاج فمثل مرقة السلق ومرقة العدس والكشكش والمخ وان يدمن هذا أما الحار المزاج فشراب الورد ويحتمل شراب الاجاص والقرهندي لانه يضعف المعدة الى ضعفها المكتسب من تقدم الاغذية وأما البارد المزاج فامعه من الشهر ياران أو المجمعون الملوكي أو الكهوفى ثم يخفف الطعام به يدوم ويومين ويستعمل الرياضة ان لم يكن سلفت أسباب موجبة للامتلاء (في ضرر الاقلال من الغذاء) قال أبو علي قد يعرض لكثير

بها لكن بأن يصطبغ بها على المائدة بعد الطعام المصدر والدم فتقبل الوحامة وتفتق الشهوة فاما ان أدمنت فانها تضعف البدن وتجفقه وتفقد الدم وتولد في العين والرأس أوجاعا رديشة ومن يعتاد الكوامخ ككواخ الكبر فهو ردى، لانه مده معطش ملهب وليس في منفعة الطحال كالكبر الخليل بل هو دون ذلك بكثير وذلك انه يعطش ويسقي الماء بما لوحتنه والماء مما يربى الطحال ويعظمه ولا سيما ان كان حارا أو ماء بطي، النزول لكنه يقطع أعنى الكواخ ويجلو ويشمى الطعام ويدفع فضوله الى أسفل وهكذا فعل الكواخ المالحه فانها كلها معطشه ملهبة ضارة للعين اذا أدمنت فاما ما يقع فيه الخلل وتعتبر به حوضه فأقل اعطاشا والهبا واسخانا للبدن وأوفق للمحرورين ولذلك ينبغى للمحرورين ان يصطبغوا به هذه الكواخ والخل ويأكلوا عليها شيئا من الخيار ليكسر وامن الهبا ومن اعطاشها (البن) وأما البن فسمجن أيضا ملهب معطش ولا سيما ان أكل بالصعتر والزيت لانه يجلو المعدة من بلاعها ويفتق شهوة الطعام ويكسر اعطاشه استعمال الخلل بعده (كاخ الانجذان) وكواخ الانجذان حار جدا لطيف ملهب مجشئ معطش أيضا وينبغى ان يكسر من عادته كما يكسر من عادية كواخ الكبر فأصاب الدهن عليه فلا معنى له لانه يذهب بطعمها المستلذة وما يحدثه بها من تفتيق الشهوة فان كان ولا بد منها فالزيت فان الزيت لا يرخى المعدة ارخاء سائر الادهان التفهه وخاصة الايقاق الذي فيه قبض بين (كاخ الكبر وكواخ الفلنج شل والبادروجي) وكذلك القول في كواخ الكبر وكواخ الفلنج شل والبادروجي غير ان هذين الكواخين البادر وجي والفلنج شل صالخان لقم المعدة والقلب (الطرخوني) والطرخوني أقل كاهاتبثر اللقم وأصلحها للعلق وأسكنها حرارة وأقلها اعطاشا والطفها وأحدثها (كاخ الفوننج) وقد ذكرناه عند ذكر السمك والصمغ والريثا (كبرنجل) وأما الخلالات فالكبر الخليل يطف الطحال ولا يسخن ولا يعطش الا قليلا ويضر بمن به سعال ومصح وخالفه ضررا شديدا فان أخذ منه فليتلا حقه بصفرة البيض النيمبرشت بعد التغرغرغاء حارمرات (خيار مخلل) والخيار الخليل مبرد مطفى جدا بمقدار حوضته وعنتقه الا انه طويل الوقوف على المعدة وينبغى ان يحذر ان يؤكل مع الالوان الغليظة كالبضيرة والمصلية والحصرمية ويصلح ان يؤكل بعد الاسفيد باجات والقلايا والمطحنات (بصل مخلل) وأما البصل الخلل ففاتق للشهوة جدا واذا اعتق في الخلل لم يكن له صعود الى الرأس ولا اعطاش (توم مخلل) والثوم الخلل كذلك وهو سليم من الاعطاش ويصلح لمن تميل نفسه من المبرودين الى هذه الخلالات (بصل برى) والبصل البرى وهو بصل العنصل كذلك الا انه بطي، النزول (شليم مخلل) فاما الشليم الخلل فغليظ بطي، النزول ولذلك ينبغى ان يصلح مع الخلل بالخردل (الباذنجان مخلل) والباذنجان الخلل يذهب مذهب الكبر الخلل (الاشترغار) وأما الاشرغار الخلل فلا يخلو من اسخان ولوعتق فيه وهو مجشئ ويهيج شهوة الطعام (الناراب) فاما الناراب فانه ردى، الخلل لاجتماع الحرارة والحوضه فيه الا انه يفتق الشهوة بعض الفتق ويطيب أشكل الكردناك فيه ولا سيما للمحرورين ومن تغنى نفسه (الشلماب) وأما الشلماب المتخذ من الخبز فطفى لكنه منفع معطش أيضا ويصلح في الصيف والمحرورين واعطاشه لكثرة ما فيه من الملح وليس يبقى طيب الرائحة الا بذلك (الكبراب) وأما الكبراب وهو الكبر بالماء والمخ فردى، مغت متنن مفسد للكهمة والجشاء ولا عرف فيه صلاحا (القنبيط) وأما القنبيط فقرب من الكبراب وهو ملين البطن ويقض سد الكبد والطحال (الزيتون) والزيتون أيضا أحد ما يقدم مع هذه فزيتون الماء يطلق البطن والطبيعة ويذهب وخامة الطعام الدم ويقوى المعدة وزيتون الزيت دون ذلك في هذه الافعال الا انه أقل اعطاشا ويذهب باعطاشها الخلل والسكنجبين ماء الجبن (الجبن) وأما الجبن فالعتيق الحريف منه حار جدا بمقدار ذلك فيه يلهب البدن ويعطش

من الناس ان يجوعوا
 جوعا شديدا في زمان
 القحط أوفى الاسفار أوفى
 الحن أو الاسباب الاخر
 من الامراض فيوجب
 ذلك سقوط شهوة وقوة
 وتميؤ الدق والغشى وربما
 وقع لسارد المزاج النوع
 من الدق الذي يعرف
 بالشخوخى (تدارك ذلك)
 قال أبو علي لا ينبغي لهؤلاء
 ان يسرعوا في استيفاء
 الاغذية رأيت خلقا عظما
 ماتوا بسبب انهم لما جروا
 من القحط العظيم في بخارى
 في هذه السنين وكانوا
 يستعملون الحشائش
 في اغذيتهم ولم يمكنهم
 تحصيل الخبز واللحم
 فوجدوا الخبز واللحم لما
 رخصوا وكثرت دفعة وتناولوا
 منه ما تناولوا وقد كنت
 أوصيت خلقا كثيرا
 بالتدرج فتحصلوا فن
 وقع له هذا فينبغي ان يسرع
 أولا فيما يلطف من
 الاغذية ويجفف مثل
 آخنة الطير وماء الشعير
 وغير ذلك ثم قليلا قليلا
 يأخذون تناول الاغذية
 في المعتادة وان يدعوا فيها
 بين ذلك مضغ الكندر
 وينبهوا المعدة بادخال
 الريشة في الحلق من غير
 ارادة التقي، ويدلك برفق
 لما تحت الشرا سيف وان
 يجعل الغذاء دفعات
 متواترة كل دفعة قليلا
 جدا فانهم بهذه الحيلة
 يمكن ان يتخلصوا

وان انفرد بأكله المحزرون جوعا عليه من ساعته ويسكن حرارته ولهيبه أكل الخيار والاصطباغ
 بالخل عليه (الخرذل) فاما الخردل فالمعمول منه بالزيت أسكن حدة وأقل ضرر للمحزورين
 والمعمول بالجوز أوفى للمبرودين وهو يعين على هضم الطعام الغليظ وتقطيعه وسرعة اخراجه
 ويفتق الشهوة ويجعلو البلغم من المعدة وينفع المبرودين جدا ويضر بصحاب الاكباد الحارة جدا
 ويدفع هذه المضرة بالخل والزيت والخيار والفواكه الحامضة والمرّة اذا أخذت

(الفصل الثاني عشر في منافع اللبن وما يكون منه ويتخذ منه ويجرى مجراه ودفق مضاره وما الاصلح
 والاردا منه في حال دون حال) * (في جملة اللبن) فلندكر الآن اللبن الحليب واللبن واللبأ والزبد والجبن
 الرطب واللوز الرطب والمصل والماسن والرائب والسمن ازا فذقول ان اللبن كثير الاغذاء
 جيده يخصب البدن ويدفع عنه القشف والامراض اليابسة كالحمكة والجرب والقوابي والدق
 والسل والجذام ويحفظ رطوبات البدن الاصلية فتطول لذلك مدة النشو باذن الله تعالى وهو
 صالح للصدر والرئة جدا وليس بذلك الصالح للرأس والعين والمعدة * اللبن الغليظ في الجملة والرقيق
 ويختلف بحسب اختلاف الحيوان وأنواعه وأسناحه ومواضعه والغليظ من اللبن أغذاء والرقيق
 أمر أو آمن من التعيين في المعدة وابن الحيوان القريب العهد بالولادة أغلظ والاضدولين الحيوانات
 التي ترعى من الحشائش الجفاني الطيبة الروائح وتتحرك مع ذلك وتجول أطف وأرق من لبن
 الحيوان الذي يربط ويلف في البيوت ولا سيما ان أعلاف وأطعم الكسب وحب القطن فانه يصير
 عند ذلك في غاية الغلظ وكثرة الفضول والتفخ وينبغي ان يجتنب اللبن ويقبل منه من يعتبره
 القولنج ومن ظهر به البهق الابيض ومن يتصدع عليه ومن يحوم ويتقيأ عليه ويدمن ويلزمه من
 يحتاج الى اخصاب بدنه ويكثر في أطعمته منه فيتخذ منه الهرائس والشيردوغن ويحترس من
 مضرته أما ان كان ينفخ فيالجوارشينات الطاردة للرياح وبادمان الرياضة والحمام وأمان كان
 يستحيل فيه الى المرافبان يؤخذ ما قد بدت فيه جوضه ويشرب عليه ربوب الفواكه الحامضة
 (الزبد) وأما الزبد فغذاء مغرم يذهب القوابي والخشونة من البدن ويطلق الطبيعة
 ويسقط الشهوة للطعام ويذهب بوخامته الملح والجبن الحريف وقد يذهب بذلك أيضا العسل اذا
 خلط به (الجبن الرطب) فاما الجبن الرطب فبطيئ النزول والهضم مذهب الشهوة الطعام وضرره
 بالمحزورين والمتهبين أقل فاما المبرودون والمبلغون فلا يسلمون من ضرره اذا أدمنوه وهو يولد
 القولنج الرديء المسمى ايلوس والرياح الغليظة ولذلك ينبغي ان يأكله هؤلاء مع العسل واذا
 أكل بالقر كان أكثر غذاءه لانه لا ينزل به ولا يطفه كما يطفه العسل ولا ينبغي ان يؤكل بعده شئ من
 الطعام بته حتى ينزل ويحدث جوع صادق ولا يؤكل أيضا في ذلك اليوم حصرمية ولا باردة بمصرم
 ونحوه ولا شئ من الفواكه الرطبة (اللوز الرطب) وكذلك القول في اللوز الرطب وهو أوجم وأشد
 اذها بالشهوة الطعام من الجبن الا أنه أسرع نزولا وأقل تسديدا (المصل) والمصل يبرد ويطفى المرة
 الا أنه ينفع ولذلك ينبغي ان يتلاحق ضرره بالجوارشينات والافاويه ولا سيما أصحاب الابدان الباردة
 (الرخنين) وأما الرخين فدونه في هذه الحلال وهو أقل برودة منه (الماسن والشيراب والرائب
 والسمن ازا) وأما الماسن والشيراب والرائب والسمن ازا فكلها تبرد وتطفى وتنفع وينبغي ان
 يجتنبها من قد بدا بهق ابيض وأصحاب القولنج وأوجاع المفاصل والظهور والورك الا أن الماسن
 والشيراب غليظان بطيئا النزول والرائب منه أسرع نزولا وأشد تطفئة وأكثر نفعا وكلما كانت
 أحض كانت هذه الحلال فيها أقوى وأما السمن ازا فبرده جدا وهو ما يطفو على الرائب واللبن
 والماسن والدوغ والالبان الحامضة فبردة جدا ومنفخة الا أن نفعها الطيفة تحمل سر يعا وليس
 لها تسديدا لانها انما هي مائة اللبن فقط

(في ضرر الاغذية الحارة)
 قال أبو علي الاغذية الحارة اما خفيفة الجوهر مثل الثوم واما ثقيلة الجوهر مثل الباذنجان وما كان مثل الثوم فان مضرت بالدماغ أكثر ومن خاصيته تصخين الدم وتعفينه واما ثقيلة الجوهر فضرتها بالاعضاء السائلة أكثر ثم تولد ما سودا ويا فيضرب بالكبد للمضادة وبالطحال بالتوريم وانثقل وساير الاعضاء بمشاركتها ونكايه القسم الاول أسرع وأقرب الى التدارك ونكايه القسم الثاني أبطأ وأبعد من التدارك والعلاج (تدارك ذلك) اما القسم الاول فبما يغير المزاج ويبدله ويطفئه ومع ذلك فيه أدنى تقطيع مثل السكتنجيين أو ما فيه مننع الابخرة من الدماغ كشراب السفرجل وشراب الورد وشراب العناب واما القسم الثاني فينبغي ان يستعمل عليه ما يطفئ ويفتح السدد ويقطع ويطبق الطبيعة وأصلح ذلك كانه السكتنجيين البرزوري الاقميموني وربما يفعل الشراب الرقيق الابيض فعلة ومن أكثر استعماله لهذه الاغذية الحارة الغليظة فليبادر الى الفصل والاسهال بما يقع فيه اقتيمون وهذه الاطعمة مثل الباذنجان والحلم

الفصل الثالث عشر في البيض والبرماورد ومنافهه ودفع مضاره واستعماله واجتنابه بحسب الحاجة (بيض الدجاج والبط) فنقول الآن في البيض ان المختار المؤلف من البيض بيض الدجاج والبدراج فاما بيض البط فسهل وهوفي اللذات والنفع وجودة الدم دون هذين (بيض الاوز والنعام) فاما بيض الاوز والنعام فتثقل وخم لم تجر العادة لاهل الحضرة الاغذاء به (بيض الجمل والدراج) وبيض الجمل يملو بيض البدرج في خودته (بيض الطيور الصغار) واما سائر بيض الطيور الصغار الحجم فلم تجر العادة باستعماله وبيض العصافير خاصة يهيج الباه اذا اتخذ منه عجة على السمن والبصل وليس يصلح أن تدمن على سبيل غذا بل على سبيل العلاج والدواء (بياض البيض وصفرتة) وبياض البيض يولد ما لزجا واما صفرتة فتولد ما كثيرا معدلا وهو كثير الاغذاء (البيض المسلووق) والمسلووق منه مستلذ وأكثر اغذاء وأبطأ نزولا (النميرشت والرادة) والنميرشت منه أقل غذا وأسرع نزولا والرعاد منه والعيون منه معتدلة من هذين في كثرة الغذاء وسرعة النزول (المطجن بالدهن) ومطجن منه بالدهن فتثقل وخم بطيء النزول والدم المتولد من صفرة البيض دم جيد صحیح وهو صالح لخشونة الصدر والرئة ويزيد في الباه اذا تحسى النميرشت مع بز الجرجير وملح الاسقنقور وبلين البطن ويسهل خروج أنفصال الطعام ويغذو اغذاء سريعاً نافذاً ولذلك يطعم المفضوودون والمحتجمون وكل من ضعف واحتاج الى غذا نافع سريع وأنفسد ما يكون اذا خلط به شئ يسير من الشراب وعمل على ما نصفه الفاضل جالينوس (عجة جالينوس) يؤخذ من صفرة البيض فيفقس في قذح فضة أو قذح رقيق ويضرب حتى يرق ويلقى فيه الكحل صفرة بيض وزن دائق من الفلفل المسحوق ويصب عليها من المرى النبطي مقدار العشر أو أكثر منه ومن الشراب الريحاني مثل ذلك ويوضع القحف في طنجير أو قدر تظيفة فيها ماء مغلي ويحرك بخلافة الى أن يغلي بعض الغلظ ثم يؤكل ويلتذ من الفلفل المسحوق والمرى على مقدار الاستدأذله فانه طعام سريع النفوذ جيد الغذاء معتدل وليس يوافق البيض وخاصة المسلووق ادمانه فليأكله أصحاب المعد الضعيفة ان اضطرر والى ادمان أكله بالملح والفلفل والمرى والخل فان ذلك ياطفه ويجتنب البياض خاصة فانه يتولد منه بلغم غليظ لزج ولا يؤكل البياض بالخل فانه يصلبه فاما الصفرة فانه يجهل احلا فان آثر مؤثراً كل البياض فليأكله بالملح والمرى والزيت فان ذلك مما يعدل مزاجه ويقطعه ويخرجه سريعاً (البيض المسلووق بالخل) وان سلق البيض بالخل كان طعاماً نافعاً لمن به قروح الامعاء والذرب (العجة) والعجة ثقيلة وخم بطيئة النزول وخاصة ان كانت على سمن وهي على الزيت أخف وأمر أو كلما كانت العجة أرطب كانت أسرع نزولا والاجود ان لا يستعمل في العجة بياض البيض بل صفرة فقط وينبغي أن يجتنب الاكثر من البيض المسلووق من يعثر به القولنج ولا سيما مع الشواء والبقل أو مع اللبن أو مع الشراب أو الماست أو الجبن (البرماورد) والبرماورد طعام غير موافق لمن يعثر به القولنج والرياح الغليظة فليتخذ من أرطب ما يكون من لحوم الجمالان والجداء وصفرة البيض وليكن فيه من السذاب ويقل فيه من الطرخون ومن الجس والكرفس ويجعل فيه من الصعتر الرطب ويؤكل بالخل الثقيف والمرى ويشرب عليه النبيذ العتيق الصريف اليسير وليتخذ المبرودون بالراسن والاشترغار وصفرة البيض ولحوم الجمالان واما المحرورون فليتخذوا من صدور الدجاج والدراج والمصوص وصفرة البيض والخس المرقي والكزبرة الرطبة واليسير من الطرخون ويأكلوه بالخل وليس البرماورد بالجملة بموافق لمن يعثر به القولنج فان مال اليه بعضهم فينبغي أن يلعق عليه العسل ويقضم عليه الفانيد السجزي أو يشرب عليه ساعة يؤكل شراباً قوياً صرفاً قبل المقدار غير مبرد

الفصل الرابع عشر في البقول التي تحضر المائدة نيئة والمستعملة منها في الطبخ وما أشبهها وجرى

الجوزور ولحم الفرس ولحم
 الاتن والقديد والبنك
 المالح وما يجرى هذا
 الجري واذ لم يستعمل
 الاستفراغ خيف منها
 الجذام والبهق الاسود
 والقوابي وحميات الربع
 وأورام الطحال وأنواع
 من الصرع والبواسير
 والدوالي وداء الفيل وداء
 الحية والثعلب والاكلة
 وما أشبه ذلك (في ضرر
 الاغذية الباردة) قال أبو
 علي الاغذية الباردة أيضا
 منها ما هي خفيفة مثل الملح
 وماء الشعير ومنها ما هي
 ثقيلة تميل الى الرطوبة
 مثل السمك واللبن الحامض
 ومنها ما هي ثقيلة تميل الى
 اليبوسة مثل العس
 والسه فرجل العفص
 والخفيفة مالا تؤثر فوق
 تبديل المزاج أثر افاذا
 وأما الرطبة الثقيلة فتولد
 الخام فينبعها الفالج والقوة
 والرعشة وعرق النساء
 والحصى في الكلى والمثانة
 وأنواع من الصرع والسكنة
 وأمراض أخر شبيهة
 بهذه وأما الثقيلة اليابسة
 فتولد السوداء الساكنة
 فيقبعها أورام الطحال
 والسرطانات الساكنة
 والدوالي والوسواس فاذا
 عفن أحدث ما قلناه قبل
 في الثقيلة الحارة (تدارك
 ذلك) أما الباردة الخفيفة
 فتقابل بما يسدل المزاج
 ويدّر مثل ماء العسل
 والشراب الصرغ وشراب

مجراها وذكروا فافها وادفع مضارها ووافقتها قوم دون قوم في حال دون حال * فلنقل الاتن في
 الخس (الخس) انه بارد جالب للنوم مسكن للعطش يوافق المحرورين وأصحاب المعدة الحارة والاكباد
 الحارة واذ اتخذ منه سفوسك أنام فوما عرفوا ولا سيما ان جعل الاكل لهذا السنوسك حلوا وجوذاية
 متخذة بنخشاش وسكر أبيض وليس يوافق من يعتره الرياح والأمراض الباردة وينبغي أن يجتنب
 أكله من به قيح في صدره أو ربو أو خلط يحتاج أن يرمى به فإنه يخنق هؤلاء خنقا مريعا وان اتفق لهم
 ذلك في حالة فليبادروا الى القيء بماء العسل وليأخذوا بعد ذلك مجعون الربو وطبيخ الزنفران ونحوه مما
 يقلع ما في الصدر وأما السعال الذي لا نفث له الذي يكون من مادة رقيقة تتحلب من الرأس فيبهر
 العليل ويمتنع من النوم بالليل فاكل الخس موافق له وأما قول العامة فيه من أنه يولد ما كثيرا فباطل
 وانما يعطى المفتصدون والمحتجمون منه لانه يطفئ ويبرد لاسيما اذا أكل بالخل والاكثر من الخس
 يضعف البصر ومن أكل منه فلينبض بدنه بالقوقايا يتعهد تقطير ماء الرازيانج في عينه (الهندبا)
 صالح للمعدة والكبد الملتهين وليس معه من التطفئة والترطيب وتسكين العطش مامع الخس وهو
 يفتح السدد التي تكون في الكبد وينفع من أوجاع الكبد حارها وباردها وليس بموافق لأصحاب
 السعال ولا للمبرودين وما أقل ما يوافق المبرودين من البقول لان أكثرها مبردة منفضة فان أكل
 المبرودين منها وأدمنوها فينبغي ان يتعاهدوا ويتعالجوا بالحوارشنات الطاردة للرياح وما ربي
 من هذه البقول أكثر في الرطوبة والنفخ وكان في هذا المعنى والبرية منها والاضامرة الجسم
 القليلة الاصابة من الماء أقل نفخا وأشد لطفة وحرافة ان كانت من البقول اللطيفة الحريفة
 والهندبا صالح للمعدة ونافع اذا استعمل بالخل بعد الفصد والحجامة ويفض سد الكبد وينقي مجرى
 الكلى (الطر حشقوق) والطر حشقوق أقوى في هذه الحال من الهندبا (الكشوث) والكشوث
 جيد له عدة والكبد مدرب البول وينبغي ان يأكله المحرورون بالخل (الجرجير) الجرجير يسخن
 وينفخ ويهيج الانعاظ ويصدع وينقل الرأس ويسد ويظلم البصر فان أكل بالخل أو شرب
 عليه السكجيين قل تبخيره الى الرأس وذهب عنه ما يهيج من الانعاظ وليس مع حرارته بموافق لمن
 يعتره النفخ والقولنج والرياح لانه على كل حال منفض (الكرفس) الكرفس يسخن اسخانا
 شديدا قويا صالحا ليدر البول ويفرز اللبن وان أكثر المرزعة منه أورثها صرعاً وينعظ ويهيج الباه
 ولا سيما المربي منه وهو صالح للمعدة مسكن للغيث ونبغه لطيفة تتحلل سرعاً ولا يحتاج أصحاب
 الاضراج الباردة الى اصلاحه اللهم الا ان يكثر وامنه جدا فيحتاجون حينئذ الى ما يحمل النفخ
 ويكفي في أصحاب الاضراج الحارة من اصلاحه ان يصطبغوا معه بالخل (الخردل) وحب الرشاد) بقلة
 الخردل وحب الرشاد حاران حريقان مغشيان رديتان بالمعدة غشيان ينفعان من الدود في البطن
 ولا يصلحان لأصحاب الاضراج الحارة بته (الكزبرة) الكزبرة تمنع صعود البخار الى الرأس وتوقف
 الطعام في المعدة زما فينفع لذلك أصحاب زاق الامعاء والاسهال ومن لا يتحوى معدته على الطعام
 وخاصة اذا أكلت مع الخل والسماق ولا ينبغي ان يكثر منها فان الاكثر رربما خلط العقل ورجما
 قتل (الكراث) الكراث يسخن البدن ويصدع ويظلم البصر اذا أدمن أكله ويمتنع من ذلك
 الخل وسائر ما يمنع صعود البخار الى الرأس وهو صالح لأصحاب البواسير والرياح الغليظة مفتق لشهوة
 الطعام منعظ معين على الاستكثار من الباه يصلح لأصحاب الاضراج الحارة ومن يسرع اليه الرمد
 يضر بمن يسرع الامتلاء الى رأسه (الطرخون) الطرخون بطيء الهضم جيد للقلاع في الفم اذا
 مضغ وأمسك في الفم زمانا طويلا ولا ينبغي ان يكثر منه المبرودون وهو يطفئ الدم جسا ويقطع
 شهوة الباه (النعنع) النعنع جيد للمعدة يسكن الغثي وينفخ نفخا ليست بالكثيرة ويهيج الانعاظ
 وليس بنافع للاضراج الباردة ويكفي في كسر حرارة هذه كلها وما أشبهها من البقول الخل واذ وقع

الثقيلة فينبغي أن يجتهد في سرعة أخراجها من البدن وكذلك اليابسة إلا لمن توجهه إليه المعالجة والسداوة وينبغي أن يستعمل على الثقيلة الرطبة الكحوفى والفلافلى وإذا أبطأ نحو وجهها استعمل الشهر ياراني والتمرى إلا إذا حس الانسان من مزاجه مقاومة فينبغي أن يترك على الطبيعة ثم في آخر الامر يتبعه ماء العسل أو السكنجبين البزورى القوى البرور ولبغسل ما يبقى منه ويجلوه ويقع سده وأما الثقيلة اليابسة فينبغي أن يؤخذ عليها الشراب العتيق الصرف لمن هو غير مفرط حر المزاج المكتسب والسكنجبين الافتجوى القوى البزور لمن كان مفرط سوء المزاج الحار ثم ينجى في الغذاء الثانى أن يقابل بالصد المعتدل (فى) ضرر ما هو ضعيف القوام من الاغذية معنى قولنا ضعيف القوام انه من رطوبة غير جيدة الخالطة ليبوسة حتى انه يتم عنه بسرعة ثم تكون رطوبته مريفة الاستحالة الى كل طبيعة تصادفه وهذا مثل اللبن والخوخ والمشمش والبطيخ وما أشبهه وماء المطر شبيه بهذا وخاصة هذه الاشياء بسرعة الاستحالة اذا بقيت

ماء الحصرم وماء الرمان وماء التفاح ونحوه طيبة ولم يحس له بحرارة الا ان يكثر منه جدا أو يكون البدن ملتبها جدا (الباذروج) الباذروج يولد الصفراء والاكثر منه يظلم العين وخاصة ان أكل مع الكوامخ المالحمة ويصلحه الخل أيضا (الجار) والجار هو جيد للمعدة والقلب والخفقان نافع من الغنى (الطلع) والطلع بارد مع غلظ ويطهضم ويحتمله أصحاب الامزاج الحارة ومن أكثر منه فينبغي ان يأخذ عليه بعض الجوارشات المسهلة (الصعتر) جميع صنوفه تسخن البدن ويطرد الرياح وهو من بقول المبرودين ويعين على هضم الطعام ويسخن المحرورين الا ان يستعمله على الشلاب والماسن وماء الحصرم وماء التفاح ونحوها فلا يحس له حينئذ بحرارة (السذاب) السذاب أطرد البقول كلها للريح وأنفها اللامعاء السفلى ولن يعتره القولنج غير انه ليس بجيد للمعدة وهو ردى لمن يسرع اليه الصداغ جدا (الباذرنجبويه والبرسيانا) الباذرنجبويه وهو التريخان والبرسيانا وهو بقل خراسانى المشتهى الورق بالباذرنجبويه حاران جيدان لقم المعدة والخفقان واتروحش ويصلحان للمحرورين اذا أكل مع الرائب (الحبة والبرم) الحبة وهو الحسنى حار لطيف والقول فيه كالقول فى الصعتر الطويل الورق المعروف بالبرم الا انه أعظم منه وأطيب رائحة فهو لذلك أجود للمعدة (زنجبيل الكلب) البقلة المسماة زنجبيل الكلب ولها ورق كورق الخلاف الا انها أصغر وقضبان حر حاد مخرىفة جدا كأنها الزنجبيل حرافة وهى تسخن وتمضم الطعام وتفسد الرياح ولا تصلح للمحرورين بته (السحر) مسخن مصدع طارد للرياح جيد لاصحاب الصرع ولا يصلح للمحرورين بته ويجلب الحصى سريعا (الحدقوقى والحلبة) الحدقوقى مصدع مغث ضار للمحرورين جدا الا يكاد يصلحه شئ وهو بقلة الحلبة نافعان من وجع الظهر والورك ورد المثانة وتقطير البول وأوجاع الارحام الباردة (الحزا) الحزا يسكن المعدة ويمضم الطعام ويطرد الرياح ولا يصلح للمحرورين ويهيج الرمد سريعا وهو نافع لاصحاب الرياح الغليظة والمبلغمين ولامصاب الجشاء الحامض وان أخذ المحرورون فليشربوا عليه السويق والسكر (الراسن) يسخن البدن ويكسر الريح ويحشى ويهضم الطعام ويقع سدد الكبد والطحال وهو جيد للمعدة ويكسر من حدته وحرافته الخلل واذا أكل بالسكر لم يتجج الى اصلاح وينفع أصحاب الابدان الباردة ويمنع ان يضرهم الاغذية الباردة كالتخل ونحوه (الفليوط) الكبراث الشامى وهو الفليوط يسخن وينفخ ويهيج الباه والاعاظ وهو اسكن وأقل حدة واعطاشا من البصل وأغلظ حرما وأبطأ زولا وأعسر هضما منه ويصلح منه الخل والمرى اذا اتخذ به وهو مسخن ملهب مصدع معطش لا يصلح للمحرورين الا أن يطبخ ويصلح بالخل ويفتق الشهوة ويطيب الطبيخ ويذهب بزهوة اللحم ويهيج الباه ويضر بالراسن والعين اذا لم يكن مخفلا واذا شوى أو سلق صلت حدته كلها وولد البلغم وكان صالحا للسعال وخشونة الصدر واما اذا أكل نيئا مع الكوامخ فانه حينئذ أردأ ما يكون للرأس والعين ولا يصلح فى هذه الحال الا لمن قد ذهبت شهوته بلغم كثير فى معدته فانه يجلوها ويرد عليها الشهوة (التليياز) والتليياز أحد البصل والبشالة أسكنها واذا أكل مع الماسن كسر الماسن من صعوده الى الرأس ولم يكسرهم من كثرة نفخ الماسن لكن يجعل نفخ الماسن أسرع تفشيشا وانحلالا (الثوم) يسخن البدن اسخانا قويا الا انه ليس بطويل اللبث ولا حامى ولكنه ذوامحان طيب شبيه بالغريرى وهذه أفضل خلقة فيه ويحل الرياح ويقشها أكثر من كل غذاء حتى انه يمنع تولد القولنج اذا أدمن ويسكن العطش وينفع من أوجاع الظهر والورك العتيق وليس له صعود الى الرأس بخار كثير كصعود البصل ولا يضر العين كضرته ويحمر اللون ويرق الدم ويطف الاغذية الغليظة كالشكبية والمضيرة فيقل لذلك غلظها او نفخها او يسبحها الى اصلاح متى أكل مع هذه ومتى أكله المبلغمون والمبرودون فأما أصحاب الامزاج الحارة فليست قوه وخاصة فى الايام

