

ثم يشرب اثنا عشر يوماً أو
 دواء اللثة أو دواء الكرم
 شربة واحدة وان لم يكن
 من حرار المزاج ما يمنع
 عنه فان كان في الادرار ثم
 ينبغي ان يتناول بزرقطونا
 مقلو او بزركان مقلو او صمغ
 مع دهن الورد (فيمن
 يتناول في وقت الاسهال)
 يخاف عليه السجج والسدد
 فان احتبس البطن لاجله
 احتمل شيافة فان اخرج
 فانه يخاف الهيمضة
 الشديدة فينبغي ان يجتهد
 في حبس الطبيعة ثم يتناول
 المغريات مع صفرة البيض
 والاكارع بزرقطونا وما
 يشبهه (فيمن اكل الطعام
 بعد احتباس الاسهال)
 ينبغي ان يجتهد حتى يتقبأ
 فان لم يكن تناول الكمو في
 ان رأى نغارة راقرة
 ومجج خيار شبر في اليوم
 الثاني ان رأى اعتقالات
 ويرتاض في اليوم الثاني
 رياضة معتدلة ويشرب
 بعد الرياضة قدحين أو ثلاثة
 من الشراب ويستعين
 بالنوم فانه الاصل فان
 خرج غير منهضم ومجج
 جالج السجج بما قلناه واما
 منع الاسهال او تدبيره لم
 سهل فهو ممكن كتوب في
 الكتب ولكن هذا كاف
 في غرضنا
 والحمد لله وحده وصلى
 الله على سيد المرسلين
 وخاتم النبيين محمد وآله
 وصحبه أجمعين

فعل البيش خاصة والدواء المعروف بدواء الطين المختوم قد عرف بالتجربة انه اذا اخذ منه بالغداة ثم
 اتفق ان يكون في طعام الاخذ له سم تقيأه كله ولم يبق في جوفه من ذلك الطعام شئ وان لم يكن سم لم
 يحدث غثيا ولا عرض عنه عارض آخر بته واذا اخذ ايضا من التين العلك المعسل جزآن ومن الجوز
 جزء ودقهما وطرح مثل العشر من ورق السذاب وتعوهد اخذه كل يوم قل تأثير الادوية القاتلة في
 اخذه وان وقعت التهمة في حال ولم يكن قد تقدم في شئ من هذه فليست اكثر في الطعام من الثوم ويراد
 في مقدار الشرب وفي مزاجه فان البدن اذا كثر فيه البخار الرطب امتنع ان يتأثر من الادوية القاتلة
 لسرعة الدم واذا لم يتفق سبقي دواء قتال واتفق للتهمة الاستكثار من الثوم والشراب وعن ذلك
 ضيق النفس أو عارض آخر تلوحق بالفصد وسائر ما يحتاج اليه من العلاج وينفع في ذلك ويمنع عمل
 السموم بالاكثر من الحلوى والدم والشراب الكثير المقادير واذا ظن انسان انه قد
 اخذ طعاما مسموما فليبادر بالقيء بالجلاب والسكنجيين مرات حتى يستنظف جميع ما في المعدة من
 ساعته ولا يؤخر ذلك ويتلاحق ذلك متى فطن به بالقيء والمثروب يطوس 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 اخذ من
 دواء المسك مقدار اصالحا وكرره مرات كثيرة ومن الباذهر المحتن من النوم الى ان يرى هذه
 الاعراض قد نقصت أو بطلت البتة ويشرب الشراب القوي الريحاني بأقداح صغار متدركة فانه
 قل ما يتم فعل السموم مع هذا التدبير بعيشة الله تعالى وعونه وقد قلنا في الغرض الذي قصدنا له قولا
 كفايا وبلغنا منه مبلغا لا يحسب ان احدا من القدماء سبقنا اليه ولما انتهى القول بي الى هذا
 الموضوع من كتابي هذا أردت ان أضف اليه فصلا آخر اذ كرفيه ما يوافق علة علة وعضوا وعضوا من
 أعضاء البدن من الاغذية وما لا يوافق ولا يلائم ثم رأيت ان هذا الكتاب بلغ من الطول مقدار
 صالحا وان هذا الفصل مع طوله كانه خارج عن غرض هذا الكتاب الى معالجة الاسقام فتوقفت
 عن ذلك وكملت الكتاب من هذا الموضوع وان وجدت فراغا فعلته ان شاء الله تعالى

يقول المتوكل على الرحمن الفقير اليه تعالى أحمد مروان

أما بعد حمد من شفانا من أمراض الجهل وغيبه وغذى عقولنا بإرشادات رسوله ونبيه صلى الله
 عليه وعلى آله وكل منتسب اليه فقد تم طبع كتاب منافع الاغذية ودفع مضارها تأليف العلامة
 أبي بكر محمد المشهور بالرازي مطرزاها مشهرا بكتاب دفع المضار الكلية عن الابدان
 الانسانية بتدارك أنواع خطا التدبير للشيخ الرئيس أبي علي الحسين الشهرستاني سيدنا على ذي
 ملتزمه حضرة النبيه الذي الفاضل الامعي على أفندي خيرى الخربوتى
 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
 هجرية على صاحبها أسمى
 السلام وأتم
 التحية

في المعدة أو عرض لها من خارج بوجوب فساد فيها بلغت مضرتها مضرة السموم فمما الفطير فانه
 ربحا ربا في المعدة حتى يخرق اذا لم يكن معالجها يقطع ويلطف والسمك المشوي بالدهن اذا اقام
 في سرداب أو بيت ندى مدة ربحا تولد عنه هيضة متلفه قاتلة والشواء الذي يلف عند بل 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 هيضة 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 عمرة الانحلال والبرماورد البائت ينفع وربما هيج التي والهيضة
 والقرع يستحيل متى طال لبثه في الطبخ الذي هو فيه الى كيفية رديئة جدا والاسف في مذابح
 البائتة التي تبدو فيها الحوضه ربحا يورث أكلها هيضة والخبز المتكرج كثير اما يورث غثيا صعبا
 وكذلك الشواء البائت المنين الريح والتمك والمدود رديء جدا ولا سيما السمين منه والسمك المالح
 العتيق جدا كذلك والبوب الخيمه والادهان الوحه رديئة والشرب المنين الذي تسببه
 النفس رديء جدا والفواكه التي قد تعضت واستحالت الى طعم منين أو مر رديئة والخنطة وسائر
 الحبوب التي قد أصابها في منبتها شوب أو يرقان أو أكثر عليها القهول والجراد رديء الاغذاء والتي
 يتفق ان تسقى من ماء رديء نسوة كقيته ومن الاعشاب التي يراها الحيوان ما لا يضر بذلك
 الحيوان ويضر بالناس جدا ولذلك ينبغي ان يمتحن ذلك منها ومن أجلها كثير اما يحدث من أكل
 طير السمك تشنج وعن أكل السمك الذي في أنفها فيها الجبله نكفي، عنيف ربحا يقتل ومن ألبان البقر
 الذي يعترف المرار اسهال 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 وشربه ان يعود نفسه أخذ الادوية التي بها تمنع أفاعيل السموم والذي يفعل ذلك
 بقوة قويه المترود يطوس والترياق الا ان الترياق ينفع في ذلك من لدغ الافاعي والمترود يطوس كان
 لدفع ضرر السموم التي تقع في الاغذية واعتياد المترود يطوس أهون من اعتياد الترياق وذلك ان
 مدمم الترياق لا بد ان يدق ويذوب بدنه ويقصف فاذا دعت الضرورة والحاجة الى ذلك وكان رجل
 بين قوم لا يأمن منهم فليبدأ في شرب المترود يطوس من أول يوم من كانون الاوّل في شرب منه
 جميع أيامه وزن دانق المثقال وتلك النسخة القديمة التي لاسقنقور فيها وأيام كانون الثاني ووزن
 دانقين ثم يزيد في كل شهر دانقا الى خيزران فان لم يحدث حادث يكره قطعه خيزران وعموز وآب وأبول
 ثم ابتداء أيضا في شربه من ثمرين الاول فان الطبيعة تألفه حتى يتيمأ ان يأخذه في أيام السنة أجمع
 ولو كان محرورا فاما المبرود جدا فانه قد يتيمأ ان يأخذه أيام السنة كلها واذا خالط اللحم والدم
 كيفية هذا الدواء امتنع ان تعمل فيه السموم القاتلة وقد سقى هذا الرجل المسمى هذا الدواء باسمه
 وكان ملكا مرات كثيرة من السم فلم يؤثر فيه أثرا بته وكان مدمنا لهذا الدواء وينبغي متى حدث
 بالمحور ومن هذا الدواء حادث ان يغيب أياما يصلح ذلك العارض ثم يعاود والابتداء من نصف دانق
 أو دانق والانتها الى مثقالين أو مثقال على حسب احتمال البدن والابدان البلغمية التي لا يبادر
 اليها التهاب من الادوية الحارة أحمل له وينبغي ان ينظر أيضا ان لا يكون بذلك البدن مرض لا يجوز
 معه أخذ هذا الدواء كالدق أو ورم في الاحشاء ونحو ذلك فهذه أحد الابواب القوية المشهورة في هذا
 المعنى وما يفعل ذلك بحكاكه ويجملة جوهره الباذر الممتحن الفائق فانه اذا شرب حكاكه في كل يوم
 امتنع شربه من تأثير السموم القاتلة وليس يحتاج الى تدريج في أحد من هذا الجرح لانه لا يؤثر في
 البدن من حر أو برد تأثيرا ظاهرا وانما له ان يفعل ما يفعل بحاصية خالصة عجيبية والتدريج أيضا الى
 أخذ دواء الملك الفائق حتى يعتاده ويبد من أيام السنة كلها يفعل شيئا بفعل المترود يطوس ويبطل

بعالج بما هو لوجه من أضره
 الجماع (فمن فصده على
 شرب ماء كثير) هذا يخاف
 عليه الاستسقاء لا تدفعا
 الماء منحدرا مع الدم الى
 أغوار الاعضاء فينبغي ان
 يشتغل بادراره ان كان حار
 المزاج فالمدرد الكاف
 وان كان بارد المزاج
 فيثرو ديطوس والمدر
 الكثير شرب الصبر
 (فمن فصده على تناول
 شيء مشرب للاختلاط يخاف
 عليه جرى الاختلاط
 الشائرة مجرى الاغذية في
 العروق تبعا للدم فيجب ان
 يشرب فضله امان كانت
 حارة فيربوب الفواكه
 الحامضة واما ان كانت
 باردة فطلق عسل الى
 الحرارة كعقده من معجون
 خيار شبر فاما ان وقع ذلك
 فينبغي ان يجتهد في
 التعريق بعد شرب ما يمنع
 العفونة وحركة الاختلاط
 اما الحار المزاج فيربوب
 الفواكه واما البارد
 فيثرو ديطوس وان كان
 التعريق لا يستوفيه
 اشتغل بالغذاء الموافق
 المضاد للاختلاط ليكسر
 رداة 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

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 فعلا وذلك اشتهوا الطعام
وهضموه هضمًا أجود واذ لم يفعلوا ذلك لم تصح بهم شهوتهم يومهم ولم ير الوافي غنى وكره الى أن
يتقيوا وتلين بطونهم ثم تعاودهم الشهوة وينبغي لمن حدث به ذلك منهم ان يسقوا الجلاب
أو سكبجينا أو ماء حارًا أو يتحسوا بعض الامراق التي لا قبض فيها ولا حوضه ويتشوا حتى يتقيوا
وتنزل طبائعهم ثم يسكنوا حتى يعاودوا الشهوة فيأكلوا حتى تنذروا أكثره ولا يضاف تخاف سهر
صفر (في عدد مرات الاكل وتديبيرها بحسب أمر جهة الابدان) الذي قد عبرت به العادة في مرات
الاكل على الامر الاكثر الاكلة والاكثر الاكل في اليوم أو ثلاث أكالات في يومين فمن كان اذا اكل
أكلة واحدة في يوم وليلة ضعف عليها واضرب نومها واحر بوله ووجد بعد انحذار الطعام عن
معدته كأنه خاوي البطن محتاج الى شئ يوعم أحشاه فليأكل من بين وليقتسمه ما بحسب ما ذكرنا
قبل ويجعل أكثرهما كمية وأقواهما اغذاء العشاء ومن كان اذا تعشى يوم غدائه نقلت 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 فارغا بعد حركته وحين تميا له ان يسكن بعد اغتدائه ومن
اعتدلت حالته بين هذين انغراضين فكان يعرض له عن أكلة واحدة بعض ما ذكرنا من الاعراض
الردية التي تعرض لاصحاب الابدان التي تحتاج الى الاغتذاء مرتين وعن الاكنتين 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 أمسه العشاء (في اختيار الاغذية وتديبيرها
بحسب أمر جهة الابدان ودلائل وجيزة على أمر جتها ومثالات الاطعمة الموافقة لكل مزاج) أقول
من كان حار المزاج يابس ملتهبه جدا تسرع اليه الحمى من احتمال الجوع والعطش ولا سيما ان
تقيوا مع ذلك وكثافي هواء حار فيحتاجون أن يياكروا والغذاء وأن يأكلوا في اليوم أكلتين
ويدعوا الراحة وشرب الماء البارد وتكون اغذيتهم تفهه لا كيفية فيها ولا سيما مرارة أو حرافة
أو ملححة بل تكون اما حمضة التفاهة كالقرع واللبن والحبز والماء واما الى الدسومة أو الى
الحلاوة قليلا وان كان قد اتهبوا ففضل التهاب احتيج ان تكون اغذيتهم حامضة وتكون مع ذلك
ليست بكثيرة الاغذاء جدا لانه يتولد فيهم عن المرة والحريفة والمالحة أخلاط رديشة حادة وعن
الكثير الاغذاء سد في مسام البدن بعقبه وحيات الا أن يستعملوا ذلك في الحمام والرياضة
البليغة وهم لا يحتملونها فذلك الاجود ان يدعو الاغذية الكثيرة الاغذاء وقد يتولد في سائر
الامزجة فذلك ينبغي أن يتداركوا الحلو والدسم بالحامض وهذه الابدان صفر وسهر ظاهرة
العروق عضلة نبضية معرفة يابس اللحم غليظة الجلود سريعة الحركات خفيفة النوم يسرع
تأذيها بالاغذية الحارة وبالمدافعة بالغذاء وبالضد من هذه الحال أصحاب الامزاج الباردة
الرطبة وهؤلاء سمان بيض زعر لينو اللحم رقيق والجلود ضيقة والعروق خفيوها نوامون بطيؤ
الحركات ومن كان بارد المزاج يابس احتمال المدافعة بالغذاء زمانا طويلا وتولد فيه عن الحامض
والقايض والتفه أو جاع مؤذية وينتفع دائما بالحلوة والدسمة والحريفة أيضا في بعض الاحوال
وهذه الابدان سود سهر عضلة غير خصبة ليس لها انضارة لون ولا كثير حمرة ويماض وبالضد من
هذه الابدان أصحاب الامزاج الحارة الرطبة وهؤلاء بيض حمر خصبوا الابدان لينوها حنون
الالوان نصر وهما يضر بهم الدسم والحلاوة جدا والتفه والدسم جميعا قريب بعضهم من بعض
(في الاغذية التي تستحيل الى استحالات رديشة تقارب السموم) من الاغذية أغذية اذا فسدت

الصداع وتقطيرها
الذكزرة الرطبة مع بياض
البيض في العين وتعليق
مخجمة بين الكفتين 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 للساقلة والمني
للسرى شدا وثيقا ثم
يخففوا الغذاء ويستعملوا
التي ويقووا الدماغ بدهن
الاس مخبوطا بدهن
البابونج (تدارك ضرر
الجماع لاصحاب الامزجة
الباردة) ان يستعملوا
جوارشن اسقنقور ويدرعو
تبرنج المواضع الالمة
بدهن القسط وجند بيدستر
ويستعملوا ماء اللحم
القوي بالصرف العتيق
ويكثروا ويطيلوا
الاستحمام ويشهو المسك
والعنبر دائما (تدارك ضرر
الجماع ليابس المزاج)
استعمال ماء اللحم وصفرة
البيض ولبارد المزاج
استعمال ماء اللحم مع
الابازير القوية المذكورة
ودهن الجروع
المقالة السابعة
في أمر الاستفراغ
(فيمن أضر به الفصد)

ويطلب النوم فان نام فذلك وان قلق أيضا الشدة العطش فليشرب ايضا مادام العطش لا يمكنه من النوم فاما ان كان عطشه يسيرا فليمنظر هل قلل من الماء أو من الماء والشراب يومه ذلك فان كان ذلك فليشرب الماء وان كان لم يقلل منهما بل شرب شرابا كثيرا أو دز بوله أو عرق عرقا كثيرا أو أكل أغذية معطشة فليمتنع من شرب الماء وليطلب النوم فانه سينام ويسكن عطشه من بعد وأكثر ما يهيج هذا العارض فيمن قد كان شرب الماء على الريق فانه ردى، ولا سيما الصادق البرد فانه ردى، جدا الا لمن يد من شرب النبيذ القوي أو لمن كان حارا الكبد جدا فان هؤلاء ينتفعون به ولا سيما في زمان القيظ، وشرب ما يكون الطعام الحار في الصيف والبارد جدا يبطل الهضم ويضعف المعدة وشرب ما يكون في الشتاء ولذلك ينبغي أن تستعمل البوارد في الصيف أكثر والطيبخ في الشتاء (فمن يحتاج الى المشي بعد الطعام ضرورة وفيمن لا يحتاج الى ذلك والشكل الاوفاق أن يكون بعد الطعام عليه النائم) المشي الرفيق اللين بعد الطعام غير ضار بل هو نافع لمن كان يمتلي رأسه اذا نام بعد الاكل سريعا ومن يبطن خف معدته فلذلك ينبغي أن يتعهد هؤلاء المشي الرفيق اللين فاما من تخف معدته سريعا ولا يتقبل رأسه فبادر الى النوم بعد الاكل فيه كفيه أن يتنصب قدر نصف ساعة بمقدار ما يستقر الطعام في قعر المعدة فاما الاستلقاء مع الفراغ من الطعام قبل المشي الرفيق 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 ردى جدا بعد الاكل والاجود أيضا أن ينام بعد الاستلقاء وان يكون الاستلقاء على الجانب الايسر ساعة بمقدار ما يحس أنه قد سخن هذا الجانب ثم ينام على الايمن فهذا هو الاجد في أكثر الاحوال وقد يقع الامر الواحد بخلاف ذلك فليمنظر كل انسان الى ما هو أخف عليه وألذ عنده وأسهل لنفسه فيجعل وقت نومه الاطول عليه ومتى كان تعثره عال في كبده فالنوم على الجانب الايمن بعد التملئ من الطعام يضره ومتى احتاج الى المشي بعد الطعام لان يخف الطعام عن أعالي المعدة قبل النوم ولا يمتلي الرأس فليكن مشيا رفيقا ساكنا وأما من احتاج الى اخراج النفل من الامعاء وكان الطعام قد نزل عن المعدة اليها فليكن مشيا قويا خشنا عزميا • ويمنع من امتلاء الرأس عن كثرة الطعام اسهال البطن والرباط على الساقين ودلكهما وما أبضهما والقدمين وغيرهما والمشى الطويل الرفيق والمدافعة بالنوم ولزوم الانتصاب الى أن يخف البطن وان ينام اذا نام على شكل متصوب كما ذكرنا (في ذكر مضره شرب الشراب على الجوع وبعقب الاستفرغات) شرب الشراب بعقب اسهال كثير أو قيء أو على جوع وخلو المعدة يخشى 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 فينبغي أن يحسى حسوات من اسفيداجه دسمة أو يتلقم من شحم الكلى أو يشرب شيئا من دهن اللوز أو يتنقل باللوز أو يمض الكهثرى والتفاح والسفرجل على شرابه وليكثر من اجبه فان اضطر الى حالة لا يتيها له شيء من ذلك فليجتهد أن يتخلص من هذه الحالة أسرع ما يمكن ذلك ويقدر عليه ويبادر الى تحسى بعض ما ذكرنا ويعرق رأسه بالدهن ورد أو يشرب ماء ممزوجا بجمل أو يأكل القواكه الحامضة القابضة (فمن يضطر الى اللهنة ومضارها ووقتها) في الناس قوم ان لم يبادروا باللهنة صدعوا وسقطت شهوتهم فلم يشتهوا الطعام يومهم ودام لهم الغنى والكرب وهؤلاء 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 شربة من ماء أو شربة من سكجبين أو مص تفاحة أو مائة ومنهم من يحتاج الى وسط رغيف أو بعضه أو شربة من الماء

(وتداركه) أما أولافان يشرب رب التفاح مع المفرح أو دواء المسك ثم يمضغ الكندر ان لم يحدث غشى ثم يحسى الزيرباجة شيئا يسيرا ثم يحسى المرفقة المذكورة ثم يتناول عليه قطعة سفرجل فيمض ماءه ويرى ثفله ثم ينام فان وجد نفخا شرب من الريحاني شيئا يسيرا فاما ان وقع غشى فلا بد من تجر به ماء اللحم مع الشراب وتغريق المفاصل كلها في الدهن والطعامه كعكا منقعا في شراب ريحاني ورش الماء البارد وماء الورد على وجهه (تدارك ضرر الجماع مع ضعف الكلية) استعمال اللبوب مثل الجوز واللوز والبندق والجوز وحب الزلم وحب الفلفل وحب الخضراء مع تمر فان كان الضعف من سوء مزاج حار فاللوز وبزر الخشخاش والسكر على نحو ما قلنا قبل وللحصاة استعمال جوارشن الدرعوني ومثرو ديطوس (تدارك ضرر الجماع مع الصداع) نخلجة الرأس بلعاب بزق طونا وتمر يجه بدهن آس وهو أفضل وشد العضد والفخذين والساقين عند الجماع وشرب لعاب بزق الكنان (تدارك ضرر الجماع مع الرمذ) شبيه بتدارك مع

