

Kitāb manāfi' al-aghdhiyah wa-daf' maḍārrihā / li-Abī Bakr Muḥammad ibn Zakarīyā al-Rāzī. Wa-bi-hāmishihi kitāb daf' al-maḍārr al-kullīyah 'an al-abdān al-insānīyah li-Abī 'Alī al-Ḥusayn ibn 'Abd Allāh al-shahīr bi-Ibn Sīnā.

Contributors

Rāzī, Abū Bakr Muḥammad ibn Zakarīyā, 865?-925?
Avicenna, 980-1037. Daf' al-maḍārr al-kullīyah 'an al-abdān al-insānīyah.

Publication/Creation

Miṣr : Al-Maṭba'ah al-Khayrīyah, 1305 [1887]

Persistent URL

<https://wellcomecollection.org/works/s7mswaue>

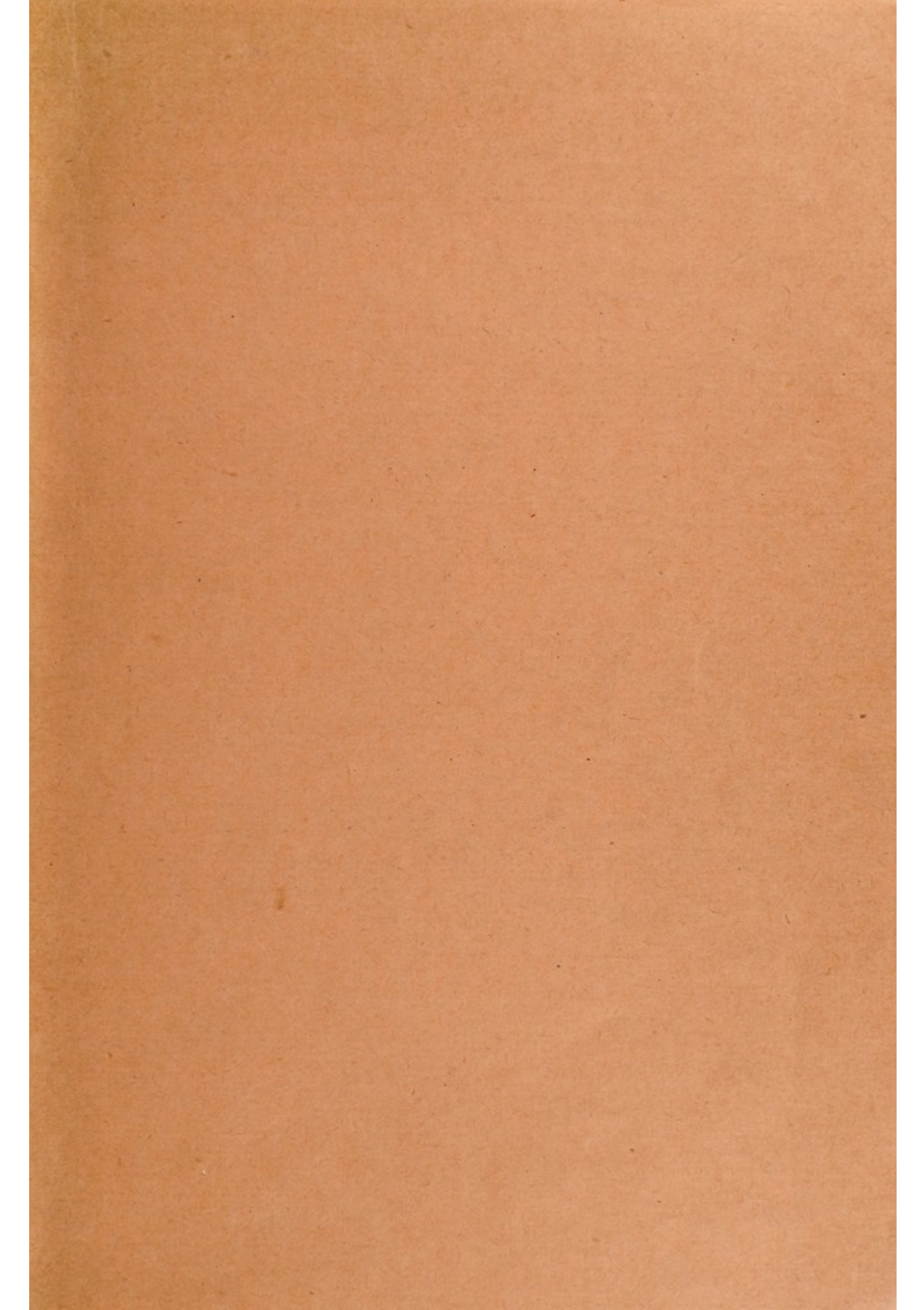
License and attribution

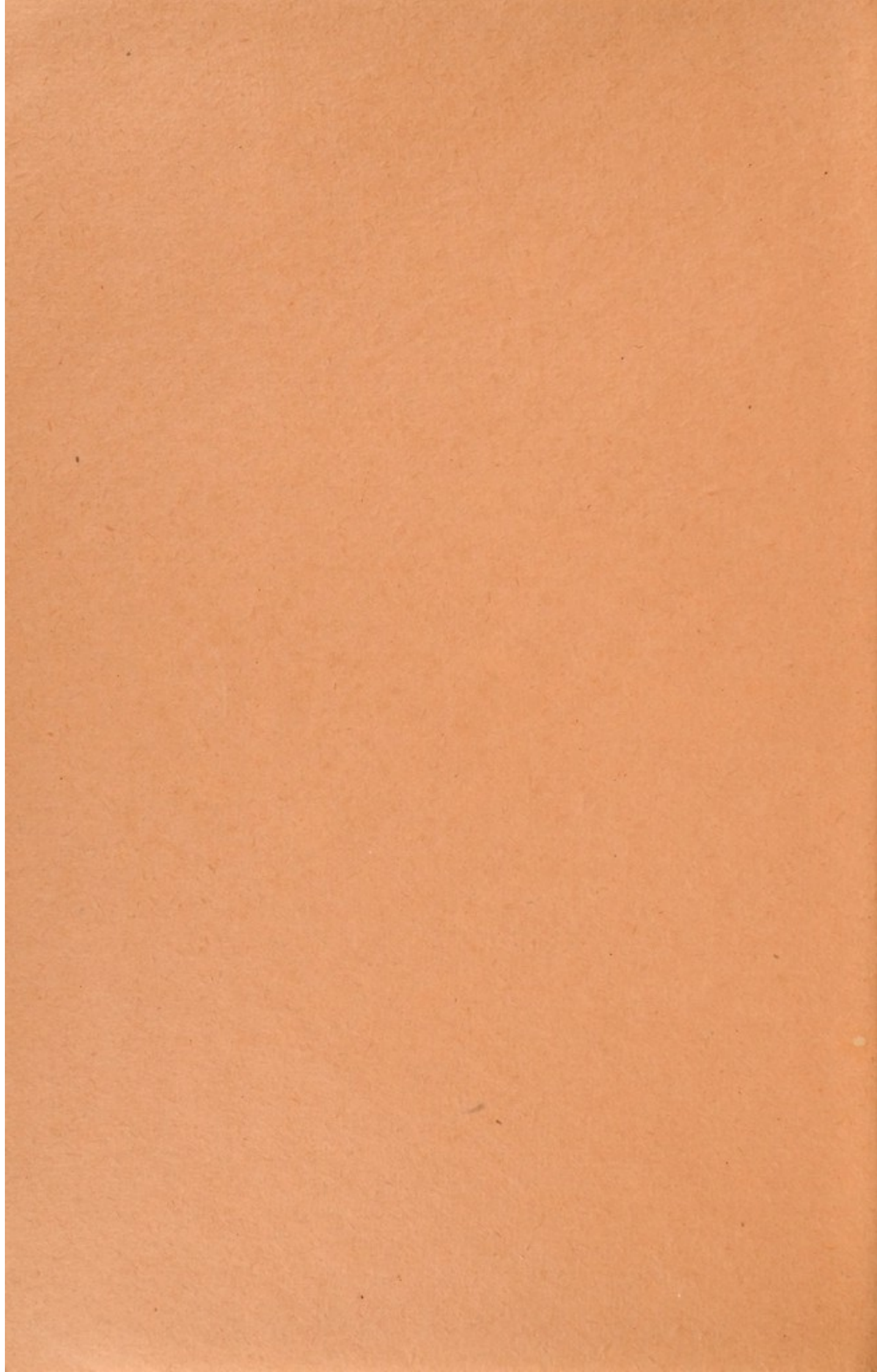
This work has been identified as being free of known restrictions under copyright law, including all related and neighbouring rights and is being made available under the Creative Commons, Public Domain Mark.

You can copy, modify, distribute and perform the work, even for commercial purposes, without asking permission.

**wellcome
collection**

Wellcome Collection
183 Euston Road
London NW1 2BE UK
T +44 (0)20 7611 8722
E library@wellcomecollection.org
<https://wellcomecollection.org>





فعل البيش خاصة والدواء المعروف بدواء الطين المختوم قد عرف بالتجربة أنه إذا أخذ منه بانغداة ثم اتفق ان يكون في طعام الاخذ له سم تقيأه كله ولم يبق في جوفه من ذلك الطعام شيء وان لم يكن سم لم يحدث غثيا ولا عرض عنه عارض آخر بته واذ أخذ ايضا من التين العلك المعسل خزان ومن الجوز جزء ودقهما وطرح مثل العشر من ورق السذاب وتعوهد أخذته كل يوم قل تأثير الادوية القاتلة في أخذته وان وقعت التهمة في حال ولم يكن قد تقدم في شيء من هذه فليست كثير في الطعام من الثوم ويراد في مقدار الشرب وفي مزاجه فان البدن اذا كثرت فيه البخار الرطب امتنع ان يتأثر من الادوية القاتلة لسرعة الدم واذ لم يتفق سقى دواء قتال واتفق للتهمة الاستكثار من الثوم والشرب وعن ذلك ضيق النفس أو عارض آخر تلوحق بالفصد وسائر ما يحتاج اليه من العلاج وينفع في ذلك وينع عمل السموم بالاكثر من الحلو والدمم والشرب الكثير المزاج الكثير المقدار واذ اظن انسان انه قد أخذ طعاما مسموما فليبادر بالقيء بالجلاب والسكبيبين مرات حتى يستنظف جميع ما في المعدة من ساعته ولا يؤخر ذلك ويتلاحق ذلك متى فطن به بالقيء والمثروب ويطوس ودواء المسك والباذهر لا يخلو منه عند الاستراب ثم يشرب اللبن المسخن مرات مع العسل أو السكر الطبرزدقان لم يعرض بعد ذلك عارض فقد سلم من شره وان عرض بعد ذلك ضيق النفس أو الخفقان والغثي ويرد الاطراف أخذ من دواء المسك مقدارا والحماو كرهه مرات كثيرة ومن الباذهر الممتحن من النوم الى ان يرى هذه الاعراض قد نقصت أو بطلت البتة ويشرب الشرب القوي الريحاني بأفداح صغار متدركة فانه قل ما يتم فعل السموم مع هذا التدبير بمشيئة الله تعالى وعونه وقد قلنا في الغرض الذي قصدنا له قولا كافيا وبلغنا منه مبلغا لا نحسب 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 عضوا من أعضاء البدن من الاغذية وما لا يوافق ولا يلائم ثم رأيت ان هذا الكتاب بلغ من الطول مقدارا بالحا وان هذا الفصل مع طوله كانه خارج عن غرض هذا الكتاب الى معالجة الاسقام فتوقفت عن ذلك وكتبت الكتاب من هذا الموضوع وان وجدت فراغا فاعلمته ان شاء الله تعالى

يقول المتوكل على الرحمن الفقير اليه تعالى أحمد مروان

أما بعد حمد من شقانا من أمراض الجهل وغيبه وغذى عقولنا بارشادات رسوله ونبيه صلى الله عليه وعلى آله وكل منسب اليه فقد تم طبع كتاب منافع الاغذية ودفع مضارها تأليف العلامة أبي بكر محمد المشهور بالرازي مطرزاها مشه بكتاب دفع المضار الكلية عن الابدان الانسانية بتدارك أنواع خطأ التدبير للشيخ الرئيس أبي علي الحسين الشهرستاني سينا على ذم ملتزمه حضرة النبيه الذي الفاضل الامعي على أفندي خيرى الحر بوتي

وذلك بالمطبعة الخيرية المنشأة بحوش عطى بجمالية مصر المحمية تعلق

المتوكلين على رب الارباب حضرة الشيخ محمد عبد الواحد

الطوبى وحضرة السيد عمر حسين الخشاب وذلك

في أواسط شهر شعبان سنة ١٣٠٥

هجريه على صاحبها أزكى

السلام وأتم

التحية

ثم يشرب اثاناسيا أو دواء اللك أو دواء الكرم شربة واحدة وان لم يكن من حرار المزاج ما يمنع عنه فان كان في الادار ثم ينبغي ان يتناول بزرقطونا مقلوا ويزر كان مقلوا وصح مع دهن الورد (فيمن يتناول في وقت الاسهال) يخاف عليه السبح والسدد فان احتبس البطن لاجله احتمل شيافة فان أخرج فانه يخاف الهيصنة الشديدة فينبغي ان يجهد في حبس الطبيعة ثم يتناول المغريات مع صفرة البيض والا كارع بزرقطونا وما يشبهه (فيمن أكل الطعام بعد احتباس الاسهال) ينبغي ان يجهد حتى يتقيأ فان لم يكن تناول الكموني ان رأى نفخا وقرقا ومجوع خيار شبر في اليوم الثاني ان رأى اعتقالا ورتاض في اليوم الثاني رياضة معتدلة ويشرب بعد الرياضة قدحين أو ثلاثة من الشرب ويستعين بالنوم فانه الاصل فان خرج غير منهضم ومجوع طالج السبح بما قلناه واما منع الاسهال أو تدبيره يسهل فهو مكتوب في الكتب ولكن هذا كاف في غرضنا والحمد لله وحده وصلى الله على سيد المرسلين وخاتم النبيين محمد وآله وصحبه أجمعين

بالحججهما هو لوجه من أضره
 الجماع (فمن فصد على
 شرب ماء كثير) هذا يخاف
 عليه الاستسقاء لا تدافع
 الماء منحدرا مع الدم الى
 أغوار الاعضاء فينبغي ان
 يشتغل بأدراره ان كان حار
 المزاج فالمدر الكافح
 وان كان بارد المزاج
 فيثرد بطوس والمدر
 الكثير شرب الصريف
 (فمن فصد على تناول
 شئ مثير للاختلاط يخاف
 عليه جرى الاختلاط
 النائرة مجرى الاغذية في
 العروق تبعال الدم فيجب ان
 يشرب فضله اما ان كانت
 حارة فيروب الفواكه
 الحامضة واما ان كانت
 باردة فطلق يميل الى
 الحرارة كالعقده من مجنون
 خيار شنبه فاما ان وقع ذلك
 فينبغي ان يجتهد في
 التعريق بعد شرب ما يمنع
 العفونة وحركة الاختلاط
 اما الحار المزاج فيربوب
 الفواكه واما البارد
 فيثرد بطوس وان كان
 التعريق لا يستوفيه
 اشتغل بالغذاء الموافق
 المضاد للاختلاط ليكسر
 رداءه ما يجري منها في
 العروق (فمن شرب
 بعد الاسهال ماء كثيرا)
 يخاف عليه الاستسقاء
 والامراض العصبية
 والسجج وتداركه ان يدر
 ذلك كما قلنا في باب الفصد

في المعدة أو عرض لها من خارج يوجب فسادا فيها بلغت مضرتها مضرة السموم فمما الفطير فانه
 ربما ياتي المعدة حتى يخنق اذا لم يكن معالجها بقطع وياطف والسمك المشوي بالدهن اذا اقام
 في سرداب أو بيت ندى مدة مما تولد عنه هيمضة متلفه قاتلة والشواء الذي يلف عند ديل ساعة
 يخرج من التنور ويبقى كذلك حتى يبرد فكثيرا ما يقتل وخاصة ان كانت سمكة كبيرة والطفشيل
 وكثير من البوارد التي تتكرج اطول مقامها في السرداب يورث أيضا هيمضة رديئة والطعام الذي
 يقع فيه في السرداب الوزغ وضروب من الحشرات فكثيرا ما يقتل والطعام الذي يقع فيه ذر كثير
 يهيج في البطن نفخا رديئة عسرة الانحلال والبرما ورد البائت ينفخ وربما هيج التي والهيمضة
 والقرع يستحيل متى طال لبثه في الطبخ الذي هو فيه الى كيفية رديئة جدا والاسفيداجات
 البائتة التي تبدو فيها الجوضة ربما يورث أكلها هيمضة والخبز المتكرج كثير اما يورث غثيا صعبا
 وكذلك الشواء البائت المنخن الریح والمكوك والمتدود ردي جدا ولا سيما السمين منه والسمك المالح
 العتيق جدا كذلك والبواب الخيمية والادهان الوخجة رديئة والشراب المنخن الذي تستبشعه
 النفس ردي جدا والقواكه التي قد تعفنت واستحالت الى طعم منخن أو مر رديئة والحلظة وسائر
 الحبوب التي قد أصابها في منبتها شوب أو يرقان أو أكثر عليها القهمل والجرا رديء والاغذاء والتي
 يتفق ان تسمى من ماء رديء سواء كيفيته ومن الاعشاب التي يراها الحيوان ما لا يضر بذلك
 الحيوان ويضر بانسان جدا ولذلك ينبغي ان يتحتم ذلك منها ومن أجلها كثيرا ما يحدث من أكل
 طير السماء تشنج وعن أكل السمك الذي في أنما فيها الجبله نك في عنيق وربما قتل ومن ألبان البقر
 الذي يعتلف المرار امهال مفرط جدا (في دفع مضار السموم بتدبير اذا أحس بها البدن امتنع من
 تأثيرها وعملها فيه) من خاف ان ندس السموم في أغذيته فانه ينبغي بعد احتراسه من ذلك بتوكيل
 اثقات بطعامه وشرا به ان يعود نفسه أخذ الادوية التي تمنع أفاعيل السموم والذي يفعل ذلك
 بقوة قوية المثرود بطوس والترياق الا ان الترياق ينفع في ذلك من لدغ الاقاعي والمثرود بطوس كان
 لدفع ضرر السموم التي تقع في الاغذية واعتياد المثرود بطوس أهون من اعتياد الترياق وذلك ان
 مدمن الترياق لا بد ان يدق ويدوب بدنه ويقصف فاذا دعت الضرورة والحاجة الى ذلك وكان رجل
 بين قوم لا يأمن منهم فليبدأ في شرب المثرود بطوس من أول يوم من كانون الأول فيشرب منه
 جميع أيامه وزن دائق المثقال وتلك النسخة القديمة التي لا سقنقور فيها وأيام كانون الثاني وزن
 دافين ثم يزيد في كل شهر دافعا الى خيزران فان لم يحدث حادث يكره قطعه خيزران وعموز وآب وأبول
 ثم ابتداء أيضا في شربه من تشرين الاول فان الطبيعة تألفه حتى يتهيأ ان يأخذه في أيام السنة أجمع
 ولو كان محرورا فاما المبرود جدا فانه قد يتهيأ له 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 بأسمه
 وكان ملكا مرات كثيرة من السم فلم يؤثر فيه أثرا بته وكان مدمنا لهذا الدواء وينبغي متى حدث
 بالمحور ومن هذا الدواء حادث ان يغيب أياما ويصلح ذلك العارض ثم يعاود والابتداء من نصف دائق
 أو دائق والانتها الى مثقالين أو مثقال على حسب احتمال البدن والابدان البلغمية التي لا يبادر
 اليها التهاب من الادوية الحارة أحمل له وينبغي ان ينظر أيضا ان لا يكون بذلك البدن مرض لا يجوز
 معه أخذ هذا الدواء كاللق أو ورم في الاحشاء ونحو ذلك فهذه أحد الابواب القوية المشهورة في هذا
 المعنى وما يفعل ذلك بحكاكه وبجملة جوهره الباذرهر المختن القائق 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 برد تأثيرا ظاهرا وانما له ان يفعل ما يفعل بخاصية خالصة عجيبه والتدريج أيضا الى
 أخذ دواء المسك القائق حتى يعتاده ويدهن أيام السنة كلها يفعل شيئا بفعل المثرود بطوس ويبتل

فليقتصر كل واحد منهم على مقدار كفايته من لهنته هذه ولا يجاوزها فتمنعهم من الغذاء والجوع
 وأحوج ما يكون اليها الناس في الاسفار والازمان الحارة فاذا هم فعلوا ذلك اشتبهوا بالطعام
 وهضموه هضمًا أجرد واذ المرفة لو اذلك لم تصح بهم شهوة وهم يومهم ولم ير الوافي غشي وكرب الى أن
 يتقيوا وتلين بطونهم ثم تعاودهم الشهوة وينبغي لمن حدث به ذلك منهم ان يسقوا الجلاب
 أو سكبجينا أو ماء حار أو يتحسوا بعض الامراق التي لا قبض فيها ولا حوضه وتبشوا حتى يتقيوا
 وتنزل طبائعهم ثم يسكنوا حتى يعاودوا الشهوة فيأكلوا حينئذوا أكثره ولا يضاف تخاف صفر
 صفر (في عدد مرات الاكل وتديبيرها بحسب أمر جهة الابدان) الذي قد جرت به العادة في مرات
 الاكل على الامر الاكثر الاكلة والاكثر في اليوم أو ثلاث أكالات في يومين فمن كان اذا أكل
 أكلة واحدة في يوم وليس له ضعف عليها واضطرب نومه واحر بوله ووجد بعد اغتداده الطعام عن
 معدته كأنه خاوي البطن محتاج الى شئ يوعم أحشاه فليأكل مرتين وليقتسمه ما بحسب ما ذكرنا
 قبل ويجعل أكثرهما كمية وأقواهما اغذاء العشاء ومن كان اذا تعشى يوم غدائه تقلبت نفسه
 ومعدته وعسر نومه وأصابه شئ من ضيق النفس أو الكرب أو كان وان لم يصبه شئ من هذه
 الاعراض تبطن شهوته من غد للطعام فليقتصر على أكلة واحدة ولا سيما ان لم تكن الشهوة
 الثانية قوية ويجعل وقتها ان كان فارغاً بعد حركته وحين تميا له ان يسكن بعد اغتدائه ومن
 اعتدلت حالته بين هذين اعراضين فكان يعرض له عن أكلة واحدة بعض ما ذكرنا من الاعراض
 الرديئة التي تعرض لاصحاب الابدان التي تحتاج الى الاغتذاء مرتين وعن الاكلتين بعض ما يعرض
 لمن يحتاج الى أكلة واحدة فيأكل ثلاث أكالات في يومين يقع منها في يوم غداء وعشاء وفي يوم غداء
 مؤخر الوقت فقط وهو اليوم الذي كان أقل فيه من أمس العشاء (في اختيار الاغذية وتديبيرها
 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 وكانوا في هوا حار فيحتاجون ان يياكروا الغذاء وأن يأكلوا في اليوم اكلتين
 ويدعوا الراحة وشرب الماء البارد وتكون اغذيتهم تفهه لا كيفية فيها ولا سيما مرارة أو حرافة
 أو ملححة بل تكون اما محضه التفاهة كالقرع واللبن والحبز والماء واما الى الدسومة أو الى
 الحلاوة قليلا وان كان قد اتهموا افضل 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 وحيات 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 والدمس بالحامض وهذه الابدان صفر وسعر ظاهرة
 العروق عضلة نبضية معرفة يابس 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 رقيقو الجلود ضيقو العروق خفيوها نوا مون بطيؤ
 الحركات ومن كان بارد المزاج يابس احتمل المدافعة بالغذاء زمانا طويلا وتولد فيه عن الحامض
 والقابض والتفه أو جاع مؤذبه وينتفع دائما بالحلوة والدسمة والحريفة أيضا في بعض الاحوال
 وهذه الابدان سود سمر عضلة غير خصبة ليس لها انضارة لون ولا كثير حرة ويباض وبالضد من
 هذه الابدان اصحاب الامزاج الحارة الرطبة وهؤلاء بيض حمر خصبو الابدان لينوها حمر
 الالوان نضروها يضربهم الدمس والحلاوة جدا والتفه والدمس جميعا قريب بعضهم من بعض
 (في الاغذية التي تستحيل الى استحالات رديئة تقارب السموم) من الاغذية أغذية اذا فسدت

الصداع وتقطير ماء
 الكزبرة الرطبة مع بياض
 البيض في العين وتعليق
 محجمة بين الكتفين بالنار
 والنوم مستلقيا (تدارك
 ضرر الجماع لاصحاب أوجاع
 المفاصل) ينبغي لهؤلاء
 ان يرفقوا عند الحركة
 ويلينوها وان يأخذوا
 قبل ذلك مفاصلهم
 المتوجعة في بزق طونا
 ساعة ويشدوا المفاصل
 المعادلة لمفاصلهم بالوضع
 العالية للسافة واليمني
 للبصري شدا وثيقا ثم
 يخففوا الغذاء ويستعملوا
 التي ويقروا الدماغ بدهن
 الاس مخلوطا بدهن
 البابونج (تدارك ضرر
 الجماع لاصحاب الامزجة
 الباردة) ان يستعملوا
 جوارشن اسقفور ويدعوا
 تمرنج المواضيع الالمة
 بدهن القسط ووجد بيدستر
 ويستعملوا ماء اللحم
 القوي بالصرف العتيق
 ويكثرها ويطيلوا
 الاستحمام ويشموا المسك
 والعنبر دائما (تدارك ضرر
 الجماع ليا بس المزاج)
 استعمال ماء اللحم وصفرة
 البيض وبارد المزاج
 استعمال ماء اللحم مع
 الابازير القوية المذكورة
 ودهن الخروع
 المقالة السابعة
 في أمر الاستفراغ
 (فمن أضر به الفصد)

(وتداركه) أما أولافان
 يشرب رب التفاح مع
 المفرح أو دواء المسك ثم
 يضع الكندران لم يحدث
 غشى ثم يحسى الزيرباجة
 شيئا يسيرا ثم يحسى المرفقة
 المذكورة ثم يتناول عليه
 قطعة سفرجل فيص ماءه
 ويرى نفسه ثم ينام فان
 وجد نفاذا شرب من
 الریحاني شيئا يسيرا فأما
 ان وقع غشى فلا بد من
 تجر بعسه ماء اللحم مع
 الشراب وتغريق المفاصل
 كلها في الدهن واطعامه كعكا
 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
 الفلفل وحب الخضراء مع
 تمر فان كان الضعف من
 سوء مزاج حار فاللوز وبرز
 الخشخاش والسكر على
 نحو ما قلنا قبل وللحصاة
 استعمل جوارشن
 الدرغوني ومثرو ديطوس
 (تدارك ضرر الجماع مع
 الصداع) الخلة الرأس
 بلعاب بزقونا وتريخه
 بدهن آس وهو أفضل
 وشدة العضد والفخذين
 والساقين عند الجماع
 وشرب لعاب بزركان
 (تدارك ضرر الجماع مع
 الرمذ) شبيه بتداركه مع

ويطلب النوم فان نام فذاك وان قلق أيضا شدة العطش فليشرب أيضا ما دام العطش لا يمكنه من
 النوم فاما ان كان عطشه يسيرا فليتنظر هل قلل من الماء أو من الماء والشراب يومه ذلك فان كان
 ذلك فليشرب الماء وان كان لم يقلل منهما بل شرب شرابا صرفا كثيرا أو درتوله أو عرق عرقا كثيرا
 أو أكل أغذية معطشه 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 ردي، ولا سيما الصادق البرد فانه
 ردي، جسد الامن يد من شرب النبيذ القوي أو لمن كان حارا الكبد جدا فان هولا، ينتفعون به ولا
 سيما في زمان القيظ، وشر ما يكون الطعام الحار في الصيف والبارد جدا يبيلد الهضم ويضعف المعدة
 وشر ما يكون في الشتاء ولذلك ينبغي أن تستعمل البوارد في الصيف أكثر والطيبخ في الشتاء (فيمن
 يحتاج الى المشى بعد الطعام ضرورة وفيمن لا يحتاج الى ذلك والشكل الاوفاق أن يكون بعد الطعام
 عليه النائم) المشى الرقيق اللين بعد الطعام غير ضار بل هو نافع ان كان يمتلى رأسه اذا نام بعد الاكل
 سريرا ومن يبطن خف معدته فلذلك ينبغي أن يتهد هولا المشى الرقيق اللين فاما من تحف معدته
 سريرا ولا يثقل رأسه فبادر الى النوم بعد الاكل فيصفيه أن ينتصب قدر نصف ساعة بمقدار
 ما يستقر الطعام في قعر المعدة فاما الاستلقاء مع الفراغ من الطعام قبل المشى الرقيق والانتصاب
 قليلا فليس بمحمود فان كانت العادة قد جرت فليكن الرأس والعنق عاليا والبدن متصوبا الى أسفل
 تصوبا كثيرا وعلى هذا الشكل ينبغي أن يكون النوم بعد الطعام ولو على خشب فان تسفل الرأس
 وعلو البطن ردي جدا بعد الاكل والاجود أيضا أن ينام بعد الاستلقاء وان يكون الاستلقاء على
 الجانب الايسر ساعة بمقدار ما يحس أنه قد سخن هذا الجنب ثم ينام على الايمن فهذا هو الاجود في
 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 على في كبده فالنوم على
 الجنب الايمن بعد التملئ من الطعام يضره ومتى احتاج الى المشى بعد الطعام لان يحف الطعام عن
 أعالي المعدة قبل النوم ولا يمتلى الرأس فليكن مشيارا فيقاسا كما وأمان احتاج الى اخراج الثقل من
 الامعاء وكان الطعام قد نزل عن المعدة اليها فليكن مشيا قويا خشنا مزعزا • ويمنع من امتلاء
 الرأس عن كثرة الطعام اسهال البطن والرباط على الساقين وذلكهما وما أبضهما والقدمين وغيرهما
 والمشى الطويل الرقيق والمدافعة بالنوم ولزوم الانتصاب الى أن يحف البطن وان ينام اذا نام على
 شكل متصوب كما ذكرنا (في ذكر مضره شرب الشراب على الجوع وبعقب الاستفرغات) شرب
 الشراب بعقب امهال كثير أو في، أو على جوع وخلو المعدة يحشى منه التشنج واختلاط العقل ولا
 سيما ان كان متصرفا أو قويا (في الاحتمال لمن اضطر الى أن يشرب شرابا وليس يشتهي طعاما ولا
 يمكنه ذلك في ذلك الوقت) من اضطر الى شرب الشراب وليس يشتهي طعاما لحاله فوجب ذلك من
 مساعدة صديق أو امرئ ملك فيدبني أن يحسى حسوات من اسفيدباجة دسمة أو يتلقم من شحم
 الكلى أو يشرب شيئا من دهن اللوز أو يتنقل باللوز أو يمص الكمثرى والتفاح والسفرجل على
 شرابه وليكثر من اجه فان اضطر الى حالة لا يتهيأ له شيء من ذلك فليجتمه دأن يتخلص من هذه الحالة
 أسرع ما يمكن ذلك ويقدر عليه ويبادر الى تحسى بعض ما ذكرنا ويعرق رأسه بالدهن ورد
 أو يشرب ماء بمزوجا بخل أو يأكل الفواكه الحامضة القابضة (فيمن يضطر الى اللهنة ومضارها
 ووقتها) في الناس قوم ان لم يبادروا باللهنة صدعوا وسقطت شهوتهم فلم يشتهوا الطعام يومهم ودام
 بهم الغنى والكرب وهولا، أصحاب الابدان والا كباد المرارية الحارة فليبادر كل واحد من هؤلاء
 الى ما يقع به هذا العارض وليجعله أقل ما يكون فان منهم من يجزيه في ذلك شرية من ماء أو شرية
 من سكبجين أو مص نفاحة أو رمانه ومنهم من يحتاج الى وسط رغييف أو بعضه أو شرية من الماء

وخشونته مثل الارز
والجاورس فالملزق مثل
شرب الفواكه وخيار
شمبر مع شئ يسير مما
يخلل ويقع 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
بدهن الخروع او يصب
منه شياً على المرقفة
ويضرب صفرة البيض
المسخنة مع الشراب ويدز
عليه شياً يسيراً مقدار
شعيرة من المسك ويطبخ
تفاحية بلحم مدقوق طبخاً
حتى يبطل طعم اللحم ثم
يصفيه ويعصر البصل
ويصب ماؤه فيه ثم يروق
الشراب ويصب فيه جزء
من عشرة أجزاء من الماء
الذي ذكرتم بأخذ دقيق
الخص والباقي ويدز عليه
حتى يصير مثل حسو رقيق
ثم يغليه عليه ثم يصب فيه
صفرة البيض ثم يتجسأه
لادفعه وليكن يسيراً
شياً بعد شئ ثم يستحم
بالماء الحار ويغرق الدماغ
بدهن الآس والورد وينام
عليه ورجليه في ثوب
الماعز المذاب المصفي أو
دهن ورد مضر وبشحم
البط (في الجماع مع
الاسهال) ضرره شديد

ويضيق نفسهم بعض الضيق ويعسر عليهم الاضطجاع ويضطرب نومهم الى أن ينزل ذلك الطعام
أو يتقيؤه (في منافع الجوع والعطش ومضارهما وأي الابدان أشد احتمالاً لذلك) من منافع الجوع
والعطش أنه يذهب الامتلاء ويقل الدم ويهزل المفرط السمن ويذكر حاسة الشم والسمع والبصر
ويستأصل الامراض الرطبة ويحل النفخ والرياح ومن مضاره أنه يجعل الدم حاراً حريفاً ويلهب
الحميات ويهيج الصداع ويسقط القوة ويهيج الامراض الصفراوية ولا ثم السوداء واهل
الابدان له أصلها وأبيسها من اجوار الكهولة والمشايخ الا الذين هم في الغاية القصوى من الشيخوخة
فان أولئك يحتاجون الى غذاء 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 سر يعا ولا سيما ان اتفق مع ذلك بلد حار وحر كقوية ولذلك ينبغي أن يجعل
كل انسان مصابته للجوع بحسب حاله فيصايرهما من يتفجع بذلك وبالضد (في ان الغذاء وان
كان جيداً خلط 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 البلغم وان أفرط في نقصانها عن
الواجب تولد عنها المرار ولذلك ينبغي أن لا يتكلم الانسان في أمر الاغذية الجيدة على جودتها
ويستبين بكميتها فيفطرط أو يقصر فيها انكالا على أنها لا تولد الا الدم الجيد فانها لا تولد الا
اذا كانت بمقدار لا يتثقل على الطبيعة بكميتها ولا ينشيط أيضا عن الحرارة الغريزية بقلة مقدارها
(في التحذير من التغافل عن ترك المعدة ممتلئة غاية الامتلاء والتسكاسل عن التي في مثل تلك الحال)
متى اتفق في يوم ما بانسان ان يأكل ويشرب أكلاً وشرباً كثيراً حتى يتثقل معدته جدا ويضيق نفسه
ويعسر اضطجاعه فينبغي أن يبادر الى التي قبل أن ينزل ذلك الثقيل عن معدته ولا يدافع به وان
كان قد أصابه أمثال ذلك مرات فلم يعرض له بعقبه عارض سوء فانه 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 يغتذي بأغذية كثيرة الاغذاء فينبغي
أن يتلاحق ذلك بتقبل الغذاء وأن يجعله من القليلة الاغذاء والمظفة أياماً وان لم تظهر دلالة
الامتلاء الذي بحسب التجاوب ويؤمن بذلك الامراض الامتلائية ومن أجل ذلك يكون هذا
التدبير جزماً في حفظ الصحة وواجباً أن يستعمل في ابدان المناقهن 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 والحريف 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 الاستسكثار من الاطعمة بمن عروقه ممتلئة من الدم
وبدنه خصب من اللحم) أضر ما يكون الاكل المفرط الذي تعدد المعدة لكثرة ملن في عروقه دم
كثير وبلن هو مخصص البدن لا يحتاج الى زيادة فيه (في أنه لا ينبغي أن يوثق بان الطعام القليل
الكمية ينهضم هضماً جيداً بل قد تقع أسباب مانعة من ذلك وذكر هذه الأسباب) ليس ينبغي أن
يظن أن الغذاء القليل الكمى تستولى عليه كية الهضم في كل حال لا يمكن أن يقع خلاف ذلك
لضعف القوة الهاضمة أو لقلته الحاجة الى الغذاء أو لرداءة كيميته أو لصلابته جرمة أو لفرط حرارة
المعدة أو لنقصان مقدار الغذاء عن المقدار الذي لا يتشيط في المعدة فانه في هذه الاحوال كلها يفسد
الهضم ولو كان الطعام قليل الكمى (في العطش الحادث بالليل ومن يجوز له أن يشرب في تلك
الحالة ومن لا يجوز له وضرر الطعام الحار بالفعل والبارد بالفعل ووقت استعمالهما) من عطش في
الليل بعد نومه فليتنظر فان كان عطشه شديداً مقلقا لا يمكنه من النوم البتة فليشرب ماء قليلاً

أتمكن والافاستعمال بز
 بنكشت وبرزسذاب مع
 سكر اصاحب برد المزاج
 وبرز الخس وبرز البقلة
 الحقاء لصاحب حر المزاج
 وتناول الاغذية القليلة
 اللحم والحامضة وشد
 الاسرب على القطن (في
 ضرر الجماع على الخلاء)
 هو شبيه بضرر الجماع
 الكثير وتداركه شبيه
 بتداركه الا انه بالغذاء
 اللحمي أوفق والاحتراس
 فيه من الدق أولى بأقراص
 الهندبا (في ضرر الجماع
 على الامتلاء) هو شبيه
 بضرر الحركة على الطعام
 الا انه أشد وأكثر ضررا
 وأوغل بالطعام من غير
 المنهضم الى أعماق الاعضاء
 وربما حدث منه القولنج
 الصعب (تداركه) أن
 يتر بص حتى ينظر هل يميل
 الغذاء الى اللين أو النفخ
 والاعتقال وهل يوجد
 نخس بالنواحي من الاعضاء
 فان مال الى اللين ترك حتى
 يبرز ثم يشرب بعد ذلك ماء
 الحمص المطبوخ مع زوا
 بشئ من الشراب شربا
 وافيا ثم يشرب مجنون
 الكندرى ولمن هو أبرد
 من اجاف مجنون اثنا سياتم
 يتحسى المرق اللحمية بلا
 بيض ويشرب نقيع الحمص
 بلا طبخ وان مال الى النفخ
 شرب عليه الكموني حتى
 يزول النفخ وان اعتقل
 أطلق بمارزق وان كان
 الغذاء احتباسه للصقة

تهجر الاغذية المشهورة برداءة الغذاء في أكثر الامروان كان بعضها مما يجيد بعض الابدان
 هضمه أكثر مما يجيد هضم الطعام المشهور بجودة الغذاء لان مثل هذه الاغذية لا يعدم اذا
 آدمت أن يكثرت في البدن الحلاط الذي يولده ويقبل الدم المعتدل فتولد أمر اضا مناسبه لذلك (في
 أنه لا ينبغي أن ينقل عن عادة جرت من أمر الطعام ضربة وبغته بل بتدرج ان كانت عادة رديئة)
 لا ينبغي أن ينقل عن عادة جرى عليها أمر الغذاء من وقت أكل أو من مراته أو شرابه
 صرف أو مزوج الى غيره دفعة لكن على تدرج وشئ بعد شئ وقليلا قليلا لا يدموم نقل عادة بنسة
 ولا سيما اذا كانت مزمنة ولم يكن الانسان متفرغا لنفسه فعند ذلك يروم نقلها الى ما هو أجود منها
 على تدرج (في الاحتمال لمن يحتاج بدنه الى اغذاء كثير ولا تحمل معدته غذاء كثيرا الكمية ولمن
 يحتاج بدنه الى غذاء قليل ولا تشبعه الاغذية القليلة الكمية) متى احتاج الانسان الى أن يتولد
 فيه دم كثير ولم يمكنه أن يأكل غذاء كثيرا الكمية لثقله عليه فأعطه اغذية قليلة الكمية كثيرة
 الاغذاء كالخبز السميد والكباب وصفر البيض والفاصولج ومتى كان يحتاج أن يتولد فيه دم قليل
 وكان لا تشبعه الاغذية القليلة الكمية فأعطه اغذية كثيرة الكمية قليلة الاغذاء كالبقول
 المتخذة بالادهان دون اللحوم كالساق والقرع والقطف ونحوها والخبز الخشكار وشرب الماء دون
 الشراب (في الاحتراس من الادوية المغلظة والاخذ بالحزم في أمرها) الاجود والاحزم في دوام
 حفظ الصحة أن يكون الانسان اذا أخذ الادوية المغلظة والمسددة مدة طويلة ان يستعمل الادوية
 الملطفة والاغذية القليلة الاغذاء مديدة وان لم يكن قد أحس بضرر من المغلظة قاما ان أحس بذلك
 فان استعمال الملطفة في الابدان الضعيفة أقل منها في الابدان العظيمة والغلظة والسلام (في اختيار
 الاغذية بحسب قوة الهضم في البدن وأنه ينبغي في دوام حفظ الصحة ان يغذى القوى الهضم
 بالكثير الاغذاء وبالضد) ينبغي أن يتفقد حال المعتدى في قوته وخصبه وهضمه فن وجدته خصب
 البدن كثير الدم قوى القوة جيد الهضم والشهوة والاستمراء غذوته بالاغذية الغليظة والكثيرة
 الغذاء كالحوم البقر والحلان والخبز السميد والبيض المسلوق والشوى والكباب ومن وجدته
 منهو كغير قوى الشهوة والهضم غذوته بالاغذية الرطبة السهلة الانهضام كالبقول واللحوم
 اللطيفة والرطبة القوام كالامرات والاحساء (في أن الطعام الواحدة 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) اذا كان الطعام واحدا في النوع
 وأخذ منه قليلا قليلا في مرات كثيرة استولى عليه الهضم ونفذ أكثره في العروق وقليما ينزل منها
 بالثقل فيخصب عليه البدن ويسمن واذا كان مختلف النوع وأخذ منه في دفعة شئ كثير تهزل أكثره
 في الثقل ولم ينفذ في العروق منه شئ كثير ومن أجل ذلك يكون الاول تدبير اسمعنا والثاني تدبير
 مهزلا (في تدبير جيد يجرى علينا من الغذاء كل يوم وليلة) من جيد تدبير الغذاء اذا
 وانت القوة والفرغ ان يقسم الغذاء في اليوم والليله على الثلث والثلثين فيغتذى بالثلث في أول
 النهار وقبل أن يمضي منه ساعات كثيرة وليكن ما كان من الغذاء مما هو أكثر غداء وأبأنزولا
 وأغلظ في هذين الثلثين (في الاحتمال لمن هو صغير المعدة أو ضعيفها حتى يصل الى بدنه من الغذاء
 قدر حاجته ولا سيما ان كان عظيم الجثة) من كان ضعيف المعدة لم يحتمل أن يأخذ من الطعام في مرة
 واحدة مقدار ما يملأ المعدة حتى تتمدد ومقدار ما يكفي به لاغذاء بدنه ولا سيما ان كان بدنه مع ضعف
 المعدة بدنا عظيما ولذلك ينبغي أن لا يكون طعام هو لا في مرة واحدة بل مرتين أو أكثر وأخذوا
 منه في كل مرة بمقدار ما لا يمدد المعدة ولا يثقل عليها وكذلك الحال فيمن كان صغير المعدة وهو لا
 جميعا يثقل عليهم الطعام اذا أخذوا منه مقدار شبعهم دفعة حتى يثقلوه ويشاقوا الى التجشئ والقيء

نقيع الحنظل مع زباد
 بالشرب ويستعمل
 حار ويطبخ حار ويطبخ حار
 ودهن الورد مخلوطين وان
 ينام واعي الاستيفاء من
 الطعام المبرد وان كانت
 المعدة قوية استعملوا
 البصل المشوي والجزر
 والشليم المشويين مع ملح
 فيه بزر الجزر أو ملح اسقفور
 وأما من يميل به المزاج الى
 الحرارة فيحتاج أن يستعمل
 ما يجمع فيه معينان
 التطفئة وتوابد بدل ما
 يتحمل من المنى وهذا
 مثل القرعية والسلقية
 والبيض النمبرشت صفرة
 وبيضا وحلوا اللبن
 والترنجيبين والكشكش
 المرابي عاء الحسن الرطب
 وسوا متخذ من كشكش
 وحص مطجنين وأمنخاخ
 الدجاج والديوك والسمن
 المشوي وهو حار معتدل
 الكبر والصفر والحلواء
 متخذ من سكر ولوز مقشر
 مطحون وبزر الحشخاش
 مطحونا يستكثر منه
 استكثرنا ويستعمل
 سورنجان مع سكر ولوز فان
 له خاصية في هذا ويتحسى
 مرقه اللحم مع شراب
 التفاح ويشتم الكافور
 قليلا قليلا ويبرد القلب
 بالخاخ (في ضررتك
 الجاع) لمن اعتاده أوجاع
 المفاصل والانبين وثقل
 الرأس والحركات ووجع
 الركبة (تداركه)
 استعمال الجماع ان

الاول بمثل هذه الاغذية الغليظة والحامضة وما أشبهها من الاشربة والفواكه كالمهاقية
 والحصرمية وشراب التفاح والمان والسفرجل وبادرهما اليهم قبل وقت الغنى ومع هيجانه وأدم
 ذلك فيهم حتى يسكن هذا العارض واسقهم الماء الصادق البرد وأما الاخر فلا تطعمهم حين
 يهيج الغنى فيهم بل قيمهم بالماء الفاتر والسكنجيين وأعد ذلك عليهم حتى يسكن ويذهب البتة ثم
 أعدهم فانك متى لم تفعل ذلك خالط المرار طعامهم وفسد هضمهم وفسدت أبدانهم بدوام ذلك فيهم
 ولا حيلة في دفع هذا العارض عن هؤلاء لانه شئ في الخلقه ولولا كراهتنا طول الكلام والتحمل
 بغرض هذا الكتاب لذكرنا شبيهه (في ان المتفرغ لنفسه يمكنه استعمال الاغذية المنحصبة لبدنه
 على طريق الصواب) من كان متفرغا لنفسه يمكنه أن يرتاض ويستحم ويأكل وينام متى شاء
 وأمكنه ان يديم الاغذية الكثيرة الاغذاء والزجاجة والاسميان لم يحدث عليه من ادمانها ثقل في
 كبده أو كلاله فيخصب بدنه عليه وتقوى قوته ويبطئ النزول فيه ولم يحتاج ان يستقصى أمر
 الاغذية كثيرا استقصاء ولا ان يوتر الفصد والاسهال فأما من لم يمكنه ذلك لشغل بعاش أولم تنهأ 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 يجترى بذلك بل قد يحتاج في
 دوام حفظ الصحة الى تعهد الاستفراغات وعلى أن الاجود ان لا يطعم الا بعد حركة بما يطبق
 ان كان ضعيفا فان الحركة قبل الطعام من أعون شئ على حفظ الصحة كما ان الحركة بعد الطعام من
 أجلب شئ للأمراض فلذلك ينبغي أن يتحرك قبل الطعام ولو الشيخ الضعيف بركوب أو مشى بمقدار
 طاقتة لان في ذلك تجويد الهضم وليس يمكن ان يمرض الانسان المعنى بجودة الهضم وأما من لم يمكنه
 الرياضة والاستحمام والنوم متى شاء لشغل بعاش فالاجود له أن يجتنب الاغذية الكثيرة الاغذاء
 ويستعمل المفحة للسدد في الكبد والكلى والاسميان أصاب فيهما ثقل فانه ينبغي أن يادر اليها
 في ذلك الوقت ويدام حتى يفقد ذلك الثقل ثم يقطع استعمالها لانها ان أديمت وأدمنت بعد ذلك
 ولدت أمراضا صفاوية ثم سوداوية (في اختيار الاغذية بحسب ما يتولد في البدن من الخلط
 الضار وينع 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 والمزة الحامضة كالحصرم والبياس
 والمان ويجتنب الحلو والدم والمرو والمالح والحريف ومن كان يكثر فيه تولد البلغم فليجتنب التفهه
 والباردة الغليظة ويستعمل الحريفة استعمال المعتدلا 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 واستظهار الانه اذا استعمل كل واحد منهم ما ذكرنا من
 الاغذية لم يكدي يجمع فيه ما يحتاج الى استفراغ لكنه على حال فضل واستظهار (في أن التخم
 الكائنة من الاغذية الرديئة أشهر وأردأ كثيرا من الكائنة من الاغذية الجيدة الاغذاء الموافقة)
 تواتر التخم من الاغذية الجيدة تولد أمراضا متلائية بسبب لهارداءه كقيفة مثل الحمى الشديدة
 والدمامل ونحوها وأما من الاطعمة الرديئة الغذاء فأمرض سوء خبيثة رديئة الكيفية كحميات
 العفن المحرقة والغب وشطر الغب والبلغمية والربع والحجرة والنملة والسرطابين والدوالي والبواسير
 والربو والاستسقاء بحسب الخلط المتولد من ذلك الغذاء الرديء ان كان بلغميا فالامراض البلغمية
 وان كان سوداويها فالامراض السوداء ويكون رداءه كقيفاتها (في انه لا ينبغي أن يديم
 غذاء مشهور برداءه الخلط وان كان الاكل له يستمره استمره جيدا الفضل شهوته له) ينبغي أن

استفرغ بحب فوقا أو

حب الأيارج (في ضرر
الجماع الكثير) والجماع
المتسكف والغير المشتهي
مضرته النقصان في جوهر
الروح الحيواني وتضعيف
القلب والخفقان وظلمة
الحواس وسقوط القوة
والتهيو 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
ببرد 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 يميل مزاجهم
الى البرد ينبغي أن يسقوا
الشراب الریحاني ويطعموا
ماء اللحم مدقوقا طبخ
بالرفق حتى يفقد فيه طعم
اللحم مضروبا بصفرة
البيض مسبزا بدارصيني
وقرنفل وشقائق وشموا
المسك ويتناولوا من دواء
المسك وان عجزوا ما
يحسونه بالشراب وان
يستعملوا الحبة بالبصل
والكرائية وان يكثروا
من الحص 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 يتعب أو يكبدان آدم من
الاغذية اللطيفة الغذاء باضطرار أو اختيار ينهك بدنه وأسرعته اليه الامراض المرار ية وتأذى
به الدق والذبول سريعاً ومن كان ساكناً بالان هو آدم من الاغذية الكثيرة الاغذاء أسرعت
اليه السدد والحصى وأوجاع المفاصل والحيمات الامتلائية ونفث الدم وانشقاق العروق
والخراجات العظيمة والاورام في الاحشاء ونحوها من الامراض ولذلك يجب أن يجعل الطعام في
غايه ورقته وكثرة اغذائه وقلته ولزوجته وهشاشته وسرعة تحلله وبطئه بحسب حال البدن في
حركانه وسكونه وتعبه وراحته وكثرة التحلل منه وقلته (فيما يحفظ على كل مزاج من أمزجة الابدان
صحته من الاغذية) الابدان المعتدلة في الحر والبرد والرطوبة واليبوسة يحفظ عليها بصحتها الاطعمة
المعتدلة في هذه الكيفيات والابدان المطبوعة على غير الاعتدال يحفظ بصحتها الاطعمة الشبيهة
بمازجتها مادامت صحيحة فيحفظ على البدن الحار اليابس صحته الغذاء المائل عن الاعتدال الى الحار
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 تزداد تنقل بدنا من الابدان الخارجة 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 الشئ المشتهي والذي تتوق اليه النفس توقاناً شديداً ان كان يغذو ولم يكن
بفاضل الغذاء فان غذاءه سيصير جيداً بجودة الهضم وذلك ان له مشابهة في المزاج لذلك البدن
ولذلك ينبغي ان يختار ولا تنع النفس منه وأما ان كان من جنس ما يغذو ويكون في غذائه رداءة
الغذاء فلم يمنع منه وذلك ان تلك الشهوة حينئذ ليست اشابهة لطبيعة البدن لئلا يكون لغلبة مزاج
أو خلط ردي على المعدة أو على غيرها (في ذكرقانون كلي في اختيار الاغذية بحسب أحوال
الابدان) ينبغي أن يجري الامر في اختيار طعام ما على غيره على طريقين أحدهما ما أوجبه طول
التجربة والتفقد في كل انسان بعينه فيجانب ما يجده يضره دائباً وبالضد والثاني ان يختار الغذاء
بحسب الحاجة اليه لموافقته كما يختار الخبز الكثير الخبز والبورق واللحم المتين اللزج والشراب
الغليظ السكر واللحفاء والمحرورين (في ذكر من تقل حاجته في حفظ الصحة الى استعمال الحركة
والحمام قبل الطعام ومن تكثر حاجته اليها) النخفاء والمحرورين والذين يصدعون عند تأخير الطعام
عنهم وتظلم أعينهم وتغث نفوسهم أقل الناس حاجة الى الحركة والحمام قبل الطعام والانتظار به
علامة الهضم التام والبول وبالضد 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 بما ذكرنا احتاجوا الى أن يتركوا الحركة والحمام قبل الطعام اما
طول أعمارهم واما مدة طويلة حتى تخصب أبدانهم وترطب واما ان يستعملوه بين أيام مرة واحدة
بحسب حالهم في ذلك (في الذين يستمررون الاغذية الغليظة كالحوم البقر وتفسد في معدتهم الاغذية
اللطيفة كالحوم الطير والتلطف لاصلاح أحوالهم) في الناس قوم متى أكلوا قبل ان يتقيوا
مراراً فسد هضمهم وصار هؤلاء صنفتين فمنهم من يثقل البدن حار المزاج يستمرى الاغذية الغليظة
والباردة كالسكاجة البقرية ونحوها استمرراً جيداً محكماً وتفسد في معدته لحوم الدجاج والدراج
والجداء ونحوها ويتجشأ عليها جشاً، دخانياً زهاً كما منقوا منهم قبل البدن رطبه فعلاج الصنف