الحارة فان اشتبه واضطر اليه لتفخ غليظة تصيبهم فليدفعوا مضرتهم عند الشهوة بأن يأخذوا الخمال منه ويأكلوه مع القربص والماسق ونحوه من الاشياء الحامضة ويشربوا عليه السكجيين أو عصا عليه الرمان الحامض ويشربوا أصدق ما يكون من الماء البارد وأما من يأخذه منهم اضطرارا لحل التفخ فلا ينبغي ان يأخذ عليه شيئا مما ذكرنا يومه ولياته تلك الى ان تحل تلك التفخ ثم يتدارك ان كان منه سخان بالتطفئة مما ذكرنا قليلا قليلا لا ضربة واحدة ولا بافراط وأكثر هؤلاء لا يعقبهم الثوم حدة وحرافة بل اذا حل نفخهم فرعالم يشعروا منه بسخونة به وربما شعروا بأدنى سخونة وذلك ان هؤلاء في هذه الاحوال ليس هم باقن على أمر جتهم بل قد عرضت لهم اعراض مبردة ولذلك اعترتهم التفخ الغليظة والثوم يردهم الى أمر جتهم قبل ان يجاوز ذلك ويحوزه (الباذنجان) الباذنجان جيد للمعدة التي تعي الطعام دأما ردي، للعين والرأس يولد ما أسود يسير المقدار حارا ويتولد عنه كثيرا البواسير والقوابي والرمذ والامراض السوداء ويقفح سد الكبد والطحال واذا طبخ بالخل ذهب عنه تصديعه وتولده الرمد وبقي معه نقيحه لسدد الكبد والطحال واذا سلق أيضا ثم قلى بدهن الخلل أو اللوز ذهب عنه أيضا أكثر حدة وحرافته وانما تبقى الحدة والحرافة في المشوى بلادهن وفيما لم يساق من البوراني الا انه في البوراني أقل والمشوى منه أصلح للمعدة التي تعي الطعام والمطبوخ بالخل أوفق للمعرورين وأصحاب الاكباد الحارة والاطحمة العظيمة الغليظة حتى انه ينفعهم نفعا بينا والمساق المقلبي بعد بالدهن العذب كدهن اللوز والخل أجود مما حتى يكاد ان يكون لا حرافة في دمه وأولى بأن لا يتولد منه الامراض السوداء التي ذكرنا (الكجاة) الكجاة تولد ما غليظا باردا وليس يحتاج المحرورون منه الى كثير اصلاح اللهم الا أن يكتر وامنه ويمنوه ويولد الاكثر منه أدواء البلغم والبهق الابيض خاصة وثقل اللسان كثيرا وضعف المعدة ولذلك ينبغي ان يؤكل بالمرى خاصة فانه يقطعها تقطيعا بلغا فلا يتولد منها لزوجة بنه وان سلق بالماء ثم طبخت بالزيت ثم طببت بالابازير الحارة كالفلفل والدارصيني ذهب عنها تولد هاللاغم اللزجة وان سلق بالماء والملح والصبر ثم أكلت بالملح والصبر والمرى قل ذلك منها أيضا وان كبيت أو كدنت فلتؤكل بالمرى والفلفل والمشوى منها أيضا في بطون الخملان والجداء تكتب من شعومها ما تصلح به بعض الصلاح لكن الاجود أن يؤكل بالفلفل والملح الكثير وان يسحق بالفلفل ويجعل فيها من الزيت والفاقل قبل ذلك وأما خاؤها باللحم فليس بصالح وليس بالجملة يصلح الكجاة مثل ما يصلح المرى والخردل وكذلك من الفطروسا ثم أشبه هذه (الفطر) الفطر يقرب برده من برد الادوية القتالة ويخاف الاكثر من أكل الفطر الجيد الذبحة والخوانيق وربوه في المعدة ربوا يورث الغثى ويكون معه الغثى وبرد الاطراف وفي الاكثر يتبعه هيمضة شديدة ويكون منه عسر البول أيضا وهذه الخلال من المختار الجيد منه الذي ليس بقابل وقد يكون داء الثعلب والبهق الابيض وثقل اللسان فاما الصنوف الرديئة منه فمنها ما يقتل سر يعا وهذا الفطر يكون قريبا من حجر الافاعي ومن الهوام الرديئة وربما كان عليه أثر قرص منها بين فلذلك ينبغي ان يجتنب ما كان يقرب الحجر ولا سيما ان رأى عليه أثر قرص وقد يصير الفطر أيضا قاتلا بان يتفخ أن يجتنى بقطع حديد صده أو خوف قدرة عفته وان يكون بالقرب من شجر الزيتون أو ما كان فيه تطويس في لونه وحجره وخضرة أو ما كان لزوجته ظاهرة أو ما اذا اجتنى فسد سر يعا وماله رائحة رديئة منكورة والجيد منه الشديد البياض الذي كأنه جاف لا لزوجة عليه ولا غبرة ولا سودا في لونه والذي قد اجتنى منذ يومين أو ثلاثة فلم يفسد في مثل هذا الفطر يحشى ما ذكرنا من الامراض اذا أكثر منه فالدلك الاجود أن يجتنب به وهذه المضار في الفطر اليابس أقل كثير او المرى كما

ومن استعمل من هذا الطعام فصادف في معدته مرة انتقل اليها وبلغها انتقل اليه ويسرع اليه قبول العفونة الى أى مادة كان استحال اليها فبتبعه اما حصى صفراوية واما حصى بلغمية في الاكثر (تدارك ذلك) ينبغي ان يستعمل على هذا ان كان الطبع حارا سكجيين ساذج وان كان المزاج باردا سكجيين بزورى أو ماء العسل وبالجملة ما يدر الطبيعة فان وقع في هذا نقص صيراجته في التعريق وفيما يعرق (الاغذية الضعيفة القوام) قال أبو علي هذه الاغذية القليلة القبول للهضم والاستحالة مثل الارز والذرة وما أشبهه ويتولد عن مثله الرياح واحتباس وأوجاع الاحشاء لتقلها والامراض الخامة (تدارك ذلك) ان يشرب عليها في أول ما يتناول أما حار المزاج فالشراب اللطيف الرقيق أو ماء العسل الكثير المزاج وأما بارد المزاج فالشراب الصبر وشراب العسل القوي ثم يتبع بما يضم وينزل ويرتق وذلك مثل التمرى مع دهن اللوز وشهرياران مع الزيت والغرض في الادهان الازلاق (في ضرر الاغذية البشعة) قال أبو علي البشع بالاطبع تنفر عنه القوي

ذكرنا أحد الاشياء التي تذهب بضرر الفطر اذا هابا كما فلا يدعه يربو في المعدة ولا ان يلزج منه في الحلق بلاغم أو في مجاري البول أو في الامعاء فلذلك يصلح به اصلاحا كما ملاتامع ان الاجود ان لا يؤكل ولا يتعرض له فان حدث على الاكل له ضيق نفس وكرب وعشى فليبادر فليتقيا بالمري والبورق ثم يسقي ماء العسل وقد يصلح من الفطر ان يسلق ثم يطبخ ويطبخ بالزيت والمرى ويؤكل بالملح والحلثيت والصعتر ويصطبغ بالمري عند اكله ويشرب عليه صرف الشراب وقويه ويجوز ان يشرب عليه ساعة يؤكل ماء النعج وكذلك على الكفاة وعلى جميع ما شبهها وليؤخذ بعد اكلها بايام بعض الجوارشنت المسهلة فانه بذلك يدفع ضررها بعشيدة الله تعالى (الغوشنة) الغوشنة أقل هذه وما شبهها ردا وفيها بورتية وملوحة تفارقها عند الساق والسلق يصلح منها واذا سلفت كان في جرمها غلاظ ولزوجة يصلح المرى والملح والصعتر والفلفل والزيت والادهان على ما ذكرنا وكذلك يصلح منها أمراق الاسفيد باجات ونهبانفخ فتصلح يدهن اللحم وطول الطبخ والافاويه وليس له من الغاظ واللزوجة مالم الكفاة فضلا عما للفطر (الكشنج) الكشنج أصلح هذه في بابها وأقلها في مضارها ويكفي في اصلاحها اليسير مما ذكرنا من أكلها بالمري والزيت والتوابل والملح والصعتر (الكبلكان) الكبلكان غليظ الجرم بطيء الانضمام منفتح ويريد في الباه ويسخن الكلى والمثانة واصلاحه ان يطال طبخه حتى يتهرى ويكثر في طبخه من التوابل والابازير اللطيفة ويؤكل جرمة (القول في البرماورد) والبرماورد المتخذ منه بمرى ونردل فان للنردل ايضا ان يقطع لزوجات هذه الاغذية كاه افياطفها كما ذكرنا (القول في المثار) المثار أطف من الكبلكان وأسرع هضمها وفيه أدنى قبض ومرة وحرافة شبه الكراث وكانه ضرب من الكراث وينبغي أن يصلح بالساق ثم بالطبخ مع لحوم الخلان فان ذلك يعدله (الكنجبر) الكنجبر فيه حرارة وقوة دوائية وينبغي ان ينعم سلقه ليصلح طعمه البشع ثم يؤكل بالمري (الهليون) الهليون يسخن البدن مخونة معتدلة وينفخ ويريد في الباه ويسخن الكلى والمثانة نافع من تقطير البول الذي من البرودة ولله شايخ والمبرودين ولوجع الظهر والورك العتيق صالح للصدر والرئة وليس يجيد للمعدة ولا سيما اذا لم يسلق وليس يحتاج المبرودين الى اصلاحه فاما المحرورون فلما كاه بعد سلقه ومقره بالخل والمرى ومن كان محرورا جدا فليطرح فيه في المضيرة ونحوها وأما المطبخ والجمعة منه فينبغي ان يشرب عليه المحرورون السكنجيين وأما من ليس بمحرورا فلا بأس عليه منه (الحرشف) الحرشف يذوب البول أكثر مما يدره الهليون وأطف وأقل رطوبة وأنفع للمبرودين وأما المحرورون فلما كاه بعد سلقه بالخل ويشربوا عليه السكنجيين الحامض أو يصطبغوا بعده بالخل أو يأكوا من سكاكجة حامضة ان حضرت معه وهو كاسر للرياح مسخن للمثانة والكلى مخرج لما في صدور أصحاب الربو والسعال واذا أخذته هؤلاء فليكن بغير مري ولاخل لكن مسلق أو في اسفيد باج (القرفير) القرفير هي باهانة وهي البقلة المباركة يبرد البدن ويرطبه نافع للمحرورين وأصحاب الحميات اذا ألقى في ألوان طبيختهم المبرد كالخصرمية والمضيرة ويذهب بوجع الضرس اذا مضغ وينفع من نفث الدم ومن حرقة البول وهو في الجلسة من طعام المحرورين وفي الأزمان والبلدان الحارة ولا يصلح للمبرودين فان أخذوه في حال فينبغي ان يأخذوا عليه شيأمن الزنجبيل المربي والفلافل والنارمشكي ونحوها (القرع) القرع بارد مولى للبلغم وهو من طعام المحرورين أيضا يطفى ويبرد ويسكن الالهيبي والعطش وينفع من الحميات المتنبه جدا واذا طبخ بالخل نقص من غلاظه ويطو هضمه وكان أشد نطقه للصفراء والدم وهو في هذه الحالة لا يصلح لخشونة الصدر والسعال وهو لا يحتاج الا كباد الحارة أصلح وأما من به سعال وحى فليطبخ مع كشك الشبر ومع الماش المقشرودهن اللوز والخلو وليجنبه المبرودين والمبلغمون

فتقصر في الهضم والامساك والجذب والدفع ويحدث منها أفعال مضطربة ثم يفسد بالشاعة مزاج فم المعدة وتفسد الشهوة (تداركه) اما التي واما تناول ما تشتهيه النفس عليه اما حلو واما مر واما حامض بحسب الشهوة والحامض المحلى فيه خاصة ازالة البشاعات (ضرر الاغذية الدسمة) قال أبو علي الاغذية الدسمة تضعف المعدة ولا سيما فيها وتسد المنافذ وتنع الغذاء عن النفوذ ولكنه يغذو كثيرا (تدارك ضرره) تناول القابضات الناشفة عليه مثل السفرجل والمقطعات مثل الحلواء أو السكنجيين والاحتياال في سرعة ازاله ثم اتباعه بما يحلوا مثل ماء العسل والسكنجيين البروري أو يدبغ مثل الجبن والحصرم والسفرجل (ضرر الزهومة) سرعة العفونة مع سائر ما قيل في الدسومة (تدارك ضرره) استعمال ما قيل في باب الدسومة وليكن مطبيا بالدار صيني والقرفة والابازير الطبية والحلثيت اذا طرح منه شيء يسير في الاغذية أبطل زهومتها (ضرر الاغذية) الحارة وهي مثل الثوم والبصل ان تلذع المعدة وتنسكي فيها

لانه يولد فيهم القولنج الغليظ وان أكلوه قلياً أكلوه مطبوخاً بزيت ومطبوخاً بقليل ويشربوا عليه
الشراب الصافي يأخذوا عليه الجوارشيات وقد يصلح منه أيضاً الخردل والمرى فاذا وقع مع
اللبن والماسات أصلح منه الخردل واذا طجن أصلح منه المرى والخل أيضاً فانه يصلح غلاظه لكن
لا يصلح برودته وليستعمل بحسب الحاجة ويصلحه الاسكل له بما هو أوفق له فن احتاج الى تبريده وكره
غلاظه فالخل أوفق ما أصلحه به ومن كره غلاظه ولم يحتاج الى تبريده فالمرى أصلح له ومن خشى برده
وغلاظه جميعاً فليطبخه بعد سلقه بالزيت وبأكله بالتوابل والابازير (القطف) القطف يغذو
غذاء بارداً رطباً لجا وهو يصلح للمحرورين والمحمومين ومع ذلك سريع النزول ولا يحتاج أصحاب
الامزاج الحارة الى اصلاحه فانه لهم موافق ولا سيما اذا طبخ بالزيت فاما أصحاب الامزاج الباردة
فليأكلوه بعد سلقه مقولوا بالزيت مطبوخاً بالافويه والابازير (السلق) السلق أسرع خروجاً من البطن
من هذه البقول كلها ومرة أسفيداً بوجه نطق البطن ولا سيما اذا طبخ مع العمدس الغير المقشر
وان كان فيه فضل ملوحة فان مره حينئذ يطلق الطبيعة ويسهل البطن اسهالاً واطلاقاً صالحاً
وليس يجيد للمعدة ولا يعطش ويصلح للمحرورين اذا اتخذت منه باردة مع الماسات أو طرح لهم في
المضيرة والحصرمية ونحوها أو اتخذت منه الطفشيل وأما أصحاب الامزاج الباردة فلا ينبغي أن
يدمنوه ويكثر آمنه وان كان يخرج من البطن فلا يتخذ لهم من النفع فليسلقوه ثم يطبخوه بالزيت
وسائر الاهان ويطيّبوه بالابازير وان اتخذ بعد السلق بالمرى العذب واليسير من الخلد وأكل قبل
الطعام أطلق البطن وأصوله أعسر زولاً وأكثر نفعاً وينبغي أن يصلح لمن ليس بمحرور بالملح البلغ
والمرى من بعد وبالابازير والافويه فان أكل في المضيرة والمصدية فليؤخذ عليه من العنداد يقون
وجوارشيات الكمون (البقلة اليونانية) البقلة اليونانية أقل تبريداً وزوجة من القطف وهي
قوية من الاعتدال الا انها تبرد على كل حال وترطب وهي أعدل من جملة هذه البقول ولا يحتاج
المحرور الى اصلاحها فاما المبرودون فان أدمنوها قلياً أخذوا عليها بعض الجوارشيات (الاسفناخ)
الاسفناخ معتدل بين جيد خشونة الصدر ملين للبطن يلائم لاعتداله المحرورين والمبرودين الا ان
الافوق أن يتخذ المحرورون بكسك الشعير ودهن اللوز فيكون نافعة من الحمى والسعال مع يمس
البطن فاما المبرودون فيتخذون اللحم السمين والارزاسفيداً بوجه ظاهرة الافويه فلا يكون لها
ما يكون لاكثر البقول من الانفاخ وكثرة البلغمية في الدم (الورغشت) الورغشت وهو القنابر
مطلق للبطن يصلح المعدة والكبد ويلائم المحرورين والمبرودين لاطلاقه للطبيعة ولانه ليس شديد
الميل الى حر أو برود وينبغي أن يأكله المبرودون اسفيداً بوجه وكذلك من يريد اطلاق الطبيعة وأما
المحرورون فليسلقوه ثم يتخذوه بالخل والمصل ونحو ذلك (الكرب) الكرب يسخن البدن قليلاً
ومره يطلق الطبيعة وجرمه يعقلها ولا سيما بالابازير ويولد ادمانه دماً اسوداً ولذلك ينبغي أن
يجتنبه المستعدون لأمراض السوداء والذين قد بد منهم شئ كالمايخوليا والسرطان وداء الفيل
والدوالي والبواسير وليس بموافق بالجملة للمحرورين فان أكلوه فليشربوا عليه شراباً كثير المزاج
وأما المبرودون والمبلغمون فليأكلوه بالثوم والخردل وليتخس مره فان ذلك يسرع اخراج جرمه
من البطن ومره ينفع من السعال ومن وجع الظهر العتيق ووجع الركبتين (القنيط) القنيط أكثر
توليداً للسوداء منه وينبغي أن يجتنبه من به أمراض سوداوية بته ومن هو معتاد لذلك وقد يصلح منه
الدهن واللحم السمين فيصلح غلاظه ويكون توليده للسوداء أقل وأما ما اتخذت منه بالمرى والخل فهو
أحرى أن لا يسخن المحرورين لكنه أسرع الى توليد الدم الاسودان آدم من فان الاغذية التي تولد
خلطاً من الاخلاط لا يتبين ذلك منها في مرة أو مرتين وما لم يكثر منها ولا يدمن لم يتبين ذلك وينبغي لمن
أكثر من الكرب والقنيط أن ينفض بدنه من السوداء ويشرب الشراب الرقيق الصافي جيداً

وتسقط القوى الطبيعية
الاربعة وتحدث في سطح
الامعاء قروحاً (تداركه)
أن يتناول عليه ما يضاذه
بالطعم مثل الخلاوات وفي
اللذع مثل الدسومات وفي
التفسه وعدم التأثير
الطعمي أصلاً كالنشام
يتخذ به وكبقلة الحماة
والقرع والعتاوالعتدا أثر
كثير في دفعه فمرة هذه
الاشياء وينبغي أن لا
يسعمل في مقابلة هذه
الاشياء الخلد فانه يعين
على فعلها بلذعه فيضاد
المزاج والشهوة والطبيعة
لانه أبعدا لاشياء عن
جوهر الغذاء اذ جوهر
الغذاء هو الخلد على رأى
جالينوس وربما أوثق
تشبهاً وتداركه تناول
الخلاوات والدسومات
الطيفة واستعمال الطيب
شما ومضغاً (الخامض)
ضرره بالمعدة والكبد
بخشيشه وبعلائه الرطوبات
الواقفة على وجوه
الاعصاب وظواهرها
وبشدة التطفئة وباللذع
المضاد للقوى الحسية
ويحدث فواقاً وتشبهاً
وكرزاً (مقابله وتداركه)
ما يغري مثل لعاب بزرقطونا
والقرع والصمغ العربي
والنشا والخلوى المطبوخة
أو برخي مثل المرقه الدسمة
أو بلذا الحس مثل الاغذية
اللحمية الموافقة للمزاج
بالجوهر دون الكيفية

السهين مع اللبن خاصة في دفع هذا الضرر (ضرر التشنج القابض) هو القواقع وتشيف الرطوبات الغريزية (تداركه) تناول الاخاصية والمشهبة والكشكية مع دهن كثير (ضرر الناقحة) القواقع والصداع ومنع هضم الطعام والنفخ وفتح العروق والشرايين والظنين والدوى (تداركه) مضغ الكندر والكومون وتناول الفوتنجي والكموني وقلة شرب الماء عليه فاذا أتى عليه ساعات أربع تناول عليه من الشراب قدرا معتدلا (في تناول سريع الانضمام على السريع الانضمام اذا تناول على بطى. الانضمام انضم قبله واذا انضم وجب له ان يتسدد الى الامعاء ويبرز فلا يجد الى ذلك سبيلا اذ العسر الانضمام تحته فيبقى ويعفن ما يقار به من الطعام ويولد اخلاطارديسة ويصعد الى الدماغ بحره المضر المفسد (تداركه) الاولى ان يسهل بعض المسهلات السليمة المذكورة مثل الاجاص والشيرخشت وشراب الفواكه ولعوق الفواكه لطاد المزاج والشهرياران والموكي والافستيني لبارد المزاج وله علاج آخر

ويستعمل الحلاوات والدسومات فان ذلك يمنع من تولد السوداء ويكسر من رداءة ما يتولد ايضا (اللفت) اللفت يسخن باعتدال وينفخ ويعذب وغذاء غليظا كثيرا يزيد في المني وينعظ ويصلح لمن يريد ان يخصب جسمه وليس عموافق للمحرورين بالجملة الا الخلل منه فاما المبرودون فانما يضرهم منه غلظه ونفخه فلذلك ينبغي ان يصلح بجودة السلق واللحم السهين وبالمرى والزيت والتوابل الحارة المملقة وان يؤكل اسفيد باجه بالخردل ويشرب عليه من الشراب اليسير القوي (الجزر) الجزر كثير النفخ بطى، النزول منعظ جدا وليس عموافق للمحرورين فاذا أرادوا آكله فليسلقوه ثم يتخذوه بالمرى والخل ويصلح ان يتخذ منه اسفيد باج للمبرودين ويؤكل بالتوابل والخردل وهو يدرب البول ويسخن الكلى وليس بضار للصدر والرئة (الفجل) الفجل غليظ الجرم مع حدة فيه ويصلحها اذا سلق أو شوى وليس من طعام المبرودين وهو ردي، للمعدة مهيج للقيء وورقه أهضم للطعام من جرمه ويتولد منه رياح غليظة نافخة جدا اذا كل نيا ولا سيما مع الاغذية الغليظة كالكشكية ونحوها ولذلك ينبغي ان يؤخذ عليه في ذلك الوقت الكموني ونحوه من الجوارشانات فاما اذا سلق وطبخ من بعد باللحم السهين وأكل بالا فوايه والابازير والخردل على ما ذكرنا قلت نفخه وما يبقى عنه بعد هضمه من البلاغم اللزجة التي كثيرا ما تكون سببا للقواقع الصعب الشديد (الثبت) حار جيد لوجع الظهر والرياح اذا وقع في الطبخ الا انه يبخر الرأس ولا يصلح للمحرورين وبالجملة فان هم آكوه من طبخ فيه ثبت فليسربوا عليه السكتجين الساذج وأما المبرودون فينتفون به اذا وقع في طبخهم والله أعلم

❦ (الفصل الخامس عشر) ❦ في التوابل والابازير التي تقع في الطبخ والتي تستعمل بها معها ومنافعها ودفع مضارها والنافع والضرار منها في وقت دون وقت وحال دون حال فلنقل الاتي في التوابل والابازير التي تستعمل في الطبخ فنقول (الملح) ان الملح يهين على هضم الطعام وينع من اسراع العفونة الى الدم ويفتح الشهوة ويذهب بوخامة الدم وهو لا يحسب الرطوبة الكثيرة مرافق وأما للتحفا، فضرار ولذلك ينبغي ان يكثر منه أصحاب الابدان الرطبة ويقل منه التحفا، فان أكثروا منه لا يضرر أوشهوة ولا حقوا ضرره باكل الدسومات واللحم السهين والحلواء المتخذة من السكر ودهن اللوز ويشرب الحلاب ويكسر ما يتولد من اعطاشه بالسكتجين الحامض والملح في الجملة موافق لمن يحتاج الى تخفيف بدنه وبالضد وايضاً له ايضاً من يسرع اليه الامراض اليابسة كالحمية والجرب والسعفة والقوابي ويصلح ضرره لهم باتباعه بالزبد والسمن والدسومات كما ذكرنا وبكثرة الاستحمام بالماء العذب (الخل) الخل يبرد البدن ويحفظه ويوافق أصحاب الصفرار والدم ويضر بأصحاب الطبائع السوداء والافزجة الباردة وهي الابدان السودا الخضر القليلة اللحم والنضارة ويقلل المني ويضعف الانتشار فلذلك ينبغي ان يجتنب الاكثر منه المبرودون وأصحاب السوداء، ومن به رياح غليظة في ظهره ومفاصله ومن يريد ان يخصب بدنه ويحسن لونه ويهين بكثرة الباه ويتلاحقوا ضرره بالحلواء، والاسفيد باجات والشراب الاجر الذي الى الحلاوة والغلظ وأما من يريد تهزبل بدنه وتلطيف غذائه وكان مع ذلك محرورا فانه له موافق وان كان مبرودا فليجعل معه الافوايه الحارة كالكرويا والثوم والبصل والاشترغار ونحوها ويكثر في طبخه منها ومن سائر الابازير والبقول ونحوها التي تسخن مع التلطيف كالكاشم والدارصيني والسذاب وليحذر الخل أيضاً أصحاب السعال والضعف في العصب ويتلاحق ضرره أصحاب السعال بالحلواء، وأصحاب ضعف العصب بالعسل وماء العسل الذي بالا فوايه والمجرد وللحورورين على حسب أمر جنتهم وهو يطفى الدم والمر (المرى) يسخن البدن ويحفظه ويعطش وليس عموافق لمن في صدره خشونة ولمن به حكة أو بواسير فليتناحق هو لا ضرره بالاشياء الحلوئة والدمه وبكثرة الدخول في الماء الفاتر العذب

وهو أن يتناول شيئا من
 مبطات الهضم بجوهره
 قوى الفعل حتى لا يوجب
 امتلاء على امتلاء بل
 يفعل الغرض بكيفية يسيرة
 منه ودوائية فيه مثل
 الكسفرة اليابسة والحب
 الرطب والسفرجل العفص
 وبرزق طونا وبقلة الحقاء
 (المزلق قبل بطء
 الانضمام) اذا تبع
 المزلاقات مثل البطيخ
 والمشمش والاجاص والتوت
 أو شئ من الاشياء التي
 لها اقوام بلا فضل وزلفت
 تلك وأسرعت الانحدار
 انحدرها ذامعا قبل
 انضمامه في المعدة فان جذب
 الغذاء الى الكبد في
 المساريقيات ولم ينضم بعد
 ولم يستحل تمام الاستحالة
 فأورث سدا (تدارك
 ذلك) اما الاكثانة على
 سرعة الخروج واما تناول
 المحبسات قبل على الطعام
 على المزلق ان أمكن أو
 بعده ثم الاضطجاع والنوم
 على اليسار ثم استعمال
 المدر المفتح للسدد مثل
 الشراب أو السكتنجيين
 الزورى أو ماء العسل
 بحسب الاحوال على
 ما قيل (ضرر العصار على
 الطعام) قال أبو علي قريب
 من ضرر المزلق من وجهه
 وبعده منه من وجهه
 ويشبهه من جهة سرعة
 احذاره لمزلق وطف من
 الطعام وبعده عنه من
 جهة ابطائه باحدار ما كثف

وهو يقطع ويلطف ويمنع من اجتماع الباطن الغليظ في المعدة والامعاء فلذلك ينفع من بعترية القولنج
 ويتولد فيه الديدان وبالجملة فانه مجفف للبدن بذاته وهو أقوى فعلا في ذلك من الملح لكن له بتفتيقه
 للشهوة ان يتولد عنه بالعرض الاكثر من الطعام وبتأثيره وتقطيعه بعين على جودة الهضم
 فيكون سببا لخصب البدن كالحال عند امان أكل الهريسة بالمري والمزلق فان البدن يخصب في
 هذا الوقت لا من أجل المري والمزلق لكن من أجل تجويدها هضم الطعام والشهوة ٣ الهضم
 للهريسة وبذرق تمها وهو يجلو عن المعدة البلغم ويفتح الشهوة (الفلفل) الفلفل هاضم للطعام
 كاسر للريح موافق لاصحاب الافراج الباردة وبالضد فليصلح ضرره للمحرورين بالخل وروب
 الفواكه الحامضة واجرامها وشرب ماء التلج وأما المبرودون فليكثر وامن في طبيختهم وليأكلوا به
 أعذبتهم فانه يلطفها ويجيد هضمها ويمنع من تولد الفضول الغليظة منها ويسخن الدم ويرققه حتى
 يحمر اللون ويسخن المعدة ويذهب بالجشاء الحامض ويبدق كل ما تجبن فيها سر يعاوي بقطع كل غذاء
 غليظ ويعدل الهضم وليجنبه من به فرحة في بطنه وحرقة في البول أو به حتى وحرارة في الكبد ولا
 سيما في الازمان الحارة (الدار فلفل) الدار فلفل يذهب مذهب الفلفل الا أنه أعلاظ وأقل استحانا
 والقول فيه كالقول في الفلفل (الدار صيني وقرقته) وهو يسخن ويلطف الاغذية الغليظة ويعدها
 للهضم وينفع أكثر أوجاع المعدة العسرة الباردة ولذلك ينبغي أن يكثر منه في طعام المبرودين وفي
 طعام من به ربو وأخلاط غليظة في صدره وليس يبلغ من كسر الرياح ما يبلغ الفلفل والخلونجان
 ونحوه بل ينفع قليلا ولذلك يعين على الانعاط ولبتوق المحرورون ضرره ربو الفواكه الباردة
 واجرامها وهو للمبرودين موافق جدا (الخلونجان) الخلونجان هاضم للطعام كاسر للريح نافع
 لمن بعترية القولنج الرجي والجشاء الحامض وينبغي أن يصالحه المحرورون وسائر ما أشبهه من
 التوابل الحارة بما ذكرنا من الفواكه الحامضة وروبها والماء الصادق البرد والاضراب عن
 الشراب في ذلك اليوم أو بكثر من اجسه ويترك التعب والحمام في ذلك اليوم ولزوم المواضع الباردة
 الرطبة ولا سيما أصحاب الاكثانة الحارة والذين يسرع اليهم التهاب الحيمات (الكزبرة اليابسة)
 الكزبرة اليابسة تطيل بقاء الطعام في المعدة حتى تجيد هضمه ولذلك ينبغي أن يكثر منها في طعام من
 بقي طعامه ويطرح معها الاقوية المسخنة الملطفة ولا سيما الفلفل وليقل منها في طعام من به ربو
 ويحتاج ان يفت شيئا من صدره ومن بعترية بلادة ونسيان وأمرض باردة في الدماغ فلا يكثر وامن
 ولا ينفرد وابه بل يطرحوا أبدأ مع التوابل الملطفة المسخنة (الكروبا) الكروبا حار رطب طارد
 للريح يجشئ جيد للمعدة الباردة ويلطف الاغذية الغليظة فاذا وقع مع الخل قل استحانه وعقل
 الطبيعة ولم ينقص تأثيره الاطعمة الغليظة واذا وقع مع المري لم يعقل الطبيعة وأعان على الهضم
 وحل النفع وأصلح أكثر الاطعمة المنفخة ولذلك يعالج به بالخل والمري والهليون والخرشف
 والباقي والجزر والقنبط ونحو ذلك فيصالح منها ونقل نفعها (الكمون) حار رطب طارد للريح
 يجشئ هاضم للطعام الا أنه لا يلائم الخسل ملاءمة الكروبا بل يلائم الاسفيد باجات والماء حص
 والشبث والمري والدار صيني ونحوه فاذا وقع مع هذه لطف اللحوم الغليظة وجشأ وهضم الطعام
 وأطلق البطن وأدر البول وحل النفع الغليظة ويكسر من استحانه واضراره بالمحرورين ما ذكرنا
 من قبل (الصعتر) حار طارد للريح مشه للطعام منق للمعدة والامعاء من البلاغم الغليظة
 ملطف للاغذية الغليظة ويحل نفعها اذا أكل وطبخ به مع الماء كالكمون والباقي الرطب وما أشبهها
 واذا وقع مع الخسل لطف اللحوم الغليظة والاعضاء العصمية كالاكارع ولحوم العجايل وأكسبها
 بعض لذاتة وسرعة هضم (الانجدان) الانجدان حار جليظ الجرم مع حدة وطاقفة وحرافة فيه
 وهو يطف الاغذية الغليظة ويجشئ جشأ كثيرا ويدوم طعمه في الجشاء كثيرا ما ناطو يلافتوهم