وخشونته مثل الارز
والجاورس فالملزق مثل
شراب الفواكه وخيار
شمبر مع شئ يسير مما
يخلل ويفتح مثل الدارصيني
والترندوان كان للزوجته
ورطوبته اعتقل استعمال
عليه ايارج فيقرا
وشهر ياران (في الجماع مع
الفصد) ينبغي ان يبادر
من فعل هذا ويتحسى
من المرق اللحمية على
السجينة التي قلناها في باب
الافراط في الجماع ويصطنع
بدهن الخروع أو يصب
منه شياً على المرقعة
ويضرب صفرة البيض
المسخنة مع الشراب ويذر
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 ويذر عليه
حتى يصير مثل حسو رقيق
ثم يغليه عليه ثم يصب فيه
صفرة البيض ثم يجساه
لادفعة وليكن يسيراً يسيراً
شياً بعد شئ ثم يستحم
بالماء الحار ويغرق الدماغ
بدهن الآس والورد وينام
عليه ورجليه في شحم
الماعز المذاب المصفي أو
دهن ورد مضروب بشحم
البط (في الجماع مع
الاسهال) ضرره هذا 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 ويذكي حاسة الشم والسمع والبصر
ويستأصل الامراض الرطبة ويحل النفخ والرياح ومن مضاره أنه يجعل الدم حاراً حريفاً ويذهب
الحيات ويهيج الصداع ويسقط القوة ويهيج الامراض الصفراوية وأولاً ثم السوداء وانه يحل
الابدان له أصلها وأيسها 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 أبدانهم عليه سريراً ولا سيما ان اتفق مع ذلك بلد حار وحر كدقوبة ولذلك ينبغي أن يجعل
كل انسان مصابته للجوع بحسب حاله فيصبرهم ما من يتفقع بذلك وبالضد (في ان الغذاء وان
كان جيد الخلط متى كثرت كميته أو قلت تولد منه خلط ردي) الاغذية الكثيرة الغذاء الجيدة
هي التي تولد ما جيداً 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 فيفطر أو يقصر فيها التكال على أنها لا تولد الا الدم الجيد فانها لا تولد الا
اذا كانت بمقدار لا يشغل على الطبيعة بكميتها ولا يتشيط أيضا عن الحرارة الغريزية بقلة مقدارها
(في التحذير من التغافل عن ترك المعدة مملئة غاية الامتلاء والتكاسل عن التي في مثل تلك الحال)
متى اتفق في يوم ما بانسان ان يأكل ويشرب أكلاً وشرباً كثيراً حتى يشغل 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 يكثرت من الطعام أياماً أو يعتدى بأغذية كثيرة الاغذاء فينبغي
أن يتلاحق ذلك بتقليل الغذاء وأن يجعله من القليلة الاغذاء والمطقة أياماً وان لم تظهر دلالة
الامتلاء الذي بحسب التجاوب ويؤمن بذلك الامراض الامتلائية ومن أجل ذلك يكون هذا
التدبير حراماً في حفظ الصحة وواجباً أن يستعمل في ابدان الناقهين ومن يريد أن يقوى ويخصب بدنه
(في أشراً يكون التماؤ من الطعام وأثقله على المعدة في الاوقات والبلدان وحيث لا يوجد ماء بارد
يشرب عليه) أشد ما يكون ضرراً تمدد المعدة من كثرة الغذاء في الصيف والخريف وفي البلدان
الحارة ولا سيما حيث لا يوجد ماء صادق البرد يشرب عليه وأسلم ما يكون ذلك في صميم الشتاء
والبلدان الباردة (في أن أضر ما يكون الاستكثار من الاطعمة بمن عروقه مملئة من الدم
وبدنه خصب من اللحم) أضر ما يكون الاكل المفرط الذي تمدد المعدة لكثرت له من عروقه دم
كثير ولان هو مخصص البدن لا يحتاج الى زيادة فيه (في أنه لا ينبغي أن يوثق بان الطعام القليل
الكمية ينهضم هضمها جيداً بل قد تقع أسباب مانعة من ذلك وذكر هذه الأسباب) ليس ينبغي أن
يظن أن الغذاء القليل الكمية تستولى عليه كالمهضم في كل حال لا يمكن أن يقع خلاف ذلك
لضعف القوة الهاضمة أو لقلتها الحاجة الى الغذاء أو لرداءة كميته أو لصلابته جرماً 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 الكمية (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

أمكن والافاستعمال بز
 بنجكشت و بز سذاب مع
 سكر اصاحب برد المزاج
 و بزرا الحس و بزرا البقلة
 الحقاء لصاحب حر المزاج
 و تناول الاغذية القليلة
 اللحم والحامضة و شد
 الاسرب على القطن (في
 ضرر الجماع على الخلاء)
 هو شبيه بضرر الجماع
 الكثير و تداركه 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 و أكثر 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
 الحص المطبوخ مع زوجا
 بشئ من الشراب شربا
 و افيما ثم يشرب معجون
 الكندر و لمن هو أبرد
 من اجاف معجون اثنا ناسيا ثم
 يتحسى المرق اللحمية بلا
 بيض و يشرب نقيع الحص
 بلا طبخ وان مال الى النفخ
 شرب عليه الكموني حتى
 يزول النفخ وان اعتقل
 أطلق بمبارق 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
 أدمنت أن يكثرت منها في البدن الحلاط الذي يولده و يقل الدم المعتدل فتولد أمر اضا مناسب لذلك (في
 أنه لا ينبغي أن ينقل عن عادة جرت من أمر الطعام ضربة وبغمة بل بتدرج ان كانت عادة رديئة)
 لا ينبغي أن ينقل عن عادة جرى عليها أمر الغذاء من وقت أكل أو من مر اتبه أو مراته أو شراب
 صرف أو مزوج الى غيره دفعة لكن على تدرج وشئ بعد شئ وقليلا قليلا بل لا يدوم نقل عادة بسة
 ولا سيما اذا كانت من منه ولم يكن الانسان متفرغا لنفسه فعند ذلك يروم نقلها الى ما هو أجد منها
 على تدرج (في الاحتمال لمن يحتاج بدنه الى اغذاء كثير ولا تحمل معدته غذاء كثير الكمية و لمن
 يحتاج بدنه الى غذاء قليل ولا تشبعه الاغذية القليلة الكمية) متى احتاج الانسان الى أن يتولد
 فيه دم كثير ولم يمكنه أن يأكل غذاء كثير الكمية ثقله عليه فأعطه أغذية قليلة الكمية كثيرة
 الاغذاء كالخبز السميد والكباب وصفر البيض والقولنج ومتى كان يحتاج أن يتولد فيه دم قليل
 وكان لا تشبعه الاغذية القليلة الكمية فأعطه أغذية كثيرة الكمية قليلة الاغذاء كالبقول
 المتخذة بالادهان دون اللحوم كالسلق والقرع والقطف ونحوها والخبز الحشكار 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 فلما أحس بذلك
 فان استعمال الملطفة في الابدان الخيفة أقل منها في الابدان العبلة الغليظة والسلام (في اختيار
 الاغذية بحسب قوة الهضم في البدن وانه ينبغي في دوام حفظ الصحة ان يغذي القوى الهضم
 بالكثير الاغذاء وبالضد) ينبغي أن يتفقد حال المغتذي في قوته وخصبه وهضمه فن وجدته خصب
 البدن كثير الدم قوى القوة جيد الهضم والشهوة والاشتهاء غزوة بالاغذية الغليظة والكثيرة
 الغذاء كالحوم البقر والحلان والخبز السميد والبيض المسلوق والشوى والكباب ومن وجدته
 منه وكا غير قوى الشهوة والهضم غزوة بالاغذية الرطبة السهلة الانهضام كالبقول واللحوم
 اللطيفة والرطبة القوام كالامراز والاحساء (في أن الطعام الواحدة في النوع يخصص 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 ونفذا أكثره في العروق وقليما ينزل منها
 بالثقل فيخصب عليه البدن ويسمن واذا كان مختلف النوع وأخذ منه في دفعة شئ كثير نزل أكثره
 في الثقل ولم ينفذ في العروق منه شئ كثير ومن أجل ذلك يكون الاول تدبير اسمننا والثاني تدبيرا
 مهزلا (في ذلك تدبير جيد يجرى علينا من الغذاء كل يوم وليلة) من جيد تدبير الغذاء اذا
 و انت القوة والفراغ ان يقسم الغذاء في اليوم والليل على الثلث والثلثين فيغتذي بالثلث في أول
 النهار وقبل أن يمضي منه ساعات كثيرة وليكن ما كان من الغذاء مما هو أكثر غذاء وأبطأ نزولا
 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 طعامه هو لاء في مرة واحدة بل مرتين أو أكثر وأخذوا
 منه في كل مرة بمقدار ما لا يمدد المعدة ولا ينقل عليها وكذلك الحال فيمن كان صغير المعدة وهو لاء
 جميعا يشغل عليهم الطعام اذا أخذوا منه مقدار شبعهم دفعة حتى يشغلوه ويشاقوا الى التجشئ والقيء

نقيع الحصى همز وجار
بالشراب ويستعمل واما
حار ويطرخوا بدهن البانوخ
ودهن الورد مخلوطين وان
يناموا على الاستيفاء من
الطعام المنزوان كانت
المعدة قوية استعمالوا
البصل المشوي والجزر
والشليم المشويين مع ملح
فيه بزر الجزر او ملح اسقنقور
واما من يميل به المزاج الى
الحرارة فيحتاج ان يستعمل
ما يجتمع فيه معينان
التفنة وتوليد بدل ما
يتحلل من المنى وهذا
مثل القرعية والساقية
والبيض النيمبرشت صفرة
وبياضا وحلو اللين
والترنجبين والكشكش
المربي عاء الحسك الرطب
وحسوا متخذان من كشكش
وحص مطجنين وأمنخاخ
الدجاج والديوك والسمن
المشوي وهو حار معتدل
الكبر والصفر والحلواء
متخذان من سكر ولوز مقشر
مطحون وبزر الحشخاش
مطحونا يستكثر منه
استكثرنا ويستعمل
سورنجان مع سكر ولوز فان
له خاصية في هذا ويحسى
حرقه اللحم مع شراب
التفاح ويشتم الكافور
قليلا قليلا ويرد القلب
بالخلخ (في ضرر ترك
الجماع) لمن اعتاده أرجاع
المفاصل والاثمين وثقل
الرأس والحركات ووجع
الركبة (تداركه)
استعمال الجماع ان

الاول بمثل هذه الاغذية الغليظة والحامضة وما أشبهها من الاشربة والفواكه كالسماقية
والحصرمية وشراب التفاح والمان والسفرجل وبادر بها اليهم قبل وقت الغنى ومع هيجانه وأدم
ذلك فيهم حتى يسكن هذا العارض واسقهم الماء الصادق البرد وأما الاخرى فلا تطعمهم حين
يهيج الغنى فيهم بل قيمهم بالماء الفاتر والسكجيين وأعد ذلك عليهم حتى يسكن ويذهب البتة ثم
أغذهم 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 الخلقة ولو لا كراهتنا طول الكلام والتمسك
بغرض هذا الكتاب لذكرنا شبيهه (في ان المتفرغ لنفسه يمكنه استعمال الاغذية المخصصة لبدنه
على طريق الصواب) من كان متفرغا لنفسه يمكنه ان يرتاض ويستحم وبأكل وينام متى شاء
وأمكنه ان يديم الاغذية الكثيرة الاغذاء والزرحة ولا سيما ان لم يحدث عليه من ادماها نقل في
كبده أو كلاله فيخصب بدنه عليه وتقوى قوته ويبطئ النزول فيه ولم يحتاج ان يستقصى أمر
الاغذية كثير استقصاء، ولا ان يواتر الفصد والاسهال فأما من لم يمكنه ذلك لشغل بعاش أولم تنمأ له
الرياضة لضعف البدن أو سئنه فينبغي ان لا يقرب هذه الاغذية الا في النادرة لكن يقتصر على
المتوسطة في كثرة الغذاء ووقته ويستقصى في اختيار الاغذية وليس يجترى بذلك بل قد يحتاج في
دوام حفظ الصحة الى تعهد الاستقراعات وعلى ان الاجود ان لا يطعم الا بعد حركة بما مقدار ما يطيق
ان كان ضعيفا فان الحركة قبل الطعام من أعون شئ على حفظ الصحة كما ان الحركة بعد الطعام من
أجلب شئ للأمراض فلذلك ينبغي ان يتحرك قبل الطعام ولو الشيخ الضعيف بركوب أو مشى بمقدار
طاقته 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 ان يجتنب الاغذية الكثيرة الاغذاء
ويستعمل المقححة للسدد في الكبد والكلى ولا سيما متى أصاب فيها ثقل فانه ينبغي ان يادر اليها
في ذلك الوقت ويدام حتى يفقد ذلك الثقل ثم يقطع استعمالها لانها ان أديمت وأدمنت بعد ذلك
ولدت أمراضا صفراوية ثم سوداوية (في اختيار الاغذية بحسب ما يتولد في البدن من الخلط
الضار ويمنع تولد ذلك الخلط ونفضه الى الخارج اذا كثر) من كان يكثر فيه تولد المرار الاصفر فليجعل
أغذيته الباردة التفهه كماء الشعير والخيار والقرع والبقول والمررة الحامضة كالحصرم والرياس
والرمان ويجتنب الحلو والدمسم والمر والمالح والحريف ومن كان يكثر فيه تولد البلمغ فليجتنب التفهه
والباردة الغليظة ويستعمل الحريفه استعمالا معتدلا ومن كان يكثر فيه السوداء فليكثر من
الاغذية المرطبة ويعتدل في المسخنة ويجتنب الحامضة والقابضة والمالحة والحريفه ومن كان
يكثر فيه الدم فليجتنب الاطعمة والاغذية الكثيرة الاغذاء والحلوة ويستعمل الحامضة والقليلة
الاغذاء وليتعهد نفسه بالفصد وليتعهد المبلغم القى، وصاحب المرار ما ينفض المرار وصاحب
السوداء ما ينفض المرة السوداء فضلا واستظهار الانه اذا استعمل كل واحد منهم ما ذكرنا من
الاغذية لم يكديجتمع فيه ما يحتاج الى استقراغ لكنه على حال فضل واستظهار (في أن التخم
الكائنة من الاغذية الرديئة أشرواد أكثر من الكائنة من الاغذية الجيدة الاغذاء الموافقة)
تواتر التخم من الاغذية الجيدة تولد أمراضا متلائية ليست لها رداءة كيفية مثل الحمى الشديدة
والدمامل ونحوها وأما من الاطعمة الرديئة الغذاء فأمر اض سوء خبيثة رديئة الكيفية كميات
العفن المحرقة والغب وشطر الغب والبلمغية والربع والحجرة والنملة والسراطين والدوالي والبواسير
والربو والاستسقاء بحسب الخلط المتولد من ذلك الغذاء الرديء، ان كان بلمغيا فالأمراض البلمغية
وان كان سوداويًا فالأمراض السوداء ويكون رداءة كيفيةاتها (في انه لا ينبغي ان يدمن
غذاء مشهور برداءة الخلط وان كان الآكل له يستمره استمرارا جيدا لفضل شهوته) ينبغي ان

الرطوبة الاصلية على الاعضاء التي شأنها أن تبطن بالهرم (في ذكركم في استعمال الاغذية اللطيفة والغليظة على الصواب بحسب حال البدن من تعبته أو راحتته) من يتعب أو يكدان آدمنا الاغذية اللطيفة الغذاء باضطراب أو اختيار ينهك بدنه وأسرعته اليه الامراض المرارية وتأدي به الدق والذبول سر يعاوم من كان ساكنا بالان هو آدمنا الاغذية الكثيرة الاغذاء أسرعت اليه السدد والحصىة وأوجاع المفاصل والحيات الامتلائية ونفت الدم وانشقاق العروق والحراجات العظيمة والاورام في الاحشاء ونحوها من الامراض ولذلك يجب أن يجعل الطعام في غايته ورقته وكثرة اغذائه وقلته ولزوجته وهشاشته وسرعة تحلله وبطئه بحسب حال البدن في حر كانه وسكونه وتعبه وراحته وكثرة التحمل منه وقلته (فيما يحفظ على كل مزاج من امراض الابدان صحته من الاغذية) الابدان المعتدلة في الحر والبرد والرطوبة واليبوسة يحفظ عليها صحتها الاطعمة المعتدلة في هذه الكيفيات والابدان المطبوعة على غير الاعتدال يحفظ صحتها الاطعمة الشبيهة بامزجتها مادامت صحيحة فيحفظ على البدن الحار اليابس صحته الغذاء المائل عن الاعتدال الى الحر واليبس بقدر ميل ذلك البدن عن الاعتدال مادام صحيحا ويرده الى صحته اذا مرض الاغذية المضادة لمزاجه التي هي الباردة الرطبة وكذلك القياس في سائر الامراض وعلى هذا ينبغي ان يكون تدبيره في حفظ الصحة الا أن تريد ان تنقل بدنا من الابدان الخارجية عن الاعتدال الى الاعتدال وتطمع في ذلك منه ويمكن ان يفرغ هو لنفسه مدة ما يكون فيه ذلك فأما من لم تطمع ذلك منه فليكن قصاراه اذ امة 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 النادرة الامر بضد ذلك) وعلامه ذلك الشيء المشتهى والذي تتوق اليه النفس توقانا شديدا ان كان يغذو ولم يكن بفاضل الغذاء فان غذاءه سيصير جيدا بجودة الهضم وذلك ان له مشابهة في المزاج لذلك البدن ولذلك ينبغي ان يختار ولا تمنع 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 لكن لغلبة مزاج أو خلط ردي. على المعدة أو على غيرها (في ذكركم في اختيار الاغذية بحسب احوال الابدان) ينبغي أن يجري الامر في اختيار طعام ما على غيره على طريقين أحدهما ما أوجبه طول التجربة والتفقد في كل انسان بعينه فيجتنب ما يجده يضره دائبا وبالضد والثاني ان يختار الغذاء بحسب الحاجة اليه لموافقته كما يختار الخبز الكثير الخبز والبورق واللحم المتين اللزج والشراب الغليظ السكر للنخفاء والمحوررين (في ذكركم من تقل حاجته في حفظ الصحة الى استعمال الحركة والحمام قبل الطعام ومن تكثر حاجته اليها) النخفاء والمحوررون 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 العبلة والتي لا يكاد ينكثها طول الصبر على الجوع والعطش فأوجبها الى الحركة والحمام قبل الطعام وانتظار النضج التام ومتى كان أصحاب الصنف الاول في الغاية مما ذكرنا احتاجوا الى أن يتركوا الحركة والحمام قبل الطعام اما طول اعمارهم واما مدة طويلة حتى تخصب ابدانهم وترطب واما ان يستعملوه بين أيام مرة واحدة بحسب حالهم في ذلك (في الذين يستمرؤن الاغذية الغليظة كالحوم البقر وتفسد في معدتهم الاغذية اللطيفة كالحوم الطير والتلطف لاصلاح احوالهم) في الناس قوم متى أكلوا قبل ان يتقيوا من افساد هضمهم وصار هؤلاء صنفتين فمنهم نحيف البدن حار المزاج يستمرئ الاغذية الغليظة والباردة كالسكاجة البقرية ونحوها استمرأ جيدا محكما وتفسد في معدته لحوم الدجاج والدراج والجداء ونحوها ويتجشأ عليها احشاء دخانها يازها كما منقناو منهم صلب البدن رطبه فعلاج الصنف

استفرغ بحسب فوقايات أو حب الابرار (في ضرر الجماع الكثير) والجماع المتكلف والغير المشتهى مضرته النقصان في جوهر الروح الحيواني وتضعيف القلب والخفقان وظلمة الحواس وسقوط القوة والتهيمؤ 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 يبطن ويحس يبرد في الاعضاء ويتأذى الانسان بالبرد ويستريح بالحر والثاني ميلان المزاج الى الحرارة والدق وعلامته تواتر النبض مع السرعة ووجدان التهاب بعد سكون حركة الدماغ وكرب واشتعال عقيب الطعام فالتدارك على وجهين فالذين يميل من اجهم الى البرد ينبغي أن يسقوا الشراب الريحاني ويطعموا ماء اللحم مدقوقا طبخ بالرفق حتى يفقد فيه طعم اللحم مضروبا بصفرة البيض مبرزا بدارصيني وقرنفل وششقاقل وشهوا المسك ويتناولوا من دواء المسك وان عجزوا ما يحسونه بالشراب وان يستعملوا العجة بالبصل والكراثية وان يكثروا من الحص وان يشربوا

حندقوقى وبصل وبين السخرو الثوم والبصل فقد جن عليها خلق كثير والجمع بين السداب
 والبصل والبازروج قد اعمى خلقا كثيرا واللوز اذا وقع مع البندق وخم جدا والفسستق اذا وقع مع
 النارجيل او حب الصنوبر الكبد اضر بالفم والرأس والكبد جدا والعسل اذا وقع مع الشراب المتر
 او البطيخ الحلو او الموز تيفت استحالته ومضرته سر يعا والرمان الحامض ونحوه اذا اكل على الهريسة
 لم يكديس لم من شره الا حار المعدة والكبد جدا والماء الحار اذا شرب على الاغذية المالحه بان
 ضرره سر يعا جدا والماء المشلوج اذا شرب على الفواكه الرطبة واتباع شئ شديد الحر بالفعل
 يبارد بالفعل او شئ شديد البرد بالفعل بشئ شديد الحر بالفعل كمن شرب ماء الثلج على الفالوزج الحار
 او يتلقم الفالوزج الحار بعقب شرب ماء الثلج فانه ردى وجد الرأس والاسنان والعين والمعدة
 (في ذكروقت الرياضة والاعتداء بقول كالى مجمل) ينبغى ان لا يؤكل الطعام الا بعد ظهور النضج
 في البول وهو تغيره من اللون المسائي الى الاترجي والاجودان يرتاض بعد ظهور النضج ثم يأكل
 الطعام ولا يرتاض به الا بعد ظهور النضج في البول وهو تغيره من اللون المسائي الى الاترجي (في مضمرة
 عامة من ادمان تقديم القوابض قبل الطعام وانه انما ينبغى ان يفعل ذلك في علاج مرض لاني
 حفظ صحة) تقديم الاشياء القابضة قبل الطعام يمنع نفوذ الكيلوس بالسهوة الى الكبد فينهك لذلك
 البدن ويحتبس البطن ايضا فتولد عنه امراض في الرأس والمعدة والامعاء ولذلك ينبغى ان
 لا تقدم القوابض الا حيث يحتاج الى امساك البطن فاما حال الصحة فلا (في ذكروقت كلى لقلة
 الشرب وكثرته ومنفعة كل واحد منهما ووقته) الشرب الكثير من الماء على الطعام يسيء الهضم
 والشرب الكثير بعد خف المعدة يلين البطن ويسرع باخراج الشغل (في ذكروقت كلى في مرات
 الغداء) الاقتصار على الاكل مرة يضر الحياء والمحرورين وينفع الغلاظ والمرطوبين (في ذكرو
 قانون كلى في المبادرة الى الطعام او تأخيره بحسب حال الابدان) الا بدان التي يصيبها الغشي
 والصداع متى تأخر عنها الطعام ينبغى ان يبادر والى الغداء فان اصابهم عليه سوء هضم فينبغى ان
 يلمظوا بشئ يسير الى ان ياتي الوقت فان كانوا مع ذلك يلمتبون ويحمون فليعطوا باالغذاء سر يعاماء
 الشعير والسويق الكثير الماء والابدان التي تصبح رطبة الفم رهلة لا تهش للماء ولا الطعام حتى تبطل
 هذه الاعراض وتجموع جوعا بينا (في ذكروقت كلى في الحركة قبل الطعام وبعده والمقدار
 الذي يستحق ان يسمى منها رياضة اولاهى) الحركة ابدأ ينبغى ان تقدم قبل الطعام فان اضطر
 اليها مضطرب بعد الطعام فلتكن في غابة البطء والسكون وبعدها ما لا تهز الاعضاء والاحشاء ولا
 تغير التنفس واما قبل الطعام فبضد ذلك وما كان من الحركة قبل الطعام لا تبلغ الى ان تنفض
 الاحشاء وتهز الاعضاء وتغير التنفس الى العظم والتواتر لم تعد رياضة ولم تنفع في تذكية الحرارة
 الغريزية (في ذكروقت كلى لمن اضطر الى الاكل مع الحاجة الى الحركة او دخول الحمام من
 وقته ذلك) متى اضطر انسان الى ان يدخل الحمام او يتحرك حركة قوية ولم يكن مع ذلك بد من ان يأكل
 شيئا من الطعام او كان قد اكله فلا ينبغى ان يشرب عليه شيئا او يكون اقل ما يمكن حتى يفرغ من
 الحركة والحمام (في ذكروقت كلى لاسعمال الرياضة والحمام والمراد قبل الطعام وبعده ومنفعتهما
 ومضرتهما) من اجود الاشياء قبل الطعام الرياضة والحمام وبعدها الطعام السكون والنوم في المراد
 الباردة والحركة بعد الطعام نفس الهضم وتنشره في البدن نيتا في الامر الا كثر وبعما تفق ان
 يحمض الطعام ويورث جشاء حامضا (في ذكروقت كلى في مقدار الرياضة النافعة والرياضة المذبلة)
 اصحاب التعب والرياضة بالحركة والاعمال القوية اسرع هضم للاغذية واقل امراضا
 لكنهم مع ذلك اسرع الى الذبول والهزم ولذلك ينبغى للمتفرغ لنفسه ان يستعمل من الرياضة
 بمقدار ما يذكي الحرارة الغريزية ولا يبلغ الى ان يتعب ويعيا فان في ذلك نفص الفضول مع بقا