ودواء المسك لصاحب
 البرودة بالشراب الصريف
 مع المفروح الحار (الحركة
 على الطعام) قد سبق
 القول في ضرره وتداركه
 وهو أن يتخضض وتمنع
 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)
 هوشيه بالحركة الكثيرة
 الشديدة لأنه أغلب
 ضرره بالدماغ 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
 وسلقية وتناول شراب
 التفاح والخلة القلب
 بالاطلية الباردة (في
 النوم الكثير) يفعل فعل
 السكون الكثير إلا أن
 مضرته بالدماغ أكثر
 (تداركه) شبيه بتدارك
 السكون الكثير إلا أنه
 ينبغي أن يعتنى بالدماغ
 زيادة اعتناء فيستعمل
 المعطسات ويتشم المسك
 والحلتيت ويتغرغر
 بالورد والمرى ويارج
 فيفسرا وان أوجب
 الحال الاستفراغ

حندقوي وبصل وبين السخرو الثوم والبصل فقد جن عليها خلق كثير والجمع بين السذاب
 والبصل والباذر وج قد أعمى خلقا كثيرا واللوز اذا وقع مع البندق وخم جدا والفسستق اذا وقع مع
 النارجيل أو حب الصنوبر البكادأضرب الفم والرأس والبكبد جدا والعسل اذا وقع مع الشراب المتر
 أو البطيخ الحلو أو الموز تبين استحالته ومضرته سريعاً والرمان الحامض ونحوه اذا أكل على الهريسة
 لم يكديس لم من شره الأحرار المعدة والبكبد جدا والماء الحار اذا شرب على الأغذية المالحة بان
 ضرره سريعاً جدا والماء المثلوج اذا شرب على الفواكه الرطبة واتباع شئ شديد الحر بالفعل
 يبارد بالفعل أو شئ شديد البرد بالفعل بشئ شديد الحر بالفعل كمن شرب ماء الثلج على القالوذج الحار
 أو يتلقم القالوذج الحار بعقب شرب ماء الثلج فإنه ردي جداً للرأس والاسنان والعين والمعدة
 (في ذكروقت الرياضة والاعتناء بقول كافي مجمل) ينبغي ان لا يؤكل الطعام الا بعد ظهور النضج
 في البول وهو تغييره من اللون المسائي الى الاترجي والاجودان يرتاض بعد ظهور النضج ثم يأكل
 الطعام ولا يرتاض بشئ الا بعد ظهور النضج في البول وهو تغييره من اللون المسائي الى الاترجي (في مضرة
 عامة من ادمان تقديم القوابض قبل الطعام وانه انما ينبغي ان يفعل ذلك في علاج مرض لا في
 حفظ صحته) تقديم الاشياء القابضة قبل الطعام يمنع نفوذ الكيلوس بالسهولة الى الكبد فينهك لذلك
 البدن ويحتبس البطن أيضا فيتمولده عنه أمراض في الرأس والمعدة والامعاء ولذلك ينبغي ان
 لا تقدم القوابض الا حيث يحتاج الى امسالك البطن فاما حال الصحة فلا (في ذكروقت كافي) تقلة
 الشرب وكثرته ومنفعة كل واحد منهما ووقته الشرب الكثير من الماء على الطعام يسيء الهضم
 والشرب الكثير بعد خف المعدة يلين البطن ويسرع باخراج الثفل (في ذكروقت كافي) في مرات
 الغذاء) الاقتصار على الاكل مرة بضر الحفاء والمحرورين وينفع الغلاظ والمرطوبين (في ذكرو
 قانون كافي) في المبادرة الى الطعام أو تأخيرها بحسب حال الابدان) الابدان التي يصيبها الغشي
 والصداع متى تأخر عنها الطعام ينبغي ان يبادر والى الغذاء فان أصابهم سوء هضم فينبغي ان
 يلطوا بشئ يسير الى ان يأتي الوقت فان كانوا مع ذلك يلهبون ويحمون فليعطوا بالغذاء سريعاً
 الشعير والسويق الكثير الماء والابدان التي تصح رطبة الفم رهلة لا تمس للماء ولا طعام حتى تبطل
 هذه الاعراض وتجموع جوعا بينا (في ذكروقت كافي) في الحركة قبل الطعام وبعده والمقدار
 الذي يستحق ان يسمى منها رياضة أو لا يسمى) الحركة أبداً ينبغي ان تقدم قبل الطعام فان اضطر
 اليها مضطرب بعد الطعام فلتكن في غابة البطء والسكون وبمقدار ما لا تهرز الاعضاء والاحشاء ولا
 تغير التنفس واما قبل الطعام فبضد ذلك وما كان من الحركة قبل الطعام لا تبلغ الى ان تنفض
 الاحشاء وتهزل الاعضاء وتغير التنفس الى العظم والتواتر لم تعد رياضة ولم تنفع في تذكية الحرارة
 الغريزية (في ذكروقت كافي) 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 يكن مع ذلك بد من ان يأكل
 شيئاً من الطعام أو كان قد أكله فلا ينبغي ان يشرب عليه شيئاً أو يكون أقل ما يمكن حتى يفرغ من
 الحركة والحمام (في ذكروقت كافي) لا يستعمل الرياضة والحمام والمراقد قبل الطعام وبعده ومنفعتهما
 ومضرتها) من أجود الاشياء قبل الطعام الرياضة والحمام وبعدها الطعام السكون والنوم في المراقد
 الباردة والحركة بعد الطعام تفسد الهضم وتنشره في البدن نيتاً في الامر الاكثر وبعما اتفق ان
 يحمض الطعام ويورث جشاء حامضاً (في ذكروقت كافي) في مقدار الرياضة النافعة والرياضة المذبذبة
 أصحاب التعب والرياضة بالحركة والاعمال القوية أسرع هضمها للاغذية وأقل امراضاً
 لكنهم مع ذلك أسرع الى الذبول والهزم ولذلك ينبغي للمتفرغ لنفسه ان يستعمل من الرياضة
 بمقدار ما يذكي الحرارة الغريزية ولا يبلغ الى أن يتعب ويعيا فان في ذلك نفص الفضول مع بقا

ويخسر بخور كافوري
 ويتحسى من المرق اللحمية
 المدقوق والمخمس ولا يفرط
 فيه ثم يرخ بالدهن ويعرق
 مفاصله به ويقطره في
 الاذن ويحلب اللبن على
 الرأس وينام ويستريح
 مدة ويلطف غذاءه أولا
 فيغتذى بصفرة بيض
 نيمرشت وأجنحة الطيور
 ثم يدرج الى الغذاء اللهم
 الا عند سقوط القوة
 فيعطى ماء لحم قوي مع
 شئ من الشراب الريحاني
 (في الحركة الشديدة) فملها
 قريب من فعل الكثير
 في التسخين وأقل منه في
 التحليل (تداركه) ينبغي
 أن يكون الى تبديل المزاج
 الحار أميل منه الى انعاش
 القوة بالتغذية فيسقى
 ربوب الفواكه والماء
 البارد بعد سكون القلب
 والنفض (في السكون
 الكثير) يولد الخمام وامتناع
 الاوتار عن طاعة العضل
 في الحركات وبالإلادة
 الحواس (تداركه) ان
 كان تهادى ذلك
 فالاستفراغ يجب
 الاصطغيقون أو حب
 القوقايا فان كان غبير
 طويل المدة فالرياضة
 الشاقة والتدليك والغمر
 في الحمام (الحركات على
 الاستفراغ) ينبغي أن
 يتحسى عليه مرق اللحم
 مع شراب ريحاني وشرب
 صاحب الحرارة شراب
 التفاح مع المقرح البارد

العلامات أو جهاها 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 فليتناظف على المائدة ما يشبه الجوارشات وما يجلو ويقطع وينفذ كالبوراد المعمولة
 بالكرويا والصعتر والابنجدان وكالجن العتيق الحريف وكزيتون الماء والمرى النبطي والحنطة
 ونحوها ويبدأ بها 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 نقاء أياما متواليمة
 فليبادر بأكل الجوارشات المسهلة ثم لا يأكل الا على جوع صادق أياما كثيرة فليعن أيضا هذه
 المعاني فانها نافعة جدا (القول في صلاح الخمار بقول مختصر) الخمار تخمة من النيذ يعالج بطول
 النوم والامساك عن الغذاء ثم يعالج بالحام ثم بالادوية المقارمة 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 والسكنجبين الساذج وربما يزيد ذلك العارض القوي من
 الاغذية ان كان غثي وحى ولهيب فيباردة من ماء الحصرم والفراريج مطيبة بماء الخمار والنعناع
 والتفاح أو جرجانية بالخردل أو عدسية صفراء باردة بقرع وقضبان السلق الى الخوضه ما هي
 فان لم يكن حى ولا غثي بل كان نفل في الرأس وخف في المعدة حتى كأنها تجرد وتجذب فبامراق
 الاسفيد باجات الدسمة ولا سيما مرق الكرنب النبطي فليتحسس مع سير خبز ولا يكثر الخبز ولا يؤخذ
 منه ما عدا المعدد بل يخفف ثم يطلب النوم وليترك الشراب ان كان السكر الذي تقدم مفرطا
 ثلاثة أيام أو يومين لا محال ويشرب فيها 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 مثلا ومجهولة الاسباب استنبطت بالتجربة والآن
 نذكر ما لحق منها فنقول ان الاجودان لا يجتمع بين المضيرة والحصرمية والمصلية ولا
 يؤكل واحد منها بعقب الاكل من الاخر والقلبي أو المشمش أو الرمان الحامض أو الاجاص
 أو التفاح وبالجملة بعقب الفواكه الحامضة القابضة ولا يجتمع بين الارز والخل وطعام مخمل
 كالقريص والهلام ولا يجتمع أيضا بين التمسكود والكوايح ولا يجتمع أيضا بين البقول والفواكه
 الرطبة ولا يكثر بل لا يؤخذ ثبته ولا يؤكل بوجه يوم يستكثر من الفواكه الرطبة البقل اللهم الا
 السذاب والصعتر الرطب ونحوه ما ولا يجتمع بين الجن الرطب والفواكه الرطبة ولا يطبخ حامض
 والقابض كالسكاج والحصرمية ولا يجتمع بين الجن العتيق والتمسكود والسمن المالح ولا يجتمع بين
 السمن والماسن والرائب واللبا واللوز والجن الرطب ولا يجتمع بين الطفسيل والباقي والابن
 الباقي والماسن ولا بين شئ من الفواكه والاطعمه التي تجتمع حموضة وقبضا ولا بين البقول
 الباردة النافخة وبين الفطر والكماة ولا يطبخ التمسكود بالخل ولا يجتمع بين السمن والشحم واللبن ولا
 يطبخ لحم الدجاج وما يبيض لحمه من لحم الطير ولا بين لحوم الدجاج وما يبيض لحمه من لحم الطير
 وبين الماسن والجن واللبن ولا تطبخ لحوم الصيد بالخل ولا باللبن ولا بالرائب ولا يجتمع بينها وبين
 الفواكه ولا يؤكل على الاسفيد باجات عسل كثير ولا يبيض مطجن ولا مع السكاج مضيرة ومصلية
 ولا يشرب عليها شراب قهو ويكره أكل الماسن بالفجل ولحم الدجاج بالماسن أو من أوخل قد
 أقام في اناء نحاس وشرب السويق على البهط والتسكيب على جرح طب الخروع أو الدفلى أو التين
 أو حطب له كيفية حارة وشجر التوت بمثل هذه ويضرب من الخشب والحشيش عما كان غير مألوف
 ولا يمتحن وشراب قد أقام في اناء ذهب مدة طويلة ولبن قد أقام في اناء نحاس أو رصاص والجمع بين

وشرايه والغذاء سماوية
بعد الفصد ونشوقية
قبل الفصد أو اجابية
(ضرر الشراب على الخمار)
تشديد الصداع والغثيان
والدق والحجيات الصعبة
وأورام الاحشاء (تدارك)
الاجتهاد حتى يتقيأ
بسكنجبين وماء حار ثم
يعصر الرمان اليسير
ويشرب منه يسيرا يسيرا
حتى يلبث فان وقع القيء عاد
اليه مرة أخرى فاذا سكن
القيء استعمل رب الحصرم
وشرايه وجعل غذاءه
الهلام والقريص والسمك
الصغار القريص واغتسل
ونام واستعمل البرزق طونا
مع الخلل على الرأس وعلى
المعدة مبرد اللهم الا في
الشتاء فانه يضمه به الرأس
مقرا والمعدة معتدل
البرد

• (المقالة السادسة في
الحركات) • في الحركة
الكثيرة قال أبو علي
الحركة الكثيرة تسخن
أولا تسخيننا شديدا
وتجفف ثم في آخر الامر
تبرد ومن مضارها الأولى
التعفين ونقل المواد
الرديئة الى اعماق الاعضاء
ومن مضارها الثانية
امراض العصب الباردة
وسقوط القوة وربما أورث
الخفقان والغثى (التدارك)
ينبغي ان يغتسل أما في
الصيف فبماء بارد وأما في
الشتاء فبماء عذب فاتر

وان عرض بعقب ذلك تمدد في البطن وكسل وثقل في الحركات وميل الى النوم فليقصده أو يسهل
على ما سنبين بعد واذا عرض جشا فيه طعم ما أكل بعد ساعات كثيرة أو في اليوم الثاني وفقدت
الشهوة للطعام من بعد أوقات وتبددت فليمنع من عرض له ذلك وليسلك عن الطعام ثم يتمشى مشيا
طويلا رفيقا ثم يزيد في الشراب وفي قوته وصرافته وينقص من الغذاء ويأخذ بعض الجوارشانات
المعينة على الهضم المليئة للبطن كالكمون والسفرجل المسهل وان أمكن القيء وكانت النفس
فليتقيأ أولا بمحار ويتوق ان يصيب البرد بطنه وظهوره وليتوق في الجملة الحر والبرد وجميع الاعمال
التي تتعب فانها تضر مضرة شديدة فان أطلق أوجاء القيء من ذاته فقد استغنى عن هذا التدبير الا
اليسير منه والافيجتاج ان يفعل ذلك ثم يتمشى بعد النوم مشيا رفيقا طويلا حتى يخرج الثقل
ويشرب ماء حارا وما يخرج الثقل ان تأخر خروجه ووجد ثقلا في أسفل البطن فان عسر خروجه
جددا احتمل شيا فاقا وشرب من الجوارش المسهل فاذا خرج الثقل وخف البطن دخل
الجام فان هاجت الشهوة أكل والاعاود النوم حتى تعود الشهوة ويقل الاكل من بعده يومين
أو ثلاثة يأخذ في كل يوم اما السفرجل واما الكمون في على مقدار مزاجه ثم يرجع الى العادة فان
بقي به بعد ذلك سوء الشهوة وثقل في أسفل البطن أخذ من الجوارش المسهلة وان بقي به بعد ذلك
ثقل في البدن كاه وتعدد في الاعضاء كلها فان كان مع ذلك وجهه وأعضاؤه حارة منتفخة ممتدة
فليقصده وان كان مع تعددها وثقلها بارد الملس فليستعمل الحركة وقلة الغذاء أياما وربما عرض
عن التخمه هيجان شهوة للطعام فيتبع الانسان هواه في الاكل فيحدث عنه استطلاق البطن
وهيجان شهوة كاذبة يتبعها أيضا استطلاق البطن ويدور ذلك الامر كذلك ولذلك ينبغي متى حدث
مثل هذه الشهوة بعقب افراط من الطعام أو بعقب حال لم يقع تقصير فيه بل استيقا منه لم ينهم
هذه الشهوة ولا يتوان على تناول الطعام بل يضرب عنه البتة فان كانت شديدة القوة جدا ولا
تكاد تكون كذلك أخذ لها الويزات لمحات أو سويق الكعك والمرى وعلت النفس بمثل ذلك الى ان
يحضر وقت الطعام الثاني فان دام ذلك في الانسان مدة طويلة وكان منه في عناء اما للصبر عنها واما
بان يتناول عندها طعاما فيثقل عليه وينطلق بطنه فيسهل السوداء حينئذ بقوة وتوضع محاجم
بلا شرط على الطحال ويلبغ العسل أو يشرب الجلاب حتى تهيج هذه الشهوة مرتين أو ثلاثة وشيا
بعده حتى يسكن مضمها فان مضض هذه الشهوة الكاذبة يسكن باليسير من الاشياء الحلوة
الذميمة وبقية أسود لزجا 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 تتجمع حوضتها قبضا وان اتفق ذلك لوحقت بدسومة وحلاوة
كثيرة فليفتقد هذه الابواب ولا يغفل عنها فانها ابواب نافعة في دفع مضار التخمه ولا شيء أدفع
للأمراض من اندفاع التخم ولا أجلب لها من نواترها (القول في علامات الاستمراء والشهوة
الصادقة والتلطف لدفع مضرة الاكل على غير نقاء المساعدة صديق أو امر رئيس) ومن علامات
الاستمراء التام الصحيح ان يخف ما بين لدن العس الى الشنة ويثقل ما تحت الشنة قليلا في أكثر الامر
ولاسيما ان كان الغذاء كثيرا الكمية وينتقل البول من المائية الى الصفرة والارتجبية ويتقدم ذلك
جشا لا طعم له أو طيب الطعم غير زهلا ولا حامض ولا كثير المقدار وتطأ المعدة اذا استلقى
الانسان حتى ينقع البطن ثم لا تسكن بل تزيد أو لا فأولا حتى تؤذى ولا يمكن ان تفسى وتذهل عنها
النفس بل تجدها فان أغفلت في حال عارض نفس قوي قد عاودت مع زوال ذلك العارض أقوى مما
كانت ويقبل النبض بصغر وتندكى حاستا الشم خاصة ثم السمع والبصر وتخف حركات الجسد حتى
انه لا يعيل البتة الى الاضطجاع والنوم ويقل الريق في الفم ويحدث عطش فاذا ظهرت هذه

ويخرج المادة الدموية
حتى يخاف الغشى وقد سبق
الفصد بساعة شرب
ربوب الفواكه المطلقة
مثل رب الاجاص ورب
النيشوق وشراب البنفسج
وان لم يكن امتلاء فشراب
أقراص الكافور في
شراب الورد وشراب
الاجاص واللخاخ وصب
الماء الحار الكثير على
الرأس دون سائر الاعضاء
(الشراب على ضيق
النفس المرى) وتدارك
ضرره ينبغي ان يشرب
عليه شراب الخشخاش
ممزوجا بشارب البنفسج
ومكان الماء ماء الورد
ويخفف الغذاء (الشراب
على الرمد في ابتدائه)
وتدارك ضرره ينبغي ان
يساد الى الاسهال بطبخ
الهليلج في الحال ويتناول
الكسفرة اليابسة مع
برزقون وناوسكر عليه كما
يشرب ويلخخ اللخاخ
الباردة على الدماغ وبرز
الكرب مما ينفع في مثل
هذه الحال اذا تنقل به مع
الكسفرة وسكنجبين
سكري يجزى مثله (فيمن
شرب على أحد أنواع
الامتلاء الثلاثة) ودفع
ضرره ينبغي ان يبادر قبل
ان تحدث أورام وحى
وبفصد فصد ابالغا
ويشرب اما صاحب المزاج
البارد فلعوق الكرب
مع ماء الرمان واما صاحب
المزاج الحار فشراب

مالحة أو بقول حريفة كالكرث والبصل والباذروج أو طعام دقت فيه فضل نوابل كالحلثيت
والمرروت فليشرب سكنجبين وماء فاتر وليتقيأ وان كان الطعام قد نزل وخف البطن فليشرب شربات
من السكنجبين بالماء الفاتر ولا يمنع من شرب مادعت الطبيعة اليه من الماء الصادق البرد ريلطل
النوم في موضع بارد ثم يجلس في أرن بارد فاذا تحركت الشهوة للطعام فليجتنب هذه الاغذية التي
ذكرناها واما الهالوتو وكل اهالة بقريه أو حصرميه وبالجملة طعاما يوجب قبضا وحوضه فان كان
عرض هذا العارض بعقب ما ذكرنا من أجل هذه الاطعمة كفي هذا التدبير مرة وان لا تعاود تلك
الاطعمة وان كان لا يزال هذا العارض يعرض فينبغي ان يد من صاحبه الادوية العسرة الفساده وهي
التي تجمع قبضا وحوضه فان امثال هؤلاء لحوم البقر أو فقل لهم من لحوم الدجاج والكبير من السمك
أو فقل لهم من الهاربا وبالجملة بجميع الاغذية الغليظة أو فقل لهم من اللطيفة وهؤلاء هم أصحاب
المعد الحارة المرارية ومتى كانت المعدة تبطئ بالخف عن الطعام وكان يحدث بعقب نزول الطعام
جشاء حامض وكان يدوم مع الجشاء الثقيل في المعدة فليطلب صاحب النوم على فراش وطيء، ويثير حار
والاجود ان يلزم بطنه بدنا حار اخصب امدة طويلة فان عرق ذلك البدن تعهد مسحه ولا يتعرض
للجماع فان لم يتبأ ذلك التقي على بطنه حرق وثيرة مسخنة ونام فوماطو يلاوسكن ان لم يأخذ النوم
وتعهد اسخا الحرق متى فترت ان هولم ينم حتى اذا بقي كذلك ست ساعات وما زاد عليه نظرائ البول
فان كان قد بدت فيه الصفرة والاريجيه قام وعمشى مشباطو يلاشتم دخل الحمام وأكل بعد ان تعاد
الشهوة وليمكن مقداره أقل مما جرت عادته ومن أغذية سهلة الاستمراء كالماء حص بالفراخ
والاسفيدا باجات من أطراف الجملان والجداء وأمر اق المطجنات وليفعل ذلك يومين أو ثلاثة
ويجتنب الاغذية الغليظة العسرة الانضمام وشرب الشراب ويقويه ويقلله ويزيد في الحركة والحمام
الى ان يبطل ذلك الثقيل والجشاء الحامض كله ثم يعاود العادة وأكثر ما يحدث هذا العارض بأصحاب
المعد الباردة والاهراج البلغميه ومتى حدث مع التخمه ان طلاق البطن فلا ينبغي ان يقطع ذلك مادام
لا يضعف البدن عليه ويمسك عن الغذاء البته بقدر يوم وليلة فان عادت الشهوة مع انطلاق
البطن وقد كان من الخلقه بمقدار ما خف البطن كاه فليأكل من الاغذية التي معها قبض ومرة
أكلا خفيفا كالصباغ المتخذ من حب الرمان والزبيب بجسه والاصباغ بجخل قد تقع فيه كرويا
وراسن وبامراق المطجنات الظاهرة الجوضه التي قد صب فيها ماء السرفرجل والتفاح والارز
والسماق ونحو ذلك من الاغذية فان ذهبت الطبيعة تنعقل قبل فقد الثقيل ورجوع الشهوة أخذ
ثي يسير من الكمو في والسرفرجلى بقدر ثلث الشربة أو ربعها وان بقي البطن منطلقا بعد معاودة
الشهوة وخف البطن نظرفان كان يخرج أبيض أدكن ومع رياح ونفخ كثيرة أخذ الجوارشونات
العاقلة للبطن كالجوارشن الحورى ولا سيما الذي أحدثت آثار كيبه فانه أقل أدوية وأقوى فعلا
من القديم ومثل جوارشن الكندرى وجوارشن السرفرجلى المهسل وجميع الجوارشونات التي
تسخن البدن وهي المركبة القابضة والمدرة للبول وان كان ما يخرج أصفر لذا عا وكان معه عطش
وكثيرا ما يعرض مثل هذا الاسهال في الصيف عند مداومه أكل الفواكه الرطبة فينبغي ان يؤخذ
دواء الطباشير المعمول بيزرا الحماض الذي لازعفران فيه وسفوف حب الرمان الذي من نختنا
فانها أبسط وأقوى فعلا ولا يقطع هذا الاسهال أيضا لم يضعف البدن ومالم يبق ويمتد بعد اطراح
أكل الفواكه ومتى اتفق كما قلنا قبل ان يقع استكثار من طعام وشراب فيعرض بعقبه ثقل المعدة
وتعد فيها وضيق نفس وشوق الى التقي فليبادر الى التقي قبل ان يخف البطن وليقئ ان عثر بشئ من
الرطوبات من ماء فاتر وسكنجبين أو جلاب أو فقاغ ثم يطال النوم بعد التقي والامسال عن الغذاء
بقدر يوم وليلة ثم يستحم ويأكل ان حاجت الشهوة أكلا خفيفا ويخفف الغذاء فليرجع الى العادة

كالجبن الحريف وأكثرا لكوامخ العتيقة وإذا اجتمع القابض والحريف أسخنوا وجففا بقوة وكانا
دواء لاغذاء وأصل الحار هل المعدة وبرد هاونفعا المبرودين والمرطوبين كالحال في أكثر
الجوارشات وإذا اجتمع القابض والحامض بردا تبريدا قويا وقعا الدم والمرة وعقلا الطبيعية
وأضرابا لصدر والرئة كالحال في الحصرم والسماق ونحوهما وقد يكون معرفة هذا باستقصاء
من المعرفة بأفعال المفردات فالخاوكثير الغذاء معتدل الامتحان مغلط مخصب للبدن موافق
للطبيعة معتدل الخلاء الحامض قليل الغذاء وغذاؤه معتدل الى التبريد ملطف مهزل للبدن
ليس بموافق للطبيعة معتدل في التقطيع والتلطيف والمالح أقوى اسخانا من الحلو وهو مخفف
غير مغذ مانع من العفونة والمر أقوى اسخانا من المالح وهو مخفف للبدن غير مغذ ملطف
مقطع والحريف حرارته أقوى من المر وهو أيضا دواء لاغذاء ويقطع ويلطف ويسمجح ويؤكل
ويغض والتفه منه ما يسخن ومنه ما يبرد الا انهما معتدلان في ذلك ومنه حل الغذاء وعليه
المدار في تغذية البدن وغوره ونشوته وهو غذاء لا دواء والدسم قريب المأخذ من التفه وهو يسخن
باعتدال ويرخي ويلين ويابس ويمنع الحريف والمالح والمر والعفص من شدة أفعالهن والعفص
يبرد باعتدال ويصلب ويخشن ويقوى ما طعمه مثل العفص ويعقدو يعقل ويغاط فهذه أفعال
الاجرام ذوات الطعوم المفردة فاذا تراكبت 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 مخفف له هاضم للطعام مجود للهضم مخصب للبدن اذا شرب على طعام كثير الغذاء
محلل للنفخ منفذ للغذاء محسن للون زائد في الدم والمرتين الصفراء والسوداء مضر بالعصب
والدماغ سريع الى امتلاء البدن مكثرا للبخار 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 للمجمومين وأصحاب الامزجة الحارة قليل المضرة بالدماغ والعصب مبرد للكبد
والمعدة زائد في البلغم منفع للرياح كاسر من شهوة الباه مبلد للهضوم مانع للفضول أن تبرز
وتندفع في ان الحمية الدائمة في حال العجة والتقلل من الاغذية والاستكثار والمبادرة الى الادوية
ضار منه للبدن ان الحمية المفرطة الدائمة في حال العجة والامتناع من الشهوات والتوفير على
البدن من الغذاء مقدار حاجته ينهك البدن ويقل لحمه ودمه وشحمه ونخه والابخرة الحارة
الرطبة فيه التي هي مركب النفس فيضعف لذلك جميع الحركات النفسانية ويسرع لقلبة الدم
ورداءته أكثر الامراض الى البدن ولقلة الدم وضعفه وقلة الروح يعدم أو يعسر 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 يتقى هذا
الباب ولا تؤخذ الادوية الا عند الحاجة ولا يقتر على الطبيعة من الاغذية في حال العجة بل يوفي
حقها وتدرج الى ان يحتمل الزيادة منها فان خصب البدن من اللحم زيادة في العجة ما لم يبلغ الى ان
يفرطو ويمنع من الحركات فليجتهد كل أحد في ذلك كل الاجتهاد فان هذا ركن جليل من أركان حفظ
العجة ويحتاج في استقصائه وايضا حه الى كلام كثير وقد أفردنا لذلك مقالة ومما هنا في أن الحمية
المفرطة ضارة بالبدن ولذلك لم نران نطيل 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 منتهن ذهل حاد وأصيب في الحلق شبيه بطعم الدخان وشئ كان فيه مرارة مع عفوصة
فليتنظر فان كان ذلك انما حدث بعقب أكل من عسل أو حلواء معسلة أو بيض مطجن أو طباهجة
مطحنة أو غمكسود شديد اليبس أو مطبحة كثيرة المرى أو أرز أو اسفيداجحة متشيطه أو كوامخ

والرياضة ان لم يكن البدن
شديدا لامتلاء 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 ان شراب الابيض
المرمزوجا شراب البنفسج
على ان حار المزاج قليل
التضرر به (ضرر الشراب
على الخلاء) الدق
والاروام في الاحشاء
والحيات العفنة والصداع
الغالب (تداركه) تناول
سويق الشعير عليه
لينشفه ويكسر قوته
وتناول طباشير مع طين
أرميني بالنقل أو العناب
والسفرجل فان أضر
فأولى الاشياء مقابلة به
الزمان الحامض ورب
الحصرم وان أضر شديدا
شرب أقراص الكافور
ولا يستعمل سكتنجين عليه
فان الحلو لا ينفع كثير
منفعة بل ربما ضرر
واستعمال الى المبرار
والحامض بلذع وينسكي
بجموضته ويزيد نكايته
على نكايته اشرب ثم
ينبغي ان يعنى باللغاخ من
خارج على القلب والكبد
والدماغ (من تناول
شرابا) وهو محموم أو
مصدوع وتدارك ذلك ان
كان مع امتلاء شديد
فينبغي ان يبادر الى الفصد

من الذي يتولد عن أسباب

أخرى لحفة المواد المتولدة
 عن اشرباب (تداركه) أما
 صاحب المزاج فينبغي
 أن يديم اقصدا والاسهال
 بشرب الفسواكه
 ويستعمل شراب الرمان
 كثيرا فإنه ترياق لهم وأما
 صاحب المزاج البارد
 فينبغي أن يديم استعمال
 أقراص الافستين
 وأقراص الشيطرج في ماء
 الاصول القوي ويستعمل
 الرياضة وإذا أحس
 بتماذي الثقيل
 والاختلاجات استفرغت
 بحب الاصطوخيقون
 (ضرر الشرباب القوي
 الاسود) احراق الدم
 وفساد الاخلاط وتوريم
 الحجاب والدماغ والسل
 (تداركه) شرب شراب
 الرمان مع شرب البنفسج
 واستعمال سكجنجين
 ساذج حامض مع ماء الشعير
 واستعمال اللخاخ الباردة
 المذكورة على الكبد
 والدماغ والقلب وتناول
 أقراص الصندل الصغير
 والتنقل عليه بالسفرجل
 والعناب وميل الغذاء الى
 الجحوضات (ضرر الرقيق
 المائي) بالابدان الباغمية
 احداث التوازل وأمراض
 العصب (تداركه)
 استعمال شراب الزوفا
 الحشيشي القوي عليه
 مع قليل أانا سيامداف
 فيه وأيضاً أخذ تربذ
 الزنجبيل مع عسل لفة

البطالة ومن لا يتعال من بدنه شيء ومن أجل البلدان أيضا فان أصحاب البلدان الباردة يحتملون
 الاغذية الحارة جدا وبتفوعون بها كالثوم والفاصل وبانضد أصحاب البلدان الحارة لا يحتملون
 ذلك ويوافقهم الخلول وسائر الجحوضات وقد يعرض مثل ذلك بحسب الاوقات فتكون الاغذية
 الباردة بالفعل والقوة في الصيف أوفق وبانضد ولذلك ينبغي ان ينظر في كل هذه المعاني وما أشبهها
 ليكتسب منها استدلالا على ما يحتاج اليه من الغذاء ويضم ذلك الى ما ذكرنا من الامور الجزئية
 فإنه حينئذ يكون قد علم اختيار أوفق الاغذية ودفع مضارها على أكثر ما يمكن ان يبلغه علم
 الانسان بمشيئة الله تعالى وعونه وذلك هو الغرض المقصود به هذا الكتاب فأما من أو ما الى هذا
 الغرض انشريف بكلام نزيه سير وتركة ناقصا ساقتا عنه أكثر النكت والمعاني المحتاج اليها في
 هذا الغرض كيجي بن ماسويه وهلال الحمصي والحرمي وكثير من القدماء والمحدثين من انما عثروا
 بهذا الغرض الشريف عثورا 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 المتكفل (في ذكر جعل الاجسام ذوى الطعوم المفردة ومنافعها ودفع
 مضارها وما يحدث منها عند تربيها) ولنلحق الاثن بما ذكرنا أيضا فصولا وقوانين كلية في
 تدبير المطعم والمشرب فإنه وان كان في ذلك بعض التكرار فهو أنفع وأبعث الى الانتفاع بها وذلك
 ان من أجود الامور ذى المعاني النافعة وأجودها وأسها ان تذكر كل ما مرة وجزئها أخرى
 ليتمكن ويستقر ويستتم فوهما في النفس ويعظم موقعها عند ما فيبادر الى استعملها ولا يكسل
 عنها الاستهانة بها ونحن فاعلمون ذلك فنقول قولنا في دفع مضار الاغذية الحامض يدفع امتحان
 الخلو واعطاشه وتوليد المرار وتهيج الدم واحداثه للسدد والخلو يدفع تبريد الحامض للبدن
 ومضرته للعصب وتهيجه للرياح والحامض أيضا يدفع شدة اعطاش المالح وشدة اسخانه والمالح
 يدفع عن الحامض غوصه في العصب وتابس به والجشاء الحامض والجحوضه والحرقه الكائنه على
 فم المعدة منه والدسومة تذهب بفعل الملوحة وتخفيفه وتنعيبه وتخشيته لالات الغذاء والمالح
 يصلح من ارجاء الدسم لالات الغذاء ويدفع ما يولد من البشاعة واسقاط شهوة الطعام واهام الشبع
 قبل الاكتفاء من الغذاء والقابض يدفع عن الخلو وعن الدسم اطلاقهما للطن وارجاءهما للمعدة
 والخلو يدفع عن القابض تخشينه للصدر وشدة عقله للطن وكذلك يفعل الدسم بالقابض الا ان الدسم
 مع ذلك يمس له بذاته ان يمس ويغري بل ان يجلو ويجرد ولكن ليس جلاء مجردا شديدا والمر
 يمنع الخلو من توليد السدد والمر يمنع الخلو من شدة التقطيع والحريف والسجج والثقب والاكال
 والاشجلاء والحامض والمر والحريف مما يلطف ويقطع الا ان الحامض مع تقطيعه لا يسخن
 والحريف يسخن اسخانا قويا والمر يسخن باعتدال والدسم والتفه من المغاظة الا ان التفه يبرد
 مع التغايط وأما الدسم فلا وأما الخلو فله بذاته ان يلطف أدنى تلطيف ولكن لان طبيعته تمتاز منه
 امتيازا كثيرا موافقته لها يحدث عنه في كثير من المواضع تغليظ ولا سيما ان كان من جرم غليظ
 كالتمر من المفردات وكالعصيدة والقالوذج من المركبات أو من جرم قابض كحب الاس والحرفوب
 الشامي واذا اجتمع الخلو والحامض قطع ولطف باعتدال ولم يسخن ولم يبرد بافراط كالحال في
 انسكجيين واذا اجتمع الخلو والدسم غديا غديا كثيرا وغلظا كالحال في الخلو واذا اجتمع المر
 والقابض لظفا وقطعا وقويا الاحشاء وفتح السدد وقتنا الحصى كالحال في الراسن والكبر ونحوهما
 واذا اجتمع المالح والقابض قويا وقويا كانا طعاما قليل الغذاء رديته كالعتيق من التمسكود
 وزيتون الماء وكثير من الكوامنج واذا اجتمع المالح والمر جفقا تخفيفا قويا وكانا دواء لاغذاء

مضاد للباه والجماع فانه
يسرد ويرطب ويعشى
الرطوبة التي على وجوه
الاعصاب ويحدث
النوازل الرديئة والخنزير
(تداركه) استعمال الجوز
واللوز واللوز
واستعمال مدر البول
ويجذب شرب الشراب
عليه لان الشراب ينفذه
الى اغوار الاعصاب
والمفاصل بل ينبغي ان
يلقى عليه العسل والسمن
ويستعمل المدر الكثير
والزرجوني تباقي الفقاع
من جميع الوجوه وخير
الفقاع ما اتخذ من الخبز
واكثر فيه الدارصيني
والسداب والقوتنج
(ضرر الاكثار من
الشراب) اما لمن كان
شديد حرارة المزاج
فاجتماع المرار في عروقه
واحشائه وغلبة الدم عليه
ومخافه ان يصيبه الامتلاء
الذي بحسب التجاويرف
والاوعية فيحدث السكتة
الدموية والموت الفجأة
واما من كان بارد المزاج
فانه يصيبه امراض
العصب كلها من وجهين
احدهما ترطيب فاحش
هو من فعل الخمر الثاني
انقلابه الى الخلية وهو
فاحش وخدشه بذلك
الاعصاب فيحدث من
ذلك السكتة الباردة
والسبات وليثارغوس
والفالج والرعدة واللقوة
والحد فيكون هذا اسلم

واللطيف جدا كلحم الطيهوج والحرار كالعسل والبارد كالرائب والبطيخ الاستحالة كالسماقية
والحصريمية والسريع الاستحالة كالاسفيدناجة الساذجة والمتهري من اللحم بالطبخ والمتين
اليابس من المشوى القديد والبقول والفواكه المختلفة لم يكن الهضم ايضا صالحا لاختلاف
احوال هذه بسرعة الانفعال والانتقال عن القوة الهاضمة وبطنها واختلاف اخلاطها
وكيموساتها بالصدفانه اذا كان الطعام من نوع واحد ولا سيما اذا كان ذلك النوع موافقا لحالة
الاكل لموافقة الكفاية البقرية لاصحاب المعد الحارة والمرارية والماء حص واسفيدناجة
بالفراخ والتوابل لاصحاب المعد الباردة الضعيفة الهضم كان الهضم جيدا موافقا وان طال أيضا
زمان الاكل كان الهضم مضطربا مختلفا ولا سيما اذا طال جدا و يقدم مع ذلك الارق الاسرع استحالة
فانه في مثل هذه الاحوال يجب ان يأكل شيئا من الفواكه والاعذية التي ليست سريعة الاستحالة
كالكمثرى أو السفرجل أو بعض البوارد المعهولة بالسماق أو الحصرم لئلا يسرع الفساد الى
الطعام المقدم قبل انضمام المؤخر (القول في النغم) والنغم أيضا اذا حدث بعد الطعام أفسد الهضم
يا كانه الحرارة الغريزية ومنعه من استيفاء التنفس والنوم وكذلك الخوف وأما الغيظ والغضب
فيفسده باخرجه الحرارة الغريزية الى نحو الحرارة الغريزية واشعاله اياها وكثرة تحريك البدن
واضطرابه ونثر الغذاء وترعزعه عن موضعه قبل استيلاء الهضم عليه والطعام ايضا وان كان
موصوفا بجودة الغذاء ولم يكن موافقا للمعتدى في وقته ذلك لم يتولد عنه غذا، موافق بل ضار كما
لايولد لحوم الحملان وصفر البيض في المحومين كيدلوا موافقا لهم وكما لا يولد التبن والجوز في
المحورين دما موافقا لهم ولا ماء الشعير والرائب في المفلوجين وفي الاعذية المشهورة برداءة
الخلط كالجن والتمسكود ونحو ذلك ما يوافق بدنا من الابدان لخاصية فيها أوفى ذلك البدن ومن
الاعذية المشهورة بجودة الخلط كلحم الطيهوج والدجاج وصفر البيض ما يضر بدنا من الابدان
لخاصية فيها أوفى ذلك البدن ولا سيدل الى معرفة هذا قياسا واستخراجا ولذلك ينبغي ان يتعرف
الاكل ما يلائمه وما يوافق وما لا يلائمه ولا يوافق بل يجرده يضر به دائما فيجتنبه ويحذره وان
كان مشهورا بجودة الخلط ويسأل الطبيب من يخدمه وبما يلج عليه بما يعرفه من ذلك لئلا يضر عليه
به والطعام الحار بالفعل وان كان جيدا الخلط يرخي المعدة ويوهنها فيفسد الهضم ويثقل الرأس
ويلاؤه بخارا وأما البارد جدا فانه يطفئ حرارة المعدة فيفسد لذلك الهضم أيضا ويخدر وهو فيج
سريرا غير منهضم ولا مستحيل فيقل ذلك اغتذاء البدن منه والطعام الغير المعتاد أيضا وان كان
أحمد وأجود خلطا من المعتاد كان المعتاد أوفق للمعتدى به الا ان يتدرج الى اعتياد ذلك الاجود
قليلا قليلا الا ان يكون المعتاد رديئا جدا وكذلك أيضا الطعام المشتهى المستلذ تحتوى المعدة
عليه احتواء أحكم فينهضم لذلك هضمًا أجود وبالصدفان المعدة لا يستحكم احتواؤها على
ما يستبشع وعلى ما لا يستلذه فيكون الهضم لذلك أردأ ولذلك ينبغي ان يختار الطعام المشتهى
على المستبشع أو على الذي يشتهى شهوة أقل دائما ان كانا متساويين في جودة الخلط أو كان
المشتهى المستلذ أردأ خلطا من الغير المشتهى قليلا فاما ان كان البون بينهما في ذلك باثنا جدا
فينبغي حينئذ ان يختار الجيد الخلط ويؤخذ معه 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 مقدر الاراد حتى ينتقل الى الشئ الافضل وقد تختلف موافقة الطعام أيضا
بحسب الاسنان فان الطعام الارطب الارق أوفق لسن الصيوان والمتين القوي الغذاء للشباب
والفواكه والحرار الرطب باعتدال السريع الاعذية لسن المشايخ وبحسب المهن فيكون الغليظ
اللزج الكثير الغذاء أوفق لاصحاب التعب والمتخلى الابدان واللطيف اليسير الغذاء أوفق لمدمني

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 بزر
 الكرفس مع الفانيذوان
 أحدث وجعا في الكبد
 والمعدة عولج بالكمو في
 وان أحس بفساد الطعام
 من ذلك مارا الى الدخانية
 أسهل بشراب الفواكه
 أو الحوضه أسهل
 بشهرياران ولا ينبغي ان
 يقصر في ذلك فهو وشييه بما
 قلناه من شرب الماء في
 الحمام وتداركه شبيه
 بتسداركه (ضرره على
 الجماع) احداث خفقان
 القاب وضعفه خاصة
 وسائر ما قيل في شرب الماء
 في الحمام عامة (تداركه)
 شم المسك وشرب دواء
 المسك الحلوا ما الحار المزاج
 ففي شراب التفاح وأما
 البارد المزاج ففي الشراب
 الصريف وتناول الزرجوني
 (ضرر الفقاع) افساد
 الكبد والدماغ والقلب
 والمعدة والطحال
 والامعاء والكلى والمثانة
 وانها كهائم تولد الرعشة
 والقالج والجذام والبرص
 وسلس البول وحكة المثانة
 والاستسقاء وهو أضر
 الاشياء بالعصب وهو

ان يتدرج الى اكثر مرات الغذاء لان قوة البدن وخصبه تابع لكثرة الغذاء بعد ان ينهضم هضمًا
 محمودا وبالضد ولذلك يجب ان يتدرج من محتسب ان يأكل مرة أخرى في اليوم والليسه الى ذلك
 فيقل مقدار الاكلة الثانية ثم يزيد قليلا قليلا حتى يعتدل ويبلغ من ذلك غاية ما يحتاجه وهو ان
 لا يعرض معه الاعراض التي وصفنا من تمدد المعدة والجشاء الحامض ونحو ذلك ومن كانت معدته
 صغيرة فهو يضطر الى ان يأكل مرتين أو مرات لان مثل هذه المعدة لا تفي بان يردها ما يحتاج اليه
 البدن من الغذاء ضربة واحدة اصغرها فاذا كان الانسان يصيبه ثقل في المعدة وتمدد وهو مع
 ذلك يجوع بعد قليل وينصف 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 تثقل معدته في ضربة واحدة لم يستمره وان أكل ضعفي
 ذلك الطعام الذي يشغل 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
 ان يكون أقل المقدار الذي يمكن مادام يأكل وبعد ان يدع الاكل بساعة ولا يستوفى بل يجرع الماء
 جرعا ويكون باردا لان يبلغ قبيله من تسكين العطش مبالغتا ما لان الماء اذا كثرت في هذا الوقت منع
 المعدة من الاحتواء على الطعام وولد النفخ والقراقرة والتمدد وساء الهضم الى النهوة وفي أكثر
 الامر يخرج الطعام عن المعدة قبل وقته ويورث انطلاق البطن وربما أورث التقي، فهذه عليه
 البدن وضعف وصار صاحبه معودا وأما قلة الشرب على المائدة فمحمود ان لم يكن معه عطش وكان
 الاكل لا يحمل ذلك بعد شربه فانه ان فعل الاكل ذلك نشط الطعام في المعدة واستوى وفسد
 وهاج منه الجشاء الدخاني ولذلك ينبغي ان لا يحمل الاكل العطش تحملا شديدا وان لا يعمل أيضا
 الى الماء البارد واعطاء نفسه ريمها وشهوتها 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 تدعو اليه نفسه
 (وأما) الحركة فانها ان وقعت بعد الطعام نفخت المعدة وأطلقت ما فيها ان كانت عنيفة سريعة
 وان كانت بطيئة طويلة أحدثته عنها قبل استحكام هضمها وكثرة التقلب أيضا على الفراش من
 بعد الطعام تفسد الهضم وتبطن به وقد تورث الحركة بعد الطعام أيضا الدمامل والحراجات وأما اذا
 وقعت قبل الطعام فانها تحدد 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 يضعف المعدة ولا سيما من كان ضعيفا بالطبيع والجماع فتي وقع
 بالقرب من وقت الاغتذاء وحين لم يطل النوم ويكمل الهضم ويخرج النفل نثر الغذاء نثا وأورث
 السددوان اتفق ان يكون بعقب الطعام فر بما خنق وقتل فأما قبل الطعام فانه يفش فضول
 الهضم اثالث عن الاعضاء والرياح عن المعدة والامعاء ويهيئ البدن للاغتذاء (وأما) المراقدة
 والمساكن فانها اذا كانت حارة عمات بهض عمل الحمام والحركة بعد الطعام ولم تجتمع الحرارة
 الغريزية في قعر البدن لكن تنشرها فيبرد لذلك وتمنع أيضا من الاستغراق في النوم فيكثر لذلك
 التقلب ويسوء به الهضم ويعطش به أيضا فضل اعطاش فيضطر الى كثرة شرب الماء فتضاعف
 البلية ان كان الماء مع ذلك حارا وذلك كسبب لسوء الهضم وردائه ولذلك ان كان فيها
 عارض آخر مؤذ من نثر ريح أو جلبة أو بهض 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 يشعرو ويكون الى البرد أميل منه الى الحر والى الرطوبة أميل
 منه الى اليبس (وأما) اذا اختلفت أيضا أصناف الطعام فيسكن فيه الغليظ جدا كلحم البقر

الانسان طعامه قبل ان يشبعه ويكرهه لكن حين يسكن جل شهوته له وتبقى معه بقية منها ولا
 يصيبه بعده ثقل شديد وتعد في معدته بضيق معه النفس اذ في ضيق ويشتاق الى ان يحذف ذلك عنه
 بقیة أو زول وتنويم ويستلذ الانتصاب ويقاق اذا اضطجع ويضطرب الى كثرة التقلب ويتجشأ من
 بعده جشاء حامض او يكون متى تجشأ ارتفع الطعام معه الى أقصى الفم حتى يحتاج الى ان يتقيأ فان
 هذه العلامات اذا عرضت من غير ان يكون قد وقع سرف في الشرب من ماء أو فقاغ أو فاكهه رطبة
 كثيرة أو الاكل من الجبن الرطب أو البلب أو اللبن ونحو ذلك دلت 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
 ألا يسير او من طعام خفيف قليل الاغذاء واذا أمسك عن الطعام وفي الشهوة اذ في 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 التزيد ان أمكن ذلك كما قلنا ان ذلك يزيد في لحمه
 ودمه وقوته وبالاضافة ان نقص هذا المقدار ينقص ما ذكرنا ويضعف وينهك عليه البدن
 ويمكن ذلك مع سن الصبي والشباب ومادام الكهل قوي الاستمرار وفي البلد البارد الجيد الماء وفي
 الزمان البارد 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 المغتذى في أكثر أوقاته كالجائع فانه يفسد الهضم أيضا فساد تشييط واحترق وينهك البدن
 ويتولد منه على الايام أمراض مرارية * وأما وقت تناول الغذاء فينبغي أن يكون بعد أن
 تحرك الشهوة حركة مستلذة مستبانه وينصرف الطعام الاول وتمش النفس للطعام الثاني وتشتاق
 اليه بنصف ساعة أو ساعة ولا يجاوز ذلك ساعتين وبعد النوم الاطول وخروج نفل الطعام
 المتقدم وفسد جشائه وعلى أن الشهوة لا تتحرك الا بعد ذلك في أكثر الامور والعماد عليها فانه
 ان وقع تناول الغذاء قبل هذا الوقت فسد الهضم بمقدار الحاجة الى تأخيرها ومال الكيلوس
 الى النهوة والبلغم وولد على الايام أمراضا وأوجاعا في المعدة والكبد وسقوط شهوة وان تأخر عن
 هذا الوقت فسد الهضم أيضا بمقدار الحاجة الى تقديم وقت الطعام ومال الكيلوس الى المرار
 والتشييط والاحترق وتولد على الايام أمراض مرارية وتضعف 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 منها بحسب المزاج والزمان ويتمشى
 فان جاء في أواسهال فذاك وان لم يجئ سكن أو نام الى ان ينطلق وتعاود الشهوة ثم يتناول الغذاء
 * وأما ترتيب الغذاء فينبغي أن يكون الارق والاسرع هضما ونزولا تحت الاغظ والباطن زولا وهضمها
 في أكثر الامر الا في النادرة لسبب يقصد به علاجات لاسلوك لطريق تغذية البدن والواجب أن
 يكون على ذلك في أكثر الامر فيكون البطح مثلا قبل الطعام والمرق قبل الشواء والاسفيدن باجات
 قبل الحصرية والسماقية وعلى هذا القياس فانه ان خالف ذلك فسد الهضم بمقدار الخطا في هذا
 الباب ورداءة خاطط 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 كانت عادية
 جارية بان يأكل في النهار مرة الى ان صار ان يأكل مرتين على غير تدرج طويل الى ذلك
 ساء هضمه وفسد الى النهوة فن جرت عادته بالاكل مرتين ان هو أكل مرة واحدة ضعف بدنه ونهك
 وسقطت قوته وعرضت له أمراض مرارية وبإسائة ومن كان جسد الهضم كثير اللحم والدم فينبغي

استعمال المغريات مثل
 الاكارع مع الكرمون
 وما يكسر النفخ مثل
 كروياوصه وتر وتناول
 شراب الجزر وشراب
 الراسن ومن الاغذية
 البيض النيجرشت 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
 وتميته للاستسقاء
 (تداركه) تناول شئ من
 العتيق الصرف عليه ثم
 التججيل في تناول الخبز
 اليابس والكحل والسويق
 وما من شأنه أن ينشف
 المائية ويحبسه عن
 سرعه النفوذ حتى يقاوم
 تبريده بالشراب العتيق
 أو العسل ونفوذه فيما
 يغلظه ويشغنه (في ضرر
 الماء على الطعام والامتلاء)
 التخلل بين الطعام وما
 يشتل عليه من أجزاء
 المعدة حتى يعوقه عن
 الهضم وتطفئته عن قعر
 المعدة الى قمة وكسر القوة
 الهاضمة وتضعيفها ببرده
 وتنفيذ الغير المنهضم
 سيلان جوهر الماء وكثيرا
 ما يوجع الكبد والمعدة
 (تداركه) تناول
 العاصرات عليه مع
 الادرار سريعا مثل