منه فيض ضرر المذاق
ويضر ضرر المعفن
(تداركه) استعمال
المليينات المرخية عليه
أومايش بهه كالأجاص
والتمر هندي والشيرخشت
والنيشوقية والمجبة حار
المزاج وغلبة الحرارة
وتوقه ما قبل ٣ الملوكي
وشهرياران لبارد المزاج
بل القانيدوالعسل فانهما
أولى وأوفق ثم يعالج بعد
خروجه من الجلاء والتفتيح
والادرار بمثل ماسلف
(طوبيل المكث في المعدة)
كالكسفرة ضرره التعفين
(تداركه) شبيه بما قيل في
الباب المتقدم المعين على
التعفين (إذا تناول شيئ
من شأنه التعفين) ثم أعقب
بما يعين عليه مثل الثوم
على الكرنب كان ضرره
سرعة العفونة (تداركه)
تناول المطفئات المقطعة
كالسكنجبين أو القابض
مثل رب السفرجل ورب
التفاح ورب الحصرم
(المعين على الانعقاد) هو
مثل الجبن واللبن والحل
عائيه وما أشبه ذلك ومثل
الجبن على البيض
والسفرجل على السمك
ومثل هذا ضرره التخمرة
والقولنج (علاجه)
ما يقطع ويحلل ليجرش
وشراب الجنب وآخر الامر
التي بماء الشبث مادام في
المعدة وإذا حصل في
الامعاء استعمل شريان
وملوكي وما أشبه ذلك

من ليس له علم وتجربة تامة انه ليس معه معونة على هضم الطعام وليس الامر كذلك بل ذاك منه
تعقبه مداخلته لجرم المعدة ولان هذا الطعام له في الجرم بعض الغائط فيطول لذلك بقاؤه وللاجنحدان
أيضاً شئ عجيب كالدراصيني أيضاً من هذا الفعل وكذلك في الاغذية الناجفة ويولد هو من دانه
نفاية برة وفي الدراصيني أيضاً شئ من هذا الفعل وكذلك في الزنجبيل والاشترغار ومن أجل ذلك
يغاط فيها كثير من الاطباء فيظنون أنها لاتعين على حل النفيخ وليس الامر كذلك بل لها في حل
النفيخ المتولدة من الاطعمة الغليظة معونة عظيمة ويتولد عنها أنفصها نفيخ بخار به حارة الى دخانية
لان تفرق وتؤدي بل تبلغ الى أن تنعظ وتسخن الكلي والمعي ونواحيها ويقع أيضاً الانجندان مع
الخل فيلطف الاغذية ويكسبها الذاذة وسرعة هضم وينكسر من حره في نفسه (الكاشم) الكاشم
حار لطيف طارد للرياح يعين على هضم الطعام وتلطيف الغذاء من اللحوم الغليظة اذا وقع مع الخل
فلذلك يستعمل في البقرية كثيراً وليس يتولد عنه كثير اسخا ان اذا وقع مع الخل وخاصة اذا بردت
مرقته وانحل عنه بخاره فأما هو حار يجبر لحرارته فكثيرا ما يصدع أصحاب الرؤس الحارة وليس
ذلك بصداع دائم بل يسكن سريعاً بشم الكافور والماء ورد لذلك ينبغي لمن كان يشتهي طعمه في
البقرية وكان يصدع عن الاكثر منه فيها أن يبرد التردة بعد الغرف منه سوية ليتفشى عنها بخار
الكاشم أو يشم الكافور والماء ورد والصداع وهو يأكله ان كان يشتهيها وهي شديدة الحرارة
والله تعالى أعلم

الفصل السادس عشر في الفواكه الرطبة وما يجرى مجراها وذ كرمنا فها ودفع مضارها
فنقول الآن في الفواكه الرطبة وما يجرى مجراها (الرطب) الرطب يسخن ويولد ما غليظاً تسرع
استحالتة الى الصفراء ردى، لأصحاب الامراض والاكباد الحارة ولمن يسرع اليه الصداع والرمد
والخوانيق والبثور والقلاع في فمه والاسهال في كبده وطحاله وأصنافه كثيرة وأردؤها أغظها حرماً
وأشد حاراً وأصدفها حلالة وليس بموافق في الجملة للمحرورين فأما من ليس بحار المزاج
ولا ضعيف الاحشاء متتهيجها فانه يسمنه ويخصب بدنه عليه ولا يحتاج الى اصلاحه فأما المحرورون
فينبغي أن يغسلوا أفواههم بعداً كله بالماء الفاتر ويتضمضوا ويتغرغروا به مرات ثم بالماء البارد
ومن كان أحرماً اجاف ليتهضمض ويتغرغر بالخل الصريف ومن كان دون ذلك في التهاب المزاج
فبالسكنجبين ويشرب عليه السكنجبين الساذج الحامض أو يؤخذ عليه الرمان الحامض أو يؤكل
عليه سكاجة حامضة أو حصرمية أو من بعض البوارد الحامضة كالاهال والقريص ونحوه فان
كانت طبيعته لاتنطلق عليه ويكثر في البطن النفيخ والقراقرق فليؤخذ شئ من شراب الورد
المسهل أو من الجلبجبين التربذي (الجلنجبين التربذي) وصفته يؤخذ وزن عشرة دراهم تربذي
أبيض مرصوص فليصب عليه أربعون درهما ماء ويوضع في الشمس ويخفف في قينة مسدودة
الرأس بشمع ويصفي الماء بعد أيام ويصب عليه أيضاً من الماء ويدبر كذلك أربعة أيام ويصب
عليه أيضاً من الماء ثم يؤخذ من الجلبجبين الناشف الجيد وزن ثلاثين درهما فيجعل في جام زجاج
ويجذب هذا الماء ويشمس مرة بعد مرة حتى يشربه كله فيكون حينئذ جلبجبيناً مسهلاً (آخر)
وقد يعمل نوع آخر منه اذا أخذ ورق الورد وجفف حتى يذبل فيطرح على كل أوقية منه ربع
أوقية تربذي مسحوق ثم يطرح في السكر المحلول والاول أطف (لعوق الرمان المسهل) صفة
دواء موافق للمحرورين جداً وفي الزمان الحار وزمان القيظ ولمن يحتاج أن يسهل الصفراء برفق
ولا يسخن بدنه يؤخذ زمان حامض فينقى من قشره ويترك معه شحمه وأغشيتيه ويدق بماء يعنصر
من مائه ثلثي أوقية ويطرح فيه من السكر الطبرزد وزن عشرين درهماً ويؤخذ فيسهل الصفراء
ولا يسخن به وتصلح هذه الشربة أن تؤخذ في زمان الرطب والتين والبطيخ اذا أكثر منها في

وتحملت شيافة مطلقه

معتدلة القوة (ادخال الطعام على الطعام) يضر هذا من ثلاثة أوجه أحدها ان القوة لا تكون بعد استراحت من الغذاء الاول فيلزمها الغذاء الثاني وهضمت فيؤدي ذلك الى تضاعفها والثاني ان المنهضم يحاط غير المنهضم فيحتبس معه ريثما ينهضم هو فيجف الى النفوذ معه فيعفن لطول مكثه وزيادة مكثه على الواجب الطبيعى فيه (تذركه) ليس الا القى والافالاسهال ثم الجلى والغسل بالمذكورات فى سائر الابواب ثم طبول الجوع والنوم (فيمس) تناول طعاما مستحيلا الى مادة موجودة فى المعدة هذا ان يتناول عسلا على مرة وليناعلى بلغم والاولى ان يتقبأ قبل تناول لثلا تكثر المادة الرديئة باستحالة الغذاء اليه فيحدث كل نوع أمراضه الخاصة المذكورة (تذركه) ان يقبأ هذا الطعام أو يقابل بالضد ان كانت المادة مرة فشراب الحصرم والتفاح وشراب الرمان وسكنجبين ومن الاعذية القشأ والقرع وبقلة الحفاء وينفع منه منقعه عظيمه بزرقطونامع سكنجبين ثم بعد هضمه يعقب بمسحوق الاجاصى والقرهندى والنبشوقى

الاسبوع مرة واحدة فيخرج ما يتولد عنها من المرار والرطوبات الرديئة ويسلم الا تكون لها بذلك من الحيات الحارة (العنب) العنب معتدل وأحلاه أسخنه وما كانت فيه من ازمة ليسخن البدن والدم المتولد منه أصلح من الدم المتولد من الرطب واذا أخذ منه حلوه ونضيجه ولم يكثرنه لم يحتاج الى اصلاح وقد يعطش ويحصى عليه أصحاب الامزجة الحارة جدا ويكفى في ذلك أن يشرب عليه شربة من السكنجبين أو يفتح عليه رمان حاض أو يؤكل طعام فيه حوضه وامامما يكون أذاه نفخه وتمديد البطن فيحذر ان يؤخذ بقشره أو مع الخبز أو الفج أو المزمنه أو يشرب عليه ماء النعج فان تأذى بنفخه مع اجتناب ذلك فليشرب شربة من ماء الكمون أو يأخذ شيا من الشراب العتيق وينبغى ان يحذر الاكثر من العنب أصحاب القولنج الرياحى (التين) التين والجيز حاران منفتحان ملبنان للطبيعه ليسا بالصالحين للمعدة والجيز أسرع الى الغثى وقد يولدان جميعا فى الامزجة الحارة الحيات وينبغى ان تصلح مضرتهما بما ذكرنا من دفع مضره الرطب من غسل الفم والتطفئة وشرب السكنجبين وبافتح الرمان الحامض عليهم ما والاسهال فقلما يحتاج اليه معه ما لانهم ما يخرجان سريعاً لكن الاجود ان يؤخذ بعد ادماهما ما يخرج الصفراء قبل ان يمضى على ذلك شهر ليو من بذلك ما يولدان فى الدم من العفونة المهيجة للحيات (المشمش) المشمش يبرد المعدة ويورث الجشاء الحامض ويقمع الصفراء والدم ولا سيما ان كانت أدنى من ازمه فيه وهو يوافق المحرورين ويذهب بالجزر الكائن من حرارة المعدة وينبغى ان يجتنبه من تكثر به الرياح ومن يسرع اليه الجشاء الحامض واذا أخذوه أخذوا عليه الصفراء من الشراب والجوارشن الكمونى والكنندرى والبنداد يقون أو يستفوا عليه شيا من النانخواه وأما أصحاب المعدة الحارة والجشاء الدخانى والعطش الدائم فكثيرا ما ينتفعون به ولا سيما فى يوم تعب ويوم عسهم فيه حر وعطش ولا ينبغى ان يشرب عليه ماء الثلج ولا هو لاء أيضا ويؤخذ بعد ادماه قبل ان يمضى عليه شهر يطبخ الهليلج ثم يزر الرزايخ والسكر أيا ما ليؤمن بذلك من المائيه التى تتولد منه فى الدم فان تلك المائيه تعفن على الايام وتهيج الحيات ثم ان لم يتدارك بذلك الى ان يتفق للانسان ان يكثربعد ذلك التعب ويجرى منه عرق كثير أو تصيبه هيضة قوية أو يد من شرابا قويا تعذر عليه ليخرج بوله وعرقه (الخواخ والفليق) الخواخ والفليق وهو الهلوق يبردان وينفعان المحموم فى وقت صعدوا الحى الحادة اذا كانت غبا خالصة أو محرقة ويولدان فى الدم مائيه لا تكمل استحالتها الى الدم ويعفن ويهيج الحيات بعد شهر أو شهرين كما يفعل المشمش الا ان الحيات المتولدة من الخواخ أقوى نافضا وأطول مدة وينبغى ان يحذر ان يشرب عليه ماء الثلج أو تؤكل عليه الاطعمة الحامضة وليؤخذ عليه شى من الشراب القوى ومن الجوارشنات التى ذكرنا ومن كان محرورا جدا فلا أقل من ان يأخذ عليه الجنبين اللهم الا فى يوم يكون قد تعب وعطش فيه وليكن التادم فى ذلك اليوم باهراق المطحنات أو مرق الاسفيد باجات والزير باجات الحلوة (الفليق) أسرع نزولا وقد يتولد منه ومن المشمش والبطيخ اسمال اذا أدمنت أيا ما وينبغى اذا تولد ان يتجرع الماء الحار ولا يقطعه دون ان يضعف ثم يؤخذ بعد ذلك ما يقطعه دواء يسلك الاسهال من الفواكه صفة دواء يقطع الاسهال المتولد عن الاكثر من البطيخ والفواكه الرطبة يؤخذ من السماق المنقى وزن عشرة دراهم ومن بزرا الحماض مثل ذلك ومن الطباشير وزن خمسة دراهم ومن المصطكى وبزرا الرزايخ من كل واحد درهمين ونصف ويقتمح منها وزن ثلاثة دراهم ويطل التجوع بعدها ويصبر العطش وربما دام هذا الاسهال المتولد عن الفواكه حتى يضعف وتسهق معه القوة والشهوه واذا كان كذلك فعلاجه الشراب المصرف اليسير المقدار يشرب منه على الريق أو على طعام خفيف بمقدار ما يبتدىء بالانسان السكر ويطلب النوم ثم يجعل أكاه بعد ذلك وينبغى دخول الحمام فضل زيادة ويأكل من

وان كانت المادة بلغما فان يشرب الشراب
الصرف وماء العسل
وسكنجبين راوندى
وجوارشن الكموني ثم
يسهل بعد الهضم بالملوكي
وسفوف التريذم مع زنجبيل
وايارج اسهال ايسر اولاً
يتغافل عنه فان مضاره
شديدة (في الرياضة)
الفضلات منها ما هي في
الغذاء الاول ويدفع بالبراز
والبسول ومنها ما هي في
الغذاء الثاني والثالث
وهي الفضلات التي تبقى
في ناحية الكبد والمرارة
والطحال ثم في الاوردة
والشريانات ثم في
العضلات ثم في المفاصل
وهذا اذا تعهدت وانخرجت
بقي البدن بلا فضل ووجه
اخراجها اماما كان منها
اقرب الى الامعاء فبالملينات
والمدرات والرياضة واما
ما كان اقرب الى غور
الاعضاء فبالرياضة
والمينات المقيئات والمدررة
المتوسطة لا تنفع فيها
اللهم الا ان تكون
اسهالات قوية فوق الذي
يجرى في العادة واما
الرياضة فانها وحدها تكفي
الامر من جميعا فتطلق
الطبيعة وتدر وتعرف
وايضاً فاما ما كان من
الاغذية قريباً من ان
ينهضم وهو بعد خام فيعان
عليها بتقوية الحرارة
الغريزية والرياضة جليدة
في حفظ العجة (ضرر)

الفواكه القابضة كاسفرجل والكمثرى امتصاصاً ويجعل أغذيتها عاقلة للبطن كالسماقية
والحصرميدة وبالجملة فليتنظر عند دوام الاسهال الكائن بعقب الاكثار من الفواكه الرطبة فان
كانت الخلقه صفراء اللون ومحرقه ملذعة للمعدة وكان بصاحبه عطش ولهيب فليعط العليل
الدواء المتخذ بيزرا الحامض ويغذى بالاشياء الحامضة القابضة وان كانت الخلقه بيضاء فكأن مع نفخ
وقرافر كثيرة وجشأ حامض وفقد العطش فليعط العليل جوارشن الحورى وسفوف الكرويا
وحب الرمان الحامض والدواء الكندري العاقل للبطن الكندري وهذه صفته يؤخذ من الكندر
الحسن وزن عشرة دراهم ومن السعد وزن درهمين ومن بزر الكرفس وزن درهمين ويستف من
الجميع وزن ثلاثة دراهم ويشرب عليه اوقية من المية وان لم تحضر المية أخذ شراب عتيق قوى
فصب عليه مثلاً ماء السفرجل وغلى غلياً ناجداً وأخذت رغوته ثم شرب بهذا الدواء وهو دواء
جيد يقوى المعدة ويحبس الخلقه ولا سيما ان طيب يعود ومصطكى وزنجبيل وينفع حينئذ من سوء
الهضم والجشأ الحامض ويسخن المعدة الباردة ويقويها حتى تنضم على الطعام انضماماً محكماً فيجود
لذلك الهضم ويقوى الكبد ويسخنها ويعينها على جذب الغذاء وهو بالجملة شراب نافع باذن الله
ولاسيما للذين يسقط النيذ شهوتهم للطعام فان هؤلاء ان لم يشربوا الا هذا الشراب كان أصلح لهم
(الاجاص) الاجاص يزدو يطفئ ويطلق الطبيعة وبلين البطن ويسكن الصداغ وليس يصلح
للمعدة واقواه برداً وبقلة اسهالاً أحضه وأغظه جرماً وأشده شهوة وهو آرد المبرودين وليس
يحتاج المحرورون الى اصلاحه اللهم الا الضعفاء المعد منهم جداً فان هؤلاء يحتاجون ان يأخذوا
عليه جلتجينا عتيقاً بما حار واما المبرودون وأصحاب المعدة القوية فليشربوا عليه الشراب القوى
وليأخذوا عليه الجوارشنات التي وصفنا (الكمثرى) الكمثرى كثير النفع بطيء الانحدار وينبغي
ان يحذره من يكثر به القولنج ولا يشرب عليه ماء بارد ولا يؤكل عليه طعام غليظ فاذا أخذ منه
فليكن على جوع صادق وليبطل النوم بعده بعد ان يشرب عليه شراب عتيق صرف أو يأخذ عليه
من الزنجبيل المر بي ثم يجعل ادمه في ذلك مرة اسفند باجة أو مرق مطجنه ويترك لها وخاصة
المهزول ولا يتعرض للشواء ولا للكردناك وان أكل من السمين المهري بالطحخ لقما لم يضره ذلك
والكمثرى مقول للمعدة مسكن للعطش والغثى موافق للمحرورين ضار للمبرودين ومن يعثر به القولنج
كأذ كرناو شرجه واقله حلاوة وكذلك سبيل جميع الفواكه الرطبة وبالضد فأحلاه وأنفجه
أسرعه زولا واقله برداً الا انه ليس يخالو على كل حال وان كان في غاية الحلاوة والنضج من الانفاخ
وطول الوقوف ولذلك ينبغي ان يتلاحقه المبرودون بما ذكرنا فأما من كان شديد حرارة المعدة
ملتئمها فليس يحتاج مع النضج منه الى اصلاحه وربما انتفع (الرمان) الرمان أما الحلو منه فنفع
قليل حتى انه ينعظ ويحط الطعام من فم المعدة اذا امتص بعده وليس يحتاج الى اصلاحه لان نفعه
ايضاً سريعة التفشى واما الحامض فانه طويل الوقوف وينفخ ويبرد الكبد تبريداً قويا ولا سيما ان
أدمن أو أكثر ويكسر ضرره للمبرودين بتبريداً كجدهم ويعتقها من جذب الغذاء فيورثهـم لذلك
الاسهال ويهيج فيهم الرياح ويذهب شهوة الباه فلذلك ينبغي ان يتلاحقوه بالزنجبيل المر بي
والشراب القوى والاسفند باجات التي يقع فيها الثوم والتوابل والحلوم الرمان موافق للصدر
والرئة والحامض غير موافق ولا شئ أصلح لاصحاب الاكباد الحارة اذا آدموا الشراب القوى من
التنقل بالرمان الحامض (التفاح) التفاح مقول للمعدة والقلب موافق للمحرورين الا انه بطيء
الانحدار منفع ولا سيما الفج الحامض ولذلك ينبغي ان لا يشرب عليه من يجد ثقلاً في معدته ماء بارداً
ولا يأكل عليه طعاماً حامضاً بل يشرب عليه الشراب ويأكل أمراق المطجنت والاسفند باجات
وقلما يضر بالمحرورين ولا سيما اذا يكثر وامنه والحلو النضج أيضاً منه وقد قال بعض الاطباء ان من

التفصير في الرياضة

وادخال طعام على طعام
متقدم بعد ما انهمض وهي
رياضة تضر هذا أكثر
من ضرر ادخال الطعام
على الطعام وذلك ان
الطعام اذا دخل على
الطعام في أكثر الامر
يشغل فيخدر ويخرج ولا
يكون فضلاته وفساده
تغفل اغوار الاعضاء
فمن قريب يمكن ان
يستفرغ بأدنى ملين
للطبيعة ما كان احتبس
منه من المنافي للبدن وأما
الذي يحتاج ان يدفع
بالرياضة ففضلات غائرة
متغلغلة اعماق الاعضاء
(تدارك) اما ان كان هذا
أكثر ثم أحدث تمدا
ووجعا مبرحا أو تعباً بلا
سبب ووجعا في الاعضاء
فبالاسهال القسوى أو
المعتدل بحسب ما يحس
من ذلك وأما ان لم يكن أكثر
فبالجوع والرياضة الشاقة
المتعدية الاعتدال ثم
استعمال المدرات بعد
الرياضة والمليينات مثل
السكنجبين البروري أو
الاقتموني أو سكنجبين
بروري وفيه تر بدم دار
صيني بقدر معتدل (الحركة
على الطعام) تفسد الطعام
وتضر من ثلاثة أوجه
أحدها انه تخفضه
خفضة ولا يلزم سطح
الات المحتوية عليه
فلا ينهضم والثاني ان
الحرارة الغريزية تنتشر

خاصيته تولد النسيان (الارتج) اما قشره خارا يابس مقول للمعدة معين على الهضم لا يحتاج
المبرودون الى اصلاحه وأما المحرورون فان أكله مع شئ من لحمه وحماضه لم يبين استخانه عليهم وهو
مقول للمعدة صالح للغثي وهو مسخن ولحمه صلب بطيء الانهضام ويصلح منه قشوره والعسل
والزنجبيل المرابي ان أكثر منه في حال وحماضه نافع للمحرورين فان اشتها المبرودون وأكثروا
منه فليدفعوا مضرته بأخذ شئ من العسل والزنجبيل المرابي (السفرجل) السفرجل مقول للمعدة
جدا والسكندنافع للمحرورين ومن في شهوته للطعام نقصان ومن يعتريه الخلقه الصفراويه الا انه
لا يعدم نفخه وطول وقوفه ولذلك ينبغي كذا كرنا أن يحذر المبرودون ومن يعتريه الرياح الغليظة
ولا يشربوا عليه ماء باردا ولا يأكلوا عليه طعاما حامضا ويصلح من نفخه وطول وقوفه بأن يلعق
عليه لعقات من العسل أو يشرب عليه شراب قوي ومن وجد عليه بردا في العصب فالتمر ينج عليه
بالادهان التي وصفناها لذلك ويجعل أغذيته بالاسفيداجات الكثيرة التوابل وشرابه ماء العسل
الذي بالافاويه (النبق) النبق عاقل للبطن منفتح بطيء النزول ويصلح منه ماء العسل وماء السكر
والشراب والجوارش الحارة وكذلك الزعرور وضروب الاجاص الجبلي الحامض القابض الا ان
التبريد في هذه أقوى والقبض في النبق ولذلك ينبغي أن يتلاحق ضرر هذه كلها بالعسل والطعام المتخذ
به وبشرابه والجوارش الحارة والمسهلة ولا يشرب عليه ماء باردا ولا يؤكل عليه خل ولا لبن ولا
مصل ولا ماست ولا رائب لان الجمع بين هذه مخوف (التوت) التوت اما الحلومنه فيسخن قليلا
وينفخ ويطبخ المعدة ويصدع المحرورين وينبغي أن يشرب عليه هؤلاء السكنجبين الحامض فاما
من كان يتأذى بأذاه ونفخه ولم يكن حار المزاج ويسرع اليه الحمى فليأخذ عليه قطعة من الكموني
أو يشرب طلال من الشراب القوي الصريف وأما الشامي الحامض والمزفانه يجمع الصفراء ويطفئ
حدة الدم وليس لطخه للمعدة كلطخ الحلول ولا يحتاج المحرورون الى اصلاحه وخاصة اذا اتفق
لهم تعب وعطش وأما المبرودون فليشربوا عليه الشراب وليأخذوا عليه الجوارش ولا يأكلوا
عليه الاطعمة الحامضة والغليظة كما وصفنا (البطيخ) البطيخ متهيب مستعد لان يستحيل مرارا
أصفر ولا سيما الحلومنه والشديد النضج واذا أكل منه المتهرى الذي يلي تجويفه ولم يوغل فيه الى
ناحية القشر فانه اذا كان كذلك كان أسرع استجابة الى المرار وهو مع ذلك ينفذ في العروق
سريعا فيتولد عنه حبات غب ومحرقة وقد أخطأ يحيى بن ماسويه خطأ عظيما عسرتة على من
يأكل البطيخ بشرب الشراب وأخذ الكندر والجوارش فان هذا أردأ ما يكون وذلك لان
البطيخ مستعد في نفسه لان يستحيل مرارا وان ينفذ الى العروق بسرعة حتى انه يدرب البول وربما
قتت الحصى وهو جلاء جدا جدا فهو كاف بنفسه في ان يستحيل مرارا وينفذ الى العروق سريعا
فضلا عن ان يحتاج ان يزداد سخونة وحدة وسرعة نفوذ الجوارش والشراب يفعل به ذلك
فيكون المرار المتولد منه أحد ونفوذ أسرع ومن أجل ذلك أقول انه ينبغي ان يكون قصداً كل
مثل هذا البطيخ ان يمنع سرعة استخالته وان يحدده سريعا قبل ان ينفذ منه شئ في العروق
وذلك يكون بان يشرب عليه السكنجبين مجردا حامضا ويتشى مشيارا فقط طويلا ولا ينام على
الجنب الايمن البتة حتى تنزل الطبيعة وان أبطأ زولها أكل عليها السكاج والحصرمية ونحوها
وامتص الرمان الحامض ونحوه فان ذلك يمنع استخالته الى المرار وشرما يكون اذا أخذ منه على
جوع شديد صادق ثم لم يؤكل بعده بسرعة ولم يؤخذ عليه شئ مما وصفنا بل نيم عليه فانه عند ذلك
لا يكاد يحطئ ان يهيج حتى من قرب اللهم الا أن يكون الانسان مبرودا جدا وليس يحتمل أن
يصرف ما قال يحيى بن ماسويه الى شئ من أنواع البطيخ الا الى الحامض منه والعفص لكن
لا ينبغي ان يترك مثل هذا الموضوع بالتمييز ولا تفصيل فانه كان البطيخ الهندي مستعد لان

يصير باغما حلوا من وقته ولذلك لا أنفع لاصحاب الحميات المحرقة والمتهبين منه كذلك البطيخ الحلو
النضيج منه لأن يصير مرارا أصفر من قرب ثم له مع ذلك سرعة نفوذ إلى العروق وقد علمت في
هذا المعنى مقالة صغيرة وسمتها في ايضاح خطا جري الطبيب فيما زعم اني أخطأت فيه من مشورتي
على أحمد بن اسمعيل بتناول التوت الشامي بعقب البطيخ والبطيخ ينقي الكلى والمثانة وينتفع به من
يعتاده تولد الحصى في كلاله وينبغي لهؤلاء ان يجتنبوا ان يأكلوا معه جينا أولينا أو خبزاً فظيراً
لانه يسرع ببذرة هذه الاشياء الى الكلى ويشربوا عليه الجلاب ان كانوا مبرودين والسكنجيين
ان كانوا محرورين وأما من كان ملتهب المزاج جدا فاني أشير عليه ان يتجرع بعده الخلل (البطيخ
المز) وأما البطيخ المستطيل الحامض وان كان لا يستعمل مرارا فليس يحتاج ان يشرب عليه
الشراب ولا يؤخذ عليه الجوارشن ولا الكندري وذلك ان هذا البطيخ لا يؤكل للاستتلاذ بل
يتداوى به المحرورون والمحمومون والمتهبون وهم ينتفعون بتبريده وهو مع حوضته لا يتحلل
جلا، وجردها ان أخذ عليه بعض هذه خيف ضرره وكان ضارا فاضلا عن ان ينفع (البطيخ الهندي)
وأما البطيخ الهندي فانه قوى الترطيب والتطفئة نافع لاصحاب الحميات الغب والمحرقة ومن يحتاج
ان يتولد فيه بلغم رطب ليقاوم مرارا حاراً في كبده ومعدته وعروق ردى، الكيفية قليلة الكمية
لا يسهل ان يخرج بدواء مهل لقلته ولزوجه أو لضعف البدن ونقصان لحمه ودمه فانه في هذه
الحال يحتاج ان يبدل مزاج ذلك المرار فهو وان كان يمكن ان يبدل مزاجه بالاشياء الحامضة
فان التفهة في هذا الوقت أنفع له اذ كانت الحوامض لا تتحلل من تقطيع وتلطيف ومثل هذا
البدن لا يتحمل ذلك فان أدمن عليه السكنجيين زاده هز الا أو ضعف قوته أو هزل معدته وربما
سبح امعاءه وان أدمنت عليه الحوامض التي معها قبض لم تخل من انفاخه والزيادة في السددان
كانت في كبده أو في سنامه ولم يربط أيضا لان الحامض يجفف ولا يربط وأما التفهة ولا سيما
ماله غلظ جرم مع أدنى حلاوة كما عليه البطيخ الهندي ويبدل مزاج البدن الحار ويولد في
الكبد دما مائيا يصلح به رداء الدم المرارى الذى في العروق اذ امتاز به (الخيار) وقد يفعل
الخيار قريبا من هذا الفهل لانه يدر البول اذ اراد اكثر اقل ذلك منفعته تكون أقل في هذا
الموضع وجرم الخيار أيضا جرم بطى، الانضمام قوى البرد جدا وربما أهاجهم ولأوجع الحاصرة
ولذلك ينبغي ان يعطى المحرورون من الخيار لانه وان اتفق له ذلك أخذ من بعده الكومونى
والجوارشن المركب من الناختواه والكنندرو والزيب وليحذر الاكثر من الخيار من يعثره
القولنج والرياح الغليظة أعنى وجع الحاصرة (الفقوص) فاما الفقوص فردى، عسر الهضم
ولاسيما ما صلب وكبر منه وأما الصغير الرطب منه فدون ذلك واذا أكثر منه يولد نفعا في الامعاء
غليظة ووجعاً في البطن وينبغي في ذلك الوقت ان يستعمل التى، ويشرب عليه شراب صاف أو
يؤخذ الجوارشنات فاما الملح فتقبل بطى، النزول لانه دون الفقوص (القثاء) فاما القثاء فاحف
من الخيار وأسرع نزولا وهو أيضا يبرد ويرطب في ذلك وليس يستعمل البدن بل كثر يرا ما يضر
اصحاب الامزاج الباردة ولا يحتاج المحرورون الى اصلاحه الا ان يكثروا منه وقد يصلح ما يتولد
منه من الثقل والنفخ في البطن الجوارشن الكومونى والسففرجلى ونحوهما ويرطب وهو أعنى
القثاء والخيار والقرع مع طعام المحرورين ويضر المبرودين وينبغي ان لا يكثروا منه ويتلاحقوا
ضرره بالشراب القوى والجوارشنات الحارة (الموز) الموز يقرب حاله من حال البطيخ الحلو
النضيج الا أنه أروى للعدة وهو أسرع الى الغشى ويصلح بما يصلح البطيخ به وقد يتولد من
الاكثر منه الهيمضة كما تتولد من البطيخ غير انه أجود للعين والصدر من البطيخ (الطلع) والجوار
والبلح) باردة عاقلة للبطن وأغفلها البلح ثم الطلع وهو الجوارش ينفعان المحرورين ويسكنان نائرة