البرودة بالشراب الصريف
 مع المفروح الحار (الحركة
 على الطعام) قد سبق
 القول في ضرره وتداركه
 وهو ان 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 السهر الشديد الكثير)
 هو شبيه بالحركة الكثيرة
 الشديدة الا أنه اغلب
 ضرره بالدماغ والقلب
 (تداركه) تغريق الرأس
 بدهن البنفسج وتنشقه
 وتقطيره في الاذن وشم ماء
 الورد وشرب الشراب
 الكثير المزاج حتى يربط
 الدماغ والاسهتمام
 الخفيف بالماء العذب
 المعتدل السخونة ويحسى
 مرقه اسفاناخ وقرعية
 وسلقية وتناول شراب
 التفاح والخنة القلب
 بالاطلية الباردة (في
 النوم الكثير) يفعل فعل
 السكون الكثير الا ان
 مضرته بالدماغ أكثر
 (تداركه) شبيه بتدارك
 السكون الكثير الا أنه
 ينبغى ان يعتنى بالدماغ
 زيادة اعتناء فيستعمل
 المعطسات ويتشهم المسك
 والحلثيت ويتغرغر
 بالخردل والمرى ويارج
 فيقرا وان اوجب
 الحال الاستفراغ

ويجوز بخور كافوري
 ويتحسى من المرق اللحمية
 المدقوق والمجص ولا يفرط
 فيه ثم يرخ بالدهن ويعرق
 مفاصله به ويقطره في
 الاذن ويحب اللين على
 الرأس وينام ويستريح
 مدة ويلطف غذاءه أولا
 فيغتذى بصفرة بيض
 نيمبرشت وأجنحة الطيور
 ثم يدرج الى الغذاء اللهم
 الا عند سقوط القوة
 فيعطى ماء لحم قوى مع
 شئ من الشراب الريحاني
 (في الحركة الشديدة) فلها
 قريب من فعل الكثير
 في التسخين وأقل منه في
 التخليل (تداركه) ينبغي
 أن يكون الى تبديل المزاج
 الحار أميل منه الى انعاش
 القوة بالتغذية فيسقى
 ربوب الفواكه والماء
 البارد بعد سكون القلب
 والنبيض (في السكون
 الكثير) يولد الخام وامتناع
 الاوتار عن طاعة العضل
 في الحركات وبلادة
 الحواس (تداركه) ان
 كان عمادى ذلك
 فالاستفراغ يجب
 الاصطغيقون أو حب
 القوقايا فان كان غسبر
 طويل المدة فالرياضة
 الشاقة والتدلك والغمر
 في الحمام (الحركات على
 الاستفراغ) ينبغي أن
 يتحسى عليه مرق اللحم
 مع شراب ريحاني ويشرب
 صاحب الحرارة شراب
 التفاح مع المفرح البارد

العلامات أو جلها أو أقواها فهي هيجان شهوة بينة ثابتة مع خفة فقد تمت الهضوم الثلاثة واحتياج
 الجسد الى غذاء ثان وان اضطر أحد الى الاكل لمساعدة صديق أو أمر رئيس قبل ظهور هذه
 العلامات فليتلطف على المائدة ما يشبه الجوارشبات وما يجاوب ويقطع وينفذ كالبوراد المعمولة
 بالكرويا والصعتر والانبجدان وكالجن العتيق الحريف وكن يتون الماء والمرى النبطى والحننة
 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 غيرة نقاء أياما متواليه
 فليبادر بأكل الجوارشبات المسهلة ثم لا يأكل الا على جوع صادق أياما كثيرة فليعن أيضا هذه
 المعانى فانها نافعة جدا (القول في علاج الخمار بقول مختصر) الخمار تخمة من النبيذ يعالج بطول
 النوم والامساك عن الغذاء ثم يعالج بالحمام ثم بالادوية المقارمة للعارض القوى من اعراض الخمار
 على ما ذكرنا قبل في المقالة الاولى عند ذكرنا الشراب ان كان غثي فرب الرمان ونحوه وان كان
 صدا ع وعطش فبالجلاب والثلج والسكنجبين الساذج وربما يزيل ذلك العارض القوى من
 الاغذية ان كان غثي وحى ولهيب فيباردة من ماء الحصرم والفراريج مطيبة بماء الخيار والنعناع
 والتفاح أو جرجانية لاخذل أو عدسية صفراء باردة بقرع وقضبان السلق الى الجوضة ماهى
 فان لم يكن حى ولا غثي بل كان ثقل في الرأس وخف في المعدة حتى كأنها تجرد وتجدب فبامراق
 الاسفيد باجات الدسمة ولا سيما مرق الكرنب النبطى فليتحسس مع سيرخيزولا يكثر الخبز ولا يؤخذ
 منه ماء معدد المعدة بل يخفف ثم يطلب النوم وليترك الشراب ان كان السكر الذى تقدم مفرطا
 ثلاثة أيام أو يومين لا محالة 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 اطعمة لا ينبغي ان يجتمع بينها فى أكلة ولا فى يوم ومن هذه معروفة
 الاسباب والاجود ان تذكر منها طرفا يكون مثلا ومجهولة الاسباب استنبطت بالتجربة والالت
 نذكر ما لحق منها فنقول ان الاجود ان لا يجتمع بين المضيرة والحصرمية والمصلية ولا
 يؤكل واحد منها بعقب الاكل من الآخر والفليق أو المشمش أو الرمان الحامض أو الاجاص
 أو التفاح وبالجملة بعقب الفواكه الحامضة القابضة ولا يجتمع بين الارز والحل وطعام مخمل
 كالقريص والهلام ولا يجتمع أيضا بين النمسود والكوامخ ولا يجتمع أيضا بين البقول والفواكه
 الرطبة ولا يكثر بل لا يؤخذ ثمة ولا يؤكل بوجه يوم يستكثر من الفواكه الرطبة البقل اللهم الا
 السداب والصعتر الرطب ونحوه ما ولا يجتمع بين الجن الرطب والفواكه الرطبة ولا يطبخ حامض
 والقابض كالبسكاج والحصرمية ولا يجتمع بين الجن العتيق والنمسود والسمن المالح ولا يجتمع بين
 السمن والماسن والرأب واللبا واللوز والجن الرطب ولا يجتمع بين الطفسيل والباقلى والابن
 الباقلى والماسن والابن شئ من الفواكه والاطعمة التى تجتمع جوضة وقبضا والابن البقول
 الباردة النافحة وبين الفطر والككارة ولا يطبخ النمسود بالحل 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 بالحل 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 قهوه ويكره أكل الماسن بالفجل ولحم الدجاج بالماسن أو سمن أو خل قد
 أقام فى اناه نحاس وشرب السويق على البهظ والتسكيب على جرح طب الخروع أو الدفلى أو التين
 أو حطب له كيفية حارة وشجر التوت بمثل هذه ويضرب من الحشيش والحشيش عما كان غير مألوف
 ولا يمتحن وشراب قد أقام فى اناه ذهب مدة طويلة ولبن قد أقام فى اناه نحاس أو رصاص والجمع بين

الخشاش مع ماء الرمان
 وشرا به والغذاء سماوية
 بعد الفصد ونيشوقية
 قبل الفصد أو اجابية
 (ضرر الشراب على الخمار)
 تشديد الصداع والغثيان
 واللق والحجات 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
 وشرا به وجعل غداه
 الهلام والقريص والسمك
 الصغار القريص واغتسل
 ونام واستعمل البرق طونا
 مع الخلل على الرأس وعلى
 المعدة مبرد اللهم الا في
 الشتاء فانه يضره الرأس
 مفترأ 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 يعتدل 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 فليفصد أوله هبل
 على ماسنين بعد واذ عرض جشا فيه طعم ماأكل بعد ساعات كثيرة أو في اليوم الثاني وفقدت
 الشهوة للطعام من بعد أوقات وتبددت فليمن من عرض له ذلك وليسك عن الطعام ثم يمشي مشيا
 طويلا رقيقا ثم يزيد في الشراب وفي قوته وصرافته وينقص من الغذاء ويأخذ بعض الجوارشيات
 المعينة على الهضم الملية للبطن كالكهوف والسفرجلى المسهل وان أمكن القيء وكانت النفس
 فليمتقيا أولا بمحار وليتوق ان يصيب البرد بطنه وظهره وليتوق في الجملة الحر والبرد وجميع الاعمال
 التي تتعب فانها تضر مرضة شديدة فان أطلق أوجاء القيء من ذاته فقد استغنى عن هذا التدبير الا
 اليسير منه والاف يحتاج ان يفعل ذلك ثم يمشي بعد النوم مشيا رقيقا طويلا حتى يخرج الثفل
 ويشرب ماء حارا وما يخرج الثفل ان تأخر وجهه ووجد ثقلا في أسفل البطن فان عسر خروجه
 جدا احتمل شيا فافأ وشرب من الجوارش المسهل فاذا خرج الثفل وخف البطن دخل
 الحمام فان هاجت الشهوة أكل والاعاود النوم حتى تعود الشهوة ويقل الاكل من بعده يومين
 أو ثلاثة يأخذ في كل يوم اما السفرجلى واما الكهوف على مقدر مزاجه ثم يرجع الى العادة فان
 بقي به بعد ذلك سوء الشهوة وثقل في أسفل البطن أخذ من الجوارشيات المسهلة وان بقي بعد ذلك
 ثقل في البدن كله وتمدد في الاعضاء كلها فان كان مع ذلك وجهه وأعضاؤه حارة منتفخة ممتدة
 فليفصد وان كان مع تمديد ها وثقلها بارد الملمس فليستعمل الحركة وقلة الغذاء أياما وربما عرض
 عن التخمه هيجان شهوة للطعام فيمتبع 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 نقصه يرفيه بل استيفاء منه لم يتهم
 هذه الشهوة ولا يتوان على تناول الطعام بل يضرب عنه البتة فان كانت شديدة القوة جدا ولا
 تكاد تكون كذلك أخذ لها لوزات ممحبات أو سويق الكعك والمرى وعملت 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 عاينه وينطلق بطنه فيسهل السوداء حينئذ بقوة وتوضع محاجم
 بلا شرط على الطحال وليلقى العسل أو يشرب الجلاب حتى تهيج هذه الشهوة مرتين أو ثلاثة وشيا
 بعد شئ حتى يسكن مضمها فان مضمض هذه الشهوة المكاذبة يسكن باليسير من الاشياء الحلو
 الدسمة وبقية أسود لرجا 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 الحوضات التي تجمع حوضتها قبضا وان اتفق ذلك تلوحقت بدسومة وحلاوة
 كثيرة فليفتقد هذه الابواب ولا يغفل عنها فانها ابواب نافعة في دفع مضار التخمه ولا شئ أدفع
 للامراض من اندفاع التخم ولا أجاب لها من تواترها (القول في علامات الاستمراء والشهوة
 الصادقة والتلطف لدفع مضرة الاكل على غير نقاء لمساعدة صديق أو أمر رئيس) ومن علامات
 الاستمراء التام الصحيح ان يخف ما بين لدن العس الى الثنة ويثقل ما تحت الثنة قليلا في أكثر الامر
 ولا سيما ان كان الغذاء كثير الكمية وينتقل البول من المائية الى الصفرة والارتخية ويتقدم ذلك
 جشا لا طعم له أو طيب الطعم غير زهك ولا حامض ولا كثير المقدار وتطأ المعدة اذا استلمت
 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 قوى قد عاودت مع زوال ذلك العارض أقوى مما
 كانت ويقبل النبض يصغر وتندكى حاستها 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 ينبغى ان يشرب
عليه شراب الخشخاش
ممزوجا بشراب البنفسج
ومكان الماء الورد
ويخفف الغذاء (الشراب
على الرمد في ابتدائه)
وتدارك ضرره ينبغى أن
يساد الى الاسهال بطبخ
الهليلج في الحال ويتناول
الكسفرة اليابسة مع
برقظ 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 (فمن
شرب على أحد أنواع
الامتلاء الثلاثة) ودفع
ضرره ينبغى ان يبادر قبل
ان تحدث أورام وحى
ويفصد فصد بالغا
ويشرب اما صاحب المزاج
البارد فلعوق الكرنب
مع ماء الرمان واما صاحب
المزاج الحار فشراب

مالحة أو بقول حريفة كالكرات والبصل والباذروج أو طعام دقت فيه فضل توابل كالحلثيت
والمحروت 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 وليطبل
النوم في موضع بارد ثم يجلس في أرن بارد فاذا تحركت الشهوة للطعام فليجتنب هذه الاغذية التي
ذكرناها واما الهالوتو وكل اهالة بقرية أو حصر ميسة وبالجملة طعاما يوجب قبضا وجوضة فان كان
عرض هذا العارض بعقب ما ذكرنا من أجل هذه الاطعمة كفى هذا التدبير مرة وان لا تعاود تلك
الاطعمة وان كان لا يزال هذا العارض يعرض فينبغى ان يد من صاحبه الادوية العسرة الفسادوهى
التي تجمع قبضا وجوضة فان أمثال هؤلاء لحوم البقر أوفق لهم من لحوم الدراج والكبير من السمك
أوفق لهم من الهاربا وبالجملة لجميع الاغذية الغليظة أوفق لهم من اللطيفة وهؤلاء هم أصحاب
المعد الحارة المرارية ومتى كانت المعدة تبطى بالخف عن الطعام وكان يحدث بعقب نزول الطعام
جشاء حامض وكان يدوم مع الجشاء الثقيل في المعدة فليطلب صاحبها النوم على فراش وطيء وثير حار
والاجود ان يلزم بطنه بدنا حار اخصب بمادة طويلة فان عرق ذلك البدن تعهد مسحه ولا يتعرض
للجماع فان لم يتهيأ ذلك التقي على بطنه خرق وثيرة مسخنة ونام فوما طويلا وسكن ان لم يأخذ النوم
وتعهد اسخان الحرق متى فترت ان هولم يتم حتى اذا بقي كذلك ست ساعات وما زاد عليه نظر الى البول
فان كان قد بدت فيه الصفرة والارجية قام وغمشى مشيا طويلا ثم دخل الحمام وأكل بعد ان تعاد
الشهوة وليمكن مقداره أقل مما جرت عادته ومن اغذية سهلة الاستمراء كالماء حمص بالفراخ
والاسفيداجات من أطراف الحملان والجداء وأمرق المطجنات وليفعل ذلك يومين أو ثلاثة
ويجتنب الاغذية الغليظة العسرة الانضمام ويشرب الشراب ويقويه ويقلله ويريد في الحركة والحمام
الى أن يبطل ذلك الثقيل والجشاء الحامض كله ثم يعاود العادة وأكثر ما يحدث هذا العارض بأصحاب
المعد الباردة والافراج البلغمية ومتى حدث مع التخمرة انطلاق البطن فلا ينبغى ان يقطع ذلك مادام
لا يضعف البدن عليه ويمسك عن الغذاء البتة بقدر يوم وليلة فان عاودت الشهوة مع انطلاق
البطن وقد كان من الخلق بمقدار ما خف البطن كاه فليأكل من الاغذية التي معها قبض وحرارة
أكلا خفيفا كاصباغ المتخذ من حب الرمان والزبيب بججه والاصباغ بجخل قد نفع فيه كرويا
وراسن وبامراق المطجنات الظاهرة الجوضة التي قد صب فيها ماء السفرجل والتفاح والارز
والسماق ونحو ذلك من الاغذية فان ذهبت الطبيعة تنعقل قبل فقد الثقيل ورجوع الشهوة أخذ
شئ يسير من الكهوفى والسفرجل بقدر ثلث الشربة أو ربعها وان بقي البطن منطلقا بعد معاودة
الشهوة وخف البطن نظر فان كان يخرج أبيض أدكن ومع رياح ونفخ كثيرة أخذ الجوارشينات
العاقلة للبطن كالجوارشن الحورى ولا سيما الذى أحدثت آثارا كيبه فانه أقل أدوية وأقوى فعلا
من القديم ومثل جوارشن الكندرى وجوارشن السفرجل والمهسل وجميع الجوارشينات التي
تسخن البدن وهى المركبة القابضة والمدررة للبول وان كان ما يخرج أصفر لذا عا وكان معه عطش
وكثيرا ما يعرض مثل هذا الاسهال في الصيف عند مداومة أكل الفواكه الرطبة فينبغى ان يؤخذ
دواء الطباشير المعمول بيزرا الحماس الذى لازعفران فيه وسفوف حب الرمان الذى من تسختنا
فانهما أيسر وأقوى فعلا ولا يقطع هذا الاسهال أيضا ما لم يضعف البدن وما لم يبق ويمتد بعد اطراح
أكل الفواكه متى اتفق كما قلنا قبل ان يقع استكثار من طعام وشراب فيعرض بعقبه ثقل المعدة
وتعدد فيها وضيق نفس وشوق الى التقي فليبادر الى التقي قبل ان يخف البطن وليتقي ان عثر بشئ من
الرطوبات من ماء فاتر وسكنجبين أو جلاب أوفقاع ثم يطال النوم بعد التقي والامسالك عن الغذاء
بقدر يوم وليلة ثم يستحم ويأكل ان هاجت الشهوة أكلا خفيفا ويخفف الغذاء فليرجع الى العادة

لعقنين في اليوم الثاني والريضة ان لم يكن البدن شديدا امتلاء أو غمزا القفا والمفاصل بالعنف (ضرر الشراب العفص) هو قبض الطبيعية وتعكير الدم (تداركه) تناول الشراب الحلو عليه بعد الترويق أو شراب العسل والبخار المزاج الشراب الابيض المر ممزوجا بشراب البنفسج على ان حار المزاج قليل الضرر به (ضرر الشراب على الخلاء) الدق والاروام في الاحشاء والحجيات العفنة والصداع الغالب (تداركه) تناول سويق الشعير عليه لينشفه ويكسر قوته وتناول طباشير مع طين أرمني بالتمقل أو الغناب والسفرجل فان أضر فأولى الاشياء مقابلة به الرمان الحامض ورب الحصرم وان أضر شديدا شرب أقراص الكافور ولا يستعمل سكينجين عليه فان الحلو لا ينفع كثير منفعه بل ربما ضر واستحال الى المرار والحامض يلذع وينبكي بجموضته ويزيد نكايته على نكايته اشربا ثم ينبغي ان يعتنى باللحاح من خارج على القلب والكبد والدماع (من تناول شرابا) وهو محموم أو مصدوع وتداركه ذلك ان كان مع امتلاء شديد فينبغي ان يبادر الى القصد

كالجن الحريف وأكثر الكوامخ العتيقة واذا اجتمع القابض والحريف استخنا وجف باقوة وكانا دواء لاغذاء وأصل الحار هل المعدة وبرد هاونفعا المبرودين والمرطوبين كالحال في أكثر الجوارشات واذا اجتمع القابض والحامض بردا تبريدا قويا وقعا الدم والمرارة وعقلا الطبيعية وأضر ابا لصدور الرئة كالحال في الحصرم والسماق ونحوهما وقد يكون معرفة هذا باستقصاء من المعرفة بأفعال المفردات فالحوكثير الغذاء معتدل الامتحان مغاظ 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 استخانا من الحلو وهو مخفف غير مغذ مانع من العفونة والمر أقوى استخانا من المالح وهو مخفف للبدن غير مغذ ملطف مقطوع والحريف حرارته أقوى من المر وهو أبيضاداء لاغذاء ويقطع ويلطف ويسمجح ويؤكل ويعض والتفه منه ما يسخن ومنه ما يبرد الا انها معتدلان في ذلك ومنه جل الغذاء وعليه المدار في تغذية البدن ونحوه ونشوته وهو غذاء لا دواء والدسم قريب المأخذ من التفه وهو يسخن باعتدال ويرخي ويلين ويماس ويمنع الحريف والمالح والمر والعفص من شدة أفعالهن والعفص يبرد باعتدال ويصلب ويحشن ويقوى ما طعمه مثل العفص ويعقد ويعقل ويعاظ فهذه أفعال الاجرام ذوات الطعم 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 محال للنفخ منفذ للغذاء محسن للون زائد في الدم والمرتين الصفراء والسوداء مضر بالعصب والدماع سميع 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 للمحمومين وأصحاب الامزجة الحارة قليل المضرة بالدماع والعصب مبرد للكبد والمعدة زائد في البلغم منفع للرياح كاسر من شهوة الباه مبلد للهضوم مانع للفضول أن تبرز وتندفع اني ان الحمية الدائمة في حال العفة والتقليل من الاغذية والاستكثار والمبادرة الى الادوية ضار منهك للبدن ان الحمية المفرطة الدائمة في حال العفة والامتناع من الشهوات والتوفير على البدن من الغذاء مقدار حاجته ينهك البدن ويقبل لحمه ودمه وشحمه ونحوه والابخرة الحارة الرطبة فيه التي هي مركب النفس فيضعف لذلك جميع الحركات النفسانية ويسرع لقلته الدم وردائه أكثر الامراض الى البدن وقلته الدم وضعفه وقلته الروح يعدم أو يعسر نضج الامراض وتحللها ولا سيما ان يادر صاحب هذا التدبير الى الادوية واستكثار منها فانه عند ذلك لا يبقى البدن على هذا التدبير كثير بقاء ويبقى بسوء حال ضعيفا مصفارا ومن أجل ذلك ينبغي ان يتقن هذا الباب ولا تؤخذ الادوية الا عند الحاجة ولا يقتر على الطبيعة من الاغذية في حال العفة بل يوفى حقها وتدرج الى ان يحتمل الزيادة منها فان خصب البدن من اللحم زيادة في العفة مالم يبلغ الى ان يفراط ويمنع من الحركات فليجتهد كل أحد في ذلك كل الاجتهاد فان هذا ركن جليل من أركان حفظ العفة ويحتاج في استقصائه وايضاحه الى كلام كثير وقد أفردنا لذلك مقالة وسمناها في أن الحمية المفرطة ضارة بالبدن ولذلك لم نران تطيل ههنا الكلام في هذا المعنى وأرشدنا الى المقالة التي ذكرناها لقصد المعنى باستتمام هذا الغرض (في علاج التخم ودفع مضارها) الطعام يفسد في المعدة متى عرض بعده جشاء منتن 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 مطجئة أو عكسود شديد اليبس أو مطجئة كثيرة المرى أو أرز أو اسفيد باجة متشيطه أو كوامخ

من الذي يتولد عن أسباب

أخرى لخفة المواد المتولدة
عن الشراب (تداركه) أما
صاحب حر المزاج فينبغي
أن يديم انقصادواسهال
بشراب الفواكه
ويستعمل شراب الرمان
كثيرا فإنه تزيق لهم وأما
صاحب المزاج البارد
فينبغي أن يديم استعمال
أقراص الافستنتين
وأقراص الشيطرج في ماء
الاصول القوي ويستعمل
الرياضة وإذا أحس
بتماذي الثقيل
والاختلاجات استفرغت
بجب الاصططخيقون
(ضرر الشراب القوي
الاسود) احراق الدم
وافساد الاخلاط وتوريم
الحجاب والدماغ والسل
(تداركه) شرب شراب
الرمان مع شرب البنفسج
واستعمال السكرنجبين
ساذج حامض مع ماء الشعير
واستعمال اللعاق الباردة
المذكورة على الكبد
والدماغ والقلب وتناول
أقراص الصندل الصغير
والتمنقل عليه بالسفرجل
والعناب وميل الغذاء الى
الجوضات (ضرر الرقيق
المائي) بالابدان الباغمية
احداث النوازل وأمراض
العصب (تداركه)
استعمال شراب الزوفا
الشحاشي القوي عليه
مع قليل أنانا سيامداف
فيه وأيضاً أخذ تربذ
الزنجبيل مع عسل لعله