وأصعب منه وخاصيته في
 الدماغ والعينين (تداركه)
 فاستعمل جميع ما يستعمله
 في تدارك الماء الزنجاري
 مع تطفئة شديدة مع
 أقراص الكافور وشم
 اللعاج الباردة على الرأس
 من دهن الورد والحل
 والماء ورد والصندل
 وعصارات البقسول
 الباردة والاكتحال بماء
 الكسفرة والاعثد المربي
 بماء الحصرم (في الماء
 النعاسي) هو أضعف من
 الزنجاري وشبيه به (في
 الماء النقطي) هو أضعف
 من الكبريتي وشبيه به
 (الماء المالح) خاصيته
 احداث ظلمة البصر وثقل
 السمع والدوي في الرأص
 والحكة (تداركه) التطفئة
 بالربوب الباردة التي ليس
 فيها شديد قبض واستعمال
 الدسومات على ما قيل في
 الابواب المتقدمة
 والاكتحال بالتوتيا المربي
 بماء الحصرم وبقطر
 دهن الخيري في الاذن
 (الماء الزعاق) يعفن
 ويحدث الحميات
 الصفراوية ويخاف منه
 الاستسقاء (تداركه)
 استعمال الاثرية الحلوة
 مثل الجلاب وشراب
 البنفسج واستعمال ما يدر
 من البول مثل لب البطيخ
 والقشاء والقرع (الماء
 الحامض) يחדش الامعاء
 والمعدة ويفنى ويحدث

السكجيين الحامض و يأخذوا بعض ما يفتح سدود الكبد لان خبزه خبير فطير والقطائف المتخذة بالجوز
 أمرع نزولا وأوفق للمشايج والمبرودين من المتخذة باللوز واللوزي أوفق للمعرورين (الزلاية)
 أما العسلية منها فاقوية الاضخان ويصلح ذلك منها بالحل والمان الحامض والسكجيين والسكريه
 أسكن حرارة ولان خبزها أيضا فطير ينبغي أن يتلاحق اذا آدمت بما يفتح السدد ويمنع تولد الحمى
 (روغن جردنك) يصلح حرارته الحل وربوب الفواكه والاعذية الحامضة وبما يفتح السدد ببعض
 ما ذكرنا (البهط) البهط كثير الاغذاء مقول للبدن غير أن معه نفخا كثيرة غليظة ينبغي أن يظال
 النوم بعده ويعنى بجودة هضمه ولا يؤكل على أظعمة غليظة ويسرع باخراجه من البطن ان ذهب
 عدد (الجوزاب) كثير الغذاء بطيئ النزول فيصالح ذلك منه بطول النوم ليستحكم هضمه وبان
 لا يؤخذ الا على جوع صادق وعند خروج ثقله من البطن ما يسهل ذلك منه (شيرروغن) كثير
 التوليد للدم مقول للبدن علا العروق بسرعة ويزيد في الباه والانعاط ويورث الدمامل والخراجات
 اذا آدمن وهو غير موافق للمعرورين ولين يعتر به نفخ كثيرة في بطنه فليشرب عليه المحرورون
 السكجيين وربوب الفواكه الحامضة بعد ساعة من أكله ولا سيما ان آدمنوه و يأخذ عليه
 أصحاب النسخ جوارشن السرفرجل المسهل أو الكمو في ان هو مدد البطن وأوجع الحاصرة
 (الحشكانك والشهدانك) الشهدانك والحشكانك وما نحاها فطيرة العجين فلذلك ينبغي أن تلحق
 بما يفتح السدد ويسرع خروجهما من البطن والمحشومنها باللوز والسكر أقل اسخانا من المحشوبانتمر
 والجوز والتمري والجوزي أغداً وأكثر توليد للدم الغليظ (شكري نك) مسخن باعتدال قليل
 للزوجة واللطف فلذلك هو أصلح الحلو لمن يعتر به السدد ولين به ضعف المعدة (الحبيص الفارسي)
 والحبيصة الفارسية اليابسة تشبه ذلك ولهما جميعا طول وقوف يصلح ذلك منها بشرب الجلاب
 عليها (الناطف) أما العسلي منه فالطف وأمرع نزولا من التمري والزبيبي منه أبرد من الدوشابي
 والدوشابي أعظها وكلها أقل غذاء من سائر ضرب الحلو التي فيها دهن وخبز ودقيق ويصلح لمن
 لا يحتاج الى حلوا كثير الاغذاء ولا يحتاج ان يعنى بسرعة خروجه من البطن والمتخذ بعقيد العنب
 ليس له أيضا كثير اسخان يحتاج ان يصلح فأما العسلي والتمري فليشرب عليهما اذا اسخنا السكجيين
 أو يفتح الحامض من الرمان فليقطع الا ان هذه المقالة تبتدى في الثانية بعون الله وقوته
 الفصل التاسع عشر في المقالة الثانية (في الاسباب التي من أجلها يفسد الاستبراء وان كان
 الطعام طعاما جيدا ومقاومة كل سبب منها ودفعه) قال أبو بكر محمد بن زكريا الرازي اذ قد ذكرنا
 الامور المفردة الجزئية فلنذكر الامور العامة فنقول انه لما كان الطعام قد يعرض له بان يضر
 وان كان جيدا الغذاء اما لكثرة كميته أو لقلتها واما لتناوله قبل وجوب تناوله أو بعده أو لسوء ترتيبه
 واما لكثرة مراره أو قلته واما من أجل استعمال الحركة أو السكون أو النوم أو الجماع أو ما يحتاج
 قبله أو بعده واما لرداءة المراقدة والمساكن التي تواليه أو يكون فيه قبل الطعام وبعده واما لكثرة
 اختلاف ألوانه واما طول الوقت منذ ابتدائه الى الفراغ منه واما لحدوث بعض العوارض
 النفسية كالغم والغضب ونحوهما واما لانه ليس بموافق للمعتدى في مزاجه أو حاله في ذلك الوقت واما
 لانه غير معتاد ولا مألوف واما لانه غير مشتهى ولا مستلذ واما لانه غير موافق لذلك السن واما لانه ليس
 بموافق لخاصية فيه غير منقطعة واما لانه خارج عن الاعتدال في حره أو برده بالفعل ينبغي أن نذكر
 من هذه المعاني باختصار ما يليق بغرض هذا الكتاب فنقول ان الطعام وان كان من أجود
 الاغذية ثم يجاوز المعتدى مقدار ما يهضمه انفسه وتولد عنه خلط ردي ولذا ينبغي أن يكون
 مقدار الطعام مقدارا يقوى ويستولى عليه الهضم ويتدرج قليلا قليلا الى التزديد منه على الايام
 ان كان في السن والقوة والبلد موضع ذلك والمقدار الذي يمكن أن يستولى عليه الهضم هو أن يدع

أولعاب بزرقطونا وحب
 سفرجل مع بنفسج مربي
 كلها مقومات له (الماء
 الزرنجيني) هو شبيه الضرر
 بالماء الكبريتي الا انه له
 خاصية تفرج الامعاء
 (تداركه) شبيه بتدارك
 الماء الكبريتي وزيادة
 استعمال ما يمنع قروح
 الامعاء مثل أقراص
 الصغ وأقراص الطباشير
 مع شراب البنفسج يقاوم
 قبضه الشديد بزرقطونا
 نافع منه جدا (الماء
 الزنجاري) هو شبيه أيضا
 بالماء الكبريتي الا انه أعظم
 منه نكابة منه من وجه
 وهو تفتحه لافواه العروق
 وتأكله لها احداث بول
 الدم وانهال الدم وزرق الدم
 من الرئة (تداركه) استعمال
 أقراص الكهربا عليه
 واستعمال السهاتي والزرنجيني
 وأقراص الطين المختوم
 يدفع ضرره بقبضه
 وبالترياقية التي فيه وشراب
 العناب بتغليظه للسد
 واستعمال لعوق الحشخاش
 فانه يمنع ضرره في السكيتين
 والرئة ويتأمل تأثيره أنه
 في أي الاعضاء أشد فيعالج
 بما يخص ذلك العضو
 ويخص الكبد وما يتصل
 به أقراص الكهربا وللرئة
 أقراص الحشخاش
 وللامعاء أقراص الطين
 المختوم وللسكيتين أقراص
 الكنج وكنج وأقراص
 الحشخاش الجلمناري (في الماء
 النسوشاردي) أما

الاعراض أو كان مع ذلك يحرص بدنه عليه ويحذر لونه فإنه من لا يضر والاجود أن يحتنب على كل
 حال الا القليل منه وعند الضرورة لمن كان يتقبأطعامه أو خاف ذلك على نفسه ولا يكاد يسكن
 ذلك منه الا بمضغ الاشنان المطيب والاخذ من الطين فان من الناس قوما يصيبهم ضرب من تقاب
 النفس بعد الاستيقاظ من الطعام مدة طويلة وعند الهضمة الصعبة الشديدة ومما يدفع به ذلك من
 ضرره أن يفتته الاسكل له ويأخذ أياما عليه من الادوية المدرة للبول فيه يصلح فانه شر ما يكون
 اذا خاطت الادوية المدرة للبول به واذا أخذ على النييد أو أكل بعقبه البطيخ أو قبله وأما اذا
 أخذت الادوية المدرة للبول بعده بيوم أو يومين فانها تصلح ما أفسده الطين وشر الطين ألزجه
 وهو أسرع توليد اللسد فاما الرمل منه فأسرع توليد اللعصى وأسرع ما يكون في توليد الحصاة
 اذا انضم الى ذلك شرب الماء والنييد الكدرين وأكل الجبن والحبر الفطير والجود والاكراع
 ونحوها من الاغذية للزجة وآتاعاب الظهر بالمشي والجماع والنوم على فرش حارة وشدة الظهر عنقطة
 فان تولد الحصى يسرع في هذه الاحوال وأضاد هذه الاحوال تمنع تولد الحصى البتة والسدد في
 الكبد تسرع أيضا اذا انضم الى أكل الطين أكل الحلواء المتخذة بالنشا ودقيق الحواري والحبر
 الفطير ودقيق الارز والعصيدة والخشك كالكث والأقراص المدهنة الفطيرة (الشهدايج) يصعد وينظم
 العين ويمنع ذلك منه شرب الماء البارد أو قضم الثلج عليه أو الاخذ من الفواكه الحامضة والله أعلم
 بالفصل الثامن عشر قول في الحلواء مجمل وقول مفصل في منافعها ودفع مضارها مجمل جملة الحلواء
 فلنذكر الآن الحلواء مفردة ومركبة فنقول ان الحلواء بالجملة مسخنة للبدن زائدة في الدم والمرة
 صالحة للصدر والرئة مطلقا للطبيعة وهي للشايخ والمبرودين فقلما يحتاج الى اصلاحها اللهم الا
 أن يكثر وامنها فان بلغت بهم في حالة الى أن تثقل وتعدد البطن والمعدة وتوجهها فليأخذوا عليها
 الحوارشينات المسهلة ويطلبوا التجوع من بعدها والنوم ثم يستحموا ويجمعوا اغذاءهم غذاء يسيرا
 لطيفا يوما أو يومين من بعدها فهذا أمر الحلواء فلنذكرها أيضا على التفصيل فنقول (الفالوزج)
 ان الفالوزج صالح للصدر والرئة وليس بصالح للمعدة كثير الاغذاء بطيئة النزول ولا سيما المعقد منه
 والمتخذ بالعسل كثير الاسخان جدا ولا سيما ان كان دهنه دهن جوزا وزيت فاما المتخذ بالسكر
 ودهن اللوز فاعتدل موافق للاسنان كلها ومسخن للشباب والامر بجه الحارة الا ان يأكلوه على
 السكباج أو الاغذية الحامضة وان شرب من بعده أكله بساعتين أو ثلاث السكجيين المتخذين بز
 الهندبا منع تولده السدد واسخانه للكبد وأما المشايخ والمبرودين فالعسل منه أوفق لهم ولا
 يحتاجون الى اصلاحه اللهم الا عند الاكثر منه فينبغي أن يكون عند ذلك أعنى عند تأذيم
 يتميده للبطن ان يعنوا بسرعة اخراجه بتجرع الماء الحار والمشى الرفيق واحتمال شيافة فان كفي
 ذلك والا أخذوا الشهر ياراني والتري ونحوه وهذا قول عام في ضرر الحلواء التي لها غاظ ومثانة
 (الحبيص) أقل لزوجة من الفالوزج وأجود للمعدة واذا كانت خبيصة جيدة نضيجة لم يكن لها
 كثير وخامة ووقوف في المعدة ويصلح اسخانه للمحورورين بلقم من الجبار بالخل من بعدها واقتماح
 الرمان الحامض (العصيدة) العصيدة المتخذة بالدهن ودقيق الارز كثيرة الاغذاء بطيئة النزول
 مسددة مولدة للعضى وأوجاع المفاصل ان أدمنت ولذلك لا ينبغي أن تؤكل على الاطعمة الحامضة
 القابضة كالخمر مية ونحوها رالا على الكثيرة الاغذاء البطيئة النزول كالشواء والرؤس واذا
 اتفق ذلك أطبل النوم ثم أخذ ما يسهل البطن ان مدد البطن ولم ينزل (اللوزنج)
 صالح للصدر والرئة وخشونه المثانة غير ان رفاقه متهى لتوليد السدد ويصلح ذلك منه لشرب
 السكجيين الذي يكون بزر الهندبا (القطائف) المعمول بالجوز ودهنه وهو مسخن مثير للغم الا أن
 يقشر جوزه كثير الاغذاء فلذلك يذبحى أن يعنى من بعده بالفم كاذ كرناو يشرب عليه المحورورون

يقع فيها السمن والزيت
 واذ اظهر منه ضرر فان لم
 يكن مع حصى شرب اللبن
 والسمن مستحبين عليه
 وان كان مع حصى شرب ماء
 الشعير مع سكنجبين أو ماء
 رمان من (الماء الشبي)
 ضرره القبض والامساك
 للطبيعة وتحسين الصدر
 وفساد الصوت وعسر
 البول وتضييق مسام
 الغذاء والانحاف (تدارك)
 ضرره استعمال الدسومات
 وتجرع دهن الزيت أو
 اللوز عليه وشرب الرقيق
 الريحاني ومن الاثرية
 شراب البنفسج وشراب
 الاجاص وماء الشعير
 مقاوم له جدا وما الحصى
 مع دهن طيب أي دهن
 كان من الادهان
 الماء كولة نافع منه وأنفع
 الاشياء مع مقاومته
 الحسو المتخذ من الخالة
 والسكر وجوارش اللوب
 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 يحدثه الكبريتي
 وضرره بالرئة أبلغ
 (تدارك) شرب شراب
 الزوف البارد عليه وتناول
 شراب الورد مع رب
 السوس وماء البطيخ الهندي
 المستخرج ٢ بعد طبخه في
 الطين أو ماء العثد والقناه

الفسق حار مع قبض وعطرية صالح للمعدة والكبد اللين ليدسما عملتبتين وهو أيضا يثير ويخشن
 الحلق ويصلح ذلك منه التفرغ بالجلاب وشربه عليه وأما سخانته فليصلحه بالسكنجبين 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 والمحرورجلابا وان كفي ذلك ونزل
 والأيخذ عليه بعض الجوارش المسهلة وينبغي أن يقشر من قشره (البطم) هو الحبة الخضراء
 حارة مصدعة مبرة للفم يذهب ذلك عنها السكنجبين وربوب الفواكه الحامضة وأجرامها وهي
 تدر الطمث ودم البواسير وتنتق وتسمى الكلى وتريد في الباه وتحمل النفخ وتكسر الرياح وصغره
 يطلق البطن ويخرج الاثقال اذا أخذ منه قدر البندقه (حب الصنوبر) حب لوز الصنوبر يسخن
 امتحانا قويا حتى انه يصلح للمفلوجين ان يتنقلوا به يزيد في الباه ويسخن الكلى جدا ويكسر الرياح
 ولا ينبغي للمحرورين أن يقربوه ولا سيما في الزمان الحار فان أخذوا منه فليأخذوا عليه الفواكه
 الحامضة الباردة وأما المشايخ والمبرودون فينتفعون به في امتحان أبدانهم وقلع ما في رئاتهم من
 البلاغم وامتحان أعضائهم (العناب) يلين خشونة الصدر وهو يسير الغذاء بطيء الانحدار ولم يذكر
 جالينوس في العناب شيئا غير ذلك ولا القدماء في تطفئه الدم شيئا لكن التجربة تشهد بذلك وهو
 يطفئ ويرد ويسكن نائرة الدم على حلاوته ولا سيما اذا طبخ مع العسل وشرب ماؤه والاكثر منه
 ينفع ويمدد البطن واذ اشرب الجلاب عليه أحدره وهو يقلل المنى ويضعف الانعاظ ويصلح أن
 يتنقل به على التبيد المحرورين ولا سيما ان تقع في ماء ورد فيه سكري سير (الاجاص اليابس) مطلق
 للطبيعة مذهب لشهوة الطعام يصلح للمحرورين ولا يصلح للمبرودين والمشايخ وان أكلوا منه في
 حال فأيؤخذ بعده شيء من المصطكي والكندر يذهب عن المعدة لظنه (التفاح المقدد وغيره) وما
 قد دم من التفاح والكثيري والخوخ ففيها مشابهة منها وهي أعسر سخر وجان البطن من الرطب الا
 أن ما يتولد منها من المائية التي لا تستحيل الى الدم أقل ولذلك انما ينبغي أن يعتنى بسرعة اخراجها
 من البطن فقط لا غير ذلك اللهم الا أن يراد عقل البطن منها كما يؤخذ سويق النبق والتفاح لذلك
 ومما يسرع اخراجها من البطن الجلاب وماء العسل (الخروب الشامي) عاقل للبطن غير ضار
 بالصدر والرئة معتدل في الاسخا فم لم يرد به عقل الطبيعة والبطن فاكثر منه فينبغي أن يعتنى
 بسرعة اخراجه من البطن ومما يفعل ذلك ماء العسل والجلاب (السهم المقلو المنقل به) يتخم
 ان أكثر منه ويبقى بين الاسنان منه بقايا تمنى ولذلك ينبغي أن يستقصى التحليل ويتجرع عليه شيء
 من المرى فيذهب بوخامته ويسرع بازاله (الطين الحراساني) التنقل به يسكن التي والغثي ويذهب
 بوخامة الاطعمة الدسمة والحلوة اذا أخذ منه بعد الطعام شيء يسير ولا سيما ان كان مرطب في
 الاسنان والورد والسعد والاذخر والكبابه والقاقلة ولانه ليس مع هذا الطين خاصة من تولد السدد
 والتعجر في الكلى والمثانة ماع سائر الطين ولا سيما المقلو القوي القلي منه الذي ينفرك ولا يتدبق
 من الدبق في الدم وينبغي أن يجتنب الطين أصحاب الاكباد الضيقة الحار ومن تتولد الحصاة في
 كلاه وهم في الاكثر الايدان الخيفة السمرا الصفر الخضرواذا بدأ بكل الطين سقوط شهوة
 الطعام أو ضعفه أو صفرة اللون فليقطع البتة ولا سيما ان اجتمع جميعا وليأخذ السكنجبين البروري
 وما يفتح السدد في الكبد أيا ما فان أصابه مع ذلك ثقل في جانب الكبد فان السدد قد كانت وفرغت
 فليتلحق ذلك بالادوية القوية كالدواء المعمول باللوز المر وعصارة الفافا والافستين ونحوها
 من الادوية المعروفة بفتح سدد الكبد ولذلك متى وجد يعقب الاكثر والادمان من الطين ثقل
 انقطن ونقصا في البول فليقطع وليبادر الى ما يفتت الحصاة ويدر البول ويكثر من أكل البطيخ
 ويدعه حتى يذهب ذلك الثقل ويدر البول فاما من كان لا يصيبه على أخذ الطين شيء من هذه

يؤخذ عليه معجون الراوند
ويؤخذ عليه مدر البول
الكثير ويشرب عليه
الشراب الصنف واللبصل
خاصية في مقارمته اذا أكل
نياً وان شرب الانسان
بعد شربه بيوم شرابا صرفا
يسير اعلى الريق ولم يكن
من مزاجه مانع فينتفع به
شديداً (في ضرر الماء
الكبريتي) هذا الماء يحرق
الاخلاق ويعفها فتعقبه
في الابتداء حيات
صفراوية ثم في آخره حيات
سوداوية لاحتراق الدم
به والسوداء التي تتولد
منه تكون سوداء رديئة
أعنى الذي نسميه مرة
سوداء ومضار هذا الماء
اليرقان والحكة وحى غب
وحى مطبقة والصداع
والرمد والنوازل الحارة
وعسر البول والتخافة
(تداركه) ان أمكن أن
يصفيه كما قلنا مراراً فهو
أصوب فان شرب مع
الخل وطرح فيه طين أرمي
أو طين مختوم كسر ضرره
فاما اذا شرب على حاله
فان شراب الرمان ممزوجا
بشراب البنفسج يكسر
من ضرره كسر اشديداً
وسكجيين سكر متخذاً
يخل وعصارة سفرجل
مقاوم له حسن وبرز
البقلة مسحوقا قائم مأخوذاً
لبابه في شراب البنفسج
والتفاح نافع وشرب ماء
الورد أيضاً 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 لبن التين وجفف ثم جعل وسط تينة وأخذ منه قدر دانقين الى نصف درهم
أسهل اسهالا قويا وهو مسهل ظريف ويصلح أن يدعيه أصحاب القولنج على هذه الصفة (آخر)
يؤخذ من التين العلك السمين اليابس فيقشر ويؤخذ من عسله وسهمه ووزن مائة درهم ومن لبن
التين وزن عشرة دراهم ومن الجوز اليابس المقشر 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 وليتته ذلك (الفانيد) أما السجزي منه
فيلين البطن ويكسر الريح ويسخن اسخانا يينا والخرائتي يلين الصدر أيضا والبطن الا انه دون
السجزي في ذلك وفي الاسخنان وليس يحتاج الى اصلاح مالم يكثرت منه ولم يكن آكله محرورا واذا
احتاج الى ذلك منه كفي أدنى ما ذكرناه من أخذ الفواكه عليه (الملين) غليظ مولد للسدد والقوانج
بطيء النزول رديء في أكثر أحواله واجتنابه به أصح اللهم الا أن يكون الانسان جائعا ويصلح
منه الفانيد ويسرع نزوله وينبغي أن يحذره من به غلاظ في كبده وطحاله أو يعثره الحصى في كلاله
وليس بضار للصدر والرئة (السكر) السكر معتدل الحار لطيف صالح للصدر والرئة ملين لهما مخرج
لما فيهما جيد خشونة المشانة موافق للمحرورين والمبرودين لا عند اله لا يحتاج الى اصلاح اذا أصيب
به موضعه وينبغي أن يحذر الا كثر منه عند لبن البطن والخلال الطبيعية وسحب الامعاء ولا يحتاج
الى دفع مضارا كثر من أن لا يأكله المسهلون (العسل) العسل قوى الاسخنان مولد للصفراء
لا يصلح الا للشيوخ والمبلغمين فاما الشباب والمحرورون فلا الاعلى سبيل التداوي به والاضطرار
اليه ويدفع مضرتهم الخلل وربوب الفواكه الحامضة (النارجيل) النارجيل يسخن البدن وينفع
من تقطير البول وبرد المثانة ووجع الظهر العتيق ويريد في المنى وللحمه بطنه انخذار يصلح ذلك منه
الفانيد والسكر الطبرزد ولا يحتاج المشايخ والمبرودين الى اصلاحه فاما الشباب وأصحاب
الامر حمة الحارة قليلاً أخذوا عليه ما ذكرنا من المطلقات أو يأكلوا عليه من الطبخ والبوارد
الحامضة (الجوز) الجوز شديد الحرارة والاسخنان يبر القوم ويورم اللوزتين ان أكثر منه وكذلك
الاسنان ان كان الانسان متهيباً لذلك ولا سيما اذا كان فيه بعض الحيات وأعتقه أردوه في ذلك
ولذلك ينبغي أن يستقصى غسل القوم بعده والتغرغر بالسكجيين والخل ويشرب عليه أو عص رمانا
حامضا فانه مما يسكن لهيب الجوز خاصة ولب الخيار وكذلك يفعل بما يتولد من الالتهاب عن أكل الجبن
العتيق واذا قشر الجوز من قشره الرقيق ذهب عنه أكثر مضرتة للقوم والخلق ويسهل تقشيرها بان
يلقى مع نخالة الحواري على طابق ويقل قليلاطو يلا ريقا فان النخالة تحرق تلك القشرة الرقيقة ثم
يفرك وينشف فينتقي من ذلك القشر ويكون الاكل منه في ذلك الوقت أصح ودهنه أجود وأحد
والرطب منه أقل اسخانا وأهون نزولا عن المعدة وأصلح لها من اللوز ويجزي في تطفئة حرارته بعض
ما يستعمل بعد اليابس منه (اللوز) اللوز معتدل السخونة بطيء الهضم جيد للصدر والرئة والخشونة
المثانة والامعاء أيضا يغريها ويرزق ما فيها ويسرع انخداره وانضمامه السكر الطبرزد والفانيد
الخرائتي 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 وآكلهما أيضا أعنى الجوز واللوز
الرطبين بالمري مما يسرع باخراجهما الا أنهم لا يغذوان في هذه الحالة كما يغذوان اذا كلا بالسكر
والفانيد بل يصلحان مع المري للتنفيل بهما وأما اذا قشرا أو كلا مع السكر الطبرزد والفانيد
الخرائتي فانهم يزيدان في المخ والمنى والدماغ ويخصبان البدن ويغذوانه غذاء كثيرا (الفسق)

منه سلس البول مع عسر فيه وضعف السكبة والثالث سهل الطعام ويحسده قبل الوقت (ندارك ذلك) أما لمن هو بارد المزاج فان يشرب عليه دواء المسك في شراب أو اثنا ناسيا أو متروا يطوس حتى يدره بقوة وأما حار المزاج فان يأخذ عليه مدر البول ومججوز البروز والشراب اللطيف الريحاني ثم هجر الماء ويصبر عليه بعد ذلك ويجعل غذاءه ما يدر ويسكن العطش أيضا مثل تفاحية وسفرجلية (في ضرر الماء الأجاجي) الماء الاسن الأجاجي يبطن نزوله عن المعدة وتنفيذ الغذاء وأما العطش فيزياد به وأما القوة فتضعف به ولانه ليس بماء صرف بل فيه أرضية كثيرة فيتولد عنه خلط بلغمي زجاجي وأما سوداوي ولذلك يكثر أمراض الطحال لمن شربه كثيرا وتعرض البواسير والاستسقاء لسوء مزاج الكبد وسلس البول لسوء مزاج الكبد (نداركه) أن يقطر مثل هذا الماء ثم يشرب اما بالقرع والانيق واما بصوفة توضع على القمور بما يغلي 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 وبالغسدا يقون وجميع الجوارشات الحارة

الفصل السابع عشر في الفواكه اليابسة وما يجرى مجراها ومنافهها ودفع مضارها فلنقل الآن في الفواكه اليابسة فنقول (التمر) ان التمر يسخن البدن ويخصبه ويولد ما غلظا متينا رديئا ويغلاظ الكبد وانطحال صالح للصدر والرئة والمعي مهيج للصداع والرمد ملين للمفاصل مذهب بالاعياء ولذلك ينبغي أن يجتنب ادامته والاكثر منه من يسرع اليه الصرع والرمد والقلاع والخوانيق ووجع اللثة والاسنان ومن به غلظ في كبده أو في طحالها فان أكلوه في حال تلاحقوا مضرت به شرب السكجيبين السكري الحامض الساذج وامتصاص الرمان الحامض والاكل من البوارد والطبخ الحامض والتغرغر بالخل والسكجيبين وليتعدوا الفصد والجامة فضل تعهد وأسهلوا بطونهم بالرمان المعصور بشحمه وأما المبرودون ومن لا تعترهم هذه الاوجاع فيخصبون عليه وينفعهم من أوجاع الظهر والورك العتيقة وضروبه كثيرة وأقواها في هذه الافعال التي ذكرنا أسدقه حلوة وأرقه حرما وينبغي لمن هو ضعيف الاسنان واللثة أن يغسل فاه بعد أكله بماء فاتر عذب ويدلك لثته باصابعه ذلك جيدا ثم يمسك في فيه ماء ورد قد نقع فيه سماق أو يمضغ الطرخون مضغاطو بلا ريمتضهض ويتغرغر بالماء ورد والسماق ليأمن بذلك القلاع والخوانيق فان أكله مع اللب أو مع اللبن الرطب أو منقوعا في اللبن فيغسل لثته بماء حارو يمتضهض 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 واللبن المتعد في المعدة وانتفاخ أخذ من الدواء الصمغ ونحوه من المسهلات التي لا تسخن والتمر اذا نقع في اللبن وأخذ أعظ 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 الاخراج من الدم لم ينتفع به فيما يريد فلذلك ينبغي لمن أراد ذلك أن يطفى يوما بين أيام من هذا الفعل أو حين يحس هيجان شيء مما وصفنا ثم يعاود وأجود وقت استعماله في الزمان البارد فانه سيخصب عليه بدنه ويزيد في الباه وفي حسن اللون زيادة كثيرة ويستأصل أمرضا وأوجعا باردا ان كانت به (البسر والقرب) وأما البسر والقرب فعاقلان للطبيعة بطيئا الخروج بالاضافة الى التمر كثير النفخ جيدان للمعدة (الزبيب) الزبيب معتدل في الحار وأحاره أحلاه وأعراه من القرب صالح للصدر والرئة والمعدة ويخصب الكبد القشفة ويسمنها وليس يتأذى به من الناس الا المحرورون جدا ويصلح ذلك منه السكجيبين وأدنى شيء من الفواكه الحامضة يؤكل عليه وهو ينفع المبرودين ولا يحتاجون له الى اصلاح بته الانفخ تهيج منه ان أكثر شرب الماء عليه وهي أيضا نفخ تنحل وتخرج سريعا ولا تتجاوز جرم الامعاء الى طبقاتها فلذلك ليست بنفخ رديئة مؤلمة عسرة الخروج بل سهلة الخروج سهلة الانحلال (القشمش) شبيه بالزبيب الا انه ألين وأقل قبضا وأسهل خروجا (التين اليابس) التين اليابس جيد للمبرودين ولوجع الظهر وتقدير البول ويسمن السكلى وينعظ ويخرج ما في الصدر والرئة ويلين البطن ويدفع الفضول العفنة في المسام حتى انه كثير ما يتولد في مدمني أكله القمل الكثير ولذلك ينبغي اذا حدث ذلك أن يدمن التعرق في الحمام وذلك البدن فيه بالبورق ودقيق الحمص ويبدل الشعار كل قريب واذا أكل بالجوز اليابس المقشر من قشره كان غذاء جيدا جدا مطلقا للبطن كاسر للرياح نافع لمن يعتاده 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 نفخا وأعسر خروجا من وهو على حاله فينبغي أن

الى ظاهر البدن ويبقى باطنه باردا ويعدم القوة الهاضمة ما يحتاج اليه من الحرارة الغريزية والثالث انه يحسد الطعام ولما ينهضم فيفعل ما قيل (تدارك) الاجتهاد في نفض 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 وتجيدها فيها (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 ابو علي هذا يضر من ثلاثة اوجه احدها انه يضعف الحرارة الغريزية في الاعضاء بالسلبية فاما في الاعضاء الرئيسة فيعرض لها حينئذ ضعف القوى الطبيعية الاربع فاما الاعضاء الالية الثانية فيصيبها ضعف الحركات وارتعاش والثاني ان القوة المميزة في الكبد تضعف عن تغيير المائية عن الدم فاما ان تنصب المائية الى ناحية ما بين

بصير باغما حلوا من وقته ولذلك لا تنفع لاصحاب الحميات المحرقة والمتهبين منه كذلك البطيخ الحلو النضج متهبي لان يصير مرارا اصفر من قرب ثم له مع ذلك سرعة نفوذ الى العروق وقد عملت في هذا المعنى مقالة صغيرة وسميتها في ايضاح خطا جرب الطيب فيما زعم اني اخطأت فيه من مشورتي على اجد بن اسمعيل بتناول التوت الشامي بعقب البطيخ والبطيخ ينقي الكلى والمثانة وينتفع به من يعتاده تولد الحصى في كلاله وينبغي لهؤلاء ان يحتنبوا ان يأكلوا معه جبنا اولبنا او خبزنا فطيرا لانه يسرع ببذرة هذه الاشياء الى الكلى ويشربوا عليه الجلاب ان كانوا مبرودين والسكجيين ان كانوا محرورين واما من كان متهب المزاج جدا فاني اشير عليه ان يتجرع بعده الخل (البطيخ المر) واما البطيخ المستطيل الحامض وان كان لا يستحيل مرارا فليس يحتاج ان يشرب عليه الشراب ولا يؤخذ عليه الجوارش ولا الكندري وذلك ان هذا البطيخ لا يؤكل للاستلذاذبل يتداوى به المحرورون والمحمومون والمتهبون وهم ينتفعون بتبريده وهو مع حوضته لا يتحلل من جلاء وحرد فان اخذ عليه بعض هذه خيف ضرره وكان ضارا فضلا عن ان ينفع (البطيخ الهندي) واما البطيخ الهندي فانه قوى الترطيب والتطفئة نافع لاصحاب الحميات القب والمحرقة ومن يحتاج ان يتولد فيه بلغم رطب ليقاوم مرارا حار في كبده ومعدته وعروق ردى الكيفية قليل الكمية لا يسهل ان يخرج بدواء مسهل لقلته ولزوجه أو يضعف البدن ونقصان لحمه ودمه فانه في هذه الحال يحتاج ان يبذل مزاج ذلك المرار فهو وان كان يمكن ان يبذل مزاجه بالاشياء الحامضة فان التفهه في هذا الوقت أنفع له اذ كانت الحوامض لا تتحلل من تقطيع وتلطيف ومثل هذا البدن لا يحتمل ذلك فان ادمن عليه السكجيين زاده هز الا أوضعف قوته وأوهن معدته وربما سيجع امعاءه وان ادمنت عليه الحوامض التي معها قبض لم تحل من انفاخه والزيادة في السددان كانت في كبده أو في مسامه ولم يرطب أيضا لان الحامض يجفف ولا يرطب واما التفهه ولا سيما ماله غلظ جرم مع أدنى حلاوة كما عليه البطيخ الهندي ويبدل مزاج البدن الحار ويولد في الكبد دمًا مائيا يصلح به رداءة الدم المراري الذي في العروق اذا امتزج به (الخيار) وقد يفعل الخيار قريبا من هذا الفاعل الا انه يدر البول اذ اراد كثيرا فلذلك منفعته تكون اقل في هذا الموضوع وجرم الخيار أيضا جرم بطيخ الا انضمام قوى البرد جدا وربما اهاج بهؤلاء وجع الحاصرة ولذلك ينبغي ان يعطى المحرورون من الخيار لربه وان اتفق له ذلك اخذ من بعده الكوموني والجوارش المركب من التانخواه والكندروا والزيب وليحذر الاكثر من الخيار من يعتره القولنج والرياح الغليظة أعنى وجع الحاصرة (الفقوص) فاما الفقوص فردى عسر الهضم ولا سيما ما صلب وكبر منه واما الصغير الرطب منه فسدون ذلك واذا اكثر منه يولد نفخا في الامعاء غليظة ووجعا في البطن وينبغي في ذلك الوقت ان يستعمل القى ويشرب عليه شراب صافي أو يؤخذ الجوارشونات فاما المعلى فثقل بطيخ النزول الا انه دون الفقوص (القضاء) فاما القضاء فاحف من الخيار وأسرع زولا وهو أيضا يبرد ويرطب في ذلك وليس يسخن البدن بل كثر ما يضر اصحاب الامزاج الباردة ولا يحتاج المحرورون الى اصلاحه الا ان يكثر وامنه وقد يصلح ما يتولد منه من الثقل والنفخ في البطن الجوارشون الكوموني والسفرجلي ونحوهما ويرطب وهو أعنى القضاء والخيار والقرع من طعام المحرورين ويضر المبرودين وينبغي ان لا يكثر وامنه ويتلاحقوا ضرره بالشراب القوى والجوارشونات الحارة (الموز) الموز يقرب حاله من حال البطيخ الحلو النضج الا أنه أروى للمعدة وهو أسرع الى الغثي ويصلح بما يصلح البطيخ به وقد يتولد من الاكثر منه الهیضة كما يتولد من البطيخ غير انه أجود للعين والصدر من البطيخ (الطلع) والجمار والبلح) باردة عاقلة للبطن وأعقلها البلح ثم الطلع وهو والجمار ينفعان المحرورين ويسكنان نأرة

التقصير في الرياضة

وادخال طعام على طعام
متقدم بعد ما نهضم وهي
رياضة ضرر هذا أكثر
من ضرر ادخال الطعام
على الطعام وذلك ان
الطعام اذا دخل على
الطعام ففي أكثر الامر
يثقل فينحدر ويخرج ولا
يكون قضاة وفساده
تغلغل 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 تعددا
ووجعا مبرحا أو تعباً بلا
سبب ووجعا في الاعضاء
فبالاسهال القوي أو
المعتدل بحسب ما يحس
من ذلك وأما ان لم يكن أكثر
فبالجوع والرياضة الشاقة
المتعديّة الاعتدال ثم
استعمال المدرات بعد
الرياضة والمليّنات مثل
السكنجبين البروري أو
الاقهوني أو سكنجبين
بروري وفيه تر بدمع دار
صيني بقدر معتدل (الحركة
على الطعام) تفسد الطعام
وتضر من ثلاثة أوجه
أحدها انه تخفضه
خفضه ولا يلزم سطح
الات المحتوية عليه
فلا ينهضم والثاني ان
الحرارة الغريزية تنشر

خاصيته توليد النسيان (الارج) الا ترج أما قشره فخار يابس مقول للمعدة معين على الهضم لا يحتاج
المبرودون الى اصلاحه وأما المبرودون فان أكلوه مع شئ من لحمه وحماضه لم يبن 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 للمبرودين فان اشتها المبرودون وأكثروا
منه فليدفعوا مضرته بأخذ شئ من العسل والزنجبيل المرابي (السفرجل) السفرجل مقول للمعدة
جدا والكبد نافع للمبرودين ومن في شهوته للطعام نقصان ومن يعتره الخلقه الصفراوية الا انه
لا يعدم نفخه وطول وقوفه ولذلك ينبغي كذا كرنا أن يحذر المبرودون ومن يعتره الرياح الغليظة
ولا يشربوا عليه ماء بارد ولا يأكلوا عليه طعاما حامضا ويصلح من نفخه وطول وقوفه بأن يعلق
عليه لعقات من العسل أو يشرب عليه شراب قوي ومن وجد عليه برد في العصب فالترنج 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 وشراب الاجاص الجبلي الحامض القابض الا ان
التبريد في هذه أقوى والقبض في النبق ولذلك ينبغي أن يتلاحق ضرر هذه كلها بالعسل والطعام المتخذ
به وشرابه 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 الحلو منه فيسخن قليلا
وينفخ ويطبخ المعدة ويصدع المبرودين 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 رطلان من الشراب القوي الصرف وأما الشامي الحامض والمزفانه يجمع الصفراوي يطفئ
حدة الدم وليس لطخه للمعدة كلطخ الحلو ولا يحتاج المبرودون 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 متهني مستعد لان يستحيل مرارا
أصفر ولا سيما الحلو منه والشديد النضج واذأكل منه المتهري الذي يلي تجويفه ولم يوغل فيه الى
ناحية القشر فانه اذا كان كذلك كان أسرع استحالته الى المرار وهو مع ذلك ينفذ في العروق
سريعا فيتولد عنه حجات غب ومحرقة وقد أخطأ يحيى بن ماسويه خطأ عظيما بحسب ورته 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 يدر البول وربما
قتت الحصى وهو جلاء جدا جدا فهو كاف بنفسه في ان يستحيل مرارا وينفذ الى العروق سريعا
فضلا عن ان يحتاج ان يزد سخونة وحدة وسرعة نفوذ الجوارش والشراب يفعل به ذلك
فيكون المرار المتولد منه أحدث نفوذه أسرع ومن أجل ذلك أقول انه ينبغي ان يكون قصداً أكل
مثل هذا البطيخ ان يمنع سرعة استحالته وان يحدده سريعا قبل ان ينفذ منه شئ في العروق
وذلك يكون بأن يشرب عليه السكنجبين مجردا حامضا ويتشى مشيارا قاطوبا ولا ينام على
الجنب الايمن البتة حتى تنزل الطبيعة وان أبطنزولها أكل عليها السكاج والحصرميه ونحوها
وامتص الرمان الحامض ونحوه فان ذلك يمنع استحالته 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 يخطئ ان يهيج حمى من قرب اللهم الا ان يكون الانسان مبرودا جدا وليس يحتمل أن
يصرف ما قال يحيى بن ماسويه الى شئ من أنواع البطيخ الا الى الحامض منه والعصف لكان
لا ينبغي ان يترك مثل هذا الموضوع بلا تمييز ولا تفصيل فانه كما ان البطيخ الهندي مستعد لان

وان كانت المادة بلغمًا فان يشرب الشراب
الصرف وماء العسل
وسكنجبين راوندى
وجوارشن الكموفى ثم
يسهل بعد الهضم بالملوكي
وسفوف التبر بدمع زنجبيل
وايارج اسهال ايسيراولا
يتغافل عنه فان مضاره
شديدة (في الرياضة)
الفضلات منها ما هي في
الغذاء الاول ويدفع بالبراز
والبسول ومنها ما هي في
الغذاء الثانى والثالث
وهى الفضلات التى تبقى
في ناحية الكبد والمرارة
والطحال ثم في الاوردة
والشريانات ثم في
العضلات ثم في المفاصل
وهذا اذا تعهدت وأخرجت
بقي البدن بلافضل ووجه
اخراجها اماما كان منها
أقرب الى الامعاء فبالمدينات
والمدرات والرياضة واما
ما كان أقرب الى غور
الاعضاء فبالرياضة
والمائعات المقيئات والمدررة
المتوسطة لا تنفع فيها
اللحم الا ان تكون
اسهالات قوية فوق الذى
يجرى في العادة واما
الرياضة فانها وحدها تكفى
الامر من جميعا فتطلق
الطبيعة وتدر وتغرق
وأىضا فاما ما كان من
الاغذية قريبا من ان
ينهضم وهو بعد خام فيعان
عليها بتقوية الحرارة
الغريزية والرياضة جليدة
في حفظ الصحة (ضرر

الفواكه القابضة كالسفرجل والكمثرى امتصاصا ويجعل أغذيته عاقلة للبطن كالسماقية
والحصرمية وبالجملة فليتنظر عند دوام الاسهال الكائن بعقب الاكثر من الفواكه الرطبة فان
كانت الخلقه صفراء اللون ومخرقة ملذعة للمعدة وكان بصاحبها عطش وهيب فليعط العليل
الدواء المتخذ بيزرا الحامض ويغذى بالاشياء الحامضة القابضة وان كانت الخلقه بيضاء دكاء مع نفخ
وقراقر كثيرة وجشاع حامض وفقد العطش فليعط العليل جوارشن الحورى وسفوف الكرويا
وحب الرمان الحامض والدواء الكندرى العاقل للبطن الكندرى 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 أوقية من المية وان لم تحضر المية أخذ شراب عتيق قوى
فصب عليه مثله ماء السفرجل وغلى غليا ناجيدا 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 والجشاع الحامض ويسخن المعدة الباردة ويقويها حتى تنضم على الطعام انضماما محكما 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 يبرد ويطفى ويطلق الطبيعة ويلين البطن ويسكن الصداع وليس بصالح
للمعدة وأقواه بردا وأقله اسهالا أحضه وأغظ حرمه وأشد شهوة وهو أرد للمبرودين وليس
يحتاج المحرورون الى اصلاحه اللهم الا الضعفاء المعد منهم جدا فان هؤلاء يحتاجون ان يأخذوا
عليه جلتجينا عتيقا بماء حار واما المبرودون وأصحاب المعد القوية فليشربوا عليه الشراب القوى
ولياخذوا عليه الجوارشنات التى وصفنا (الكمثرى) الكمثرى كثير النفخ بطى الانحدار وينبغى
ان يحذره من يكثر به القولنج ولا يشرب عليه ماء بارد ولا يؤكل عليه طعام غليظ فاذا أخذ منه
فليكن على جوع صادق ويلبطل النوم بعده بعد ان يشرب عليه شراب عتيق صرف أو يأخذ عليه
من الزنجبيل المر بى ثم يجعل أدمه في ذلك مرقة اسفيدناجة أو مرقة مطبنة ويترك لها وخاصة
المهزول ولا يتعرض للشواء ولا للكردناك وان أكل من السممين المهري بالطبخ لهما لم يضره ذلك
والكمثرى مقولله عدة مسكن للعطش والغنى موافق للمحرورين ضار للمبرودين ومن يعتره القولنج
كما ذكرنا وشرفه وأقله حلاوة وكذلك سيل جميع الفواكه الرطبة وبالضد فأحلاه وأنفجه
أسرعه نزولا وأقله بردا الا انه ليس يخلو على كل حال وان كان في غاية الحلاوة والنضج من الانفاخ
وطول الوقوف ولذلك ينبغى ان يتلاحقه المبرودون بما ذكرنا فاما من كان شديد حرارة المعدة
ملتهم افايس يحتاج مع النضج منه الى اصلاحه وربما انتفع (الرمان) الرمان اما الحلو منه فنضج
قليلا حتى انه ينعظ ويحط الطعام من فم المعدة اذا امتص بعده وليس يحتاج الى اصلاحه لان نفعه
أىضا سرية التفشى واما الحامض فانه طويل الوقوف وينفخ ويبرد الكبد تبريدا قويا ولا سيما ان
أدمن أو أكثره يعظم ضرره للمبرودين تبريدا كادهم ويمنعها من جذب الغذاء فيورثهم لذلك
الاسهال ويهيج فيهم الرياح ويذهب شهوة الباء فلذلك ينبغى ان يتلاحقه بالزنجبيل المر بى
والشراب القوى والاسفيدناجات التى يقع فيها الثوم والتوابل والحلوى الرمان موافق للصدر
والرئة والحامض غير موافق ولا شئ أصلح لاصحاب الاكاد الحارة اذا أدمنوا الشراب القوى من
التمقل بالرمان الحامض (التفاح) التفاح مقولم المعدة والقلب موافق للمحرورين الا انه بطى
الانحدار من نفخ ولا سيما الفج الحامض ولذلك ينبغى ان لا يشرب عليه من يجد ثقلا في معدته ماء باردا
ولا يأكل عليه طعاما حامضا بل يشرب عليه الشراب ويأكل أمراق المطبنة والاسفيدناجات
وقلما يضر بالمحرورين ولا سيما اذا لم يكثر وامنه والحلو النضج أيضا منه وقد قال بعض اطباء ان من

وتحتمت شيافة مطلقة

معتدلة القوة (ادخال الطعام على الطعام) يضر هذا من ثلاثة أوجه أحدها ان القوة لا تكون بعد استراحت من الغذاء الاول فيلزمها الغذاء الثاني وهضم فيؤدي ذلك الى تضاعفها والثاني ان المنهضم يحالط غير المنهضم فيجتبس معه ريثما ينهضم هو فيجئ الى النفوذ معه فيعفن لطول مكثه وزيادة مكثه على الواجب الطبيعي فيه (تداركه) ليس الا التي والافالاسهال ثم الجلي والغسل بالمذكورات في سائر الابواب ثم طول الجوع والنوم (فيمن تناول طعاما مستحيلا الى مادة موجودة في المعدة) هذا ان يتناول عدلا على مرة وليناعلى بلغم والاولى ان يتقيأ قبل تناول لثلا تكثر المادة الرديئة باستحالة الغذاء اليه فيحدث كل نوع أمراضه الخاصة المذكورة (تداركه) ان يقيا هذا الطعام أو يقابل بالضد ان كانت المادة مرة فشراب الحصرم والتفاح وشراب الرمان وسكنجبين ومن الاغذية القثاء والقرع وبقلة الحفاء وينفع منه منقعة عظيمة بزرقطونامع سكنجبين ثم بعد هضمه يعقب بمسح ل الاجاصي والتمر هندي والنبشوقي

الاسبوع مرة واحدة فيخرج ما يتولد عنها من المرار والرطوبة الرديئة ويسلم الا تكون لها بذلك من الحيات الحارة (العنب) العنب معتدل وأحلاه أسخنه وما كانت فيه من ازة لم يسخن البدن والدم المتولد منه أصلح من الدم المتولد من الرطب واذا أخذ منه حلوه ونضجه ولم يكثر منه لم يحتاج الى اصلاح وقد يعطش ويحمى عليه أصحاب الامزجة الحارة جدا ويكفي في ذلك أن يشرب عليه شربة من السكجيبين أو يقتحم عليه رمان حامض أو يؤكل طعام فيه حموضة واماما يكون آذاه نفعه وتهديد البطن فليحذر ان يؤخذ بقشره أو مع الخبز أو الفنج أو المزمز منه أو يشرب عليه ماء النخل فان تأذى بنفخه مع اجتناب ذلك فليشرب شربة من ماء الكمون أو يأخذ شيئا من الشراب العميق وينبغي ان يحذر الاكثر من العنب أصحاب القولنج الرياحي (التين) التين والخبز حاران منفجان ملبنان للطبيعية ليسا بالصالحين للمعدة والخبز أسرع الى الغثى وقد يولدان جميعا في الاخر جهة الحارة الحيات وينبغي ان تصلىح مضرتهما بما ذكرنا من دفع مضره الرطب من غسل الفم والتطفئة وشرب السكجيبين وبقاقح الرمان الحامض عليهم ما والاسهال فقلها يحتاج اليه معهما لانها ما يخرجان سريرا لكن الاجود ان يؤخذ بعد ادمانهما ما يخرج الصفراء قبل ان يمضي على ذلك شهر ليؤمن بذلك ما يولدان في الدم من العفونة المهيجة للحميات (المشمش) المشمش يبرد المعدة ويورث الجشاء الحامض ويقمع الصفراء والدم ولا سيما ان كانت أدنى من ازة فيه وهو يوافق المحرورين ويذهب بالخبز الساكن من حرارة المعدة وينبغي ان يجتنبه من كثير به الرياح ومن يسرع اليه الجشاء الحامض واذا أخذوه أخذوا عليه الصفراء من الشراب والجوارشن الكهوفى والكنسدرى والبنداديقون أو يستفوا عليه شيئا من الناختواه وأما أصحاب المعدة الحارة والجشاء الدخاني والعطش الدائم فكثيرا ما ينتفعون به ولا سيما في يوم تعب ويوم يمسم فيه حر وعطش ولا ينبغي ان يشرب عليه ماء الثلج ولا هولا، أيضا يؤخذ بعد ادمانه قبل ان يمضي عليه شهر يطبخ الهليلج ثم يزر الرزايخ والسكر أياما ليؤمن بذلك من المائبة التي تتولد منه في الدم فان تلك المائبة تعفن على الايام وتهيج الحيات ثم لم يتدارك بذلك الى ان يتفق للانسان ان يكثر بعد ذلك التعب ويحرق منه عرق كثير أو تصيبه هيضة قوية أو يد من شرابا قويا تعذر عليه ليخرج بوله وعرقه (الخوخ والفليق) الخوخ والفليق وهو الهلوق يبردان وينفعان المحموم في وقت صعد الحى الحادة اذا كانت غبا خالصة أو محرقة ويولدان في الدم مائبة لا تكمل استحالتها الى الدم ويعفن ويهيج الحيات بعد شهر أو شهرين كما يفعل المشمش الا ان الحيات المتولدة من الخوخ أقوى ناقضا وأطول مدة وينبغي ان يحذر ان يشرب عليه ماء الثلج أو يؤكل عليه الاطعمة الحامضة ويؤخذ عليه شئ من الشراب القوى ومن الجوارشنات التي ذكرنا ومن كان محرورا جدا فلا أقل من ان يأخذ عليه الجانجيبين اللهم الا في يوم يكون قد تعب وعطش فيه وليكن التأدم في ذلك اليوم بامراق المطجنات أو مرق الاسفيد باجات والزير باجات الحلوة (والفليق أسرع نزولا وقد يتولد منه ومن المشمش والبطيخ اسمال اذا أدمنت أياما وينبغي اذا تولدان يتجرع الماء الحار ولا يقطع دون ان يضعف ثم يؤخذ بعد ذلك ما يقطع 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 ويقتحم منها وزن ثلاثة دراهم ويطلب التجوع بعدها ويصبر العطش وربما دام هذا الاسهال المتولد عن الفواكه حتى يضعف وتسقط معه القوة والشهوة واذا كان كذلك فعلاجه الشراب الصفير اليسير المقدار يشرب منه على الريق أو على طعام خفيف بمقدار ما يتبدى بالانسان السكر ويطلب النوم ثم يجعل آكله بعد ذلك وينبغي دخول الحمام فضل زيادة ويأكل من