الى ظاهر البدن ويبيى
باطنه باردا وعدم القوة
الهاضمة ما تحتاج اليه من
الحرارة الغريزية والناتج
انه يحدر الطعام ولما
ينهضم فيفعل ما قبل
(تدارك) الاجتهاد في
نفذ ذلك الطعام كل
الاجتهاد ثم غسل آثاره بما
تقدم القول به في الابواب
المتقدمة (السكون
الكثير) ضرره تفجيج
الطعام ومنع الفضلات
الثانية عن التحلل وحبس
المواد في المفاصل والعضلات
وتجديد هافها (تدارك)
تدارك عدم الرياضة
واما مقارنة الطعام
لشي من الاحوال
النفسانية المسخنة والمبردة
والطبيعية فيرجع الى شئ
مما قلنا

* المقالة الخامسة

في الماء والمشروبات *
(في اكثر شرب الماء)
قال أبو علي هذا يضر من
ثلاثة أوجه أحدها انه
يضعف الحرارة الغريزية
في الاعضاء بالكيفية فاما
في الاعضاء الرئيسية فيعرض
لها حينئذ ضعف القوى
الطبيعية الاربع فاما
الاعضاء الآلية الثانية
فيصيبها ضعف الحركات
وارتعاش والثانى ان
القوة المميرة في الكبد
تضعف عن تمييز المائية
عن الدم فاما ان تنصب
المائية الى ناحية ما بين

منه سلس البول مع عسر فيه وضعف الكبد والثالث يسهل الطعام ويحسده قبل الوقت (ندارك ذلك) أما لمن هو بارد المزاج فإن شرب عليه دواء المسك في شراب أو آنا ناسيا أو مشرود بطوس حتى يدره بقوته وأما حار المزاج فإن يأخذ عليه مدر البول ومجمون البرزور والشراب اللطيف الریحانی ثم هجر الماء ويصبر عليه بعد ذلك ويجعل غذاءه ما يدر ويسكن العطش أيضا مثل تفاحية وسفرجلية (في ضر الماء الآجامي) الماء الاسن الآجامي يبطن نزوله عن المعدة وتنقيته الغذاء وأما العطش فيزداد به وأما القوة فتضعف به ولانه ليس بماء صرف بل فيه أرضية كثيرة فيتولد عنه خلط بلغمي زجاجي وأما سوداوى ولذلك يكثر أمراض الطحال لمن شربه كثيرا وتعرض البواسير والاستسقاء لسوء مزاج الكبد وسلس البول لسوء مزاج الكبد (ندارك) أن يقطر مثل هذا الماء ثم يشرب اما بالقرع والانيق واما بصوفة توضع على الفمور بما يغلى فيه ويروق براوق على خبز وتفاح أو سفرجل فهو أصوب وأما ان شرب وهو على حاله فينبغي أن

الدم ويدفع ما تولد هذه في العروق من النفخ وبطء النزول بالزنجبيل المرقي وبالغنداد يقون وجميع الجوارشات الحارة

الفصل السابع عشر في الفواكه اليابسة وما يجرى مجراها ومنافعها ودفع مضارها فلنقل الآن في الفواكه اليابسة فنقول (التمر) ان التمر يسخن البدن ويخصبه ويولد دماغا غليظا متينا رديئا ويغلاظ الكبد والطحال صالح للصدر والرئة والمعي مهيج للصداع والرمد ملين للمفاصل مذهب بالاعياء ولذلك ينبغي أن يجتنب ادامته والاكثر منه من يسرع اليه الصرع والرمد والقلاع والخوابيق ووجع اللثة والاسنان ومن به غلظ في كبده أو في طحاله فان أكلوه في حال تلاحقوا مضرتهم بشرب السكجيين السكري الحامض الساذج وامتصاص الرمان الحامض والاكل من البوارد والطبخ الحامض والتغرغر بالحل والسكجيين وليتهدوا الفصد والحامضه فضل تعهد وأسهلها بطونهم بالرمان المعصور بشحمه وأما المبرودون ومن لا تعترهم هذه الاوجاع فيخصمون عليه وينفعهم من أوجاع الظهر والورك العتيقة وضروبه كثيرة وأقواها في هذه الافعال التي ذكرنا أصدقه حلوة وأرقه حرما وينبغي لمن هو ضعيف الاسنان واللثة أن يغسل فاه بعد أكله بماء فاتر عذب ويدلك لثته باصابعه دلجا جيدا ثم يمسك في فيه ماء ورد قد نقع فيه سمحاق أو يمضغ الطرخون مضغاطويا لا يتعضه ويتغرغر بالماء ورد والسمحاق ليأمن بذلك القلاع والخوابيق فان أكله مع اللبأومع اللبن الرطب أو منقوعا في اللبن فيغسل لثته بماء حارو يتعضه ويتغرغر بالجلاب ولا يشرب عليه شرابا مسكرا من يتأذى بالصداع والرمد فاما المبرودون فليأخذوا عليه في هذا الوقت الجوارشات المسهلة وان أصاب محرورا عن أكله التمر واللبأتمد في المعدة وانتفاخ أخذ من الدواء الصمغوني ونحوه من المسهلات التي لا تسخن والتمر اذا نقع في اللبن وأخذ أنظ انعاظا قويا ان أديم أكله وشرب ذلك اللبن ولا سيما اذا طرح في ذلك اللبن شيء من الدارصيني لكن المحرورون من هذا الفعل على خطر عظيم من الحمى والدمامل والصداع والرمد ولا سيما في الزمان الحار وان أكثر من هذا الفعل بعد الانحراج من الدم لم ينتفع به فيما يريد فلذلك ينبغي لمن أراد ذلك أن يطفى يوما بين أيام من هذا الفعل أو حين يحس بمجان شيء مما وصفنا ثم يعاود وأجود وقت استعماله في الزمان البارد فانه سيخصب عليه بدنه ويريد في الباء وفي حسن اللون زيادة كثيرة ويستأصل أمر أيضا وأوجعا باردة ان كانت به (البسر والقصب) وأما البسر والقصب فعاقلان للطبيعة طبينا الخروج بالإضافة الى التمر كثير النفخ جيدان للمعدة (الزبيب) الزبيب معتدل في الحار وأجره أحلاه وأعراه من القمض صالح للصدر والرئة والمعدة ويخصب الكبد القشفة ويسمنها وليس يتأذى به من الناس الا المحرورون جدا ويصلح ذلك منه السكجيين وأدنى شيء من الفواكه الحامضة يؤكل عليه وهو ينفع المبرودين ولا يحتاجون له الى اصلاح بته النفخ نهج منه ان أكثر شرب الماء عليه وهي أيضا نفخ تحل وتخرج سريعا ولا تجاوز حرم الامعاء الى طبقاتها فلذلك ليست بنفخ رديئة مؤلمة عسرة الخروج بل سهولة الخروج سهلة الانحلال (القشمش) شبيه بالزبيب الا انه ألين وأقل قبضا وأسهل خروجا (التين اليابس) التين اليابس جيد للمبرودين ولوجع الظهر وتقطير البول ويسمن الكلى وينعظ ويخرج ما في الصدر والرئة ويلين البطن ويدفع الفضول العفنة في المسام حتى انه كثيرا ما يتولد في مدمني أكله القمل الكثير ولذلك ينبغي اذا حدث ذلك أن يدمن التعرق في الحمام وذلك البدن فيه بالبورق ودقيق الحصى ويبدل الشاير كل قريب واذا أكل بالجزر اليابس المقشر من قشره كان غذاء جيدا جدا مطلقا للبطن كاسر للرياح نافع لمن يعناده القولنج ووجع الظهر والورك ومن يتأذى من المحرورين بأكل التين فيكفيه أن يشرب عليه بعض ما ذكرنا وأجوده أنضجه وأحلاه وأعسله وأما الفنج القشفت منه فانه أكثر نفعاً وأعسر خروجا ومن

يؤخذ عليه مجنون الراوند
ويؤخذ عليه مدر البول
الكثير ويشرب عليه
الشراب الصريف واللبصل
خاصية في مقاومته اذا أكل
تياً وان شرب الانسان
بعد شربه بيوم شرابا صرفا
يسير اعلى الريق ولم يكن
من مزاجه مانع فينتفع به
شديدا (في ضرر الماء
الكبريتي) هذا الماء يحرق
الاخلاق ويعفها فتعقبه
في الابتداء حبات
صفراوية ثم في آخره حبات
سوداوية لاحتراق الدم
به والسوداء التي تتولد
منه تكون سوداء رديئة
اعنى الذي نسميه مرة
سوداء ومضار هذا الماء
اليرقان والحكة وحصى غب
وحصى مطبقة والصداع
والرمد والنوازل الحارة
وعسر البول والخفاقة
(تداركه) ان أمكن أن
يصفيه كما قلنا مرارته
أصوب فان شرب مع
الخل وطرح فيه طين أرمقي
أو طين محتوم كسر ضرره
فاما اذا شرب على حاله
فان شراب الرمان ممزوجا
بشراب البنفسج يكسر
من ضرره كسر اشديدا
وسكجيين سكر متخذا
بخل وعصارة سفرجل
مقاوم له حسن وبرز
البقلة مسحوقا ثم مأخوذا
ليابه في شراب البنفسج
والتفاح نافع وشرب ماء
الورد أيضا عليه نافع
ثم الاغذية الدسمة التي

البطن وربما كان مع الفج منه لبن كثير فاسهل اسهال الادوية المسهلة فان لبن التين قوى الاسهال
• مسهل التين • وان جمع ابن التين وحفف ثم جعل وسط تينه وأخذ منه قدر دانقين الى نصف درهم
أسهل اسهالا قويا وهو مسهل ظرف ويصلح أن يديعه أصحاب القولنج على هذه الصفة (آخر)
يؤخذ من التين العلك السمين اليابس فيقشر ويؤخذ من عسله وسمه وزن مائة درهم فيدق في هاون نظيف حتى
يستوى ويتحد ويجعل ككبابا ويؤخذ منه مثل البيضة على خف البطن فيسهل البطن ويخرج
الاثقال ويمنع كون القولنج ولا سيما ان طرح معه وزن خمسة دراهم من ورق السذاب وينفع من
لدغ الحيات والعقارب ويدفع مضرة السموم عن آكله يومه وليته ذلك (الفانيد) أما السجزي منه
فيلين البطن ويكسر الريح ويسخن اسخانا يينا والخرزائي يلين الصدر أيضا والبطن الا انه دون
السجزي في ذلك وفي الاسخنان وليس يحتاج الى اصلاح ما لم يكثر منه ولم يكن آكله محرورا واذا
احتاج الى ذلك منه كني أدنى ما ذكرناه من أخذ الفواكه عليه (الملين) غليظ مولد للسدد والقواخ
بطيء النزول رديء في أكثر احواله واجتنابه بته أصلح اللهم الا أن يكون الانسان جائعا ويصلح
منه الفانيد ويسرع نزوله وينبغي أن يحذره من به غلط في كبده وطحاله أو يعثره الحصى في كلاله
وليس بضار للصدر والرئة (السكر) السكر معتدل الحار طيف صالح للصدر والرئة ملين لهما مخرج
لما فيهما جيد خشونة المشانة موافق للمحرورين والمبرودين لا يعتد له لا يحتاج الى اصلاح اذا أصيب
به موضعه وينبغي أن يحذر الاكثر منه عند لبن البطن والخلال الطبيعية وسبحح الامعاء ولا يحتاج
الى دفع مضارا أكثر من أن لا يأكله المسهلون (العسل) العسل قوى الاسخنان مولد للصفراء
لا يصلح الا للشيوخ والمبلغمين فاما الشباب والمحرورون فلا اعلى سبيل التداوى به والاضطرار
اليه ويدفع مضرتهم الخلل وروب الفواكه الحامضة (النارجيل) النارجيل يسخن البدن وينفع
من تقطير البول وبرد المثانة ووجع الظهر العتيق ويزيد في المنى وللحمه بده اتخذار يصلح ذلك منه
الفانيد والسكر الطبرزد ولا يحتاج المشايخ والمبرودون الى اصلاحه فاما الشباب وأصحاب
الامر حجة الحارة قليلا أخذوا عليه ما ذكرنا من المطلقات أو يأكلوا عليه من الطبخ والبوارد
الحامضة (الجوز) الجوز شديدا الحرارة والاسخنان يبتر الغم ويورم اللوزتين ان أكثر منه وكذلك
الاسنان ان كان الانسان متهم بذلك ولا سيما اذا كان فيه بعض الحيات وأعتقه أردوه في ذلك
ولذلك ينبغي أن يستقصى غسل الفم بعده والتغرغري بالسكجيين والخل ويشرب عليه أو يحس رمانا
حامضا فانه مما يسكن لهيب الجوز خاصة ولب الخيار وكذلك يفعل بما يتولد من الهميب عن أكل الجبن
العتيق واذا قنم الجوز من قشره الرقيق ذهب عنه أكثر مضرتة للفم والخلق ويسهل تقشيرها بان
يلقى مع نخالة الحواري على طابق ويقل قليلا يطوى بلاريفيقا فان النخالة تحرق تلك القشرة الرقيقة ثم
يقرب وينشف فينتقى من ذلك القشر ويكون الاكل منه في ذلك الوقت أصلح ودهنه أجود وأجد
والرطب منه أقل اسخانا وأهون نزولا عن المعدة وأصلح لها من اللوز ويجزى في تطفئه حرارته بعض
ما يستعمل بعد اليابس منه (اللوز) اللوز معتدل السخونة بطيء الهضم جيد للصدر والرئة وخشونة
المثانة والامعاء أيضا يغريها ويراق ما فيها ويسرع انحداره وانضمامه السكر الطبرزد والفانيد
الخرزائي والجلاب فان ثقل في حاله لكثرة ما أخذ منه فليشرب عليه ماء العسل وان أكثر من الرطب
منه فليؤخذ عليه الكموني وجوارشن السفرجل المسهل منه وأكلهما أيضا أعنى الجوز واللوز
الرطبين بالمرى مما يسرع باخرجهما الا أنهم لا يغذوان في هذه الحالة كما يغذوان اذا أكل بالسكر
والفانيد بل يصلحان مع المرى للتنقل بهما وأما اذا قشرا أو كالا مع السكر الطبرزد والفانيد
الخرزائي فانهما يزيدان في المخ والمنى والدماع ويخصبان البدن ويغذوانه غذاء كثيرا (الفسق)

يقع فيها السمن والزيت
 وإذا ظهر منه ضرر فإل
 يكن مع حصى شرب اللبن
 والسمن مسخنين عليه
 وإن كان مع حصى شرب ماء
 الشعير مع سكتنجين أو ماء
 رمان فز (الماء الشبي)
 ضرره القبيض والامساك
 للطبيعة وتخشين الصدر
 وانفاد الصوت وعسر
 البول وتضييق مسام
 الغشاء والاختاف (تدارك
 ضرره) استعمال الدسومات
 وتجرع دهن الزيت أو
 اللوز عليه وشرب الرقيق
 الريحاني ومن الأشربة
 شراب البنفسج وشراب
 الاجاص وماء الشعير
 مقاوم له جدا ماء الحنظل
 مع دهن طيب أي دهن
 كان من الادهان
 المأكولة نافع منه وأنفع
 الاشربة مع مقاومته
 الحسوة المتخذة من الخالة
 والسكر وجوارش اللبن
 نافع منه منفعة غير قليلة
 (الماء الزاجي) ضرره
 مركب من ضرر الشبي
 والكبريتي فيحدث من
 القبض والتخشين شبيه
 بما يحدث الشبي ومن
 التعفين واحراق المواد
 شبيه بما يحدث الكبريتي
 وضرره بالرئة أبلغ
 (تدارك) شرب شراب
 الزنوف البارد عليه وتناول
 شراب الورد مع رب
 السوس وماء البطيخ الهندي
 المستخرج ٣ بعد طبخه في
 الطين أو ماء العسل والقضاء

الفسق حار مع قبض وعطرية صالح للمعدة والكبد اللين ليد - تأجلت بمتين وهو أيضا يثير ويخشن
 الحلق ويصلح ذلك منه التفرغ بالجلاب وشربه عليه وأما اسخانه فليصلحه بالسكتنجين وربوب
 الفواكه (البندق) بارد بطيء النزول كثير الاغذاء ويصلح منه الفانيد خاصة ومتى أكثر منه
 حتى يبلغ أن يمدد المعدة فينبغي أن يشرب عليه المبرود ماء العسل والمحور وجلابا وإن كفي ذلك ونزل
 والأخذ عليه بعض الجوارش من المسهلة وينبغي أن يقشر من قشره (البطم) هو الحبة الخضراء
 حارة مصدعة مبردة للغم يذهب ذلك عنها السكتنجين وربوب الفواكه الحامضة وأجرامها وهي
 تدر الطمث ودم البواسير وتنقي وتسهل الكلى وتزيد في الباه وتحول النفخ وتكسر الرياح وصغفه
 يطلق البطن ويخرج الاثقال إذا أخذ منه قدر البندقه (حب الصنوبر) حب لوز الصنوبر يسخن
 اسخانا قويا حتى انه يصلح للمفلوجين ان ينقلوا به ويريد في الباه ويسخن الكلى جدا ويكسر الرياح
 ولا ينبغي للمحرورين أن يقربوه ولا سمياني الزمان الحار فان أخذوا منه قليلاً أخذوا عليه الفواكه
 الحامضة الباردة وأما المشايخ والمبرودون فيتنفخون به في اسخان أبدانهم وقلع ما في رئاتهم من
 البلاغم واسخان أعضائهم (العناب) يلين خشونة الصدر وهو يسير الغذاء بطيء الانحدار ولم يذكر
 جالينوس في العناب شيئا غير ذلك ولا القدماء في نطقه الدم شيئا لكن التجربة تشهد بذلك وهو
 يطفئ ويرد ويبسكن نائرة الدم على حلاوته ولا سيما إذا طبخ مع العسل وشرب ماؤه والاكثر منه
 ينفخ وبعده البطن وإذا شرب الجلاب عليه أحدره وهو يقلل المنى ويضعف الانعاظ ويصلح أن
 يتنقل به على التبيد المحرورين ولا سيما ان تقع في ماء ورد فيه سكر يسير (الاجاص اليابس) مطلق
 للطبيعة مذهب لشهوة الطعام يصلح للمحرورين ولا يصلح للمبرودين والمشايخ وان أكلوا منه في
 حال فإيؤخذ بعده شئ من المصطكي والكندر يذهب عن المعدة الطخه (التفاح المقدد وغيره) وما
 قد دم من التفاح والكمثرى والخوخ ففيها مشاهمة منها وهي أعسر نحو جامن البطن من الرطب الا
 أن ما يتولد منها من المائة التي لا تستحيل الى الدم أقل ولذلك انما ينبغي أن يعنى بسرعة اخراجها
 من البطن فقط لا غير ذلك اللهم الا أن يراد عقل البطن منها كما يؤخذ سويق النبق والتفاح لذلك
 وما يسرع اخراجها من البطن الجلاب وماء العسل (الخرفوب الشامي) عاقل للبطن غير ضار
 بالصدر والرئة معتدل في الاسخان فمن لم يرد به عقل الطبيعة والبطن فأكثر منه فينبغي أن يعنى
 بسرعة اخراجه من البطن وما يفعل ذلك ماء العسل والجلاب (السهمس المقاول المنقلبه) يتخم
 ان أكثر منه ويبقى بين الاسنان منه بقايا تمنى ولذلك ينبغي أن يستقصى التحليل ويتجرع عليه شئ
 من المرى فيذهب بوخامته ويسرع بازاله (الطين الخراساني) التنقل به يسكن النقي والغثي ويذهب
 بوخامة اطعمة الدمه والحلوة إذا أخذ منه بعد الطعام شئ يسير ولا سيما ان كان مرهبا في
 الاسنان والورد والسعد والاذخر والكبابية والقاقلة ولانه ليس مع هذا الطين خاصة من تولد السدد
 والتعجر في الكلى والمثانة مع سائر الطين ولا سيما المقاول القوي القلي منه الذي ينفر ولا يتدبق
 من الدبق في الدم وينبغي أن يجذب الطين أصحاب الاكباد الضيقة المجاري ومن تولد الحصاة في
 كلاه وهم في الاكثر الايدان النخيفة السمرا الصفر والخضر وإذا بدأ بكل الطين سقطت شهوة
 الطعام أو ضعفه أو صفرة اللون فليطعمه البتة ولا سيما ان اجتمعا جميعا وليأخذ السكتنجين البروري
 وما يفتح السدد في الكبد أي ما فان أصابه مع ذلك ثقل في جانب الكبد فان السدد قد كانت وفرغت
 فليتلحق ذلك بالادوية القوية كاللواء المعمول باللوز المر وعصارة الفان والافستين ونحوها
 من الادوية المعروفة بتفتيح سدد الكبد ولذلك متى وجد بعقب الاكثر والادمان من الطين ثقل
 انقطن ونقصا نافي البول فليقطع عنه وليبادر الى ما يفتت الحصاة ويدبر البول ويكثر من أكل البطيخ
 ويدعيه حتى يذهب ذلك الثقل ويدبر البول فاما من كان لا يصيبه على أخذ الطين شئ من هذه

سفرجل مع بنفج مربى
 كاهامقاومات له (الماء)
 الزرنجى) هوشبه الضرر
 بالماء الكبريتى الا انه له
 خاصية تفريح الامعاء
 (تداركه) شبيه بتدارك
 الماء الكبريتى وزيادة
 استعمال ما يمنع قروح
 الامعاء مثل أقراص
 الصبغ وأقراص الطباشير
 مع شراب البنفج بلقاروم
 قبضه الشديد بزرقطونا
 نافع منه جدا (الماء)
 الزنجارى) هوشبه أيضا
 بالماء الكبريتى الا انه أعظم
 منه نكابة منه من وجه
 وهو تفججه لافواه العروق
 وتأكله لها واحدات بول
 الدم واهال الدم وتزف الدم
 من الرئة (تداركه) استعمال
 أقراص الكهرباء عليه
 واستعمال السهاق والزرشكى
 وأقراص الطين المحتوم
 يدفع ضرره بقبضه
 وبالترياقية التى فيه وشراب
 العناب بتغليظه للدم
 واستعمال لعوق الخشخاش
 فانه يمنع ضرره فى الكليتين
 والرئة ويتأمل تأثيره أنه
 فى أى الاعضاء أشد فالحج
 بما يخص ذلك العضو
 ويخص الكبد وما يتصل
 به أقراص الكهرباء وللرئة
 أقراص الخشخاش
 وللامعاء أقراص الطين
 المحتوم وللكليتين أقراص
 الكاكنج وأقراص
 الخشخاش الجلمارى (فى الماء)
 النوسادرى) أما

الاعراض أو كان مع ذلك يخلص بدنه عليه ويحمر لونه فانه من لا يضر والاجود أن يجتنب على كل
 حال الا القليل منه وعند الضرورة لمن كان يتقبأطعامه أو خاف ذلك على نفسه ولا يكاد يسكن
 ذلك منه الا بضع الاشنان المطيب والاخذ من الطين فان من الناس قوما يصيبهم ضرب من تقاب
 النفس بعد الاستيفاء من الطعام مدة طويلة وعند الهضبة الصعبة الشديدة ومما يدفع به ذلك من
 ضرره أن يفتنه الاسكل له و يأخذ بأما عليه من الادوية المدرة للبول فيه يصلح فانه شرب ما يكون
 اذا خاطت الادوية المدرة للبول به واذا أخذ على النيبذ أو أكل بعقبه البطيخ أو قبله وأما اذا
 أخذت الادوية المدرة للبول بعده يوم أو يومين فانها تصلح ما أفسده الطين وشرب الطين الزججه
 وهو أسرع توليد للسدد فاما الرمل منه فأسرع توليد للحصى وأسرع ما يكون فى توليد الحصاة
 اذا انضم الى ذلك شرب الماء والنيبذ الكدرين وأكل الجبن والحبز الفطير والجلود والاكراع
 ونحوها من الاغذية اللزجة وتعب الظهر والمشى والجماع والنوم على فرش حارة وشدة الظهر عنقطة
 فان تولد الحصى يسرع فى هذه الاحوال وأضداد هذه الاحوال تمنع تولد الحصى البتة والسدد فى
 الكبد تسرع أيضا اذا انضم الى أكل الطين أكل الحلواء المتخذة بالنشا ودقيق الحوارى والحبز
 الفطير ودقيق الارز والعصيدة والخشكانك والاقراص المدهنة الفطيرة (الشهدانج) يصعد وينظم
 العين وينع ذلك منه شرب الماء البارد وقضم الملح عليه أو الاخذ من الفواكه الحامضة والله أعلم
 بالفصل الثامن عشر قول فى الحلواء بمجل وقول مفصل فى منافعها ودفع مضارها بمجل جملة الحلواء
 فلنذكر الا سن الحلواء مفردة ومركبة فنقول ان الحلواء بالجملة مسخنة للبدن زائدة فى الدم والمرة
 صالحة للصدر والرئة مطلقة للطبيعة وهى للشايج والمبرودين فقلمما يحتاج الى اصلاحها اللهم الا
 أن يكثر وامنفا فان بلغت بهم فى حالة الى أن تشغل وتعدد البطن والمعدة وتوجههما فليأخذوا عليها
 الجوارشونات المسهلة ويطبلوا التجوع من بعدها والنوم ثم يستحووا ويجمعوا اغذاءهم غذاء يسيرا
 لطيفا يوما أو يومين من بعدها فهذا أمر الحلواء فانسذكرها أيضا على التفصيل فنقول (الفالوذج)
 ان الفالوذج صالح للصدر والرئة وليس بصالح للمعدة كثير الاغذاء بطىء النزول ولا سيما المعقد منه
 والمتخذ بالعسل كثير الاسخا جندا ولا سيما ان كان دهنه دهن جوزا وزيت قاما المتخذ بالسكر
 ودهن اللوز فعتدل موافق للاسنان كاهو مسخن للشباب والامزجة الحارة الا ان يأكلوه على
 السكباج أو الاغذية الحامضة وان شرب من بعد أكله بساعتين أو ثلث السكتين المتخذين بز
 الهندبا منع توليد السدد وامنفا للكبدة وأما المشايج والمبرودين فاعلى منه أو فوق لهم ولا
 يحتاجون الى اصلاحه اللهم الا عند الاكثار منه فينبغى أن يكون عند ذلك أعنى عند تأذيم
 يتميده للبطن ان يعنوا بسرعته أخرجه بتجرع الماء الحار والمشى الرفيق واحتمال شيافة فان كفى
 ذلك والا أخذوا والشهرياراتى والتبرى ونحوه وهذا قول عام فى شرب الحلواء التى لها غلاظ ومثانة
 (الخبيص) أقل لزوجة من الفالوذج وأجود للمعدة واذا كانت خبيصة جيدة نضيجة لم يكن لها
 كثير وخامة ووقوف فى المعدة ويصلح اسخاها للمحرورين بلقم من الخبار بالحل من بعدها واقتماح
 الرمان الحامض (العصيدة) العصيدة المتخذة بالدهن ودقيق الارز كثيرة الاغذاء بطيئة النزول
 مسددة مولدة للحصى وأوجاع المفاصل ان آدمت ولذلك لا ينبغى أن تؤكل على الاطعمة الحامضة
 القابضة كالحصرمية ونحوها والاعلى الكثيرة الاغذاء البطيئة النزول كالشواه والرؤس واذا
 اتفق ذلك أطبل النوم ثم أخذ ما يسهل البطن من الجوارشونات ان مدد البطن ولم ينزل (اللوزنج)
 صالح للصدر والرئة ونخشونه المشانة غير ان رفاقه متهى لتوليد السدد ويصلح ذلك منه لشرب
 السكتين الذى يكون بزر الهندبا (القطنانف) المعمول بالجوز ودهنه وهو مسخن مبرثلقم الا أن
 يقشر جوزة كثير الاغذاء فلذلك ينبغى أن يبنى من بعد بالقم كاذ كرنا ويشرب عليه المحرورون

النوشاذرى مثل الزنجارى

وأصعب منه وخاصيته في
 الدماغ والعينين (تداركه)
 فليستعمل جميع ما يستعمله
 في تدارك الماء الزنجارى
 مع تطفئة شديدة مع
 أقراص الكافور وشحم
 اللعاب باردة على الرأس
 من دهن الورد والحل
 والماء، وورد والصندل
 وعصارات البقسول
 الباردة والاكتحال بماء
 الكسفرة والاعغد المربى
 بماء الحصرم (في الماء
 النعاسى) هو أضعف من
 الزنجارى وشبيه به (في
 الماء النقطى) هو أضعف
 من الكبريتى وشبيه به
 (الماء المالح) خاصيته
 أحداث ظلمة البصر وثقل
 السمع والدوى في الرأس
 والحكة (تداركه) التطفئة
 بالرطوبة الباردة التى ليس
 فيها شديدي قبض واستعمال
 الدسومات على ما قيل في
 الابواب المتقدمة
 والاكتحال بالتوتوب المربى
 بماء الحصرم وبقطر
 دهن الخسبرى في الاذن
 (الماء الزعاق) يعفن
 ويحدث الحبيبات
 الصفراوية ويخاف منه
 الاستسقاء (تداركه)
 استعمال الاشربة الحلوة
 مثل الجلاب وشراب
 البنفسج واستعمال ما يدور
 من البول مثل لب البطيخ
 والقثاء والقرع (الماء
 الحامض) يחדش الامعاء
 والمعدة وبعثى ويحدث