البطالة ومن لا يتحمل من بدنه شيء ومن أجل البلدان أيضا فان أصحاب البلدان الباردة يحتملون
الاغذية الحارة جدا وينتفعون بها كالثوم والفلفل وبالضد أصحاب البلدان الحارة لا يحتملون
ذلك ويوافقهم الخلول وسائر الجوضات وقد يعرض مثل ذلك بحسب الاوقات فتكون الاغذية
الباردة بالفعل والقوة في الصيف أوفق وبالضد ذلك 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
فانه 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 فأمّا من أو ما الى هذا
الغرض انشره بكلام زريسير وتركة ناقصا ساقتا عنه أكثر النكت والمعاني المحتاج اليها في
هذا الغرض كيجي بن ماسويه وهلال الحمصي والحرمي وكثير من القدماء والمحدثين ممن انما عثروا
بهذا الغرض الشريف عشورا فيقولون فيه أدنى القول ويجرونه الى غيره فاني وجدت ما لم يبلغوا
من هذا الغرض أكثر مما بلغوا او ما لم يلحقوا منه أكثر مما لحقوا او ما لم ينفعوا به الناس أكثر مما
نفعوا والله المستعان وعليه المتكى (في ذكر رجل الاجسام ذوى الطعوم المفردة ومنافعها ودفع
مضارها وما يحدث منها عند تركيها) ولنلحق الآن بما ذكرنا أيضا فصولا وقوانين كلية في
تدبير المطعم والمشرب فانه 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 فهمها في النفس ويعظم موقعها عند اقبالها الى استعمالها ولا يكسل
عنها استهانة بها ونحن فاعلمون ذلك فنتقول قولنا عما في دفع مضار الاغذية الحامض يدفع اسهان
الخلو واعطاشه وتوليد المرار وتهيجه للدم واحداثه للسدد والخلو يدفع تبريد الحامض للبدن
ومضربه للعصب وتهيجه للرياح والحامض أيضا يدفع شدة اعطاش المالح وشدة اسخانه والمالح
يدفع عن الحامض غوصه في العصب وتلبسه به والجشاء الحامض والحوضه والحرقه الكائنه على
فم المعدة منه والدمومه تذهب بفعل الملوحة وتخفيفه وتعصيه وتخشيته لالات الغذاء والمالح
يصلح من ارجاء الدسم لالات الغذاء ويدفع ما يولد من البشاعة واسقاط شهوة الطعام وايها الم شبع
قبل الاكتفاء من الغذاء والقابض يدفع عن الخلو وعن الدسم اطلاقهما للبدن وارجاءهما للمعدة
والخلو يدفع عن القابض تخشينه للصدر وشدة عقله للبدن وكذلك يفعل الدسم بالقابض الا ان الدسم
مع ذلك يمس مع ذلك ما يولد القابض من الخشونة والجراشه ويمنع توليده للدم السوداء وما
الخلو فليس له بذاته أن يمس ويغري بل ان يجرد ولو يجرد ولا يمكن ليس جلا له وجردا شديدا والمر
يمنع الخلو من توليد السدد والمر يمنع الخلو من شدة التقطيع والحريف والسحج والثقب والاكال
والانجلاء والحامض والمر والحريف مما يلفظ 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 يلفظ أدنى تلطيف ولكن لان الطبيعة تمتاز منه
امتياراً كثير الموافقة لها يحدث عنه في كثير من المواضع تغليظ ولا سيما ان كان من جرم غليظ
كالثمر من المفردات وكالعصيدة والفالونج من المركبات أو من جرم قابض كحب الاس والحرنوب
الشامى واذا اجتمع الخلو والحامض قطع ولطف باعتدال ولم يسخن ولم يبرد بافراط كالحال في
السكنجبين واذا اجتمع الخلو والدسم غديا غذاء كثير او غلظا كالحال في الخلو واذا اجتمع المر
والقابض لظفا وقطعا وقويا الاحشاء وفتح السدد وفتح الحصى كالحال في الراسن والكبر ونحوهما
واذا اجتمع المالح والقابض قحلا ويساو كانا طعاما قليل الغذاء رديته كالعتيق من التمسكود
وزيتون الماء وكثير من الكوامنج واذا اجتمع المالح والمر جففا تجفيفا قويا وكانا دواء لاغذاء

مضاد للباه والجماع فانه
يبرد ويرطب ويعشى
الرطوبة التي على وجوه
الاعصاب ويحدث
النوازل الرديئة والخنازير
(تدارك) استعمال الجوز
واللوز واللوز
واستعمال مدر البول
ويجذب شرب الشراب
عليه لان الشراب ينفذه
الى اعوار الاعصاب
والمفاصل بل ينبغي ان
يلتصق عليه العسل والسمن
ويستعمل المدر الكثير
والزرجوني ترياقي الفقاع
من جميع الوجوه وخير
الفقاع ما اتخذ من الخبز
واكثر فيه الدارصيني
والسداب والفوتج
(ضرر الاكثار من
الشراب) اما لمن كان
شديد حرارة المزاج
فاجتماع المرار في عروقه
واحشائه وغلبة الدم عليه
ومخافة ان يصيبه الامتلاء
الذي بحسب التجاوب
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 والقوة
والحد فيكون هذا اسلم

واللطيف جدا كلحم الطيهوج والحرار كالعسل والبارد كالرائب والبطة الاستحالة كالسماقية
والحصرمية والسريع الاستحالة كالاسفيد باجة 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 وبالضد فانه اذا كان الطعام من نوع واحد ولا سيما اذا كان ذلك النوع موافقا لحالة
الاكل لموافقته السكاجية البقرية لاصحاب المعد الباردة والمرارية والماء حص واسفيد باجة
بالفراخ والتوابل لاصحاب المعد الباردة الضعيفة الهضم كان الهضم جيدا موافقا وان طال ايضا
زمان الاكل كان الهضم مضطربا مختلفا ولا سيما اذا طال جدا ويقدم مع ذلك الارق الاسرع استحالة
فانه في مثل هذه الاحوال يجب ان يأكل شيئا من الفواكه والاعذية التي ليست سريعة الاستحالة
كالكمثرى او السفرجل او بعض البوارد المعهولة بالسماق او الحصرم لئلا يسرع الفساد الى
الطعام المقدم قبل انضمام المؤخر (القول في الغم) والغم ايضا اذا حدث بعد الطعام افسد الهضم
باكثارة الحرارة الغريزية ومنعه من استيفاء التنفس والنوم وكذلك الخوف واما الغيظ والغضب
فيفسده باخرجه الحرارة الغريزية الى نحو الحرارة الغريبة 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 للمغتنى في وقته ذلك لم يتولد عنه غذاء موافق بل ضار كما
لا يولد لحوم الجمالان وصف البيض في المجموعين كالماء موافقا لهم وكما لا يولد التين والجوز في
المحرورين دما موافقا لهم ولا ماء الشعير والرائب في المفلوبين وفي الاعذية المشهورة برداءة
الخلط كالخبز والنمك السود ونحو ذلك ما يوافق بدنا من الابدان لخاصية فيها اوفى ذلك البدن ومن
الاعذية المشهورة بجودة الخلط كلحم الطيهوج والدجاج وصف البيض ما يضر بدنا من الابدان
لخاصية فيها اوفى ذلك البدن ولا سبيل الى معرفته هذا قياسا واستخراجا ولذلك ينبغي ان يتعرف
الاكل ما يلائمه وما يوافقه وما لا يلائمه ولا يوافق بل يجرده يضر به دائما فيجتنبه ويحذره وان
كان مشهورا بجودة الخلط ويسأل الطبيب من يخدمه ويعالجه عما يعرفه من ذلك لتلاشير عليه
به والطعام الحار بالفعل وان كان جيدا للخلط رخي المعدة ويوهنها فيفسد الهضم ويثقل الرأس
وعلاجه بخارا واما البارد جدا فانه يطفئ حرارة المعدة فيفسد كذلك الهضم ايضا وينحدر وهو فيج
سريعا غير منهضم ولا مستحيل فيقبل لذلك اغتذاء البدن منه والطعام الغير المعتاد ايضا وان كان
أجود وأجود خلطا من المعتاد كان المعتاد اوفق للمغتنى به الا ان يتدرج الى اعتياد ذلك الاجود
قليلًا قليلا الا ان يكون المعتاد رديئا جدا وكذلك ايضا الطعام المشتهى المستعمل تحتوى المعدة
عليه احتواء أحكم فينهضم لذلك هضمًا أجود وبالضد فان 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 شيء يسير لتمتوق
الطبيعة اليه وتحتوى المعدة على جملة الطعام المختلط منهما ثم يتدرج قليلا قليلا الى اعتياد الاجود
والى تقليل مقدار الاراد حتى ينتقل الى الشيء الافضل وقد تختلف موافقة الطعام ايضا
بحسب الاسنان فان الطعام الارطب الارق اوفق لسن الصبيان والمتين القوي الغذاء للشباب
والقوا كدو الحار الرطب باعتمدال السريع الاعذاء لسن المشايخ وبحسب المهن فيكون الغليظ
اللزج الكثير الغذاء اوفق لاصحاب التعب والمتخلى الابدان واللطيف اليسير الغذاء اوفق لمدمني

ان يتدرج الى اكثر مرات الغذاء لان قوة البدن وخصبه تابع لكثرة الغذاء بعد ان ينهضم هضمًا محمودا وبالضد ولذلك يجب ان يتدرج من تحت ذلك ان يأكل مرة أخرى في اليوم والليسه الى ذلك فيقل مقدار الاكالة الثانية ثم يزيد قليلا قليلا حتى يعتدل ويبلغ من ذلك غاية ما يحتمله وهو ان لا يعرض معه الاعراض التي وصفنا من تمدد المعدة والجشاء الحماض ونحو ذلك ومن كانت معدته صغيرة فهو يضطر الى ان يأكل مرتين أو مرات لان مثل هذه المعدة لا تفي بان يرد لها ما يحتاج اليه البدن من الغذاء ضربة واحدة اصغرها فاذا كان الانسان يصيبه ثقل في المعدة وتدد وهو مع ذلك يجوع بعد قليل وينحف بدنه على الايام فان معدته لا تفي اصغرها بمقدار ما يحتاج اليه البدن في غذائه ولذلك يحتاج ان يأخذ من الطعام بمقدار ما يقع منه تعدد 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 ضعفه في مرتين أو ثلاثة استمره استمرا 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 قليله من تسكين العطش مبلغا تاما لان الماء اذا كثرت في هذا الوقت منع المعدة من الاحتواء على الطعام وولد النفخ والقراقر والتدد وساء الهضم الى النهوة وفي أكثر الامر يخرج الطعام عن المعدة قبل وقته ويورث انطلاق البطن وربما أورث التي، فهذه عليه البدن وضعف وصار صاحبه معودا وأما قلة الشرب على المائدة فمحمود ان لم يكن معه عطش وكان الاكل لا يحتمل ذلك بعد شربه فانه ان فعل الاكل ذلك نشط الطعام في المعدة واستوى وفسد وهاج منه الجشاء الدخاني ولذلك يبغي ان لا يحتمل الاكل العطش تحملا شديدا وان لا يعامل ايضا الى الماء البارد واعطاء نفسه ريم او شهوتها لكن يكسر نائرة 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 أحدرته 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 تحدر الفضول وتذكي الحرارة الغريزية وتقويها على الهضم والجماع أيضا فاذا وقع بعقب الطعام أو لما ينزل الطعام نزولا كثيرا أفسد الهضم كإفساد الحركة وأضعفه أيضا وذلك ان الجماع في الجملة يضعف المعدة ولا سيما من كان ضعيفا بالطبع والجماع في وقت وقوعه بالقرب من وقت الاغتذاء وحين لم يطل النوم ويكمل الهضم ويخرج الشغل نشر الغذاء نيبا وأورث السدد وان اتفق ان يكون بعقب الطعام فرجما خلق وقتل فأما قبل الطعام فانه يقش فضول الهضم انماث عن الاعضاء والرياح عن المعدة والامعاء ويهيئ البدن للاغتذاء (وأما) المراقدة والمساكن فانها اذا كانت حارة عمات بعض عمل الجماع والحركة بعد الطعام ولم تجتمع الحرارة الغريزية في قعر البدن لكن تنشرها فيمبرد لذلك وتمنع أيضا من الاستغراق في النوم فيكثرت لذلك التقلب ويسوء به الهضم ويعطش به أيضا فضل اعطاش فيضطر الى كثرة شرب الماء فتتضاعف البلية ان كان الماء مع ذلك حارا وذلك كله سبب لسوء الهضم وردائه ولذلك ان كان فيها عارض آخر مؤذ من نثر ريح أو جلبة أو بعض ما يؤذي وتمنع من الاستغراق في النوم وليس ضرر المساكن الحارة قبل الطعام كضررها بعد الطعام وعلى انه يبغي ان يكون المرقد والمسكن غير مؤذ البتة لا يعرق فيها صاحبها ولا يشعرو ويكون الى البرد أميل منه الى الحر والى الرطوبة أميل منه الى اليبس (وأما) اذا اختلفت أيضا أصناف الطعام فكان فيه الغليظ جدا كلحم البقر

السفرجل خاصيته يخرج المائية بسرعة ثم يدره وليس شئ في هذا الباب كالسفرجل الا انه ليس يبغي 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 الفانيدون أحدث وجعا في الكبد والمعدة عولج بالكومفي وان أحس بفساد الطعام من ذلك مارا الى الدخانية أسهل بشراب الفواكه أو الجوزة أسهل بشهرياران ولا يبغي ان يقصر في ذلك فهو شبيه بما قلناه من شرب الماء في الحمام وتداركه شبيه بتداركه (ضرره على الجماع) احداث خفقان القاب وضعفه خاصة وساير ما قيل في شرب الماء في الحمام عامة (تداركه) شم المسك وشرب دواء المسك الحلو أو المار المزاج ففي شراب التفاح وأما البارد المزاج ففي الشراب المصروف وتناول الزرجوني (ضرر الفقاع) افساد الكبد والدماغ والقلب والمعدة والطحال والامعاء والكلى والمثانة وانما كهاتم تولد الرعشة والقالج والجدام والبرص وسلس البول وحكة المثانة والاستسقاء وهو أضر الاشياء بالعصب وهو

استعمال المغريات مثل
 الاكارع مع النكمون
 ومايكسر النفخ مثل
 كروياوصه عتروتناول
 شراب الجزر وشراب
 الراسن ومن الاغذية
 البيض النمبرشت 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 والكعك والسويق
 وما من شأنه أن ينشف
 المائية ويحبسه عن
 سرعه النفوذ حتى يقاوم
 تبريده بالشراب العتيق
 أو العسل ونفوزه فيما
 يغلظه ويشغنه (في ضرر
 الماء على الطعام والامتلاء)
 التخلل بين الطعام وما
 يشتمل عليه من أجزاء
 المعدة حتى يعوقه عن
 الهضم وتطفنته عن قعر
 المعدة الى فمه وكسر القوة
 الهاضمة وتضعيفها ببرده
 وتنقيته الغير المنهضم
 بسيلان جوهر الماء وكثيرا
 ما يوجع الكبد والمعدة
 (تداركه) تناول
 العاصرات عليه مع
 الادرار سريعا مثل

الانسان طعامه قبل ان يشبعه ويكرهه لكن حين يسكن جل شهوته له وتبقى معه بقية منها ولا
 يصيبه بعده ثقل شديد وتعد في معدته يضيق معه النفس أدنى ضيق ويشتاق الى أن يخف ذلك عنه
 بقيه أو نزول وتنويم ويستمد الا انتصاب ويقاق اذا اضطجع ويضطر الى كثرة التقلب ويتجشأ من
 بعده جشاء حامض او يكون متى تجشأ ارتفع الطعام معه الى أقصى الفم حتى يحتاج الى أن يتقيأ فان
 هذه العلامات اذا عرضت من غير ان يكون قد وقع سرف في الشرب من ماء أو ففقاغ أو فاكهة رطبة
 كثيرة أو الاكل من الجبن الرطب أو اللب 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 ساعه أكله ثم يأكل من بعد نوم طويل ان عاودت الشهوة
 أكل لا يسير او من طعام خفيف قليل الاغذاء واذا أمسك عن الطعام وفي الشهوة أدنى بقية ولم
 يحدث في المعدة تمدد وسهل النوم وطاب وخرج الجشاء بسهولة وهو طيب فان مقدار الطعام
 يستولى عليه الهضم وحينئذ ينبغي أن يتدرج الى التزيدان أمكن ذلك كما قلنا ان ذلك يزيد في لحمه
 ودمه وقوته وبالضد فان النقصان في هذا المقدار ينقص ما ذكرنا ويضعف وينهك عليه البدن
 ويمكن ذلك مع سن الصبي والشباب ومادام الكهل قوى الاستمرار وفي البلاد الباردة الجيد الماء وفي
 الزمان البارد وادمان الراحة بعد الطعام والحركة قبله فهذا هو الحد النافع في مقدار الطعام فإزاد
 عليه أفسد الهضم وأورث أمراضا على الايام دموية وبلغمية في الاكثر وما نقص عنه حتى
 يكون المغتذى في أكثر أوقاته كالجماع 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 ثقل الطعام
 المتقدم وفتح جشائه وعلى أن الشهوة لا تحرك الا بعد ذلك في أكثر الامور والعماد عليها فانه
 ان وقع تناول الغذاء قبل هذا الوقت فسد الهضم بقدار الحاجة الى تأخيرها ومال الكيلوس
 الى النهوة والبلغم ولد على الايام أمراضا وأوجعا في المعدة والكبد وسقوط شهوة وان تأخر عن
 هذا الوقت فسد الهضم أيضا بقدار 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 ذهب الشهوة بعقب طول هيجانها وكان مع
 الامتناع من الغذاء ان يشرب جلاب أو ماء العسل الا وفق منهما بحسب المزاج والزمان ويتمشى
 فان جاء في أو اسهال فذلك وان لم يجئ سكن أو نام الى أن ينطلق وتعاود الشهوة ثم يتناول الغذاء
 * وأما ترتيب الغذاء فينبغي أن يكون الارق والاسرع هضمًا ونزولًا تحت الاغلاظ والباطأ نزولًا وهضمًا
 في أكثر الامر الا في الندرة لسبب يقصد به علاجات لاسلوك لطريق تغذية البدن والواجب أن
 يكون على ذلك في أكثر الامر فيكون البطيخ مثلاً قبل الطعام والمرق قبل الشواء والاسفيد باجات
 قبل الحصرية والسماقية وعلى هذا القياس فانه ان خالف ذلك فسد الهضم بمقدار الخطا في هذا
 الباب ورداءة خلط الطعام الارق الذي أسرع بالاستحالة وسال على ما لم يستحل بعد (وأما) عدد
 مرات الغذاء فينبغي أن يكون بحسب العادة وحسب الاحتمال وحال المعدة فان 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 ويأسه ومن كان جيد الهضم كثير اللحم والدم فينبغي

النوشادري مثل الزنجاري

وأصعب منه وخاصيته في
 الدماغ والعينين (تداركه)
 فليستعمل جميع ما يستعمله
 في تدارك الماء الزنجاري
 مع تطفئة شديدة مع
 أقراص الكافور وشحم
 اللبخ الخ باردة على الرأس
 من دهن الورد والحل
 والماء ورد والاصندل
 وعصارات البقـول
 الباردة والاكتحال بماء
 الكسفرة والاغذ المرابي
 بماء الحصرم (في الماء
 النحاسي) هو أضعف من
 الزنجاري وشبيه به (في
 الماء النفطي) 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 المرابي
 بماء الحصرم وبقطـر
 دهن الخيري في الاذن
 (الماء الزعاق) يعقن
 ويحـدث الحيات
 الصفراوية ويحاف منه
 الاستسقاء (تداركه)
 استعمال الاثربة الحلوة
 مثل الجلاب وشراب
 البنفسج واستعمال مايدر
 من البول مثل لب البطخ
 والقشـاء والقرع (الماء
 الحامض) يحدش الامعاء
 والمعدة ويعفى ويحدث

السكنجيين الحامض و يأخذوا بعض ما يفتح سددا الكبدي لان خبز خبز فطير والقطائف المتخذة بالجوز
 أسرع نزولا وأوفق للمشايخ والمبرودين من المتخذة باللوز واللوزي أوفق للمحرورين (الزلاية)
 أما العسلية منها فقوية الاسخان ويصلح ذلك منها بالحل والمان الحامض والسكنجيين والسكرية
 أسكن حرارة ولان خبزها أيضا فطير ينبغي أن يتلاحق اذا أدمنت بما يفتح السدد ويمنع تولد الحصى
 (روغن جردنك) يصلح حرارته الحل وربوب الفواكه والاغذية الحامضة وبما يفتح السدد ببعض
 ما ذكرنا (البهط) البهط كثير الاغذاء مقول للبدن غير أن معه نفخا كثيرة غليظة ينبغي أن يطال
 النوم بعده ويعنى بجودة هضمه ولا يؤكل على أظعمة غليظة ويسرع باخراجه من البطن ان ذهب
 عدد (الجوزاب) كثير الغذاء بطيء النزول فليصلح ذلك منه بطول النوم ليستحكم هضمه وبان
 لا يؤخذ الا على جوع صادق وعند خروج نفضله من البطن ما يسهل ذلك منه (شيرروغن) كثير
 التوليد للدم مقول للبدن علا العروق بسرعة ويزيد في الباه والانعاط ويورث الدامل والحراجات
 اذا آدمن وهو غير موافق للمحرورين ولمن يعتره نفخ كثيرة في بطنه فليشرب عليه المحرورون
 السكنجيين وربوب الفواكه الحامضة بعد ساعة من أكله ولا سيما ان آدمنوه ويأخذ عليه
 أصحاب النفخ جوارشن السـفرجل المسهل أو الكموني ان هو مدد البطن وأوجع الحاصرة
 (الحشك كنانك والشهدانك) الحشك كنانك وما نجاها فطيرة العجين فلذلك ينبغي أن تلحق
 بما يفتح السدد ويسرع خروجها من البطن والحشومنها باللوز والسكر أقل اسخانا من الحشومنها بالتمر
 والجوز والتمرى والجوزي أغذأ وأكثر نوايد الدم الغليظ (شكري نك) مسخن باعتدال قابل
 للزوجة واللطخ فلذلك هو أصلح الحلو لمن يعتره السدد ولمن 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 وأسرع نزولا من التمرى والزبيبي منه أبرد من الدوشابي
 والدوشابي أغلظها وكلها أقل غذاء من سائر ربوب الحلو التي فيها دهن وخبز ودقيق ويصلح لمن
 لا يحتاج الى حلو كثير الاغذاء ولا يحتاج ان يعنى بسرعة خروجه من البطن والمتخذ بعقيد العنب
 ليس له أيضا كثير اسخان يحتاج ان يصلح فأما العسلي والتمرى فليشرب عليهما اذا اسخنا السـكنجيين
 أو يفتح الحامض من الرمان فلنقطع الآن هذه المقالة ونبتدى في الثانية بعون الله وقوته

الفصل التاسع عشر في المقالة الثانية (في الاسباب التي من أجلها يفسد الاستمرار وان كان
 الطعام طعاما جيدا ومقاومة كل سبب منها ودفعه) قال أبو بكر محمد بن زكريا الرازي ان قد ذكرنا
 الامور المفردة الجزئية فلنذكر الامور العمومية فنقول انه لما كان الطعام قد يعرض له بان يضر
 وان كان جيدا الغذاء اما الكثرة كميته أو قلتها أو امتناؤه قبل وجوب تناوله أو بعده أو لسوء ترتيبه
 واما الكثرة مراره أو قلتها أو امانه من أجل استعمال الحركة أو السكون أو النوم أو الجماع أو ما يحتاج
 قبله أو بعده واما الرداء المراقد والمساكن التي تواليه أو يكون فيه قبل الطعام وبعده واما الكثرة
 اختلاف ألوانه واما طول الوقت منذ ابتدائه الى انقراض منه واما حدوث بعض العوارض
 النفسية كالغم والغضب ونحوها واما لانه ليس بموافق للمغتذى في مزاجه أو حاله في ذلك الوقت واما
 لانه غير معتاد ولا مأوف 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 يلي- في بغرض هذا الكتاب فنقول ان الطعام وان كان من اجود
 الاغذية ثم يجاوز المغتذى مقدار ما يهضمه انفسه وتولد عنه خلط ردي، ولذلك ينبغي أن يكون
 مقدار الطعام مقدارا يقوى ويستولى عليه الهضم ويتدرج قليلا قليلا الى التزيد منه على الايام
 ان كان في السن والقوة والبلد موضع ذلك والمقدار الذي يمكن أن يستولى عليه الهضم هو أن يدع