منه فيض ضرر المزاج
ويضر ضرر المعده
(تداركه) استعمال
المليينات المرخية عليه
أو ما يشبهه كالاجاص
والتمر هندي والشيرخشت
والنيسوقية والمجبية لطار
المزاج وغلبه الحرارة
وتوقه ما قيل ٣ والملوكي
وشهر ياران لبارد المزاج
بل الفاتيد والعسل فانهما
أولى وأوفق ثم يعالج بعد
خروجه من الجلاء والتفتيح
والادوار مثل ما سلف
(طويل المكث في المعدة)
كالكسفرة ضرره التعفين
(تداركه) شبيه بما قيل في
الباب المتقدم المعين على
التعفين (إذا تناول شيء
من شأنه التعفين) ثم أعقب
بما يعين عليه مثل الثوم
على الكرنب كان ضرره
سرعه العفونة (تداركه)
تناول المطفئات المقطعة
كالسكنجيين أو القابض
مثل رب السفرجل ورب
التفاح ورب الحصرم
(المعين على الانعقاد) هو
مثل الجبن واللبن والحل
عليه وما أشبه ذلك ومثل
الجبن على البيض
والسفرجل على السمك
ومثل هذا ضرره التخمه
والقولنج (علاجه)
ما يقطع ويحلل ليحمرش
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 واپس الامر كذلك بل ذاك منه
تعقبه ما اختله لحرم المعدة ولان هذا الطعام له في الجرم بعض الغلظ فيطول لذلك بقاؤه وللايجاد
أيضاً شئ عجيب كالدراصيني أيضاً من هذا الفعل وكذلك في الاغذية الناخية ويولد هو من دائه
نفاية فيرة وفي الدارصيني أيضاً من هذا الفعل وكذلك في الزنجبيل والاشترغار ومن أجل ذلك
يغلظ فيها كثير من الاطباء فيظنون أنها لاتعين على حل النسخ وليس الامر كذلك بل لها في حل
النسخ المتولدة من الاطعمة الغليظة معونة عظيمة ويتولد عنها أنفسها نفاخ بخارية حارة الى دخانية
لان تفرق وتؤذي بل تبلغ الى أن تنعظ وتسخن السكلى والمعى ونواحيها ويقع أيضاً الانجيدان مع
الحل فيلطف الاغذية ويكسبها الذادة وسرعه هضم وينكسر من حره في نفسه (الكاشم) الكاشم
حار لطيف طارد للرياح يعين على هضم الطعام وتلطيف الغذاء من اللحوم الغليظة اذا وقع مع الحل
فلذلك يستعمل في البقرية كثيراً وليس يتولد عنه كثير اسخا ان اذا وقع مع الحل وخاصة اذا بردت
مرقته وانحل عنه بخاره فأما وهو حار يختر حرارته فكثيرا ما يصدع أصحاب الرؤس الحارة وليس
ذلك بصداع دائم بل يسكن سرعاً بشم الكافور والماء ورد وذلك ينبغي لمن كان يشتهي طعمه في
البقرية وكان يصدع عن الاكثار منه فيها أن يبرد التردة بعد الغرف منه سوية ليتفشي عنها بخار
الكاشم أو يشم الكافور والماء ورد والصندل وهو يأكله ان كان يشتهيها وهي شديدة الحرارة
والله تعالى أعلم

الفصل السادس عشر في الفواكه الرطبة وما يجري مجراها وذكراً منافعها ودفع مضارها
فنقول الا أن في الفواكه الرطبة وما يجري مجراها (الرطب) الرطب يسخن ويولد ما غليظاً تسرع
استحالة الى الصفراء ردى، لاصحاب الامراض والاكباد الحارة ولمن يسرع اليه الصدداع والرمد
والخوانيق والبثور والقلاع في فمه والسدد في كبده وطحاله واصنافه كثيرة وأردوها أغلظها جرماً
وأشد حاراً وأصدقها حلاوة وليس بموافق في الجملة للمحرورين فأما من ليس بخارج المزاج
ولا ضعيف الاحشاء متهيجه فانه يسمنه ويخصب بدنه عليه ولا يحتاج الى اصلاحه فأما المحرورون
فينبغي أن يغسلوا أفواههم بعد أكله بالماء الفاتر ويضمضوا ويتغرغروا به مرات ثم بالماء البارد
ومن كان أحرماً اجاليتهم ضمض ويتغرغروا بالحل الصريف ومن كان دون ذلك في التهاب المزاج
فبالسكنجيين ويشرب عليه السكجيين الساذج الحامض أو يؤخذ عليه الرمان الحامض أو يؤكل
عليه سكاجة حامضة أو حصرمية أو من بعض البوارد الحامضة كالاهاال والقريص ونحوه فان
كانت طبيعته لا تنطلق عليه ويكثر في البطن النسخ والقراقر فليؤخذ شئ من شراب الورد
المسهل أو من الجلتجيين التربذي (الجلتجيين التربذي) وصفته يؤخذ وزن عشرة دراهم تربذي
أبيض مرصوص فليصب عليه أربعون درهما ماء ويوضع في الشمس ويخصخض في قنينه مسدودة
الرأس بشمع ويصفي الماء بعد أيام ويصب عليه أيضاً من الماء ويدرك كذلك أربعة أيام ويصب
عليه أيضاً من الماء ثم يؤخذ من الجلتجيين الناشف الجيد وزن ثلاثين درهما فيجعل في جام زجاج
ويجفف بهذا الماء ويشمس مرة بعد مرة حتى يشر به كاه فيكون حينئذ جلتجينا 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 جدا وفي الزمان الحار وزمان القيظ ولمن يحتاج أن يسهل الصفراء يرفق
ولا يسخن بدنه يؤخذ رمان حامض فينتقي من قشره ويترك معه شحمه وأغشيتيه ويدق بهما ويعتصر
من مائه ثلثي أوقية ويطرح فيه من السكر الطبرزدوزن عشرين درهما ويؤخذ فيسهل الصفراء
ولا يسخن به وتصلح هذه الشربة أن تؤخذ في زمان الرطب والتين والبطيخ اذا أكثر منها في

وهو أن يتناول شيئاً من
 مبطات الهضم بجوهره
 قوى الفعل حتى لا يوجب
 امتلاء على امتلاء بل
 يفعل الغرض بكمية يسيرة
 منه ودوائية فيه مثل
 الكسفرة اليابسة والجن
 الرطب والسفرجل العفص
 وبرزق طونا وبقلة الحقاء
 (المزلق قبيل بطه
 الانضمام) اذا تبع
 المزلقات مثل البطيخ
 والمشمس والاجاص والتوت
 أو شئ من الاشياء التي
 لها قوام بلافضل وزلفت
 تلك وأسرعت الانحدار
 انحدار هذا معها قبل
 انضمامه في المعدة فانجذب
 الغذاء الى الكبد في
 المساريقيات ولم ينضم بعد
 ولم يستحل تمام الاستحالة
 فأورث سددا (تدارك
 ذلك) اما الاعانة على
 سرعة الخروج واما تناول
 المحببات قبل على الطعام
 على المزلق ان أمكن أو
 بعده ثم الاضطجاع والنوم
 على اليسار ثم استعمال
 المدر المفتح للسدد مثل
 الشراب أو السكنجبين
 البروري أو ماء العسل
 بحسب الاحوال على
 ما قيل (ضرر العصار على
 الطعام) قال أبو علي قريب
 من ضرر المزلق من وجهه
 ويعيد منه من وجهه
 ويشبهه من جهة سرعة
 احذاره لمارق وطف من
 الطعام وبعده عنه من
 جهة ابطائه باحدار ما كثف

وهو يقطع ويلطف ويمنع من اجتماع البلغم الغليظ في المعدة والامعاء فلذلك ينفع من يعتريه القولنج
 ويتولد فيه الديدان وبالجملة فانه محقق للبدن بذاته وهو أقوى فعلا في ذلك من الملح لكن له بتفتيقه
 للشهوة ان يتولد عنه بالعرض الاكثر من الطعام وبتطيقه وتقطيعه بعين على جودة الهضم
 فيكون سببا لخصب البدن كالحال عند امان اكل الهريسة بالمري والمزلق فان البدن يخصب في
 هذا الوقت لا من أجل المري والمزلق لكن من أجل تجويد هاضم الطعام والشهوة ٣ الهضم
 للهريسة وبذرتيها وهو يجلو عن المعدة البلغم ويفتق الشهوة (الفلفل) الفلفل هاضم للطعام
 كاسر للريح موافق لاصحاب الامزاج الباردة وبالضد فليصلح ضرره للمحرورين بالخل وروب
 الفواكه الحامضة واجرامها وشرب ماء التلج وأما المبرودون فليكثر وامنهم في طبيختهم وليأكلوا به
 أغذيتهم فانه يلطفها ويحيد هضمها ويمنع من تولد الفضول الغليظة منها ويسخن الدم ويرققه حتى
 يحمر اللون ويسخن المعدة ويذهب بالجشاء الحامض ويبذرق كل ما تجبن فيها سريعا ويقطع كل غذاء
 غليظ ويعدل الهضم وليجتنبه من به قرحة في بطنه وقرحة في البول أو به حمى وحرارة في الكبد ولا
 سيما في الازمان الحارة (الدار فلفل) الدار فلفل يذهب مذهب الفلفل الا أنه أغلظ وأقل امتنانا
 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 رطوبة وأخلاط غليظة في صدره وليس يبلغ من كسر الرياح ما يبلغ الفلفل والحولجان
 ونحوه بل ينفع قليلا ولذلك بعين على الانعاط وليتوق المحرورون ضرره بربوب الفواكه الباردة
 واجرامها وهو للمبرودين موافق جدا (الحولجان) الحولجان هاضم للطعام كاسر للريح نافع
 لمن يعتريه القولنج الريحي والجشاء الحامض وينبغي أن يصح له المحرورون وسائر ما أشبهه من
 التوابل الحارة بما ذكرنا من الفواكه الحامضة وربوبها والماء الصادق البرد والاضراب عن
 الشراب في ذلك اليوم أو يكثر من اجسه ويترك التعب والحمام في ذلك اليوم ولزوم المواضع الباردة
 الرطبة ولا سيما أصحاب الاكباد 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 رطوبة
 ويحتاج ان ينفث شيئاً من صدره ومن يعتريه بلادة ونسيان وأمر ارض باردة في الدماغ فلا يكثر وامنهم
 ولا ينفردوا به بل يطرحوا ابدانهم التوابل الملطفة المسخنة (الكرويا) الكرويا حار رطب طارد
 للريح يجشئ جيد للمعدة الباردة ويلطف الاغذية الغليظة فاذا وقع مع الخل قل اسخانه وعقل
 الطبيعية ولم ينقص تطيقه الاطعمة الغليظة واذا وقع مع المري لم يعقل الطبيعة وأعان على الهضم
 وحل النسخ وأصلح أكثر الاطعمة المنفخسة ولذلك يعالج به بالخل والمري والهليون والحرشف
 والباقي والجزر والقنبيط ونحو ذلك فيصالح منها ويقل نفخها (الكمون) حار رطب طارد للريح
 يجشئ هاضم للطعام الا أنه لا يلائم الخسل ملاءمة الكرويا 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 النسخ الغليظة ويكسر من اسخانه واضراره بالمحرورين ما ذكرنا
 من قبيل (الصعتر) حار طارد للريح مشه للطعام منق للمعدة والامعاء من البلاغم الغليظة
 ملطف للاغذية الغليظة ويحل نفخها اذا أكل وطبخ به مع الماء كالكمأة والباقي الرطب وما أشبهها
 واذا وقع مع الخل لطف اللحوم الغليظة والاعضاء العصبية كالاكارع ولحوم العجاجيل وأكسبها
 بعض لذادة وسرعة هضم (الانجدان) الانجدان حار جاد غليظ الجرم مع حدة واطافة وحرافه فيه
 وهو يلطف الاغذية الغليظة ويجشئ جشأ كثيرا ويدوم طعمه في الجشاء كثيرا زمانا طويلا فيتوهم

ولشرب دهن اللوز المقشر
 السمين مع اللبن خاصة في
 دفع هذا الضرر (ضرر
 الحشن القابض) هو
 القولنج وتشيف الرطوبات
 الغريزية (تداركه) تناول
 الاجاصية والشمشية
 والكشكية مع دهن كثير
 (ضرر النافخه) القولنج
 والصداع ومنع هضم
 الطعام والتفخ وقتق
 العروق والشرايين والظنين
 والدوى (تداركه) مضغ
 الكندر والكومون
 وتناول الفوتنجي والكموني
 وقلة شرب الماء عليه
 فاذا آتى عليه ساعات أربع
 تناول عليه من الشراب
 قدرا معتدلا (في تناول
 سريع الانضمام على ثقيل
 الانضمام) ان السريع
 الانضمام اذا تناول
 على بطن، الانضمام
 انضم قبله واذا انضم
 وجب له ان يندفع الى
 الامعاء ويرز فلا يجد الى
 ذلك سيلا اذا العسر
 الانضمام تحته فيبقى
 ويعفن ما يقاربه من الطعام
 ويولد اخلاطارديئة
 ويصعد الى الدماغ بحره
 المضر المفسد (تداركه)
 الاولى ان يسهل ببعض
 المسهلات السليمة
 المذكورة مثل الاجاص
 والشيرخشت وشراب
 الفواكه ولعوق الفواكه
 لحاد المزاج والشهرياران
 والموكي والافستنجي
 لبارد المزاج وله علاج آخر

ويستعمل الحلاوات والدسومات فان ذلك يمنع من تولد السوداء ويكسر من رداءة ما يتولد أيضا
 (اللفت) اللفت يسخن باعتدال وينفخ ويغذو غذاء غليظا كثيرا ويريد في المنى وينعظ ويصلح لمن
 يريد أن يخضب جسمه وليس موافق للمحرورين بالجملة الا المخمل منه فاما المبرودون فانما يضرهم منه
 غلظه ونفخه فلذلك ينبغي ان يصلح بجودة السلق واللحم السمين وبالمرى والزيت والتوابل الحارة
 الملطفة وأن يؤكل أسف فيذباح بالخردل ويشرب عليه من الشراب اليسير القوي (الجزر) الجزر
 كثير النفخ بطن، النزول منعظ جدا وليس موافق للمحرورين فاذا أرادوا أكله فليسلقوه ثم يتخذوه
 بالمرى والخل ويصلح أن يتخذ منه أسف فيذباح للمبرودين ويؤكل بالتوابل والخردل وهو يدر البول
 ويسخن الكلى وليس يضار للصدر والرئة (الفجل) الفجل غليظ الجرم مع حدة فيه ويصلحها اذا
 سلق أو شوى وليس من طعام المبرودين وهو ردي، للمعدة مهيج للقي، وورقه أهضم للطعام من جرمه
 ويتولد منه رياح غليظة نافخة جدا اذا أكل نيأ ولا سيما مع الاغذية الغليظة كالكشكية ونحوها
 ولذلك ينبغي أن يؤخذ عليه في ذلك الوقت الكموني ونحوه من الجوارشنت فاما اذا سلق وطبخ من
 بعد باللحم السمين وأكل بالا فاويه والابازيرو والخردل على ما ذكرنا قلت نفخه وما يبقى عنه بعد هضمه
 من البلاغم اللزجة التي كثيرا ما تكون سببا للقولنج الصعب الشديد (الثبت) خارجي لوجع
 الظهر والرياح اذا وقع في الطبخ الا أنه يخر الراس ولا يصلح للمحرورين وبالجملة فان هم أكلوه من
 طبيخ فيه شبت فليشربوا عليه السكنجيين الساذج وأما المبرودون فيمتنعون به اذا وقع في طبيخهم
 والله أعلم

﴿الفصل الخامس عشر﴾ في التوابل والابازير التي تقع في الطبيخ والتي تستعمل بها ومعها
 ومنافعها ودفع مضارها والنافع والضار منها في وقت دون وقت وحال دون حال فلنقل الاتي في
 التوابل والابازير التي تستعمل في الطبيخ فنقول (الملح) ان الملح يعين على هضم الطعام وينع من
 اسراع العفونة الى الدم ويفتق الشهوة ويذهب بوحامة الدم وهو لا يحسب الرطوبة الكثيرة موافق
 وأما للتحقاء فضار ولذلك ينبغي أن يكتر منه أصحاب الابدان الرطبة ويقل منه التحقاء فان أكثرها
 منه لا ضرر أو شهوة تلاحقوا ضرره باكل الدسومات واللحم السمين والحلواء المتخذة من السكر
 ودهن اللوز ويشرب الجلاب ويكسر ما يتولد من اعطاشه بالسكنجيين الحامض والملح في الجملة
 موافق لمن يحتاج الى تخفيف بدنه وبالضد ويحذره أيضا من يسرع اليه الامراض اليابسة
 كالحمكة والحرب والسعفة والقواحي ويصلح ضرره لهم باتباعه بالزبد والسمن والدسومات كما
 ذكرنا وبكثرة الاستحمام بالماء العذب (الخل) الخل يبرد البدن ويحفظه ويوافق أصحاب الصفرء
 والدم ويضر بأصحاب الطباع السوداء والاهزجة الباردة وهي الابدان السوداء الخضر القليلة
 اللحم والنضارة ويقلل المنى ويضعف الانتشار فلذلك ينبغي أن يجتنب الاكثر منه المبرودون
 وأصحاب السوداء ومن به رياح غليظة في ظهره ومفاصله ومن يريد أن يخضب بدنه ويحسن لونه
 ويعنى بكثرة الباه ويتلاحقوا ضرره بالحلواء، والاسف فيذباحات والشراب الاحمر الذي الى الحلاوة
 والغلظ وأما من يريد تهزيل بدنه وتلطيف غذائه وكان مع ذلك محرورا فانه له موافق وان كان مبرودا
 فليجعل معه الاقاويه الحارة كالكرويا والثوم والبصل والاشترغار ونحوها ويكثر في طبيخه منها
 ومن سائر الابازيرو بالقول ونحوها التي تسخن مع التلطيف كالكاشم والدارصيني والسذاب وليحذر
 الخل أيضا أصحاب السعال والضعف في العصب ويتلاحق ضرره أصحاب السعال بالحلواء وأصحاب
 ضعف العصب بالعسل وماء العسل الذي بالا قاويه والمجرد للمحرورين على حسب أمر جنتهم وهو
 يطفئ الدم والمر (المرى) يسخن البدن ويحفظه ويعطش وليس موافق لمن في صدره خشونة ولمن به
 حمكة أو بواسير فليتلاحق هو لا ضرره بالاشياء الحلوثة والدمية وبكثرة الدخول في الماء القاتر العذب

وتسقط القوى الطبيعية
 الاربعة وتحدث في سطح
 الامعاء قروحا (تداركه)
 أن يتناول عليه ما يضاذه
 بالطعم مثل الحلوات وفي
 اللذع مثل الدسومات وفي
 التفسه وعدم التأثير
 الطعمي أصلا كأنشاوما
 يتخذ به وكبقلة الحمقاء
 والقرع والعناو والعثدا اثر
 كثير في دفع مضرة هذه
 الاشياء وينبغي أن لا
 يستعمل في مقابلة هذه
 الاشياء الخل فإنه يعين
 على فعلها بلذعه فيضاد
 المزاج والشهوة والطبيعة
 لأنه أبعدا الاشياء عن
 جوهر الغذاء اذ جوهر
 الغذاء هو الخلو على رأى
 جالينوس وربما أورث
 تشنجا وتداركه تناول
 الحلوات والدسومات
 الخفيفة واستعمال الطيب
 ثما ومضغا (الحماض)
 ضرره بالمعدة والكبد
 تخشينه وجلاته الرطوبات
 الواقفة على وجوه
 الاعصاب وظواهرها
 وبشدة التطفئة وباللذع
 المضاد للقوى الحسية
 ويحدث فواقا وتشنجا
 وكزازا (مقابلته وتداركه)
 ما يغري مثل لعاب بزرقطونا
 والقصرع والصمغ العربي
 والنشا والحلاوى المطبوخة
 أو برنخي مثل المرقعة الدسمة
 أو يلد الخس مثل الاغذية
 اللحمية الموافقة للمزاج
 بالجوهر دون الكيفية

لأنه يولد فيهم القولنج الغليظ وان أكلوه فليأكلوه مطبوخا بزيت ومطبوخا بفلفل ويشربوا عليه
 الشراب الصرغوي يأخذوا عليه الجوارشنت وقد يصلح منه أيضا الخردل والمرى فاذا وقع مع
 اللبن والماسن يصلح منه الخردل واذا طبعن أصلح منه المرى والخل أيضا فإنه يصلح غلاظه لكن
 لا يصلح برودته وليستعمل بحسب الحاجة ويصلحه الاسكل له بما هو أوفق له فمن احتاج الى تبريده وكره
 غلاظه فالخل أوفق ما أصلحه به ومن كره غلاظه ولم يتحج الى تبريده فالمرى أصلح له ومن خشى برده
 وغلاظه جميعا فليطبخه بعد سلقه بالزيت ويأكله بالتوابل والابازير (القطف) القطف يغذو
 غذاء باردا رطبا لزجا وهو يصلح للمحرورين والمحموسين ومع ذلك سريع النزول ولا يحتاج أصحاب
 الاضراج الحارة الى اصلاحه فإنه لهم موافق ولا سيما اذا طبخ بالزيت فاما أصحاب الاضراج الباردة
 فليأكلوه بعد سلقه مقولوا بالزيت مطبوخا بالافويه والابازير (السلق) السلق أسرع خروجا من البطن
 من هذه البقول كلها ومرة أسفد باجه تطلق البطن ولا سيما اذا طبخ مع العس الغير المقشر
 وان كان فيه فضل ملوحة فإن مرقه حينئذ يطلق الطبيعة ويسهل البطن اسهالا واطلاقا صالحا
 وليس يجيد للمعدة ولا يعطش ويصلح للمحرورين اذا اتخذت منه باردة مع الماسن أو طرح لهم في
 المضيرة والحصرمية ونحوها أو اتخذت منه الطفشيل وأما أصحاب الاضراج الباردة فلا ينبغي أن
 يدمنوه ويكثر وامنه وان كان يخرج من البطن فلا يتخذ من النفع فليسلقوه ثم يطبخوه بالزيت
 وسائر الاهان ويطيبه بالابازيروا اتخذ بعد السلق بالمرى العذب واليسير من الخل وأكل قبل
 الطعام أطاق البطن وأصوله أعسر زولا وأكثر نفخا وينبغي أن يصلح لمن ليس بمحرور وبالسلق البليغ
 والمرى من بعد وبالابازيروا الاقويه فان أكل في المضيرة والمصلية فليؤخذ عليه من العسداد يقون
 وجوارشنت الكمون (البقلة الجمانية) البقلة الجمانية أقل تبريدا ولزوجة من القطف وهي
 قريبة من الاعتدال الا انها تبرد على كل حال وترطب وهي أعدل من جملة هذه البقول ولا يحتاج
 المحرور الى اصلاحها فاما المبرودون فان أدمنوها فليأخذوا عليها بعض الجوارشنت (الاسفناخ)
 الاسفناخ معتدل لين جيد خشونة الصدر ملين للبطن بلائتم للمحرورين والمبرودين الا ان
 الاوفق أن يتخذ المحرورون بكسك الشعير ودهن اللوز فتكون نافعة من الحمى والسعال مع يبس
 البطن فاما المبرودون فيتخذ لهم باللحم السمين والارزاسفد باجة ظاهرة الاقويه فلا يكون لها
 ما يكون لاكثر البقول من الانفاخ وكثرة البلغمية في الدم (الورغشت) الورغشت وهو القنابر
 مطلق للبطن يصلح المعدة والكبد ولائتم المحرورين والمبرودين لا تطلقه للطبيعة ولأنه ليس شديد
 الميل الى حر أو برود وينبغي أن يأكله المبرودون اسفد باجا وكذلك من يريد اطلاق الطبيعة وأما
 المحرورون فليسلقوه ثم يتخذوه بالخل والمصل ونحو ذلك (الكرنب) الكرنب يسخن البدن قليلا
 ومرقه يطبق الطبيعة وحرمه يعقلها ولا سيما بالابازير ويولد ادمانه دما سودا ولذلك ينبغي أن
 يجتنبه المستعدون لامراض السوداء والذين قد بدأ منهم شيء كلما الخوليا والسرطان وداء القيل
 والدوالي والبواسير وليس بموافق بالجملة للمحرورين فان أكلوه فليشربوا عليه ثمرا باكثر المزاج
 وأما المبرودون والمباغمون فليأكلوه بالثوم والخردل وليتخس مرقه فان ذلك يسرع اخراج حرمه
 من البطن ومرقه ينفع من السعال ومن وجع الظهر العتيق ووجع الركبتين (القنييط) أكثر
 توليد السوداء منه وينبغي أن يجتنبه من به امراض سوداوية بته ومن هو معتاد لذلك وقد يصلح منه
 الدهن واللحم السمين فيصلح خلطه ويكون توليده للسودا أقل وأما ما اتخذت منه بالمرى والخل فهو
 أخرى أن لا يسخن المحرورين لكنه أسرع الى توليد الدم الاسودا ان أدمن فان الاغذية التي تولد
 خلطا من الاخلال لا يتبين ذلك منها في مرة أو مرتين وعالم يكثر منها ولا يدمن لم يتبين ذلك وينبغي لمن
 أكثر من الكرنب والقنييط أن ينفض بدنه من السوداء ويشرب الشراب الرقيق الصافي جدا

ذكرنا أحد الاشياء التي تذهب بضرر الفطر اذها با كما لا فليدعه يربو في المعدة ولا ان يلزج منه في الحاق بلاغم أو في مجاري البول أو في الامعاء فلذلك يصلح به اصلاحا كما لا تاما مع ان الاجود ان لا يؤكل ولا يتعرض له فان حدث على الاكل له ضيق نفس وكرب وغشى فليبادر فليتقيا بالمري والبورق ثم يسقي ماء العسل وقد يصلح من الفطر ان يسلق ثم يطبخ ويطحن بالزيت والمري ويؤكل بالملح والحلثيت والصعتر ويصطبغ بالمري عندأ كله ويشرب عليه صرف الشراب وقويه ويحذر ان يشرب عليه ساعة يؤكل ماء النعج وكذلك على الكفاة وعلى جميع ما أشبهها وليؤخذ بعدأ كلها بايام بعض الجوارشنت المسهلة فانه بذلك يدفع ضررها بعشيدة الله تعالى (الغوشنة) الغوشنة أقل هذه وما أشبهها بردا وفيها بورتية وملوحة تفارقها عند الساق والسلق يصلح منها واذ اسلقت كان في حرها غلظ ولزوجة يصلح المري والملح والصعتر والفلفل والزيت والادهان على ما ذكرنا وكذلك يصلح منها امرق الاسفيد باجات وفيها نفع فتصلح بدهن اللحم وطول الطبخ والافاويه وليس له من الغلظ واللزوجة ما للكفاة 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 الحار بطيء الانضمام منفتح ويريد في الباه ويسخن الكلى والمثانة واصلاحه ان يطال طبخه حتى يتهري ويكثر في طبخه من التوابل والابازير اللطيفة ويؤكل حرمة (القول في البرمود) والبرمود المتخذ منه عمري وخردل فان للخردل أيضا ان يقطع لزوجات هذه الاغذية كلها فيطبخها كما ذكرنا (القول في المثار) المثار أطف من الكبلكان وأسرع هضم وفيه أدنى قبض ومرة وحرافة شبيه الكراث وكأنه ضرب من الكراث وينبغي ان يصلح بالسلق ثم بالطبخ مع لحوم الحلان فان ذلك يعدله (الكنجبر) الكنجبر فيه حرارة وقوة دوائية وينبغي ان ينعم سلقه ليصلح طعمه البشع ثم يؤكل بالمري (الهليون) الهليون يسخن البدن سخونة معتدلة وينفخ ويزيد 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 اذ لم يسلق وليس يحتاج المبرودون الى اصلاحه فاما المحرورون فليأكلوه بعد سلقه ومقره بالخل والمري ومن كان محرورا جادا فليطرح فيه في المضيرة ونحوها وأما المطجن والحجة منه فينبغي ان يشرب عليه المحرورون السكجيين وأما من ليس بمحرور فلا بأس عليه منه (الحرشف) الحرشف يدر البول أكثر مما يدره الهليون وأطف وأقل رطوبة وأنفع للمبرودين وأما المحرورون فليأكلوه بعد سلقه بالخل ويشربوا عليه السكجيين الحامض أو يصطبغوا بعده بالخل أو بأكوا من سكاجة حامضة ان حضرت معه وهو كاسر للرياح مسخن للمثانة والكلى مخرج لما في صدور أصحاب الربو والسعال واذ أخذ هو لا فليكن بغير مري ولا خل لكن مسلوقة أو في اسفيد باج (الفرفير) الفرفير هي باهانة وهي البقلة المباركة يبرد البدن ويرطبه نافع للمحرورين وأصحاب الحميات اذا أتى في ألوان طبيختهم المبرد كالخصر مية والمضيرة ويذهب بوجع الضرس اذا مضغ وينفع من نفث الدم ومن حرقة البول وهو في الجملة من طعام المحرورين وفي الأزمان والبلدان الحارة ولا يصلح للمبرودين فان أخذوه في حال فينبغي ان يأخذوا عليه شيئا من الزنجبيل المربي والفلافلي والنار مشكي ونحوها (القرع) القرع بارد وولد للبالغ وهو من طعام المحرورين أيضا طفئ ويبرد ويسكن الالهيبي والعطش وينفع من الحميات المتهبة جدا واذ اطبخ بالخل نقص من غلظه ويطو هضمه وكان أشد تطفئه للصفراء والدم وهو في هذه الحالة لا يصلح لخشونة الصدر والسعال وهو لا يحارب الا كباد الحارة أصلح وأما من به سعال رجي فليطبخ مع كشك الشعير ومع الماش المقشر ودهن اللوز الحلو وليجنبه المبرودون والمباغمون

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

ومن استعماله من
 هذا الطعام فصادف في
 معدته مرة انتقل اليها
 وباعدا انتقل اليه
 ويسرع اليه قبول العفونة
 الى اى مادة كان استحال
 اليها فيتبعه اما حسي
 صفراوية واما حسي
 بلغمية في الاكثر (ندارك
 ذلك) ينبغي ان يستعمل
 على هذا ان كان الطبع
 حارا سكتجيبين ساذج وان
 كان المزاج باردا سكتجيبين
 بزورى او ماء العسل وبالجملة
 مايدر الطبيعة فان وقع في
 هذا نقصير اجتمعت في
 التعريق وفيما يعرق
 (الاغذية الضعيفة
 القوام) قال ابو على هذه
 الاغذية القليلة القبول
 للهضم والاستحالة مثل
 الارز والذرة وما اشبهه
 ويتولد عن مثله الرياح
 واحتباس واوراج الاحشاء
 لتقلها والامراض الخامة
 (ندارك ذلك) ان يشرب
 عليها في اول ما يتناول اما
 حار المزاج فالشراب
 اللطيف الرقيق او ماء
 العسل الكثير المزاج واما
 بارد المزاج فالشراب
 الصنف وشراب العسل
 القوي ثم يتبع بما يضم
 وينزل ويراق وذلك مثل
 التمري مع دهن اللوز
 وشهرياران مع الزيت
 والغرض في الادهان
 الازلاق (في ضرر الاغذية
 البشعة) قال ابو على البشع
 بالطبع تنفر عنه القوى

الحارة فان اشتوه واضطر اليه لتفخ غليظه تصيبهم فليدفعوا مضرته عند الشهوة بان يأخذوا الخمال
 منه ويا كوه مع القربص والماسق ونحوه من الاشياء الحامضة ويشربوا عليه السكتجيبين
 او عصا عليه الرمان الحامض ويشربوا اصدق ما يكون من الماء البارد واما من يأخذ منه منهم
 اضطرارا لحل النفخ فلا ينبغي ان يأخذ عليه شيئا مما ذكرنا يومه وليامته تلك الى ان تحل تلك
 النفخ ثم يتدارك ان كان منه اسخا بالتطفئه مما ذكرنا قليلا قليلا لاضرته واحدة ولا بافرط
 واكثر هؤلاء لا يعقبهم الشوم حدة وحرافة بل اذا حل نفخهم فر بما لم يشعروا منه بسخونه بته وربما
 شعروا بأدنى سخونه وذلك ان هؤلاء في هذه الاحوال ليس هم باقن على امر جتهم بل قد عرضت لهم
 اعراض مبردة ولذلك اعترتهم النفخ الغليظة والشوم يردهم الى امر جتهم قبل ان يجاوز ذلك
 ويحوزه (الباذنجان) الباذنجان جيد للمعدة التي تعي الطعام دائما ردي للعين والرأس
 يولد ما أسود يسير المقدار حارا ويتولد عنه كثيرا البواسير والقوابي والرمم والامراض
 السوداء ويفتح سدد الكبد والطحال واذ اطبخ بالحل ذهب عنه تصديعه وتولده الرمد
 وبقي معه تفتيحه لسدد الكبد والطحال واذ اسلق ايضا ثم قلى بدهن الخل أو اللوز ذهب عنه
 ايضا 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 بالحل
 أوفق للمعرورين وأصحاب الاكاد الحارة والاطعمة العظيمة الغليظة حتى انه ينفعهم نفعاينا
 والمساق المقلبي بعد بالدهن العذب كدهن اللوز والخل أجود مما حتى يكاد ان يكون لحرافة
 في دمه وأولى بان لا يتولد منه الامراض السوداء التي ذكرنا (الكجاة) الكجاة تولد ما غليظا
 باردا وليس يحتاج المحرورون منه الى كثير اصلاح اللهم الا ان يكثروا منه ويديموه ويولدا الاكثر
 منه أدواء البلغم والبهق الابيض خاصة وثقل اللسان كثيرا وضعف المعدة ولذلك ينبغي ان يؤكل
 بالمرى خاصة فانه يقطعها تقطعا بليغا فلا يتولد منها الزوجة بته وان سلقت بالماء ثم طبخت بالزيت
 ثم طبخت بالابازير الحارة كالفلفل والدارصيني ذهب عنها تولد هال البلاغم للزوجة وان سلقت
 بالماء والملح والصعتر ثم أكلت بالملح والصعتر والمرى قل ذلك منها ايضا وان كبيت أو كدنت
 فلتؤكل بالمرى والفلفل والمشوى منها ايضا في بطون الخملان والجدهاء تكتسب من شحمومها
 ما يصلح به بعض اصلاح لكن الاجود ان يؤكل بالفلفل والملح الكثير وان يسحق بالفلفل ويجعل
 فيها من الزيت والفاقل قبل ذلك واما خلطها باللحم فليس بصالح وليس بالجملة يصلح الكجاة مثل
 ما يصلح المرى والخردل وكذلك من الفطر وسائر ما أشبه هذه (الفطر) الفطر يقرب برده من برد
 الادوية القتالة ويحاف الاكثر من أكل الفطر الجسد الذبحة والخوانيق وربوه في المعدة ربوا
 يورث الغثي ويكون معه الغثي وبرد الاطراف وفي الاكثر يتبعه هبضة شديدة ويكون منه
 عسر البول ايضا وهذه الخلال من المختار الجيد منه الذي ليس يقاتل وقد يكون داء الثعلب والبهق
 الابيض وثقل اللسان فاما الصنف الرديئة منه فنهاما يقتل سريرا وهذا الفطر يكون قريبا من
 بحر الافاعي ومن الهوام الرديئة وربما كان عليه أثر قرص منها بين فالدلك ينبغي ان يجتنب
 ما كان يقرب الحجره ولا سيما ان رأى عليه أثر قرص وقد يصير الفطر ايضا فالتابان يتفق ان
 يجتنب بقطع حديد صدته أو خرف قدرة عفته وان يكون بالقرب من شجر الزيتون أو ما كان فيه
 تطويس في لونه وجرمة وخضرة أو ما كان لزوجه ظاهره أو ما اذا اجتنى فسد سريرا وماله راحة
 رديئة منكورة والجيد منه الشديد البياض الذي كأنه جاف لالزوجه عليه ولا عبرة ولا سواد في لونه
 والذي قد اجتنى منذ يومين أو ثلاثة فلم يفسد فن مثل هذا الفطر يحشى ما ذكرنا من الامراض
 اذا أكثر منه فالدلك الاجود ان يجتنب بته وهذه المضار في الفطر اليابس أقل كثير المرى كما

ماء الحصرم وماء الرمان وماء التفاح ونحوه طيبه ولم يحس له بحرارة الا ان يكثرت منه جدا أو يكون
 البدن ملتهباً جداً (البازروج) البازروج يولد الصفراء والاكثر منه يظلم العين وخاصة ان أكل
 مع الكوامنج المالحه ويصلحه الخل أيضاً (الجمار) والجمار هو جيد للمعدة والقلب والخفقان نافع
 من الغثى (الطلع) والطلع بارد مع غلظ ويطه هضم ويحتمله أصحاب الامزاج الحارة ومن أكثر منه
 فينبغي ان يأخذ عليه بعض الجوارشات المسهلة (الصعتر) جميع صنوفه تسخن البدن ويطرد الرياح
 وهو من بقول المسبرودين 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 وأنفعها للامعاء السفلى ومن يعتره القولنج غير انه ليس يجيد للمعدة وهو ردي
 لمن يسرع اليه الصداغ جداً (الباذرنجبويه والبرسيانا) الباذرنجبويه وهو الترنجان والبرسيانا
 وهو بقل خراساني المشتهر الورق بالباذرنجبويه حار ان جيدان لقم المعدة والخفقان والتوحش
 ويصلحان للمحرورين اذا كلام مع الرائب (الحبة والبرم) الحبة وهو الحسبني حار لطيف والقول
 فيه كالقولنج في 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 حمراء حريفة جداً كأنها الزنجبيل حرافة وهي تسخن وتهضم الطعام وتفسد الرياح
 ولا تصلح للمحرورين بته (السكر) مسخن مصدع طارد للرياح جيد لأصحاب الصرع ولا يصلح
 للمحرورين بته ويحب الحصى سريعاً (الهندوق والحلبة) الهندوق في مصدع مغث ضار للمحرورين
 جداً لا يكاد يصلحه شيء وهو بقلة الحلبة نافعان من وجع الظهر والورك وبرد المثانة وتقطير البول
 وأوجاع الارحام الباردة (الحزرا) الحزرا يسكن المعدة ويهضم الطعام ويطرد الرياح ولا يصلح
 للمحرورين ويهيج الرمضاء سريعاً وهو نافع لأصحاب الرياح الغليظة والمبلغمين ولأصحاب الجشاء
 الحامض وان أخذ المحرورون فليشربوا عليه السويق والسكر (الراسن) يسخن البدن ويكسر
 الريح ويحشئ ويهضم الطعام ويقض سدد الكبد والطحال وهو جيد للمعدة ويكسر من حدة
 وحرارة الخل واذأكل بالاكجاج لم يحتاج الى اصلاح وينفع أصحاب الابدان الباردة وينع ان
 يضرهم الاغذية الباردة كالخل ونحوه (الفليوط) الكراث الشامي وهو الفليوط يسخن وينفخ
 ويهيج الباه والانعاط وهو اسكن وأقل حدة واعطاشا من البصل وأغلظ حرماً وأبطأز ولا وأعمس
 هضمه منه ويصلح منه الخل والمرى اذا اتخذ به وهو مسخن ملهه مصدع معطش لا يصلح
 للمحرورين الا أن يطبخ ويصلح بالخل ويفتق الشهوة ويطيب الطبخ ويذهب بزهره من اللحم
 ويهيج الباه ويضر بالرأس والعين اذا لم يكن مخللاً واذ اشوى أو سلق صلت حدة كهاه ولد البلمغ
 وكان صالحاً للسعال وخشونة الصدر وأما اذا أكل نثامع الكوامنج فانه حينئذ أردأ مما يكون للرأس
 والعين ولا يصلح في هذه الحال الا لمن قد ذهبت شهوته لبلمغ كثير في معدته فانه يجلوها ويرد عليها
 الشهوة (التليياز) والتليياز البصل والبشلاء أسكنها واذأكل مع الماسن كسر الماسن
 من صعوده الى الرأس ولم يكسر هومن أكثره نفخ الماسن لكن يجعل نفخ الماسن أسرع تفشيشاً
 وانحلالاً (الثوم) يسخن البدن اعناقوا بالانه ليس بطويل اللبث ولا حامي ولكنه ذواصقان
 طيب شبيه بالنعريزي وهذه أفضل خلقة فيه ويحل الرياح ويفشها 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 وبالطف الاغذية
 الغليظة كالشكبة والمضيرة فيقل لذلك غلظها او نفعها وليس يحتاج الى اصلاح متى أكل مع
 هذه ومتى أكله المبلغمون والمبرودون فأما أصحاب الامزاج الحارة فليست قوه وخاصة في الازمان

الثقيلة فينبغي أن يجتهد
 في سرعة أخراجها من
 البدر وكذلك اليابسة الا
 لمن تحوجه اليه المعالجة
 والمداواة وينبغي أن
 يستعمل على الثقيلة
 الرطبة الكمووني والفلانلي
 واذأبطأخروجها استعمل
 الشهيباراني والتري الا
 اذا حس الانسان من
 مزاجه مقاومة فينبغي أن
 يتركه على الطبيعة ثم في
 آخر الامر يتبع ماء العسل
 أو السكنجبين البروري
 القوي البروري يغسل
 ما يبقى منه ويجلوه ويقض
 سدده وأما الثقيلة
 اليابسة فينبغي أن يؤخذ
 عليها الشراب العتيق
 الصريف لمن هو غير مفرط
 حر المزاج المكسب
 والسكنجبين الاقيوني
 القوي البروري لمن كان
 مفرطاً سوء المزاج الحار ثم
 يبغي في الغذاء الثاني أن
 يقابل بالصد المعتدل (في)
 ضررها هو ضعيف اقوام
 من الاغذية معنى قولنا
 ضعيف القوام انه من
 رطوبة غير جيدة المخالطة
 ليبوسة حتى انه يتم عنه
 بسرعة ثم تكون رطوبته
 سريرة الاستحالة الى كل
 طبيعة تصادفه وهذا مثل
 اللبن والخوخ والمشمش
 والبطيخ وما أشبهه وماء
 المطرشية بهذا وخاصة
 هذه الاشياء بسرعة
 الاستحالة اذا بقيت

الجوز ولحم الفرس ولحم
 الاتن والقديد والسمك
 المالح وما يجري هذا
 الجري واذ لم يستعمل
 الاستفراغ خيف منها
 الجذام والبهق الاسود
 والقوابي وحيات الربيع
 وأورام الطحال وأنواع
 من الصرع والبواسير
 والدوالي وداء الفيل وداء
 الحية والشعب 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 العدس
 والسففرجل العفص
 والخفيفة مالا تؤثر في
 تبديل المزاج أرفادها
 وأما الرطبة الثقيلة فتولد
 انطام فيتبعه الفالج والقوة
 والرعشة وعرق النسا
 والحصى في الكلى والمثانة
 وأنواع من الصرع والسكنة
 وأمراض آخر شبيهة
 بهذه وأما الثقيلة اليابسة
 فتولد السوداء الساكنة
 فيتبعها أورام الطحال
 والسرطانات الساكنة
 والدوالي والوسواس فإذا
 عفن أحدث ما قلناه قبل
 في الثقيلة الحارة (ندارك
 ذلك) أما الباردة الخفيفة
 فتقابل بما يبطل المزاج
 ويدّر مثل ماء العسل
 والشراب الصريف وشراب

مجرها وذكرونا فها ودفع مضارها ووافقها قوم دون قوم في حال دون حال * فلنقل الآن في
 الخس (الخس) انه بارد جالب للنوم مسكن للعطش يوافق المحرورين وأصحاب المعدة الحارة والاكباد
 الحارة واذ اتخذ منه سفوسن أو نام فوما غرقا ولا سيما ان جعل الاكل لهذا السفوسن حلوا، جوذابة
 متخذة بنخشاش وسكر أبيض وليس يوافق من يعتريه الرياح والأمراض الباردة وينبغي أن يجتنب
 أكله من به قيح في صدره أو ربو أو خلط يحتاج أن يرمى به فإنه يخنق هو لا يخنق سريعا وان اتفق لهم
 ذلك في حالة فليبادروا الى الماء العسل وليأخذوا بعد ذلك معجون الربو وطبخ الزوفان ونحوه مما
 يقطع ما في الصدر وأما السعال الذي لا نفث له الذي يكون من مادة رقيقة تتحلب من الرأس فيصير
 العليل ويمنعه 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 فليمنقض بدنه بالقوقايا ويتعهد تقطير ماء الرازيانج في عينه (الهندبا)
 صالح للمعدة والكبد الملتهمين 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 وللمبرودين وما أقل ما يوافق المبرودين من البقول لان أكثرها مبردة منفضة فان أكل
 المبرودون منها وأدمنوها فينبغي ان يتعاهدوا ويتعالجوا بالجواريشونات الطاردة للرياح وما ربي
 من هذه البقول كثرت فيه الرطوبة والنفخ وكان في هذا المعنى والبرية منها والضامرة الجسم
 القليلة الاصابة من الماء أقل نفخا وأشد اطافة وحرارة ان كانت من البقول اللطيفة الحريفة
 والهندبا صالح للمعدة ونافع اذا استعمل بالخل بعد الفصد والحجامة وينفع سد الكبد وينقي مجاري
 الكلى (الطر حشقوق) والطر حشقوق أقوى في هذه الحال من الهندبا (الكشوث) والكشوث
 جيد للمعدة والكبد مدزبول وينبغي ان يأكله المحرورون بالخل (الجرجير) الجرجير يسخن
 وينفخ ويهيج الانعاط ويصدع ويثقل الرأس ويسدر ويظلم البصر فان أكل بالخل أو شرب
 عليه السكجيمين قل يخيره الى الرأس وذهب عنه ما يهيج من الانعاط وليس مع حرارته بموافق لمن
 يعتريه النفخ والقولنج والرياح لانه على كل حال منفض (الكرفس) الكرفس يسخن اسخانا
 شديدا قويا صالحا ليدر البول ويغزر اللبن وان أكثر المرضعة منه أورثها صرعاو ينعظ ويهيج الباه
 ولا سيما المربي منه وهو صالح للمعدة مسكن للغثي ونفخه لطيفة تحصل سريعا ولا يحتاج أصحاب
 الامراض الباردة الى اصلاحه اللهم الا ان يكثر وامنه جدا فيحتاجون حينئذ الى ما يحلل النفخ
 ويكفي في أصحاب الامراض الحارة من اصلاحه ان يصطبغوا معه بالخل (الخردل وحب الرشاد) بقلة
 الخردل وحب الرشاد حاران حريفان مغشيان رديان بالمعدة غشيان ينفعان من الدود في البطن
 ولا يصلحان لأصحاب الامراض الحارة بقية (الكزبرة) الكزبرة تمنع صعود البخار الى الرأس وتوقف
 الطعام في المعدة زمانا فيمنع لذلك أصحاب زاق الامعاء والاسهال ومن لا تحتوي معدته على الطعام
 وخاصة اذا كانت مع الخل والسهاق ولا ينبغي ان يكثر منها فان الاكثر رر بما خلط العقل ورجما
 قتل (الكراث) الكراث يسخن البدن ويصدع ويظلم البصر اذا أدمن أكله ويمنعه من ذلك
 الخل وسائر ما يمنع صعود البخار الى الرأس وهو صالح لأصحاب البواسير والرياح الغليظة مفتق لشهوة
 الطعام منعظ معين على الاستسكان من الباه يصلح لأصحاب الامراض الحارة ومن يسرع اليه الرمد
 يضر بمن يسرع الامتلاء الى رأسه (الطرخون) الطرخون بطي الهضم جيد للقلاع في الفم اذا
 مضغ وأمسك في الفم زمانا طويلا ولا ينبغي ان يكثر منه المبرودون وهو يطفئ الدم جدا ويقطع
 شهوة الباه (النعنع) النعنع جيد للمعدة يسكن الغثي وينفخ نفخا ليست بالكثيرة ويهيج الانعاط
 وليس بنافع للامراض الباردة ويكفي في كسر حرارة هذه كلها وما أشبهها من البقول الخل واذ وقع

الفصل الثالث عشر في البيض والبرماورد ومنافعه ودفع مضاره واستعماله واحتنا به بحسب الحاجة (بيض الدجاج والبطن) فنقول الآن في البيض ان المختار المؤلف من البيض بيض الدجاج والبيدرج فاما بيض البط فسهل وهوفي اللذابة والنفع وجودة الدم دون هذين (بيض الاوز والنعام) فاما بيض الاوز والنعام فثقل وخم لم تجر العادة لاهل الحضرا الاغتذاء به (بيض الجمل والدراج) وبيض الجمل يتلو بيض البدرج في جودته (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 ان تدمن على سبيل غذا بل على سبيل العلاج والدواء (بياض البيض وصفرتة) وبياض البيض يولد مالزجا واما صفرتة فتولد ما كثيرا معتدلا وهو كثير الاغذاء (البيض المسلوقة) والمسلوقة منه مستلذ وأكثر اغذاء وأبطأ نزولا (النميرشت والرعادة) والنميرشت منه أقل غذا، وأسرع نزولا والرعادة منه والعيون منه معتدلة من هذين في كثرة الغذاء وسرعة النزول (المطجن بالدهن) وما طجن منه بالدهن فثقل وخم بطي، والنزول والدم المتولد من صفرة البيض دم جيد صحیح وهو صالح لحشونة الصدر والرئة ويزيد في الباه اذا تحسى النميرشت مع بزرا الجرجير وملح الاسقنقور ويلين البطن ويسهل خروج أنفصال الطعام ويغذو اغذاء سريعاً نافذاً ولذلك يطعم المفصودون والمجتعون وكل من ضعف واحتاج الى غذا، نافذ سريع وأنفذ ما يكون اذا خلط به شئ يسير من الشراب وعمل على ما يصفه الفاضل جالينوس (عجة جالينوس) يؤخذ من صفرة البيض فيفصق في قده فضة أو قده رقيق ويضرب حتى يرق ويلقى فيها الكحل صفرة بيض وزن دائق من الفلفل المسحوق ويصب عليها من المرى النبطي مقدار العشر أو أكثر منه ومن الشراب الریحاني مثل ذلك ويوضع القحف في طنجير أو قدر تظيفة فيها ماء مقلى ويحرك بخلافة الى أن يغلف بعض الغائط ثم يؤكل ويزيد من الفلفل المسحوق والمرى على مقدار الاستلذ انه فانه طعام سريع النفوذ جيد الغذاء معتدل وليس يوافق البيض وخاصة المسلوقة اذ مانه قلياً كله أصحاب المعد الضعيفة ان اضطرر الى ادمان آكله بالملح والفلفل والمرى والخل فان ذلك ياطفه ويحتمل البياض خاصة فانه يتولد منه بلغم غليظ لزج ولا يؤكل البياض بالخل فانه يصلبه فاما الصفرة فانه يحلها حلا فان آثر مؤثراً كل البياض فليأكله بالملح والمرى والزيت فان ذلك مما يعدل مزاجه ويقطعه ويخرجه سريعاً (البيض المسلوقة بالخل) وان ساق البيض بالخل كان طعاماً نافعا لمن به قروح الامعاء والذرب (العجة) والعجة ثقيلة وتوجه 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 يحتمل الاكثر من البيض المسلوقة من يعثر به القولنج ولا سيما مع الشواء والبقول 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 الحملان والجداء وصفرة البيض وليكن فيه من السذاب ويقل فيه من الطرخون ومن الخس والكرفس ويجعل فيه من الصعتر الرطب ويؤكل بالخسل اشقيف والمرى ويشرب عليه النيذ العتيق الصر في اليسير وليتخذ المبرودون بالراسن والاشترغار وصفرة البيض ولحوم الحملان وأما المحرورون فليتخذوا من صدور الدجاج والدراج والمصوص وصفرة البيض والخس المرقي والكزبرة الرطبة واليسير من الطرخون ويأكلوه بالخسل وليس البرماورد بالجملة بموافق لمن يعثر به القولنج فان مال اليه بعضهم فينبغي أن يلق عليه العسل ويقضم عليه الفانيد السجزي أو يشرب عليه ساعة يؤكل شراباً قويا صر فاقبل المقدار غير مبرد

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

قال أبو علي الاغذية الحارة اما خفيفة الجوهر مثل الثوم واما ثقيلة الجوهر مثل الباذنجان وما كان مثل الثوم فان مضرتة بالدماع أكثر ومن خاصيته تسخين الدم وتعفينه واما ثقيلة الجوهر فضرتها بالاعضاء الساقلة أكثر ثم تولد ما سودا ويا فيضر بالكبد للامضادة وبالطحال بالتوريم واشقل وساير الاعضاء بما شاركتهما ونسكابة القسم الاول أسرع وأقرب الى التدارك ونسكابة القسم الثاني ابطأ وأبعد من التدارك والعلاج (تدارك ذلك) أما القسم الاول فبما غير المزاج ويبدله ويطفئه ومع ذلك فيه أدنى تقطيع مثل السكنجبين أو ما فيه منع الانجرة من الدماغ كشراب السفرجل وشراب الورد وشراب الغتاب وأما القسم الثاني فينبغي ان يستعمل عليه ما يطفئ ويقطع السدد ويقطع ويطلق الطبيعة وأصلح ذلك كاله السكنجبين البزوري الاقتموني وربما يفعل الشراب الرقيق الابيض فعلة ومن أكثر استعماله لهذه الاغذية الحارة الغليظة فليبادر الى الفصد والاسهال بما يقع فيه اقبمون وهذه الاطعمة مثل الباذنجان ولحم