السكجيبين الحامض و يأخذوا بعض ما يفتح سدد الكبد لان خبزه خبز فطير والقطائف المتخذة بالجوز
 أسرع نزولا وأوفق للمشايخ والمبرودين من المتخذة باللوز واللوزى أرفق للمحرورين (الزلاية)
 أما العملية منها فقوية الاسخاان ويصلح ذلك منها بالحل والزمان الحامض والسكجيبين والسكرية
 أسكن حرارة ولان خبزها أيضا فطير ينبغى أن يتلاحق اذا أدمنت بما يفتح السدد ويمنع تولد الحمى
 (روغن جردنك) يصلح حرارته الحلو وروب الفواكه والاغذية الحماضة وبما يفتح السدد ببعض
 ما ذكرنا (البهط) البهط كثير الاغذاء مقول للبدن غير أن معه نفخا كثيرة غليظة ينبغى أن يطال
 النوم بعده ويعنى بجودة هضمه ولا يؤكل على أظعمة غليظة ويسرع باخراجه من البطن ان ذهب
 عمد (الجوزاب) كثير الغذاء بطيء النزول فيصلح ذلك منه بطول النوم ليستحكم هضمه وبان
 لا يؤخذ الا على جوع صادق وعند خروج ثقله من البطن ما سهل ذلك منه (شيرروغن) كثير
 التوليد للدم مقول للبدن علا العروق بسرعة ويزيد في الباء والانعاظ وبورث الدمامل والخراجات
 اذا آدمن وهو غير موافق للمحرورين ولين يعتره نفخ كثيرة في بطنه فليشرب عليه المحرورون
 السكجيبين وروب الفواكه الحماضة بعد ساعة من أكله ولا سيما ان آدمنوه و يأخذ عليه
 أصحاب النفخ حوارشن السفرجل المسهل أو الكومونى ان هو مدد البطن وأوجع الحاصرة
 (الحشكانك والشهدانك) الشهدانك والحشكانك وماخاها فطيرة العجين فذلك ينبغى أن تلحق
 بما يفتح السدد ويسرع خروجها من البطن والحشومنها باللوز والسكر أقل اسخاانا من الحشوبانتر
 والجوز والترى والجوزى أعدا وأكثر توييد الدم الغليظ (شكرينك) مسخن باعتدال قليل
 للزوجة واللطخ فذلك هو أصل الحلو لمن يعتره السدد ولين به ضعف المعدة (الحبيص الفارسى)
 والحبيصة الفارسية اليابسة تشبه ذلك ولهما جميعا طول وقوف يصلح ذلك منها شرب الجلاب
 عليها (الناطف) أما العلى منه فالطف وأسرع نزولا من الترى والزبيبي منه أبرد من الدوشابى
 والدوشابى أعظها وكها أقل غذاء من سائر روب الحلو التى فيها دهن وخبز وديق ويصلح لمن
 لا يحتاج الى حلواء كثير الاغذاء ولا يحتاج ان يعنى بسرعة خروجه من البطن والمتخذ بعقيد العنب
 ليس له أيضا كثير اسخاان يحتاج ان يصلح فاما العلى والترى فليشرب عليهما اذا أسخنا السكجيبين
 أو يفتح الحامض من الرمان فليقطع الا ان هذه المقالة وتبندى في الثانية بعون الله وقوته
 الفصل التاسع عشر في المقالة الثانية (في الاسباب التى من أجلها يفسد الاسخاان وان كان
 الطعام طعاما جيدا ومقاومة كل سبب منها ودفعه) قال أبو بكر محمد بن زكريا الرازى اذ قد ذكرنا
 الامور المفردة الجزئية فلنذكر الامور العمومية فنقول انه لما كان الطعام قدي يعرض له بان يضر
 وان كان جيد الغذاء اما لكثرة كميته أو لقلتها واما لتناولها قبل وجوب تناولها أو بعده أو سوء ترتيبه
 واما لكثرة مراره أو قلتها واما من أجل استعمال الحركة أو السكون أو النوم أو الجماع أو ما يحتاج
 قبله أو بعده واما لرداء المراقد والمساكل التى تواليه أو يكون فيه قبل الطعام وبعده واما لكثرة
 اختلاف ألوانه واما طول الوقت منسدا ابتدائه الى الفراغ منه واما حدوث بعض العوارض
 النفسية كالغم والغضب ونحوها واما لانه ليس بموافق للمعتدى في مزاجه أو حاله في ذلك الوقت واما
 لانه غير معتاد ولا مألوف واما لانه غير شهى ولا مستند واما لانه غير موافق لذلك السن واما لانه ليس
 بموافق لطبيعة فيه غير منقطعة واما لانه خارج عن الاعتدال في حره أو برده بالفعل ينبغى أن نذكر
 من هذه المعانى باختصار ما يلى: بقى بغرض هذا الكتاب فنقول ان الطعام وان كان من أجود
 الاغذية ثم يجاوز المعتدى مقدار ما يهضمه انفسه وتولد عنه خلط ردى، ولذلك ينبغى أن يكون
 مقدار الطعام مقدارا يقوى ويستولى عليه الهضم ويندرج قليلا قليلا الى التزيد منه على الايام
 ان كان في السن والقوة والبلد وضع ذلك والمقدار الذى يمكن أن يستولى عليه الهضم هو أن يدع

الاستسقاء (تداركه)
استعمال المغريات مثل
الكارع مع الكسهون
وما يكسر النخ مثل
كروياوصة وتناول
شراب الجوز وشراب
الراسن ومن الاغذية
البيض التي برشت ومخاخ
العظام مع ملح مطيب
(ضرر الماء على الريق)
يضعف المعدة ويحدث
النوازل بتبريد الدماغ من
وجهين أحدهما المشاركة
المعينة والثاني تضعيف
البخار المائي الصرف
وتبريد الكبد والطحال
وتهيئته للاستسقاء
(تداركه) تناول شيء من
العقيق الصرف عليه ثم
التججيل في تناول الخبز
اليابس والكعك والسويق
وما من شأنه أن ينشف
المائية ويحبسه عن
سرعة النفوذ حتى يقاوم
تبريده بالشراب العقيق
أو العسل ونفوذه فيما
يغلظه ويثخنه (في ضرر
الماء على الطعام والامتلاء)
التخلل بين الطعام وما
يشتمل عليه من أجزاء
المعدة حتى يعوقه عن
الهضم وتطفتسه عن قعر
المعدة الى فم وكسر القوة
الهاضمة وتضعيفها ببرده
وتنفيد الغير المنهضم
بسيلان جوهر الماء وكثيرا
ما يوجع الكبد والمعدة
(تداركه) تناول
العاصرات عليه مع
الادوار سريعا مثل

الانسان طعامه قبل ان يشبعه ويكرهه ان يسكر حين يسكن جل شهوته له وتبقى معه بقية منها ولا
يصبه بعده نقل شديد وتعد في معدته يضييق معه النفس أدنى ضيق ويشاق الى أن يخف ذلك عنه
بقيء أو زول وتنويم ويستلذا الانتصاب ويقاق اذا اضطجع ويضطر الى كثرة التقلب ويتجشأ من
بعده جشاء حامض او يكون متى تجشأ ارتفاع الطعام معه الى أقصى انهم حتى يحتاج الى أن يتقيأ فان
هذه العلامات اذا عرضت من غير ان يكون قد وقع صرف في الشرب من ماء أو فقاع أو فاكهة رطبة
كثيرة أو الاكل من الجبن الرطب أو اللب أو اللبن ونحو ذلك دل على أن الطعام مقداره زائد على
ما يمكن أن يستولى عليه الهضم واذا عرض مثل هذا في يوم وكان التمدد والشوق الى خف البطن
شديدا جدا فينبغي أن يقذف من ساعة أكله ثم يأكل من بعد نوم طويل ان عاودت الشهوة
أكلها يبرأ من طعام خفيف قليل الاغذاء واذا امتلأ عن الطعام وفي الشهوة أدنى بقية ولم
يحدث في المعدة تمدد وسهل النوم وطاب وخرج الجشاء بسهولة وهو طيب فان مقدار الطعام
يستولى عليه الهضم وحينئذ ينبغي أن يتدرج الى التزديد ان أمكن ذلك كما قلنا لان ذلك يزيد في لحمه
ودمه وقوته وبالضد فان النقصان في هذا المقدار ينقص ما ذكرنا ويضعف وينهك عليه البدن
ويمكن ذلك مع سن الصبي والشباب ومادام الكهل قوى الاستمرار وفي البلاد الباردة الجيد الماء وفي
الزمان الباردة وادمان الراحة بعد الطعام والحركة قبله فهذا هو الحد النافع في مقدار الطعام فما زاد
عليه أفسد الهضم وأورث أمراضا على الايام دموية وبلغمية في الاكثر وما نقص عنه حتى
يكون المعتدى في أكثر أو فاته كالجائع فانه يفسد الهضم أيضا فساد تشيط واحتراق وينهك البدن
ويتولد منه على الايام أمراض مرارية • وأما وقت تناول الغذاء فينبغي أن يكون بعد أن
تتحرك الشهوة حركة مستلذة مستبانه وينصرف الطعام الاول وتشمس النفس للطعام الثاني وتشتاق
اليه بنصف ساعة أو ساعة ولا يجاوز ذلك ساعتين وبعد النوم الاطول وخروج نفل الطعام
المتقدم وفقه جشائه وعلى أن الشهوة لا تتحرك الا بعد ذلك في أكثر الامور والعماد عليه فانه
ان وقع تناول الغذاء قبل هذا الوقت فسد الهضم بمقدار الحاجة الى تأخيرها ومال الكيلوس
الى النهوة والبلغم وولد على الايام أمراضا وأوجعا في المعدة والكبد وسقوط شهوة وان تأخر عن
هذا الوقت فسد الهضم أيضا بمقدار الحاجة الى تقديم وقت الطعام ومال الكيلوس الى المزار
والتشيط والاحتراق وتولد على الايام أمراض مرارية وضعف البدن واصفر اللون وربما
انصب الى المعدة في مثل هذه الاحوال أعنى المدافعة بتناول الغذاء مع صحة الشهوة وأفسد
الطعام ان تناول في ذلك الوقت ولذلك ينبغي متى ذهبت الشهوة بعقب طول هيجانها وكان مع
الامتناع من الغذاء ان يشرب جلاب أو ماء العسل الا وفق منهما بحسب المزاج والزمان ويقبى
فان جاء في أو اسهال فذلك وان لم ينجح سكن أو نام الى أن ينطلق وتعاود الشهوة ثم يتناول الغذاء
• وأما ترتيب الغذاء فينبغي أن يكون الارق والاسرع هضما ونزولا تحت الاغظ والباطن زولا وهضما
في أكثر الامور الا في السدرة لسبب بقصد به علاجات لاسلوك لطريق تغذية البدن والواجب أن
يكون على ذلك في أكثر الامور فيكون البطيخ مثلا قبل الطعام والمرق قبل الشواء والاسفيداجات
قبل الحصرمية والسماقية وعلى هذا القياس فانه ان خالف ذلك فسد الهضم بمقدار الخطا في هذا
الباب ورداءة خلط الطعام الارق الذي أسرع بالاستحالة وسال على ما لم يستحل بعد (وأما) عدد
مرات الغذاء فينبغي أن يكون بحسب العادة وحسب الاحتمال وحال المعدة فان من كانت عادته
جارية بأن يأكل في النهار مرة الى ان صار ان يأكل مرتين على غير تدرج طويل الى ذلك
ساعة هضمه وفسد الى النهوة فن جرت عادته بالاكل مرتين ان هوأكل مرة واحدة ضعف بدنه ونهك
وسقطت قوته وعرضت له أمراض مرارية وبأسه ومن كان جيد الهضم كثير اللحم والدم فينبغي

ان يتدرج الى اكثر مرات الغذاء لان قوة البدن وخصبه تابع لكثرة الغذاء بعد ان ينهضم هضمًا محمودا وبالضد ولذلك يجب ان يتدرج من يحمته لئلا يأكل مرة أخرى في اليوم والليله الى ذلك فيقل مقدار الاكلة الثانية ثم يزيد قليلا قليلا حتى يعتدل ويبلغ من ذلك غاية ما يحتمله وهو ان لا يعرض معه الاعراض التي وصفنا من تمدد المعدة والجشاء الحامض ونحو ذلك ومن كانت معدته صغيرة فهو يضطر الى أن يأكل مرتين أو مرات لان مثل هذه المعدة لا تفي بان يرد ما يحتاج اليه البدن من الغذاء ضربة واحدة اصغرها فاذا كان الانسان يصيبه ثقل في المعدة وتدد وهو مع ذلك يجوع بعد قليل وينحف بدنه على الايام فان معدته لا تفي اصغرها بمقدار ما يحتاج اليه البدن في غذائه ولذلك يحتاج ان يأخذ من الطعام بمقدار ما يقع منه تمدد في معدته ويأكل أكلة أخرى بعد هضم الاول فان أكل من هذه حاله حتى تنقل معدته في ضربة واحدة لم يستمره وان أكل ضعفي ذلك الطعام الذي ينقل معدته في مرة واحدة أو اضعافه في مرتين أو ثلاثة استمره استمره محكما فينبغي ان يتفقد هذه المعاني ثم تكون مرات الغذاء بحسبها (وأما شرب الماء على الطعام) فينبغي أن يكون أقل المقدار الذي يمكن مادام يأكل وبعد ان يدع الاكل بساعة ولا يستوفى بل يجرع الماء جرعا ويكون باردا لان يبلغ قلبه من تسكين العطش مبلغا تاما لان الماء اذا اكثر في هذا الوقت منع المعدة من الاحتواء على الطعام وولد النفخ والقرقر والتدد وساء الهضم الى النهوة وفي أكثر الامر يخرج الطعام عن المعدة قبل وقته ويورث انطلاق البطن وربما أورث القيء فهذه عليه البدن وضعف وصار صاحبه معودا وأما قلة الشرب على المائدة فمحمودان لم يكن معه عطش وكان الاكل لا يجتمل ذلك بعد شربه فانه ان فعل الاكل ذلك نشط الطعام في المعدة واستوى وفسد وهاج منه الجشاء الدخاني ولذلك ينبغي أن لا يجتمل الاكل العطش تحملا شديدا وان لا يعمل أيضا الى الماء البارد واعطاء نفسه ريهار شهوتها لكن يكسر ثائرة العطش قليلا قليلا مادام وبعد ذلك بساعة أو أكثر الى ان يرى المعدة قد خفت قليلا ونزل الطعام عنها ثم يشرب من الماء ما ندعوه اليه نفسه (وأما) الحركة قائمها ان وقعت بعد الطعام نفخت المعدة وأطلقت ما فيها ان كانت عنيفة سريرة وان كانت بطيئة طويلة أهدرته عنها قبل استحكام هضمها وكثرة الثقل أيضا على الفراش من بعد الطعام تفسد الهضم وتبطن به وقد تورث الحركة بعد الطعام أيضا الدمام والخرجات وأما اذا وقعت قبل الطعام فانها تحذر الفضول وتذكي الحرارة الغريزية وتقومها على الهضم والجماع أيضا فاذا وقع بعقب الطعام أو لما ينزل الطعام نزولا كثيرا أفسد الهضم كافساد الحركة وأضعفه أيضا وذلك ان الجماع في الجملة يضعف المعدة ولا سيما من كان ضعيفا بالطبيع والجماع متى وقع بالقرب من وقت الاغتذاء وحين لم يطل النوم ويكمل الهضم ويخرج الثقل نشر الغذاء نية أو أورث السدد وان اتفق ان يكون بعقب الطعام فرميا خنق وقتل فأما قبل الطعام فانه يقفس فضول الهضم الثالث من الاعضاء والرياح عن المعدة والامعاء وهي البدن للاغتذاء (وأما) المراقدة والمساكن فانها اذا كانت حارة عمات بعض عمل الحمام والحركة بعد الطعام ولم تجتمع الحرارة الغريزية في قعر البدن لكن تنشرها فيسبرد لذلك وتمنع أيضا من الاستغراق في النوم فيكثر لذلك الثقل ويسوء به الهضم ويعطش به أيضا فضل اعطاش فيضطر الى كثرة شرب الماء فتتضاعف البلية ان كان الماء مع ذلك حارا وذلك كله سبب اسوء الهضم وردائه ولذلك ان كان فيها عارض آخر مؤذ من نثر ریح أو جلبة أو بعض ما يؤذي ويمنع من الاستغراق في النوم وليس ضرر المساكن الحارة قبل الطعام كضررها بعد الطعام وعلى انه ينبغي ان يكون المرقد والمسكن غير مؤذ البتة لا يعرق فيه صاحبها ولا يشعق ويكون الى انبرد أميل منه الى الحار والى الرطوبة أميل منه الى اليبس (وأما) اذا اختلفت أيضا أصناف الطعام فكان فيه الغليظ جدا كطعم البقر

السفرجل خاصيته يخرج
المائية بسرعة ثم يدره
وليس شئ في هذا الباب
كالسفرجل الا انه ليس
ينبغي ان يشربه بعد الهضم
بشئ من الشراب أو
العسل ليكسر ما اجتمع عليه
شرب الماء الكثير
والسفرجل من التبريد
أو يؤخذ شئ من برز
الكرفس مع الفانيدوان
أحدث وجعا في الكبد
والمعدة عولج بالكومفي
وان أحسن بفساد الطعام
من ذلك مارا الى الدخانية
أسهل بشراب الفواكه
أو الجوزة أسهل
بشرب باران ولا ينبغي ان
يقصر في ذلك فهو وشبيهه بما
قلناه من شرب الماء في
الجماع وتداركه شبيهه
بتداركه (ضرره على
الجماع) احداث خفقان
القلب وضعفه خاصة
وسائر ما قيل في شرب الماء
في الجماع عامة (تداركه)
شم المسك وشرب دواء
المسك الخلوأما الحار المزاج
ففي شراب التفاح وأما
البارد المزاج ففي الشراب
الصفري وتناول الزرجوني
(ضرر الفقاع) افساد
الكبد والدماغ والقلب
والمعدة والطحال
والامعاء والكليية والمثانة
وانها كها ثم تولد الرعشة
والفالج والجدام والنيرص
وسلس البول وحكة المثانة
والاستسقاء وهو أضر
الاشياء بالعصب وهو

مضاد للباء والجماع فانه
 يبرد ويرطب ويعشى
 الرطوبة التي على وجوه
 الاعصاب ويحدث
 النوازل الرديئة والخنازير
 (تداركه) استعمال الجوز
 واللوز واللبوب
 واستعمال مدر البول
 ويحتمب شرب الشراب
 عليه لان الشراب ينفذه
 الى اغوار الاعصاب
 والمفاصل بل ينبغي ان
 يعلق عليه العسل والسمن
 ويستعمل المدر الكثير
 والزرجوني تزيق الفقاع
 من جميع الوجوه وخير
 الفقاع ما اتخذ من الخبز
 وأكثر فيه الدارصيني
 والسذاب والقوتنج
 (ضرر الاكثار من
 الشراب) أما لمن كان
 شديد حرارة المزاج
 فاجتماع المرار في عروقه
 واحشائه وغلبة الدم عليه
 ومخافته أن يصيبه الامتلاء
 الذي يحسب التجايف
 والارعية فيحدث السكتة
 الدموية والموت الفجأة
 وأما من كان بارد المزاج
 فانه يصيبه أمراض
 العصب كلها من وجهين
 أحدهما ترطيب فاحش
 هو من فعل النحر الثاني
 انقلابه الى الخلية وهو
 فاحش وخصه بذلك
 الاعصاب فيحدث من
 ذلك السكتة الباردة
 والسبات وليثارغوس
 والفالج والرعشة والقوة
 والحد فيكون هذا أسلم

واللطيف جدا كلحم الطيهوج والحرار كالعسل والبارد كالرايب والبطيخ الاستحالة كالسماقية
 والحديرمية والسريع الاستحالة كالاسف فيذباجة الساذجة والمتهري من اللحم بالطبخ والمتين
 اليابس من المشوى القديد والبقول والفواكه المختلفة لم يكن الهضم أيضا صالحا لاختلاف
 أحوال هذه بسرعة الانفعال والانتقال عن القوة الهاضمة وبطنها واختلاف اخلاطها
 وكجوساتها وبالضد فانه اذا كان الطعام من نوع واحد ولا سيما اذا كان ذلك النوع موافقا لحالة
 الاكل لموافق السكاجية البقرية لاصحاب المعدة الحارة والمرارية والماء حص واسف فيذباجة
 بالفراخ والتوابل لاصحاب المعدة الباردة الضعيفة الهضم كان الهضم جيدا موافقا وان طال أيضا
 زمان الاكل كان الهضم مضطربا مختلفا ولا سيما اذا طال جدا ويقدم مع ذلك الارق الاسرع استحالة
 فانه في مثل هذه الاحوال يجب أن يأكل شيئا من الفواكه والاعذية التي ليست سرية الاستحالة
 كالكهثرى أو الاسفرجل أو بعض البوارد المعهولة بالسماق أو الحصرم لئلا يسرع الفساد الى
 الطعام المقدم قبل انضمام المؤخر (القول في النعم) والنعم أيضا اذا حدث بعد الطعام أفسد الهضم
 بأكثه الحرارة الغريزية ومنعه من استيقاظ النفس والنوم وكذلك الخوف وأما الغليظ والغضب
 فيفسده باخراجه الحرارة الغريزية الى نحو الحرارة الغريزية واشبهه اياهوا وكثرة تحريك البدن
 واضطرابه ونشر الغذاء وترعزعه عن موضعه قبل استيلاء الهضم عليه والطعام أيضا وان كان
 موصوفا بجودة الغذاء ولم يكن موافقا للمعتاد في وقت ذلك لم يتولد عنه غداء موافق بل ضار كما
 لا يولد لحم الجملان وصفرا البيض في المحجورين كبلوسا موافقا لهم وكما لا يولد التين والجوز في
 المحرورين دما موافقا لهم ولا ماء الشعير والرائب في المفلوجين وفي الاعذية المشهورة برداءة
 الخلط كالجن والتمسكسود ونحو ذلك ما يوافق بدنا من الابدان لخاصية فيها أو في ذلك البدن ومن
 الاعذية المشهورة بجودة الخلط كحوم الطيهوج والدجاج وصفرا البيض ما يضر بدنا من الابدان
 لخاصية فيها أو في ذلك البدن ولا سيلا الى معرفة هذا قياسا واستخراجا ولذلك ينبغي ان يتعرف
 الاكل ما يلائمه وما يوافقه وما لا يلائمه ولا يوافقه بل يجده يضر به دائما فيحتمبه ويحذره وان
 كان مشهورا بجودة الخلط ويسأل الطبيب من يجده وبه الجمل عما يهره من ذلك لئلا يضر عليه
 به والطعام الحار بالفعل وان كان جيدا الخلط يرخي المعدة ويوهنها فيفسد الهضم ويثقل الرأس
 ويعلاه بخارا وأما البارد جدا فانه يطفى حرارة المعدة فيفسد ذلك الهضم أيضا ويحذر وهو فيج
 سريعا غير منهضم ولا مستحيل فيقل لذلك اغتذاء البدن منه والطعام الغير المعتاد أيضا وان كان
 أجدا وأجودا خظا من المعتاد كان المعتاد أوفق للمغذى به الا ان يتدرج الى اعتياد ذلك الاجود
 قليلا قليلا الا ان يكون المعتاد رديئا جدا وكذلك أيضا الطعام المشتهى المستلذ تحتوي المعدة
 عليه احتواء أحكم فينهضم لذلك هضمها أجود بالضد فان المعدة لا يستحكم احتواؤها على
 ما يستبشعه وعلى ما لا يستلذه فيكون الهضم لذلك أرقا ولذلك ينبغي ان يختار الطعام المشتهى
 على المستبشع أو على الذي يشتهى شهوة أقل دائبا ان كانا متساويين في جودة الخلط أو كان
 المشتهى المستلذ أرقا خطا من الغير المشتهى قليلا فاما ان كان البون بينهما في ذلك باثنا جدا
 فينبغي حينئذ ان يختار الجيد الخلط ويؤخذه من المشتهى وان كان شديد الرداءة شئ يسير لتمتق
 الطبيعة اليه وتحتوى المعدة على جملة الطعام المختلط منهما ثم يتدرج قليلا قليلا الى اعتياد الاجود
 والى تقايل مقدار الاراد حتى ينتقل الى الشئ الافضل وقد تختلف موافقة الطعام أيضا
 بحسب الاسنان فان الطعام الارطب الارق أوفق لسن الصبيان والمتين القوي الغذاء للشباب
 والفواكه والحرار الرطب باعتدال السريع الاعذاء لسن المشايخ وبحسب المهنة فيكون الغليظ
 اللزج الكثير الغذاء أوفق لاصحاب التعب والمتخلى الابدان واللطيف اليسير الغذاء أوفق لمدمني

البطالة ومن لا يتخال من بدنه شئ ومن أجل البلدان أيضا فان أصحاب البلدان الباردة يحتملون
 الاغذية الحارة جدا وينتفعون بها كالثوم والفلفل وبالضد أصحاب البلدان الحارة لا يحتملون
 ذلك ووافقهم الخلول وسائر الحوضات وقد يعرض مثل ذلك بحسب الاوقات فتكون الاغذية
 الباردة بالفعل والقوة في الصيف أوفق وبالضد ولذلك ينبغي ان ينظر في كل هذه المعاني بما أشبهها
 ليكتسب منها استدلالا على ما يحتاج اليه من الغذاء ويضم ذلك الى ما ذكرنا من الامور الجزئية
 فانه حينئذ يكون قد علم اختيارا وفق الاغذية ودفع مضارها على أكثر ما يمكن ان يبلغه علم
 الانسان بمشيئة الله تعالى وعونه وذلك هو الغرض المقصود بهذا الكتاب فأتمن أو ما الى هذا
 الغرض اشرفه بكلام نزيه ويرتد كما ناقصا ساقتا عنه أكثر التكت والمعاني المحتاج اليها في
 هذا الغرض كيجي بن ماسويه وهلال الحمصي والحري وكثير من القدماء والمحدثين ممن انما عثروا
 بهذا الغرض الشريف عثروا فيقولون فيه أدنى القول ويجرونه الى غيره فاني وجدت ما لم يبلغوا
 من هذا الغرض أكثر مما بلغوا وما لم يلحقوا منه أكثر مما لحقوا وما لم ينفعوا به الناس أكثر مما
 نفعوا والله المستعان وعليه المتكىل (في ذكر رجل الاجسام ذوى الطعوم المفردة ومنافعها ودفع
 مضارها وما يحدث منها عند تركيها) ولحق الا ان عبادا كثيرا ايضا فصولا وقوانين كلية في
 تدبير المطعم والمشرب فانه وان كان في ذلك بعض التكرار فهو أنفع وأبعث الى الانتفاع بها وذلك
 ان من أجرد الامور ذى المعاني النافعة وأجودها وأسها ان تذكر كل ما مرة وجزئها أخرى
 ليتمكن ويستقر ويستقيم فهمها في النفس ويعظم موقعا عندها فيبادر الى استعمالها ولا يكسل
 عنها استهانتها ونحن فاعلمون ذلك فنقول قولنا ما في دفع مضار الاغذية الحامض يدفع اسخان
 الخلو واعطاشه وتولده المرار وتهيج للدم واحداثه للسدد والخلويدفع تبريد الحامض للبدن
 ومضرته للعصب وتهيجه للرياح والحامض أيضا يدفع شدة اعطاش المالح وشدة اسخانه والمالح
 يدفع عن الحامض غوصه في العصب وتآبه به وبالشاء الحامض والجوضة والحرقه الكائنة على
 قم المعدة منه والدسومة تذهب بفعل الملوحة وتجفيفه وتعبه وتخشينه لآلات الغذاء والمالح
 يصلح من ارجاء الدسم لآلات الغذاء ويدفع ما يولد من البشاعة واسقاط شهوة الطعام واهام الشبع
 قبل الاكثفاء من الغذاء والقابض يدفع عن الخلو وعن الدسم اطلاقهما للبطن وارجاءهما للمعدة
 والخلويدفع عن القابض تخشينه للصدر وشدة عقله للبطن وكذلك يفعل الدسم بالقابض الا ان الدسم
 مع ذلك يمس له بذاته ان يمس ويغري بل ان يجرد ولو يجرد ولكنه ليس جلا وجردا شديدا والمر
 يمنع الخلو من تولد السدد والمر يمنع الخلو من شدة التقطيع والحريف والسجج والثقب والاكال
 والانبجلاء والحامض والمر والحريف مما يطف ويقطع الا ان الحامض مع تقطيعه لا يسخن
 والحريف يسخن اسخانا قويا والمر يسخن باعتدال والدسم والتنفس من المغاظة الا ان التنفس يبرد
 مع التغليظ وأما الدسم فلا وأما الخلو فله بذاته ان يطف أدنى تطيف ولكن لان الطبيعة تتماز منه
 امتيازا كثيرا الموافقة لها يحدث عنه في كثير من المواضع تغليظ ولا سيما ان كان من جرم غليظ
 كالتمر المنفردات وكالعصيدة والفالزوج من المركبات أو من جرم قابض كحب الاس والخروب
 الشامي واذا اجتمع الخلو والحامض قطع ولطف باعتدال ولم يسخن ولم يبرد بافراط كالحال في
 السكجيين واذا اجتمع الخلو والدسم غذيا غدا كثيرا وغلظا كالحال في الخلو واذا اجتمع المر
 والقابض لظفا وقطعا وقويا الاحشاء وفتح السدد وفتت الحصى كالحال في الراسن والكبر ونحوهما
 واذا اجتمع المالح والقابض قعدا لا ويساوكا ناطعا ما قليل الغذاء رديته كالعتيق من التمسكود
 وزيتون الماء وكثير من الكوامج واذا اجتمع المالح والمر جفقا تجفيفا قويا وكانا دواء لاغذاء

من الذي يتولد عن أسباب
 أخرى لحفة المواد المتولدة
 عن اشرب (تداركه) أما
 صاحب المزاج فينبغي
 ان يديم الفصد والاسهال
 بشراب الفواكه
 ويستعمل شراب الرمان
 كثيرا فانه ترياق لهم وأما
 صاحب المزاج البارد
 فينبغي ان يديم استعمال
 أقراص الافستين
 وأقراص الشب طرج في ماء
 الاصول القوي ويستعمل
 الرياضة واذا أحس
 بتماذي الثقيل
 والاختلاجات استفرغت
 بجم الاصله مخيقون
 (ضرر الشراب القوي
 الاسود) احراق الدم
 وفساد الاخلاط وتوريم
 الحجاب والدماع والسل
 (تداركه) شرب شراب
 الرمان مع شرب البنفسج
 واستعمال السكجيين
 ساذج حامض مع ماء الشعير
 واستعمال اللخاخ الباردة
 المذكورة على الكبد
 والدماع والقلب وتناول
 أقراص الصندل الصغير
 والتنقل عليه بالسفرجل
 والعناب وميل الغذاء الى
 الحوضات (ضرر الرقيق
 المائي) بالابدان الباغمية
 احداث التوازل وأمراض
 العصب (تداركه)
 استعمال شراب الزوفا
 الخشخاش القوي عليه
 مع قليل اثاناسياداف
 فيه وأيضاً أخذ تربذ
 الزنجبيل مع غسل لعقه

لعقنين في اليوم الثاني والريضة ان لم يكن البدن شديد الامتلاء أو غمزا القفا والمفاصل بالعنف (ضرر الشراب العفص) هو قبض الطبيعة وتعكير الدم (تداركه) تناول الشراب الحلو عليه بعد الترويق أو شراب العسل والحار المزاج الشراب الابيض المرمرز وجا شراب البنفسج على ان حار المزاج قليل الضرر به (ضرر الشراب صلى الحلاء) الدق والاروام في الاحشاء والحجيات العفنة والصداغ الغالب (تداركه) تناول سويق الشعير عليه لينشفه ويكسرفونه وتناول طباشير مع طين أرمني بالتثقل أو العناب والسفرجل فان أضر فأولى الاشياء مقابلة به الرمان الحامض ورب الحصرم وان أضر شديدا شرب أقراص الكافور ولا يستعمل سكتجين عليه فان الحلو لا ينفع كثير منقعة بل ربما ضر واستحال الى المرار والحامض بلذع وينسكى بجموضه ويريد نكابة على نكابة اشراب ثم ينبغي ان يعتنى باللغ الخ من خارج على القلب والكبد والداغ (من تناول شرابا) وهو محموم أو مصدوع وتدارك ذلك ان كان مع امتلاء شديد فينبغي ان يبادر الى القصد