أولعاب برزقوتونا وحب
سفرجل مع بنفسج مرابي
كلها ماقوماته (الماء
الزرنجيني) هوشبيه الضرر
بالماء الكبريتي الزائد
خاصية تفرج الامعاء
(تداركه) شبيه بتدارك
الماء الكبريتي وزيادة
استعمال ما يمنع قروح
الامعاء مثل أقراص
الصمغ وأقراص الطباشير
مع شراب البنفسج ليقاوم
قبضه الشديد وبرزقوتونا
نافع منه جدا (الماء
الزنجاري) هوشبيه أيضا
بالماء الكبريتي الا انه أعظم
منه نكابة منه من وجه
وهو تفتيحه لافواه العروق
وتأكله لها واحداث بول
الدم واسهال الدم ونزف الدم
من الرئة (تداركه) استعمال
أقراص الكهرباه عليه
واستعمال السماقي والزرشكي
وأقراص الطين المحتوم
يدفع ضرره بقبضه
وبالترياقية التي فيه وشراب
العناب بتغلظته للدم
واستعمال لعوق الخشخاش
فانه يمنع ضرره في السكيتين
والرئة ويتأمل تأثيره أنه
في أي الاعضاء أشد فيعالج
بما يخص ذلك العضو
ويخص الكبد وما يتصل
به أقراص الكهرباه وللرئة
أقراص الخشخاش
وللامعاء أقراص الطين
المحتوم وللسكيتين أقراص
الكافور وأقراص
الخشخاش الجلمناري (في الماء
النسوشادري) أما

الاعراض أو كان مع ذلك يخصب بدنه عليه ويحمر لونه فإنه من لا يضر والاجود أن يجتنب على كل
حال الا القليل منه وعند الضرورة لمن كان يتقيأ طعامه 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 الهضبة الصعبة الشديدة مما يدفع به ذلك من
ضرره أن يفتته الاكل له ويأخذ أياما عليه من الادوية المدرة للبول فيه يصلح فانه شر ما يكون
اذا خلطت 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 الزججه
وهو أسرع توليد للسدد فاما الرمل منه فأسرع توليد للعصى وأسرع ما يكون في توليد الحصاة
اذا انضم الى ذلك شرب الماء والنييد الكدرين وأكل الجبن والحبز الفطير والحلوى والاكراع
ونحوها من الاغذية للرجة واتباع الظهر بالمشي والجماع والنوم على فرش حارة وشد الظهر عنقطة
فان تولد الحصى يسرع في هذه الاحوال وأضداد هذه الاحوال تمنع تولد الحصى البتة والسدد في
الكبد تسرع أيضا اذا انضم الى أكل الطين أكل الحلوى المتخذة بالنشا ودقيق الحواري والحبز
الفطير ودقيق الارز والعصيدة والخشخاش والأقراص المدهنة الفطيرة (الشهدانج) يصعد وينظم
العين ويمنع ذلك منه شرب الماء البارد أو قضم الثلج عليه أو الاخذ من الفواكه الحامضة والله أعلم
بما الفصل الثامن عشر قول في الحلوى مجمل وقول مفصل في منافعها ودفع مضارها بحمد الله جل جلاله
فلنذكر الآن الحلوى مفردة ومركبة فنقول ان الحلوى بالجملة مسخنة للبدن زائدة في الدم والمرة
صالحة للصدر والرئة مطلقا للطبيعة وهي للاشباح والمبرودين فقلمما يحتاج الى اصلاحها اللهم الا
أن يكثر وامنهما فان بلغت بهم في حالة الى أن تثقل وتعدد البطن والمعدة وتوجههما فليأخذوا عليها
الجوارشنيات المسهلة ويطيبلوا التجوع من بعدها والنوم ثم يستحموا ويجعلوا اغذاءهم غداء يسيرا
لطيفا يوما أو يومين من بعدها فهذا أمر الحلوى فلنذكرها أيضا على التفصيل فنقول (الفالودج)
ان الفالودج صالح للصدر والرئة وليس بصالح للمعدة كثيرا الاغذاء بطيء النزول ولا سيما المعقد منه
والمختر بالعدل كثير الاسخان جدا ولا سيما ان كان دهنه دهن جوزا وزيت فاما المختار بالسكر
ودهن اللوز فعتدل موافق للاسنان كها ومسخن للشباب والافرجة الحارة الا ان يأكلوه على
السكباج أو الاغذية الحامضة وان شرب من بعده أكله بساعتين أو ثلاث السكيتين المختار بيزر
الهنديا منع توليد السدد واسخانه للكبد وأما المشايخ والمبرودين فالعسل منه أوفق لهم ولا
يحتاجون الى اصلاحه اللهم الا عند الاكثار منه فينبغي أن يكون عند ذلك أعنى عند تأديهم
بتمديده للبطن ان يعنوا بسرعة اخراجه بتجرع الماء الحار والمشى الرقيق واحتمال شيئا فان كفي
ذلك والا أخذوا الشهر ياراني والتري ونحوه وهذا قول عام في ضرر الحلوى التي لها غلظ ومثانة
(الخبيص) أقل لزوجة من الفالودج وأجود للمعدة واذا كانت خبيصة جيدة نضيجة لا يمكن لها
كثير وخامة ووقوف في المعدة ويصلح اسخانها للمحرورين بلقم من الخبار بالحل من بعدها واقتماع
الزمان الحامض (العصيدة) العصيدة المتخذة بالدهن ودقيق الارز كثيرة الاغذاء بطيئة النزول
مسددة مولدة للعصى وأوجاع المفاصل ان آدمت ولذلك لا ينبغي أن تؤكل على الاطعمة الحامضة
القابضة كالخمر مية ونحوها رالا على الكثرة الاغذاء البطيئة النزول كالشواء والرؤس واذا
اتفق ذلك أطبل النوم ثم أخذ ما سهل البطن من الجوارشنيات ان مدد البطن ولم ينزل (اللوزنج)
صالح للصدر والرئة وخشونه المثانة غير ان رفاقه متهى لتوليد السدد ويصلح ذلك منه لشرب
السكيتين الذي يكون بيزر الهنديا (القطائف) المعمول بالجوهر ودهنه وهو مسخن مثير للقم الا أن
يقشر جوزه كثيرا الاغذاء فلذلك ينبغي أن يعنى من بعده بالفهم كذا كرنا ويشرب عليه المحرورون

يقع فيها السمن والزيت
 واذ اظهر منه ضرر فان لم
 يكن مع حبي شرب اللبن
 والسمن مسخنين عليه
 وان كان مع حبي شرب ماء
 الشعير مع سكنجبين أو ماء
 رمان من (الماء الشبي)
 ضرره القبض والامساك
 للطبيعة وتحشيش الصدر
 وافساد الصوت وعسر
 البول وتضييق مسام
 الغذاء والانشاف (تدارك)
 ضرره استعمال الدسومات
 وتجرع دهن الزيت أو
 اللوز عليه وشرب الرقيق
 الريحاني ومن الاشربة
 شراب البنفسج وشراب
 الاجاص وماء الشعير
 مقاوم له جدا وما الحصص
 مع دهن طيب أي دهن
 كان من الادهان
 الماء كولة نافع منه وانفع
 الاشياء مع مقاومته
 الحسو المتخذ من الخالة
 والسكر وجوارش اللبوب
 نافع منه منفعة غير قليلة
 (الماء الزاجي) ضرره
 مركب من ضرر الشبي
 والكبريتي فيحدث من
 القبض والتخشيش شبيه
 بما يحدث الشبي ومن
 التعفين واحراق المواد
 شبيه بما يحدث الكبريتي
 وضرره بالرئة ابلغ
 (تدارك) شرب شراب
 الزوفا البارد عليه وتناول
 شراب الورد مع رب
 السوس وماء البطيخ الهندي
 المستخرج ٣ بعد طبخه في
 الطين أو ماء العثد والقضاء

الفسق حار مع قبض وعطرية صالح للمعدة والكبد اللتين ليستا عملتهما يتنوخن
 الحلق ويصلح ذلك منه التغرغر بالجلاب وشربه عليه وأما اسخانه 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
 والاخذ عليه بعض الجوارش المسهلة وينبغي أن يقشر من قشره (البطم) هو الحبة الخضراء
 حارة مصدعة مبرئة للفم يذهب ذلك عنها السكنجبين وربوب الفواكه الحامضة وأجرامها وهي
 تدر الطمث ودم البواسير وتنقي وتسم الكلى وتزيد في الباه وتحول النفخ وتكسر الرياح وصرغته
 يطلق البطن ويخرج الاثقال اذا أخذ منه قدر البندق (حب الصنوبر) حب لوز الصنوبر يسخن
 اسخانا 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 اسخان أبدانهم وقلع ما في رئاتهم من
 البلاغم واسخان أعضائهم (العناب) يلين خشونة الصدر وهو يسير الغذاء بطيء الانحدار ولم يذكر
 جالينوس في العناب شيئا غير ذلك ولا القدماء في تطفئه الدم شيئا لكن التجربة تشهد بذلك وهو
 يطفئ ويبرد ويسكن نأرة الدم على حلاوته ولا سيما اذا طبخ مع العسل وشرب ماؤه والاكثر منه
 ينفخ ويمدد البطن واذا شرب الجلاب عليه أحدره وهو يقلل المنى ويضعف الانعاط ويصلح أن
 يتنقل به على التيمد المحرورون 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 فإيؤخذ بعده شيء من المصطكى والكندر يذهب عن المعدة لظنه (التفاح المقدد وغيره) وما
 قد دم من التفاح والكثيري والخوخ ففيها مشابهة منها وهي أعسر نحو جامن البطن من الرطب الا
 أن ما يتولد منها من المائية التي لا تستجبل 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 نسويق النبق والتفاح لذلك
 ومما يسرع اخراجها من البطن الجلاب وماء العسل (الخروب الشامي) عاقل للبطن غير ضار
 بالصدر والرئة معتدل في الاسخان فمن لم يرد به عقل الطبيعة والبطن فأكثر منه فينبغي أن يعتنى
 بسرعة اخراجه من البطن ومما يفعل ذلك ماء العسل والجلاب (السوس المقلو المشقل به) يتخم
 ان أكثر منه ويبقى بين الاسنان منه بقايا تمنن ولذلك ينبغي أن يستقصى التحليل ويتجرع عليه شيء
 من المرى يذهب بوخامته ويسرع بازاله (الطين الحار اساني) التنقل به يسكن التي والغث ويذهب
 بوخامة الاطعمة الدسمة والحلوة اذا أخذ منه بعد الطعام شيء يسير ولا سيما ان كان مرين في
 الاسنان والورد والسعد والاذخر والكباب والقاقلة ولانه ليس مع هذا الطين خاصة من توليد 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 اصحاب الاكباد الضيقة المجارى ومن تتولد الحصاة في
 كلاه وهم في الاكثر الايدان النخيفة السمرا الصفر الخضروا ذابا بكل الطين سقوط شهوة
 الطعام أو صفرة اللون فليقطع البتة ولا سيما ان اجتمع جميعا وليأخذ السكنجبين البروري
 وما يفتح السدد في الكبد أي ما فان أصابه مع ذلك ثقل في جانب الكبد فان السدد قد كانت وفرغت
 فليتلاحق ذلك بالادوية القوية كالدواء المعمول باللوز المر وعصارة الفافت والافستين وشوها
 من الادوية المعروفة بتفتيح سدد الكبد ولذلك متى وجد بعقب الاكثار والادمان من الطين ثقل
 القطن ونقصا في البول فليقطعها وليبادر الى ما يفتت الحصاة ويدر البول ويكثر من أكل البطيخ
 ويدعيه 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
الشرب الصريف وللصل
خاصية في مقاومته 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 الابداء حيات
صفراوية ثم في آخره حيات
سوداوية لاحترق الدم
به والسوداء التي تتولد
منه تكون سوداء رديئة
اعنى الذي نسميه مرة
سوداء ومضار هذا الماء
اليرقان والحكة وحمى غب
وحمى مطبقة والصداع
والرمد والنوازل الحارة
وعسر البول والخفاقة
(تداركه) ان أمكن ان
يصفيه كما قلنا مراراً فهو
أصوب فان شرب مع
الخل وطرح فيه طين أرمني
أو طين مختوم كسر ضرره
فاما اذا شرب على حاله
فان شراب الرمان ممزوجا
بشراب البنفسج يكسر
من ضرره كسر اشديداً
وسكنجيين سكر متخذاً
بمخل وعصارة سفرجل
مقاوم له حسن وبرز
البقلة مسحوقا ثم 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 ان يديعه أصحاب القولنج على هذه الصفة (آخر)
يؤخذ من التين العلك السمين اليابس فيقشر ويؤخذ من عسله وسمه وزن مائة درهم ومن لبن
التين وزن عشرة دراهم ومن الجوز اليابس المقشر وزن مائة درهم فيدق في هاون نظيف حتى
يستوى ويتحدويجعل كبايا ويؤخذ منه مثل البيضة على خف البطن فيسهل البطن ويخرج
الاثقال وينفع كون القوانج والاسيمان طرح معه وزن خمسة دراهم من ورق السذاب وينفع من
لدغ الحيات والعقارب ويدفع مضرة السموم عن آكله يومه وليتبع ذلك (الفانيد) أما السجزي منه
فيلين البطن ويكسر الريح ويسخن اسخانا بينا والخرائني يلين الصدر أيضاً والبطن الا انه دون
السجزي في ذلك وفي الاسخان وليس يحتاج الى اصلاح مالم يكثر منه ولم يكن آكله محرورا واذا
احتاج الى ذلك منه كفي أدنى ماذ كرهناه من أخذ الفواكه عليه (الملين) غليظ مولد للسدد والقوانج
بطيء النزول رديء في أكثر احواله واجتنابه بته أصلح اللهم الا أن يكون الانسان جائعا ويصلح
منه الفانيد ويسرع نزوله وينبغي ان يحذره من به غلط في كبده وطحاله أو يعثر به الحصى في كلاله
وليس بضار للصدر والرئة (السكر) السكر معتدل الحار طيف صالح للصدر والرئة ملين لهما مخرج
لما فيهما جيد خشونة المثانة موافق للمحرورين والمبرودين لاعتمده لا يحتاج الى اصلاح اذا أصيب
به موضعه وينبغي ان يحذرا لاكثر منه عند لبن البطن وانخلال الطبيعة وسبج الامعاء ولا يحتاج
الى دفع مضار أكثر من أن لا يأكله المسهلون (العسل) العسل قوى الاسخان مولد للصفراء
لا يصلح الا للشيوخ والمبلغمين فالما الشباب والمحرورون فلا الاعلى سبيل التداوى به والاضطرار
اليه ويدفع مضرتهم الخلل وربوب الفواكه الحامضة (النارجيل) النارجيل يسخن البدن وينفع
من تقطير البول وبرد المثانة ووجع الظهر العميق ويزيد في المنى ولحمه بقاء الخدار يصلح ذلك منه
الفانيد والسكر الطبرزد ولا يحتاج المشايخ والمبرودون الى اصلاحه فالما الشباب وأصحاب
الامزجة الحارة قليلاً أخذوا عليه ماذ كرهنا من المطلقات أو يأكلوا عليه من الطبخ والبوارد
الحامضة (الجوز) الجوز شديد الحرارة والاسخان يبرئ الفم ويورم اللوزتين ان أكثر منه وكذلك
الاسنان ان كان الانسان متبئاً لذلك ولا سيما اذا كان فيه بعض الحيات وأعتقه أردؤه في ذلك
ولذلك ينبغي ان يستقصى غسل الفم بعده والتغرغر بالسكنجيين والخل ويشرب عليه أو عص رمانا
حامضاً فانه مما يسكن لهيب الجوز خاصة ولب الخيار وكذلك يفعل بما يتولد من الهميب عن أكل الجبن
العميق واذا قشر الجوز من قشره الرقيق ذهب عنه أكثر مضرتة للفم والخلق ويسهل تقشيرها بان
يلقى مع نخالة الحواري على طابق ويقل قليطو يلا رقيقا فان النخالة تحرق تلك القشرة الرقيقة ثم
يفرك وينشف فينتقي من ذلك القشر ويكون الاكل منه في ذلك الوقت أصلح ودهنه أجود وأجد
والرطب منه أقل اسخانا وأهون نزولاً عن المعدة وأصلح لها من اللوز ويجزى في تطفئة حرارته بعض
ما يستعمل بعد اليابس منه (اللوز) اللوز معتدل السخونة بطيء الهضم جيد للصدر والرئة ولخشونة
المثانة والامعاء أيضاً يغريها ويرزق ما فيها ويسرع الخداره وانضمامه السكر الطبرزد والفانيد
الخرائني والجلاب فان ثقل في حاله لكثرة ما أخذ منه فليشرب عليه ماء العسل وان أكثر من الرطب
منه فليؤخذ عليه الكهوني وجوارشن السفرجل المسهل منه وأكلهما أيضاً أعنى الجوز واللوز
الرطبين المرى مما يسرع باخراجهما الا أنهم لا يغذوان في هذه الحالة كما يغذوان اذا كلاً بالسكر
والفانيد بل يصلحان مع المرى للتنقل بهما وأما اذا قشرا أو كلاً مع السكر الطبرزد والفانيد
الخرائني فانهم يزيدان في المخ والمنى والدماغ ويخصبان البدن ويغذوانه غذاء كثيراً (الفسق)

الدم ويدفع ما تولد هذه في العروق من النفخ و بطن النزول بالزنجبيل المرئي وبالهنداديقون وجميع
الجوارشيات الحارة
الفصل السابع عشر في الفواكه اليابسة وما يجرى مجراها ومنافعها ودفع مضارها فلنقل
الآن في الفواكه اليابسة فنقول (التمر) ان التمر يسخن البدن ويخصبه ويولد ما غلبت اتمينا
رديئا ويغظ الكبد واطحال صالح للصدر والرئة والمعجى مهيج للصداع والرمدملين للمفاصل مذهب
بالاعياء ولذلك ينبغي ان يجتنب ادامته والاكثر منه من يسرع اليه الصرع والرمد والقلاع
والخوانيق ووجع اللثة والاسنان ومن به غلظ في كبده أو في طحاله فان أكله في حال تلاحقوا
مضرته بشرب السكنجبين السكرى الحامض الساذج وامتصاص الرمان الحامض والاكل من
البوارد والطبخ الحامض والتغرغر بالحل والسكنجبين وليتعهدوا الفصد والحمامة فضل تعهد
وأسهلوا بطونهم بالرمان المعصور بشحمه وأما المبرودون ومن لا تعترهم هذه الاوجاع فيخصبون
عليه وينفعهم من اوجاع الظهر والورك العميقة وضروبه كثيرة وأقواها في هذه الافعال التي ذكرنا
أصدقها حلاوة وأرقه جرما وينبغي لمن هو ضعيف الاسنان واللثة أن يغسل فاه بعد أكله بماء فاتر
عذب ويدلك لثته باصابعه دلكا جيدا ثم يمسك في فيه ماء ورد قد نقع فيه سماق أو يعض الطرخون
مضغاطا ولا يرضخه ويتغرغر بالماء ورد والسماق ليأمن بذلك القلاع والخوانيق فان أكله مع
اللبا أو مع الجبن الرطب أو منقوعا في اللبن فيغسل لثته بماء حارو يتمضمض ويتغرغر بالجلاب ولا
يشرب عليه شرابا مسكرا من يتأذى بالصداع والرمد فاما المبرودون فليأخذوا عليه في هذا الوقت
الجوارشيات المسهلة وان أصاب محرورا عن أكله التمر واللبا تعدد في المعدة وانتفاخ أخذ من
الدواء الصمغوني ونحوه من المسهلات التي لا تسخن والتمر اذا نقع في اللبن وأخذ أنعظ انعظا 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 بهجاء شيء مما وصفنا ثم يعاود وأجود وقت استعماله في الزمان
البارد فانه سيخصب عليه بدنه ويزيد في الباه وفي حسن اللون زيادة كثيرة ويستأصل أمراضا
وأوجعا باردة ان كانت به (البسر والقصب) وأما البسر والقصب فعاقلان للطبيعة بطبيعتها الخروج
بالإضافة الى التمر كثير النفخ جيد للمعدة (الزبيب) الزبيب معتدل في الحار وأجره أحلاه
وأعراه من القبض صالح للصدر والرئة والمعدة ويخصب الكبد القشفة ويسمنها وليس يتأذى
به من الناس الا المحرورون جدا ويصلح ذلك منه السكنجبين وأدنى شيء من الفواكه الحامضة
يؤكل عليه وهو ينفع المبرودين ولا يحتاجون له الى اصلاح بته النفخ تهيج منه ان أكثر شرب
الماء عليه وهي أيضا نفخ تحل وتخرج سريعا ولا تجاوز 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 وتقطير
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 الخوص ويبدل الشعار كل قريب واذا أكل بالجوز
اليابس المقشر من قشره كان غذاء جيدا جدا مطلقا للبطن كاسر للرياح نافع لمن يعتمد
القولنج ووجع الظهر والورك ومن يتأذى من المحرورين بأكل التين فيكفيه أن يشرب عليه بعض
ما ذكرنا وأجوده أنضجه وأحلاه وأعسله وأما الفج القشفت منه فانه أكثر نفخا وأعسر خروجا من
وهو على حاله فيمنبغي أن

منه سلس البول مع عسر
فيه وضعف السكلىة
والثالث يسهل الطعام
ويجده قبل الوقت
(تدارك ذلك) أما لمن هو
بارد المزاج فان يشرب
عليه دواء المسك في شراب
أوثا ناسيا أو مثرود يطوس
حتى يدره بقوته وأما حار
المزاج فان يأخذ عليه
مدر البول ومجج
اليزور والشراب اللطيف
الريحاني ثم هجر الماء
ويصبر عليه بعد ذلك
ويجعل غذاءه ما يدر
ويسكن العطش أيضا مثل
تفاحية وسفرجلية (في
ضرر الماء الآجاعي) الماء
الاسن الآجاعي يبطل نزوله
عن المعدة وتنفيذ الغذاء
وأما العطش فيزداد به
وأما القوة فتضعف به
ولانه ليس بماء صرف بل
فيه أرضية كثيرة فيتولد
عنه خلط بلغمي زجاجي
وأما سوداوى ولذلك يكثر
أمراض الطحال لمن شربه
كثيرا وتعرض البواسير
والاستسقاء لسوء مزاج
الكبد وسلس البول لسوء
مزاج الكبد (تدارك)
أن يقطر مثل هذا الماء
ثم يشرب اما بالقرع
والانبيق واما بصوفة
توضع على القمور بما يغلي
فيه ويروق براوق على
خبروتفاح أو سفرجل
فهو أصوب وأما ان شرب
وهو على حاله فيمنبغي أن