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

وان انفرد بأكله المحرورون جوعا عليه من ساعته ويسكن حرارته ولهيبه أكل الخيار والاصطباغ
 بالخل عليه (الخردل) فاما الخردل فالمعمول منه بالزيت أسكن حدة وأقل ضرر للمحرورين
 والمعمول بالجوز أوفق للمبرودين وهو يعين على هضم الطعام الغليظ وتقطيعه وسرعه أخرجه
 ويفتق الشهوة ويجلو البلغم من المعدة وينفع المبرودين جدا ويضر باصحاب الاكباد الحارة جدا
 ويدفع هذه المضرة بالخل والزيت والخيار والفواكه الحامضة والمرة اذا أخذت
 (الفصل الثاني عشر في منافع اللبن وما يكون منه ويتخذ منه ويجرى مجراه ودفع مضاره وما الاصلح
 والاردا منه في حال دون حال) * (في جملة اللبن) فلندكر الآن اللبن الحليب واللبن والزبد والخبز
 الرطب واللوز الرطب والمصل والماست والرائب والسمن ازا دقنا نقول ان اللبن كثير الاغذاء
 جيده يخصب البدن ويدفع عنه القشف والامراض اليابسة كالحمية والجرب والقوابي والدق
 والاسهل والجذام ويحفظ رطوبة 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 وانواعه وأسنانها ومواضعه والغليظ من اللبن أغذاء والرقيق
 أمر أو آمن من التخبث في المعدة وابن الحيوان القريب العهد بالولادة أعظم وبالضد ولبن الحيوانات
 التي ترعى من الحشائش الجفافي الطيبة الرائح وتتحرك مع ذلك وتجول أطف وأرق من لبن
 الحيوان الذي يربط ويعلف في البيوت ولا سيما ان أعلف وأطعم الكسب وحب القطن فانه يصير
 عند ذلك في غاية الغلظ وكثرة الفضول والتفخ وينبغي ان يجتنب اللبن ويقبل منه من يعتره
 القولنج ومن ظهر به البهق الابيض ومن يتصدع عليه ومن يحمم ويتقيأ عليه ويدمن ويلزمه من
 يحتاج الى اخصاب بدنه ويكثر في أطعمته منه فيتخذ منه الهرائس والشيردوغس ويحترس من
 مضرته أما ان كان ينفتح فبالجوارشينات الطاردة للرياح وبادمان الرياضة والحمام وأمان كان
 يستحيل فيه الى المرار فبان يؤخذ ما قد بدت فيه جوضة ويشرب عليه ربوب الفواكه الحامضة
 (الزبد) وأما الزبد فغذاء مغرم يذهب القوابي والحشونة من البدن ويطبق الطبيعة
 ويسقط الشهوة للطعام ويذهب بوخامته الملح والخبز الحريف وقد يذهب بذلك أيضا العسل اذا
 خاطبه (الخبز الرطب) فأما الخبز الرطب فبطيئ النزول والهضم مذهب لشهوة الطعام وضرره
 بالمحرورين والماتمين أقل فأما المبرودون والمبلغمون فلا يسلمون من ضرره اذا أدمنوه وهو يولد
 القولنج الردي، المسمى ايلوس والرياح الغليظة ولذلك ينبغي ان يأكله هؤلاء مع العسل واذا
 أكل بالتمر كان أكثر غذاء لانه لا ينزل به ولا يلطفه كما يلطفه العسل ولا ينبغي ان يؤكل بعده شئ من
 الطعام بته حتى ينزل ويحدث جوع صادق ولا يؤكل أيضا في ذلك اليوم حصرمية ولا باردة بحصرم
 ونحوه ولا شئ من الفواكه الرطبة (اللوز الرطب) وكذلك القول في اللوز الرطب وهو أوحش وأشد
 اذها بالشهوة الطعام من الخبز الا أنه أسرع نزولا وأقل تسديدا (المصل) والمصل يبرد ويطفى المرة
 الا أنه ينفتح ولذلك ينبغي ان يتلاحق ضرره بالجوارشينات والافويه ولا سيما أصحاب الابدان الباردة
 (الرخنين) وأما الرخين فدونه في هذه الخلال وهو أقل برودة منه (الماست والشيراب والرائب
 والسمن ازا د) وأما الماست والشيراب والرائب والسمن ازا د فكلها تبرد ويطفى وتنفتح وينبغي ان
 يجتنبها من قد بدا به بق ابيض وأصحاب القولنج وأوجاع المفاصل والظهر والورك الا ان الماست
 والشيراب غليظان بطيئا النزول والرائب منه أسرع نزولا وأشد تطفئة وأكثر نفعًا وكلما كانت
 أحض كانت هذه الخلال فيها أقوى وأما السمن ازا د فبرده جدا وهو ما يطفئ على الرائب واللبن
 والماست والدوغ والالبان الحامضة فبردة جدا ومنفخة الا ان نفختها الطيفة تنحل سريعًا وليس
 لها تسديد لانها انما هي مائة اللبن فقط

ورب السفر جبل ورب
التفاح وغير ذلك ويطل
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 اصابه البدن
من الغذاء الزائد في
جوهره وكثرة الخام فيه
والسد في المنافذ وانها
القوى الطبيعية والحيات
والعفونة المختلطة والربو
وعرق النساء والنقرس
وأوجاع المفاصل (تدارك
ذلك الالة الطبيعية
بالاغذية الملية اللطيفة)
أما البارد المزاج فمثل
مرقة الكرنب وماء
الحص وأما الحار المزاج
فمثل مرقة السلق ومرقة
العديس والكشكش والمخ
وان يد من هذا أما الحار
المزاج فشراب الورد
ويجئ شراب الاجاص
والتمر هندي لانه يضعف
المعدة الى ضعفها المكتسب
من تقدم الاغذية وأما
البارد المزاج فلعقه من
الشهرياران أو المعجون
الملوكي أو الكوموني ثم
يخفف الطعام بعد يوم
ويومين ويستعمل الرياضة
ان لم يكن سلفت أسباب
موجبة للامتلاء (في ضرر
الاقبال من الغذاء) قال
أبو علي قد يعرض لكثير

بها لكن بأن يصطبغ بها على المائدة بعد الطعام المصدر والدم فتقبل الوخامة وتفقد الشهوة
فاما ان أدمنت فانها تضعف البدن وتخففه وتفسد الدم وتولد في العين والرأس أوجاعا رديسة
ومن يعتاد الكوامخ ككاسخ الكبر فهو رديء للمعدة معطش ملهب وليس في منفعة الطحال
كالكبر الخليل بل هو دون ذلك بكثير وذلك انه يعطش ويسقي الماء بماء لوجته والماء مما يربى
الطحال ويعظمه ولا سيما ان كان حارا أو ماء بطيء النزول لكنه يقطع أعنى الكوامخ ويجلو ويشهي
الطعام ويدفع فضوله الى أسفل وهكذا فعل الكوامخ المالحه فانها كلها معطشة ملهبة ضارة للعين
اذا أدمنت فاما ما يقع فيه الخلل وتعتبر به حوضه فأقل اعطاشا والهيا باواسخا بالبدن وأوفق
للمعرورين ولذلك ينبغي للمعرورين ان يصطبغوا بهذه الكوامخ الخلل ويأكلوا عليها شيئا
من الخيار ليكسروا من الهابها ومن اعطاشها (البن) وأما البن فسخن أيضا ملهب معطش ولا سيما ان
أكل بالصعتر والزيت لانه يجلو المعدة من بلاغتها ويفتق شهوة الطعام ويكسر اعطاشه استعمال
الخل بعده (كاسخ الانجندان) وكاسخ الانجندان حار جدا لطيف ملهب مجشئ معطش أيضا وينبغي
ان يكسر من عاديته كما يكسر من عاديه كاسخ الكبر فأما صب الدهن عليه فلا معنى له لانه يذهب
بطعومها المستلذة وما يحدثه به من تفتيق الشهوة فان كان ولا بد منها فالزيت فان الزيت لا يربى
المعدة ارضا سائر الادهان التفهه وخاصة الايقاق الذي فيه قبض بين (كاسخ الكبر) وكاسخ
الفنجه شلن والبادروجي وكذلك القول في كاسخ الكبر وكاسخ الفانجه شلن والبادروجي غير ان
هذين الكاسخين البادر وجي والفانجه شلن صالخان لقم المعدة والقلب (الطرخوني) والطرخوني
أقل كاهات يثر اللقم وأصلحها للعلق وأسكنها حرارة وأقلها اعطاشا وأطفها وأحدها (كاسخ الفتونج)
وقد ذكرناه عند ذكر السمك والعنمة والريثا (كبرنجل) وأما الخلالات فالكبر الخلل يلفظ
الطحال ولا يسخن ولا يعطش الا قليلا ويضر بمن به سعال وسهيج وخافه ضررا شديدا فان أخذ
منه فليتلحقه بصفرة البيض النيمبرشت بعد التغرغرتا حار مرارة (خيار مخمل) والخيار المخمل
مبرد مطفي جدا عمق حوضته وعتقه الا انه طويل الوقوف على المعدة وينبغي ان يحذر ان
يؤكل مع الالوان الغليظة كالمضيرة والمصلية والحصرمية ويصلح ان يؤكل بعد الاسفيدنجات
والقلايا والمطحينات (بصل مخمل) وأما البصل المخمل ففاتق للشهوة جدا واذا اعتق في الخلل لم يكن
له صعود الى الرأس ولا اعطاش (ثوم مخمل) والثوم المخمل كذلك وهو سليم من الاعطاش ويصلح
لمن تميل نفسه من البرودين الى هذه الخلالات (بصل بري) والبصل البري وهو يصل العنصل
كذلك الا انه بطيء النزول (شلجم بخل) فاما الشلجم المخمل فغليظ بطيء النزول ولذلك ينبغي ان يصلح
مع الخلل بالخردل (الباذنجان بخل) والباذنجان المخمل يذهب مذهب الكبر المخمل (الاشترغار)
وأما الاشرغار المخمل فلا يخلو من اسخا ولوعتق فيه وهو مجشئ ويهيج شهوة الطعام (الناراب)
فاما الناراب فانه رديء الخلط لاجتماع الحرافة والحوضه فيه الا انه يفنق الشهوة بعض الفتق
ويطيب أكل الكرد نال فيه ولا سيما للمعرورين ومن تغنى نفسه (الشلباب) وأما الشلباب
المتخذ من الخبز فطفي لكنه منفع معطش أيضا ويصلح في الصيف والمعرورين واعطاشه لكثرة
ما فيه من الملح وليس يبقى طيب الرائحة الا بذلك (الكبراب) وأما الكبراب وهو الكبر بالماء والملح
فردى مغث منقن مفسد للسكره والجشاء ولا أعرف فيه صلاحا (القنيبط) وأما القنيبط فقريب
من الكبراب وهو ملين البطن ويفتح سد الكبد والطحال (الزيتون) والزيتون أيضا أحد
ما يقدم مع هذه فزيتون الماء يطلق البطن والطبيعة ويذهب وخامة الطعام الدسم ويقوى المعدة
وزيتون الزيت دون ذلك في هذه الافعال الا انه أقل اعطاشا ويذهب باعطاشها الخلل والسكنجيين
وماء الجبن (الجبن) وأما الجبن فالعتيق الحريف منه حار جدا عمق اذ ذلك فيه يلهب البدن ويعطش

حصل في المعدة في الحمام
 فقد تفتحت المسام وتخللت
 المنافذ فجمع دفعة على
 الكبد والقلب فبردهما
 تبريدا شديدا وأنهن
 حرارتهما الغريزية وأضعف
 جميع الاحشاء وهياها
 للاستسقا، (تدارك ذلك)
 تناول شئ يسير من
 الشراب الصريف بعد
 الحمام أو شربة من دواء
 المسك أو دواء اللك أو دواء
 السكرم أو مبروديطوس
 أو يكمد الكبد والقلب
 بخرق حارة أو تناول غذاء
 مبرود للكربن خاصة في
 دفع هذا الضرر ومن
 البقول الراسن ومن
 الاثرية شراب الجزر
 وشراب الافنتين وشراب
 حنديقون (دخول الحمام
 والبدن ممثلي) 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 ويحاف
 منه آفات الدماغ وأورامه
 وأما الحيات فاقرب الاشياء
 منه (تدارك ذلك) قال أبو
 علي اذا اعتب ذلك ثقلا
 واعياء تمديدا أو وربما
 فينبغي أن يبادر الى الفصد
 ويستخرج من الدم مقدارا
 صالحا فان زال بذلك
 وسكن والايستفرغ
 بشراب الفواكه وتناول
 الاثرية المانعة عن
 العفونة مثل رطب الاجاص

يتعهد مدمونها نفض السوداء أو شراب الرقيق الصافي جدا ولا كبرنية خاصة تسهل
 البطن وتسهل خروج الرياح وتعين على الاستكثار من الشراب وتخفف الحمار وللقنية خاصة
 أن يثقل الرأس ويظلم العين ويرى أحلاما مشوشة ويدفع ذلك منه اتخاذ الخيل وشرب السكتيين
 عليه (اللفتية) وأما اللفتية فنفسه كثيرة الاغذاء مهيجة للباة وكذلك الجزرية الا ان اللفتية
 أكثر اغذاء والجزرية أشد تهييجا للاعاظ ومذهبها مذهب الاسفيدناجات واللفتية صالحة للكلبي
 والمثانة وليس بضر بصحاب القولنج مضره الجزرية ولا يصحان جميعا للمحرورين ولا في الاوقات
 الحارة (البوارد) وأما البوارد فعلى نحو ما اتخذت به فالتخذ منه من الخل كله يبرد ويلطف ولا يغلط
 والمخذ بعياه الفواكه الحامضة يبرد ويلطف (القريص) والقريص يصلح لاصحاب الامزاج
 والاكباد الحارة وفي البلدان والاحوال الحارة وهو يطفى الدم والمرة ويقطع البلغم ويضر بصحاب
 السوداء وضعف العصب وخشونة الصدر كما ذكرنا حيث ذكرنا السكاج واصلاحه كاصلاحه
 (الهلام) وأما الهلام فانه يتخذ بالانجذان ليس يبرد كتبريد القريص ولا يوافق المحرورين كما وافقه
 للمبرودين وهو أغظ لان العادة قد جرت باتخاذها من لحم المهاجيل كما جرت العادة باتخاذ القريص
 من الجداء وهو أيضا غير موافق لاصحاب الامزاج والامراض الباردة ولا يجمع الصفراء والدم
 قمع القريص (المصوص) والمصوص أيضا قريب من القريص الا الذي يتخذ بالفراخ ويكثر في
 حشوها من الثوم والسذاب وينبغي أن يتخذ المصوص للمحرورين من الطيهوج والدراج والدجاج
 ويحشى بالكرفس والطرخون والكزبرة اليابسة وليس المصوص من طعام المبرودين فان اشتبهوه
 فليتخذ من الفراخ ويحشى بالكرفس والنعناع والقوتنج واسنان من الثوم وقطع من الدارصيني
 (بوارد الحصرم) وأما البوارد المتخذة بماء الحصرم وماء التفاح الحامض وماء الريباس وماء
 الحماض الاترج فطفئة كلها مبردة تصلح للامزاج الحارة وفي الاوقات الحارة لتطفئة المرة والدم
 ويعقل البطن ويهيج الرياح ويضر بالصدر والرئة والمثانة والارحام وما يتخذ بالخل أقوى تطفئة
 ولا قبض معه فهو لذلك يقطع ويلطف (بوارد المساست) وأما ما يتخذ من لحوم الدجاج من البوارد
 بالمساست فبطيء الهضم جدا لا يكاد يعلم آكلوها من القولنج وما قد حذر منه الاطباء الجيع بين
 لحوم الدجاج والمساست والجبين الرطب واللباء والرائب والمساست خاصة فانه ردي مع اللحم من
 الدجاج وينبغي ان يشرب عليه اذا اتفق الاكل له شراب عتيق من ساعتته وينبغي ان يؤكل أيضا
 بالخل ويؤخذ بعده الحوارشنت الكامة للرياح المطلقة للبطن (السلافة) فاما السلافة فما اتخذ
 منها بالمساست والسلق ولحوم الجداء فتصلح للمحرورين وايضا كلها المبرودين بالخل وما يتخذ
 اسفيدناجاته واكل موافقة للمحرورين وينبغي ان يؤكل أيضا بالخردل فانه يسرع هضمه ونزوله
 (الارز) وأما ما يتخذ بالارز اسفيدناجاته فيؤكل بالدارصيني والفلفل وليس بموافق للمحرورين
 وليعن بسرعة نزوله (الجرجانية) وأما الجرجانية المتخذة من ماء الرمان وماء التفاح المطيبة
 بالبقول فنافعة للمحرورين واصحاب الاكباد الحارة وما يتخذ بماء التفاح الحامض فلا يصح
 القلوب الحارة وأما المتخذ منها بالخردل فتقل منفعتها لاصحاب الصفراء ويقل نفعه ويطه نزوله
 ويريد في سرعة انضمامه (الخل والزيت) فاما الخل والزيت فيسذهب 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 اصحاب الامزجة الصحيحة

الفصل الحادي عشر في الكواميخ والرواصيل والجبين العتيق والشلباب والناراب والقنييط
 والزيتون والخللات ونحوها * فلندكر الان الكواميخ والرواصيل والجبين العتيق والزيتون اذ كان
 يقع معاهو ويجري مجراها جملة الكواميخ فنقول ان الكواميخ ليست تصلح ان يعتمد عليها في التأدم

وأخذ المفاصل في لعاب
الخطمي مضر وبمع دهن
البنفسج وشرب الشراب
الابيض مع مزاج وافر
وتحسى المرقه المتخذة من
مدققة الطيور والحلان
وإذا ظهر برد في الاحشاء
فعلامته رداءة الهضم
والنفخ والحصاء الحامض
فقداركة شربة من دواء
الكرم وتقطير دهن
البنفسج في الاذن لمن غلب
عليه المرار ودهن الخيري
لمن بردت أحشائه نافع في
هذه العلة (المقام الكبير
في الحمام) قال أبو علي
يفعل فعل الحركة الشديدة
والعلاج مثل ذلك (الحمام
على الطعام) قال أبو علي
يوجب سدا في الكبد
والعروق لاجتذاب المواد
الغذائية الغير منضمة الى
ظاهر البدن لميلان
الرطوبات اليه بالعرق
والسد تدبعه الامراض
السدية مثل الامراض
بامتناع الغذاء ظاهر
البدن فالاسهال الكائن
بالادوار والحينات العفوية
اذالسد أحد أسباب
العفونة (تدارك ذلك)
استعمال السكتجين
البروري والاستفراغ
الضعيف بإيج فيقري
واستعمال الاغذية
الخفيفة عدة أيام (فمن
شرب في الحمام شيئا باردا
مثل الفقاع والماء البارد)
هذا خطر عظيم جدا لان
الشيء البارد والسيال اذا

الى الاسفيدناج والمضيرة ولا يصلح أن يديه ويد منه الاصحاء الاقويا، ويصلح للمجمومين ومن ليس
من الاصحاء بوثيق العكة وذلك أنه يطفى المرة ويقطع البلغم وهو صالح لاصحاب الاكباد الحارة
وليس هو يجيد للمعدة ولذلك ينبغي لمن كان ضعيف المعدة أن 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 يعتريه الحمى المعروفة بشطر الغب النائية 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 وأمرع نزولا وأقل مضره بالعصب والاعضاء العصبية وأجود للمعدة من
السكاج وهو طيبخ صالح لطيف الغذاء الا أن عمادها على الخل واللبن وهي سريرة الخروج أيضا
وليس تحتاج الى كثير اصلاح ولو أدمن أكلها فن اعترها عليها عطش فيقل لبنه ومن اعترها
عليها غثى وحى فليزد في حوضته منها (المطجينة) وأما المطجينة والطباخية المتخذة بالمرى والزيت
فكلها تذهب مذهب الديكبريكة وهي أغذية جسيمة تصلح في أكثر الاوقات والاحوال وتحفظ
العكة لانها لا تغلظ ولا تسدد ولا تبقى في البطن ولا تنفخ ولا يست من كثرة الغذاء في حذمتها
البدن ولا من اطافته في حذمتها ضعفه (الحصرمية) وأما الحصرمية والسماقية والريباسية
والرمانية والتفاحية وما فتحها فبردة عاقلة للبطن تصلح للمعرورين ولمن به خلقه صفراوية وفي
البلدان والازمان الحارة وتضر بالمبر ودين وأصحاب النفخ في البطن والقولنج ولا ينبغي أن يؤكل
قبلها الفواكه الرطبة أيضا وهي تطفى الدم والمرة وليس يحتاج المحرورون الى اصلاحها فاما
المبر ودون فيتلاحقون ضررها بالتحسى بعدها من الاسفيدناجات 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 أن يخصب بدنه وفي الاوقات والازمان الباردة وتتولد عن ادمانها السدد والحصاة في
الكلى ويدفع ذلك منها أكلها مع المرى والفلفل والدارصيني وتعاهد ما يفتح السدد ويجلووهى
رديته لمن يعتريه القواخج والنفخ وينبغي لمن يعتاده ذلك ان يتعاهد الجوارشات المسهلة ولا سيما
ان اتخذت بلبن وهي صالحة للصدر والرئة والدم المتولد عنها دم متين قوى يولد لهما كثيرا وينبغي أن
يتعهد أصحابها الرياضة وما يفتح السدد ولا سيما في وجدوا ثقلا في موضع الكبد وفي القطن
والبطن فامتعال الجوارشات وصفنا في صدر هذا الكتاب (الشواء) فاما الشواء فكثير الاغذاء قوى
بطى، النزول عسره ضار بمن يعتريه القواخج لا يحتمله الا أصحاب المعد القوية وينبغي أن لا يسرع
بشرب الماء البارد عليه وان يجاد مضغه ولا ينفر بالمزول منه بل يؤكل المذع أو يقدم السمين
قبل أخذ اللحم الاحمر منه فانه بذلك يسهل خروجه ويظال عليه النوم وما برز وخال كان أسرع
هضما وأقل اغذاء، وأما ما برم فانه أبطأ نزولا (الكباب) فاما الكباب فبطى، الهضم قوى الوقوف
في المعدة ومضه أصلح من ابتلاع جرمه اللهم الا أن يكون لحار خصا جدا ومن خاصيته أنه يبادر منه
مبادرة سريعة الى اغذاء البدن ويبقى أكثره غير منهضم ولذلك يصلح لمن اقتصد واحتجم وان نفع
بالخلل ثم كبيب كان أسرع هضما ولا ينبغي أن يبادر الى شرب الماء البارد عليه بل يشرب يسير
الشراب الصريف القوي (الكرد ناك) وأما الكرد ناك فعسر الهضم والخروج ولا ينبغي أن يبادر الى
شرب الماء البارد عليه أيضا ويصلح لمن يريد تخفيف بدنه وينبغي أن يعنى بكثرة اخراجه من البطن بان
يصطبغ عليه بمرى أو يؤخذ بعده بعض ما ذكرنا (الكرنية والقنيطية) فاما الكرنية والقنيطية
فذهبهما مذهب الاسفيدناجات غير أن ادمانها يولد ما أسود ولا سيما القنيط فلذلك ينبغي أن

أقل تأثيرا لانه لا يرد على القلب يكون أقل نكابة وعلاجه شبيه بذلك العلاج وشراب التمر هندي وان أحدث ذلك به الاسهال فشراب السفرجل والتفاح وماء الحصرم (في خطامن قصر فيه) قال أبو علي يتبعه في المعتاد وجمع المفاصل والتمدد في العضلات وربما تبعه حتى يوم وعلاجه الاغتسال بالماء الحار والتدليك الرقيق بدهن البابونج أو الزيت الطرى فان لم يسكن بذلك وجب أن يقتصد في كل حال في اليوم الثاني من الحمام (فحين استعمل قبل أو بعد الحمام حركات شاقة) قال أبو علي أما الحمام المعتدل فلا يضر كثير مضر لمن أفرط في الحركة وأراد حركة بعد الطعام بل اذا كان معتدلا ولم يمكث فيه مقدار ما يعرق كثيرا بل انما كان المكث فيه مقدارا يستفاد من رطوبة كان نافع لمن عرض له حركة شاقة وانما يستضر بها من يطلب المكث في الحمام حتى يأخذ الحمام من رطوبته فوق ما يهبطه ومن وقع له هذا أدى الى الدق اذا اشتد سخونة القلب أو الاستسقاء بان يحال الحاد الغريزي ويبرد مزاج الاحشاء (تدارك ذلك) الاغتسال بالماء البارد وصب الماء المفتر شتاء والمبرد صيفا والبن الحليب على الرأس

كانت العادة جارية بكثرة استعمالها (السكاج) فنقول ان السكاج صالح للمعرورين والمحتججين والمفتصددين وفي الازمان والبلدان الحارة يجمع الصفراء ووحدة الدم ويقطع أيضا مع ذلك غلظ البسملغ فينفع المبلغمين في أكثر الامراض وأكثر مضرته باصحاب السوداء. ومن تعثر به أو جاع الاعصاب كالرعدة والاسترخاء أو جاع المعدة والمشانة ولذلك ينبغي أن يجتنبه هؤلاء ومن معدته وكبدته باردتان ومن به سعال أو خشونة في صدره أو سحج في الامعاء وتقطير البول وحرقة أو قرحة في البطن بالجملة في الرئة كانت أوفى المعدة أوفى الامعاء أوفى الكلى والمشانة وان أكل منه هؤلاء في حال أكلوا بعدها فانها تبيد الحزائني واللوز المقشر وأخذوا من الطين الارمني والصمغ العربي أو اتبعوها بقلوذجة رقيقة معمولة من النشا والسكر ودهن اللوز ولا تصلح السكاجه أيضا لمن يعثر به القوايح ووجع الظهر المزمن وعرق النساء المزمن (الاسفيدنجات) وأما الاسفيدنجات المطلقة وهي ما لم يفسد فغذاء صالح صحيح وهو يصلح في أكثر الاحوال والاقوات ولجميع الاسنان والاهراج اللهم الا لاهلتهين جدا وفي الاوقات الحارة جدا أيضا لمن به غشي وتقلب النفس فاما الصحيح السليم من الناس المعتدل المزاج فلا يبيخ له أوفى منه وذلك انه ليس يسخن جدا ولا يبرد ولا فيه حرافة ولا جوضة ولا طعم آخر قوي يكسب الدم كيفية رديئة 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 الاسفيدنجات الاخر فائتله عن الاعتدال الى الحرارة بقدر ما يقع فيها ويستعمل معها من الالبازير والافويه الحارة ومن كثرة الغذاء وعسر الهضم بقدر ما يقع فيها من اللحوم المدققة والغليظة وهي بالجملة تصلح للمبرودين والمبلغمين وفي البلدان والازمان الباردة ولا تصلح لاصحاب الصفراء وهيجان الدم واذا أكلوا منها فينبغي أن يأكلوا معها الفواكه المرّة ويشربوا ربوبها ويتبعوها بالحد مرية والسكاج ونحوها مما يحضر معها (المضيرة) وأما المضيرة فكثيرة الاغذاء عسرة الهضم لا تصلح الا للمعد المتهمية وفي الاوقات الحارة وتضر من يعثر به القوايح والرياح ولذلك ينبغي ان يصلحها هؤلاء بكثرة القوتنج والسذاب وكلها مع الصمغ الرطب وشرب اليسير من التيمذ الصمغ القوي عليها وأخذ العسل والحلواء المتخذة بالعسل من بعدها ويقلل شرب ماء الثلج عليها ويترك أكل القواكه الرطبة يوم تؤكل فيه المضيرة وايؤخذ عليها قبلها أو بعدها الزنجبيل المرقي وجوارش النار مشك اللهم الا من كان حار المزاج ملتهب المعدة جدا ويحذر حادرا شديد من قد ظهر به بق أبيض أو لقوة أو اختلاج أو نفخ دائم في البطن منها وليقدم عليها اقلاما أكثر من يتجشأ جشاء دخانيا فسد لحوم الطير الخفيفة في معدته ونخيف البدن يعرقه أزب عظيم النبض والتنفس فان أمثال هؤلاء يخبون وتعتدل أمزجتهم ولا ينبغي أن يؤكل لحوم الدجاج والطير مضيرة ولا لحم المعز بل لحوم الضأن الفتية والحلان (المصلية) والمصلية تذهب مذهب المضيرة الا انها أقل رطوبتها وتلطينا وتصلح بما تصلح به المضيرة (الكشكية) وأما الكشكية فانها مبردة منفعة وهي صالحة للمعرورين في الازمان الحارة ولا سيما لمن لم يعتده منهم النفخ في بطنه فاما من يعتاده منهم النفخ في بطنه فليس بموافق له وهي أكثر نفخا من المصلية والمضيرة وينبغي أن يجتنب شرب الفقاع عليها وأكل الفواكه الرطبة قبلها وما يدفع نفخها الثوم خاصة والسذاب والقوتنج فاما النعناع فانه ينفع ويجتنب الكشكية أصحاب الابدان المستعدة للقوايح والامراض الباردة فان أكلوها قليلا كورها بالثوم وليقلوا شرب ماء الثلج عليها ويشربوا من الشراب الصمغ الممزق وينقلوا عليها بلوز الصنوبر والفسنتي والغايد ونحوه ويتلاحقون بما يحدث عنها من نفخ أو عسر خروج بالجوارش التي تنفس الرياح أو التي تسهل البطن (الزيرباج) وأما الزيرباج فقليل الاغذاء ولطيفه بالاضافة

أيضا وما كان من الامعاء أدهم وأكثر نضما وأخضر وأكثر غديا، كالقبة وسائر الامعاء الغلاظ وقد يلطفها ويسرع بهضمها الحبل الثقيل اذا طيخت به مع السذاب والكرفس والبقول والافاويه والابازير المطفة الطيبة الرائحة ولا بد من أن يتولد عن ادماها بلاغم كثيرة بعد خروجها من البطن ولذلك ينبغي أن يتعهد بعدها الجوارش من المسهلة وقد يتخذ من الكروش اسفيدناج فاما الامعاء فلا تصلح لذلك فاذا اتخذت الكروش اسفيدناج فلتكن كروش الجملان وقتي الضان فانها أجود من كروش المعز في هذا الموضع وألذ وتطبخ بالماء والملح 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 اسفيدناج بل للنفاق واذا اتخذت نفاق فليكثر فيها من الافاويه والتوابل ولا بد من اكلها ولا ينفرد بها الا انها كثيرة الغذاء جدا عسرة الهضم والخروج من البطن لحشوه باللحم الاحمر وينبغي أن يتجوع بعدها ويؤخذ من بعد النوم عليها الكهوفى أو الفلافلى ونحوهما (الكبد) وأما الكبد فخير من الغذاء كثيرة ولا سيما كبدا الحيوان المختار كما كباد الجداء والجملان وخير منها كباد الديوك والدجاج المسمنة الا أن لها ثقلا وعسرا نهضام فلذلك لا ينبغي أن يكثر منها ولا ينفرد بها وأن تؤكل مطبوخة بالمري والزيت ومكببة على الجرت كيبا ريقا بالمخ والدارصيني وقد يصلح لمخ أيضا أن يتخذ منها للمعرورين باردة بالخل والكرويا والكزبرة اليابسة بعد ان يجاد شيبا واذالم يكثر منها ولم تند من فلم يخش منها مكرهه ولان الدم المتولد منه دم صحح (الطحال) وأما الطحال فان الدم المتولد منه دم أسود غليظ لا يؤمن على مدمنها الامراض التي عن الدم الاسود الغليظ تتولد وينبغي لا اكلها نفسها أن يتعهد بما ينفض السوداء ويشرب الشراب الرقيق الصافي جدا يأخذ الكبد المخلل وسائر الاشياء التي تلتطف غلظ الطحال ويحذر أطحلة الحيوانات العظيمة الخث وان أخرج عنه عروقه ودق مع الشحم وطبخ بعد في المصارين النقية صلح وجاد غذاؤه وقل نوايده للسداء (الكلى) وأما الكلى فريثة الغذاء عسرة الهضم ولا ينبغي أن تؤكل كلى الحيوانات العظام فاما كلى الجداء فلتؤكل بشحمها مع الملح والفلفل والدارصيني وكذلك كلى الجملان (الرئة) وأما الرئة فقليلة الغذاء وليست بسريعة الهضم ولا تصلح ان تطبخ بته وقد يصلح منها ان تنقع بالخل والكرويا وتشوى ويختار رئات الجملان والجداء لا غير وتصلح أن يطيب بها نفوس المحمومين ومن يشتهي أن يأكل لحوا لا يجوز له ذلك فيشوى لهم أمثال هذه الرئات ويأكلون من أطرافها وما استوى ويبس منها ويحتمون الرطب والعصب منها (القلب) وأما القلب فصلب بطنى، الهضم ليس يجيد الغذاء ولا الذبذبه والاجود أن لا يؤكل فان أكل فليؤكل مع شحم كثير ومطبوخا بالمري والزيت أو مكببا تكبيبا رقيقا مقالوا في دهن الحبل أو دهن الجوز (الدماغ) وأما الدماغ فانه يتولد منه دم بارد لزج وهو أيضا ردى، للمعدة بطنى، الهضم فلذلك ينبغي أن يؤكل بالجردل والمري والخل ويلقى على أثره العسل أو يؤخذ من الحلواء المتخذة بالعسل اللهم الا أن يكون آكله محرورا جدا فيستغنى عما ذكرنا والمشوية من الادمغة أباطرولا من المطبوخة الا انها أقل تطبخا للمعدة (المخ) وأما المخ والشحم فلهما وخامة ويصلح ذلك منهما الملح والابازير والافاويه والشحم أكثر فضولا من المخ وهو أغنى والمخ أجود غذاء ودما ويريد في القوة والبناء ونضارة اللون والاكثر من الشحم يولد في الامعاء البلاغم الغليظة وينبغي أن يتدارك ذلك بتعهد التقي والاسهال وربما ولد الديدان ولذلك ينبغي أن يتناول بعده أهد المرى النبطى من يتولد فيه الديدان فان ذلك يمنع تولدها فيه

الفصل العاشر في ألوان الطبخ والوارد ومنافعها ودفع مضارها والموافق منها وغير الموافق في حال دون حال فلنقل الا في ألوان الطبخ والوارد ولنقدم القول في السمك كباية اذ

التمر يخ بدهن الورد ودهن البنفسج وتناول الغذاء اللين المطفى مثل الكشكش والمسح وتناول الاشربة المطفة مثل سكنجبين وجلاب ومن أحدث ذلك فيه اعتقال الطبيعة شراب نيسلوفر (في تدارك ضرر الماء المالح) الاغتسال بالماء البارد والطين الطيب يقع فيه ثم يده الاغتسال بالماء الحار العذب ثم التمدد بدهن الورد الطيب الرائحة بالرفق وتواتر الاغتسال بالماء العذب بعده (في تدارك الماء الشبى) وضرره هو الاغتسال بالماء العذب بعده مرارا اغتسالا شديدا ثم التمدد الشديد حتى يعرق ثم الاغتسال بعده ثم التمرنج بدهن بابونج أو دهن خبزي ثم النوم (في تدارك ضرر الماء الكبريتى والنفطى) قال أبو على 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 على أما ان كان الحمام باردا ففعل الماء البارد فيه فعل الخروج عنه مغافصة وأشد وعلاجه (فعل الماء الحار في الحمام) قال أبو على هو فعل الهواء الحار الشديد فيه وأقوى الا أنه لقصور مدته يكون

الشبي) يكثف الجلد

ويقبضه وربما أحدث
 حتى يوم والابدان الضعيفة
 ربما وقعت منه في التشنج
 (في الماء الكبريتي
 والتفطى) قال أبو علي هذا
 كله يفسد مزاج جلد
 البدن ويهينه للعفونة
 ويحدث التزلات واذا طال
 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 والتمرنج
 والغسل فيه) المعتدل
 البدن اذا دخل الحمام
 فليقع 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
 شيئا مكرها الا صاحب الربو
 ليتخلل الاخلاط من رثته
 أو شيئا مؤلما الا صاحب
 الحمام ليتخلل خامه من
 مفاصله (في خطاه من
 أفرط في التدلك) قال أبو
 علي من أفرط في التدلك
 ان كان حار المزاج أو
 يابس عرض له سقوط قوة
 وهيجان المرار وربما كان
 سببا للحمى وان كان ممتلئ
 البدن عرض له حركة
 الاخلاط (في تدارك ذلك)

مقو للبدن الضعيف اذا استولى عليه الهضم زائد في الباه مثقل للرأس الخفيف المرتعش وليس من
 طعام الضعفي المعد ويتولد عنه في النذرة قولنج صعب شديد وأكثر ما يتولد هذا القولنج عن الاكثر
 من الجلود والغضاريف التي فيها كما على الحديد والقحف والاذنين من الجلود والغصمة والمنخرين
 من الغضاريف وأما لحم الحديد فأكثر ما في الرأس اغذاء والعينين آمن وأدم ما فيه وأسرع
 نزولا ولحم اللسان أخف ما فيه والدماغ أبرد ما فيه فليؤكل الدماغ بالخل والخردل والصعتر والمرى
 والعينان بالمخ الكثير ولحم الحديد وأصول الاذنين بالخل والصعتر والانجدان والخردل ولحم
 اللسان بالمخ الكثير ولا يتعرض للجلود والغضاريف ما أمكن فان دعت اليه الشهوة أكل بالخل
 والخردل وليختار في المعدوم ليس يكدر رأس الجداء والحلان الصغار ولا يشبع منها على المائدة
 شبيعا تاما فانه متى ما فعل ذلك وأكل منه هذا القدر ثقل وربما بعد ساعة أو ساعتين حتى يقلق ويمنع
 النوم ويضيق النفس ويشوق الى التي ومن آمنه وفي الشهوة له بقية ثم الشبع منه بعد تركه
 بهنيئة ولم تعرض عنه الاعراض التي ذكرنا وهي في الصيف والبلدان الحارة أثقل وينبغي أن
 لا يؤكل الا على جوع صادق جدا ومن كان حار المزاج ويعطش عليها عطشا شديدا نفعه ان يشرب
 عليها من سويق الحنطة شئ يسير مرقق هائل كثير ولا يجاوز مقدار عشرة دراهم الى عشرين على
 قدر البدن مع مثله من السكر الطبرزدوق ذي ذهب وخامته أيضا وكثرة اعطاشه ان يصص عليه من
 العنب النضيج حبات ولا يؤكل بقشره والاجود ان لا يشرب عليه الا الماء الصادق البردي 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 وشرب الشراب عليه مما علا البدن سريعا وربما خنزوا بطنه هضمه وان جاع الاكل له
 في آخر النهار فقد انضم انضماما محكما وسلم من شره ويجوز ان يأخذ في ذلك الوقت من الكوامنج
 المالحه ويشرب الشراب ولا سيما ان كان مع الجوع ثقل في السرة وأسفل البطن فانه يخرج حينئذ
 خروجا سهلا وأسرع والاجود ان 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 يستخن البطن
 خاصة فاذا انتبه من نومه عشى مشيا رقيقا وطويلا ويشرب من الماء البارد ربه فان نزلت الطبيعة
 بعد تسع ساعات أو عشر زولا كثير افقد انضم هضمها محكما فان شاء شرب حينئذ شرابا والاجود
 لمن يسرع اليه الامتلاء ان لا يشرب شرابا يومه وليته تلك وان لم تنزل الطبيعة بعد الساعات التي
 وصفنا نظرفان وجد جوعا أكل شبيبا من الخبز بالكوامنج والمرى وشرب عليه شرابا يسيرا فان لم يجد
 جوعا قضم من السكر أو من الفانيدو وشرب عليه ماء يسيرا فان ذلك يخرج الثفل وان لم يخرج بعد
 هذه الساعات عاود النوم وتثير البطن فان قام من غد فذلك والاشرب مقدار أوقية من المرى
 وانتظر ساعة فان قام والأخذ من جوارشن السفرجل المسهل وما أشبهه فان قرقر البطن وعسر
 انطلاقه تحمل شيئا من صابون فان اجتزأها والافتحة من بودق وفانيدو وشحم الحنظل
 فان اجتزأها ونزلت الطبيعة والاحتقن بالمرى النبطي وبورق الخير فانه بهذا التدبير يمكن
 أن يسلم من القولنج الصعب الذي يتولد عنه (الكارع) وأما الكارع فقليلة الاغذاء والفضول
 وتولد ما باردا لزجا وقد ينتفع بادمان أكلها من يحتاج بحجر منه عظم مكسور واذا عملت بالخل
 والانجدان قتل لزوجتها وبردتها وان دفع عنها توليدها للقولنج الثفلي الصعب الشديد فانه كثيرا
 ما يتولد عن ادمان أكل الكارع ذلك وان أبطأ خروجهما من البطن في حالة فيذبغي أن يبادر
 بالجوارشنات المسهلة وهي صالحة للمعمومين ولمن يحتاج الى غذاء قليل ولمن به نفث الدم أو سجع
 المعى أو جرى الدم من أفواه البراسير وبالجلسة لمن يحتاج الى تعريه وتسيدي ويولد الدشبذ ليجربه
 منه عظم مكسور (الكروش) وأما الكروش والامعاء فقليلة الاغذاء بالاضافة الى اللحم وباردة

والعسل أيضا مما يصلحه اذا أخذ عليه ويجلبو بلاغمه وبغير مزاجه ولا سيما ان كان مع شيء من
 الافاويه الا انه من قبل انه يزيد في العطش وربما كان الخلل أوفق منه في اصلاحه وذلك لمن يكثر به
 العطش ويسرع اليه (المكسب منه) والمقلي مع الدقيق والمكسب من السمك على الجراخف على
 المعدة من المقل في الدهن ولا سيما الهاربا والصغار منه فأما ما لوث بالدقيق وقلي بالدهن فوخم كثير
 الاعطاش بطن النزول (المالح) والمالح من السمك أيضا لا يخلو من توليد البلاغم المالحه التي
 تكون سببا للجرب المتقشر والقوابي البيض ويفسد المزاج على الايام ويؤدي الى الاستسقاء وذلك
 لانه لا يدر البول بل يسد مجاريه ويجاري الكبد ويدعو الى كثرة شرب الماء الا انه أقل توليدا
 للقولنج فيمن لم يعتده ويكثر منه فأما من اعتاده فربما يحفف البطن تخفيفا شديدا ويصلح السمك
 المالح مرة بالخل اذا أكل معه أو مقر به فيقل توليده للعطش ويلطف البلغم المتولد منه ومرة بأن
 يقلي في الدهن ويؤكل بعده العسل والقانيد فيغير الدهن مزاجه القشفي الذي أكسبه الملح اياه
 ويقلل أيضا اعطاشه ويسخنه العسل ويلطفه ويسرع اخراجه ولا ينبغي ان يؤكل على السمك
 المالح الجوارشينات الحارة لانه يلتهب البدن منه من ساعته ويشور الحصى بل في ذلك العسل
 والقانيد وليس يجوز ان يأخذ ذلك أيضا عليه من كان محرورا ولا يمكن ينبغي ان يشرب عليه
 السكنجبين الحامض ويجرع الخل أو يكون يؤكل بمقدار مقورا (المعمول بالبيض) وشربا يكون
 السمك وأوجهه 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
 ممزوجا بلبن عليه البطن سر يعاوي يخرج ثم يؤخذ من الغذاء وبعد خروجه بيوم من الجنجبين العسلي
 أو العتيق من السكري على حسب مزاج البدن ويشرب عليه من به غثي شربا من رب السفرجل
 ومن لا غثي به شربا من ماء حار يغلي غليانا (الصحناء) فاما الصحناء فذهبها لوخامه الاطعمه الدسمة
 البشعة ولا يصلح ان يعتد عليها وحدها في التأدم بها وينبغي ان يصلحها المحرورون بصب الخيل
 الثقيف الطيب الطعم فيها أو اصطبغا عابها معها وأما المبرودون فيأكلونها بالصحة عتروا بالزيت أو دهن
 الجوز وان اتخذت منها عجة فلتسكن بالزيت وليفقص عليها صفرة البيض دون البياض ولا يترك حتى
 يصلح بل يؤخذ عن النار وهي رعاة (الريثا) فاما الريثا فالقول فيها كالقول في الصحناء غير
 انها أسرع زولا ولها ان تدفع الجرب المتولد من البلغم المحتقن في المعدة والخل يكسر من عاديه هذه
 كلها واعطاشها وعاديه جميع الكوامخ المالحه جدا (السميكات) وأما السميكات فالقول فيها
 كالقول في السمك المالح الا انها اصغر وأسرع هضمها وأقل فضولا وأسرع زولا (الروبيان)
 وأما الروبيان فعسر الهضم ردي، للمعدة مغث فلذلك ينبغي ان يصلح بالخل والمرى والكروباو يؤخذ
 بعده شيء من أقراص العود وجوارش السفرجل الغير المسهل ومن كان محرورا جدا فليشرب
 عليه رب الرمان المتخذ بمنع وله ان يزيد في الباه ويسخن الكلى والارحام ويعين على سرعة الخيل
 لكنه في هذه الاحوال لا ينبغي ان يتخذ بالخل بل يسلق سلقا بليغا ثم يتخذ منه عجة بدهن الجوز
 وصفرة البيض ويجعل معه شيء من البصل والكراث

• (الفصل التاسع في أعضاء الحيوان واختلافها وطبائعا ومنافعها وادفع مضارها وما لا وفق منها
 وغيره الا وفق في حال دون حال) • فلنقل الآن في أعضاء الحيوان كالرؤس والاكارع والبطون
 والاكباد والاطحلة والكلى والرئات والقلوب والادمغة والنخاع والشحوم واللحوم فنقول انه ينبغي
 ان تعلم ان هذه مناسبة للحيوان الذي هي منه فروس الضأن أرطب من رؤس المعز ورؤس المعز
 أرطب من رؤس الطباء والقياس فيها على هذا وعلى ما ذكرنا في اللحوم فنقدم القول في الرؤس اذ
 كانت مألوفا معتادة (الرؤس) فنقول ان الرؤس في الجملة غذاء مسخن قليلا كثيرا الاغذاء جدا

فالجود والشحوص وسلس
 البول والرعدة (علاج
 من دخل الحمام دفعة تمن
 هو حار المزاج) قال أبو علي
 ان يدرج في اخراجه الى
 البيت الاول ويرش تحت
 ابطة الايسر ماء ورد باردا
 دفعة وان يؤخذ في ثوب
 مبرد ولا يمسسه الا الماء
 البارد دفعة ثم يعالج بما
 عولج به المستضر بشدة
 حر الحمام وأما من كان بارد
 المزاج فانه يعمل ذلك ثم
 يسقي 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 كثير ويكمد
 رأسه بخرق مسخنه وينوم
 وأما بارد المزاج فان يجلس
 في بيت حار جدا وينشق
 دهن اليامسين أو دهن
 السوسن أو دهن النسرين
 ويطلق الرأس بالخلخلة السنبلي
 والسعد ويذلك الاعضاء
 وينسقي مثروديطوس
 أو ترياق الاربعة ويطلع
 طعاما فيه فوم ويسقي
 من الشراب الصنف شيئا
 يسيرا وينوم (في الماء
 المالح في الحمام) قال أبو
 علي ينفع من الجرب
 والحكة الا انه يخلخل
 الجلد ثم يكتفه فاذا لم يكن
 حكة أحدثها ويمنزل
 البدن ويضر بالعين
 ويحدث النوازل والرمد
 ويكدر الحواس (في الماء

والخل على الكبد والقلب
 وتوضع الخلبة من دهن
 الورد والخل على الرأس
 معتدلة الحار والبرد ويترك
 وجده ساعة في ماء بارد ثم
 بعد قليل يصب منه شيء
 يسير على الكفتين 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
 فراقد ناعمة معتدلة
 (تدارك الحمام البارد) قال
 أبو علي أما تدارك الحمام
 البارد فان يهيا ماء سخن
 معتدل مقدار ما يحمله
 الطبع ويصب على الرأس
 قبل الخروج بساعة
 ويدام التردد والتمريح
 والغمر والحيلة للتعرق ثم
 كما يخرج يديم صب الماء
 الحار على الرأس وحده ثم
 يتعمم بعمامة معتدلة في
 الحر وكبيرة في شدة البرد
 ويخرج وينام (فمن أخطأ
 فدخل الحمام دفعة 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 فوازل حارة
 وسهج الامعاء وأوجاع
 المفاصل وأمان كان بارد
 المزاج فيصيبه أمان في
 الدخول فالسكته والفالج

كان من لحم له ان يفعل ذلك كلحوم الصيد ونحوها وهو صالح للهمسة تسقين اذالم يكن كثير الملح وكان
 قد نفع في الخلل قبل تقديده وطرحت عليه البرز والمدر للبول ويخشن الصدر والرئة (القول فيما
 يدفع ضرر السمكسود) وما يدفع به ضرر السمكسود ان يطال انقاعه في الماء ويطبخ مع البقول اللزجة
 كالاسفاناخ والقطف والساق ويطرح معها من الشحوم الطرية مع الادهان التفهية كدهن
 اللوز والسمسم والزبد والسمن فان ذلك يعدله او يقبل بها الى الصلاح ويشرب عليها من الطلي الخلو
 ومن كان يعتاده لين الطبيعة فن النيذا الكثير المزاج فأمان كان يقصد لتجفيف بدنه كالمستسقين
 والمرتهلين 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
 الرطب المرتهل (القول في القديد) ويصلح القديد في ان يدفع به وخامة الاطعمة الدسمة وكظة النيذا
 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 الاكثر منه في حاله حتى تبين وخامته ودفع
 بوقت الطعام وتجوع الماء الحار مرة بعد مرة حتى تنزل الطبيعة فان لم تنزل بذلك أخذ شيء من
 اللينة الاسهال بما قد ذكرنا ولا يؤكل به دون ان تنزل الطبيعة فانه بذلك يؤمن حدوث اثارته
 للقولنج ومن هاج به عن أكل القديد حرارة وعطش فليشرب عليه السكنجبين المبرد ومن أصابه
 عليه يبس في الحلق والفم وعطش من غير سخونة فليشرب عليه الجلاب ويتحسى عليه مرقه دسمة
 يأخذ من اللوز نبيج ويجرع دهن اللوز أو يأكل من اب الخيار ولا سيما ان كانت به مع ذلك حرارة
 (الفصل الثامن في السمك ومنافعه ومضاره) • والموافق منه وغيره موافق في حال دون حال وما
 يتصل به ويقرّب منه كالصحناء والريثا والروبيان (السمك بالجملة) فلنقل الاتن 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 ملوآ لزوجات وتولد منه بلاغم كثيرة ومواد غليظة رديئة وتولد
 منه امراض خبيثة وأعظم ضرره على من لم يعتده اذا أُلجئ الى ادمانه وهو يختلف بحسب اجناسه
 وعظم جثته وجودة مائه ومكانه الذي يتكون ويكون فيه وبحسب ما يصنع به من شئ أو قلى أو مقر
 أو تملح (السمك العظيم الجثة) فالعظيم الجثة منه أكثر اغذاء وأكثر فضولا (السمك) والكثير
 السهوك المنين الرائحة القليل اللذاذة ردي، الخلط جسد الا ينبغي ان يؤكل (أجود السمك) وفي
 الجملة فأجود السمك الأده وأقله سهوكه صغرا وكبروقلما يكون السمك الجليد في التقايع والالجام والمياه
 القاعة 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 صفر واسود من السمك فردي،
 في أكثر الامر (الهاربا) وقد يصلح السمك الهاربا اذا اتخذ بالخل للمحومين 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 أمر اضارديئة في العصب والدماغ ولذلك ينبغي
 لمن اضطر منهم الى ادمانه ان يقلبه أو يشويه بدهن الجوز أو الزيت وان يأكله بالقليل السحبق
 (ما يؤكل معه وبعده) ويأخذ عليه الزنجبيل المرقي ويشرب عليه الشراب الكثير المقدار الصريف
 القوى وبصبر العطش ما أمكن فان السمك طريه ومالحه جميعا معطش وان اتفق في حالة ان يشرب
 عليه من الماء ما تمدد منه المعدة وشتاق 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 مسهالا ليخرج من البدن
 ما يولده من البلغم اللزج والزحاجي الذي كثير ما يكون سببا للقولنج الصعب والفالج والسكته

أبو علي تعدل هوا الحام هو اما بالجملة فان يكون ليس بشديد الحرارة ولا يبارد يتعد فيسه 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 المستقيم والحام الخارجد يسيل الاخلط الحام سدة الى أعماق الاعضاء فيحدث اما سدا واما أوراما وبعدها الى الدماغ فيحدث اما صا دا شديدا واما برساما واما سميلان الرطوبات الى تجاويفه الفارغة فيحدث عنه صرع أو سكتة اما صرع بان كانت السدد ناقصة واما سكتة بان كانت تامة واما الحام البارد فانه يحرك المادة التي تعرق حركة ناقصة فيحدث من ذلك آفات ووربما يحدث شبيه الورم والحكة ووربما أحدث الزكام ووربما أحدث المغص (تدارك ضرر الحام الحار) اما من المشروبات فالمطفئات مثل رب التفاح ورب السفرجل ورب الحصرم وشراب القرهن سدي وشراب النبيذ وشراب الورد والسكنجبين وغير ذلك غير مبرد بالتج ومن الاطمية فالصندل وماء الكسفرة