كالحب الحريف وأكثر الكوامخ العتيقة واذ اجتمع القابض والحريف أسخنا وجفنا بقوة وكانا دواء لاغذاء وأصل الحار هل المعدة وبردها ونفعا المبرودين والمرطوبين كالحال في أكثر الجوارشات واذ اجتمع القابض والحامض بردا تبردا قويا وقعا الدم والمرة وعقلا الطبيعة وأضر ابا لصدور الرئة كالحال في الحصرم والسماق ونحوهما وقد يكون معرفة هذا باستقصاء من المعرفة بأفعال المفردات فالحو كثير الغذاء معتدل الامتخا مغلط مخصب للبدن موافق للطبيعة معتدل الحلاء الحامض قليل الغذاء وغذاؤه معتدل الى التبريد ملطف مهزل للبدن ليس موافق للطبيعة معتدل في التقطيع والتلطيف والمالح أقوى اسخنا من الحلو وهو مجفف غير مغذ مانع من العفونة والمرأقوى اسخنا من المالح وهو مجفف للبدن غير مغذ ملطف مقطع والحريف حرارته أقوى من المرو وهو أيضا دواء لاغذاء ويقطع ويلطف ويسمج ويؤكل ويعفن والتفه فنه ما يسخن ومنه ما يبرد الا انها معتدلان في ذلك ومنه جل الغذاء وعليه المدار في تغذية البدن ونموه ونشوئه وهو غذاء لا دواء والدمس قريب المأخذ من التفه وهو يسخن باعتدال ويرسخ ويلين وييسر ويمنع الحريف والمالح والمر والعفص من شدة أفعالهن والعفص يبرد باعتدال ويصلب ويخشن ويقوى ماطعه مثل العفص ويعقدو يعقل ويغاط فهذه أفعال الاجرام ذوات الطعوم المفردة فاذا تركبت أفعالها بحسب ذلك (في فعل كل واحد من الشراب المسكر والماء في الابدان وقياس كل واحد منهما الى الآخر) كل شراب مسكر فانه بقياسه الى الماء مسخن للبدن مجفف له هاضم للطعام مجود للهضم مخصب للبدن اذا شرب على طعام كثير الغذاء محال للنفخ منفذ للغذاء محسن للون زائد في الدم والمرتين الصفراء والسوداء مضر بالعصب والداغ سريع الى امتلاء البدن مكثرا للجوارح الحار فيه معين على الباه مكسب جلد او قوة مدر للبول مسخن للكلى والمثانة والكبد والمعدة وكل ماء هو بقياسه الى الشراب المسكر مبرد للبدن مرطب له نافع للمحمومين وأصحاب الامزجة الحارة قليل المضره بالداغ والعصب مبرد للكبد والمعدة زائد في البلغم منفع للرياح كاسر من شهوة الباه مبلد للهضم مانع للفضول أن تبرز وتندفع في ان الحمية الدائمة في حال الصحة والتقليل من الاغذية والاستكثار والمبادرة الى الادوية ضار منه للبدن ان الحمية المفرطة الدائمة في حال الصحة والامتناع من الشهوات والتوفير على البدن من الغذاء مقدار حاجته ينهك البدن ويقل لحمه ودمه وشحمه ونحوه والابخرة الحارة الرطبة فيه التي هي مركب النفس فيضعف لذلك جميع الحركات النفسانية ويسرع لقلبة الدم وردائه أكثر الامراض الى البدن ولقلة الدم وضعفه وقلة الروح وعدمه أو بعض نضج الامراض وتحللها ولا سيما ان بادر صاحب هذا التدبير الى الادوية واستكثر منها فانه عند ذلك لا يبقى البدن على هذا التدبير كثير بقاء ويبقى ما بقي بسوء حال ضعيفا مصفارا ومن أجل ذلك ينبغي ان يتق هذا الباب ولا تؤخذ الادوية الا عند الحاجة ولا يقتر على الطبيعة من الاغذية في حال الصحة بل يوفي حقا وتدرج الى ان يحتمل الزيادة منها فان خصب البدن من اللحم زيادة في الصحة ما لم يبلغ الى ان يفراط ويمنع من الحركات فليجتهد كل أحد في ذلك كل الاجتهاد فان هذا ركن جليل من أركان حفظ الصحة ويحتاج في استقصائه وايضاحه الى كلام كثير وقد أفردنا لذلك مقالة وسماها في أن الحمية المفرطة ضارة بالبدن ولذلك لم نران تطيل ههنا الكلام في هذا المعنى وأرشدنا الى المقالة التي ذكرناها لقصد المعنى باستتمام هذا الغرض (في علاج التخم ودفع مضارها) الطعام يفسد في المعدة متى عرض بعده جشاء منن ذهل حاد وأصيب في الحلق شبيه بطعم الدخان وشئ كان فيه مرارة مع عفوصة فلينظر فان كان ذلك انما حدث بعقب أكل من عسل أو حلو أو معلىة أو بيض مطجن أو طباهجة مطبنة أو غمك ودشديد اليبس أو مطبنة كثيرة المرى أو أرز أو اسفيداجة متشبهة أو كوامخ

ويخرج المادة الدموية

حتى يخاف الغشى وقد سبق
الفصد بساعة شرب
ربوب الفواكه المطلقة
مثل رب الاجاص ورب
التيشوق وشرب البنفسج
وان لم يكن امتلاء فشرب
أقراص الكافور في
شراب الورد وشرب
الاجاص واللخاخ وصب
الماء الحار الكثير على
الرأس دون سائر الاعضاء
(الشراب على ضيق
النفس المرى) وتدارك
ضرره ينبغى ان يشرب
عليه شراب الخشخاش
ممزوجا بشراب البنفسج
ومسكان الماء الورد
ويخفف الغذاء (الشراب
على الرمد في ابتدائه)
وتدارك ضرره ينبغى ان
يساد الى الاسهال بطبخ
الهلبلج في الحال ويتناول
الكسفرة اليابسة مع
برزقون وناوسكر عليه كما
يشرب ويلبخ اللخاخ
الباردة على الدماغ وبرز
الكربن مما ينفع في مثل
هذه الحال اذا تنقل به مع
الكسفرة وسكنجبين
سكرى يجزى مثله (فحين
شرب على أحد أنواع
الامتلاء الثلاثة) ودفع
ضرره ينبغى ان يبادر قبل
ان تحدث أورام وحى
ويفصد فصد بالغا
ويشرب اما صاحب المزاج
البارد فلعوق الكرب
مع ماء الرمان واما صاحب
المزاج الحار فشراب

مالحة أو بقول حريفة كالكراث والبصل والباذروج أو طعام دقت فيه فضل نوابل كالحلثيت
والحروت فليشرب سكنجبين وماء فاتر وليتقياً وان كان الطعام قد نزل وخف البطن فليشرب شربات
من السكنجبين بالماء الفاتر ولا يمنع من شرب ما دعت الطبيعة اليه من الماء الصادق البارد وليلطف
النوم في موضع بارد ثم يجلس في أبرد بارد فاذا تحركت الشهوة للطعام فليجتنب هذه الاغذية التي
ذكرناها واما الهاولتو كل اهالة بقريه أو حصر مية وبالجملة طعاما يوجب قبضا وحوضه فان كان
عرض هذا العارض يعقب ما ذكرنا من أجل هذه الاطعمة كفى هذا التدبير مرة وان لا تعاد تلك
الاطعمة وان كان لا يزال هذا العارض يعرض فينبغى ان يد من صاحبه الادوية العسرة الفساده وهي
التي تجمع قبضا وحوضه فان أمثال هؤلاء لحوم البقر أو فق لهم من لحوم الدراج والكبير من السمك
أو فق لهم من الهاربا وبالجملة فجميع الاغذية الغليظة أو فق لهم من اللطيفة وهؤلاء هم أصحاب
المعدة الحارة المرارية ومتى كانت المعدة تبطى بالخف عن الطعام وكان يحدث بعقب نزول الطعام
جشاء حامض وكان يدوم مع الجشاء الثقيل في المعدة فليطلب صاحب النوم على فراش وطيء وثير حار
والاجود ان يلزم بطنه بدنا حار اخصه بمادة طويلة فان عرق ذلك البدن تعهد مسحه ولا يتعرض
للجماع فان لم يتبأ ذلك اتى على بطنه حرق وثيرة مسخنة ونام فوماطو ولاوسكن ان لم يأخذ النوم
وتعهد اسخان الحرق متى فترت ان هولم يتم حتى اذا بقي كذلك ست ساعات وما زاد عليه نظرا الى البول
فان كان قد بدت فيه المصفرة والارجية قام وتمشى مشيا طويلا ثم دخل الحمام وأكل بعد ان تعاد
الشهوة وليكن مقداره أقل مما جرت عادته ومن أغذية سهلة الاستمراء كالماء حص بالفراخ
والاسفيد باجات من أطراف الحملان والجداء وأوراق المطجنات وليفعل ذلك يومين أو ثلاثة
ويجتنب الاغذية الغليظة العسرة الانضمام ويشرب الشراب ويقويه ويقلله ويزيد في الحركة والحمام
الى ان يبطل ذلك الثقيل والجشاء الحامض كله ثم يعاود العادة وأكثر ما يحدث هذا العارض بأصحاب
المعدة الباردة والافراج الباغمية ومتى حدث مع التخممة انطلاق البطن فلا ينبغى ان يقطع ذلك مادام
لا يضعف البدن عليه ويمسك عن الغذاء البتة بقدر يوم وليلة فان عادت الشهوة مع انطلاق
البطن وقد كان من الخلقه بمقدار ما خف البطن كله فليأكل من الاغذية التي معها قبض ومرة
أكلا خفيفا كالصباغ المتخذ من حب الرمان والزبيب بجسه والاصباغ بخل قد نفع فيه كرويا
وراسن وبامراق المطجنات الظاهرة الحوضه التي قد صب فيها ماء السفرجل والتفاح والارز
والسماق ونحو ذلك من الاغذية فان ذهبت الطبيعة تنعقل قبل فقد الثقيل ورجوع الشهوة أخذ
تتى يسير من الكهوفى والسفرجل بقدر ثلث الشربة أو ربعها وان بقي البطن منطلقا بعد معاودة
الشهوة وخف البطن نظر فان كان يخرج أبيض أذكن ومع رياح ونفخ كثيرة أخذ الجوارشونات
العاقلة للبطن كالجوارش الحورى ولا سيما الذى أحدثت آثارا كيبه فانه أقل أدوية وأقوى فعلا
من القديم ومثل جوارش الكندزى وجوارش السفرجل والمهسل وجميع الجوارشونات التي
تسخن البدن وهي المركبة القابضة والمدرة للبول وان كان ما يخرج أصفر ولذا عاوكان معه عطش
وكثيرا ما يعرض مثل هذا الاسهال في الصيف عند مداومة أكل الفواكه الرطبة فينبغى ان يؤخذ
دواء الطباشير المعمول ببزر الحماض الذى لازعفران فيه وسفرجل حب الرمان الذى من نسختنا
فانها أبسط وأقوى فعلا ولا يقطع هذا الاسهال أيضا ما لم يضعف البدن وما لم يبق ويمتد بعد أطراح
أكل الفواكه ومتى اتفق كما قلنا قبل ان يقع استسكار من طعام وشربا فيعرض بعقبه ثقل المعدة
وتمدد فيها وضيق نفس وشوق الى التقيء فليبادر الى التقيء قبل ان يخف البطن وليتقى ان يثرشئ من
الرطوبات من ماء فاتر وسكنجبين أو جلاب أو فقاع ثم يطال النوم بعد التقيء والامساك عن الغذاء
بقدر يوم وليلة ثم يستحم ويأكل ان حاجت الشهوة أكلا خفيفا ويخفف الغذاء فليرجع الى العادة

وان عرض بعقب ذلك تمدد في البطن وكسل وثقل في الحركات وميل الى النوم فليصفصد اوليسهل على ما سنبين بعد واذا عرض جشاش فيه طعم ما اكل بعد ساعات كثيرة اوفى اليوم الثاني وفقدت الشهوة للطعام من بعد اوقات وتبددت فليمن من عرض له ذلك وليسك عن الطعام ثم يتمشى مشياً طويلاً فيقاسم يزيد في الشرب وفي قوته وصرافته وينقص من الغذاء و يأخذ بعض الجوارشونات المعينة على الهضم المليئة للبطن كالكمون والسفرجل المسهل وان أمكن التيء وكانت النفس فليتقياً أولاً بحار وليتوق ان يصيب البرد بطنه وظهره وليتوق في الجملة الحر والبرد وجميع الاعمال التي تتعب فانها تضر مضرة شديدة فان أطلق اوجاء التيء من ذاته فقد استغنى عن هذا التدبير الا اليسير منه والا فيحتاج ان يفعل ذلك ثم يتمشى بعد النوم مشياً رقيقاً طويلاً حتى يخرج الثفل ويشرب ماء حاراً وما يخرج الثفل ان تأخره وجهه ووجد ثقلاً في أسفل البطن فان عسر خروجه جدا احتل شياً فاشرب من الجوارش المسهل فاذا خرج الثفل وخف البطن دخل الحمام فانها جت الشهوة اكل والا عاود النوم حتى تعود الشهوة ويقل الاكل من بعده يومين او ثلاثة يأخذ في كل يوم اما السفرجل واما الكموني على مقداره من اجزاء ثم يرجع الى العادة فان بقي به بعد ذلك سوء الشهوة وثقل في أسفل البطن أخذ من الجوارشونات المسهلة وان بقي به بعد ذلك ثقل في البدن كله وتمدد في الاعضاء كلها فان كان مع ذلك وجهه واعضاه حارة منتفخة ممتدة فليصفصد وان كان مع تمديدها وثقلها بارد الملمس فليستعمل الحركة وقلة الغذاء اياماً وربما عرض عن الخمة هيجان شهوة للطعام فيتبع الانسان هواه في الاكل فيحدث عنه استطلاق البطن وهيجان شهوة كاذبة يتبعها ايضا استطلاق البطن ويدور ذلك الامر كذلك ولذلك ينبغي متى حدث مثل هذه الشهوة بعقب افراط من الطعام او بعقب حال لم يقع تقصير فيه بل استيفاء منه لم يتهم هذه الشهوة ولا يتوان على تناول الطعام بل يضرب عنه البتة فان كانت شديدة القوة جدا ولا تكاد تكون كذلك أخذها لوزات ملحقات اوسويق الكعك والمرى وعلات النفس بمثل ذلك الى ان يحضر وقت الطعام الثاني فان دام ذلك في الانسان مدة طويلة وكان منه في عناه اقبال الصبر عنها واما بان يتناول عندها طعاما فيثقل عليه وينطلق بطنه فيسهل السوداء حينئذ بقوة وتوضع محاجم بلا شرط على الطحال ويلحق العسل او يشرب الجلاب حتى تهيج هذه الشهوة مرتين او ثلاثة وشياً بعد شئ حتى يسكن مضمها فان مضض هذه الشهوة الكاذبة يسكن باليسير من الاشياء الحلوة الدسمة ويبقى اسود لزجاً بعقب الجلاب وماء العسل ونحوه ويبطل ويندفع باسهال السوداء ووضع المحاجم على الطحال واجتناب الاغذية التي تولد السوداء من بعد وينبغي ان يجتنب الخل في هذه الحال خاصة ثم جميع المحوضات التي تجمع حوضتها قبضاً وان اتفق ذلك تلوحقت بدسومة وحلاوة كثيرة فليفتقد هذه الابواب ولا يغفل عنها فانها ابواب نافعة في دفع مضار الخمة ولا شئ اذفع للامراض من اندفاع الخم ولا اجاب لها من نواترها (القول في علامات الاستمراء والشهوة الصادقة والتلطف لدفع مضرة الاكل على غير نقاء المساعدة صديق او امر رئيس) ومن علامات الاستمراء التام الصحيح ان يحف ما بين لدن العس الى الشنة ويثقل ماتحت الشنة قليلاً في اكثر الامر ولا سيما ان كان الغذاء كثير الكمية وينتقل البول من المائية الى الصفرة والارتخية ويتقدم ذلك جشاشاً لا طعم له او طيب الطعم غير زهك ولا حامض ولا كثير المقدار وتطأ المعدة اذا استلقت الانسان حتى ينقع البطن ثم لا تسكن بل تزيد اولاً فاولاً حتى تؤذى ولا يمكن ان تنسى وتذهل عنها النفس بل تجدها فان اغفلت في حال عارض نفس قوى قد عاودت مع زوال ذلك العارض اقوى مما كانت ويقبل النبض بصغر وتندكى حاستها الشم خاصة ثم السمع والبصر وتخفف حركات الجسد حتى انه لا يعمل البتة الى الاضطجاع والنوم ويقل الريق في الفم ويحدث عطش فاذا ظهرت هذه

وشرا به والغذاء سماوية بعد القصد ونشوقية قبل القصد او اجاصية (ضمر الشرب على الخمار) تشديد الصداع والغثيان والدق والحبات الصعبة واورام الاحشاء (تدارك) الاجتهاد حتى يتقياً بسكتنجبين وماء حار ثم يعصر الرمان اليسير ويشرب منه يسيراً حتى يلبث فان وقع التيء عاد اليه مرة اخرى فاذا تسكن التيء استعمل رب الحصرم وشرا به وجعل غذاه الهلام والقريص والسكك الصغار القريص واغتسل ونام واستعمل البرزق طونا مع الخل على الرأس وعلى المعدة مبرد اللهم الا في الشتاء فانه يضمه به الرأس مفترأ والمعدة معتدل البرد

• المقالة السادسة في الحركات • في الحركة الكثيرة قال ابو علي الحركة الكثيرة تسخن اولاً تسخيناً شديداً وتخفف ثم في آخر الامر تبرد ومن مضارها الاولى التعفين وثقل المواد الرديئة الى اعماق الاعضاء ومن مضارها الثانية امراض العصب الباردة وسقوط القوة وربما اورث الخفقان والغثى (التدارك) ينبغي ان يغتسل امانى الصيف فيما بارد و امانى الشتاء فيما عذب فاتر

ويخسر بخسور كافوري

ويتحسى من المرقق اللحمية
المدقوق والمحصص ولا يفرط
فيه ثم يمزج بالدهن ويعرق
مفاصله به ويقطره في
الاذن ويحلب اللبن على
الرأس وينام ويستريح
مدة ويلطف غذاءه أولاً
فيغتذي بصفرة بيض
نيمبرشت وأجنحة الطيور
ثم يدرج الى الغذاء اللهم
الا عند سقوط القوة
فيعطى ماء الحنظل قوي مع
شئ من الشراب الريحاني
(في الحركة الشديدة) فلهما
قريب من فعل السكرية
في التسخين وأقل منه في
التحليل (تداركه) ينبغى
أن يكون الى تبديل المزاج
الحار أميل منه الى انعاش
القوة بالتغذية فيسقى
رئوب الفسواكه والماء
البارد بعد سكون القلب
والنبض (في السكون
الكثير) يولد الخام وامتناع
الاوراعن طاعة العضل
في الحركات وبسلافة
الحواس (تداركه) ان
كان غداً ذلك
فلا يستفرغ يجب
الاصطمة مخقون أو حب
القوقايا فان كان غداً
طويل المدة فالرياضة
الشاقة والتدليك والغمر
في الحمام (الحركات على
الاستفرغ) ينبغى أن
يتحسى عليه مرق اللحم
مع شراب ريحاني ويشرب
صاحب الحرارة شراب
التفاح مع المقرح البارد

العلامات أو وجعها أو أقواها فهي هيجان شهوة بينة ثابتة مع خفة فقد تمت الهضوم الثلاثة واحتياج
الجسد الى غذاء ثان وان اضطر أحد الى الاكل لمساعدة صديق أو أمر رئيس قبل ظهور هذه
العلامات فليتلطف على المائدة ما يشبه الجوارشبات وما يجلو ويقطع وينفذ كالبوارد المعمولة
بالكرويا والصعتر والابنجدان وكالجبن العتيق الحريف وكزيتون الماء والمرى النبطي والحنكة
ونحوها ويبدأها ويجعل جل طعامه منها ويجتنب في ذلك اليوم المغلظة والكثيرة الاغذاء فان لم
يتفق ذلك فليقل من كمية الطعام ما أمكن فان اتفق ان يقع الاكل على غير نفاه أياماً متوالية
فليبادر بأكل الجوارشبات المسهلة ثم لا يأكل الا على جوع صادق أياماً كثيرة فليمنع أيضاً هذه
المعاني فانها نافعة جداً (القول في علاج الخمار بقول مختصر) الخمار تخمة من النبيذ يعالج بطول
النوم والامساك عن الغذاء ثم يعالج بالحم ثم بالادوية المقاومة للعارض القوي من اعراض الخمار
على ما ذكرنا قبل في المقالة الاولى عند ذكرنا الشراب ان كان غثي فرب الرمان ونحوه وان كان
صداع وعطش فبالجلاب والثلج والسكرنجبين الساذج وربما يزيد ذلك العارض القوي من
الاغذية ان كان غثي وحسي ولهيب فيباردة من ماء الحصرم والقراريح مطيبة بماء الخيار والتمناع
والتفاح أو جرجانية بالخردل أو عدسية صفراء باردة بقرع وقضبان السلق الى الجوضة ماهي
فان لم يكن حسي ولا غثي بل كان ثقل في الرأس وخف في المعدة حتى كأنها تجرد وتجدب فبامراق
الاسفيداجات الدسمة ولا سيما مرق الكرنب النبطي فليتحسس مع بسيرخيزولا يكثرا الخبز ولا يؤخذ
منه ماء معدد المعدة بل يخفف ثم يطلب النوم وليترك الشراب ان كان السكر الذي تقدم مفراطاً
ثلاثة أيام أو يومين لمحاللة وبشرب فيه الماء ثم يعاود الشراب فانه اذا فعل ذلك لم يجتمع امتلاء ولم
يتجه عليه الامراض الحادثة عن الاكثار من الشراب (فيما يجب ان لا يجتمع بينها من
الاطعمة) ومن الاطعمة اطعمه لا ينبغي ان يجتمع بينها في أكلة ولا في يوم ومن هذه معروفة
الاسباب والاجودان نذكر منها طرفا يكون مثلاً ومجهولة الاسباب استنبطت بالتجربة والالتفات
نذكر ما لحق منها فنقول ان الاجودان لا يجتمع بين المضيرة والحصرمية والمصلية ولا
بؤكل واحد منها بعقب الاكل من الآخر والقلق أو المشمش أو الرمان الحامض أو الاجاص
أو التفاح وبالجملة بعقب الفواكه الحامضة القابضة ولا يجتمع بين الارز والحل وطعام مخلل
كالقريص والهلام ولا يجتمع أيضاً بين التمسكود والكوامخ ولا يجتمع أيضاً بين البقول والفواكه
الرطبة ولا يكثربل لا يؤخذ ثبته ولا يؤكل بوجه يوم يستكثر من الفواكه الرطبة البقل اللهم الا
السذاب والصعتر الرطب ونحوه ما ولا يجتمع بين الجبن الرطب والفواكه الرطبة ولا يطبخ حامض
والقابض كالسكاج والحصرمية ولا يجتمع بين الجبن العتيق والتمسكود والسمك المالح ولا يجتمع بين
السمك والماسن والرائب واللبار واللوز والجبن الرطب ولا يجتمع بين التفسيل والباقي والابن
الباقي والماسن والابن شئ من الفواكه والاطعمة التي تجتمع جوضة وقبضا والابن البقول
الباردة النافعة وبين الفطر والكماة ولا يطبخ التمسكود بالحل ولا يجتمع بين السمك والشحم واللبن ولا
يطبخ بها لحوم الدجاج وما يبيض لحمه من لحم الطير ولا بين لحوم الدجاج وما يبيض لحمه من لحم الطير
وبين الماسن والجبن واللبن ولا تطبخ لحوم الصيد بالحل ولا باللبن ولا بالرائب ولا يجتمع بينها وبين
الفواكه ولا يؤكل على الاسفيداجات عسل كثير ولا يبيض مطجن ولا مع السكاج مضيرة ومصلية
ولا يشرب عليها شراب قهوه ويكره أكل الماسن بالفجل ولحم الدجاج بالماسن أو من أوخل قد
اقام في اناء نحاس وشرب السويق على البهط والتسكييب على جر حطب الخروع أو الدفلى أو التين
او حطب له كيفية حارة وشجر التوت بمثل هذه ويضرب من الخشب والحشيش عما كان غير مألوف
ولا يمتحن وشراب قد اقام في اناء ذهب مدة طويلة ولبن قد اقام في اناء نحاس أو رصاص والجمع بين

ودواء المسك لصاحب
 البرودة بالشرب الصريف
 مع المفروح الحار (الحركة
 على الطعام) قد سبق
 القول في ضرره وتداركه
 وهو أن يتخضض وتنع
 الهضم وتحد قبل الهضم
 وتورث السدد (تداركه)
 الحيلة في اخراجه واطلاقه
 ثم تعقبه بما يفتح السدد
 ويقل آثار ضرره المتقدم
 ثم تخفيف الطعام بعده
 (في الشهر الشديد الكثير)
 هو شبيه بالحركة الكثيرة
 الشديدة لأنه أغلب
 ضرره بالدماع والقلب
 (تداركه) تغريق الرأس
 بدهن البنفسج وتنشقه
 وتقطيره في الأذن وشم ماء
 الورد وشرب الشراب
 الكثير المزاج حتى يربط
 الدماغ والاستحمام
 الخفيف بالماء العذب
 المعتدل السخونة ويحسى
 مرقة اسفاناخ وقرعية
 وسليمة وتناول شراب
 التسفاح والخلبة القلب
 بالاطلية الباردة (في
 النوم الكثير) يفعل فعل
 السكون الكثير الآن
 مضرته بالدماغ أكثر
 (تداركه) شبيه بتدارك
 السكون الكثير لأنه
 ينبغى أن يعتنى بالدماغ
 زيادة اعتناء فيستعمل
 المعطسات ويتشم المسك
 والحلثيت ويتغرغر
 بالورد والمرى وبارج
 قية سرا وان أوجب
 الحال الاستفراغ

حند قوقى وبصل وبين السخرو الثوم والبصل فقد جن عليها خلق كثير والجمع بين السداب
 والبصل والباذر وج قد أعمى خلقا كثيرا والورثا اذا وقع مع البندق وخم جدا والفسق اذا وقع مع
 النارجيل أو حب الصنوبر الكبد أضرب بالفم والرأس والكبد جدا والعسل اذا وقع مع الشراب المتر
 أو البطيخ الحلو أو الموز تبيث استحالته ومضرتة سر يعا والمان الحامض ونحوه اذا أكل على الهريسة
 لم يكديس لم من شره الا حار المعدة والكبد جدا والماء الحار اذا شرب على الاغذية المالحه بان
 ضرره سر يعاجد او الماء المتلوج اذا شرب على الفواكه الرطبة واتباع شئ شديد الحار بالفعل
 يبارد بالفعل أو شئ شديد البرد بالفعل بشئ شديد الحار بالفعل كمن شرب ماء الثلج على الفالودج الحار
 أو يتلقم الفالودج الحار بعقب شرب ماء الثلج فانه ردى جسد الرأس والاسنان والعين والمعدة
 (في ذكروقت الرياضة والاعتناء بقول كلى مجمل) ينبغى ان لا يؤكل الطعام الا بعد ظهور النضج
 في البول وهو تغيره من اللون المائى الى الاترجى والاجود ان يرتاض بعد ظهور النضج ثم يأكل
 الطعام ولا يرتاض به الا بعد ظهور النضج في البول وهو تغيره من اللون المائى الى الاترجى (في مضرة
 عامة من ادمان تقديم القوابض قبل الطعام وانه اغما ينبغى ان يفعل ذلك في علاج مرض لاني
 حفظ صحة) تقديم الاشياء القابضة قبل الطعام يمنع نفوذ الكيوس بالسهولة الى الكبد فينهك لذلك
 البدن ويحتبس البطن أيضا فيتولد عنه أمراض في الرأس والمعدة والامعاء ولذلك ينبغى ان
 لا تقدم القوابض الا حيث يحتاج الى امساك البطن فاما حال الصحة فلا (في ذكروقت كلى لقلة
 الشرب وكثيره ومنفعة كل واحد منهما ووقته) الشرب الكثير من الماء على الطعام يسبب الهضم
 والشرب الكثير بعد خف المعدة يابن البطن ويسرع باخراج الفضل (في ذكروقت كلى في مرات
 الغذاء) الاقتصار على الاكل مرة يضر النخفاء والمحرورين وينفع الغلاظ والمرطوبين (في ذكرو
 قانون كلى في المبادرة الى الطعام أو تأخيرها بحسب حال الابدان) الابدان التي يصيبها الغشى
 والصداع متى تأخر عنها الطعام ينبغى ان يبادر والى الغذاء فان أصابهم عليه سوء هضم فينبغى ان
 يلمظوا بشئ يسير الى ان يأتى الوقت فان كانوا مع ذلك يلهثون ويحمون فليعطوا باغذاء سر يعام
 الشعر والسويق الكثير الماء والابدان التي تصح رطوبة الفم رهلة لا تهش للماء ولا الطعام حتى تبطل
 هذه الاعراض وتجووع جوعا يبيننا (في ذكروقت كلى في الحركة قبل الطعام وبعده والمقدار
 الذي يستحق ان يسمى منهار رياضة أو لاسمى) الحركة أبدأ ينبغى ان تقدم قبل الطعام فان اضطر
 اليها مضطرب بعد الطعام فليكن في غابة البطء والسكون وبعدها مارا لا تهز الاعضاء والاحشاء ولا
 تغير التنفس واما قبل الطعام فبصد ذلك وما كان من الحركة قبل الطعام لا تبلغ الى ان تنفص
 الاحشاء وتهز الاعضاء وتغير التنفس الى العظم والتواتر لم تغد رياضة ولم تنفع في تذكية الحرارة
 الغريزية (في ذكروقت كلى لمن اضطر الى الاكل مع الحاجة الى الحركة أو دخول الحمام من
 وقته ذلك) متى اضطر انسان الى ان يدخل الحمام أو يتحرك حركة قوية ولم يملك مع ذلك بد من ان يأكل
 شيأ من الطعام أو كان قد أكله فلا ينبغى ان يشرب عليه شيأ أو يكون أقل ما يمكن حتى يفرغ من
 الحركة والحمام (في ذكروقت كلى لاسعمال الرياضة والحمام والمراد قبل الطعام وبعده ومنفعتها
 ومضرتها) من أجود الاشياء قبل الطعام الرياضة والحمام وبعدها الطعام السكون والنوم والمراد
 الباردة والحركة بعد الطعام نفس الهضم وتنشره في البدن ينشأ في الامر الاكثر وبعدها اتفق ان
 يحمض الطعام ويورث جشاء حامضا (في ذكروقت كلى في مقدار الرياضة الناعمة والرياضة المذبذبة)
 أصحاب التعب والرياضة بالحركة والاعمال القوية أسرع هضم للاغذية وأقل امراضا
 لكنهم مع ذلك أسرع الى الذبول والهزم ولذلك ينبغى للمتفرغ لنفسه ان يستعمل من الرياضة
 بمقدار ما يذكي الحرارة الغريزية ولا يبلغ الى ان يتعب ويعا فان في ذلك نفص الفضول مع بقا