يصير باعما حلوا من وقته ولذلك لا أنفع لاصحاب الحميات المحرقة والملمتهين منه كذلك البطيخ الحلو
 النضج متهيء لان يصير مرارا أصفر من قرب ثم له مع ذلك سرعة نفوذ الى العروق وقد عملت في
 هذا المعنى مقالة صغيرة وسميتها في ايضاح خطا جري الطبيب فيما زعم اني أخطأت فيه من مشورتى
 على أحمد بن اسمعيل بتناول التوت الشامي بعقب البطيخ والبطيخ ينقى الكلى والمثانة وينتفع به من
 يعتاده تولد الحصى في كلاله وينبغي لهؤلاء ان يجتنبوا ان يأكلوا معه جبنا أولبنا أو خبزا فطيرا
 لانه يسرع ببذرة هذه الاشياء الى الكلى ويشربوا عليه الجلاب ان كانوا مبرودين والسكنجبين
 ان كانوا محرورين وأمان كان ملتهب المزاج جدا فاني أشير عليه ان يتجرع بعده الخل (البطيخ
 المز) وأما البطيخ المستطيل الحامض وان كان لا يستحيل مرارا فليس يحتاج ان يشرب عليه
 الشراب ولا يؤخذ عليه الجوارشن ولا الكندرى وذلك ان هذا البطيخ لا يؤكل للاستلذاذ بل
 يتداوى به المحرورون والمحمومون والملمتهون وهم ينتفعون بتبريده وهو مع حوضته لا يتخذ لومن
 جلاء ووجدت ان أخذ عليه بعض هذه خيف ضرره وكان ضارا فضلا عن ان ينفع (البطيخ الهندي)
 وأما البطيخ الهندي فانه قوى الترطيب والتطفئة نافع لاصحاب الحميات الغب والمحرقة ومن يحتاج
 ان يتولد فيه بلغم رطب ليقاوم مرارا حار في كبده ومعدته وعروق ردى الكيفية قليل الكمية
 لا يسهل ان يخرج بدواء مسهل لقلته ولزوجه أو لضعف البدن ونقصان لحمه ودمه فانه في هذه
 الحال يحتاج ان يبدل مزاج ذلك المرار فهو وان كان يمكن ان يبدل مزاجه بالاشياء الحامضة
 فان التفهه في هذا الوقت أنفع له اذ كانت الحوامض لا يتخذ لومن تقطيع وتلطيف ومثل هذا
 البدن لا يحتمل ذلك فان أدمن عليه السكتجبين زاده هزالا وأضعف قوته وأوهن معدته وربما
 سحج امعاءه وان أدمنت 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 وأما 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 المرارى الذى في العروق اذا امتزج به (الخيار) وقد يفعل
 الخيار قريبا من هذا الفاعل الا انه يدر البول اذ رارا كثيرا فلذلك منفعته تكون أقل في هذا
 الموضع وجرم الخيار أيضا جرم بطىء الانضمام قوى البرد جدا وربما أهاج بهؤلاء وجع الخاصرة
 ولذلك ينبغي ان يعطى المحرورون من الخيار لربه وان اتفق له ذلك أخذ من بعده الكومونى
 والجوارشن المركب من النانخواء والكندر والزيب وليحذر الاكثر من الخيار من يعتره
 القولنج والرياح الغليظة أعنى وجع الخاصرة (الفقوص) فاما الفقوص فردى وعسر الهضم
 ولا سيما ماصلب وكبر منه وأما الصغير الرطب منه فدون ذلك واذا أكثر منه يولد نفعا في الامعاء
 غليظة ووجع في البطن وينبغي في ذلك الوقت ان يستعمل القى ويشرب عليه شراب صافى أو
 يؤخذ الجوارشنات فاما الملح فثقيل بطىء النزول الا انه دون الفقوص (القضاء) فاما القضاء فآخف
 من الخيار وأسرع نزولا وهو أيضا يبرد ويرطب في ذلك وليس يستحسن البدن بل كثيرا ما يضر
 اصحاب الافراج الباردة ولا يحتاج المحرورون الى اصلاحه الا ان يكثروا منه وقد يصلح ما يتولد
 منه من الثقل والنفخ في البطن الجوارشن الكومونى والسفرجل ونحوهما ويرطب وهو أعنى
 القضاء والخيار والقرع من طعام المحرورين ويضر المبرودين وينبغي ان لا يكثروا منه ويتلاحقوا
 ضرره بالشراب القوى والجوارشنات الحارة (الموز) الموز يقرب حاله من حال البطيخ الحلو
 النضج الا أنه أروى للمعدة وهو أسرع الى الغثى ويصلح بما يصلح البطيخ به وقد يتولد من
 الاكثر منه الهيمزة كما يتولد من البطيخ غيرانه أجود للعين والصدر من البطيخ (الطلع) والجوار
 والبلح) باردة عاقلة للبطن وأعقلها البلح ثم الطلع وهو الجوارش ينفعان المحرورين ويسكنان نأرة

الى ظاهر البدن ويبقى
 باطنه باردا ويعدم القوة
 الهاضمة ما يحتاج اليه من
 الحرارة الغريزية والثالث
 انه يحدر الطعام ولما
 ينهضم فيفعل ما قيل
 (تداركه) الاجتهاد في
 نفص ذلك الطعام كل
 الاجتهاد ثم غسل آثاره بما
 تقدم القول به في الابواب
 المتقدمة (السكون
 الكثير) ضرره تفحيج
 الطعام ومنع الفضلات
 الثانية عن التحال وحبس
 المواد في المفاصل والعضلات
 وتجمدها فيها (تداركه)
 تدارك عدم الرياضة
 واما مقارنة الطعام
 لشيء من الاحوال
 النفسانية المسخنة والمبردة
 والطبيعية فيرجع الى شئ
 مما قلنا

* المقالة الخامسة

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

وإدخال طعام على طعام متقدم بعدما نهضم وهي رياضة ضرر هذا أكثر من ضرر إدخال الطعام على الطعام وذلك أن الطعام إذا دخل على الطعام ففي أكثر الأثر لا يشغل فينحدر ويخرج ولا يكون قضاة وفساده تغلغل اغوار الأعضاء فعن قريب يمكن أن يستفرغ بأذى ملين للطبيعة ما كان احتبس منه من المنافع للبدن وأما الذي يحتاج أن يدفع بالرياضة ففضلات غائرة متغلغلة أعماق الأعضاء (تدارك) أما إن كان هذا أكثر ثم أحدث عددا ووجعاً مبرحاً أو تعباً بلا سبب ووجعاً في الأعضاء فبالأسهال القوي أو المعتدل بحسب ما يحس من ذلك وأما إن لم يكن أكثر فبالجوع والرياضة الشاقة المعتدلة الاعتدال ثم استعمال المدرات بعد الرياضة والمليينات مثل السكنجيين البروري أو الأفيوني أو سكنجيين بروري وفيه ترادف مع دار صيني بقدر معتدل (الحركة على الطعام) تفسد الطعام وتضر من ثلاثة أوجه أحدها أنه تخفضه خفضة ولا يلزم سطح الآلات المحتوية عليه فلا ينهضم والثاني أن الحرارة الغريزية تنتشر

خاصيته توليد النسيان (الارج) الأترج أما قشره فخار يابس مقول للمعدة معين على الهضم لا يحتاج المبرودون إلى اصلاحه وأما المحرورون فإن أكلوه مع شيء من لحمه وحماضه لم يبن استخانه عليهم وهو مقول للمعدة صالح للغثي وهو مسخن ولحمه صلب بطيء الانضمام ويصلح منه قشوره والعسل والزنجبيل المرابي أن أكثر منه في حال وحماضه نافع للمحرورين فإن اشتبه المبرودون وأكثروا منه فليدفعوا مضرتهم بأخذ شيء من العسل والزنجبيل المرابي (السفرجل) السفرجل مقول للمعدة جدا والكبد نافع للمحرورين ومن في شهوته للطعام نقصان ومن يعتربه الحلقه الصفراوية إلا أنه لا يعدم نفخه وطول وقوفه ولذلك ينبغي كذا كرنا أن يحذر المبرودون ومن تعتربه الرياح الغليظة ولا يشربوا عليه ماء بارداً ولا يأكلوا عليه طعاماً ماضاً ويصلح من نفخه وطول وقوفه بأن يلغق عليه لعقات من العسل أو يشرب عليه شراب قوي ومن وجد عليه برداً في العصب فالتمريخ عليه بالادهان التي وصفناها لذلك ويجعل أغذيته بالأسفيد باجات الكثيرة التوابل وشرابه ماء العسل الذي بالافاويه (النبق) النبق عاقل للبطن منفتح بطيء النزول ويصلح منه ماء العسل وماء السكر والشراب والجوارش الحارة وكذلك الزعرور وضروب الاجاص الجبلي الحامض القابض إلا أن التبريد في هذه أقوى والقبض في النبق ولذلك ينبغي أن يتلاحق ضرر هذه كلها بالعسل والطعام المتخذ به وبشرابه والجوارش الحارة والمسهلة ولا يشرب عليه ماء بارداً ولا يؤكل عليه خل ولا لبن ولا مصل ولا ماست ولا رائب إلا أن الجمع بين هذه مخوف (التوت) التوت أما الحلوم منه فيسخن قليلاً وينفخ ويلطخ المعدة ويصدع المحرورين وينبغي أن يشرب عليه هؤلاء السكنجيين الحامض فاما من كان يتأذى بأذاه ونفخه ولم يكن حار المزاج ويسرع إليه الحمى فليأخذ عليه قطعة من الكهوفى أو يشرب رطل من الشراب القوي الصرف وأما الشامى الحامض والمزفانه يجمع الصفراء ويطفئ حدة الدم وليس لطخه للمعدة كطبخ الحلوى ولا يحتاج المحرورون إلى اصلاحه وخاصة إذا اتفق لهم تعب وعطش وأما المبرودون فليشربوا عليه الشراب وليأخذوا عليه الجوارش الحارة ولا يأكلوا عليه الاطعمة الحامضة والغليظة كما وصفنا (البطيخ) البطيخ متهيب مستعد لان يستحيل مرارا أصفر ولا سيما الحلوم منه والشديد النضج وإذا أكل منه المتهرى الذي يلي تجويفه ولم يوغل فيه إلى ناحية القشر فإنه إذا كان كذلك كان أسرع استحالة إلى المرار وهو مع ذلك ينفذ في العروق سريعاً فيتولد عنه حميات غيب ومحرقة وقد أخطأ يحيى بن ماسويه خطأ عظيماً بمشورته على من يأكل البطيخ بشرب الشراب وأخذ الكندر والجوارش الحارة فان هذا أردأ ما يكون وذلك لان البطيخ مستعد في نفسه لان يستحيل مرارا وان ينفذ إلى العروق بسرعة حتى أنه يدر البول وربما قتت الحصى وهو جلاء جدا جراد فهو كاف بنفسه في أن يستحيل مرارا وينفذ إلى العروق سريعاً فضلاً عن أن يحتاج أن يزداد سخونة وحدة وسرعة نفوذ الجوارش الحارة والشراب يفعل به ذلك فيكون المرار المتولد منه أحدث ونفوذه أسرع ومن أجل ذلك أقول أنه ينبغي أن يكون قصداً كل مثل هذا البطيخ أن يمنع سرعة استحالته وان يحدده سريعاً قبل أن ينفذ منه شيء في العروق وذلك يكون بأن يشرب عليه السكنجيين مجرداً ماضاً ويتمشى مشياً رقيقاً طويلاً ولا ينام على الجانب الايمن البتة حتى تنزل الطبيعة وان أبطأ نزولها أكل عليها السكاج والحصرمية ونحوها وامتنع الرمان الحامض ونحوه فان ذلك يمنع استحالته إلى المرار وشر ما يكون إذا أخذ منه على جوع شديد صادق ثم لم يؤكل بعده بسرعة ولم يؤخذ عليه شيء مما وصفنا بل نيم عليه فإنه عند ذلك لا يكاد يخطئ أن يهيج حمى من قرب اللهم إلا أن يكون الانسان مبروداً جداً وليس يحتمل أن يصرف ما قال يحيى بن ماسويه إلى شيء من أنواع البطيخ إلا إلى الحامض منه والعفص لكن لا ينبغي أن يترك مثل هذا الموضوع بالتمييز ولا تفصيل فانه كما ان البطيخ الهندي مستعد لان

وان كانت المادة بلغمًا

فان يشرب الشراب
الصرف وماء العسل
وسكنجبين راوندى
وجوارشن الكهوفى ثم
يسهل بعد الهضم بالموكى
وسفوف التري بدمع زنجبيل
وايارج اسهالا يسيرا ولا
يتغافل عنه فان مضاره
شديدة (فى الرياضة)
الفضلات منها ما هى فى
الغذاء الاول ويدفع بالبراز
والبسول ومنها ما هى فى
الغذاء الثانى والثالث
وهى الفضلات التى تبقى
فى ناحية الكبد والمرارة
والطحال ثم فى الاوردة
والشريانات ثم فى
العضلات ثم فى المفاصل
وهذا اذا تعهدت واخرجت
بقى البدن بلا فضل ووجه
اخراجها اماما كان منها
اقرب الى الامعاء فبالملينات
والمدرات والرياضة واما
ما كان اقرب الى غور
الاعضاء فبالرياضة
والمليينات المقيئات والمدررة
المتوسطة لا تنفع فيها
اللهم الا ان تكون
اسهالات قوية فوق الذى
يجرى فى العادة واما
الرياضة فانها وحدها تكفى
الامر من جميعا فتلطق
الطبيعة وتدر وتغرق
وايضا فاما ما كان من
الاغذية قريبا من ان
ينهضم وهو بعد خام فيعان
عليها بتقوية الحرارة
الغريزية والرياضة جليلة
فى حفظ الصحة (ضرر

الفواكه القابضة كالسفرجل والكمثرى امتصاصا ويجعل اغذيته عاقلة للبطن كالمهاقية
والحصرمية وبالجملة فليتنظر عند دوام الاسهال الكائن بعقب الاكثار من الفواكه الرطبة فان
كانت الخالقة صفراء اللون ومحرقة ملدعة للمعدة وكان بصاحبها عطش ولهيب فليعط العليل
الدواء المتخذ بيزرا الحامض ويغذى بالاشياء الحامضة القابضة وان كانت الخالقة بيضاء دكاء مع نفخ
وقراقر كثيرة وجشاه حامض وفقه العطش فليعط العليل جوارشن الحورى وسفوف الكرويا
وحب الرمان الحامض والدواء الكندرى الهافل للبطن الكندرى وهذه صفتها يؤخذ من الكندر
الحسن وزن عشرة دراهم ومن السعد وزن درهمين ومن بزر الكرفس وزن درهمين ويستف من
الجميع وزن ثلاثة دراهم ويشرب عليه اوقية من المية وان لم تحضر المية اخذ شراب عتيق قوى
فصب عليه مثله ماء السفرجل وغلى غليا ناجيدا واخذت رغوته ثم شرب بهذا الدواء وهو دواء
جيد يقوى المعدة ويحبس الخلقه ولا سيما ان طيب بعود ومصطكى وزنجبيل وينفع حينئذ من سوء
الهضم والجشاه 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 اصلح لهم
(الاجاص) الاجاص يبرد ويطفى ويطلق الطبيعة ويلين البطن ويسكن الصداع وليس بصالح
للمعدة واقواه بردا وقله اسهالا احضه واغلاظه حرما واشده شهوة وهو ارد اللبرودين وليس
يحتاج المحرورون الى اصلاحه اللهم الا الضعفاء المعد منهم جدا فان هؤلاء يحتاجون ان يأخذوا
عليه جليجينا عتيقا عاباء حاروا والمبرودون واصحاب المعد القوية فليشربوا عليه الشراب القوى
وليأخذوا عليه الجوارشنات التى وصفنا (الكمثرى) الكمثرى كثير النفع بطىء الانحدار وينبغى
ان يحذره من يكثر به القولنج ولا يشرب عليه ماء بارد ولا يؤكل عليه طعام غليظ فاذا اخذ منه
فليكن على جوع صادق وليطل النوم بعده بعد ان يشرب عليه شراب عتيق صرف او يأخذ عليه
من الزنجبيل المر بى ثم يجعل ادمه فى ذلك مرقة اسفيد باجة او مرقة مطجنة ويترك لها وخاصة
المهزول ولا يتعرض للشواء ولا للكردناك وان اكل من السممين المهري بالطبخ لهما لم يضره ذلك
والكمثرى مقول للمعدة مسكن للعطش والغنى موافق للمحرورين ضار للمبرودين ومن يعتريه القولنج
كناز كرناوشرفه وقله حلاوة وكذلك سيلب جميع الفواكه الرطبة وبالضد فاحلاه وانجسه
اسرعه نزولا وقله بردا الا انه ليس يخلو على كل حال وان كان فى غاية الحلاوة والنضج من الانفاخ
وطول الوقوف ولذلك ينبغى ان يتلاخقه المبرودون بماذا كرنا 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
ايضا سريرة التفشى واما الحامض فانه طويل الوقوف وينفخ ويبرد الكبد تبردا قويا ولا سيما ان
ادم من او اكثر ويعظم ضرره للمبرودين بتبردا كادهم وينعها من جذب الغذاء فيورثهم لذلك
الاسهال ويهيج فيهم الرياح ويذهب شهوة الباه فلذلك ينبغى ان يتلاخقه بالزنجبيل المر بى
والشراب القوى والاسفيد باجات التى يقع فيها الثوم والتوابل والحلوم الرمان موافق للصدر
والرئة والحامض غير موافق ولا شئ اصلح لاصحاب الاكباد الحارة اذا ادموا الشراب القوى من
التنقل بالرمان الحامض (التفاح) التفاح مقول للمعدة والقلب موافق للمحرورين الا انه بطىء
الانحدار من نفخ ولا سيما الفج الحامض ولذلك ينبغى ان لا يشرب عليه من يجد ثقلا فى معدته ماء باردا
ولا يأكل عليه طعاما حامضا بل يشرب عليه الشراب ويأكل امرق المطجنت والاسفيد باجات
وقلما يضر بالمحرورين ولا سيما اذا لم يكثر وامنه والحلو النضج ايضا منه وقد قال بعض الاطباء ان من

وتحتمل شـيـافـة مطلقـة

معتدلة القوة (ادخال الطعام على الطعام) يضر هذا من ثلاثة أوجه أحدها ان القوة لا تكون بعد استراحت من الغذاء الاول فيلزمها الغذاء الثاني وهضمت فيؤدي ذلك الى تضاعفها والثاني ان المنهضم يخالط غير المنهضم فيحتبس معه وربما ينهضم هو فيجئ الى النفوذ معه فيعفن لطول مكثه وزيادة مكثه على الواجب الطبيعي فيه (تداركه) ليس الا القيء والاقبال اسهال ثم الجلي والغسل بالمذكورات في سائر الابواب ثم طول الجوع والنوم (فيمن تناول طعاما مستحيلا الى مادة موجودة في المعدة) هذا ان يتناول عسلا على مرة وليناعلى بلغم والاولى ان يتقيأ قبل تناول لئلا تكثر المادة الرديئة باستحالة الغذاء اليه فيحدث كل نوع امراضه الخاصة المذكورة (تداركه) ان يقيأ هـذا الطعام أو يقابل بالضد ان كانت المادة مرة فشراب الحصرم والتفاح وشراب الرمان وسكنجبين ومن الاغذية القناء والقرع وبقلة الحنفاء وينفع منه منقعه عظيمة بزرقطونامع سكنجبين ثم بعد هضمه يعقب بمسحوق الاجاصي والتمر هندي والنبشوقي

الاسبوع مرة واحدة فيخرج ما يتولد عنها من المرار والرطوبة الرديئة ويسلم الا تكون لها بذلك من الحميات الحارة (العنب) العنب معتدل وراحله أسخنه وما كانت فيه فزارة لم يسخن البدن والدم المتولد منه أصح من الدم المتولد من الرطب واذا أخذ منه حلوه ونضجه ولم يكثر منه لم يفتح الى اصلاح وقد يعطش ويحصى عليه أصحاب الامزجة الحارة جدا ويكفي في ذلك ان يشرب عليه شربة من السكنجبين أو يقتمع عليه رمان حامض أو يؤكل طعام فيه حموضة واما ما يكون أذاه نفخه وتديد البطن فليحذر ان يؤخذ بقشره أو مع الخبز أو الفنج أو المزمنه أو يشرب عليه ماء النخل فان تأذى بنفخه مع اجتناب ذلك فليشرب شربة من ماء الكهون أو يأخذ شيئا من الشراب العتيق وينبغي ان يحذر الاكثر من العنب أصحاب القولنج الرياحي (التين) التين والجزير حاران منفخان ملينان للطبيعة ليسا بصالحين للمعدة والجزير أسرع الى الغثى وقد يولدان جميعا في الامزجة الحارة الحميات وينبغي ان تصلح مضرتهما بما ذكرنا من دفع مضره الرطب من غسل الفم والتطفئة وشرب السكنجبين وبقمحا الرمان الحامض عليهما والاسهال فقلما يحتاج اليه معهما الا انه ما يخرج ان سريرا لكن الاجود ان يؤخذ بعد ادماهما 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 فزارة فيه وهو يوافق المحرورين ويذهب بالجزر الكائن من حرارة المعدة وينبغي ان يجتنبه من كثرة الرياح ومن يسرع اليه الجشاء الحامض واذا أخذوه أخذوا عليه الصفراء من الشراب والجوارشن الكهوني والكندي والبندياد يقون أو يستفوا عليه شيئا من الناختواه واما أصحاب المعدة الحارة والجشاء الداخلي والعطش الدائم فكثيرا ما ينتفعون به ولا سيما في يوم تعب ويوم عسهم فيه حرو وعطش ولا ينبغي ان يشرب عليه ماء الثلج ولا هولا، أيضا يؤخذ بعد ادماه قبل ان يمضي عليه شهر طبخ الهليلج ثم يزر الرزايانج والسكر أياما ليؤمن بذلك من المائية التي تتولد منه في الدم فان تلك المائية تعفن على الايام وتهيج الحميات ثم ان لم يتدارك بذلك الى ان يتفق للانسان ان يكثر بعد ذلك التعب ويجرى 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 صعود الحمى الحادة اذا كانت غبا خالصة أو محرقة ويولدان في الدم مائية لا تكمل استحالتها الى الدم ويعفن ويهيج الحميات بعد شهر أو شهرين كما يفعل المشمش الا ان الحميات المتولدة من الخوخ أقوى نافضا وأطول مدة وينبغي ان يحذر ان يشرب عليه ماء الثلج أو تؤكل عليه الاطعمة الحامضة وليؤخذ عليه شيء من الشراب القوي ومن الجوارشنات التي ذكرنا ومن كان محرورا جدا فلا أقل من ان يأخذ عليه الجانجبين اللهم الا في يوم يكون قد تعب وعطش فيه وليكن التأدم في ذلك اليوم باهرق المطحنات أو مرق الاسفيد باجات والزير باجات الحلوة (والفليق أسرع نزولا وقد يتولد منه ومن المشمش والبطيخ اسهال اذا أدمنت أياما وينبغي اذا تولد ان يتجرع الماء الحار ولا يقطع دون ان يضعف ثم يؤخذ بعد ذلك ما يقطع به 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 المصطكي وبزرا الرزايانج من كل واحد درهمين ونصف ويقتمع 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 المقدر يشرب منه على الريق أو على طعام خفيف بمقدار ما يتبدى بالانسان السكر ويطلب النوم ثم يجعل أكله بعد ذلك وينبغي دخول الحمام فضل زيادة ويأكل من

منه فيض ضرر المزاج
ويضر ضرر المعده
(تداركه) استعمال
المليينات المرخية عليه
أومايش به كالا جاص
والقر هندي والشيرخشت
والنيشوقية والحجيرة طار
المزاج وغلبه الحرارة
وتوقعه ما قبل ٣ والموسكى
وشهر ياران لبارد المزاج
بل القانيدو والعسل فانهما
أولى وأوفق ثم يعالج بعد
خروجه من الجلاء والتفتيح
والادرار بمثل ما سلف
(طويل المكث في المعده)
كالكسفرة ضرره التعفين
(تداركه) شبيه بما قبل في
الباب المتقدم المعين على
التعفين (اذا تنوول شئ
من شأنه التعفين) ثم أعقب
بما يعين عليه مثل الثوم
على الكرنب كان ضرره
سرعه العفونة (تداركه)
تناول المطفئات المقطعة
كالسكنجبين أو القابض
مثل رب السفرجل ورب
التفاح ورب الحصرم
(المعين على الانعقاد) هو
مثل الجبن واللبن والحل
عاليه وما أشبه ذلك ومثل
الجبن عسلي البيض
والسفرجل على السمك
ومثل هذا ضرره التخمه
والقولنج (علاجه)
ما يقطع ويحلل ليحمرش
وشراب الجنب وآخر الامر
التي بماء الشبث مادام في
المعده واذا حصل في
الامعاء استعمال شريان
وملوكى وما أشبه ذلك