أوما ين لتقل سهوكتها ثم يلقى معها الحصى والكراث والدارصيني وان شوي منها شئ فليصع بالزيت ويجعل في جوفه رؤس من البصل واسنان من الثوم فان ذلك يذهب سهوكته وان مقر فليكن بالخل الثقيف بعد أن يسلق سلقا ويصب ماؤه ويحشى جوفه بالكزبرة والسذاب والسكرفس واسنان من الثوم وقطع من الدارصيني ولتكن العناية بالصالح ما عظم أو سهل منها أكثر منها مما صغرو قلت سهوكته (لحوم الفواخت والشغنين ولحم القنابر والورشان والحام) فاما لحوم الفواخت والشغنين فخارة يابسة قليلة الغذاء تذهب مذهب الفراخ والقول فيها كالقول في الفراخ واما لحوم القنابر والورشين فيشبهه ما عظم جسمه بلحوم الحام الراعية الا أنها أخف من الحام والحام أخف من الفراخ وأقل التهايا ويصلحها جميعا الحل في حالة والطبخ بالماء والملح والحصى في أخرى وذلك للمعرورين وهذا المبرودين وعند ما يراد سرعه خروجه من البطن (لحم القطا والحباري والكروان) فاما القطا وما أشبهه من الطيور الحار للحوم جدا فان الحل يصلحها جميعا وأكثر ما تؤكل موصوفا واما الحباري والكروان فلهو مها حارة قوية شديدة التجفيف لا ينبغي أن تدمن وتنفع المبرودين ومن شبكته الرياح واذا طبخت بالماء والملح وصب فيها دهن اللوز صلت بعض الصلاح فينبغي أن يصب فيها المبرودين دهن الجوز والزيت ويطرح فيها قطع من الدارصيني والخولنجان فتكون أمر اقاها حينئذ نافعة مما ذكرنا (لحم النعام) واما لحم النعام فغليظ جدا فينبغي أن يصلح بالصالح لحم الجزور (لحم الكراكي) واما لحم الكراكي فيصلحه الطبخ بالخل مرة وبالماء والملح أخرى على ما ذكرنا قبل فان أكل شواء فليمن بسرعة اخراجها من البطن بما سهل خروج الاثقال مما ذكرنا أو يؤخذ عليه فانيد وحلو متخذ بفانيد وكذلك على شواء الازو وما عظم من البط (لحم العصافير الالهية والجبليية) فاما العصافير الالهية والجبليية والصخرية فكلها مجففة قليلة الاغذاء وتختلف من بعد عقدة اراسخانها للبدن فالعصافير الالهية تسخن البدن اسخانا يينا وتريد في الانعاظ والبايه ولا سيما أدمغتها وفراخها اذا اتخذت منها عجة بصفرة البيض والزيت ولا توافق المحرورين وتوافق المبرودين ومن شبكته الرياح وينبغي للمحرورين أن يشربوا عليها السكنجين الحامض والمطجنة منها بالمرى أسرع خروجا واما المشوية فعمرة الخروج ووربما 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 لتلا تبق قطع العظام الحادة الاطراف التي يكن ان يحدث عنها هذا العارض وأمر اقا أكثر هذه العصافير تلبن البطن اذا طبخت بماء وملح ولحومها عاقلة ولا سيما أمر اقا القنابر ولحومها فان للحومها فضل قوة في امسال البطن ولامر اقاها في اطلاقه وليس لها اسخان العصافير الالهية (لحم السودانيات) واما السودانيات فارد الحما من القنابر وأقل غذاء وينبغي ان تصلح بالدهن الكثير فان في لحومها حدة كثيرة لما ياكل من الجراد وسائر الحشار وما كانت من هذه العصافير سميحة بالطبع فهي أجود اغذاء وأسرع زولا ولا ينبغي أن يؤكل منها ما لم تجر العادة والتجربة باكله فان فيها عصافير تأكل الهوام السميحة وأكثر هذه جبليية وقليا يكون في الصخور وللحومها رائحة وأنوان منكرة

في الفصل السابع في القديد والنمكسود وكل نمكسود وقديد فمنا سب اللحم الطري الذي منه يعمل الا أن التمايح يزيد فضل ييس وحرو بطة انضمام واما التقديد فيزيده مع ذلك كيفية أخرى بحسب التوابل والابازير التي طرحت عليه فيكون المقدم منه بالصعتر والتاخوة وبالفلقل أزيد حرا والمتمد منه والمتخذ بالكزبرة أقل حرا وان تقع في الخل قبل ذلك كان أقل حرا وأسرع هضما وأطف وهي في الجملة قليلة الغذاء بالاضافة الى اللحم الطري يصلح لمن يريد تجفيف بدنه ويضرفي الجملة بمن يعثر به القولنج ويورث ادمانه الحرب والحكة ويجعل الدم سودا ويا غليظا ولا سيما اذا

الى التزينة (في مقابلتها)

ان كان الى الحرارة ماهو
فينبغي في مثل هذا الهواء
ان يدام تنقيته بالبدن
واستعمال الاشربة
القابضة وربوب الفواكه
لمن هو حار المزاج
واستعمال دواء المسك الحلو
والمفرح والمثروبوطوس
لمن هو بارد المزاج وأن
يخفف فيه الاغذية وأن
يدام الاستنشاق الطيب
البارد وأما اذا كان تغيره
الى التزينة كيميائية الغياض
والاجسام فقابلته بشحم
المسك والزعفران
واستعمال الرياضة
والتعرق والتدليك والحمامات
في هذا الباب منفعة
عظيمة (في مضار الهواء
المتحرك) قال أبو علي الهواء
الشديد الحركة يولد
نكاثف المسام والتزلات
والسعال والدمعة وفقدان
القلب الهواء القريب
من الحرارة الغريزية
وان كان مجازة على
الاجسام والمواضع الرديئة
كان فساد ذلك شيئا بفساد
الوباء ومقابلته ما يشبه
الوباء منه ان يعمل ما أمر
به في باب الوباء واما مقابله
مالم يجزى الوباء بان
يدام الاستحمام بالمياه
العذبة والتدليك والتفرخ
والرياضة

(المقالة الثالثة في

الحمام)

(في مضار الحمام) ان
لا يكون الحمام معتدلا قال

وبطء خروج الثفل فينبغي ان يبادر الى الجوارشبات المسهلة كالتمري والشهرياراني ودواء الخير
ونحوها من الجوارشبات المركبة من التريز والسقمونيا والافاويه الحارة (لحم الابل) واما لحم
الابل فالاجود ان 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 ربحاقتات في هذه الاحوال وهو لحم غليظ
ردي الخلق فينبغي ان يصلح بشدة التهرى والتدسيم بالادهان على ما ذكرنا وشرب الاشربة الملطفة
للبدن المطلقة للبطن عليه نحو شراب التين والفانيد وماء العسل ويقرب من هذا اللحم لحوم
الكباش الجبلية وينبغي ان يصلح بما يصلح به لحم الابل فاما (لحوم الطير) فمنها الطيهوج ثم الدراج
ثم الجبل ثم البدرج وكلها جيدة الغذاء لا تحتاج الى اصلاح غير أنها لا تصلح ان يدمنها الاصحاء
ويتمادوا عليها ولا سيما لمن يكذب ويتعب ومن هو جيد المعدة قوى الهضم فاما الضعفي والمرضى ومن
يحتاج الى تلطيف تدبيره فلا شيء أوفق لهم منها وينبغي ان تصنع صنعة موافقة فتصنع للمعرورين
بالخل وماء الحصرم ونحوه لمن ليس بملتهب البدن فيطبخ بالمري والزيت لمن يريد ان يراذ في
تخفيف بدنه فيبالشواء والكرد ناك وكلها تخفف الطبيعة ويعسر خروجها من البطن ولا سيما ما لم
تكن سمينة وما شويت فلذلك ينبغي ان يأكلها من يتأذى ببس الطبيعة باسفيد باجات قد صب
فيها دهن اللوز والزيت المغسول ويتعهد ما يلين الطبيعة ويأكل معها شيئا من الحلواء ليستدرك بذلك
قلة اغذائها ويسهل خروجها أيضا اللهم الا من يعمل الى قلة الغذاء كمن يحتاج الى تدبير ملطف
والمرضى فان هؤلاء ينبغي ان يسهلوا خروج هذه اللحوم من بطونهم بالاشياء اللينة الاسهال
فيخرجهم المحرورون بالتى هي أوفق لهم والمبرودون بما هو أوفق وقد وصفنا من هذين الصنفين
جميعا ومن الادوية صفات كثيرة (لحم الدجاج) الاهلية والبدرج فاما لحوم الدجاج الاهلية فانها
جيدة الغذاء أيضا يتلوها البدرج في جودة الغذاء الا أنها أكثر اغذاء منه ومن سائر ما ذكرنا فان
كانت مع ذلك مسمنة كانت كثيرة الاغذاء وربما بلغت الى ان تكون كثيرة الفضول على حسب
تسمينه وعافه وموضعه وهو يربط الجسد ويخصبه على مقدار تسمينه أيضا والغير المسمن أيضا
من الدجاج الاهلية أشد ترطيبا للبدن من سائر الطيور الوحشية وهو لحم معتدل ملائم للبدن
المعتدل الذي لا يكاد يشددا وهو يحسن اللون ويزيد في المنى والدماغ وخاصة من أدمعة
الدجاج الاهلية فانه يغذو والدماغ غداء كثيرا ويصلح حال من خف عقله وهو صالح ليس يحتاج الى
كثير اصلاح الا اذا أدمن وأما أصحاب الامزجة الباردة فانه كثيرا ما يعثرهم منه القولنج ولا سيما
اذا أكلوه بالحصرم وليس ينبغي ان يجتمع بين لحم الدجاج والماسن فانه يحشى منه كونه القولنج
الصعب الشديد وأكله أيضا مع الخبز يعسر خروجه فضل عسر واصلاحه كما ذكرنا من اصلاح لحم
الطيور التي تقدم ذكرها (لحوم الفراخ) واما الفراخ فلحومها حارة ملتبسة ولشحومها حرارة
ظاهرة بينه ولذلك لا توافق المحرورين الا أنها سهل خروجها من البطن من لحوم الدجاج ولا سيما اذا
طبخت بماء وحض وشبت وملح فانها عند ذلك سهلة الخروج من البطن وتوافق أمر اطفال المبرودين
وأصحاب البطون المنعقدة وتنفع من وجع الظهر الغليظ المزمن وتسهل الكلى وتزيد في الباه الا
ان للفراخ خاصة مضرة بالدماغ والعين ولا سيما المشوية فينبغي ان يدفع ذلك بان يشرب عليها بعض
ما ذكرنا من الاشربة المانعة لصعود البخار الى الرأس وجوزا باتها اذا كثرت من شحومها أوفق
للكلى وأشد زيادة للباه (لحوم البط) فاما لحوم البط والاوزا فكثر فضولا من لحوم الدجاج المسمنة
وهي مع ذلك زهوه سهكة تكثر السهوكه فيها بحسب مواضعها وغذائها وكلما كثرت فيه ذلك فهو أروا
والدم المتولد منه أشروا أسرع على العفونة ويصلح من لحومها بان يطبخ بالخل والافاويه الطبيعية
الملطفة والبقول التي تلك حالها كالسذاب والنمغ والكرفس وتعمل اسفيدا باجا في صب عليها ماء

الاستنشاق على معدن حياته فبالحرى أن يكون نكابة الوباء هي افساد مزاج القلب والروح الحيواني الذي فيه يلحق سائر أجزاء البدن ضرورة تابعا للقلب وتبعه حيات رديئة لينتفي في الظاهر لغور الحرارة الغريزية وغوصها محرق في الباطن يتبعها غشي دائم وسقوط قوة وعرق بارد وصغر النبض (في مقابلة الوباء) قال أبو علي إذا أحس بعلامات الوباء وهو رطوبة الهواء الساقطة ثم سخنها بعد ذلك هبوب الجنوب وركود الشمال فليفرغ الى الفصد والاسهال واستعمال كل ما يكثف ويبرد ويطفى مثل رب السفرجل والتفاح والحصرم ورب العناب وليجعل الاغذية من السماق وحب الرمان وما يجرى مجراه وليدم شم الكافور والصندل وليفزع الى الاهوية المبردة وأضر ما يكون الوباء بالابدان الدموية ومما تنفق الاولون على موافقته لمقاومة الوباء هو الترياق الافاعي حتى ان جالينوس زعم ان الوباء العظيم الذي وقع في م لم يخاص الاستعماله (في مضار الهواء الراكد) قال أبو علي يتبعه احتقان الابخرة الرديئة والادخنة الفاسدة فيه ويتبعها حالة شبيهة بالوباء أو بتغير طبيعتها

في لحوم الجداء والجلان غير ان لحوم الجلان اربط من لحوم الضأن بحسب قرب عهدها بالولادة وكذلك الجداء اربط من لحوم المعز الا ان لحم الجداء مختار موافق لاهل الترفه والدعة وذلك انه قليل الفضول معتدل في الحر والبرد والرطوبة واليبس فهو اوفق لهم من لحوم الجلان اذ كان لا يسرع بالامتلاء ولا يضعف عليه القوة أيضا ولا ينهك البدن ولا سيما في الازمنة والبلدان الحارة فاما لحوم البقر فيمتولد منها دم غليظ متين وليس باللزوج جدا وهو يصلح لمن يد من الكد والتعب ولا يصلح ادامته لغيرهم وان اذمنه من ليس بموافق له أو رث غلظ الطحال والدوالي والسرطان ونحوها من الامراض المتولدة عن الدم المائل الى السوداء ولذلك ينبغي ان يدفع مضار هذه من يد من هذا اللحم بالتعهد لاسهال السوداء ولا يتعرض لادرار البول ويحتمل الشرب الاسود الغليظ خاصة ويشرب الرقيق المائي القهوي في حال التهايه والرقيق الاصفر في حال سكون بدنه والخل الثقيف فانه وان كان يفي بدفع مضرة غلظ هذا اللحم فليس يفي بأن يجعل الدم المتولد منه غير مائل الى السوداء فلذلك ينبغي أن يتعهد المدمن لاكل هذا اللحم اسهال السوداء والاجود له ذلك وقد ينفع المحرورون وأصحاب الاكباد الحارة بالسكاج المتخذ من لحم البقر ولا سيما مرقة المبرد المصفي دسمة المسمى الاهال فان هذا المرق يبلغ الى ان يذهب باليرقان اذا تأدم به مع الخبار وتحسى منه فاما المبرودون فليصلحوا للحم البقرية بعد التهرى بالخل والعسل والثوم والكاشم والسذاب والجرجير وبأكلها من بعد بالجردل وبقولوا شرب الماء عليها حتى يخف البطن ثم يشرب عليها أقوى الشراب (لحم الجوز) فاما لحم الجوز ورفسختن مله مع غلظ كثير ويصلح ان يأخذ منه من تعثره الرياح والامراض الباردة في أواخرها كحمى الربيع ووجع الظهر والورك وعرق النساء اذا كانت مزمنة وليؤخذ من غير أن يصنع بخل فاما غيرهم فليصلح بالخل والمرى فان الخل يكسر من حرارته ويلطفه والمرى أيضا يلطفه ويبريه ويسرع اخراجه ومن اضطر الى اذمانه فليتعهد الادوية الملطفة التي لا تسخن والخل أخذها والكبر المخلل والاشترغار المخلل ويستعمل أيضا في بعض الاوقات اذ الم يكن البدن حاميا والهواء حادا الزنجبيل المرقي (لحم الارنب) وأما الارانب فولدة للدم الاسود العكر الحاد المتين فليصلح ان اضطر مضطرا الى أكلها بأن يدم يدسما كثيرا بالادهان التي ذكرنا أو يطبخ بالماء والملح والزيت المغسول طبخا طويلا حتى يتهرى وان شويت فثوي على بخار الماء وليتعهد جميع من آذمن لحوم الصيد اخراج السوداء وترطيب بدنه اذ الم يكن مرطوبا وتبريد بدنه اذ الم يكن مبرودا وكان محرورا وادماغ الارنب اذا شوي نافع لمن به رعشه ولا سيما ان أكل بالقلفل والجردل (لحم الغزال) فلنقل في لحوم الصيد بقدر الحاجة فنقول ان لحوم الغزال أصلها والذها وأقربها الى الطبيعة وهو مخفف للبدن بقياسه الى لحم المعز الاهلي فضلا عن لحوم الضأن ولذلك يصلح للابدان الكثيرة الفضول والرطوبات ولا يصلح ان ينفرده من يحتاج الى اخصاب البدن وحفظ قوته وهذا اللحم خفيف سريع الهضم ليس بكثير الاغذية فمن اضطر الى اذمانه ممن ليس يحتاج الى تخفيف بدنه وتلطيفه فليصلح بالادهان التفهة كدهن اللوز والسهم المقشر وسمن البقر وأما من يعثره القولنج والرياح الباردة فليتعده بدهن الجوز والزيت المغسول والماء والملح واذا شوي كان عسر الخروج من البطن فليجنب أكثر لحوم الصيد من يعثره القولنج وعسر خروج الثقل وليس لا تخاذه بالخل وجه لانه لا يحتاج الى تلطيف ولا تخفيف ويطهى 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 الدارصيني والزنجبيل وتحسى أمرها واكل السمين من لحومها ينفع من تشديد المفاصل والرياح الغليظة وكذلك اذا طبخت بدهن الجوز والزيت فمن اضطر الى اذمان أكلها فليتعهد ما يخرج السوداء ويتعهد الترطيب والتبريد لبدنه ان لم يكن مبلغه او متى حدث عن أكل لحوم الوحش تمدد في المعدة

أول الذي فيه أدنى جوضة
 والمضغضة والاستنشاق
 بالماء البارد ولا سيما
 الورد والاعتسال قبل
 تمككه بالماء البارد
 والانتقال من هواء الى
 هواء لا يخلو ما أن يقع
 الانفعال من هواء رطب
 الى هواء يابس أو بالعكس
 أو من هواء بارد الى هواء
 حار أو بالعكس أو من هواء
 عفن عفونة مالى هواء
 عفن عفونة أخرى كالعفن
 بالقاذورات الى العفن
 بالنزوق قد قيل في كل واحد
 من هذه الاهوية كيف
 يعدل وأما المنتقل من
 بعضها الى بعض فالذي
 يلزمه ثلاثة أشياء ابطاء
 الانتقال حتى يقع
 بالتدريج وان يكون
 ملبوسه ومشومه
 ومطعومه مدة كثيرة
 موافقا للهواء الاول ثم ان
 تكون معالجته لما يحدث
 أبلغ من معالجته غير
 المنتقل عن الضد ولهذا
 أمر الاطباء الاقدمون
 بان يحمل الانسان معه
 ماء بلده وطينه ليجزه
 بالمياه المتعددة وليطرح طينه
 فيها (في تعديل الهواء) قال
 أبو علي اما الوباء فهو
 عفونة الهواء وذلك اذا
 خالط أبخرة رديئة أو طيبة
 لكنها بقيت ولم تفرقها
 الرياح حتى تعذب وذلك
 لان الانسان أحوج الى
 الاستنشاق منه الى سائر
 مساوئ بدنه ثم له مورد

(فصل في منافع اللحوم ومضارها) وصنفها وما الاوفق منها في حال دون حال ودفع المضار
 الحادثة عنها واصلاحها فلندكر الآن اللحمين الطري منها والقديد والتمكسود ووضرو بها اذا
 كانت احدى الاغذية المعتمد عليها فنقول ان اللحم طعام كثير الاغذاء جيد يتولد منه دم متين
 صحيح كثير وهو من اغذية الاقوياء والاصحاء ومن يكدر ويتعب ولا يحتمل ادمانه غيرهم لانه
 يسرع الامتلاء ويورث الامراض الامتلائية ويختلف بحسب اختلاف اجناسه وازمانه
 ومواضعه وأعضائه فتكون لحوم الحيات البرية في أكثر الامر أيبس من الاهلية ولحوم
 الفتيه أرطب ولا سيما القريبة العهد بالولادة (موضعه ولونه وسننه وعظمه وصغره وجنسه)
 ولحوم الجبلية أيضاً أيبس من لحوم البرية ولحوم الاهلية أرطب وأكثر غذاء وأكثر فضولا
 واللحم الاحمر أكثر غذاء وابطأ تزولا والسمين أقل غذاء وأسرع نزولا والمجذع معتدل فيما
 بينهما والاعضاء الكثيرة الحركة القليلة اللحم والشحم كالا كارع أقل غذاء والمنضج المهري
 بالصنعة والابازير الحارة والحل الثقيفة أسرع انضماما وأقل غذاء والغير المنضجة بالضد
 (لحم الطير) في الجملة ولحم الطير في الاكثر أخف وأرق دما وأقل فضولا اللهم الا لحوم طيور الماء
 والالجام والاعظ من اللحوم والاكثر غذاء أوفق لاصحاب التعب والريضة الكثيرة والالطف
 والاقل اغذاء أوفق لاصحاب الابدان الضعيفة الناعمة ولمن لا يرتاض والايبس من اللحوم أوفق
 لمن تعترهم الامراض الرطبة كالمستسقين وغيرهم والارطب أوفق للمجمومين والخفاء ومن
 تعترهم الامراض اليابسة كالقلق ونحوه (لحم الضأن والمعز) ومما قد حرت العادة بكثرة استعماله
 منها لحم الضأن والمعز والبقر فلندكرها أولاً ولا نقول ان لحم الضأن أكثر اغذاء من لحوم المعز
 وأكثر استخانا وترطيبا وأكثر فضولا والدم المتولد منه أمتن وأزج وأرطب وأسخن من الدم المتولد
 من لحم المعز فلذلك لحوم المعز أوفق لاصحاب الابدان الملتهية والقليلة الريضة وأبطأ الى الامتلاء
 والحجيات وأصلح في الاوقات والازمان الحارة ولمن لا يحتاج الى كثير قوة وكذب بخلاف ذلك فلحوم
 الضأن أوفق لاصحاب الافراج المائلة عن الاعتدال الى البرد ولمن تعترهم الرياح وفي الازمان
 والبلدان الباردة ولمن يرتاض ويكذب كذا معتدلا ويحتاج الى قوة وجلد فليختبر بحسب ذلك فان
 اضطر في بعض الاوقات فالاختيار من لحم الضأن أوفق من لحم الماعز وبالضد فليست الا حاق دفع
 ضرر ذلك بالصنعة فيصنع لحم الضأن بالخل في حال يحتاج مع التلطيف الى تبريد بالمري حين
 يحتاج الى التلطيف وسرعة اخراج والمصل والرائب والكشك والسماق وحب الرمان حيث يحتاج
 الى تبريد فقط (القول في لحوم المعز) وتصلح لحوم الماعز باختيار السمين منها وبصنعها بالبصل
 والزيت والحصى واللفت والجزر وفي الجملة الاسفيد باجات ويؤخذ قبلها وبعدهما من الفواكه
 والبقل والاشربة ما يتلاحق به ذلك فيعمد لما يستحسن ويرطب منها عند أكل لحوم المعز ولما يبرد
 ويحفظ عند أكل لحوم الضأن ويشرب على لحوم المعز الشراب الاحمر والذي له أدنى غلظ وحلاوة
 وليس بالعتيق جدا وعلى لحوم الضأن الشراب الابيض الدقيق والقهو ويكون الحلو على لحوم
 الضأن أقل وعلى لحوم المعز أكثر والاصابة على لحوم الضأن من الشراب الحلو أقل وعلى لحوم
 المعز من هذه أكثر والاصابة من الفواكه الحامضة والمزرة على لحوم الضأن أكثر وعلى لحوم المعز
 أقل ومما يستحسن كالتمر واللوز والفانيد والتارجيل أكثر فانه بهذا التدبير يمكن ان يسلم من اضطر
 الى ادامة لحم المعز ولحم الضأن أوفق لهم واصحاب الامزجة المائلة عن الاعتدال الى البرد من
 ان تشبههم الرياح وتنقل بطونهم وتنهل اجسامهم وتضعف قواهم ويسلم من أكل لحوم
 الضأن ولحم الماعز أوفق له من ان يهيج به الحجيات وتوربه الحراجات والدماميل والامراض
 الحارة (لحوم الجدا والحلان) واذ قد ذكرنا في لحوم الضأن والماعز ما ذكرنا فليدبان منه الامر

ما يتحلل من العصور ويتحلل ما ينقبض ويتسكثف ولهذا في شم الشونيز مع الاستعمال منفعه كثيرة اضر الورد بل لهذا اذا اجتمع السعد والورد واستنشق مع ذلك بدهن لم يحدث عن الورد زكام (ضرر الشمال) هو يكثف البدن وينسج التحلل ويحصر الدماغ والبطن ولذلك يتبعه الرمد والسعال (علاج الشمال) استعمال الحمام والاكتحال بالتوتيا المرابي بماء الحصرم ويتناول الخشخاشية مع الزعفران واستعمال اقراص الورد الصغير وتقطير دهن الخيري بمزجها بدهن الورد مقترا في الاذن (ضرر روج الجنوب) خاصيته تحليل الاخلاط وتسييلها الى قعر البدن وملء الدماغ بخارات فيتبع هذه الاحالة السدار والدوار والحرب وغير ذلك (وعلاجه) المبادرة الى الفصدان كان البدن ممثما واستعمال الفواكه القابضة وربوب الفواكه القابضة واستعمال دهن الآس على الرأس وشم الكافور والصندل واستعمال الكزبرة الرطبة واليابسة في الطعام وهجر اللحوم وان كان ولا بد في الجوضات ومباعدة الشراب وان كان ولا بد فالتخذه من العنب العفص

اذا كان الشحم عتيقا واطف غداؤه واماله الى المسخنة كما الحصى والحدرد واللحم الاخر المعلق المطيب بالفلفل والابازير والافاويه والمطحينات من لحوم الطير والصيد (الخفقان بعقبه) وأما صاحب الخفقان فيأكل كل المصوص من الدراج والطيحوج والمتخذ منها بماء الحصرم والقريص من الجدي ونحو ذلك من الاغذية وقد آتينا أيضا من دفع منافع الشراب ودفع مضاره على ما فيه الكفاية فلنقل

• (فصل في الاشرية غير المسكرة) • ولان كثير من الناس معتادون ان يستعملوا بعض الاشرية الغير المسكرة فينبغي ان نقول فيه قولا قصدا (السكنجيين) فنقول ان هذه الاشرية أحدها السكنجيين وهو المخصوص بكثرة الاستعمال وهو شراب كثير المنافع جدا وله أيضا مضار في بعض الابدان والاحوال فلذلك صار الاجودان نذرا هذه المضار وأوقاتها يجتنب عندها من منافع السكنجيين انه يطفئ الصفراء اذا شرب بالثلج ويقطع ما في المعدة والامعاء من بلغم فيندفع الى أسفل وينقي بذلك ويرد الكبد الملتهبة ويقفح سددها ولا سيما اذا كان متخذ بالاصول والبرور الا ان البروري منه لا يبلغ في التطفئة مبلغ الساذج ولذلك البروري أوفق لمن قصد تفتيح السدد والساذج أوفق لمن أراد التطفئة وتبريد الكبد فان اتخذ بالاصول الهندياو بزهر ورش عليه في الطبخ شئ من الماء ورد كان شرابا نافعاعجيبا للمحرورين وأصحاب السدد الا انه ليس يجيد للمعدة ولا للعصب ولا الارحام ولا الصدر ولا للرئة اللهم الا لصحاب الربو والسبح الامعاء أيضا ويسقط شهوة الباه فلذلك ينبغي ان يحذره أصحاب المعدة الضعيفة الباردة والبطن المنطقه والصدور الخشنة أعني عند النزلة والزكام والسعال اليابس الذي لا يحتاج ان يقلع معه شئ من الصدر وعند تقلب النفس لانه يزيد في الغثي وأصحاب الرعشة وضعف العصب وأوجاع الارحام فيجب ان يحذروه ومتى كان أحض كان أضر بالعصب والاعضاء العصبية كالمعدة والامعاء والارحام وعند تقطير البول وذربه 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 والسبح والزحير والبواسير (ماء العسل) وماء العسل أبلغ في هذه المضار من الجلاب ومع ذلك لا يطفئ ولا يبرد بل سخن ولا يحتمله الا المبرودون وينفع من يعتره الامراض الباردة والمبلغمين وأصحاب المعدة الكثيرة الرطوبة ولا سيما المعمول بالافاويه (الفقاع) وأما الفقاع فضرار بالعصب كثير الصعود الى الرأس مبرد للمعدة منفع ولذا 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 نفعامنسه والارزى منه أقل نفعامن الشعيري وأقل ضررا بالعصب والمعسل منه أقل تطفئة وتبريد أو أقل نفعاما ضرارا بالعصب ومن كان يكثر من الفقاع مشهباله فليتههد الادويه التي تدر البول باعتدال وبأخذ 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 كالحدردى والميفختجى فانها تنفخ وتطلق البطن وتورمه بالرياح ويجتنبه من تسرع الصلابة الى طحاله وكبده لان هذين الشرابين يورمان هذين العضوين فان كانا مع ذلك متخذين بالافاويه أسخنا الكبد والميفختج خاصة ينفع من خشونة المثانة وتقطير البول وساسه واما الحنديقون والرساطون والميبة وما أشبهها من الاشرية فسخنة ينبغي ان تنوق في الابدان والازمان الحارة وعند الحميات ولا الكثيرة الافاويه وتصلح للمبرودين ومن يحتاج الى اسخان معدته وكبده وقلبه بعض الاسخان والتقوية وفيما ذكرنا أيضا من هذه كفاية

فيها يتفق أكثرها في
التخفيف 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 يعتنى بأمر التخفيف
اقبال الروائح المرطبة مثل
البنفسج والنيلوفر واما
بالادهان المستنشقة ثم
سائر الطيب الرطب فانه
بارد لا محالة فاذا آذى
بترطيبه لبعض المزاجات
وبعض العلل حتى ازدادت
بها علة أو نقصت فالعلاج
المسك والزعفران والغالبية
واما الذي يؤذى بالعصر
كالورد فانه يزكم بعصر
وبجر عند قوم وبجده فيه
عند آخرين وبتبريد
الدماغ عند الفريقيين
وكان العصر اقرب فان
كان ذلك منه بالعصر
فعالجته بما رخي مثل شم
المريخيات من الروائح
ولهذا قيل ان البنفسج
والنيلوفر علاج ضرر
الورد ولكن لا يجاب انه
يصب المار على الرأس
واما ما يقبض كرائحة
السرو والسعد وغير ذلك
فعلاجه ايضا المريخيات
المذكورة والاصوب لما
يعصران يشم القابضات
ويصب على الرأس
المريخيات حتى يحبس

ويجعل أكله اذا عادت الشهوة فرار يجي بماء الحصرم مطببة بنعنع كثير وان أفرط الصداع قصد
بما ذكرنا من التبريد والتطفئة ان كان الوجه والرأس معه حار الملس ومعه الضربان في الاصداع
وان كان لا حارة ولا ضربان معه بل ثقل غالب ميل الى الاستحمام وصب الماء الحار عليه وأكل
اذا عادت الشهوة من الكرنبية والعدسية لتسكينه (الجمار) وفي الناس أقوام لا يسكن عنهم
الجمار وأعراضه سكون تاما الا بشرب شئ من الشراب لكنه من الخطا العظيم ان يشرب في هذا
الوقت ما يعيد السكر لكن الشئ اليسير قليلا قليلا ومزوجا ينتظر ما بين القدح والقدح وقفا صالحا
فيقطع الشرب عند سكون ذلك العارض المؤذي وما يكسر من عادته الجمار الجلاب بالثلج والفقاع
وماء الخبز وهو الشلاب وروب الفواكه القابضة الحامضة (الرعشة منه) وأما من يورثه
الشراب رعشة فالخزم ان يهجره البتة أو يقل منه فانه انهم في ذلك لم يبال به كان على خطر من
الفاالج والسكته 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 أصح من الشراب ولا سيما البارد لاصحاب علل الدماغ والعصب (السداس بعقبه) فأما
من يصيبه السدار والدوار فليختر أقل النيذ صعودا الى الرأس وبتنقل عما يمنع البخار ويعن باسهال
الطبيعة فضل اسهال وخاصة بالايابغ الذي لازعفران فيه فان التواني في ذلك يقع في الصرع
وفي الداء المسمى السبات (ضيق النفس والخفقان منه) واختلاج القلب وقد يعرض عارضان
رديتان عن ادمان الشراب أحدهما ضيق نفس قصير المدة وبعده عدو الى التبريد وهو عارض
ردي يندب بالموت فجأة وينذر به باختلاج القلب ولذلك ينبغي متى حدث أدنى خفقان لمن يشرب
النيذ ان يقطع الشرب من ساعته ويبادر الى 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 والكهر بامن كل
واحد جزو ومن اللؤلؤ الصغار نصف جزء ومن المسك الخالص الجيد سدس جزء ويؤخذ من
السكر الطبرزد فيجلى بماء التفاح الحامض المعصور المصفى ويطبخ حتى يصير في قوام العسل ويطرح
فيه أوراق من الاترج وتجن به الادوية ويتعهد هذا الدواء صاحب هذا العارض فانه دواء شريف
لتقوية القلب من غير اسخاان ويصلح للخفقان واختلاج القلب مع حرارة (التشخ منه) والامتداد
والعارض الاخر تشخ أو امتداد يحدث بالسكران أو المخور وشهما ما هو الى التمدد وينذر بذلك
اختلاج كثير في جملة البدن وينبغي ساعة يحدث ذلك ان يقطع الشرب ويبادر الى التقي وان لم
يجي بسهولة فبدوا مقبي قوي فاذا استفرغ جميع ما في المعدة جلس في ماء حار بقدر ما يلين البدن
وينتفخ قليلا ثم يخرج ويمرغ الخرز والمفاصل منه به القسط أو الترجس أو السوسن أو البان
ولا يأكل شياً البتة يومه وليتته تلك ويعاود الابرن والمرخ ولا سيما ان بدائش من التشخ فاذا زالت
هذه الاعراض هجر الشراب مدة طويلة ولم يكسر منه باقي العمر وينتفض بالايارجات السكر
وأوفقها في هذا الباب ايارج روفس وهذا ايارج موافق صفته يؤخذ من الاسطوخودوس الحديث
مسحوقا وزن درهمين ومن القنطوريون الصغير وزن درهم ومن شحم الخنظل دانقين ومن
الغاريقون وزن أربعة دانق ومن الغريبون وزن دانق ومن الزنجبيل والوج والجنديب دستر من
كل واحد وزن دانق وهي شربة تخرج فضول العصب والدماغ والتخاع وتنفع في هذه الامراض
كأها أعنى الصرع والسكته والفاالج والسبات والشخوص والتشخ والامتداد الرطب لا عدل له
في ذلك ان شاء الله تعالى وربما طرح معه موضع شحم الخنظل من عصارة شحم قنأ الجمار وذلك

سكنجبينا ساذا جامر ابا الملح فان كان ذلك مما يغثيه و يقينه فليدثر به بعد نوميه أو حين يقيق من
سكوره وعلى أن السكجيين الساذج المبرد جدا اقلما يغثي الا ان كان ضعيف المعدة جدا ومن كان
كذلك فليستعمل السكجيين السفرجل صفة سكتجيين السفرجل يؤخذ من ماء السفرجل
الحامض المسكن المصفي عن ثقله جزؤ من الخلل المعتدل الثقافة جزؤ من السكر الطبرزد ثلاثة
أجزاء فيطبخ وتنزع رغوته حتى يصير له قوام وليته سد طلي أجفانه عند نومه وجهته وصدغيه
بأشياء ماميثا و صندل أحمر والفوفل والطين الارمني والحل والماء ورد و يقطر في عينيه قبل
النوم الماء ورد وان نفع فيه السهاق كان أقوى وايجتر من الشراب ما ليس برحائي ولا مر لكان
المائي والقهو ويشربه على العدسية الصفراء والقريص والهلام وفي الجملة على الاغذية الحامضة
ويتعهد الفصد والحمامة وتلين البطن فضل تعهد (حى الكبد منه) وأما من يحمى عليه من
كبده فليجتر أيضا القهو والتفه المائي وليتنقل عليه بالمان الحامض ويمزجه بالماء الصادق
البرد ويشرب على ما وصفنا من الاغذية الباردة ثقل الكبد منه ومن يصيبه بعقب الشراب
ثقل في كبده بلا ضيق في النفس ولا وجع ولكن يحسب ان ثقله معلقا حيث موضع الكبد
فليجتر من الشراب أرقه ويجنب الغليظ والكدر وينقل عليه بالكرفس المرابي والجزر ويأكل في
طعامه الخرشف والكبر الخلل والهندباء والطرحشقوق ويتعهد ما قد من ذكره مما يحل سد الكبد
ويجنب الحلو منه خاصة والحلواء المتخذة بالنشا والخبين الفطير (ضيق النفس منه) وأما من يصيبه
مع الثقل في كبده ضيق النفس وحى فينبغي أن يبادر الى الفصد ثم الى سائر التدبير الذي وصفنا
والى تعهد الكبد بالاضمة الباردة فان كنى ذلك والاهجر الشراب مدة فان هذا عارض لا يحتمل
الاستماتة به وينذر بتورم الكبد فهو ولذلك خارج من حدود حفظ الصحة داخل في علاج الامراض
وقلما يحدث به الشراب ضرر في طعمه لان الشراب دائما يضم الطحال دائما كما أن الماء بهجه
ويعظمه الا في الفرد ويحدث باصحاب الاطحلة العظيمة جدا والدماء الغليظة ومن الشراب الاسود
الرقيق (عظم الطحال منه) ومن حدث به ذلك فليجنب الغليظ الاسود والكدر والحلو ويحتمل
الاصفر المر الرقيق ويقبل مزاجه وشربه على يسير الطعام ولطيفه لاعلى الشبع والرى التامين
(قوى السوداء بعده) وقد نجد قوما يقيثون عن ادمان الشراب خلط اسودا وياو في ذلك لهم منافع
عظيمة متى خرج بسهولة وليس ينبغى في هذه الحال أن يقاب هذا الخلط عن مجراه هذا فاما من لم
يخرج بسهولة وهاج بعقب الشراب الفواق والكرب فينبغى أن يعان بشرب الجلاب والماء الفاتر
ليسهل خروجه ثم يأخذ فيما بعده من الايام ما يسهل السوداء ويفصد بالسليق من اليد اليسرى
(القرقرة عنه) ومن حدث به عن الشراب وجع في الكبد وتقرقرا اذا غمز عليه مع لبن الطبيعة
وضعف الهضم فليجتر الشراب الاصفر المر القوى ويشربه على أمراق المطجنات والالوان الكثيرة
التوابل والاباز يرويقل المزاج ويتنقل بالجزر والوزو والجزر وهو حب الصنوبر والفستق ويهجر
البقول والفواكه الرطبة حتى يسكن عنه العارض (ذهاب شهوة الطعام بعقبه) وأما من
يحدث به عند ادمان شربه ذهاب شهوة الطعام والغثي وتقلب النفس وتكبير البدن مع ثقل
الرأس ونوم مضطرب متشوش فان هذه اعراض الخمار والخمار تخمة النيذ ولذلك ينبغى اذا حدث
أن يطلب النوم مدة طويلة ويغمر فيها الاطراف ثم يدخل الحمام ويصب على الرأس ماء فاتر كثير
ثم يخرج ويراح فان خفت الاعراض وجاءت شهوة الطعام فذالك والاطلب النوم ايضا والسكون
ثم عاود الحمام حتى تخف الاعراض وترجع الشهوة فان أفرطه بعض اعراض الخمار كالغثي
والصداع فصد الى الغثي بتسهيل التي بالسكجيين والماء الفاتر حتى يخرج ما يخرج من
المعدة ثم يشرب رب الرمان أو رب السفرجل أو رب الريباس ويقضم من الطين النيسابورى

لهم بشم الكافور والصندل
والاستنشاق من دهن
الورد والبنفسج والنيلوفر
هذا اذا لم تكن الروائح
نزيه حامية فان كانت نزيه
حامية فعلاجه المقابلة
بأنواع البخور السودى
ورائحة المسك والزعفران
وصب الماء الحار على
الرأس (فمن أضره رائحة
الفحم) قال أبو علي الفهم
رائحته تفعل تسخيننا
وتجفيفا وتوهينا لقوة
الدماغ بحسب الكيفية
السمية دون الكمية
(وعلاجه) شم الفواكه
والاسما القابضة لتغظ
الروح مع الملاءمة وشم
الكافور والصندل
واحراق قشور الرمان
والسفرجل فان تأذى
الانسان وبلغ الى التصديع
فانه ينتفع بالماء الحار يصب
على الدماغ ويتعاطى
النوم ويديم الاستنشاق
بالماء العذب وغسل
الانف وتشد يد تشق ماء
الورد وغير ذلك وأصوب
الاشياء له للممتلى
الامتناع من الطعام (فمن
تأذى بالطيب) كل
الطيب بما هو طيب
ومشهور فانه نافع للدماغ
والقلب ولكنه بما يسخن
أو يبرد ضار في بعض
الاحوال أو يخفف أو
يرطب أو يعصر أو يقبض
فاما الطيب العطرى مثل

عن الحرارة الغريزية

المدبرة لها ولاستقبلاء
الحرارة العرضية عليها
حتى يتصرف فيها الاعلى
نحو ما يتصرف فيها الحرارة
الغريزية (وعلاج) منع
التكاثف هو الاستحمام
والتمرخ والتدلك والغمز
ولا سيما الاستحمام
بالمياه التي طبخت فيها
المليينات مثل الخالة
والبابونج والبنفسج
واكامل الملك والشبث
وأما الدهن فينبغي أن
يحتب في علاج التكاثف
اللهم الأأن يعقب التمرخ
به بغسل شديد حتى يبطل
سده المسام ويبقى تليينه
وأما التحفظ عن عفونات
الاطراف فالوجه في ذلك
التدلك بالادهان الحارة
جدا مثل دهن البلسان
والنفظ ودهن الخلتيت
وغير ذلك فاذا بدأ بالتعفن
فالشرط على ما بيننا في
رسالتنا في تدبير المسافر
وأما حفظ القلب والاحشاء
عن البرد وتقوية المزاج
الحار المانع ضرر البرد
فبأخذ المجونات المسخنة
والشراب الصرق العتيق
والثوم خاصة لاسيما مع
الشراب وغير ذلك فاذا
تأذى الانسان بالبرد فن
الصواب له أن يحسى
المرقة الدسمة اللحمية
الممزوجة بالشراب المنزرة
بالقلق والثوم والدارصيني
فليكن هذا كافيا في أمر
البرد (فمن تأذى بالروائح

الاصفر المرالطم القوي جدا فانه يسخن اسخانا قويا ويضر باصحاب الامزاج الحارة الا ان يكثر
مزجه جدا وينقلوا عليه بالفواكه الباردة (الريحاني) والريحاني منه أكثر صعد الى الرأس
وتصدىعاه ولذلك ينبغي ان يحذره من يعتريه الصداع والرمد ويسرع الى رأسه الامتلاء ويدفع
مضرته متى اضطر الى شربه مضطربشم الكافور والرياحين الباردة وتبريد الرأس بالماء وورد والصندل
والخل ودهن الورد والتنقل عليه بالسد فرجل وجميع ما يمنع صعود البخار الى الرأس وهو جميع
الفواكه الحامضة القابضة (العتيق) والعتيق أكثر تجفيفا للبدن الا انه أقل بخار او الحديث
كثير البخار سريعه الا ان بخاره بخار رطب لا ينسكى في الرأس كثير نكابه كما ينسكى فيه الريحاني
والاصفر المرالطم جدا (الصرف) والصرف أوفق للبطن وأجود في كسر الرياح وهضم الطعام
وأرد للرأس في تخيره والصعود اليه (الممزوج) الممزوج بالصد والمعتدل المزاج معتدل في ذلك
وينبغي ان يكثر من اجسه للمعرورين ولا سيما ما كان أقوى وأعنى حتى يبالغ ان يحس له بكثير طعم
ويقله للمبرودين ويعتدل فيه أصحاب الابدان المعتدلة (الكدر) والكدر من الشراب لا يفتح
السد بل ربما ولدها والتقعقع في المقاصد والحجارة في الكلى والغليظ القوام وهو أغذا وأوفق لمن
يريد أن يخصب بدنه والرقيق أجود لمن يريد تطهيره (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 للمعرورين غير انه يسقط الشهوة للباه
(المشمس) والمشمس يسرع الى توليد الحميات وتنفين الدم (الزبيدي) وبيد الزبيد المحردي ذهب
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 المفاصل الغليظة (المصرى)
ونبيذ العسل ولا سيما المصرى المتخذ من العسل وماء النيل الكدر فلهب جدا كثير التوليد
للمرار ونبيذ التمر والدوشاب كثير التوليد للدم العكر قليل المعونة على الهضم مطلق للبطن اطلاقا
ليس بالنافع جدا بل كانه ازلاق واطلاق ينقل على الطبيعة ان تحميه (السكرى) وأما نبيذ السكر
فصددع سريع الصعود الى الرأس الا انه يدر البول وينقى الكلى والمثانة ويذهب بخشونة الصدر
والرئة (نبيذ الفانيد) وأما نبيذ الفانيد فانفع للصدر وأشد اطلاقا للبطن وأقل نفخا الا انه يطفو
على المعدة ويغنى ويسخن الكبد ويؤرمها وفي الدم المتولد منه حدة وحرارة لان في الفانيد السجزي
قوة من لبن العشر فاما الخزائى فاخذها ماخذ السكرى الا انه أقل جلا وأكثر تليينا (نبيذ الحنطة)
وأما الانبذة المتخذة من الحنطة والشهير والجاورس فكلها مقصرة عن منافع الشراب وخفة
منفخة (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 الاستعمال لانها
تغاظ وتنفع لكن نبيذها على كل حال أقل في ذلك من عصارتها (أول مضار الشراب) فانرجع الا ان
الى ذلك المضار التي لاتزال تحدث من شرب الشراب وذكر ما يذفعها فنقول ان المضار التي
لاتزال تحدث من شرب الشراب هي الصداع والرمد وحى الكبد وذهاب شهوة الطعام والغنى
والسدر والدوار والرعدة والخمار (الصداع بعقبه) فمن كان يكثر به الصداع عن شرب
الشراب فليختار البيض الرقيق منه والعديم الريح وان اضطر الى غيره فليكثر من اجسه حتى يفقد طعم
الشراب وليتقل عليه بالسفرجل الحامض أو بره اذالم يصب السفرجل ويضع على رأسه في وقت
الشرب نحو قامة بردة بالماء وورد الكافور وينشق عند النوم دهن الورد وشم عليه البنفسج واللينوفر
ونحو ذلك (الرمد بعقبه) فاما من يسرع اليه الرمد بعقبه فليشرب ساعة يفرغ من الشرب

الآن فيه فضل خشونة
ولان أكثر نكايه الهواء
بالقلب والتفاح مما ينفع
في هذا الباب منفعه بالغة
(في الذين أضرهم البرد)
قال أبو علي البردي فعل في
الابدان على الاطلاق
أوه الا التكتيف والتخفيف
وجمع الحرارة الغريزية
في باطن الاعضاء ثم
تطفئها آخر الامر ثم
الهلاك والبرد يقاوم اما
بالمزاج الطبيعي البارد اذا
الشيء لا ينفع عن شبيهه بل
عن ضده أو بالمزاج الحار
القوى الممانع فان الضد
اذا قوى على مدافعة
الضد لم ينفع عنه والبرد
اذا فعل التكتيف فقط ولم
يتعد عنه أرجب منع
البيضات عن التحلل في
الابدان الممتلئة وخبث
وجلب العفونة وعوارض
العفونة وأما الابدان
النقية فان التكتيف
المعتدل يوجب فيها حصر
الحرارة الغريزية حتى
تجتمع فتقوى فيجود فيها
هضم الغذاء ونصح
الاخلاق أبلغ وأكثر وأما
اذا قوى البرد حتى يغفل
باطن العضو فانه لا محالة
يطفى الحرارة الغريزية فان
تدور سريعاً بضدها أعني
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 تنفيذه الى الكبد وجودة هضمه هناك وتنفيذه 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 فيسكن العطش وينفسد الماء ولا يسخن به ويخصب البدن متى
شرب على أغذية كثيرة الاغذاء ويحسن اللون ويدفع الفضول جميعاً ويسهل خروجها من البدن
بالنجو والبول والعرق بالتحلل الخفي الذي بالمسام ويخرج الصفراء أيضاً في البول يوماً فوما فيمنع
ان تكثر كميتها أو تسوء كيفيتها ولذلك هو عون عظيم على حفظ الصحة اذا شرب على ما ينبغي ويصلح
وقتا وقتاً وبالقدر المعتدل الذي تقهره الطبيعة وتسوي عليه ويطيب النوم ويثقله فتستريح
الات النفسية راحة أكثر من راحتها عند النوم على غير الشراب فيكون البدن من بعد ذلك
النوم أقوى والحركات أخف وأسهل والحواس أذكى والطف والهضم أجود وأبلغ لطول النوم
وقلة الحركات فيه ومن تركه عن اعتياده برد بدنه وهاجت به الامراض السوداء وقلت
وضعت 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 سكوناً تاماً ولا يراد به غير ذلك من تفرج
النفس وتطريها وهذا هو الحد للمعروفين وأصحاب الابدان الملتبسة جداً ومن يحصى جسمه
عليه والحد الثاني ان يؤخذ منه الى أن يبلغ ان يسر النفس ويطربها باعتدال في ذلك من غير
ثقل في الحواس والرأس ولا ميل الى النوم شديد فاما اذا جاؤ ذلك الى تلجج اللسان وفقد صحة
العقل واضطراب مفاصل البدن وضعفها عن الحركات فانها حالة السكر وذلك ضار جداً في وجوه
كثيرة ولا سيما اذا ترادف وتواتر وقد ينفع اذا لم يتواتر ولكن يكون في الشهر مرة أو مرتين أكثره
فانه في هذه الحالة يسخن البدن ويرطبه ويرقق اخلاطه ويقفع مجاريه ويذكي حواسه ويحلل كلما
قد بدا ينقصد ويجمع فيه من فضلات رديئة ثم يخرجها بعد المجاري والمنافس ولا سيما ان شرب
من غده هذا اليوم الماء فان الماء في هذه الحالة يجيى الى جميع ما قد حله الشراب ورقفه فيجذب
ويدفعه ويسهل خروجه ويجيى الى جميع ما قد سخن من الاعضاء بالشراب فيبرده ويعيده الى
اعتداله ولذلك من أجود الاشياء في حفظ الصحة أن يجعل الشرب بعد يوم الشراب من الماء وحده
وما كان من الابدان ملتبهاً جداً فينبغي اذا شرب الشراب يوماً ان يشرب الماء يومين أو ثلاثة
وما كان من هادون ذلك فمقدار من اجها حتى يكون ذلك يوماً يوماً فاما السكر أو الشرب على
الحمار ومداومته وموارته بخاب الامراض الرديئة كالمصرع والفالج والعشة والامراض الحادة وتورم
كثير بقاء حتى يقع في الامراض الرديئة كالصرع والفالج والعشة والامراض الحادة وتورم
الاجشاء لا سيما الكبد والديلات والحراجات 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 وشهرا لمن
يعتريه الامتلاء والامراض السوداء وخبرها للمنهوكين وأوقفها لمن يريد ان يزيد في لحمه (الخمر
الابيض) والابيض الرقيق أقالها اغذاء وأوقفها للمحرورين فان الشراب له مع امتحان الابدان
أن يخرج الصفراء التي تتولد قليلاً قليلاً في البول كما ذكرنا قبيل في دفع كون الامراض المرارية
ولا سيما مثل هذا الشراب فانه لا يسخن كثيراً امتحان ويدر البول ادراغاً صالحاً كثيراً (الخمر
الاحمر) والاحمر المعتدل في غاظه ورقته اغذاء الشراب وهو يولد ما جيداً (الخمر الاصفر) وأما