استفرغ بحب قوفايا أو

حب اليا راج (في ضرر
الجماع الكثير) والجماع
المتكلف والغير المشتهى
مضرته النقصان في جوهر
الروح الحيواني وتضعيف
القلب والخفقان وظلمة
الحواس وسقوط القوة
والتهيؤ لجميع أمراض
العصب لبارد المزاج
والدق لحار المزاج (تدارك
ذلك) لما كان ضرر ذلك
على وجهين أحدهما ميلان
المزاج الى البرودة
وعلامته أن يصغر النبض
ويتفاوت أو يبطئ ويحس
يبرد في الاعضاء، ويتأذى
الانسان بالبرد ويستريح
بالحر والثاني ميلان
المزاج الى الحرارة والدق
وعلامته تواتر النبض مع
السرعة ووجدان التهاب
بعد سكون حركة الدماغ
وكره واشتعال عقيب
الطعام فالتدارك على
وجهين فالذين يعمل مزاجهم
الى البرد ينبغي أن يسقوا
الشراب الريحاني ويطعموا
ماء اللحم مدقوقا يطبخ
بالرفق حتى يفقد فيه طعم
اللحم مضروبا بصفرة
البيض مبرزا بدارصيني
وقرنفل وششقال وشهوا
المسك وبتنا ولو امن دواء
المسك وان يمزجوا ما
يحسونه بالشراب وان
يستعملوا العجة بالبصل
والكراثية وان يكثروا
من الخس وان يشربوا

الرطوبة الاصلية على الاعضاء التي شأنها أن تبطئ بالهرم (في ذكرجلة في استعمال الاغذية اللطيفة والغليظة على الصواب بحسب حال البدن من تعب أو راحته) من تعب أو يكدان آدم من الاغذية اللطيفة الغذاء باضطرار أو اختيار ينهك بدنه وأسرعته اليه الامراض المرارية وتؤدي به الدق والذبول سريعاً ومن كان ساكناً بالان هو آدم من الاغذية الكثيرة الاغذاء أسرعت اليه السدد والحصاة وأوجاع المفاصل والحجيات الامتلائية ونفث الدم وانشقاق العروق والخراجات العظيمة والاورام في الاحشاء ونحوها من الامراض ولذلك يجب أن يجعل الطعام في غلظه ورقته وكثرة اغذائه وقلته وزوجته وهشاشته وسرعة تحلله وبطئه بحسب حال البدن في حر كانه وسكونه وتعبه وراحته وكثرة التحلل منه وقلته (فيما يحفظ على كل مزاج من أمر حجة الابدان صحته من الاغذية) الابدان المعتدلة في الحر والبرد والرطوبة واليبوسة يحفظ عليها صحتها الاطعمة المعتدلة في هذه الكيفيات والابدان المطبوعة على غير الاعتدال يحفظ صحتها الاطعمة الشبيهة بمازجتها مادامت صحيحة فيحفظ على البدن الحار اليابس صحته الغذاء المائل عن الاعتدال الى الحر واليبس بقدر ميل ذلك البدن عن الاعتدال مادام صحياً ويرده الى صحته اذا مرض الاغذية المضادة لمزاجه التي هي الباردة الرطبة وكذلك القياس في سائر الامزجة وعلى هذا ينبغي ان يكون تدبيره في حفظ الصحة الا أن تريان تنقل بدنا من الابدان الخارجية عن الاعتدال الى الاعتدال وتطعم في ذلك منه ويمكن ان يفرغ هو لنفسه مدة ما يكون فيه ذلك فأما من لم تطعم ذلك منه فليكن قصاره ادامة حفظه على مزاجه فان في ذلك حفظ صحته وان كانت صحته غير وثيقة ولا مأمونة (في ان الاكثر من الاغذية المشتهية مشاكلة للبدن وفضل جودة في الهضم وقد يتفق في الندرة الامر بضد ذلك) وعلامة ذلك الشيء المشتهى والذي تنوق اليه النفس توقافاً شديداً ان كان يعضد ولم يكن بفاضل الغذاء فان غذاءه سيصير جيداً بجودة الهضم وذلك ان له مشابهة في المزاج لذلك البدن ولذلك ينبغي ان يختار ولا تمنع النفس منه وأما ان كان من جنس ما يعضد ويكون في غذائه رداءة الغذاء فليمنع منه وذلك ان تلك الشهوة حينئذ ليست مشابهة لطبيعة البدن لكن الغلبة مزاج أو خط ردي، على المعدة أو على فيها (في ذكرفان كل في اختيار الاغذية بحسب أحوال الابدان) ينبغي أن يجري الامر في اختيار طعام قاعلي غيره على طريقين أحدهما ما أوجبه طول التجربة والتفقد في كل انسان بعينه فيجتنب ما يجده يضره دائباً وبالضد والثاني ان يختار الغذاء بحسب الحاجة اليه لموافقته كما يختار الخبز الكثير الخمر والبورق واللحم المتين اللزج والشراب الغليظ السكر اللخفاء والمحورين (في ذكركم من تقل حاجته في حفظ الصحة الى استعمال الحركة والحمام قبل الطعام ومن تكثر حاجته اليها) النخفاء والمحورين والذين يصدعون عند تأخير الطعام عنهم وتظلم أعينهم وتغنى نفوسهم أقل الناس حاجة الى الحركة والحمام قبل الطعام والانتظار به علامة الهضم التام والبول والاضد فأما أصحاب الابدان العبلية والتي لا يكاد ينكوهها طول الصبر على الجوع والعطش فأوجهها الى الحركة والحمام قبل الطعام وانتظار النضج التام ومتى كان أصحاب الصنف الاول في الغاية مما ذكرنا احتاجوا الى أن يتركوا الحركة والحمام قبل الطعام اما طول أعمارهم وامامدة طول بلة حتى تخضب أبدانهم وترطب وامان يستعملوه بين أيام مرة واحدة بحسب حالهم في ذلك (في الذين يستمرؤن الاغذية الغليظة كلحوم البقر وتفسد في معدتهم الاغذية اللطيفة كلحوم الطير والتلطف لاصلاح أحوالهم) في الناس قوم متى أكلوا قبل ان يتقيوا مراراً فسدهم وصار هؤلاء صنفين فمنهم يخيف البدن حار المزاج يستمرؤن الاغذية الغليظة والباردة كالسكاجة البقرية ونحوها استمرأ جيداً محكماً وتفسد في معدته لحوم الدجاج والدراج والجداء ونحوها ويتجشأ عليها جشأء خائبا زها كما منقناو منهم عبل البدن رطبه فعلاج الصنف

تفيع الحصى مزوجا
 بالشراب ويستعمل
 حار ويطبخ حار ويطبخ
 ودهن الورد مخلوطين وان
 يناموا على الاستيقاظ من
 الطعام المنزوان كانت
 المعدة قوية استعملوا
 البصل المشوي والجزر
 والشليم المشويين مع ملح
 فيه بزرا الجزر أو ملح اسقفور
 وأمان يعمل به المزاج الى
 الحرارة فيحتاج أن يستعمل
 ما يجتمع فيه معينان
 التطفئة ونوايد بدل ما
 يتحلل من المني وهذا
 مثل القرعية والسليمية
 والبيض التمبرشت صفرة
 وبيضا وحلوا اللبن
 والترنجيبين والكشكش
 المرابي عاء الحسك الرطب
 وحسوا متخذان من كشكش
 وحص مطجنين وأمنخاخ
 الدجاج والديوك والسمك
 المشوي وهو حار معتدل
 الكبير والصفرو والحلواء
 متخذان من سكر ولوز مقشر
 مطحون وبزرا الخشخاش
 مطحونا يستكثر منه
 استكثرنا ويستعمل
 سورنجان مع سكر ولوز فان
 له خاصية في هذا ويحسى
 مرقة اللحم مع شراب
 التفاح ويشتم الكافور
 قليلا قليلا ويرد القلب
 بالبخاخ (في ضرورتك
 الجوع) لمن اعتاده أو جاع
 المفاصل والارتيبين وثقل
 الرأس والحركات ورجع
 الركية (تداركه)
 استعمال الجماع ان

الاول بمثل هذه الاغذية الغليظة والحامضة وما أشبهها من الاشربة والفواكه كالسماقية
 والحصرمية وشراب التفاح والريمان والسفرجل وبادر بها اليهم قبل وقت الغنى ومع هيجانه وأدم
 ذلك فيهم حتى يسكن هذا العارض واسقهم الماء المصادق البرد وأما الاخرى فلا تطعمهم حين
 يهيج الغنى فيهم بل قيمهم بالماء الفاتر والسكجيين وأعد ذلك عليهم حتى يسكن ويذهب البتة ثم
 أعدهم فانك متى لم تفعل ذلك خالط المرار طعامهم وفسد هضمهم وفسدت أبادانهم بدوام ذلك فيهم
 ولا حيلة في دفع هذا العارض عن هؤلاء لانه شئ في الخلقة ولولا كراهتنا طول الكلام والتسلل
 بغرض هذا السكاب لذكرنا شبيهه (في ان المنفرغ لنفسه يمكنه استعمال الاغذية الحامضة لبذنه
 على طريق الصواب) من كان متفرغا لنفسه يمكنه أن يرتاض ويستحم ويأكل وينام متى شاء
 وأمكنه ان يديم الاغذية الكثيرة الاغذاء والزجة ولا سيما ان يحدث عليه من ادمانها نقل في
 كبده أو كلاله فيخصب بذنه عليه وتقوى قوته ويطيئ النزول فيه ولم يحتاج ان يستقصى أمر
 الاغذية كثيرا استقصا، ولان يوارث الفصد والاسهال فأمان لم يمكنه ذلك لشغل بعاش أول تنبأ له
 الرياضة لضعف البدن أو سمنه فينبغي أن لا يقرب هذه الاغذية الا في الندرة لكن يقتصر على
 المتوسطة في كثرة الغذاء وقلته ويستقصى في اختيار الاغذية وليس يجتري بذلك بل قد يحتاج في
 دوام حفظ الصحة الى تعهد الاستفراغات وعلى أن الاجود ان لا يطعم الا بعد حركة كما بمقدار ما يطبق
 ان كان ضعيفا فان الحركة قبل الطعام من أعون شئ على حفظ الصحة كما ان الحركة بعد الطعام من
 أجلب شئ للامراض فلذلك ينبغي أن يتحرك قبل الطعام ولو الشخ الضعيف يركوب أو مشى بمقدار
 طاقته لان في ذلك تجويد الهضم وليس يمكن ان يمرض الانسان المعنى بجودة الهضم وأمان لم يمكنه
 الرياضة والاستحمام والنوم متى شاء لشغل بعاش فالاجود له أن يجتنب الاغذية الكثيرة الاغذاء
 ويستعمل المفحمة للسدد في الكبد والكلى ولا سيما متى أصاب فيها نفاذاته فينبغي أن يادر اليها
 في ذلك الوقت ويدام حتى يفقد ذلك الثقل ثم يقطع استعمالها لانها ان أدعت وأدمنت بعد ذلك
 ولدت أمراضا صفراوية ثم سوداوية (في اختيار الاغذية بحسب ما يتولد في البدن من الخلط
 الضار ويمنع تولد ذلك الخلط ونفضه الى الخارج اذا كثر) من كان يكثر فيه تولد المرار الا صفر فليجعل
 أغذيته الباردة التفهه كماء الشعير والخيار والقرع والبقول والمزرة الحامضة كالخصرم والريباس
 والريمان ويجتنب الحلو والدم والمرو والمالح والحريف ومن كان يكثر فيه تولد البلمغ فليجتنب التفهه
 والباردة الغليظة ويستعمل الحريفة استعمالا معتدلا ومن كان يكثر فيه السوداء فليكثر من
 الاغذية المرطبة ويعتدل في المسخنة ويجتنب الحامضة والقابضة والمالحة والحريفة ومن كان
 يكثر فيه الدم فليجتنب الاطعمة والاعذية الكثيرة الاغذاء والحلوة ويستعمل الحامضة والقليلة
 الاغذاء وليتعهد نفسه بالفصد وليتعهد المبالغ التي وصاحب المرار ما ينفض المرار وصاحب
 السوداء ما ينفض المرة السوداء فضلا واستظهاره لانه اذا استعمل كل واحد منهم ما ذكرنا من
 الاغذية لم يكدي يجتمع فيه ما يحتاج الى استفراغ لكنه على حال فضل واستظهار (في أن النخم
 الكائنة من الاغذية الرديئة أشرواردا كثيرا من الكائنة من الاغذية الجيدة الاغذاء الموافقة)
 توارث النخم من الاغذية الجيدة تولد أمراضا متلائية ليست لها رداة كيفية مثل الحمى الشديدة
 والدمامل ونحوها وأمان الاطعمة الرديئة الغذاء فأمرض سوء خبيثة رديئة الكيفية كحميات
 العفن المحرقة والغب وشطر الغب والبلغمية والربيع والحجرة والخلة والسراطين والدوالي والبواسير
 والربو والاستسقاء بحسب الخلط المتولد من ذلك الغذاء الرديء ان كان بلغميا فالامراض البلغمية
 وان كان سوداويا فالامراض السوداء ويكون رداة كيفية (في انه لا ينبغي أن يدم
 غذاء مشهور رداة الخلط وان كان الآكل له يستمره اشتماء جيدا لفضل شهوته له) فينبغي أن

أمكن والافاستعمال بز
 بجمكشت و بزسداب مع
 سكر واصحاب برد المزاج
 و بزرا الحس و بزرا البقلة
 الحقا، لصاحب حر المزاج
 و تناول الاغذية القليلة
 اللحم و الحامضة و شد
 الاسرب على القطن (في
 ضرر الجاع على الخلاء)
 هو شبيه بضرر الجاع
 الكثير و تداركه شبيه
 بتداركه الا انه بالغذاء
 اللحمي أوفق و الاحتراس
 فيه من الدق أولى بأقراص
 الهندبا (في ضرر الجاع
 على الامتلاء) هو شبيه
 بضرر الحركة على الطعام
 الا انه أشد و أكثر ضررا
 و أوغل بالطعام من غير
 المنهضم الى أعماق الاعضاء
 و ربما حدث منه القوانج
 الصعب (تداركه) ان
 يتر بص حتى ينظر هل يعيل
 الغذاء الى اللين أو النفخ
 و الاعتقال و هل يوجد
 نخس بالنواحي من الاعضاء
 فان مال الى اللين ترك حتى
 يبرز ثم يشرب بعد ذلك ماء
 الحصى المطبوخ - زوجا
 بشئ من الشراب شربا
 و ايا ثم يشرب مجنون
 الكندر و لمن هو أبرد
 مزاجا فجمون اثنا ناسيا ثم
 يتحسى المرق اللحمية بلا
 بيض و يشرب نقيع الحصى
 بلا طبخ و ان مال الى النفخ
 شرب عليه الكموني حتى
 يزول النفخ و ان اعتقل
 أطلق بما يزلق و ان كان
 الغذاء احتباسه للصقة

تهجر الاغذية المشهورة برداءة الغذاء في أكثر الامور و ان كان بعضها مما يجسد بعض الابدان
 هضمه أكثر مما يجسد هضم الطعام المشهور بجودة الغذاء لان مثل هذه الاغذية لا يعدم اذا
 أدمنت أن يكثرت منها في البدن الخلط الذي يولده و يقل الدم المعتدل فتولد أمر اضا مناسبه لذلك (في
 أنه لا ينبغي أن ينقل عن عادة جرت من أمر الطعام ضربة و بغنة بل بتدرج ان كانت عادة رديئة)
 لا ينبغي أن ينقل عن عادة جرى عليها أمر الغذاء من وقت أكل أو من مراته أو شراب
 صرف أو زوج الى غيره دفعة لكن على تدرج و شئ بعد شئ و قليلا قليلا لا يدوم نقل عادة بتة
 و لاسيما اذا كانت مزمنة و لم يكن الانسان متفرغا لنفسه فعند ذلك يروم نقلها الى ما هو أجد منها
 على تدرج (في الاحتمال لمن يحتاج بدنه الى اغذا، كثير و لا تحمل معدته غذاء كثير الكمية و لمن
 يحتاج بدنه الى غذاء قليل و لا تشبعه الاغذية القليلة الكمية) متى احتاج الانسان الى أن يتولد
 فيه دم كثير و لم يمكنه أن يأكل غذاء كثير الكمية اثقله عليه فأعطه أغذية قليلة الكمية كثيرة
 الاغذاء كالخبز السمين و الكباب و صفرا البيض و الفالوذج و متى كان يحتاج أن يتولد فيه دم قليل
 و كان لا تشبعه الاغذية القليلة الكمية فأعطه أغذية كثيرة الكمية قليلة الاغذاء كالبقول
 المتخذة بالادهان دون اللحوم كالسلق و القرع و القطف و نحوها و الخبز الحش-كار و شرب الماء دون
 الشراب (في الاحتراس من الادوية المغاظة و الاخذ بالحزم في أمرها) الاجود و الاحزم في دوام
 حفظ الصحة أن يكون الانسان اذا أخذ الادوية المغاظة و المسددة مدة طويلة ان يستعمل الادوية
 اللطيفة و الاغذية القليلة الاغذاء مديدة و ان لم يكن قد أحس بضرر من المغاظة فاما ان أحس بذلك
 فان استعمال اللطيفة في الابدان الحقيقية أقل منها في الابدان العجبة الغليظة و السلام (في اختيار
 الاغذية بحسب قوة الهضم في البدن و انه ينبغي في دوام حفظ الصحة ان يغذي القوى الهضم
 بالكثير الاغذاء و بالاضد) ينبغي أن يتفقد حال المغتذى في قوته و خصمه و هضمه فن وجدته خصم
 البدن كثير الدم قوى القوة جيد الهضم و الشهوة و الاستمرار غذونه بالاغذية الغليظة و الكثيرة
 الغذاء كالحم و البقر و الحلال و الخبز السمين و البيض المسلوخ و الشوى و الكباب و من وجدته
 منه و كغير قوى الشهوة و الهضم غذونه بالاغذية الرطبة السهلة الانهضام كالبقول و اللحوم
 اللطيفة و الرطبة القوام كالامراق و الاحساء (في أن الطعام الواحدة في النوع يخصب البدن و لا
 سيما اذا فرق عليه و لم يؤخذ منه ضربة واحدة مقدار كثير بل في مرات كثيرة و الاطعمة المختلفة
 النوع تهزل و لاسيما اذا أخذ منها مقدار كثير في ضربة واحدة) اذا كان الطعام واحدا في النوع
 و أخذ منه قليلا قليلا في مرات كثيرة استولى عليه الهضم و نفذ أكثره في العروق و قلما ينزل منها
 بالثقل فيخصب عليه البدن و يسهل و اذا كان مختلف النوع و أخذ منه في دفعة شئ كثير نزل أكثره
 في الثقل و لم ينفذ في العروق منه شئ كثير و من أجل ذلك يكون الاول تدبير اسمنا و الثاني تدبير
 مهزلا (في ذكر تدبير جيد يجرى علينا من الغذاء كل يوم و ليلة) من جيد تدبير الغذاء اذا
 و انت القوة و الفراغ ان يقسم الغذاء في اليوم و الليلة على الثلث و الثلثين فيغسذي بالثلث في أول
 النهار و قبل أن يمضي منه ساعات كثيرة و ليكن ما كان من الغذاء مما هو أكثر غذاء و أبطأ نزولا
 و أعظ في هذين الثلثين (في الاحتمال لمن هو صغير المعدة أو ضعيفها حتى يصل الى بدنه من الغذاء
 قدر حاجته و لاسيما ان كان عظيم الجثة) من كان ضعيف المعدة لم يحتمل أن يأخذ من الطعام في مرة
 واحدة مقدار ما يعلا المعدة حتى تتمدد و مقدار ما يكتفي به لاغذاء بدنه و لاسيما ان كان بدنه مع ضعف
 المعدة بدنا عظيما و لذلك ينبغي أن لا يكون طعام هؤلاء في مرة واحدة بل مرتين أو أكثر و يأخذوا
 منه في كل مرة بمقدار ما لا يعيد المعدة و لا يثقل عليها و كذلك الحال فيمن كان صغير المعدة و هؤلاء
 جميعا يثقل عليهم الطعام اذا أخذوا منه مقدار شبعهم دفعة حتى يشقوا و يشاقوا الى التجشئ و التي

وخشونته مثل الارز
والجاورس فالزلق مثل
شراب الفواكه وخيار
تسبر مع شئ يسير مما
يخلل ويفتح مثل الدارصيني
والتربذوان كان للزوجته
ورطوبته اعتقل استعمال
عليه ايارج فيقرا
وشهرياران (في الجماع مع
الفصد) ينبغي ان يبادر
من فعل هذا ويتحسى
من المرق اللحمية على
السجبة التي قلناها في باب
الافراط في الجماع ويصطنع
بدن الحار ووع أو يصب
منه شياً على المرقفة
ويضرب صفرة البيض
المسخنة مع الشراب ويذر
عليه شياً يسيراً مقدار
شعيرة من المسك ويطبخ
تفاحية يلحم مدقوق طجنا
حتى يبطل طعم اللحم ثم
يصفيه ويصير البصل
ويصب ماؤه فيه ثم يروق
الشراب ويصب فيه جزء
من عشرة أجزاء من الماء
الذي ذكره ثم يأخذ دقيق
الحص والبقا في يذر عليه
حتى يصير مثل حسو رقيق
ثم يغليه غلية ثم يصب فيه
صفرة البيض ثم يجسأه
لادفعة وليكن يسيراً
شياً بعد شئ ثم يستحم
بالماء الحار ويفرق الدماغ
بدن الآس والورد وبنام
عليه ورجليه في شحم
الماعز المذاب المصفي أو
دهن ورد مضروب بشحم
البط (في الجماع مع
السهال) ضرر هذا شديد

ويضيق نفسه بمعض الضيق ويعسر عليهم الاضطجاع ويضطرب نومهم الى أن ينزل ذلك الطعام
أو يتقيوه (في منافع الجوع والعطش ومضارهما وأي الابدان أشد احتمالاً لذلك) من منافع الجوع
والعطش أنه يذهب الامتلاء ويقل الدم ويهزل المفرط الدهن ويذكر حاسة الشم والسمع والبصر
ويتأصل الأمراض الرطبة ويحل النفخ والرياح ومن مضاره أنه يجعل الدم حاراً حريفاً ويلهب
الحميات ويهيج الصداع ويسقط القوة ويهيج الأمراض الصفراوية أولاً ثم السوداء وحمى
الابدان له أصلها وأيسرها اجوار الكهولة والمشايخ الا الذين هم في الغاية القصوى من الشيخوخة
فان أولئك يحتاجون الى غذا رقيق متواتر وأما الصبيان والفتيان وأكثر النساء والخصيان
ومن لحمه من الرجال لحم رطب وهو أبيض أزهر فيقل صبرهم على الجوع والعطش ويضعفون
وتحلل ابدانهم عليه سريعاً ولا سيما ان اتفق مع ذلك بلد حار وحر كقوية ولذلك ينبغي أن يجعل
كل انسان مصابته للجوع بحسب حاله فيصبره ما من يتفجع بذلك وبالاضد (في ان الغذاء وان
كان جيداً الخلط متى كثرت كميته أو قلت تولد منه خلط رديء) الاغذية الكثيرة الغذاء الجيدة
هي التي تولد ما جيداً كثيراً وان أفرط في كميتها تولد عنها الباطن وان أفرط في نقصانها عن
الواجب تولد عنها الممارر ولذلك ينبغي أن لا يتشكل الانسان في أمر الاغذية الجيدة على جودتها
ويستعين بكميتها فيفطرط أو يقصر فيها التكال على أنها لا تولد الا الدم الجيد فانها لا تولد الا
اذا كانت بمقدار لا يشغل على الطبيعة بكميتها ولا يتشيط أيضاً عن الحرارة الغربية بقلة مقدارها
(في التحذير من التغافل عن ترك المعدة ممتلئة غاية الامتلاء والتكاسل عن التقيء في مثل تلك الحال)
متى اتفق في يوم ما بانسان ان يأكل ويشرب أكلاً وشرباً كثيراً حتى يشغل معدته جداً ويضيق نفسه
ويعسر اضطجاعه فينبغي أن يبادر الى التقيء قبل أن ينزل ذلك الثقيل عن معدته ولا يدافع به وان
كان قد أصابه أمثال ذلك مرات فلم يعرض له بعقبه عارض سوء فإنه لا بد أن يعرض عن هذه الحال
ان استوفى عليه الهضم الامتلاء المفرط الذي يخاف معه تشقق العروق وانفجارها (في ذكر تدبير
نافع لامتلاء العروق) اذا اتفق أن يكثر من الطعام أياماً أو يغتذى بأغذية كثيرة الاغذاء فينبغي
أن يتلاحق ذلك بتقليل الغذاء وأن يجعله من القليلة الاغذاء والمطرفة أياماً وان لم تظهر دلالة
الامتلاء الذي بحسب التجاوب ويؤمن بذلك الأمراض الامتلائية ومن أجل ذلك يكون هذا
التدبير جزماً في حفظ الصحة وواجباً أن يستعمل في ابدان الناقهين ومن يريد أن يقوى ويخصب بدنه
(في أشهر ما يكون التماؤ من الطعام وأثقله على المعدة في الاوقات والبلدان وحيث لا يوجد ماء بارد
يشرب عليه) أشد ما يكون ضرراً تعدد المعدة من كثرة الغذاء في الصيف والخريف وفي البلدان
الحارة ولا سيما حيث لا يوجد ماء صادق البرد يشرب عليه وأسلم ما يكون ذلك في صميم الشتاء
والبلدان الباردة (في أن أضر ما يكون الاستهلاك من الاطعمة بمن عروقه ممتلئة من الدم
وبدنه خصب من اللحم) أضر ما يكون الاكل المفرط الذي تعدد المعدة لكثرة لمن في عروقه دم
كثيرون هو مخصب البدن لا يحتاج الى زيادة فيه (في أنه لا ينبغي أن يوثق بان الطعام القليل
الكمية ينهضم هضمًا جيداً بل قد تقع أسباب مانعة من ذلك وذكر هذه الأسباب) ليس ينبغي أن
يظن أن الغذاء القليل الكمية تستولى عليه كمية الهضم في كل حال لا يمكن أن يقع خلاف ذلك
لضعف القوة الهاضمة أو لقلتها الحاجة الى الغذاء أو لرداءة كيميته أو لاصلا بجرمه أو لافراط حرارة
المعدة أو لنقصان مقدار الغذاء عن المقدار الذي لا يتشيط في المعدة فإنه في هذه الاحوال كلها يفسد
الهضم ولو كان الطعام قليل الكمية (في العطش الحادث بالليل ومن يجوز له أن يشرب في تلك
الحالة ومن لا يجوز له ضرر الطعام الحار بالفعل والبارد بالفعل ووقت استعمالهما) من عطش في
الليل بعد نومه فيلنظر فان كان عطشه شديداً مقلقا لا يمكنه من النوم البتة فليشرب ماء قلبلاً

(وتداركه) أما أولاً فان
يشرب رب التفاح مع
المفرح أو دواء المسك ثم
يضع الكندر ان لم يحدث
غشى ثم يحسب الزيرباجة
شياً سيراً ثم يحسب المرقفة
المدكورة ثم يتناول عليه
قطعة سفرجل فيص ماءه
ويرى ثفله ثم ينام فان
وجد نفاذاً شرب من
الريحاني شياً سيراً فأما
ان وقع غشى فلا بد من
تجريبه ماء اللحم مع
الشرب وتفريق المفاصل
كلها في الدهن واطعامه كما
منقعا في شراب ريحاني
ورش الماء البارد وماء
الورد على وجهه (تدارك)
ضرر الجماع مع ضعف
الكلي (استعمال اللبوب
مثل الجوز واللوز والبندق
والجوز وحب الزم وحب
الفاصل وحب الخضراء مع
تمر فان كان الضعف من
سوء مزاج حار فاللوز وبزر
الخشخاش والسكر على
نحو ما قلنا قبل وللحصاة
استعمال جوارشن
الدرعوني ومزود بطوس
(تدارك ضرر الجماع مع
الصداع) خلعة الرأس
بلعاب بزقونا وغيره
بدن آس وهو أفضل
وشد العضد والفخذين
والساقين عند الجماع
وشرب لعاب بز الكنان
(تدارك ضرر الجماع مع
الرمد) شبيه بتداركه مع

ويطلب النوم فان نام فذاك وان قلق أيضا الشدة العطش فليشرب ايضا مادام العطش لا يمكنه من
النوم فاما ان كان عطشه يسيرا فينظر هل قلل من الماء أو من الماء والشرب يومه ذلك فان كان
ذلك فليشرب الماء وان كان لم يقلل منهما بل شرب شرابا كثيرا أو دز بوله أو عرق عرقا كثيرا
أو أكل أغذية معطشة فليمتنع من شرب الماء وليطلب النوم فانه سينام ويسكن عطشه من بعد
وأكثر ما يهيج هذا العارض فيمن قد كان شرب الماء على الريق فانه ردى، ولا سيما الصادق البرد فانه
ردى، جسد الامن يد من شرب النيذ القوي أو لمن كان حارا لكبد جدا فان هو لا، ينتفعون به ولا
سيما في زمان القبط، وشر ما يكون الطعام الحار في الصيف والبارد جدا يبذل الهضم ويضعف المعدة
وشر ما يكون في الشتاء، ولذلك ينبغي أن تستعمل البوارد في الصيف أكثر والطبخ في الشتاء (فحين
يحتاج الى المشى بعد الطعام ضرورة وفيمن لا يحتاج الى ذلك والشكل الاوفاق أن يكون بعد الطعام
عليه التام) المشى الرفيق اللين بعد الطعام غير ضار بل هو نافع ان كان يعتلى رأسه اذا نام بعد الاكل
سريعاً ومن يبطن خف معدته فلذلك ينبغي أن يتهد هو لا، المشى الرفيق اللين فاما من يخف معدته
سريعاً ولا يشغل رأسه فيبادر الى النوم بعد الاكل فيجك فيه أن يتصب قدر نصف ساعة بمقدار
ما يستقر الطعام في قعر المعدة فاما الاستلقاء مع الفراغ من الطعام قبل المشى الرفيق والانتصاب
قليلاً فليس بمحمود فان كانت العادة قد حرت فليكن الرأس والعنق عالين والبدن منصوباً الى أسفل
تصوباً كثيراً وعلى هذا الشكل ينبغي أن يكون النوم بعد الطعام ولو على خشب فان تسفل الرأس
وعلق البطن ردى، جدا بعد الاكل والاجود أيضاً أن ينام بعد الاستلقاء، وان يكون الاستلقاء على
الجنب الايسر ساعة بمقدار ما يحس أنه قد سخن هذا الجنب ثم ينام على الايمن فهذا هو الاجدى
أكثر الاحوال وقد يقع الامر الواحد بخلاف ذلك فليتنظر كل انسان الى ما هو أخف عليه وألذ
عنده وأسهل لنفسه فيجعل وقت نومه الاطول عليه ومتى كان تعثره عال في كبده فالنوم على
الجنب الايمن بعد التمام من الطعام يضره ومتى احتاج الى المشى بعد الطعام لان يخف الطعام عن
أعلى المعدة قبل النوم ولا يعتلى الرأس فليكن مشياراً فيقاسا كما واما من احتاج الى اخراج الثقل من
الامعاء وكان الطعام قد نزل عن المعدة اليها فليكن مشياً قوياً خشباً عازماً، ويمنع من امتلاء
الرأس عن كثرة الطعام اسهال البطن والرباط على الساقين ودلكهما وأبضهما والقدمين وغيرهما
والمشى الطويل الرفيق والمدافعة بالنوم ولزوم الانتصاب الى أن يخف البطن وان ينام اذا نام على
شكل متصوب كما ذكرنا (في ذكر مضرة شرب الشراب على الجوع وبعقب الاستفرغات) شرب
الشراب بعقب اسهال كثير أو في أوعلى جوع وخلقوا المعدة يخشى منه التشنج واختلاط العقل ولا
سيما ان كان متصرفاً أو قويا (في الاحتيال لمن اضطر الى أن يشرب شراباً وليس يشتهي طعاماً ولا
يمكنه ذلك في ذلك الوقت) من اضطر الى شرب الشراب وليس يشتهي طعاماً فالحالته توجب ذلك من
مساعدته صديق أو أمر ملك فينبغي أن يحس حسوات من اسفد باجدة سمية أو يلقم من شحم
الكلى أو يشرب شيئاً من دهن اللوز أو ينقل باللوز أو يص الكمثرى والتفاح والسفرجل على
شرابه وليكثر مزاجه فان اضطر الى حالة لا ينهاله شيء من ذلك فليجتمه د أن يتخلص من هذه الحالة
أسرع ما يمكن ذلك ويقدر عليه ويبادر الى تحسب بعض ما ذكرنا ويعرق رأسه بالدهن ورد
أو يشرب ماء ممزوجاً بخل أو يأكل الفواكه الحامضة القابضة (فحين يضطر الى اللهنة ومضارها
ووقتها) في الناس قوم ان لم يبادروا باللهنة صدعوا وسقطت شهوتهم فلم يشتهوا الطعام يومهم ودام
هم الغنى والكرب وهو لا، أحجاب الابدان والا كباد المرارية الحارة فليبادر كل واحد من هؤلاء
الى ما يقع به هذا العارض وليجعله أقل ما يكون فان منهم من يجزبه في ذلك شربة من ماء أو شربة
من سكببين أو مص تفاعه أو رمانه ومنهم من يحتاج الى وسط رقيق أو بعضه أو شربة من الماء