من ليس له علم وتجربة تامه انه ليس معه معونة على هضم الطعام وليس الامر كذلك بل ذلك منه
تعبه مداخلته لجرم المعده ولان هذا الطعام له في الجرم بعض الغلط فيطول لذلك بقاؤه وللانجيدان
أيضاً شئ عجيب كالدراصيني أيضاً من هذا الفعل وكذلك في الاغذية النافحة ويولد هو من دائه
نفخاوية وفي الدراصيني أيضاً شئ من هذا الفعل وكذلك في الزنجبيل والاشترغار ومن أجل ذلك
يغلط فيها كثير من الاطباء فيظنون أنهم الاتعين على حل النفخ وليس الامر كذلك بل لها في حل
النفخ المتولدة من الاطعمة الغليظة معونة عظيمة وتولد عنها أنفسها نفخ بخار به حارة الى دخانية
لان تفرق وتوذى بل تبلغ الى أن تنعظ وتسخن السكلى والمعنى 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
مرقه وانحل عنه بخاره فأما وهو حار يبخر لحرارته فكثير ما يصدع أصحاب الرؤس الحارة وليس
ذلك بصداع دائم بل يسكن سر يعاشم الكافور والماء ورد وذلك ينبغي لمن كان يشتهي طعمه في
البقرية وكان يصدع عن الاكثار منه فيها أن يبرد الترد بعد الغرف منه سويعة ليتفشى 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 يجرى مجراها وذكر منافعهها ودفع مضارها
فنقول الا أن في الفواكه الرطبة وما يجرى مجراها (الرتب) الرطب يسخن ويولد ما غليظا تسرع
استحالتة الى الصفراء ردى، لا أصحاب الافراج والاكباد الحارة ولمن يسرع اليه الصداغ والرمد
والخوانيق والبشور والقلاع في فقه والسدد في كبده وطحاله وأصنافه كثيرة وأردؤها أغلظها جرما
وأشد حارارة وأصدقها حلاوة وليس بموافق في الجملة للمحرورين فأما من ليس بخار المزاج
ولا ضعيف الاحشاء متهيجها فانه يسمنه ويخصب بدنه عليه ولا يحتاج الى اصلاحه فأما المحرورون
فينبغي أن يغسلوا أفواههم بعداً كله بالماء الفاتر ويتمضمضوا ويتغرغروا به مرات ثم بالماء البارد
ومن كان أحر من اجابلية مضمض ويتغرغر بالحل الصريف ومن كان دون ذلك في التهاب المزاج
فبالسكنجبين ويشرب عليه السكنجبين الساذج الحامض أو يؤخذ عليه الرمان الحامض أو يؤكل
عليه سباجة حامضة أو حصرميه أو من بعض البوارد الحامضة كالاها والقريص ونحوه فان
كانت طبيعته لا تنطلق عليه ويكثر في البطن النفخ والقراقرق فليؤخذ شئ من شراب الورد
المسهل أو من الجلبجين التربذي (الجلنجبين التربذي) وصفته يؤخذ وزن عشرة دراهم تربذي
أبيض مرضوض فليصب عليه أربعون درهما ماء ويوضع في الشمس ويخضع في قنينه مسدودة
الرأس بشمع ويصفي الماء بعد أيام ويصب عليه أيضاً من الماء ويدبر كذلك أربعة أيام ويصب
عليه أيضاً من الماء ثم يؤخذ من الجلبجين الناشف الجيد وزن ثلاثين درهما فيجعل في جام زجاج
ويجفف هذا الماء ويشمس مرة بعد مرة حتى يشربه كله فيكون حينئذ جلبجينا مسهلا (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 برفق
ولا يسخن بدنه يؤخذ رمان حامض فينقى من قشره ويترك معه شحمه وأغشيته ويدق بهما ويعصر
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

مبطلات 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
وبرق طونا وبقلة الحقاء
(المزلق قبيل بطء
الانضمام) اذا تبع
المزقات مثل البطيخ
والشمس والاجاص والتوت
أوشئ من الاشياء التي
لها قوام بالفضل وزلقت
تلك وأسمرت الانحدار
انحدر هذا معها قبل
انضمامه في المعدة فانجذب
الغذاء الى الكبد في
المسار يقبات ولم ينضم بعد
ولم يستحل تمام الاستحالة
فأورث سدداً (تدارك
ذلك) اما الامانة على
سرعة الخروج واما تناول
المجسات قبل على الطعام
على المزلق ان أمكن أو
بعده ثم الاضطجاع والنوم
على اليسار ثم استعمال
المدرا المفتوح للسدد مثل
الشراب أو السكتنجين
اللزوري أو ماء العسل
بحسب الاحوال على
ما قيل (ضرر العصار على
الطعام) قال أبو علي قريب
من ضرر المزلق من وجهه
وبعيد منه من وجهه
ويشبهه من جهة سرعة
احداه لمارق ولطف من
الطعام ويبعد عنه من
جهة ابطائه باحدار ما كثف

وهو يقطع ويلطف ويمنع من اجتماع الباطن الغليظ في المعدة والامعاء فلذلك ينفع من يعتريه القولنج
ويتولد فيه الديدان وبالجملة فانه مجفف للبدن بذاته وهو أقوى فعلا في ذلك من الملح لكن له بتفتيقه
للشهوة ان يتولد عنه بالعرض الاكثر من الطعام وبتلطيفه وتقطيعه بعين على جودة الهضم
فيكون سبباً لخصب البدن كالحال عند ادمان أكل الهريسة بالمرى والفلفل فان البدن يخصب في
هذا الوقت لا من أجل المرى والفلفل لكن من أجل تجويدها هضم الطعام والشهوة ٣ الهضم
للهريسة وبذرقتم ما به وهو يجلو عن المعدة البلغم ويفتق الشهوة (الفلفل) الفلفل هاضم للطعام
كاسر للريح موافق لاصحاب الاضراج الباردة وبالضد فيلصم ضرره للمحرورين بالخل وروب
الفواكه الحامضة واجرامها وشرب ماء الثلج وأما المبرودون فليكثر وامنهم في طبيختهم وليأكلوا به
أغذيتهم فانه يلطفها ويجمدها هضمها ويمنع من تولد الفضول الغليظة منها ويسخن الدم ويرققه حتى
يحمو اللون ويسخن المعدة ويذهب بالجشاء الحامض ويبدق كل ما تجبن فيها سر يعاوي يقطع كل غذاء
غليظ ويعدل الهضم ويجتنبه من به قرحة في بطنه وقرحة في البول أو به حمى وحرارة في الكبد ولا
سيما في الازمان الحارة (الدارفلفل) الدارفلفل يذهب مذهب الفلفل الا أنه أظا وأقل اسخانا
والقول فيه كالقول في الفلفل (الدارصيني وقرفته) وهو يسخن ويلطف الاغذية الغليظة ويعدها
للهضم وينفع أكثر وأجاع المعدة العسرة الباردة ولذلك ينبغي أن يكثر منه في طعام المبرودين وفي
طعام من به ربو وأخذ الاطعمة الغليظة في صدره وليس يبلغ من كسر الرياح ما يبلغ الفلفل والخلونجان
ونحوه بل ينفتح قليلاً ولذلك يعين على الانعاط ولينثوق المحرورون ضرره بروب الفواكه الباردة
واجرامها وهو للمبرودين موافق جدا (الخلونجان) الخلونجان هاضم للطعام كاسر للريح نافع
لمن يعتريه القولنج الريحي والجشاء الحامض وينبغي أن يصالحه المحرورون وسائر ما أشبهه من
التوابل الحارة بما ذكرنا من الفواكه الحامضة وروبها والماء الصادق البرد والاضراب عن
الشراب في ذلك اليوم أو يكثر من اجده 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 تجيده هضمه ولذلك ينبغي أن يكثر منها في طعام من
يقي طعامه وي طرح معها الاقوية المسخنة الملطفة ولا سيما الفلفل وليقل منها في طعام من به ربو
ويحتاج ان ينفث شيئاً من صدره ومن يعتريه بلادة ونسيان وأمر اض باردة في الدماغ فلا يكثر وامنهم
ولا ينفردوا به بل يطرحو ابدانهم التوابل الملطفة المسخنة (الكرويا) الكرويا حار رطب طارد
للرياح يجمد جيداً للمعدة الباردة ويلطف الاغذية الغليظة فاذا وقع مع الخل قل اسخانه وعقل
الطبيعة ولم ينقص تلطيفه الاطعمة الغليظة واذا وقع مع المرى لم يعقل الطبيعة وأعان على الهضم
وحل النفع وأصلح أكثر الاطعمة المنفخة ولذلك يعالج به بالخل والمرى والهليون والحرفش
والباقي والجزر والقنبيط ونحو ذلك فيصالح منها ويقل نفخها (الكمون) حار رطب طارد للرياح
يجمد هاضم للطعام الا أنه لا يلائم الخلل ملاءمة الكرويا بل يلائم الاسفيد باجات والماء حص
والشبت والمرى والدارصيني ونحوه فاذا وقع مع هذه لطف اللحوم الغليظة وجشاً وهضم الطعام
وأطلق البطن وأدر البول وحل النفع الغليظة ويكسر من اسخانه واضراره بالمحرورين ما ذكرنا
من قبيل (الصعتر) حار طارد للرياح 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 العجايل وأكسبها
بعض لذادة وسرعة هضم (الانجدان) الانجدان حار غليظ الجرم مع حدة واطافة وحرارة فيه
وهو يلطف الاغذية الغليظة ويجمد جشاً كثيراً ويدوم طعمه في الجشاء كثيراً ما ناطو يلافتوهم

ولشرب دهن اللوز المقشر
 السمين مع اللبن خاصية في
 دفع هذا الضرر (ضرر
 الخشن القابض) هو
 القولنج وتنشيف الرطوبات
 الغريزية (تداركه) تناول
 الاجاصية والمشمشية
 والكشكية مع دهن كثير
 (ضرر النافخه) القولنج
 والصداغ ومنع هضم
 الطعام والنفخ وقتق
 العروق والشرايين والظنين
 والدوى (تداركه) مضغ
 الكندر والكمون
 وتناول الفوتنجي والكموني
 وقلة شرب الماء عليه
 فاذا أتى عليه ساعات أربع
 تناول عليه من الشراب
 قدرا معتدلا (في تناول
 سريع الانضمام على ثقيل
 الانضمام) ان السريع
 الانضمام اذا تناول
 على بطى، الانضمام
 انضم قبله واذا انضم
 وجب له ان ينشد دفع الى
 الامعاء ويبرز فلا يجد الى
 ذلك سيلا اذا العسر
 الانضمام تحته فيبقى
 ويعفن ما يقاربه من الطعام
 ويولد اخلاطارديثة
 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 والافستيني
 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 ويزيد في المنى وينعظ ويصلح لمن
 يريد أن يخصب جسمه وليس بموافق للمحرورين بالجملة الا المخمل منه فاما المبرودون فانما يضرهم منه
 غلظه ونفخه فلذلك ينبغي أن يصلح بجودة السلق واللحم السمين وبالمرى والزيت والتوابل الحارة
 المملطفة وأن يؤكل أسفيد باجة بالجردل ويشرب عليه من الشراب اليسير القوي (الجزر) الجزر
 كثير النفخ بطى، النزول منعظ جدا وليس بموافق للمحرورين فاذا أرادوا أن يأكله فليسلقوه ثم يتخذوه
 بالمرى والحل ويصلح أن يتخذ منه أسفيد باج للمبرودين ويؤكل بالتوابل والجردل وهو يدر البول
 ويسخن الكلى وليس بضرار للصدر والرئة (الفجل) الفجل غليظ الحار مع حدة فيه ويصلحها اذا
 سلق أو شوى وليس من طعام المبرودين وهو ردي، للمعدة مهيج للقيء وورقه أهضم للطعام من حرمة
 ويتولد منه رياح غليظة نافخة جدا اذا أكل نيء أو لاسيما مع الاغذية الغليظة كالالكشكية ونحوها
 ولذلك ينبغي أن يؤخذ عليه في ذلك الوقت الكموني ونحوه من الجوارشنات فاما اذا سلق وطبخ من
 بعد باللحم السمين وأكل بالا فإياه والابازيرو والجردل على ما ذكرنا قلت نفخه وما يبقى عنه بعد هضمه
 من البلاغم اللزجة التي كثيرا ما تكون سببا للقولنج الصعب الشديد (الشبت) حار جيد لوجع
 الظهر والرياح اذا وقع في الطبخ الا أنه يخر الراس ولا يصلح للمحرورين وبالجملة فانهم أكلوه من
 طبخ فيه شبت فليس بضرار عليه السكنجيين الساذج وأما المبرودون فيمتنعون به اذا وقع في طبخهم
 والله أعلم

﴿الفصل الخامس عشر﴾ في التوابل والابازير التي تقع في الطبخ والتي تستعمل بها ومعها
 ومنافعها ودفع مضارها والنافع والضرار منها في وقت دون وقت وحال دون حال فلنقتل الا في
 التوابل والابازير التي تستعمل في الطبخ فنقول (الملح) ان الملح يعين على هضم الطعام ويمنع من
 اسراع العفونة الى الدم ويقتق الشهوة ويذهب بوخامة الدم وهو لا يحاسب الرطوبة الكثيرة موافق
 وأما للتحقق، فضرار ولذلك ينبغي أن يكثر منه أصحاب الابدان الرطبة ويقل منه التحفاء فان أكثرها
 منه لا يضره الشهوة 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 وايضا يذره أيضا من يسرع اليه الامراض اليابسة
 كالحمية والجرب والسعفة والقواحي ويصلح ضرره لهم باتباعه بالزبد والسمن والدسومات كما
 ذكرنا وبكثرة الاستحمام بالماء العذب (الحل) الحل يبرد البدن ويخففه ويوافق أصحاب الصفراء
 والدم ويضر بأصحاب الطبائع السوداء والامراض الباردة وهي الابدان السوداء الخضر القليلة
 اللحم والنضارة ويقلل المنى ويضعف الانتشار فلذلك ينبغي أن يحتنب الاكثر منه المبرودون
 وأصحاب السوداء ومن به رياح غليظة في ظهره ومفاصله ومن يريد أن يخصب بدنه ويحسن لونه
 ويعنى بكثرة الباه ويتلاحقوا ضرره بالحلواء والاسفيد باجات والشراب الاحمر الذي الى الحلاوة
 والغلظ وأما من يريد تهزبل بدنه وتلطيف غذائه وكان مع ذلك محرورا فانه له موافق وان كان مبرودا
 فليجعل معه الافاويه الحارة كالكرويا والثوم والبصل والاشترغار ونحوها ويكثر في طبخه منها
 ومن سائر الابازيرو والقولنج ونحوها التي تسخن مع التلطيف كالكاشم والدارصيني والسذاب وليحذر
 الحل أيضا أصحاب السعال والضعف العصب ويتلاحق ضرره أصحاب السعال بالحلواء وأصحاب
 ضعف العصب بالعسل وماء العسل الذي بالا فإياه والمجرد وللحرورين على حسب أمر جتهم وهو
 يطفئ الدم والمرارة (المرى) يسخن البدن ويخففه ويعطش وليس بموافق لمن في صدره خشونة ولين به
 حكة أو بواسير فليتلاحق هو لا ضرره بالاشياء الحلوة والدمعة وبكثرة الدخول في الماء الفاتر العذب

وتسقط القوى الطبيعية
 الاربعة وتحدث في سطح
 الامعاء قروحا (تداركة)
 أن يتناول عليه ما يضاذه
 بالطعم مثل الحلوات وفي
 اللذع مثل الدسومات وفي
 التسفة وعدم التأثير
 الطعمي أصلا كالنشاوما
 يتخذ به وكبيلة الحماة
 والقرع والعشاوالعشااثر
 كثير في دفع مضرة هذه
 الاشياء وينبغي أن لا
 يستعمل في مقابلة هذه
 الاشياء الخلل فانه يعين
 على فعلها بلذعه فيضاد
 المزاج والشهوة والطبيعة
 لانه أبعدا الاشياء عن
 جوهر الغذاء اذ جوهر
 الغذاء هو الخلو على رأى
 جالينوس وربما أورث
 تشنجا وتداركة تناول
 الحلوات والدسومات
 الخفيفة واستعمال الطيب
 شامو مضغا (الخامض)
 ضرره بالمعدة والكبد
 تخشينه وجلائه الرطوبات
 الواقفة على وجوه
 الاعصاب وظواهرها
 وبشدة التطفئة وباللذع
 المضاد للقوى الحسية
 ويحدث فواقا وتشنجا
 وكزازا (مقابله وتداركة)
 ما يغري مثل لعاب بزرقطونا
 والقبرع والصمغ العربي
 والنشا والحلاوى المطبوخة
 أورخي مثل المرققة الدسمة
 أو يلد الحسن مثل الاغذية
 اللحمية الموافقة للمزاج
 بالجواهر دون الكيفية

لانه يولد فيهم القولنج الغليظ وان أكلوه قليلاً أكلوه مطبوخاً بزيت ومطبوخاً بقليل ويشربوا عليه
 الشراب الصريف ويأخذوا عليه الجوارشيات وقد يصلح منه أيضاً الخردل والمرى فاذا وقع مع
 اللبن والماسات أصلح منه الخردل واذا طبعن أصلح منه المرى والخل أيضاً فانه يصلح غلظه لكن
 لا يصلح برودته وليستعمل بحسب الحاجة ويصلحه الاسكل له بما هو أوفق له فن احتاج الى تبريده وكره
 غلظه فالخل أوفق ما أصلحه به ومن كره غلظه ولم يحتاج الى تبريده فالمرى أصلح له ومن خشى برده
 وغلظه جميعاً فليطبخه بعد سلقه بالزيت ويأكله بالتوابل والابازير (القطف) القطف يغذو
 غذاء بارداً رطباً لزجا وهو يصلح للمحرورين والمحمومين ومع ذلك سريع النزول ولا يحتاج أصحاب
 الامراض الحارة الى اصلاحه فانه لهم موافق ولا سيما اذا طبخ بالزيت فاما أصحاب الامراض الباردة
 قليلاً أكلوه بعد سلقه مقولوا بالزيت مطبوخاً بالافاويه والابازير (السلق) السلق أسرع خروجاً من البطن
 من هذه البقول كلها ومرقه اسفند باجه تطلق البطن ولا سيما اذا طبخ مع العدس الغير المقشر
 وان كان فيه فضل ملوحة فان مرقه حينئذ يطلق الطبيعة ويسهل البطن اسهالاً واطلاقاً صالحاً
 وليس جيداً للمعدة ولا يعطش ويصلح للمحرورين اذا اتخذت منه باردة مع الماسات أو طرح لهم في
 المضيرة والحصرمية ونحوها أو اتخذت منه الطفشيل وأما أصحاب الامراض الباردة فلا ينبغي أن
 يدمنوه ويكثر وامنهم وان كان يخرج من البطن فلا يخجل من النفع فليسلقوه ثم يطبخوه بالزيت
 وسائر الاهان ويطيّبوه بالابازير وان اتخذ بعد السلق بالمرى العذب واليسير من الخلل وأكل قبل
 الطعام أطلق البطن وأصوله أعمر زولاً وأكثر نفخاً وينبغي أن يصلح لمن ليس بمحروراً بالسلق البليغ
 والمرى من بعد وبالابازير والافاويه فان أكل في المضيرة والمصلية فليؤخذ عليه من العنداد بقون
 وجوارشيات الكمون (البقلة اليمانية) البقلة اليمانية أقل تبريداً ولزوجة من القطف وهي
 قريبة من الاعتماد الا انها تبرد على كل حال وترطب وهي أعدل من جملة هذه البقول ولا يحتاج
 المحروري الى اصلاحها فاما المبرودون فان أدمنوها قليلاً أخذوا عليها بعض الجوارشيات (الاسفناخ)
 الاسفناخ معتدل بين جيد خشونة الصدر ملين للبطن يلائم لاعتماله المحرورين والمبرودين الا ان
 الاوفق أن يتخذ المحرورون بكشك الشعير ودهن اللوز فتكون نافعة من الحمى والسعال مع بيس
 البطن فاما المبرودون فينخذ لهم باللحم السمين والارزاسفند باجه ظاهرة الافاويه فلا يكون لها
 ما يكون لاكثر البقول من الانفاخ وكثرة البلغمية في الدم (الورغشت) الورغشت وهو القنابر
 مطلق للبطن يصلح المعدة والكبد ويلائم المحرورين والمبرودين لاطلاقه للطبيعة ولانه ليس شديد
 الميل الى حر أو برود وينبغي أن يأكله المبرودون اسفند باجا وكذلك من يريد اطلاق الطبيعة وأما
 المحرورون فليسلقوه ثم يتخذوه بالخل والمصل ونحو ذلك (الكرنب) الكرنب يسخن البدن قليلاً
 ومرقه يطلق الطبيعة وجرمه يعقلها ولا سيما بالابازير ويولد ادمانه دما سوداً ولذلك ينبغي أن
 يجتنبه المستعدون لامراض السوداء والذين قد بدأ منهم شئ كلما ليخولوا والسرطان وداء الفيل
 والدوالي والبواسير وليس بموافق بالجملة للمحرورين فان أكلوه فليشربوا عليه شراباً كثير المزاج
 وأما المبرودون والمباغمون قليلاً أكلوه بالثوم والخردل وليتخس مرقه فان ذلك يسرع اخراج جرمه
 من البطن ومرقه ينفع من السعال ومن وجع الظهر العميق ووجع الركبتين (القنيط) 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 للسوداء أقل وأما ما اتخذ منه بالمرى والخل فهو
 أخرى أن لا يسخن المحرورين لكنه أسرع الى توليد الدم الاسودان آدم من فان الاغذية التي تولد
 خلطاً من الاخلال لا يبين ذلك منها في مرة أو مرتين وعالم يكثرت منها ولا يدمن لم يبين ذلك وينبغي لمن
 أكثر من الكرنب والقنيط أن ينفض بدنه من السوداء ويشرب الشراب الرقيق الصافي جداً

فتقه من في الهضم والامسال
والجذب والدفع ويحدث
منها افعال مضطربة ثم
يفسد بالبشاعة مزاج فم
المعدة وتفسد الشهوة
(تدارك) اما التي واما
تناول ما تشتميه 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
والاحتمال في سرعة
انزاله ثم اتباعه بما يحلو
مثل ماء العسل والسكجيين
البروري أو يدبغ مثل
الجبن والحصرم والسفرجل
(ضرر الزهومة) سرعة
العفونة مع سائر ما قيل في
الدسومة (تدارك ضرره)
استعمال ما قيل في باب
الدسومة وليكن مطيبا
بالدار صيني والقرفة
والابازير الطيبة والحلويات
اذا طرح منه شيء يسير في
الاغذية ابطل زهومتها
(ضرر الاغذية) الحارة
وهي مثل الثوم والبصل
ان تلذع المعدة وتنسكي فيها