أشربة الفواكه وينظر
 بعد ذلك هل تحرك فيهم
 شيء من الاخلاط وهل
 تبخرت فيهم البخارات
 وحركة الاخلاط
 يستدل عليها بأوجاع
 منتقلة في الاعضاء، وتور
 في الحركة ولا سيما ان كانت
 الاخلاط ثقيلة أو رطبة
 وكغرز الابرو لذع في
 العضل لاسيما ان كانت
 الاخلاط مرارية ويستدل
 على البخارات بدوى في
 الرأس وظلمة في العين
 وصداع متصل ولا سيما
 مبتدئ من خلف مع قلة
 الثقل وتولد السدد
 والدوار مع الخفة فان
 هاجت الاخلاط الثقيلة
 فالفصد نافع لها كيف
 كانت وأما المرارية فينبغي
 أن يستفرغ لايكل
 ما يستفرغ المرار ولكن
 بما يجتمع الى ذلك
 التطفئة كشيرخشت وقر
 هندي وسويق النبق
 وما أشبه ذلك واذ اظن
 ان الاخلاط ليست بكثيرة
 وانما تؤذي بالحركة
 فلاشتغال بتسكينها بما
 يبرد ويسكن أولى على حال
 حتى لا يتعقب الاسهال
 ضعف ومما ينفع منفعه
 بالغة الرائب الحامض
 المبرد والفقع المتخذ من
 كشد 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 استحمام
 به (دفع مضار هذه) ويدفع مضار هذه بان لا يشرب في وقت غرقه بل بعد وقت طو بل وبعد صبه من
 انا الى انا، وخاصة الى الخرف الجديد فانه ينفس عنه بهذا التدبير أكثر انحة الكبريت ثم يصب
 على طين حروي يصفي عنه ويشرب برب السفرجل والريباس وحماض الاترج والرمان أو بمائها
 أو يؤخذ من هذه الفواكه قبله أو بعده ويحذر ان يشرب على هذا الماء شراب أو يمزج به (الماء
 المعدني) فأما الماء الجاري على المعادن فالقابل لكيفية النحاس ينفع من يعتر به القولنج الصعب
 الشديد وتولد سحج الامعاء العسر المتاكل الواغل في جرم المعى وينفع أيضا من به قرحة عفنسة
 عتيقة في رتته وتدفع مضرتة بالاخذ والاكثار مما يغري ويمنع كون السجوح كصفر البيض
 والطين والصحغ وشحم المعز والارز باللبن ونحوها (الماء الحديدى) وأما القابل لكيفية الحديد
 فانه يقوى المعدة ويضم الطحال ويريد في الانعاط الا أنه ماء قابض حامض فينبغي أن يصلح بما يصلح
 به القابض ويشرب بماء السكر أو بماء العسل (الماء الرصاصى) والقابل لكيفية الرصاص
 يولد القولنج الشديد ويحبس البول ولذلك ينبغي أن يتلاحق بما يدر البول ويسهل البطن (الماء
 الذهبى والغضى) فأما الماء المتولد من معادن الذهب فهو دون ماء النحاس في رداءته وهو ينفع من
 الخفقان والتوحش والمالنجوليا وكذلك الماء المتولد في معادن الفضة فانه دون الرصاصى
 ومضرتة وينفع أيضا من الخفقان (الماء الكدر) فأما الماء الكدر الغليظ فينبغي أن يصفى قطرا
 من خرف أو تقطيرا من ابريق أو بالطبخ والصوف المنفوش على هذه الصفة وهى أن يجعل الماء
 في انا، فعار ويوضع على رأسه قصب مشقق وفوقه حزة صوف نقي مغسول ويوقد تحته وقودا رقيقا
 ويعصر الصوف متى ابتل بالبخار أو يغلى غلبا ناشدا ثم يبرد تبريدا قويا ويصفى بما يرسب أو يلقى
 فيه شيء من النشا ومن السويق فانه يصفى الماء ويروق عن النشا وعن الدقيق مرات فان اضطر الى
 الشرب منه قبل اصلاحه مضطرا أخذ ما يفتح السدد في الكبد وما ينقى المجارى في الكلى والمثانة
 مما قد ذكرناه قبل واغتذى بماء حص وماء الباقلى وأكل البطيخ والهليون والحرشف فان ذلك
 يمنع من توليد السدد في الكبد والحجارة في الكلى (الماء النقطى والقيرى) وأما النفطية والقيرية
 فحاله حال الكبريتية (الماء المر) وأما الماء المر فينبغي من تفتح السدد وتلطيف الاخلاط الا أنه
 يفسد الدم وينهل البدن بكثرة الاسهال فلذلك ينبغي أن يطرح فيه السكر أو يقطع فيه قصب
 السكر أو يلقى فيه من الخرنوب الشامى شيء كثير فهو أجود أو من حب الاس أو من العناب أو من
 البسر المطبوخ ويتعاهد الاغذية الممككة للبطن (الماء المنتن) وأما الماء المنتن فمضرتة تعفين
 الدم ويدفع ذلك بمرجه في الماء، وردد وطبخه بالا فوايه والطيوب كالمصطكى والعود والاذخر
 والسنبلى 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 لئلا يطول وقوفه على رأس المعدة ويكثر في الغذاء من الاميرباريس
 والكبر الخلل والرمان الحامض ويتعهد تضديد المعدة والكبد بالورد والصندل والتاردين والسعد
 والاذخر (ما يكسر رداء المياها في الجملة) وبالجملة فانه تكسر المياها الرديئة بالشراب وربوب الفواكه
 اللذيذة والاخذ منها أنفسها وأشد نكايتهما في الابدان المريضة لاسيما التي أمر اضها موافقة لما
 يحدث عن هذه المياها وأما التي أمر اضها مضادة لما يحدث عن هذه المياها فقد يتفجع بها فاما
 الابدان القوية الوكيدة العجبة فلا يكاد تؤثر فيها رداءة هذا الماء، سريعا أعنى في يوم أو يومين والى
 أسبوع وفيما ذكرنا من منافع الماء المشروب والتج والجمد وسائر المياها ودفع مضارها كفاية
 وبلوغ في غرض هذا الكتاب

المقالة الثانية في

الهواء

الهواء الحار المسخن للقلب
يحلل الجلد ثم هو مكثف
له مهيتي لعفونة المرار
والرعاف والصداع
والحيات الحادة قليلة
الضرر للأبدان التي
مزاجاتها الطبيعية حارة
أو مزاجاتها الخارجية عن
الطبيعة باردة كثير الضرر
لمن هو بالصد والاحتراس
منه بالاكتنان والحماض
وغير ذلك (فمن ضربه
الهواء فأضر به) أما
الأبدان الحارة اليابسة
المهزولة فيعرض لهم من
ذلك حتى يوم أوحى 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 مزوري
حصري أو نشوتي أو
كشكية ويضع قلبه
ببقلة الحماض وبصندل
وماء ورد وكافور ويشم
الروائح الباردة ويستقي
الأشربة الحامضة من

والمالح والنشف واليابس فإنه بهذا التدبير يمكن أن يسلم من مضار الماء الحار ولا يدع مع ذلك أن
يبرده بجميع ما يقدر عليه من الرفع في الهواء بالليل ودفنه في النهار في السرايب 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 بقله
شرب الماء وذلك لفقد العطش وتدفع هذه المضرة بأن يشرب الماء، وإن لم يشته قدوما كان يشقل
إذا شرب ويمدد المعدة ثم ينبغي أن يتعالج بالتدبير على ما ذكرنا حتى يزول هذا العارض ويحدث
عطش معتدل يصاب به من الماء قدر الحاجة وليس ينبغي للنظر في هذا الكتاب أن يطالبنا بذكر
الأسباب والعلل في كل موضع منه لا نأخذ ذكرنا أن نؤخرا أن نعدل عن ذلك إلى العلاج النافع
نفسه ولا نألو ذهابنا فنعمل ذلك لطال هذا الكتاب طولا مفرطاجدا وغرقت العلاجات النافعة
وضاعت في خلال الكلام في الأسباب والعلل وذهب الانتفاع بها عن ليس له غاية الدربة في
الصناعة وعن العوام جملة إذا كانوا لا يجدونها متسعة منظومة بل مفترقة متبددة في خلال
كلام ليس في وسعهم فهمه فن أجل ذلك صار هذا المسلك أنفع للجميع وذلك أنه يقف من فن أهل
الصناعة على مطلوبه وقوفه لا يتظام المعاني وترادفها فينتفع باستعمالها ولا تضرة قلة معرفته
بعللها وأسبابها وأما العالم الدرب بالصناعة فجميع له ذكرها حتى يكون نصب عينه وذنه
وتصوره لا يختص بالكلام فيها وإيجازه وهو غنى لعلمه بعللها وأسبابها عن إعادة القول فيها فلنقل
الآن في ضروب المياه (صنوف المياه) الرديئة التي فيها كيميائية رديئة كالمقابس العفص
والمالح والكبريتي والمعدني والكدر والغليظ جدا والرقيق جدا والعفن ونقول فيما يدفع به ضررها
عند الاضطراب إلى شربها وفي بعض ما ينتفع منه به فنقول أنه من البين أن جميع هذه المياه
مطروحة الاضطراب وللتداوى بها أو لفقد الماء المشروب ونقول (الماء القابض) أن الماء
القابض ينفع من استطلاق البطن ورهل البدن وكثرة التحلل منه ويضر بعقله للطبيعة وأمسكه
البول ويطهره من فم المعدة وسده لمسام البدن ويخفيفه اللحم بقله للطبيعة وأمسكه
واضراره بالصوت والنفس بتخفيفه قصبه الرئة وهذا الماء في أكثر الأمر شبي أو زاجي أو حديدي
أو ما يجرى على الحجارة التي فيها طعم هذه أو أرض فيها بلوط وخرفوب كثير أو ضروب من الأشجار
القابضة العفصة وتدفع هذه المضار بأكل العسل وشربه بماء العسل وشرب دهن الحسل الجبل
على نقيع الزبيب وتدسيم الغذاء وادمان الحمام وينفع هذا الماء من زلق الأمعاء واستطلاق
البطن ودرور البول وكثرة جري العرق والطمث (الماء المسالخ) وأما الماء المسالخ فإنه يطلق طبيعة
من لم يعتده ثم أنه يعقله ويولد الجرب والحكة والبهق والقوابي والثآليل وتدفع هذه المضرة بشرب
الدهن وتدسيم الغذاء وفزج الماء بالسكنجبين الحامض وربوب الفواكه الحامضة والأكل منها
في أباها ومما يصلحه ويكسر أيضا طعم ملوحته أن يلقى فيه السويق الجيد المقلبي ثم يصفي عنه
مرات ويطرح فيه قطع التفاح الحامض أو النبق أو الزعرور ويترك فيه يوما وليله ثم يصفي أو يطرح
فيه الطين الحر الذي لا ملوحة فيه أو من الآجر الجديد أو من خرف التنور ثم يصفي عنه ويشرب
أو يغلي غليا ناشدا طويلا ثم يبرد بأشده ما يقدر عليه من التبريد ويصفي عما يرسب أو يقطر من
حباب أو جرار رقيقة فيعذب القطر فإن احتمل محتمل مؤنة تقطيره بالرطوبة على صنعة ماء الورد
قطر عذبا أو قريبا من العذب بحسب لين نار وغطا ملح فانه متى كانت ملوحته عن ملح غليظ فارقه
الملوحة بهذا العلاج مسرع ومتى كان عن فوشادر أو زهر الملح أو البورق كان ذلك فيه أعسر وقد
ينتفع بهذا الماء من يكثر به الحراجات والديلات ومن بهرهل في المعدة والبدن وعرق مز من (الماء
الكبريتي) والماء الكبريتي يهيج الصداع ويظلم العين ويضعف المعدة ويحس الكبد ويجعل

في كرتين أو ثلاث عند ارادة

تسكين الاوجاع ثم يتبع
بالسكون فلا ينام عليه فأما
ان خوفاً هذا يحدث
منه تهاوت من الامراض
التي نذكرها ثم القصد
الزائد على المقصد
الطبيعي يجعل شفاء العلة
الموجعة من أي مادة كانت
الا ان قسوام الحرارة
الغريزية متعلقه بالدم
وقوام الحياة متعلقه
بالحرارة الغريزية فلهذا
الاحتياط والتوفيق فيه
أحسن وأبلغ وأما الاسهال
أيضا فينبغي ان يكون
أيضا عند قوة البدن
وحاجته وبما سهل الخلط
الغالب الضار وبعد جودة
الحية وان لا يتعبه أو
يقدمه حركة عنيفة أو
جماع وان لا يشرب عليه
ماء كثير ولا يؤخذ في
المعدة طعام كثير ولا يؤخذ
عليه طعام مالم يحتبس
اسهاله وان يخفف الطعام
والشراب في ذلك اليوم
جدا ويبلغ بادني 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 فسادات كثيرة وفي
استعماله في الاوقات
منفعة عظيمة لبعض الناس
على الرقيق ولبعضهم على
الطعام وأولى الاوقات به
الشتاء وأما الدرور فينبغي
ان لا يكون مفراطا ولا

وفي ماء القطر وماء المطر وكذلك ينبغي ان نقول فيه بمقدار ما يلبق بغرض كتابنا هذا أعني ان
نذكر من ذلك ما هو النافع والمطلوب فقط دون العال والاسباب فنقول ان الجيد يفضل بعضها
على بعض بحسب فضل الذي منه كان فيكون الكائن عن الماء الذي هو أجود أجود وعن الماء
الذي أردنا أردأ (الجيد في الجملة والتلج) وأما التلج فيختلف بحسب المواضع التي يقع عليها فانه
ر بما يقع على جبال ومعادن كبريتية وزاجية ونحوها فما كان فيه من هذين طعم مستبان
أورا تحته منكرة فردى لا ينبغي ان يستعمل فان لم يكن بد من استعماله أصح وتلحق ضرره على
ماسنين ونقول فيه عند ذكرنا المياها الرديئة وما كان فيه تغير من ريح أو طعم أو لون منكرة فهو أردأ
فاجتراء السليم وأما الجيد فان كان من ماء جيد مختار فلا كثير فرق بينه وبين التلج النقي الا ان الماء
المبرد به أبطا التخذار عن فم المعدة ومن أجل ذلك يكون أصح لمن يحتاج الى التبريد الشديد
كالحمومين والمهتبيين وأردأ لمن لا يحتاج الى ذلك ومن يؤذيه الماء البارد جدا وانما تضطر اليه الشهوة
فانه لا يمكنه ان يشرب غير الصادق البارد فأما اذابة الثلج والجيد في الماء وتبريد الماء به ما من خارج
فانه اذا كان الماء ماء جيداً مختاراً وكذلك الثلج والجيد لم يكن بين ذلك فرق بقية اللهم الا ان لا يبرد
الماء به ما من خارج بقدر ما يبلغ برده برد الماء المذاب فيه الجيد والثلج فأما اذا كان الماء جيداً او الجيد
والثلج رديئاً فتبريده به ما من خارج أصح من اذابته اقيه وبالضد وأما اذا كان الماء رديئاً والثلج
والجيد جديناً سليماً فيكلاماً أكثر منهما في ذلك الماء كان أصح وماء القني في أكثر الامور يصلح باذابة
الثلج فيه لان أكثر القني مختلف في الجودة عن الماء الكائن عن الثلج وقبلما يصاب ماء قنائة يبلغ من
رقته في قوامه وسرعة نزوله عن المعدة وخفته عليها وقلة انقالها 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 مختاراً موثراً على غيره فأما الجيد فاذا كان من ماء الوادي
فاذابته في ماء القني أصح في أكثر الامور فأما اذا كان من ماء قنائة فعلى حسب حاله من حال ذلك الماء
(ماء القني الجارية) وأما القني الجارية فأفضل في أكثر الاحوال من ماء الابار الواقعة اللهم الا ان
يوجد في ماء القني الجارية طعم أو ريح منكرة غريب فاما في أكثر الامور فان ماء القني الجارية أرق
وأخف وأسرع نزولاً عن المعدة من ماء الابار الواقعة وقد ذكرنا فضائل الماء فليكن الاختيار له
بحسب ما ولا سيما فضيلته في سرعة نزوله عن المعدة فان هذه الفضيلة تفوق جميع الفضائل الاخر (ذكر
ماء الوادي) ذكر بعض فضلاء الاطباء وقد ما ثم ان ماء الاودية يضر بمن يعتاده القولنج اضرا
أكثر من اضرا ماء القني (الماء المغلي) وأما الذي يغلي ثم يبرد ويشرب فأقل نفخاً وأوقق لمن
يعتريه النفخ في جوفه وهو أقل موافقة للمحرورين والمهتبيين (ماء القطر) وأما ماء القطر فسرير
النزول عن المعدة والنفوذ الى الاعضاء والخروج بالعرق والبول الا انه سريع التبخير الى الرأس
ولذلك يضر في هذه الحالة بالذين عتلى رؤسهم سريعاً وتظلم أعينهم ويسرع اليهم الزكام والنزلة
(ماء المطر) وأما ماء المطر فرديء ولو خفيف سريع النزول عن المعدة الا انه متهيئ للعفونة ولذلك
تكون مائية الدم الكائنة منه متهيئة للتعفن واشعال الحميات فلذلك ينبغي ان يحتنبه المهتمون
لتعفن الدم وتولد الحمى ولا سيما في زمان الحريف فانه أشمر ما يكون هو في نفسه في هذا الوقت وأشد
ما يكون أيضا استعداد للعفونة في هذا الوقت فن اضطر اليه فليشربه بالسكجيين 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 فيجوز لذلك الى الاستكثار منه
فيصير بكميته أكثر ضرراً من اضطر الى ذلك فليميل أعديه الى الحوضه فيجعلها من المتخذة بالخل
والرائب الممخض وحمض الاترج والمصل ونحو ذلك ويشرب عليه ربوب الفواكه الحامضة
ويتحرى ويتطلب المراقد والمسكن الباردة والرطبة والنزهة ويحذر التعب والاسهل من الخلو

فيها بعد النوم واليقظة
 • وأما باب النوم واليقظة
 فاصناف تعدلها فان
 يكون في الوقت الذي ينبغي
 أعنى على الطعام مقدار
 ما يحفظه على المعدة
 ومقدار الوقت المفروض
 بالطبع بالاعتدال وهو
 قريب من اثني عشرة ساعة
 يوزعه أكثره ليلا ومقدار
 ساعة أو ساعتين نهارا ان
 كان يتغذى وان لم يتغذى
 فالقيمة لمكة مكروهة له الا
 لسبب من الاسباب
 الموجبة للراحة عن تعب
 شديد أو غضب مفرط أو
 فكرة وغم والسهر المفرط
 ضار لاسباب الاحجاب
 الاخرجة التخييفية
 والاخرجة الحارة والنوم
 المفرط ضار لاسباب الاحجاب
 الابدان العلية الممتئة
 • وأما الاستفراغ
 والاحتباس فالمعتاد 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 الاعناء
 الضرورة ولا بعد ما تقدمه
 شرب ماء كثير أو شراب
 مشير للاختلاط ولا مع ضعف
 المعدة والقلب ما أمكن
 وان يجتهد حتى يخرج
 المقدار المطلوب من الدم

المفاصل وخرز الظهر أخلط اغليظة لزجة تتحجر على طول الزمان وتضر بمن به وورم في احشائه
 أو خراج يحتاج أن ينضج وينبغي أن يحذر أن يشرب من الماء الصادق البرد جدا مقدار كثير دفعة
 قبل الطعام وبعده لئلا يطفئ حرارة المعدة اذا شرب منه شيء كثير ضربة ويدفع هذه المضرات
 منه بان تستعمل أصحابه ادرار البول والتعرق في الحمام وبالحرركات السريعة التي تهز المفاصل
 هزاقويا متواترا شديدا كالأحضار والضرب بالصواع والنج والدلك لجميع البدن حتى يحمر ومرحبه
 من بعد بدهن القسط ودهن السوسن والترجس ونحوها مما يسخن العصب ويلطفه وبما يدر البول
 باعتدال بزرا البطيخ اذا اقتبح بالسكر وزن خمسة دراهم فان خلط به من بزرا الكرفس والدوقو
 والانيسون كان أقوى في ذلك (صفة دواء يدر البول) دواء يدر 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 الفوفير
 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
 الاخلط الغليظة في خرز الظهر وترهل البدن عن الافراط من شرب الماء البارد يؤخذ من بزرا
 الكرفس وزن عشرة دراهم ومن النانخوا، والدوقو وفوة الصبغ والابهل والاسارون من كل
 واحد وزن درهمين ومن القانيد السجزي مثل الجميع ويستف منه وزن خمسة دراهم بماء قد يطبخ
 فيه برساوشان ويأكل في هذه الايام من ماء الحمص وخاصة الاحمر فان هذا الدواء ان آدم من استأصل
 أوجاع المفاصل الغليظة ومنع من تكونها وقد يحدث عن الثلج والجد والماء الصادق البرد مضرة
 شديدة باصحاب الربو والسعال ويمنع من نضج الزكام فينبغي أن يجتنب في مثل هذه الاوقات فان لم
 يمكن تركه البتة دفع ما يحدث من ضرره ما أصاب منه اما التخشين الصدر فالغرغرة بالماء الحار بعده
 واما المنع الزكام من النضج فيصوب الماء الحار مدة طويلة على الرأس في الحمام في آخر النزلة وخارج
 من الحمام في بدوها وأما منعه الخلط الفاعل للربو من الخروج فبان يستعمل بعده طبخ
 البرساوشان وطبخ الزوفاء ويؤخذ 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 بعقب الحمام الحار جدا بعقب الحركة العنيفة والبدن ملتهب بعد التعب فآلم مضرة عظيمة
 جدا وهو انه يبرد مزاج الكبد ضربة تبريد اشديا 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 الزرى بودرالى تكمة سيد الكبد حتى يحس بالسخونة قد وصلت اليها ولا يحقه بالشراب من
 الشراب القوي الصريف قدر رطل قليلا قليلا فان لم يجد بعد ذلك وجعا تحت الاضلاع العليا من
 الجانب الايمن ولا قرقرة خفيفة اذا غمر على ذلك الموضع فقد سلم من شره وكفى هذا العلاج وان
 وجد ذلك احتاج ان يعاود أخذ الشراب الصريف ويأخذ أيضا بعض الادوية والجوارشينات
 المسهلة والامروسيبا والاثاناسيما نافعان في هذا الوقت والزنجبيل المرابي وان يستف من النانخوة
 وزن درهمين أو اللوز المر قدر درهمين ويجتنب الاغذية والفواكه الحامضة أياما ولا سيما الرمان
 الحامض جدا وحمض الارج والحصرم والريباس فان هذه تسرع الى تبريد الكبد وكذلك الخسل
 وجميع ما اتخذ به ويجعل الغذاء أياما ماء الاسفيد باجات المبرزة والمطبخينات والقلايا المطيبة بالا فوايه
 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 والثلج الذي قد
 أذيب فيه الثلج والجد وفي ماء القني وماء الآبار التي لا تجرى والادوية وفي الماء الذي يغلى ثم يشرب

الصوم ولا على استقراغات

متقدمة أسهالية أو
جماعية أو عافية أو زقية
أو درورية أو انفجارية
وان وقعت ضرورة إلى حركة
قوية ضارة تدرج إليها
بالرفق وأما الحركة الجماعية
فينبغي أن لا تكون على
الحلاه الصريف فتورث
هيجان المرار وغير ذلك
مما نذكره ولا على الامتلاء
الصريف ولا عقيب فصد
أو اسهال أو حركة متعبة أو
حمى أو غشى أو ضعف بوجه
من الوجوه ولا على أطعمة
بخفة عسرة الانضمام ولا
عائل في الكمية فمنه
مثل تولد الحصى أو سلس
البول أو حرقة أو عسره
أو ذبابيطس ولا مع أوجاع
المفاصل كالنقرس وعرق
النسا وما أشبهه ولا مع
آفات الحس والحركة
كالخدر والقالج ولا على
الرمد وضعف السمع ولا على
حين ما يصعب على الطبيعة
الانزال أو مع من لا يشتهي
أو بالتكليف بغير صدق
شهوة ولا لمن هو يابس
المزاج خصوصا ببارده ولا
لمن هو بارد أعضاء
التوليد أو نحيف السحنة
أو وضعيف الأعضاء
الأصلية في الخلقه وتركه
أيضا مضر معتاده إذا
اشتدت شهوته وبعد
عهدده ولا سيما إذا كان
متداعيا متنعما وكان خصب
البدن كثير الدم وأما
الحركات النفسانية فتتكم

الطباشير الأبيض الحلال وزن عشرة دراهم ومن الورد المطحون وزن ثلاثة دراهم ومن السماق
المنقى من حبسه وزن درهمين ومن الجملنا وزن درهم ومن القاقلي الكباب درهم ومن المصطكي
والعود النقي من كل واحد وزن نصف درهم والشربة ثلاثة دراهم بماء السفرجل وماء التفاح وإذا
كان هؤلاء يشتهون مع هذه الحال الاغذية الحريفة ولا يشتهون الطعام الا بها ومعها فينبغي ان
يطعموا اسلقا وخر دلا وبقيا بالسكنجيين أو بالمرمرتين متواليتين فان زال عنهم هذا العطش والا
أعنا المتى ثلاثة أيام ثم عاودوه حتى يزول هذا العارض فهذا التدبير يسلم من مضرة الماء العذب
المؤذي بكثرة كيمته أو شدة برودته (الضار بحره) وأما الذين يميلون إلى الماء الحار منه ثم يفسد عليهم
هضمهم فينبغي أن يدرجوا قليلا قليلا إلى شرب الا بر دفا لا بر دحتي يصيروا إلى الحد الذي لا يفسد
هضمهم ويأخذون ربوب الفواكه القابضة الحامضة كالتفاح والسفرجل ونقيع السماق بالماء
وردحتي يحسوا بنحشونه وقبض في الفم فعند ذلك لا يفسد ما كان من الماء يفسد بحرارته هضمهم ثم
يتدرجون إلى شرب الا بر دفا لا بر دحتي تقوى معدتهم وتحتمل من البارد ما لا يفسد معه الهضم
(الضار لا خذه في غير وقته) فاما المضرة الحادثة منه عن أخذه في غير وقته فان ذلك يكون اذا ذهب
الانسان مثلامنه إلى الالتئاذ بالماء البارد أن يشرب منه الكثير وهو يطعم أو يكون طعامه حارا
بالفعل أو معطشا على ما ذكرنا فانه في مثل هذه الحال 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 فليحتمل
العطش وليتعدل بقبض الثلج ومص الماء وتجرحه وترك الاستيفاء منه على الطعام إلى ان يمضي
ساعتان أو ينام نومة ثم يستوفى منه ما يسكن به تمام عطشه فان كان هذا العطش شديدا ولم يمكن
ان يصابر 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 خرقا مبردة على الثلج وفي الجملة
فالتصابر على العطش بعد ان يصاب من الماء قليلا يوهن العطش ويكسره ثم انه يذهب به البتة
كما يذهب التصابر 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 باصحاب الا مزاج الباردة والابدان الشحيمة والمشايخ والذين لا يزال تعثرهم
الامراض الباردة وأصحاب المزاج الحار والالوان الحمر واللحم الكثيرة والنقبض العظيم فقلنا
يحدث بهم ذلك لبوغم الماء البارد في معدتهم وجودة الهضم والمنع من الوقوع في الحميات والامراض
الحارة لان المياه الباردة الصادقة البرد والثلج والجد من شأنها ان تمنع التهاب القلب والمعدة وعفن
الدم في العروق وهو يجمع أيضا جرم المعدة فتحتوى على الطعام احتواء قويافي وجود ذلك الهضم
ويحسن اللون ويحمره ويريد 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 ناقص
الشحم رديئ الدم الذي في العروق مستعدى الالتهاب والعفن ويجد شاربي الماء البارد حجر الالوان
خصبي الابدان قوي الا كباد والمعدة ضامري الاطحلة وهذه منافع جلية من منافع الماء الصادق
البرد والثلج والجد والجليد لان الماء الحار ما يسكن العطش فيضطر شاربوه إلى الاكثار منه فيصير
ذلك أيضا سببا لترهل البدن وفساد المزاج وابتداء الاستسقاء فأما الماء البارد فبالضد من ذلك فاما
مضارها فقد قلنا ان أكثر ما يحدث بأصحاب الامزاج الباردة والمشايخ ومن يسرف في الاصابة منها
لاستلذاذها اياها وهم الذين متى ذكروا لذة الماء البارد استدعوه وشربوا منه وأكثروا ولولم يدعهم
إلى ذلك عطش صادق وقد يحدث الماء البارد والثلج والجد في هؤلاء أمر اضار بدرجة في العصب
والدماغ وفسد الطهث من النساء حتى يقل ويعسر خروجه فيورث أمر اضار ديشة ويولد في

الطبيعة وتجفيف البدن ويمكن ان يغذى بها المستسقون والمترهلون ويدفع عقلها للبطن
 باكلها مع الدسم الكثير وتجفيفها 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 ادمن وخاصة من لم يعتده الا بالابا كثيرا من الدسم
 ومن الحلوة والاشربة الحلوة (الشاهبلوط) فأما الشاهبلوط فانه أسرع خروجا لاضافة الى البلوط
 الا انه أكثر رباحا منه وأكثر غداء 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 وصفوف 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 الامزاج 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 يضر اما بكميته أو
 بكيفية واما باستعماله في غير وقته الواجب اما بكميته فاذا شرب منه بمقدار ما عمد المعدة تمديدا
 شديدا حتى تشاق النفس الى التي فانه في هذه الحال يسيء الهضم ويحشى منه الهيمضة وهذا ايضا
 انما يكون اما لفرط العطش واما لطلب الشارب لذته برده فان كان عن فرط العطش ثم كان ذلك
 لعارض وادركتعب أو حمام أو أكل مالح أو حلو أو حار فينبغي ان لا يعاود ذلك العارض وان كان
 بلا عارض عرض فينبغي ان تدفع مضرته وقت 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 كالتيمكسود والطعام المتخذ بالمري ولا الطعام اليابس كالشواء والكباب المالح والكرود نالك
 وليس بحلو ولا بحار بالفعل ولا بالقوة كالحلوة الحارة والامراق والاسفيدنجبات الكثيرة التوابل
 والبصل والكراث والكوامنج والخبث العتيق لكن يقتصر على البوارد الحامضة وعلى الاهل
 والقربص ومن الطبيعي على السكباج والزيرباج ويشرب الماء الصادق البارد فان لم يسكن العطش
 من جهة بالسكنجبين الساذج الحامض ورب التفاح ورب الرمان الحامضين وما أشبههما من الربوب
 ووضع يديه ورجليه في الماء البارد ولم يساعد الشهوة مساعدة شديدة فان لم يصبر 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 لسوء مزاج الهضم وانطلاق البطن والهيمضة (الضار بكيفية) اما 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 الضار
 برده) وأما ان كان الماء انما يضر برده الشديد كالذين تتغنى نفوسهم الامن الماء الصادق البارد
 جدا واذا شربوه ساء هضمهم واعتراهم القراقرق والنفخ والجشاء الحامض فينبغي ان يردوه بالقدر
 الذي لا يغنى منهم أنفسهم فقط ولا يتجاوزون ذلك ايثارا للشهوة ويكمدون المعدة بالحرق المسخنة
 ويمرخونها بعد الخف من اطعام بدهن الناردين وينعلون ايضا بالثلج اليسير عن الماء الكثير
 ويدخلون من غدا الحمام ويتعرفون فيه ويأخذون من السكنجبين السفرجلي والجوارشونات التي
 تقوى المعدة ولا تسخنها كجوارش الطباشير وهذه صفتها (جوارش الطباشير) يؤخذ من

فوق القدر مثل الجماع
والحمام ولا عقيب سبب
يوجب تشبيع الحرارة
الغسرين به بالأفراط
كالغضب والفرح ويكون
بعدمارق الطعام واحتياج
الى التنفيذ أو عند معالجة
الامراض الحادة . وأما
الشراب الاخر فمن نوع
تعديل جوهره ما هو في
كميته اذا اكثر منه يفعل
فعلين متضادين فيفعل في
الاجسام الحارة زيادة
حرارة ودم حار أو تسخينها
أو تعفينها أو تسيلها الى
غور الاعضاء وفي الباردة
يفعل البرودة والرطوبة
على ما نصفه بعد وأما
كيفية فان لا يكون
للمرورين شديد الحرارة
غليظ القوام والمبرودين
شديد العفوصة رقيق
القوام وان لا يشتد
للمعتدلين حرارة ولا يصغ
ولا طعم بشع ولا رائحة
مفرطة بل يكون مقبول
الرائحة لذيد الطعم جازيا
على اللسان لا يفعل قبضا
ولا مرارة ولا حوضة ثم
أصلحه للمرورين
الايض الرقيق المتخذ من
عنب فيه أدنى حوضة
وللمبرودين العتيق الصافي
الاحمر القوي الذكي
وللمعتدلين المعتدل
والمزوج صالح لمن به
حرويس 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 بمخرق حارة فان
كفي ونزل سريره واخف البطن من أرياحه والاشرب عليه النيذ الصريف القوي المسخن قليلا
قليلا فان كفي ذلك والا أخذ الكموني والتري والشهريارات ودواء الخبز وما أشبهها من
الجوارشنات المسهلة ودخل بعد انحداره الى الحمام وتجرع من الماء الحار ودفع بوقت الغذاء
الى أن لا يبقى من النسخ شيء بقائه بهذا الوجه يبقى ويسلم منه أن يولد القولنج النسخي فاما الثقل
فعلما يتولد من الباقي وذلك انه جلاء سريع الخروج من البطن والباقي بالجملة يسخن البدن
والرطب واليباس منه يخصبان البدن وماء الباقي ينقي الصدر ويمنع تولد الحصى في
الكلى والمثانة ويحرم 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 مرارة وقبض يبثران الفم ويخشنان الحلق وربما هيجا الخواثيق وفي اللب منه أيضا مادام
رطبا شيء من ذلك ويدفع هذه المضرة أن يغسل آكله فاه بماء حار ويضمض ويتغرغر به مرات
كثيرة حتى تفقد الحشونة المتولدة في فمه ولسانه ثم يمسك في فيه شيئا من دهن اللوز والزبد أو دهن
الخل فان ذلك يدفع هذه المضرة (خبز العدس) وأما العدس خبزه بحرمة كاهو فوولد للدم الغليظ
الاسود ولذلك يتولد من ادمانه الماء الخولييا والسرطين والدوالي ونحوها فمن اضطر الى ادمانه
فلينفذ بدنه بمطبوخ الاقيمون وبمجموع القرنفل ويدمن الشراب الصافي الرقيق فانه يمنع من
تغليظ دمه ويأخذ عليه متى وقع في طيبخ أو أكثر منه في نقل فنسخه الجوارشنات الكاسرة للريح
والشراب المسخن اليسير الصريف ومتى اضطر الى ادمانه لم يفعل غير اخراج السوداء بالاهليلج
الاسود والاققيمون والبسباج ليسلم بذلك من الامراض السوداء وينبغي ان يتركه بته من تعثره
الامراض السوداء كلما الخولييا وابتداء السرطين والدوالي والبواسير فلا تعرض له البتة
(العدس في الجملة) وأما العدس في الجملة يبرد ويحفف وماؤه اذا طبخ بقشوره يلين البطن ومقشره
يعقل البطن ويسكن نازة الدم وينفع صاحب الجدرى ومن الامراض الحارة اذا طبخ مع الخيل 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 وغذاء ليس بالكثير فاما
المبرودون ومن يعثرهم الرياح فينبغي ان يدفعوا مضرته بالأخذ من الجوارشن الكموني وأكله
بالخردل (اللوبياء) فاما اللوبياء فانه كثير النسخ وليس مع ذلك يصلح للمعدة بل يغث ويخرو ويصدع
الرأس أيضا ولذلك ينبغي أن يؤكل بالخردل والخل والسذاب والمرى فان الخيل يمنع تخيره الى
الرأس وتولده الغثي والخردل والمرى يذهبان أيضا بما فيه من تقلبيه المعدة ويطيبانه ويشهيانه
الى الطبيعة ويسرعان باخراجه من البطن والسذاب يكسر نفخه ورياحه (فاما الجلبان) فانه
لا يتغذى به الا في الندرة فان اضطر الى ادمانه مضرته فليتلاحق مضرته بالاكثر معه من الحلواء
والدسم ونفذ البدن من السوداء بما ذكرنا من الادوية ومرخ خبز اظهروالعنق ومخارج
الاعصاب بدهن القسط ودهن السوسن ودهن الترجس والاستحمام بالماء العذب الفاتر ثم
الوقوع بعقبه في الماء البارد ليسلم من مضرته بالاغصاب وتغليظه للحواس وتولده السوداء
(الترمس) وأما الترمس فانه قبل ان يطيب دواء لاغذاء وذلك انه قوى المرارة فاذا انقع وصب ماؤه
حتى يذهب مرارته كان أحدا الحبوب التي تغتذى بها الناس وليس يحتاج الى اصلاح شيء من
هذه وتلاحق ضررها متى لم يدم وان آدم من أكل الترمس اضطر الى تعديله فينبغي ان يكثر معه من
الحلواء والدمس لينقله الى طريق الغذاء عن الدوائية ويقل افساده للدم (وأما الجوارشن) والدخن
والذرة فاما عاقلة للبطن والطبيعة ماسكة لهم محففة للبدن ولذلك ينتفع بها حيث يراد عقل

الشراب فتعدله أيضا
 من وجوه شبهة بهذه
 الوجوه والشراب يقال
 للماء ويقال للماء سكر
 ويقال أيضا للسر بوب
 وأثره الفواكه وانما
 غرضنا ههنا في الماء وفي
 الآخر ولنتكلم أولا في
 الماء فنقول تعديل الماء
 اما في كميته حتى لا يكون
 فوق الذي ينبغي ولا دون
 الذي ينبغي واما في كميته
 حتى يكون رقيقا خفيف
 الوزن عديم الرطوبة
 والطعم قبولا للحر والبرد
 بسرعة ومن الانهار
 الجارية على الطين الحر
 أو الطين العذب سريع
 الجريه بعيدا عن المبدأ
 الذي منه ينبع مكشوبا
 للشمس والرياح وان كان
 النهار أعظم فهو أجود
 وخاصيته اللذة وسرعة
 الانحدار عن فم المعدة
 والشراسيف وسرعة
 الدور والتعرق فان كان
 أجاميا أو كبير تيبا أو زاجيا
 أو شيبيا أو نحاسيا أو زنجاريا
 أو زنجيبيا أو فيه قوة شئ
 من المعادن أو رث أنواعا
 من الامراض وخير مياه
 المعادن ماء الحديد ومن
 هذا الباب المياه المالحة
 والزعاقه والحامضة ومن
 التعديل ما يتعلق بوقته
 حتى لا يكون على الريق
 ولا بعد الامتلاء ساعة
 الفراغ من الطعام ولا
 عقب حركة معنفة ولا
 عقب سبب يخلل البدن

خبز الخنطة ولذلك قد وقف الناس منه بالتجربة على أن لا يأكلوه الامع المالح أو الدسم الكثير أو اللبن
 أو مع الثوم وذلك انهم متى لم يأكلوه مع هذه الاشياء عظم ضرره وكان منه القوانج النفلى والريحى
 وينفع منه أى من القوانج المذكور أكله مع المالح لانه يسرع باخراجه ولا يترك فضله يطول
 لبثها في المعى ويلدغ المالح للمعى ومع الدسم واللبن باذلاقه ومن تولد القوانج الريحى الثوم وليس
 يجترى أحد منهم أن يأكله مع ماء الحصرم أو مع المضيرة ونحوهما اللهم الا في غير أوقات الصحة
 كما يؤكل الارز المطبوخ بالسماق للقصداى عقل البطن ومع الرائب في بعض الاحوال للتطفئة
 وتسكين العطش وذلك بعد جودة طبخ الارز نفسه فأما خبزه فان أكل ببعض هذه الاشياء عظم
 ضرره ومن أجل ذلك يدفع مضرته بما يسرع اخراجه والفانيد والسكر والعسل وعقيد العنب
 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 جرت به عادته الادوية الفناحة لسدد
 الكبد والمظفة للطحال ومما ينفع من ذلك مما يتأدم به كالحب الكبر والمخلل والهندبا ومن الهندبا
 البرية الطرحشقوق والكرفس والسذاب والارز يسخن قليلا ويخفف كثيرا الا ان يقع مع
 الاشياء المرطبة كما ذكرنا فيمنع من استطلاق البطن ويغذو غذاء كثيرا ويخصب الجسد اذا طبخ
 باللبن وأكل مع السكر فيزيد حيث تدنى المنى ونضارة اللون (خبز الشعير) وأما الخبز المتخذ من الشعير
 فنفعه مبرد للبطن ولذلك ينبغي أن لا يأكله من لاروم تبريد البطن به بل ان اضطر الى ادمانه
 فبالعسل والتمر والالية والاسفيداجات الكثيرة التوابل وبشرب عليه ماء العسل ليا من تشيكة
 للمفاصل وتوليد القوانج الصعب الشديد (الشعير في الجملة) والشعير في الجملة يبرد تبريدا سيرا
 وينفع المحرورين وأصحاب الامراض الحارة ويضر بمن يعتريه الرياح والامراض السوداء (خبز
 الحمص) وأما خبز الحمص فبطيء الانضمام جدا لا يكاد ينزل ولذلك ينبغي أن يكثر ملحه أو يؤكل بالمخ
 الكثير متى اضطر اليه مضطروا وان يطرح في امرق الاسفيداجات المالحه الدسمة جدا فان لم
 يفعل ذلك ولدأوجاع في المعدة صعبة وتبندق الثقل وعسر خروجه وآلم الكلى والامعاء (الحمص
 في الجملة) والحمص 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 المتخذة منه ومن اللبن نافع لمن جفت رثته ودق صوته وماؤه أيضا ينقى الكلى
 والمثانة من الرمل والحصى وأما الرطب منه فنفعه 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 والقلافلى اللهم الا
 أن يطلب بذلك الزيادة في الانعاط (خبز الباقل) وأما خبز الباقل فنفعه لا يكاد يدانيه في النفع شئ
 من الحبوب وهو مع هذا كثير الصعود الى الرأس مثقل له فمن كان من الناس يعتريه الرياح في
 البطن فالاجود أن لا يقر به فان اضطر اليه أكله مع الامراق الدسمة وأخذ بعده من القوانجى
 والقلافلى وجوارش الكهوفى ومن كان انما يتأذى به بصعوده الى الرأس فليصطبغ بعهده بمخل
 (الباقل المطبوخ) وأما الباقل المطبوخ فهو كذلك منفعه صعد الى الرأس ومما يدفع نفعه ان
 يطبخ بعد أن ينبت 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 صعوده بخاره الى الرأس (الباقل الرطب) وأما الرطب منه فنفعه
 أيضا وكثير الانفاخ جدا الا ان صعوده الى الرأس أقل وخروجه من البطن أسرع ومما يسرع
 خروجه ويمنع ايضا من نفعه ويكسر انفاخه أكله بالملح الكثير والاصطباغ بالمرى من بعد أكله

للارتياح والمصكث أو
 للاندخار بان يرتق أو يعصر
 أو يسهل نحو آخر ونوع
 من فساد الجسع يتعلق
 بالحاسيات ومن ضروب
 التعديل للطعام وقته وهو
 ان يتناول الاول وقد
 انخدرا الثاني ويتناول وقد
 صدق الجوع الطبيعي
 دون العرضي والمرضى
 ويتناول وقد أخرج عن
 المعدة الخلط الذي يخاف
 أن يستحيل اليه الطعام
 كمن يتناول العسل وفي
 معدته مرة أو اللبن
 الحامض وفي معدته بلغم
 ويتناول وقد عنت الرياضة
 التي يحتاج اليها الغذاء
 المتقدم الامسى ومن
 ضروب تعديل الانضمام
 مراعاة الاحوال عليه
 من الحركة والسكون
 والنوم واليقظة حتى
 لا يتخضم بحركة دائمة
 ولا يفتج بسكون دائم بعد
 هضمه واليقظة كالحركة
 والنوم كالسكون ومن
 هذه الابواب مراعاة حال
 النفس من الغضب والغم
 والفرح وغير ذلك فان
 الاغذية الحارة مع الغضب
 مضرة واليايسة مع الغم
 مضرة والاغذية الرطبة
 مع الفرح تولد الكثرة وهي
 زيادة مشتركة من الاخلاط
 الاربعة وكذلك البارد
 مع الخوف الشديد أو اللذة
 المفرطة مضرة وكذلك
 الكثرة مع السكون
 والقليلة مع الحركة وأما

وجملة مضار الخنطة ما قد ذكرنا ويدفع بما قد وصفنا (جملة منفعة الخنطة ومضارها) والخنطة
 أوفق حبة عمل منها الخبز وأشد هالملاءمة لبدن الانسان المعتدل واذا كانت نيئة فر بما تولد منها
 حب القرع ويدفع ذلك بان يتحسى بعقبه المري النبطي والخل الثقيف (التي من الخنطة والمقلو)
 وادمان أكل المقلو منها يعقل البطن فلذلك ينبغي ان يتلاحق بما يسهله اسهالا معتدلا كافا فيد
 السجزي والتين العلك وما أشبه ذلك (الخنطة المطبوخة والفريك) وأما الخنطة المطبوخة
 والفريك فينفخان جدا وذلك ينبغي أن يؤخذ بعدهما جوارشن الملوكي والفلافي ويحذر شرب
 الماء الكثير عليهم ما فان ذلك يورث القولنج النفخي (انشا) وأما انشاقه بولد السدد فلذلك ينبغي
 لمن أدمن أكل الاشياء المتخذة أن يأخذ مما ذكروا مما يفتح السدد ويدرب البول وهو أصلح للصدر
 والرئة ويلين الحشونة فيهما وينع نوازله الزكام (السويق من الخنطة والشعير) ولان السويق
 أحدا ما يكثر استعماله والتغذي به فلنقل فيه بمقدار ما يليق بغرض هذا الكتاب فنقول ان كل
 سويق مناسب للشيء الذي يتخذ منه فسويق الشعير أبرد من سويق الخنطة بمقدار ما الشعير أبرد
 منها أعنى من الخنطة وأكثر توليد الرياح والذي يكثر استعماله من الاسوقه هذان الصنفان أعنى
 هذين السويقين سويق الخنطة وسويق الشعير وهما جميعا ينفخان ويبطنان النزول عن المعدة
 ويذهب ذلك عنهما ان يغلبا بالماء غلبا ناجيدا ثم يصبا على خرقة صفيقة ليسيل عنهما الماء
 ويعصر حتى يصيرا كبة ثم يشرب بالسكر والماء البارد فيقل نفخهما ويسرع انخدراهما
 وينفعان المحرورين والمتهبين اذا باكروا ثم يهما في الصيف وينعان كون الحيات والامراض
 الحارة وهذا من أجل منافع السويق ولا ينبغي لمن شربه أن يأكل في ذلك اليوم فاكهة رطبة ولا
 خبازا ولا بقولا ولا يكثر منهما وأما البرودون ومن يعترهم النفخ في البطن وأوجاع الظهر والمفاصل
 العتيقة والمشايخ وأصحاب الامزاج الباردة جدا فلا ينبغي لهم أن يتعرضوا للسويق بته وان اضطروا
 اليه فليصطوه بان يشربوه بعد غسله بالماء الحار مرات بالفانيد والعسل وبعد اللت بالزيت ودهن
 حبة الخضراء أو دهن الجوز وسويق الشعير وان كان أبرد من سويق الخنطة فان سويق الخنطة
 لكثرة ما يشرب من الماء يبلغ من تطفئه وتبريده للبدن مبلغا أكثر ولا سيما في رطبه فيكون أبلغ
 نفع لمن يحتاج الى رطيب وسويق الشعير أجود لمن يحتاج الى تطفئه وتجفيف الايدان وهو لا هم
 أصحاب الايدان العسلة الكثيرة للحموم والدماء وأما الاول فلا صاحب الايدان القضيصة القليلة
 اللحم المصفرة ومن يحتاج الى رطيب (سائر الاسوقه) وأما سائر الاسوقه فانما تستعمل على سبيل
 دواء لا على سبيل غذاء كما يستعمل سويق التفاح والنبق والرمان الحامض لعقل الطبيعة مع حرارة
 وسويق الخرنوب والغيرا يعقلان الطبيعة والقول فيها خارج عن غرض هذا الكتاب (القول
 في الفتيت) والفتيت أيضا أحدا ما يستعمله الناس للاغتذاء استعمالا كثيرا وهو أيضا منفتح
 ويولد الامراض الباردة والريحية كالقولنج ووجب الجنب والخواصر ويذهب ذلك منه ان يتخذ
 خبزه بالسمسم والكمون والناخواه ويكثر بوقه ويجاد تخميره ويشرب بالسكر فيسرع انخدرا
 ويقل نفخه ويطفئ قراقره وينبغي أن لا يجمع بين الفتيت والفواكه الرطبة ولا ان يؤخذ في وقت
 قريب بعضه من بعض ولا يتعرض له أصحاب أوجاع المعدة والقولنج (الثريد) وأما الخبز المنقع
 أعنى النقيع بالماء الذي يسمى الثريد فكثير النفع مضعف للمعدة مطلق للبطن لا يحتمله الا أصحاب
 الامزاج الملتبسة الحارة في الاحوال والازمان الحارة واذا أخذ في الخطاط الحيات الحارة فانه
 يطفئ تطفئه عجيبه ويطلق البطن فأما سائر الناس الاصحاء وخاصة البرودون والذين يعترهم النفخ
 والرياح فلا ينبغي أن يتعرضوا له (خبز الارز) ولان الخبز المتخذ من الارز يتلوا المتخذ من الخنطة في
 كثرة اغتذاء الناس به فينبغي أن نذكره فنقول ان خبزا الارز في الجملة أعسر هضما وأبطأ خروجا من

كالبن وما المطر أو شديد
 قوة القوام كالارز والذرة
 واما البشاعة كالخبز الملى
 والدسومة كالشيء الكثير
 الدهنية أو الزهومة
 كالشيء المتغير الدهنية أو
 الحدة في الطعم كالبصل
 والثوم أو المرارة كاللوز
 المر أو الحوضة كالخل
 الحاذق أو اللزوجة
 كالهريرة والسمن أو
 القبض كالغبيراء والنبق
 والسفرجل أو الملاسة
 كالفالودج والصمغ أو
 النفع لمزاج رطب ويابس
 غير محكم الداخل
 كاللوبيا والتوت أو النفع
 من أجل رطوبة مع برودة
 كاللبن الحامض وضرب
 من التعديل في ترتيب
 الغذاء وفي جمع بعضه مع
 بعض والخطأ في التعديل
 ان يعقب بطي، الانضمام
 ما هو سريع الانضمام
 فيسببه السريع الانضمام
 ويحبس عن النفوذ
 ليكون البطي، الانضمام
 من تحتها أو الزلق قبل
 البطي، الانضمام أو المسهل
 أو قبل 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 يعين
 التعفن والثاني يعين التعفن
 وفساد الجمع امانته
 للعفونة أو اللانقعاد أو

الحلاوات في هذا الموضع والزبد والسمن أو فوق الدسومات واللبن الحليب الذي لا حوضة فيه بته
 أوفق ما يثرد فيه ثم الاسفيد باجات الدسمة فاما كل طبخ من حامض أو مالح أو حريف فردى في هذا
 الوجه لان هذا الخبز قليل الغذاء سريع الخروج فالحلاوات تردي في اغذائه والدسومات تردي ايضا
 وتنعق قشقه وييسه وجلاسه وجرده للامدة والامعاء بكثرة نخالته وسرعة خروجه منها (الخبز الفطير)
 واما الخبز الفطير فردى في توليد الرياح واطباء الخروج فهو لذلك يضر لمن يعتر به القوانح جدا وهو
 أيضا أسرع في توليد السدد والحصى من الخبز الحواري فلذلك ينبغي ان يحتب 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 تد من تلك العلاجات وتقوى بحسب فضل قوة الخبز الفطير على
 الخبز الحواري وتوليد هذه المضار وأضر ما يكون من لا يتعب فاما من يتعب ويكد نفسه كد اشديد فكثيرا ما
 يلم منه فاما الخبز المحتمر فيسلم من هذه الخلال الا انه أقل وأضعف اغذاء فن كان شديد الكد وكان
 متخلخل البدن ضعف على ادمانه (ومما يدفع به) ذلك التأدم عليه بالادام المغلظة واللزجة
 كالحوم الخلان والبخاخيل والهرايس والعصا، وتترك التعب أو تقليله وكذلك ترك الحمام والتعرق
 والاعذية الحريفة والمطرفة كالتوابل الحارة والبقول الحريفة والملح والمرى والكواكب
 والشراب العتيق جدا فاما الحلوا الغليظ منه فنافع في هذه الوجوه منه واما الكثير الملح 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 والغلاظ والزوجات لكن خبز الفرن أوفق منه في كثرة الاغذاء
 ولذلك هو أصلح لمن يكدر ويتعب ويحتاج الى غذاء متين قوى (خبز الملة) واما خبز الملة فاعاظ فحاجة
 ونهية وأقل نفعاً من خبز الفرن وأضر خروجا وأكثر غداء اذا نهضم 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 لذلك أضر خروجا وليس بأكثر غداء من خبز التنور وتبين مما ذكرنا ان احوال
 صنوف الخبز في منافعها ومضارها تختلف بحسب الابدان واحوالها ومهنها وبلدانها الا ان
 الابدان القوية الهضم أو الكثيرة التخلل أو الكثيرة التعب تحتاج الى الاكثر والاعلاظ غداء
 والابطانز ولا وتحديلا واما الابدان المستحصفة والمحصبة والعدية للتعب فتحتاج الى الالطف غداء
 والاسرع خروجا وتخللا (أوفق صنوف الخبز) أوفق صنوف الخبز في أكثر الاحوال الحواري
 المعتدل الملح والبورق والتخمير المختبر في التنور المعتدل في غلظه ورقته لان هذا خبز معتدل في كثرة
 الاغذاء وقلته وسرعة خروجه وطفله وبطئه 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 الكلام مع ضماننا اننا لا نشغل
 بالعلل والاسباب لكن نشرح الامور الجزئية والنافعة العائدة على الكل بالصالح (اختلاف
 الحنطة في الخبز) وفيما ذكرنا من أمر الخبز المعهول من الحنطة كفاية على ان الحنطة تختلف
 فيختلف الخبز بحسب اختلافها فيكون المتخذ من الحنطة الحمراء الرزينة العذبة واللزجة لزجا عذكا
 ويكون أكثر غداء واطأ المتخذ او أحوج الى تكثير الملح والخمير والبورق والاولى ان يتعهد
 آكلوه أنفسهم بالرياضة والحركة وبما يفتح السدد ويمنع من تولد الحصى (في الخبز من البيضاء)
 والمتخذ من الخبز من الحنطة البيضاء الهشة الخفيفة المسفنة أقل حاجة الى ذلك وجملة منفعة
 الحنطة انها تغذي البدن وتولد ما يتولد منه اللحم وجوه جميع الاعضاء فيكون خلفا مما تحل