فليصير كل واحد منهم على مقدار كفايته من لهنته هذه ولا يجاوزها فتمنع من الغذاء والجوع
 وأحوج ما يكون اليها الناس في الاسفار والازمان الحارة فاذا هم فعلوا ذلك اشتبهوا بالطعام
 وهضموه هضمًا أجدوا والم يسهلوا ذلك لم تصح بهم شهوتهم يومهم ولم يزالوا في غنى وكره الى أن
 يتقيوا وتلين بطونهم ثم تعاودهم الشهوة وينبغي لمن حدث به ذلك منه ان يسقوا الجلاب
 أو سكنجبينًا أو ماء حارًا أو يتحسوا ببعض الامراق التي لا قبض فيها ولا جوضة ويقشوا حتى يتقيوا
 وتنزل طبائعتهم ثم يسكنوا حتى يعاودوا الشهوة فيأكلوا حتى يثبوا كثيرا كثيرا فضاء فضاف يخاف سمر
 صفر (في عدد مرات الاكل وتدبيرها بحسب أمر جهة الابدان) الذي قد جرت به العادة في مرات
 الاكل على الامر الاكثر الاكالة والاكثر الاكل في اليوم أو ثلاث أكالات في يومين فمن كان اذا أكل
 أكلة واحدة في يوم وليس له ضعف عليها واضطرب نومه واحمر بوله ووجد بعد اغتداده بالطعام عن
 معدته كانه خاوي البطن محتاج الى شئ يومه أحشاءه فليأكل من لبن وليتبعه ما يحسب ما ذكرنا
 قبل ويجعل أكثرهما كمية وأقواهما اغذاء العشاء ومن كان اذا تعشى يوم غداؤه ثقلت نفسه
 ومعدته وعسر نومه وأصابه شئ من ضيق النفس أو الكرب أو كان ان لم يصبه شئ من هذه
 الاعراض تبطئ شهوته من غدا للطعام فليقتصر على أكلة واحدة ولا سيما ان لم تكن الشهوة
 الثانية قوية ويجعل وقتها ان كان فارغا بعد حركته وحين تهيأ له ان يسكن بعد اغتدائه ومن
 اعتادت حالته بين هذين العارضين فكان يعرض له عن أكلة واحدة بعض ما ذكرنا من الاعراض
 الرديئة التي تعرض لاصحاب الابدان التي تحتاج الى الاغذاء مرتين وعن الاكنتين بعض ما يعرض
 لمن يحتاج الى أكلة واحدة فليأكل ثلاث أكالات في يومين يقع منها في يوم غدا وعشاءه وفي يوم غدا
 مؤخر الوقت فقط وهو اليوم الذي كان أقل فيه من أمسه العشاء (في اختيار الاغذية وتدبيرها
 بحسب أمر جهة الابدان ودلائل وجيزة على أمر جهتها ومثالات الاطعمة الموافقة لكل مزاج) أقول
 من كان حار المزاج يابس ملتبه جدا تسرع اليه الحمى من احتمال الجوع والعطش ولا سيما ان
 تقيوا مع ذلك وكافوا في هواء حار فيحتاجون أن يياكروا الغدا وأن يأكلوا في اليوم أكلتين
 ويدعوا الراحة وشرب الماء البارد وتكون اغذيتهم نغمة لا كيفية فيها ولا سيما اارة أو حرافة
 أو ملححة بل تكون اما محضه التفاهة كالقرع واللبن والحبز والماء واما الى الدسومة أو الى
 الحلوة قليلا وان كان قد التهب وافضل التهاب احتيج ان تكون اغذيتهم حامضة وتكون مع ذلك
 ليست بكثيرة الاغذاء جدا لانه يتولد فيهم عن المرة والحريفة والمالحة أخلاط رديئة حادة وعن
 الكثير الاغذاء سد في مسام البدن بعقبه وجبات الا ان يستعملوا ذلك في الحمام والرياضة
 البليغة وهم لا يحتملونها فلذلك الاجود ان يدعوا الاغذية لكثيرة الاغذاء وقد يتولد في سائر
 الامزجة فلذلك ينبغي أن يتداركوا الحلو والدم بالحامض وهذه الابدان صفر ومهر ظاهرة
 العروق عضلة نبضية معرفة يابسة اللحم غليظة الجلود سريعة الحركات خفيفة النوم يسرع
 تأذيها بالاغذية الحارة والمدافعة بالغذاء وبالضد من هذه الحال اصحاب الامزاج الباردة
 الرطبة وهؤلاء سمان بيض زعر لينو اللحم رقيقوا الجلود ضيقوا العروق خفيوها نوامون بطيؤ
 الحركات ومن كان بارد المزاج يابس احتمال المدافعة بالغذاء زمانا طويلا وتولد فيه عن الحامض
 والقابض والتفه أو جاع مؤذبة وينفع دائما بالحلوة والدمية والحريفة ايضا في بعض الاحوال
 وهذه الابدان سود سمر عضلة غير خصبة ليس لها انضار لون ولا كثير حمرة وبياض وبالضد من
 هذه الابدان اصحاب الامزاج الحارة الرطبة وهؤلاء بيض حمر خصبوا الابدان لينوها حسنو
 الالوان نضروها يضرهم الدسم والحلاوة جدا والتفه والدسم جميعا قريب بعضهم من بعض
 (في الاغذية التي تستحيل الى استحقاقات رديئة تقارب السموم) من الاغذية أغذية اذا فسدت

الصداع ونقط برما
 الكزبرة الرطبة مع بياض
 البيض في العين وتعليق
 محجمة بين الكفتين بالنار
 والنوم مستلقيا (تدارك)
 ضرر الجماع لاصحاب أوجاع
 المفاصل) ينبغي لهؤلاء
 ان يرفقوا عند الحركة
 ويلينوها وان بأخذوا
 قبل ذلك مفاصلهم
 المتوجعة في بزق طونا
 ساعة ويشدوا المفاصل
 المعادلة لمفاصلهم بالوضع
 العالية للساقلة والمجني
 للبسرى شددوا ثيابا ثم
 يخففوا الغذاء ويستعملوا
 التي ويقروا الدماغ بدهن
 الاتس مخلوطا بدهن
 البابونج (تدارك ضرر
 الجماع لاصحاب الامزجة
 الباردة) ان يستعملوا
 جوارشن اسقنقور ويدعوا
 تمرخج المواضع الاتس
 بدهن القسط وجند بيدستر
 ويستعملوا ماء اللحم
 القوي بالصرف العتيق
 ويكثره ويطيبلوا
 الاستحمام ويشعوا المسك
 والعنبر دائما (تدارك ضرر
 الجماع ليابس المزاج)
 استعمال ماء اللحم وصفرة
 البيض ولبارد المزاج
 استعمال ماء اللحم مع
 الابازير القوية المذكورة
 ودهن الخروع
 المقالة السابعة
 في أمر الاستفرغ
 (فمن أضر به الفصد)

بالحج بما هو لحيه من أضربه
 الجاع (فمن فصد على
 شرب ماء كثير) هذا يخاف
 عليه الاستسقاء لاندفاع
 الماء منحدرا مع الدم الى
 أغوار الاعضاء فينبغي ان
 يشتغل بادراة ان كان حار
 المزاج فالمدرك الكانج
 وان كان بارد المزاج
 فيثرد بطوس والمدرك
 الكثير شرب العصف
 (فمن فصد على تناول
 شئ مشرب للاختلاط يخاف
 عليه جرى الاختلاط
 النائرة مجرى الاغذية في
 العروق تبعال الدم فيجب ان
 يشرب فضله اما ان كانت
 حارة فيشرب الفواكه
 الحامضة واما ان كانت
 باردة فطلق يميل الى
 الحرارة كالعقده من مجنون
 خبار شرب فاما ان وقع ذلك
 فينبغي ان يجتهد في
 التعريق بعد شرب ما يمنع
 العفونة وحركة الاختلاط
 اما الحار المزاج فيشرب
 الفواكه واما البارد
 فيثرد بطوس وان كان
 التعريق لا يستوفيه
 اشتمل بالغذاء الموافق
 المضاد للاختلاط ليكسر
 رداة ما يجري منها في
 العروق (فمن شرب
 بعد الاستسقاء كثيرا)
 يخاف عليه الاستسقاء
 والامراض العصبية
 والسحج وتداركه ان يدر
 ذلك كقائنا في باب الفصد

في المعدة أو عرض لها من خارج يوجب فسادا فيها بلغت مضرتها مضرة السموم فمما القطن يرقانه
 ربحا ربا في المعدة حتى يخنق اذا لم يكن معالجها بقطع وبلطف والسهل المشوي بالدهن اذا أقام
 في مرداب أو بيت ندى مدة ربحا تولد عنه هبضة متفاهة قاتلة والشواء الذي يلف بمنديل ساعة
 يخرج من التنور ويبقى كذلك حتى يبرد فكثيرا ما يقتل وخاصة ان كانت سمكة كبيرة والطف شيل
 وكثيره من البوارد التي تتكرج اطول مقامها في السرداب يورث أيضا هبضة رديئة والطعام الذي
 يقع فيه في السرداب الوزغ وضروب من الحشرات فكثيرا ما يقتل والطعام الذي يقع فيه ذكر كثير
 يهيج في البطن نفخا رديئة عسرة الانحلال والبرما ورد البانت ينفخ وريحها هيج التي والهيبضة
 والقرع يستعمل متى طال لبته في الطبخ الذي هو فيه الى كيفية رديئة جدا والاسفيداجات
 البائنة التي تبدو فيها الجوضة ربحا يورث أكلها هبضة والخبز المتكرج كثير اما يورث غثيا صعبا
 وكذلك الشواء البانت المنتن الريح والتمكس والمدود رديء جدا ولا سيما السمين منه والسهل المالح
 العتيق جدا كذلك والبواب الخبيثة والادهان الوجه رديئة والشرب المنتن الذي تستبشبهه
 النفس رديء جدا والفواكه التي قد تعفنت واستحالت الى طعم منتن أو مر رديئة والخنطة وسائر
 الحبوب التي قد أصابها في منبتها شوب أو برفان أو أكثر عليها القمل والجراد رديء الاغذاء والتي
 يتفق ان تسقى من ماء رديء تسوء كيفيته ومن الاعشاب التي برعها الحيوان مالا يضر بذلك
 الحيوان ويضر بالناس جدا ولذلك ينبغى ان يحتمن ذلك منها ومن أجلها كثير اما يحدث من أكل
 طير السمان تشنج وعن أكل السمك الذي في أنما رفيها الجبله نكفي وعنيف ربحا يقتل ومن ألبان البقر
 الذي يعتمل المرار امهال مفرد جدا (في دفع مضار السموم يتدبير اذا أحس بها البدن امتنع من
 تأثيرها وعملها فيه) من خاف ان ندس السموم في أغذيته فانه ينبغى به احتراسه من ذلك بتوكيل
 الثقات بطعامه وشرا به ان يعود نفسه أخذ الادوية التي بها تمنع أفاعيل السموم والذي يفعل ذلك
 بقوة قوية المثرود بطوس والترياق الا ان الترياق ينفع في ذلك من لدغ الافاعي والمثرود بطوس كان
 لدفع ضرر السموم التي تقع في الاغذية واعتياد المثرود بطوس أهون من اعتياد الترياق وذلك ان
 مدم من الترياق لا يبدن يدق ويذوب بدنه ويقصف فاذا دعت الضرورة والحاجة الى ذلك وكان رجل
 بين قوم لا يأمن منهم فليسد أنى شرب المثرود بطوس من أول يوم من كانون الأول فيشرب منه
 جميع أيامه وزن دانق المثقال ولتكن النسخة القديمة التي لا سفتقور فيها وأيام كانون الثاني وزن
 دانقين ثم يزيد في كل شهر دانقا الى خيزران فان لم يحدث بكرة يكره قطعه خيزران وعموز وآب وأبول
 ثم ابتدأ أيضا في شربه من ثمرين الاول فان الطبيعة تألفه حتى يتأمن ان يأخذه في أيام السنة أجمع
 ولو كان محرورا فاما المبرود جدا فانه قد يتألم ان يأخذه أيام السنة كلها واذا خالط اللحم والدم
 كيفية هذا الدواء امتنع ان تعمل فيه السموم القاتلة وقد سقى هذا الرجل المسمى هذا الدواء باسمه
 وكان ملكا مرات كثيرة من السم فلم يؤثر فيه اثر ابنة وكان مدمنا لهذا الدواء وينبغي متى حدث
 بالمحور ومن هذا الدواء حادث ان يغيب أياما يصلح ذلك العارض ثم يعاود والابتداء من نصف دانق
 أو دانق والانتها الى مثقالين أو مثقال على حسب احتمال البدن والابدان البلغمية التي لا يبادر
 اليها التهاب من الادوية الحارة أجمل له وينبغي ان ينظر أيضا ان لا يكون بذلك البدن مرض لا يجوز
 معه أخذ هذا الدواء كالذق أو رومي في الاحشاء ونحو ذلك فهذه أحد الابواب القوية المشهورة في هذا
 المعنى وما يفعل ذلك بحكاكه ويجعله جوهره الباذر الممتحن الفائق فانه اذا شرب حكاكه في كل يوم
 امتنع شربه من تأثير السموم القاتلة وليس يحتاج الى تدريج في أحد من هذا الحجر لانه لا يؤثر في
 البدن من حر أو بردا تأثيرا ظاهرا وانما له ان يفعل ما يفعل بخاصية خالصة عجيبه والتدريج أيضا الى
 أخذ دواء المسك الفائق حتى يعتاده ويبد من أيام السنة كلها يفعل شيئا بفعل المثرود بطوس ويبطل

فعل البيض خاصة والدواء المعروف بدواء الطين المختوم قد عرف بالتجربة انه اذا اخذ منه بانغداة ثم اتفق ان يكون في طعام الاستخذه سم تقيأه كله ولم يبق في جوفه من ذلك الطعام شيء وان لم يكن سم لم يحدث غثيا ولا عرض عنه عارض آخرته واذا اخذ ايضا من التين العلك المعسل خزآن ومن الجوز خزء ودقاه وطرح مثل العشر من ورق السذاب وتعهده اخذته كل يوم قل تأثير الادوية القاتلة في اخذته وان وقعت التهمة في حال ولم يكن قد تقدم في شيء من هذه فليست تكثر في الطعام من الثوم ويزاد في مقدار الشرب وفي مزاجه فان البدن اذا كثرفيه البخار الرطب امتنع ان يتأثر من الادوية القاتلة لسرعة الدم واذا لم يتفق سقى دواء قتال وانفق للتهمة الاستكثار من الثوم والشرب وعن ذلك ضيق النفس أو عارض آخر تلوحق بالفصد وسائر ما يحتاج اليه من العلاج وينفع في ذلك وينفع عمل السموم بالاكثر من الحلو والدم والشراب الكثير المزاج الكثير المقدار واذا ظن انسان انه قد اخذ طعاما مسموما فليبادر بالقيء بالجلاب والسكنجيين مرات حتى يستنظف جميع ما في المعدة من ساعته ولا يؤخر ذلك ويتلاحق ذلك متى فطن به بالقيء والمثروب بطوس ودواء المسك والبازهر لا يتخلو منه عند الاستراب ثم يشرب اللبن المسخن مرات مع العسل أو السكر الطبرزد فان لم يعرض بعد ذلك عارض فقد سلم من شره وان عرض بعد ذلك ضيق النفس أو الخفقان والغثي ويرد الاطراف اخذ من دواء المسك مقدار اصاله واكرهه مرات كثيرة ومن البازهر الممتحن من النوم الى ان يرى هذه الاعراض قد نقصت أو بطلت البتة ويشرب الشراب القوي الريحاني بأقداح صغارا متدراكه فانه قل ما يتم فعل السموم مع هذا التدبير بحسبته الله تعالى وعونه وقد قلنا في الغرض الذي قصدنا له قولا كافيا وبلغنا منه مبلغا لا يحسب ان أحدا من القدماء سبقنا اليه ولما انتهى القول بي الى هذا الموضوع من كتابي هذا أردت ان أضف اليه فصلا آخر أذكر فيه ما يوافق علة علة وعضوا وعضوا من أعضاء البدن من الاغذية وما لا يوافق ولا يلائم ثم رأيت ان هذا الكتاب بلغ من الطول مقدارا حالما وان هذا الفصل مع طوله كانه خارج عن غرض هذا الكتاب الى معالجة الاسقام فتوقفت عن ذلك وكملت الكتاب من هذا الموضوع وان وجدت فراغا فعلمته ان شاء الله تعالى

يقول المتوكل على الرحمن الفقير اليه تعالى أحمد مروان

أما بعد حمد من شفاانا من أمراض الجهل وغيره وغذى عقولنا بأرشادات رسوله ونبيه صلى الله عليه وعلى آله وكل منتسب اليه فقد تم طبع كتاب منافع الاغذية ودفع مضارها تأليف العلامة أبي بكر محمد المشهور بالرازي مطرزاها مشهوكا بكتاب دفع المضار الكليسة عن الابدان الانسانية بتدارك أنواع خطا التدبير للشيخ الرئيس أبي علي الحسين الشهرستاني على ذمة ملتزمه حضرة النبيه الذكي الفاضل الامعي على أفندي خيرى الخربوقى

وذلك بالمطبعة الخيرية المنشأة بحوش عطى بجمالية مصر المحمية تعلق

المتوكلين على رب الارباب حضرة الشيخ محمد عبدالواحد

الطوبى وحضرة السيد عمر حسين الحشاش وذلك

في أواسط شهر شعبان سنة ١٣٠٥

هجريه على صاحبها أركى

السلام وأتم

التحية

ثم يشرب اثنا سبعا أو دواء اللك أو دواء الكرم شربة واحدة وان لم يكن من حرار المزاج ما يمنع عنه فان كان فبالاذرار ثم ينبغي ان يتناول بزرقطونا مقلوا ويزر كان مقلوا وسمع مع دهن الورد (فيمن يتناول في وقت الاسهال) يخاف عليه السجج والسدد فان احتبس البطن لاجله احتمال شيافة فان أخرج فانه يخاف الهيمضنة الشديدة فينبغي ان يجتهد في حبس الطبيعة ثم يتناول المغريات مع صفرة البيض والا كارع ويزر قطنونا وما يشبهه (فمن أكل الطعام بعد احتباس الاسهال) ينبغي ان يجتهد حتى يتقيأ فان لم يكن تناول الكمونى ان رأى نفخا وقراقر ومجوعون خيار شهر في اليوم الثانى ان رأى اعتقالا ويرتاض في اليوم الثانى رياضة معتدلة ويشرب بعد الرياضة قدحين أو ثلاثة من الشراب ويستعين بالنوم فانه الاصل فان تخرج غير منهضم وسجج حال السجج بما قلناه واما منع الاسهال أو تدبيره سهل فهو مكتوب في الكتب ولكن هذا كاف في غرضنا والحمد لله وحده وصلى الله على سيد المرسلين وخاتم النبيين محمد وآله وصحبه أجمعين

فهرست کتاب منافع الاغذية ودفع مضارها

صحيفة

- ٢ الفصل الاول في سبب تأليف الكتاب
- ٣ الفصل الثاني في منافع الخنطة والخبز المتخذ منها ومضارها وما يدفع به تلك المضار وصنوف الخبز والافوق منها في حال دون حال
- ١٠ الفصل الثالث في منافع الماء المشروب ومضاره وأصنافه وما الاوق منه في حال دون حال وما يدفع به المضار المتولدة منه وفي ذكر النج والجد والماء البارد والحار وصنوف المياه ومنافعها ومضارها واصلاح ما يحتاج ان يصلح منها
- ١٦ الفصل الرابع في منافع الشراب المسكر ومضاره وصنوفه وما الاوق منه في حال دون حال ودفع المضار الحادثة عنه والاعراض اللاحقة به
- ٢٠ الفصل الخامس في الاشر به خبز المسكرة
- ٢١ الفصل السادس في منافع اللعوم ومضارها
- ٢٤ الفصل السابع في القديد والتمسكود
- ٢٥ الفصل الثامن في السمك ومنافعه ومضاره والموافق منه وغير الموافق في حال دون حال وما يتصل به ويقرب منه كالصنعة والريثا والروبيان
- ٢٦ الفصل التاسع في أعضاء الحيوان واختلافها وطبائعها ومنافعها ودفع مضارها وما الاوق منها وغير الاوق في حال دون حال
- ٢٨ الفصل العاشر في ألوان الطبخ والبوارد ومنافعها ودفع مضارها والموافق منها وغير الموافق في حال دون حال
- ٣١ الفصل الحادي عشر في الكوامخ والرواصيل والجبن العتيق والشلباب والتاراب والقنيط والزيتون والمخللات ونحوها
- ٣٣ الفصل الثاني عشر في منافع اللبن وما يكون منه ويتخذ منه ويجرى مجراه ودفع مضاره وما الاصلح والارد آمنه في حال دون حال
- ٣٤ الفصل الثالث عشر في البيض والبرماورد ومنافعه ودفع مضاره واستعماله واجتنابه بحسب الحاجة
- ٣٤ الفصل الرابع عشر في البقول التي تحضر المائدة نيئة والمستعملة منها في الطبخ وما أشبهها وجرى مجراها وكر منافعها ودفع مضارها وموافقها لقوم دون قوم في حال دون حال
- ٤٠ الفصل الخامس عشر في التوابل والابازير التي تقع في الطبخ والتي تستعمل بها ومعها ومنافعها ودفع مضارها والنافع والضار منها في وقت دون وقت وحال دون حال
- ٤٣ الفصل السادس عشر في الفواكه الرطبة وما يجرى مجراها وكر منافعها ودفع مضارها
- ٤٧ الفصل السابع عشر في الفواكه اليابسة وما يجرى مجراها ومنافعها ودفع مضارها
- ٥٠ الفصل الثامن عشر في الحلواء عجم وقول مفصل في منافعها ودفع مضارها
- ٥١ الفصل التاسع عشر في المقالة الثانية في الاسباب التي من أجلها يفسد الاستمراء وان كان الطعام طعاما جيدا ومقاومة كل سبب منها ودفعه
- ٥٥ في ذكر رجل الاجسام ذوى الطعوم المفردة ومنافعها ودفع مضارها وما يحدث منها عند تركيبها
- ٥٦ في فعل كل واحد من الشراب المسكر والماء في الابدان وقياس كل واحد منهما الى الآخر
- ٥٦ في ان الجبهة الدائمة في حال الصحة والتقليل من الاغذية والاستكثار والمبادرة الى الادوية

- ضار من هذا للبدن
 ٥٦ في علاج التخم و دفع مضارها
 ٥٨ القول في علامات الاستمراء والشهوة الصادقة والتلطف لدفع مضرة الاكل على غير نفاه
 لمساعدة صديق أو أمر رئيس
 ٥٩ القول في علاج الخمار بقول مختصر
 ٥٩ فيما يجب ان لا يجمع بينهما من الاطعمة
 ٦٠ في ذكر وقت الرياضة والاعتناء بقول كلي مجمل
 ٦٠ في مضرة عامة من ادمان تقديم القوابض قبل الطعام وانه انما ينبغي ان يفعل ذلك في علاج
 مرض لا في حفظ صحة
 ٦٠ في ذكر قانون كلي لقلية الشرب وكثرته ومنفعة كل واحد منهما ووقته
 ٦٠ في ذكر قانون كلي في مرات الغذاء
 ٦٠ في ذكر قانون كلي في المبادرة الى الطعام أو تأخيره بحسب حال الابدان
 ٦٠ في ذكر قانون كلي في الحركة قبل الطعام وبعده والمقدار الذي يستحق ان يسمى منها رياضة
 أو لا يسمى
 ٦٠ في ذكر قانون كلي لمن اضطر الى الاكل مع الحاجة الى الحركة أو دخول الحمام من وقته ذلك
 ٦٠ في ذكر مجمل لاستعمال الرياضة والحمام والمراقد قبل الطعام وبعده ومنفعتهما ومضرتها
 ٦٠ في ذكر جملة في مقدار الرياضة النافعة والرياضة المذبذبة
 ٦١ في ذكر جملة في استعمال الاغذية اللطيفة والغليظة على الصواب بحسب حال البدن من تعبته
 أو راحتته
 ٦١ فيما يحفظ على كل مزاج من أضرجه الابدان صحته من الاغذية
 ٦١ في ان الاكثر من الاغذية المشتهية مشاكلة للبدن وفضل جودة في الهضم وقد يتفق في الندرة
 الامر بضد ذلك
 ٦١ في ذكر قانون كلي في اختيار الاغذية بحسب أحوال الابدان
 ٦١ في ذكر من تقل حاجته في حفظ الصحة الى استعمال الحركة والحمام قبل الطعام ومن تكثر
 حاجته اليها
 ٦١ في الذين يستمرزون الاغذية الغليظة كالحوم البقر وتفسد في معدتهم الاغذية اللطيفة كالحوم
 الطير والتلطف لاصلاح أحوالهم
 ٦٢ في ان المتفرغ لنفسه يمكنه استعمال الاغذية المخصصة لبدنه على طريق الصواب
 ٦٢ في اختيار الاغذية بحسب ما يتولد في البدن من الخلط الضار ويمنع تولد ذلك الخلط ونفضه
 الى الخارج اذا كثر
 ٦٢ في ان التخم الكائنة من الاغذية الرديئة أشم وأردأ كثيرا من الكائنة من الاغذية الجيدة
 الاغذاء الموافقة
 ٦٢ في انه لا ينبغي أن يدم من غذاء مشهور برداءة الخلط وان كان الاكل له يستمر به استمراء جيدا
 لفضل شهوته له
 ٦٣ في انه لا ينبغي ان ينقل عن عادة جرت من أمر الطعام ضربة وبغته بل بتدرج ان كانت عادة
 رديئة

- ٦٣ في الاحتيال لمن يحتاج بدنه الى اغذاء كثير ولا تحمل معدته غداً كثيراً الكمية ولمن يحتاج بدنه الى اغذاء قليل ولا تشبعه الاغذية القليلة الكمية
- ٦٣ في الاحتراس من الادوية المغلظة والاختداب الحزم في امرها
- ٦٣ في اختيار الاغذية بحسب قوة الهضم في البدن وانه ينبغي في دوام حفظ الصحة ان يغذى القوى الهضم بالكثير الاغذاء وبالضد
- ٦٣ في أن الطعام الواحد في النوع يخصب البدن ولا سيما اذا فرق عليه ولم يؤخذ منه ضربة واحدة مقدار كثير بل في مرات كثيرة والاطعمة المختلفة النوع تهزل ولا سيما اذا أخذ منها مقدار كثير في ضربة واحدة
- ٦٣ في ذكر تدبير جيد يجرى علينا من الغذاء كل يوم وليلة
- ٦٣ في الاحتيال لمن هو صغير المعدة أو ضعيفها حتى يصل الى بدنه من الغذاء قدر حاجته ولا سيما ان كان عظيم الجثة
- ٦٤ في منافع الجوع والعطش ومضارهما وأي الابدان أشد احتمالاً لذلك
- ٦٤ في أن الغذاء وان كان جيداً الخلط متى كثرت كميته أو قلت تولد منه خلط ردي.
- ٦٤ في التحذير من التغافل عن ترك المعدة ممتلئة غايبة الامتلاء والتسكاسل عن التي في مثل تلك الحال
- ٦٤ في ذكر تدبير نافع لامتلاء العروق
- ٦٤ في أمر ما يكون التلؤم من الطعام وأثقله على المعدة في الاوقات والبلدان وحيث لا يوجد ماء بارد يشرب عليه
- ٦٤ في أن أضر ما يكون الاستكثار من الاطعمة بمن عروقه ممتلئة من الدم وبدنه خصب من اللحم
- ٦٤ في انه لا ينبغي أن يوثق بأن الطعام القليل الكمية ينهضم هضمًا جيداً بل قد تقع أسباب مانعة ذلك وذلك هذه الاسباب
- ٦٤ في العطش الحادث بالليل ومن يجوز له أن يشرب في تلك الحالة ومن لا يجوز له وضرر الطعام الحار بالفعل والبارد بالفعل ووقت استعمالهما
- ٦٥ فيمن يحتاج الى المشي بعد الطعام ضرورة وفيمن لا يحتاج الى ذلك والشكل الاوفق ان يكون بعد الطعام عليه النائم
- ٦٥ في ذكر مضرة شرب الشراب على الجوع وبعقب الاستفرغات
- ٦٥ في الاحتيال لمن اضطر الى ان يشرب شراباً وليس يشتهي طعاماً ولا يمكنه ذلك في ذلك الوقت
- ٦٥ فيمن يضطر الى اللهنه ومضارها ووقتها
- ٦٦ في عدد مرات الاكل وتدبيرها بحسب أمر جهة الابدان
- ٦٦ في اختيار الاغذية وتدبيرها بحسب أمر جهة الابدان ودلائل وجيزة على أمر جنها ومثالات الاطعمة الموافقة لكل مزاج
- ٦٦ في الاغذية التي تستحيل الى استحالات رديئة تقارب السموم
- ٦٧ في دفع مضار السموم بتدبير اذا أحس بها البدن امتنع من تأثيرها وعملها فيه