واما الى كيفية باردة
 حائية برية والهواء الدائم
 الحركة ايضا تتبعه أنواع
 من الآفات في الأبدان
 كما يختصه في بابه ولا يتخلو
 من نقل الابخرة والاغبرة
 الرديشة من المواضع
 البعيدة الى المساكن
 النقية وأما الحمام فأبواب
 التعديل فيه تعديل
 هوائه وترتيب الدخول
 فيه لتلايكون دفعة
 وتعديل مائه ليكون عذبا
 وتعديله أيضا لتلايكون
 حاراجدا 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 لتلايكون
 على خلا، وخواء أو على
 امتلاء ولتلايكون 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 بالاجمال
 (واما تعديل الطعام) فاما
 في كميته بان يكون أكثر أو
 أقل واما في كميته في ان
 يكون أحرأ أو أبرد أو أبيض
 أو أرطب أو شديد ضعف
 القوام فيعفن مريها

كان أشد تليينا للبطن الا انه دون الاول للمعدة والامعاء والغثى صفة دواء يلين البطن ولا غائلة
 له بته وهو معتدل في الحر والبرد يؤخذ من ملوس الخيار شنبه فيغمر بالماء الصافي ويغلى حتى يصل
 عسلها ثم يصفى ويؤخذ ما تخل فيطبخ بنا رابنه حتى يصير في قوام العسل ثم يؤخذ من الترخبين
 الطبرزد فيسحق ويحجن به ويرفع ويؤخذ منه عند الحاجة فيأين البطن ويسكن أكثر أو جاع الامعاء
 ويلين الصدر الا انه يحمر الماء تحويه ير اشديد ليس عن حرارة يشير هابل عن صبغ ينفذ من
 الخيار شنبه صفة دواء يحل الطبيعة حلا أقوى الا انه يكرب قليلا من ليس بقوى فم المعدة يؤخذ
 من عسل الخيار شنبه الذي وصفنا فيحجن به البنفسج المسحوق مثل الكحل ويحجب ويأخذ منه من
 كان أخذ الحلب أسهل عليه من أخذ الممجون ومن شاء تركه مججونا صفة لعوق الخيار شنبه وهو
 يلين البطن وينفع من الخوانيق والاورام في المعدة والامعاء يؤخذ من عسل الخيار شنبه ثلاثة
 أجزاء ومن عسل التين جزء واحد فيجمعان ويشمسان في جام قد شدت عليه خرقة نقيه من الغبار
 حتى يغلظ ويغثن ثم يرفع ويلقى منه من يريد تليين البطن ويتفرغ به عند انتهاء الخوانيق والحاجة
 الى التعليل صفة لعوق آخر يجمع تليين البطن وتسكين أوجاع القولنج المراري وازهاب الحرارة
 الكائنة في مجارى البول والكلى يؤخذ من الكثيراء والنشا واللوز الحلو المقشر والفانيد الخرائني
 أجزاء سواء فيدق كلها حتى يمتزج ثم يحجن بعسل الخيار شنبه ثلاثة أمثالها ويؤخذ عند الحاجة
 من نصف أوقية الى أوقية صفة مججون يصلح للمبرودين ويخرج اللزوجات وينقى المعدة
 والامعاء منها يؤخذ من لب القرطم وزن عشرة دراهم ومن بزرا الانجيرة والزنجبيل ولبن التين من
 كل واحد وزن درهمين ونصف ومن بورق الخبز وزن درهم وربع يحجن بعسل صعتري حريف
 أو يؤخذ الصعتري فينقع ثم يصب من نقيه على العسل مثله ثم يغلى حتى ينتصف الماء ويستعمل
 فينوب عن العسل الصعتري يؤخذ من هذا الدواء قدر بيضة فينقى المعدة والامعاء من جميع ما قد
 لظها من البلاغم واللزوجات ويكسر الرياح ويخرجها من أسفل ومن فوق وفيما ذكرنا من هذا
 الباب كفاية وبلاغ فلترجع الى غرضنا فنقول ان اقد 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 ويقو يسرع بالهرم ويضعف عليه البدن ويقل الدم ويكون منه الحكمة والحرب
 والبواسير ويحود 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 كثير فيثقل لذلك في المعدة ويربو
 وينتفخ ولا سيما اذا شرب عليه الماء ويتولد من ذلك فنون من النفخ وان قصر عن هذا المقدار لم
 يتولد عنه من الدم قدر الوفاء بحاجة البدن ويقل عليه الدم ويصلب وتذهب نضارته وحسن لونه
 ورطوبته والذي يدفع هذه المضار منه ان يتأدم عليه بالادهان والحلاوات والالبان ويد من ذلك
 ويحذر التأدم عليه بالملوحات والحرافات والكوامخ 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 ولا سيما ان قل شرب الماء عليه وان كان
 البلد مع ذلك يابساً أو حاراً أو كانت مهنة الاكل متعبة فلذلك ينبغي ان يدفع هذه المضار منه باللبن
 الحليب والسمن وسائر الادهان التي لا كيفية لها حارة كسدهن السمسم ونحوه فاما الزيت فقير
 موافق وبعقيد العنب والسكر والتمر فاما العسل فانه أيضا غير موافق لانه يسرع باخراجه الا ان
 يقع مع دسم كثير ومع لبوب دسمة تكسر منه وتسكنه وكذلك عقيد العنب والكمثرى أرفق

يؤخذ من الصبر الجيد وزن ثلثي درهم ومن المقل الأزرق وزن ثلث درهم بعجن 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 ثلثي درهم ومن الكثيراء وزن ثلث
درهم ويعجن بلعاب البزرقطونا ويستعمل صفة دواء يخرج النفل وهو بمنزلة الغذاء يؤخذ من
لب القرطم قدر الحاجة فيعجن بعسل التين ويؤخذ منه عند خف الطعام من البطن أو قبله أو بعده
بأربع ساعات مثل البيضة قبلين البطن ويسهل خروج نفل الطعام الثاني وان أريد أن يكون هذا
الدواء أقل حرا عجن بعسل الترنجيبين صفة عسل الترنجيبين أن يؤخذ الترنجيبين فيجعل في طنخير
ويصب عليه أربعة أمثاله ماء ويغلى حتى ينخل ثم يترك ليلة ليرسب ما يرسب من تراب وغيره ويصفي
من بعد ويعاد إلى الطنجير ويطح حتى يصير في قوام العسل ثم يعجن به ما يرايد عجنه وان أخذ منه
نفسه لين الطبيعة والصدر وسهل خروج أنفال الطعام وأما صفة عسل التين فليؤخذ الصفر
العلاك منه فيطبخ بغمرة من الماء ويحفظ مقدار الماء عليه بان يراد متى نقص ويطح بنا رلينه حتى
يتهرى التين ثم يترك أيضا ليلة ويصفي من بعد ويعاد إلى الطنجير ويطح حتى يغلظ وان ألقى على هذا
الطبخ أعنى طبخ التين وزن ربعة من القانيد السجزي وطبخ حتى يصير له قوام كان شراب التين
وهو شراب يسهل البطن ويسخن الكلبي ويحسّن اللون ويمنع احتباس الأنفال في الأمعاء وينفع
من الربو والسعال وأكثر عمل الصدر والرئة صفة مسهل الترنجيبين وهو يصلح لخارج الأنفال وفضول
الرطوبات التي تتولد عن ادمان أكل الفواكه والالبان والكشكش والمضيرة ونحوها يؤخذ من
الترنجيبين النقي المصمغ وزن عشرة دراهم ومن الزنجبيل وزن درهم ومن السكر الطبرزد وزن اثني
عشر درهم ماء الشربة من درهم إلى ثلاثة وهو يكسر الرياح ويلين البطن (جوارشن السفرجل
الصيفي) وأما الجوارشن السفرجلي فيذبحي أن يتخذ منه لوان صيفي وشتوي أما الصيفي فعلى هذه
النسخة وصفتها يؤخذ من السقمونيا الأنطاكي الأزرق الجيد وزن درهمين ونصف ومن الترنجيبين
المصمغ وزن عشرة دراهم ومن بزرا الحيار وزرا القرع من كل واحد وزن خمسة دراهم ومن الورد
والطباشير من كل واحد وزن درهمين ونصف ويؤخذ من الترنجيبين الطبرزد الجيد قصب عصارة
السفرجل الحامض المروقي ما بغمرة ويحل به ويطح حتى يصير في قوام العسل ثم تعجن الأدوية
منه بمثلها إلى ثلاثة أمثاله وهذا المقدار هو عشر شربات تامات إذا أريد به نفص البدن فاما
لتأين الطبيعة بمقدار اخراج النفل فثلث الشربة أو ربعها جوارشن السفرجل الشتوي وعمله
وأما الشتوي فيؤخذ من السقمونيا ونيبا والترنجيبين ما يؤخذ للصيفي ويؤخذ من المصطكي والعود
الهندي والزنجبيل من كل واحد قدر درهمين ونصف فيعجن بقانيد سجزي قد حل بماء السفرجل على
ما وصفنا قبل والشربة مثل الصيفي وهو يصلح عند التخم وفي الشتاء وحيث لا يخشى أن يسخن البدن
قليل وهو يقوى المعدة ويشير الشهوة مع اسهاله ولان التوسع في ذكر ما يخرج الأنفال نافع جدا في
حفظ الصحة فيجب وينبغي أن تذكر من ذلك ضررًا بمختلفة مجونات وسفوفات وأثره يستعمل
الاستخدم من الاخف والافوق في كل حال يحتاج فيها إلى ذلك فلذلك نحن ذا كرون منها صنوفًا آخر
• صفة شراب الاجاص يسهل البطن ويستعمل في الامراض الحادة وصميم الصيف ويسكن العطش
ويقمع الصفراء ويخرجها أيضا يؤخذ من الاجاص القومسي أو السمين الحلو العلك فيغسل بالماء
غلا حتى ينقى من غبار ان كان عليه ثم يلقى في برمة برام نظيفة وبغمرة ماء صافي ويحفظ عليه مقداره
كما ذكرنا عند ذكرنا في باب الشرابين شراب التين والترنجيبين ويطح حتى يتهرى ثم يصفي ويعصر ويترك
ليلة حتى يتروق ويرق ثم يلقى عليه ربعة سكر طبرزد ويطح حتى يصير له قوام ويشرب منه من أوقية
إلى ثلاثة وأربعة وبغير المحرورون به الماء فيعظم نفعه لهم جدا وان عمل هذا الشراب بالترنجيبين

لاعلى سبيل التقسيم بل
على سبيل التصنيف
والجمع بوجه كل ثم تبعه
التفصيل في باب باب
ولنبدا بتعديل الهواء
• قال أبو علي الهواء
يستعمل في كتب الطب
عاميا وخاصة فالعامي هو
الهواء المشترك والخاصي
هو الحمام فيكون الكلام
في الحمام داخل في باب
الكلام في الهواء الا انا
نبدا بالهواء العامي فنقول
تعديل الهواء يقضى
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 إلى
سراى كتعديله في أوقات
الحريغ وفي دخول
الحمامات وتعديله من نتن
إلى طيب ومن طيب إلى
نتن وتعديله من الشمال
إلى الجنوب ومن جنوب
إلى شمال وتعديله من
مزاج بلد إلى مزاج بلد
وتعديله من عفونة الوباء
أعنى عفونة في الهواء
يجب أن يحترز عنها عند
الاستنشاق وتعديله
بالاحتقان والحركة إذ
الهواء الراكد يتبعه
تغيرا ما إلى شبيه بالوباء
من عفونة حارة وان لم
يكن وباء محضًا إذ الوباء
لا يحدث الا بسباب آخر

ما قسم وحده في كتب

آخره هي أهم بها وكان
حفظها بتعديل أمور
واجتناب أموراً ما تعديل
الأمور فتعديل الهواء
وتعديل الطعام وتعديل
الشراب وتعديل اليقظة
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 يحمض
وما يشوي وما يحرق وما
يعفن وما يولد سوء مزاج
قتال بارد أو حار وما يصاد
المزاج بالخاصبة وكان كل
واحد من هذه المذكورات
جنساً عامات ترتب تحته
أنواع تميز بالفصول
وأصناف تميز بالخواص
وجب علينا ان نبسطها
ونكثرها ونعد ما يعرض
من خطأ في مزاج
مزاج وما يقابل به كل ذلك
ولنا ان نبين ذلك بطريق
قسيمة منطقية الا ان
غرضنا في هذا الكتاب
كما أمرنا به الاقتصار
واقادة العمل دون افادة
حقيقة العلم وان نجتنب
الكلام فيما كفيناه
وصرف المتقدمون فيه
العناية به فلذلك لم نشغل
بالمجتنبات واشتغلنا
بالمعدلات فلنعقد الآن
أصناف الخطا الواقع فيه

والحواري انه اعسر خروجا من البطن من الحشكار وانه أكثر نفعاً وتوليداً للرياح وبولدا السدد في
الكبد والحصى في الكلى في المستعدين لذلك ولذلك ينبغي ان يعامل عنه الى الحشكار من تعثره الرياح
الغليظة ويبس البطن والسدد في الكبد والغلظ في الطحال والحصى في المثانة المستعدة لذلك
ويسرع اليه الامتلاء وتصيبه أوجاع المفاصل ويعثره التعجر فيها وما يدفع به هذه المضار ان يكثُر
فيه من الخبز والبورق ويتعهد الاكل له السكتنجيين البزوري وبأخذ بزرا البطيخ وبزرا الكرفس مع
السكر الطبرزد متى أحس بثقل تحت الاضلاع من الجانب الايمن فأما متى أحس بثقل في البطن
والقطن وعسر في خروج البول أو قلة فيه فليأخذ من هذا الدواء أي ما قبل الطعام بثلاث ساعات
سوف قوي وصفته ان يؤخذ من بزرا البطيخ المنقى وزن عشرة دراهم ومن حب القلت واللوز
المروا والذوق من كل واحد وزن درهمين فيستف منه وزن ثلاثة دراهم ويشرب عليها ماء حار اقد
أغلى فيه برشاوشان الى ان يفقد ذلك العارض ويكثر من أحس بهذا العارض من البطيخ في ابانه
ويتحسى أيضاً من ماء الباقلي فان هذا التدبير يمنع من ان يتولد وان يتم تولد الحصى في كلاله والتعجر في
مفاصله فأما من يعثره غلبه الرياح الغليظة فليجتنب أكل الفواكه الرطبة قبله وعليه ولا سيما
الحامضة ويشرب قبله شيئاً يسيراً من الزبد العتيق أو يأخذ قدر جوزة من الجوارش الكموني
ويؤمر ان يكثُر في طبيخه من الافاويه ويصيب في بقله من السذاب والصعتر ومن الثوم ولا سيما في
الاقوات والبلدان الباردة ويكون أكثرأ كالهـ هذا الخبز بالاسفيداجات وأمر ان المطجنات
ويحذر أكله مع الماست والرائب والكشكبة والمضيرة والمصلية والحصرمية والبوارد
المعمولة بماء الحصرم والمان ونحو ذلك من الحوامض والقوابض ويقل شرب ماء الثلج ويصرف
شرا به ويقله ويقويه وان اضطر الى أكله يوماً ببعض ما وصفت من الامراق الغليظة القابضة
والباردة تناول الكموني أو الفلافي أو صرف الشراب وتجوع من بعده وتعرق في الحمام من غد
ويؤمر ان يكثُر في هذه الامراق من الثوم وخاصة في الكشكبة والمضيرة فان الثوم اكسر الاغذية
للرياح وله مع ذلك ان لا يعطش كاعطاش الافاويه الحارة في هذا التدبير يمكن ان يسلم من يعثره
القولنج وأوجاع الجنب وترزيمها بالرياح الغليظة من مضرة ادمان الخبز السجيد والحواري وأما من
يعسر خروجه النجومه ويعثره يبس في البطن دائماً فليقدم من طعامه ما عمل بالمرى وبأخذ زيتونات
من زيتون الماء ويقبل بالفانيد السجزي ويتحسى قبل الطعام امراق الاسفيداجات وخاصة من
ماء الكرنب والاسفاناخ والسلق وتسكن مالحه قليلاً ويستعمل أيضاً قبل طعامه امراق الصيف أو
في اوقات 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 ثم زاد حتى يربو ويتفخ ثم يؤخذ منه قبل
الطعام بثلاث ساعات من عشرة الى عشرين وأما في الشتاء والاقوات التي ليس فيها البدن ملتها
وأصحاب الابدان العلية والشحيمة والمبرودون والمرطوبون فينتفع 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 البدن كالاغاص الرطب والتوت الشامي
فن لم يحترز منهم هذا التدبير في اخراج الفضل أخذ في الاسبوع مرة من الادوية التي شأنها اخراج
الفضل ولا تجاوز قوتها الامعاء والمسا ريقاً وهي العروق التي بين الامعاء الدقاق والكبد
وتجري فيها الاغذية الى الكبد أدوية مفردة فن الادوية التي شأنها اخراج الفضل لب القرطم
والصبر وبزرا الانجورة والقبلي من التريذ واليسير من جوارش السفرجل المسهل ونحو ذلك صفة
دواء يخرج الفضل ويمنع كون القولنج الفضلي ويحلو مع ذلك عن الرأس والحواس ولا يضر بالسفل

الحمد لله رب العالمين
جد الشاكرين وصلواته
على أنبيائه ورسوله أجمعين
وبعد فان الشيخ أبا الحسن
أحمد بن محمد السهلي من
عرف بعلاوة الهمة وشرف
الارومة ومحبة العلوم
الحقيقية والاخذ منها
بالخط الاوفر وانباط
المدونين فيها وتحصيلهم
عنده من حيث كانوا
واحدا بعد واحد لما
اصطنعني بنظمي في عقد
جملته وضمي الى زمرة
أمر في فيما أمر من
الوامر الحكيمية أن
أعمل كتابا في دفع المضار

بسم الله الرحمن الرحيم

الفصل الاول قال أبو بكر محمد بن زكريا الرازي رأيت أن أولف كتابا في دفع مضار الاغذية
تأمام مستقصى أبلغ وأشرح مما عمله الفاضل جالينوس فانه سمها وغلظ في كثير من كتابه في هذا
المعنى ولم يستقصى في كثير منه ولا سيما يحيى بن ماسويه فانه ضربه بكتابه الذي عمله في هذا الغرض
أكثر مما نفع وأن أميل عن ذكر العلل والاسباب التي تخص الفلاسفة الطبيعيين 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 يني لم أجدهم تقدموا
في هذا الفن كتابا مستقصى في غرضه المقصود فعملت كتابي هذا راجيا ثواب الله عز وجل
ومتحررا من ضائته واني لما أملت الفكر في ان يكون هذا الكتاب تأمام مستقصى في غرضه المقصود
رأيت أنه ينبغي أن الحق بذكر الامور الجزئية التي تخص عدد اعدادا في دفع مضاره ذكر قوانين
وأموركلية في تدبير المطعم والمشرب جملة ورأيت أنه ينبغي أن أجعله مقالتين أذكر في الاولى منهما
الامور الخاصة الجزئية وفي الثانية القوانين العامة الكلية وأنا فاعل ذلك بمشيئة الله عز وجل
واياه أسأل التوفيق لصواب القول والفعل والعون على ما يرضيه ويقرب اليه ويدني منه وهذا
حين يتدنى فنقول انه لما كان معقول الناس في أغذيتهم على الخبز والماء والشراب واللحم وكانوا
لهذه أكثر استعمالا منهم لغيرها رأيت ان ابدأ بالقول فيها

الفصل الثاني في منافع الخنطة والخبز المتخذ منها ومضارها وما يدفع به تلك المضار وصنوف الخبز
والاوق منها في حال دون حال الخبز السميذ والحواري فاقول ان الخبز يزرع اعتبارا للطبيعة
له وورودها عليه دائبا وجرى العادة بالاغذاء منه له مضار ينبغي أن تميز ونفصل فن الخبز السميذ
والحواري والخشكار على مرتبته في ذلك من قلة النخالة وكثرتها والقطير والختمير والكثير الملح
والبورق والعديم لذلك وخبز التنور وخبز الفرن وخبز الملة وخبز الطابق فن مضار الخبز السميذ

الكلمة للابدان الانسانية
اذ تأمل الكتب الطبية
فوجدتها قد صرف فيها
أكثر العناية الى تحذير
الامور المضارة وقصر فيها
كل التخصيص في تدارك
ما يقع للمتهمورين الواقعين
فيما حذروه المخالفين لما
أمر وابه فتلقيت أمره
العالي بالطاعة بقدر
الاستطاعة ورجوت أن
تنتج بركة طاعتى لولى
نعمتى ضرورا من التوفيق
تقصر عنها ذات مقدرتى
واستعنت بالله انه نعم
المعين المقالة الاولى في
تعديد أنواع الخطايا وابدأ
فاقول ان العجة لما كانت
تابعة لا اعتدال المزاج
واستواء التركيب على

﴿ كتاب ﴾

منافع الاغذية

ودفع مضارها الاوحد الحكيم

والفضلاء وعمدة الاطباء والنجباء

سابق حلبة الحذاق وماهر الصنعة على

الاطلاق أبي بكر محمد بن زكريا

الرازي المشهور المتوفى

سنة ٣٢٠

تقريباً

()

﴿ وبهامشه كتاب دفع المضار الكلية عن الابدان ﴾

﴿ الانسانية بتدارك أنواع خطأ التدبير للشيخ الرئيس أبي ﴾

﴿ علي الحسين بن عبدالله الشهير بابن سينا المتوفى سنة ٤٢٨ ﴾

﴿ هذان الكتابان قد أدرجهما العلامة الفاضل ابن أبي ﴾

﴿ أصيعة 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 أيدي ﴾

﴿ الفضلاء تاريخ نسخها سنة ٧٣٨ ثمان وثلاثين وسبعمائة ﴾

﴿ الطبعة الاولى ﴾

﴿ بالمطبعة الخيرية المنشأة بحوش عطى بجمالية ﴾

﴿ مصر المحمية سنة ١٣٠٥ ﴾

﴿ هجرية ﴾

صحيحة

- ٣٠ المطجنة اللحم الذي يقلى في الدهن وغيره
 ٣١ المصوص يطاق على المحشوق من الطيور والدجاج ونحوها بالبقول والافاربه بحسب الحاجة
 ٣٣ الماست هو اللبن الحامض المعروف في مصر بلبن الزبادي
 ٣٣ المصل هو ماء اللبن المنزوع عنه اللبن
 ٣٨ المثار هو الكراث الشامي ويسمى في مصر بأبوشويشة
 ٤٠ المري من تراكيب القدماء يعمل من خبز الشب عير مع الماء والملح المكلس وبعض الابازير
 يخلط جميعا ويوضع في الشمس الصيفية أياما الى أن يدرل ثم يصفى ويستعمل ماؤه ولذا سمى
 مرياء نظله بناوقه يدخله شئ من الدهن المملح كما أشير اليه في بعض الكتب
 ٦٧ المثرود بطوس معناه المنقذ من ضرر السم وهو من المركبات القديمة انظره في المفردات الطبية

حرف النون

صحيحة

- ١٢ النانخوه يعرف في مصر بالكهون الخراساني
 ٢٤ النمكسود أو النمكسود هو اللحم القديد المحضف بالملح
 ٢٨ النفاق عبارة عن المصارين المحشوة اذا شويت كيف كان
 ٣١ الناراب هو الرمان المخلل بالماء والملح
 ٤٣ النيمبرشت هو البيض المقلوق في الماء بان يرمى فيه وهو يغلى مجردا من القشر ثم يرفع ويصفى
 من الماء
 ٤٨ النارجيل هو الجوز الهندي
 النارمشك رمان صغير يوجد ببحر اسان لا يفتح عن بزرقيل هو أقماص الهندي أو البري
 ٥١ الناطف عبارة عن العقيد من العسل أو عصارة التمر

حرف الهاء

صحيحة

- ٣٠ الهريسة هي اللحم المطبوخ بالحنطة المقشورة مع بعض الافاربه
 ٣١ الهلام هو مرق لحم الجمال المطبوخ بالانجذان أو مرق اللحم المطبوخ به بالبقول مطلقا
 ٣٨ الهليون نبت كثير الوجود بالشام

حرف الواو

صحيحة

- ١٩ الوج هو عرق الايكر
 ٢٤ الورشان قال في التذكرة انه طائر بين الدجاج والحمام يسمى الدم وقد ذكر صاحب حياة
 الحيوان انه طائر بين الفاخنة والحمامة وبعضهم يسميه الورشين وكنيته أبو الاخضر وأبو
 عمران وأبو النانحة وهو أصناف النوبي منها أسود والحجازي أمجبي صوتا وانه كثير الحنان
 على أولاده
 ٣٩ الورغشت صوابه البرغشت بالباء يسمى القنابري والتملول وهو نبت يشبه الاسفناخ لكنه
 أعرض منه ورقا رقيقه نوع مرارة وحرافة

صحيحة

- ٣٢ القنيط معروف والمراد من ذكره مع الكوامنج هو مخلله
 ٣٩ القطف نبت كالرجلة
 ٤٦ القثاء هو المسمى بالقثا
 ٤٧ انشمس صغار الزبيب الذي لا عجم له ويسمى بالبناتي

﴿حرف الكاف﴾

صحيحة

- ٣٤ الكراكي جمع كركي طائر معروف تسميه العامة في مصر بالاوز والعراق
 ٣٤ الكروان نوع من كبار الطيور معروف وزعم صاحب التذكرة انه نوع من العصفور وهذا
 خطأ محض

- ٣٠ الكردناك أو الكردناج هو اللحم المشوي في الحديد على النار بطريق الدوران
 ٣١ الكوامنج ضروب وأصول جميعها الفودنج تصنع من دقيق الشعير المجنون فطيرا ويعمل من
 خرادق ويدفن في بن المري ٤٥ يوما حتى يتسكرج ويصب عليه اللبن الحليب ويربي في
 الشمس ويحرك كل يوم ويزاد فيه اللبن كل وقت فاذا أدرك رفع وعزج بنوع من النباتات التي
 ذكرها المصنف وحينئذ يسمى الكامنج به يمزج به فان كان انجدا ناسمى كامنج الانجيدان أو كبرا
 سمى كامنج الكبر وهكذا

- ٣٢ الكبراب هو الكبر المخلل بالماء والملح
 الكاكنج نوع من عنب الثعلب
 ٣٥ الكشوث نبت يتعلق بالأغصان لونه أغير إلى حمرة وليس له عرق في الأرض
 ٣٧ الكجاة معروفة تسميها العامة في مصر بالبطاطة
 ٣٨ الكيلكان هو القلقاس
 ٣٨ الكشنج هو أجود أنواع الكجاة ويسمى بالبطاطس
 ٣٨ الكنجر قال ابن البيطار هو الحزشف البستاني
 ٤٢ الكاشم منه هندي يشبه السذاب ورومي يشبه الرازيانج وبالجملة هو شديد الحرارة والمرارة

﴿حرف اللام﴾

صحيحة

- ٣١ اللقية اللحم المطبوخ بالثفت
 ٥٠ اللوذنج يطلق على ضروب رفاق الفطير المصنوعة بالسمن
 اللينوفر ويقال نيلوفر نبت مائي له أصل كالجزر والبري منه يسمى في مصر بعرائس النيل

﴿حرف الميم﴾

صحيحة

- ٩ الماش هو حب القلت
 ٢٠ الميفنج هو عقيد العنب المعروف بالدبس
 ٢٩ المصلية اللحم المطبوخ بمصل اللبن
 ٢٩ المضيرة اللحم المطبوخ باللبن الماست وبعض الافاويه

﴿حرف الطاء﴾

صحيفة

- ٤ الطبرزد بالذال المعجمة أو الدال المهملة هو السكر الأبيض النقي
 ٢٣ الطيموج نوع من الطيور الصغيرة يشبه صغار الجمل لأنه أحمر العنق والمنقار والرجلين تحت
 جناحيه أسود وأبيض كذا في حياة الحيوان
 ٣٠ الطباهجة اللحم المطبوخ في القدر
 ٣٥ الطرحشقوق هو الهندب البرية
 ٣٥ الطرخون نبات رفيع الأوراق عطري الرائحة كثير الوجود في الشام والروم قليل الوجود في
 مصر

﴿حرف الغين﴾

صحيفة

- الغبيرا هي الزرقون وقد تطلق على القراصيا والزعرور والمخيط وغيرها
 ١٩ الغرييون صوابه الغرييون بالفاء وهو العلك المعروف باللبانة المغربية
 ٣٨ الغوشنة نوع من الكفاة وهو أحسنها

﴿حرف الفاء﴾

صحيفة

- ١٢ الفوفير صوابه الفرفير وهي الرحلة
 ٢٠ الفقاع يطلق على الانبذة المسكرة المتخذة من الحبوب كالشعير والحنطة والارز ونحوها
 الفوفل ثم مستدير كالجوز الشامي شجره كالنارجيل يجلب من الهند
 ٢٤ الفواخت جمع فاختة هو الطائر المعروف باليمام كما في التذكرة
 ٣٢ الفلنجة شئ هو الريحان القرنفل
 ٣٢ الفوتنج ويقال فودنج هو الريحان المسمى في مصر بالقلبا
 ٣٧ الفطر من أنواع الكفاة رديء جدا
 ٣٨ الفرفير هو البقلة الحقاء المعروفة في مصر بالرحلة
 ٤٨ الفانيد هو عسل السكر قبل ان يجمد وينعقد ومنه السجزي نسبة الى سجستان
 ٥٠ الفالوزج ضرب من الحلواء يعمل من السكر والعسل مع دهن اللوز وغيره

﴿حرف القاف﴾

صحيفة

- ١٢ القلايا ما يقلى من اللحم ثم يصب عليه الماء الى ان يقل ويلقى على اللحم ما يلزم من الاقايه
 والبقول
 ١٩ القسط هو الرأس ويسمى الخبز بل
 ٢٤ القطا طائر صغير في حجم الحمام لونه مرقش يضرب الى صفرة كذا في التذكرة
 ٢٤ القنابر قال في التذكرة هي جمع قنبرة نوع من العصافير
 ٣١ القريص هو الطعام المتخذ من لحم الجداء أو الأكارع ونحوها مع شئ من الحوامض ويطنخ
 حتى يهرى ثم يغرف في الاواني ويترك الى ان يجمد ويؤكل باردا

صحيفة

- ٣ زيتون الماء لم ينقف عليه بأكثر الكتب وأظنه زيتون الارض وهو الماذريون نبت معروف له ورق يشبه ورق الزيتون
 ١٤ الزعرور هو التفاح الجبلي ويسمى البشمة ثم حجه كالجوز يحاكي التفاح رائحة ينقشر عن ثلاث نوايات أو واحدة مثلثة
 ٢٩ الزيرباج نوع من الاطعمة يطبخ باللحم والزرشك مع الكمون وخلافه

﴿حرف السين﴾

صحيفة

- ١٩ السوسن يسمى الايرساوقوس قرح نبت صلب كثير الفروع طيب الرائحة ورقه كالخثي أو أعرض
 ٢٠ السكجيين معروف بعمل من الخلل والسكر أو العسل والساذج منه معناه الساده
 ٢٤ السودانيات واحدة سودانية أظنه الزرزور نوع معروف من العصافير يسمى بذلك لكثرة زرزرته
 ٢٩ السكاج صنف من الاطعمة يطبخ باللحم والخل وبعض الافاويه والتوابل
 ٣٣ السمن ازاد ما يطفو على اللبن ويسمى بانقشطة
 ٣٦ السحر لعله السحيرة قول في المنهج المنير هو نبت كالفضيل

﴿حرف الشين﴾

صحيفة

- ١٠ الشاهبلوط هو القسطل ويسمى الكستنة وأبو فروه
 ٢٤ الشفانين جمع شفين قال في التذكرة هو طائر أبيض حول عنقه سواد حجه فوق الفاخسة يسكن العراق ويرحل منها زمن البرد
 ٣١ الشلجم يسمى السلجم والشلغم وهو اللفت
 ٣١ الشلماب هو النبيذ المتخذ من الخبز قبل ان يخمر وهم في المنهج المنير أن الشلماب ماء اللفت وليس كذلك
 ٣٣ الشيراب هو ماء مخيض اللبن
 ٣٣ الشيردوغن هو مخيض اللبن
 ٥٠ الشهدانج هو حب شجر الحشيشة المعروف في مصر بالشرايق
 ٥١ الشكرينك النواشف من الحلواء التي يكون عمارها السكر
 ٥١ الشيردوغن الحلواء التي يكون عمارها السمن واللبن مع السكر
 الشيرخشت ويقال شيرخشن = سل الطل الذي يقع من السماء على شجر الخلاف بهراة

﴿حرف الصاد﴾

صحيفة

- ٢٦ الصحناء عبارة عن الملح من صغار السمك أو كبيره المقطع رقيقا بطريق الميثك والغمر في الماء والملح أياما

صحيفة

- ٢ خبز السميد با ويقال السميد هو من دسيس الحنطة الناعم المغسولة بالماء والمقشورة قبل الطحن ومنه يعمل البقسماط
- ٢ خبز الخشكار هو من الدقيق الغير المنخول الباقي على حالة الطحن
- ٢ خبز الطابق هو خبز الافران الكبيرة المحكمة الطبق
- ٢ خبز الحقارى هو من الدقيق الناعم المحكم النخل الشديد البياض
- ٢ خبز الملة بفتح الميم واللام هو خبز أهل البوادي على الحصباء الصغيرة والنار في حفرة بالارض
- ٣١ الخل والزيت صوابه الخل زيت وهو ان يفت الخبز ويقطع عليه البقول الباردة من الخس والكزبرة والخيار والبقلة الخفاء ونحوها ويذاب السكر في الخل أو ماء الحصرم أو ماء الرمان الحامض ونحوها بحسب الحاجة ويصب على الخبز المقتوت ثم يصب عليه امازيت وامادهن لوز ونحوه ويستعمل
- الخيري هو المعروف عند أهل مصر بحسن يوسف
- ٥٠ الخبيص العصيد من الحلواء التي تعمل باليمن والسكر والدقيق أو النشا والخبيصة الفارسية هو ما يصنع يا بسا من ذلك كالنوع المسمى في مصر بالغربية
- ٥١ الخشكانك والشهدانك يطلق على ما يعمل من أنواع الفطير كالبقلاوة ونحوها

﴿حرف الدال﴾

صحيفة

- ١٢ دوقو هو بزر الجزر
- ٢٣ الدراج نوع من الطيور الصغيرة كالترنج
- ٣٠ الديكبريكة أو الديكبردين هو الطعام المركب من اللحم واللبن والحصى والخل وغيره
- ٣٣ الدوخ هو مخيض اللبن
- ٤١ الدارقفل هو عرق الذهب
- ٥١ الدوشابي هو عقيد التمر

﴿حرف الراء﴾

صحيفة

- ١٢ الريباس نبت يشبه السلق طعمه حامض مع حلاوة
- ٢٦ الروبيان ضرب من السمك يقال له أبو جنبو
- ٢٦ الريتا نوع من السمك المملح كالصحناء
- ٣١ الرواصير البقول التي تطبخ في المياه الحامضة مثل الخل وماء الحصرم والرمان ونحوها
- ٣٣ الرخين هو مصال اللبن المطبوخ
- ٣٦ الراسن هو الخزنبيل
- ٤٣ الرازيانج هو الانيسون
- ٥١ روغن جردنك الحلواء التي يكون عمارها السمن والسكر وتسمى بالهريرة

﴿حرف الزاي﴾

صحيفة

الزردنك هو أمير باريس

صحيفة

- ٣٦ البشلايه عروق البصل
 ٣٨ الباذماورد صوابه الباذاورد بألف بدل الميم نبت كثير الاستعمال في بلاد الهند وقيل انه
 نوع من الاشرغار
 ٣٩ البقلة اليمانية نبت يشبه القطف
 ٥١ البهظ هي المهلبية
 ٦٨ البيش نبت هندي قتال

﴿حرف التاء﴾

صحيفة

- ٣ التريبد ويقال التريبد نبت فارسي دقيق الورق كاسان العصفور
 ٤ الترنجيبين هو عسل الطول يسقط على العاقور بفارس ويجمع كلن
 ٣٦ التليياد أو التليياد رؤس البصل

﴿حرف الجيم﴾

صحيفة

- ٣ الجواشن اسم لكل دواء مسخن ملطف غير محكم السحق ولم يطرح على النار
 ٩ الجلبان من أنواع البقول ويسمى في مصر بالبسلة
 ١٩ الجنديدستر هو خصيه كلب الماء
 ٢٠ الجلاب هو ماء الورد المعقود بالسكر
 ٤٣ الجلتجيبين هو الورد المرقي بالعسل
 الجلائار هو زهر الرمان
 ٥١ الجوذاب ما يعمل مائعا من الحلواء بالسمن والسكر والجوز واللوز ونحوها

﴿حرف الحاء﴾

صحيفة

- حب القلت هو الماش الهندي حب كبرز الكنان
 ٢٠ الحنديقون صوابه الحنديقون بالخاء معناه الشراب المبرئ وصنعتة واضحة بالتذكرة وغيرها
 ٢٣ الحجل هو طائر على قدر الحمام أحر المنقار والرجلين يقال له دجاج البرلونه أخضر مع بياض
 كذا في حياة الحيوان
 ٢٤ الحباري طائر معروف فوق الازطويل المنقار دقيق العنق
 ٣٦ الحزا نبت يشبه السذاب يسمى بالفارسية الدينارويه
 ٣٦ الحندقوقا ويقال لها الذرق نبت كأنظر له زهرا صفرا طيب الرائحة والبري منه نبت الرائحة
 ٣٨ الحرشف معروف ويسمى في مصر بالخرشوف
 ٣٨ الحلتيت هو صمغ شجر الانجدان وأهل مصر يسمونه أبو كبير

﴿حرف الخاء﴾

صحيفة

- ٢ خبز التنور معروف

شرح ماورد من الاسماء الغريبة في كتاب منافع الاغذية ودفعا مضارها للامام أبي بكر محمد بن
 زكريا الرازي لجامعه الفقير على خيرى بن عمر الخربوي منتخباً من معتبرات الكتب الطبيعية
 كتذكرة الشيخ داود الانطاكي ومفردات ابن البيطار والمنهج المنير في أسماء العقاقير وغيرها
 رتبها على حروف المعجم مشيراً الى محلاتها من الصفحات بالرقم الهندي رغبة في التسهيل على المطالع
 وروما في التقريب على المراجع ورجاء الثواب من رب الارباب

﴿حرف الالف﴾

صحيحة

- ١٢ الابهل هو ثمر العرعر
 ١٣ الاثاناسيا اسم لاحد التراكيب القديمة المسهلة للملطفة معزولة الى جالينوس انظره في التذكرة
 وغيرها
 ١٣ الاسارون هو السنبل ويسمى الناردين ونجيل الهند
 ١٣ الامروسيا من المركبات القديمة أيضاً كالاتاناسيا لكنه معزولاً بقراط
 ١٥ الاذخر يسمى حلقاً مكة والحلال المأموني وهو نبت دقيق الورق لونه بين الحمرة والصفرة
 ١٩ الايارج يطلق على كل دواء مسهل يكون مركباً
 ٢٢ الاهال هو مرق لحم البقر أو غيره المطبوخ بالخل أو الليمون ومصنفي من الدم ومبرد
 ٢٩ الاسفيدنج بالذال المعجمة أو الدال المهملة اسم للطعام المصنوع من اللحم المقطع رقيقاً ويطبخ
 بالتوابل والافاويه حتى ينضج ويتهرى ويحوص قليلاً بالخل أو الليمون والمراد بالاسفيدنج باجحة
 المطلقة الغير ممزوجة بشئ مما ذكر
 الاشتغال معروف في مصر بالعلاج والمرير
 أميرباريس نوع من الفواكه يسمى الزرشك بالفارسية
 ٤١ الانجندان هو ورق شجر الحلتيت
 ٤٤ الاجاص هو البرقوق

﴿حرف الباء﴾

صحيحة

- ٢ البورق هو الملح المعدني الجبلي ويسمى النظرون والاغبر منه يعرف بمخ الخبازين
 ٣ البرشوشان هو كزبرة البئر وله أسماء متنوعة
 ٣ بز الانجيرة حب أصفر ويسمى بز القريض
 ٩ البسبايج صوابه البسفايج وهو الاشتيوان نبت له عروق داخلها شئ كالفسق
 ١٠ البلوط نوع من الشاه بلوط الا انه ليس بجيد مثله
 ٢٣ البدرج صوابه التدرج بالهاء هو الطائر المعروف بالسمان
 ٣٣ البن ليس المراد به بن القهوة المعلوم بل هو نقل المرى انظره في حرف الميم من هذا الفهرست
 ٣٤ الباذماورد هو السنبوسك معروف بجمن بالادهان ويحشى باللحم أو البيض مع القليل من
 التوابل والابازير ثم يقلى
 ٣٦ البادروج بالمهملة أو الذال المعجمة هو الریحان الاحمر
 ٣٦ الباذرنجبويه هو الریحان المسمى في مصر باللورا

شرح الالفاظ الغريبة الموجودة في كتاب
منافع الاغذية ودفع مضارها
لحضرة الفاضل على
أفندي خيرى
الطربوقى
()

﴿ تنبيه ﴾

قد اطاعت على نسخة صحيحة من نسخ هذا الكتاب وفي مقدمة الفهرست خطبة خلاف الخطبه
المثبتة في هذه النسخة المطبوعة فأثبتناها بنصها حرصا على الفائدة وهي بحروفها
قال محمد بن زكريا الرازى المتطبب أمرنى الامير أحمد بن على مولى أمير المؤمنين أطال الله بقاءه أن
أعمل له كتابا مستقصى موجزا في دفع مضار الاغذية وعلاج ما يحذر ضرره منها وما يقدم قبلها من
الادوية لدفع ذلك وما يتناول من بهدها فعملت ذلك أدام الله دولته وتأميره وجعلته مقالتين
مفصلتين فصولا ورأيت أن أذكر في أول الكتاب جلها تين المقالتين وفصولهما ليكون ذلك أدعى
الى علم ما يريد المستعلم لذلك متى نظر في كتابنا وأقرب تساولا وما أخذنا ثم نقصد به ذلك الى ما نحن
بصدده وغرضه ان شاء الله تعالى اه

- ٦٣ في الاحتمال لمن يحتاج بدنه الى اغذاء كثير ولا تحمل معدته غذاء كثيرا الكمية ولن 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 ذكربير جيد جيد يجري علينا من الغذاء كل يوم وليلة
- ٦٣ في الاحتمال 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 احتمالا لذلك
- ٦٤ في أن الغذاء وان كان جيدا خلط متى كثرت كميته أو قلت تولد منه خلط ردي
- ٦٤ في التحذير من التغافل عن ترك المعدة ممتلئة غاية الامتلاء والتسكاسل عن التقي في مثل تلك الحال
- ٦٤ في ذكربير نافع لامتلاء العروق
- ٦٤ في أثر ما يكون انتملؤ من الطعام وأثقله على المعدة في الاوقات والبلدان وحيث لا يوجد ماء بارد يشرب عليه
- ٦٤ في ان أضر ما يكون الاستكثار من الاطعمة بمن عروقه ممتلئة من الدم وبدنه خصب من اللحم
- ٦٤ في انه لا ينبغي أن يوفق بأن الطعام القليل الكمية ينهضم هضمًا جيدا بل قد تقع أسباب مانعة ذلك وذكر هذه الأسباب
- 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 النوم
- ٦٥ في ذكربير مضر شرب الشراب على الجوع وبعقب الاستفراغات
- ٦٥ في الاحتمال لمن اضطر الى ان يشرب شرابا وليس يشتهي طعاما ولا يمكنه ذلك في ذلك الوقت
- ٦٥ فيمن يضطر الى اللهنة ومضارها ووقتها
- ٦٦ في عدد مرات الاكل وتديبيرها بحسب أمر جهة الابدان
- ٦٦ في اختيار الاغذية وتديبيرها بحسب أمر جهة الابدان ودلائل وجيزة على أمر جتها ومثالات الاطعمة الموافقة لكل مزاج
- ٦٦ في الاغذية التي تستحيل الى استعمالات رديئة تقارب السموم
- ٦٧ في دفع مضار السموم بتديبير اذا أحسن بها البدن امتنع من تأثيرها وعملها فيه

ضار منهنك للبدن

- ٥٦ في علاج التخم وودفع مضارها
- ٥٨ القول في علامات الاستمرار 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 ذكروقت 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 ذكروقتون كلي لقلّة الشرب وكثرته ومنفعة كل واحد منهما ووقته
- ٦٠ في ذكروقتون كلي في مرات الغذاء
- ٦٠ في ذكروقتون كلي في المبادرة الى الطعام أو تأخيره بحسب حال الابدان
- ٦٠ في ذكروقتون كلي في الحركة قبل الطعام وبعده والمقدار الذي يستحق ان يسمى منها رياضة
أو لا يسمى
- ٦٠ في ذكروقتون كلي لمن اضطر الى الاكل مع الحاجة الى الحركة أو دخول الحمام من وقته ذلك
- ٦٠ في ذكروقتون كلي لاستعمال الرياضة والحمام والمراد قبل الطعام وبعده ومنفعتهما ومضرتها
- ٦٠ في ذكروقتون كلي في مقدار الرياضة النافعة والرياضة المذبذبة
- ٦١ في ذكروقتون كلي في استعمال الاغذية اللطيفة والغليظة على الصواب بحسب حال البدن من تعب
أو راحته
- ٦١ فيما يحفظ على كل مزاج من أمر جهة الابدان صحته من الاغذية
- ٦١ في ان الاكثر من الاغذية المشتهة مشاكلة للبدن وفضل جودة في الهضم وقد يتفق في الندرية
الامر بضد ذلك
- ٦١ في ذكروقتون كلي في اختيار الاغذية بحسب احوال الابدان
- ٦١ في ذكروقتون كلي في حفظ الصحة الى استعمال الحركة والحمام قبل الطعام ومن تكثرت
حاجته اليها
- ٦١ في الذين يستمرؤن الاغذية الغليظة كالحوم البقر وتفسد في معدتهم الاغذية اللطيفة كالعوم
الطيرو والتلطف لاصلاح احوالهم
- ٦٢ في ان المتفرغ لنفسه يمكنه استعمال الاغذية المنحصبة لبدنه على طريق الصواب
- ٦٢ في اختيار الاغذية بحسب ما يتولد في البدن من الخلاط الضار ويمنع تولد ذلك الخلط ونفضه
الى الخارج اذا كثر
- ٦٢ في ان التخم الكائنة من الاغذية الرديئة أشد وأردأ كثيرا من الكائنة من الاغذية الجيدة
الاغذاء الموافقة
- ٦٢ في انه لا ينبغي ان يد من غذاء مشهور برداءة الخلاط وان كان الاكل له يستمره استمرارا جيدا
لفضل شهرته له
- ٦٣ في انه لا ينبغي ان ينقل عن عادة جرت من أمر الطعام ضربة وبغته بل بتدرج ان كانت عادة
رديئة

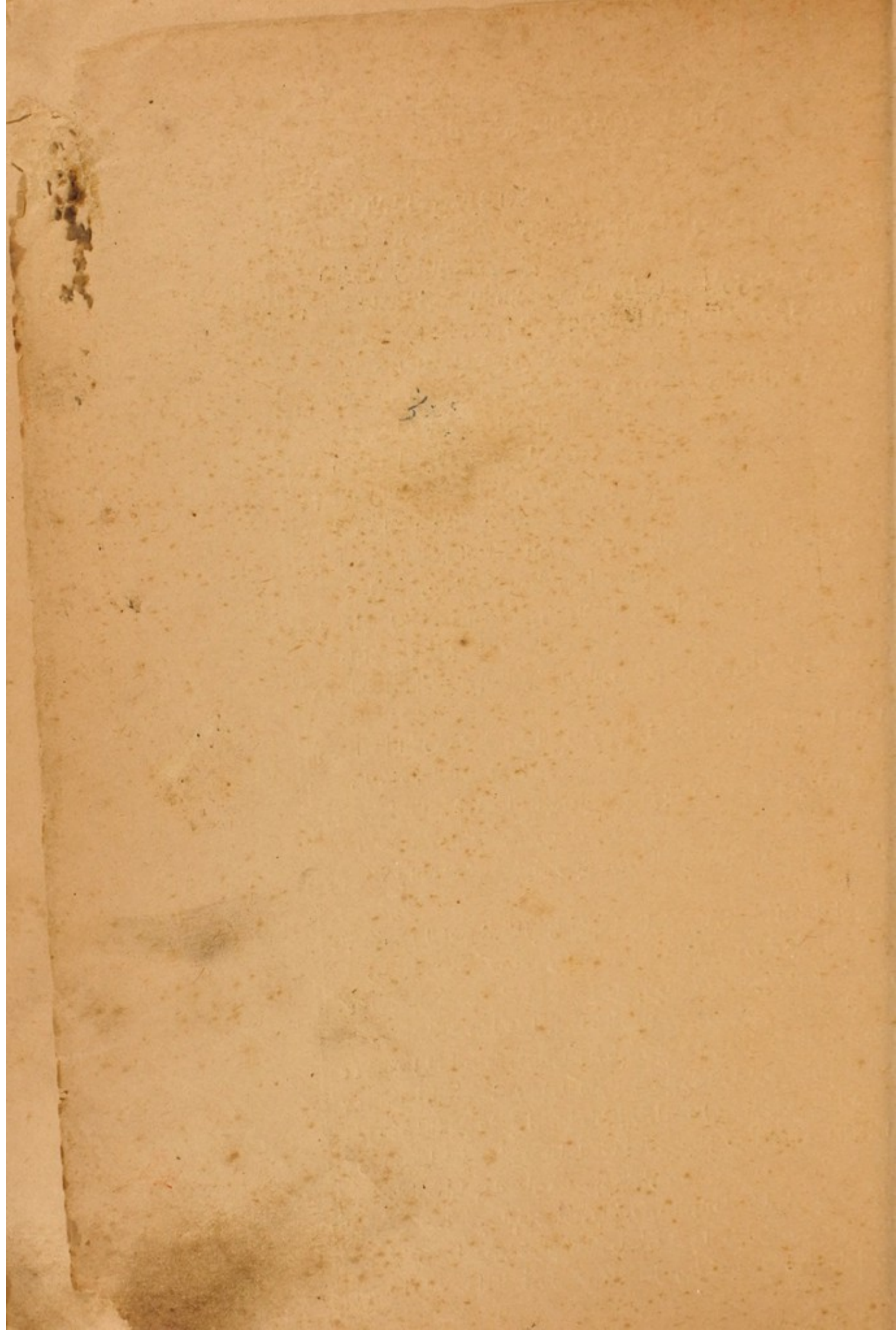
فهرست كتاب منافع الاغذية ودفع مضارها

صفحة

- ٢ الفصل الاول في سبب تأليف الكتاب
- ٢ 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 واصنافه وما الاوفق منه في حال دون حال وما يدفع به المضار المتولدة منه وفي ذكر التلج والجد والماء البارد والحار وصنوف المياه ومنافعها ومضارها واصلاح ما يحتاج ان يصلح منها
- ١٦ الفصل الرابع في منافع الشراب المسكر ومضاره وصنوفه وما الاوفق منه في حال دون حال ودفع المضار الحادثة عنه والاعراض اللاحقة به
- ٢٠ الفصل الخامس في الاشر به غير المسكرة
- ٢١ الفصل السادس في منافع اللحوم ومضارها
- ٢٤ الفصل السابع في القديد والنمكسود
- ٢٥ الفصل الثامن في السمك ومنافعه ومضاره والموافق منه وغير الموافق في حال دون حال وما يتصل به ويقرب منه كالعجينة والريثا والروبيان
- ٢٦ الفصل التاسع في أعضاء الحيوان واختلافها وطبائعها ومنافعها ودفع مضارها وما الاوفق منها وغير الاوفق في حال دون حال
- ٢٨ الفصل العاشر في ألوان الطيبخ والبقا ودفع مضارها والموافق منها وغير الموافق في حال دون حال
- ٣١ الفصل الحادي عشر في الكوا منج والرواصيل والحب بن العتيق والشلباب والتاراب والقنبيط والزيتون والمخللات ونحوها
- ٣٣ الفصل الثاني عشر في منافع اللبن وما يكون منه ويستخدم منه ويحجره ودفع مضاره وما الاصلح والاراد 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 الطيبخ وما أشبهها وبحجرها واذ كرمنافعها ودفع مضارها وافقتها القوم دون قوم في حال دون حال
- ٤٠ الفصل الخامس عشر في التوابل والابازير التي تقع في الطيبخ 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 يحجره واذ كرمنافعها ودفع مضارها
- ٤٧ الفصل السابع عشر في الفواكه اليابسة وما يحجره واذ كرمنافعها ودفع مضارها
- ٥٠ الفصل الثامن عشر في الحلواء مجمل 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 الحمية الدائمة في حال العجسة والتقلل من الاغذية والاستكثار والمبادرة الى الادوية

P.B. Arabic
309





A 60.-

ar-RĀZĪ. K. Manāfi^c al-ağdīya wa
 daf^c madārihā. In the margin: K. Daf^c
 al-madār al-kullīya ^{can} al-abdān
 al-insāniya bi tadāruk anwā^c
 huta't-tadbir. Cairo 1305 H.
 (4, 68 p. Ar. t.)



22501179471

P.B. ARABIC
265 309