ذكرنا أحد الاشياء التي تذهب بضرر الفطر اذها با كما فلا يدعه يربو في المعدة ولا ان يلزج
منه في الحاق الاغم أو في مجاري البول أو في الامعاء فلذلك يصلح به اصلاحا كما اتماما مع ان
الاجود ان لا يؤكل ولا يتعرض له فان حدث على الاكل له ضيق نفس وركب وغشى فليبادر
فليتقيا بالمري والبورق ثم يسقي ماء العسل وقد يصلح من الفطر ان يسلق ثم يطبخ ويطبخ بالزيت
والمري ويؤكل بالملح والحلويات والصعتر ويصطبغ بالمري عند اكله ويشرب عليه صرف الشراب
وقويه ويحذر ان يشرب عليه ساعة يؤكل ماء النخ وكذلك على الكفاة وعلى جميع ما أشبهها وليؤخذ
بعدها كها بايام بعض الجوارشبات المسهلة فانه بذلك يدفع ضررها بحسبنة الله تعالى (الغوشنة)
الغوشنة أقل هذه وما أشبهها بارد وفيها بورتية وملوحة تفارقها عند الساق والسلق يصلح منها
واذا سلت كان في جرمها غلاظ 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 الغلاظ واللزوجة مالا لكفاة فضلا عما للفطر (الكشخ) الكشخ أصلح
هذه في بابها وأقلها في مضارها ويكفي في اصلاحها اليسير مما ذكرنا من أكلها بالمري والزيت
والتوابل والملح والصعتر (الكبلكان) الكبلكان غليظ الجرم بطيء الانضمام منفتح ويريد
في الباه ويسخن الكلى والمثانة واصلاحه ان يطال طبخه حتى يتهرى ويكثر في طبخه من التوابل
والابازير اللطيفة ويؤكل جرمه (القول في البرماورد) البرماورد المتخذ منه يمرى وخردل فان
للخردل أيضا ان يقطع لزوجات هذه الاغذية كها في لطيفها كما ذكرنا (القول في المثار) المثار
ألطف من الكبلكان وأسرع هضما وفيه أدنى قبض وحرارة وحرارة شبه الكراث وكانه ضرب
من الكراث وينبغي ان يصلح بالسلق ثم بالطبخ مع لحوم الخيلان فان ذلك يعدله (الكنجر) الكنجر
فيه حرارة وقوة دوانية وينبغي ان ينعم سلقه ليصلح طعمه البشع ثم يؤكل بالمري (الهليون)
الهليون يسخن البدن سخونة معتدلة وينفع ويريد في الباه ويسخن الكلى والمثانة نافع من تقطير
البول الذي من البرودة ولله شايخ والمبرودين ولوجع الظهر والورك العتيق صالح للصدر والرئة
وليس يجيد للمعدة ولا سيما اذا لم يسلق وليس يحتاج المبرودون الى اصلاحه فاما المحرورون
فليأكلوه بعد سلقه ومقره بالخل والمري ومن كان محرورا جدا فليطرح فيه في المضيرة ونحوها
وأما المطبخ والحجة منه فينبغي ان يشرب عليه المحرورون السكجيين وأما من ليس بمحرور فلا
بأس عليه منه (الحرشف) الحرشف يدرك البول أكثر مما يدركه الهليون والطف وأقل رطوبة وأنفع
للمبرودين وأما المحرورون فليأكلوه بعد سلقه بالخل ويشربوا عليه السكجيين الحامض أو
يصطبغوا بعده بالخل أو يأكلوا من سكاجة حامضة ان حضرت معه وهو كاسر للرياح مسخن
للمثانة والكلى مخرج لما في صدور أصحاب الربو والسعال واذا أخذه هؤلاء فليكن بغير مري
ولا خل لكن مسلوق أو في اسفيد باج (الفرفير) الفرفير بها نفع وهي البقلة المباركة يبرد البدن
ويرطبه نافع للمحرورين وأصحاب الحميات اذا ألقى في ألوان طبيختهم المبرد كالحصرمية 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 والتار مشكي ونحوها (القرع) القرع بارد وولد
للبلغم وهو من طعام المحرورين أيضا يطفئ ويرد ويسكن الالتهب والعطش وينفع من الحميات
المتهمبة جدا واذا طبخ بالخل نقص من غلاظه ويطو هضمه وكان أشد تطفئة للصفراء والدم وهو في
هذه الحالة لا يصلح لحشونة الصدر والسعال وهو لا يحسب الا كباد الحارة أصلح وأما من به سعال
وحى فليطبخ مع كشك الشعير ومع الماش المقشر ودهن اللوز الحلو وليجنبه المبرودون والمباغمون

الحارة فان اشتوه واضطر اليه لنفخ غليظه تصيبهم فليدفعوا مضرته عند الشهوة بأن يأخذوا الخلل
منه ويأكلوه مع القريص والماسق ونحوه من الاشياء الحامضة ويشربوا عليه السكنجبين
أو عصوا عليه الرمان الحامض ويشربوا اصدق ما يكون من الماء البارد وأما من يأخذه منهم
اضطرابا لحل النفخ فلا ينبغي ان يأخذ عليه شيئا مما ذكرنا يومه وليامته تلك الى ان تحل تلك
النفخ ثم يتدارك ان كان منه سخان بالطفقة مما ذكرنا قليلا قليلا لا ضربة واحدة ولا بافراط
وأكثر هؤلاء لا يعقبهم الثوم حدة وحرافة بل اذا حل نفخهم فرجالم يشعروا منه بسخونه بته ورجما
شعروا بأدنى سخونه وذلك ان هؤلاء في هذه الاحوال ليس هم باقنين على أمر جتيم بل قد عرضت لهم
اعراض مبردة ولذلك اعترتهم النفخ الغليظة والثوم يرددهم الى أمر جتيم قبل ان يجاوز ذلك
ويحوزه (الباذنجان) الباذنجان جيد للمعدة التي تعي الطعام دائما ردي، للعين والرأس
يولد ما أسود يسير المقدار حارا ويتولد عنه كثير البواسير والقواحي والرمود والامراض
السوداوية ويفتح سد الكبد والطحال واذا طبخ بالخل ذهب عنه تصديعه وتولده الرمد
وبقي معه تفتيحه لسدد الكبد والطحال واذا سلق أيضا ثم قلى بدهن الخلل أو اللوز ذهب عنه
أيضا أكثر حدة وحرافته وانما تبقى الحدة والحرافة في المشوي بالدهن وفيما لم يسلق من
البورانى الا انه في البورانى أقل والمشوي منه أصلح للمعدة التي تعي الطعام والمطبوخ بالخل
أوفق للمحرورين وأصحاب الاكباد الحارة والاطحمة العظيمة الغليظة حتى انه ينفعهم نفعا بينا
والمسلوق المقلى بعد بالدهن العذب كدهن اللوز والخل أجود مما حتى يكاد ان يكون لحرافة
في دمه وأولى بأن لا يتولد منه الامراض السوداوية التي ذكرنا (الكبابة) الكبابة تولد دماغا غليظا
باردا وليس يحتاج المحرورون منه الى كثير اصلاح اللهم الا أن يكثر وامنه ويدمنوه ويولد الاكثر
منه أدواء البلغم والبهق الابيض خاصة وثقل اللسان كثير اوضاع المعدة ولذلك ينبغي ان يؤكل
بالمري خاصة فانه يقطعها تقطيعا بليغا فلا يتولد منها لزوجة بته وان سلق بالماء ثم طبخت بالزيت
ثم طبخت بالابازير الحارة كالفلفل والدارصيني ذهب عنها قوليدها للبالغم اللزجة وان سلق
بالماء والملح والصبر ثم أكلت بالملح والصبر والمري قل ذلك منها أيضا وان كببت أو كدنت
فتؤكل بالمري والفلفل والمشوي منها أيضا في بطون الخللان والجداء تكسب من شحمها
ما يصلح به بعض اصلاح لكن الاجود أن يؤكل بالفلفل والملح الكثير وان يسحق بالفلفل ويجعل
فيها من الزيت والفاصل قبل ذلك وأما خلطها باللحم فليس بصالح وليس بالجلية يصلح الكبابة مثل
ما يصلح المري والخردل وكذلك من الفطروساير ما أشبه هذه (الفطر) الفطر يقرب برده من برد
الادوية القتالة ويخاف الاكثر من أكل الفطر الجيد الذبحة والخوانيق وربوه في المعدة ربوا
يورث الغثى ويكون معه الغشى وبرد الاطراف وفي الاكثر يتبعه هيضة شديدة ويكون منه
عسر البول أيضا وهذه الخلال من المختار الجيد منه الذي ليس يقاتل وقد يكون داء الثعلب والبهق
الابيض وثقل اللسان فاما الصنوف الرديئة منه فمنها ما يقتل سريرا وهذا الفطر يكون قريبا من
سحر الافاعي ومن الهوام الرديئة وربما كان عليه أثر قرص منها بين فلذلك ينبغي ان يجتنب
ما كان يقرب الحجر ولا سيما ان رأى عليه أثر قرص وقد يصير الفطر أيضا قاتلا بان يتفق أن
يجتنى بقطع حديد صده أو خرف قدرة عفته وان يكون بالقرب من شجر الزيتون أو ما كان فيه
تطويس في لونه وجمرة وخضرة أو ما كان لزوجه ظاهرة أو ما اذا اجتنى فسد سريرا وماله رائحة
رديئة منكورة والجلية منه الشديد البياض الذي كانه جاف لا لزوجة عليه ولا غبرة ولا سواد في لونه
والذي قد اجتنى من ذنوبين أو ثلاثة فلم يفسد فن مثل هذا الفطر يخشى ما ذكرنا من الامراض
اذا أكثر منه فلذلك الاجود أن يجتنب بته وهذه المضار في الفطر اليابس أقل كثير او المري كما

ومن استعمل من
هذا الطعام فصادف في
معدته مرة انتقل اليها
وبالغما انتقل اليه
ويسرع اليه قبول العفونة
الى أى مادة كان استحال
اليها فيتبعه اما حتى
صفاوية واما حتى
بلغمية في الاكثر (تدارك
ذلك) ينبغي ان يستعمل
على هذا ان كان الطبع
حاراسكنجبين ساذج وان
كان المزاج باردا سكنجبين
برورى أو ماء العسل وبالجملة
ما يدرا الطبيعية فان وقع في
هذا نقصيراجتهد في
التعريق وفيما يعرق
(الاغذية الضعيفة
القوام) قال أبو علي هذه
الاغذية القليلة القبول
للهضم والاستحالة مثل
الارز والذرة وما أشبهه
ويتولد عن مثله الرياح
واحتباس وأوجاع الاحشاء
لتقلها والامراض الخامة
(تدارك ذلك) ان يشرب
عليها في أول ما يتناول أما
حار المزاج فالشراب
اللطيف الرقيق أو ماء
العسل الكثير المزاج وأما
بارد المزاج فالشراب
الصرف وشراب العسل
القوى ثم يتبع بما يضم
وينزل ويرلق وذلك مثل
التيمري مع دهن اللوز
وشهرياران مع الزيت
والغرض في الادهان
الازلاق (في ضرر الاغذية
البشعة) قال أبو علي البشع
بالطبع تنفر عنه القوى

ماء الحصرم وماء الرمان وماء التفاح ونحوه طيبة ولم يحس له بحرارة الا ان يكثر منه جدا أو يكون
البدن ملتهباً جداً (الباذروج) الباذروج يولد الصفراء، والاكثر منه يظلم العين وخاصة ان أكل
مع الكوامنج المالحه ويصلحه الحل أيضاً (الجمار) والجمار هو جيد للمعدة والقلب والخفقان نافع
من الغثي (الطلع) والطلع بارد مع غلظ وبطه هضم ويحتمله أصحاب الافراج الحارة ومن أكثر منه
فيمبغى ان يأخذ عليه بعض الجوارشات المسهلة (الصعتر) جميع صنوفه تسخن البدن ويطرد الرياح
وهو من بقول المبرودين ويعين على هضم الطعام ويسخن المحرورين الا ان يستعملوه على الشلاب
والماسن وماء الحصرم وماء التفاح ونحوها فلا يحس له حينئذ بحرارة (السذاب) السذاب أطرد
البقول كلها للريح وأنفعها اللامعاء السفلى لمن يعتره القولنج غير انه ليس بجيد للمعدة وهو رديء
لمن يسرع اليه الصداع جداً (الباذرنجبويه والبرسيانا) الباذرنجبويه وهو الترنجان والبرسيانا
وهو بقل خراساني المشبه الورق بالباذرنجبويه حار ان جيدان لفم المعدة والخفقان والتوحش
ويصلحان للمحرورين اذا أكل مع الرائب (الحبة والبرم) الحبة وهو الحسيني حار لطيف والقول
فيه كالقول 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 حمر حادة 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 الجحى سريعاً (الحندقوق والحلبة) الحندقوق مصدع مغث ضار للمحرورين
جدا الا يكاد يصلحه شيء وهو بقله الحلبة نافعان من وجع الظهر والورث وبرد المثانة وتقطير البول
وأوجاع الارحام الباردة (الحرا) الحرا يسكن المعدة ويهضم الطعام ويطرد الرياح ولا يصلح
للمحرورين ويهيج الرمضاء سريعاً وهو نافع لأصحاب الرياح الغليظة والمبلغمين ولأصحاب الجشاء
الحامض وان أخذه المحرورون فليشربوا عليه السويق والسكر (الراسن) يسخن البدن ويكسر
الريح ويحشئ ويهضم الطعام ويقطع سدد الكبد والطحال وهو جيد للمعدة ويكسر من حدته
وحرافته الحبل واذا أكل بالسكر لم يحتاج الى اصلاح وينفع أصحاب الابدان الباردة وينع ان
يضر بهم الاغذية الباردة كالحل ونحوه (الفليوط) الكراث الشامي وهو الفليوط يسخن وينفخ
ويهيج الباه والانعاط وهو اسكن وأقل حدة واعطاش من البصل وأغلظ جرماً وأبطأ نزولاً وأعمس
هضمًا منه ويصلح منه الحل والمرى اذا اتخذ به وهو مسخن ملهب مصدع معطش لا يصلح
للمحرورين الا أن يطبخ ويصلح بالحل ويفتق الشهوة ويطيب الطبخ ويذهب بزهره اللحم
ويهيج الباه ويضر بالرأس والعين اذا لم يكن مخللاً واذا شوى أو سلق صلت حدته كهاو ولد البلمغ
وكان صالحاً للسعال وخشونة الصدر وأما اذا أكل نيئاً مع الكوامنج فانه حينئذ أردأ ما يكون للرأس
والعين ولا يصلح في هذه الحال الا لمن قد ذهب شهوته لبلمغ كثير في معدته فانه يجلوها ويرد عليها
الشهوة (التليياز) والتليياز مثل البصل والبشلافة أسكنها واذا أكل مع الماسن كسر الماسن
من صعوده الى الرأس ولم يكسر هو من كثرة نفخ الماسن لكن يجعل نفخ الماسن أسرع تفشيشاً
والمخلال (الثوم) يسخن البدن اسخناً قوياً الا انه ليس بطويل اللبث ولا حثي ولا كنه ذوا سخان
طيب شبيه بالغريرى وهذه أفضل خلة فيه ويحل الرياح ويفشها أكثر من كل غذاء حتى انه يمنع تولد
القولنج اذا أدمن ويسكن العطش وينفع من أوجاع الظهر والورث العتيق وليس له صعود الى
الرأس بخار كثير كصعود البصل ولا يضر العين كضرته ويحمر اللون ويرق الدم ويطف الاغذية
انغليظة كالكشكبة والمضيرة فيقل لذلك غلظها ونفخها او ليس يحتاج الى اصلاح متى أكل مع
هذه ومتى أكله المبلغون والمبرودون فأما أصحاب الافراج الحارة فليست قوه وخاصة في الازمان

الثقيلة فينبغى أن يجتهد
في سرعة آخر اجها من
البدن وكذلك اليابسة الا
لمن تحوجه اليه المعالجة
والمداواة وينبغى أن
يسعمل على الثقيلة
الرطبة الكموني والقلافي
واذا أبطأ خروجه استعمل
الشهرياراني والتمري الا
اذا حس الانسان من
مزاجه مقاومة فينبغى أن
يتركه على الطبيعة ثم في
آخر الامر يتبع ماء العسل
أو السكنجبين البزوري
القوى البزوري يغسل
ما يبقى منه ويجلوه ويقطع
سددته وأما الثقيلة
اليابسة فينبغى أن يؤخذ
عليها الشراب العتيق
الصرف لمن هو غير مفرط
حر المزاج الميكسب
والسكنجبين الافتيموني
القوى البزوري لمن كان
مفرط سوء المزاج الحار ثم
ينبغى في الغذاء الثاني أن
يقابل بالضد المعتدل (في)
ضررها هو ضعيف القوام
من الاغذية معنى قولنا
ضعيف القوام انه من
رطوبة غير جيدة المحالطة
ليبوسة حتى انه يتم عنه
بسرعة ثم تكون رطوبته
سريعة الاستحالة الى كل
طبيعة تصادفه وهذا مثل
اللبن والخوخ والمشمش
والبطيخ وما أشبهه وماء
المطر شبيه بهذا وخاصة
هذه الاشياء سريعة
الاستحالة اذا بقيت

الجوزور ولحم الفرس ولحم
 الاتن والقديد والسكك
 المالح وما يجرى هذا
 الجرى واذ لم يستعمل
 الاستفراغ خيف منها
 الجذام والبهق الاسود
 والقوابي وحميات الربيع
 وأورام الطحال وأنواع
 من الصرع والبواسير
 والدوالي وداء الفيل وداء
 الحية والثعلب والاكلة
 وما أشبه ذلك (في ضرر
 الاغذية الباردة) قال أبو
 علي الاغذية الباردة أيضا
 منها ما هي خفيفة مثل الملح
 وماء الشعير ومنها ما هي
 ثقيلة تقبل الى الرطوبة
 مثل السمك واللبن الحامض
 ومنها ما هي ثقيلة تقبل الى
 اليوسية مثل العدس
 والسبب في ذلك العفص
 والخفيفة ما لا تؤثر فوق
 تبديل المزاج أثر افاذا
 وأما الرطوبة الثقيلة فتولد
 الخام فيتبعها الفالج والقوة
 والرعشة وعرق النساء
 والحصى في الكلى والمثانة
 وأنواع من الصرع والسكران
 وأمراض أخرى شبيهة
 بهذه وأما الثقيلة اليابسة
 فتولد السوداء الساكنة
 فيتبعها أورام الطحال
 والسرطانات الساكنة
 والدوالي والوسواس فاذا
 عفن أخذت ما قبلناه قبل
 في الثقيلة الحارة (تدارك
 ذلك) أما الباردة الخفيفة
 فتقابل بما يسدل المزاج
 ويدر مثل ماء العسل
 والشراب الصريف وشراب

مجراها وكره ما فاعها ودفع مضارها ووافقتها تقوم دون قوم في حال دون حال * فلتنقل الاتن في
 الخس (الخس) انه بارد جالب للنوم مسكن للعطش يوافق المحرورين وأصحاب المعد الحارة والاكباد
 الحارة واذ اتخذ منه سنوسن أنام نومًا عرقًا ولا سيما ان جعل الاكل لهذا السنوسن حلواء جوذابة
 متخذة بخشخاش وسكر أبيض وليس يوافق من يعتره الرياح والأمراض الباردة وينبغي أن يجنب
 أكله من به قبح في صدره أو ربو أو خلط يحتاج أن يرمى به فانه يخنق هؤلاء خنقا سريعا وان اتفق لهم
 ذلك في حالة فليبادروا الى التقي بماء العسل وليأخذوا بعد ذلك معجون الربو وطبخ الزوافر ونحوه مما
 يقلع ما في الصدر وأما السعال الذي لا نفث له الذي يكون من مادة رقيقة تتحلب من الرأس في شهر
 العليل وينتفع 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 فليتنفض بدنه بالقوقاياو يتعهد تقطير ماء الرازيانج في عينه (الهندبا)
 صالح للمعدة والكبد المتهمين وليس معه من التطفية والترطيب وتسكين العطش مامع الخس وهو
 يفتح السدد التي تكون في الكبد وينفع من أوجاع الكبد حارها وباردها وليس بموافق لأصحاب
 السعال ولللمبرودين وما أقل ما يوافق المبرودين من البقول لان أكثرها مبردة مننفخة فان أكل
 المبرودون منها وأدموها 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 تنفخا وأشد اطافة وحرافة ان كانت من البقول اللطيفة الحريفة
 والهندبا صالح للمعدة ونافع اذا استعمل بالخل بعد الفصد والحجامة وينفع سدد الكبد وينقي مجاري
 الكلى (الطرخشقوق) والطرخشقوق أقوى في هذه الحال من الهندبا (الكشوث) والكشوث
 جيد للمعدة والكبد مدر للبول وينبغي ان يأكله المحرورون بالخل (الجرجير) الجرجير يسخن
 وينفخ ويهيج الانعاط ويصدع ويشغل الرأس ويسد رويظلم البصر فان أكل بالخل أو شرب
 عايه السكتجيين قل تخيره الى الرأس وذهب عنه ما يهيج من الانعاط وليس مع حرارته بموافق لمن
 يعتره النفخ والقولنج والرياح لانه على كل حال منفخ (الكرفس) الكرفس يسخن سخنا
 شديدا قويا صالحايدر البول ويفرز اللبن وان أكثر المرصعة منه أورثها صرعا وينعظ ويهيج الباه
 ولا سيما المربي منه وهو صالح للمعدة مسكن للغثي ونفخة لطيفة تتحلل سر يعا ولا يحتاج أصحاب
 الافراج الباردة الى اصلاحه اللهم الا ان يكثر وامنه جدا فيحتاجون حينئذ الى ما يحلل النفخ
 ويكفي في أصحاب الافراج الحارة من اصلاحه ان يصطبغوا معه بالخل (الخردل وحب الرشاد) بقلة
 الخردل وحب الرشاد حاران حريهان مغشيان رديان بالمعدة غشيان ينفعان من الدود في البطن
 ولا يصلحان لأصحاب الافراج الحارة بته (الكزبرة) الكزبرة تمنع صعود البخار الى الرأس وتوقف
 الطعام في المعدة زمانا فينفع لذلك أصحاب زلق الامعاء والاسهال ومن لا تحتوي معدته على الطعام
 وخاصة اذا كانت مع الخل والسحاق ولا ينبغي ان يكثر منها فان الاكثر رويما خلط العقل وربما
 قتل (الكراث) الكراث يسخن البدن ويصدع ويظلم البصر اذا أدمن أكله وينعته من ذلك
 الخل وسائر ما يمنع صعود البخار الى الرأس وهو صالح لأصحاب البواسير والرياح الغليظة مفتق لشهوة
 الطعام منعظ معين على الاستسكار من الباه يصلح لأصحاب الافراج الحارة ومن يسرع اليه الرمد
 يضر عين 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 للافراج الباردة ويكفي في كسر حرارة هذه كلها وما أشبهها من البقول الخل واذ وقع

(في ضرر الاغذية الحارة)
 قال أبو علي الاغذية الحارة اما خفيفة الجوهر مثل الثوم واما ثقيلة الجوهر مثل الباذنجان وما كان مثل الثوم فان مضرته بالدماع أكثر ومن خاصيته تسخين الدم وتعفينه واما ثقيلة الجوهر فضرته بالاعضاء الساقلة أكثر ثم تولد دما سوداويا فيضرب بالكبد للمضادة وبالطحال بالتوريم وانشغل وسائر الاعضاء بمشاكلهما ونسكاية القسم الاول أسرع وأقرب الى التدارك ونسكاية القسم الثاني ابطأ وأبعد من التدارك والعلاج (تدارك ذلك) أما القسم الاول فبما يغير المزاج ويبدله ويطفئه ومع ذلك فيه أدنى تقطيع مثل السكنجبين أو ما فيه منع الانخزة من الدماغ كشراب السفرجل وشراب الورد وشراب العناب وأما القسم الثاني فينبغي ان يستعمل عليه ما يطفئ ويفتح السدد ويقطع ويطبق الطبيعة وأصله ملح ذلك كالمسكنجبين البزوري الاقهيوني وربما يفعل الشراب الرقيق الابيض فعلة ومن أكثر استعماله لهذه الاغذية الحارة الغليظة فليبادر الى الفصد والاسهال بما يقع فيه اقبهون وهذه الاطعمة مثل الباذنجان ولحم

الفصل الثالث عشر في البيض والبرماورد ومنافعه ودفع مضاره واستعماله واجتنابه بحسب الحاجة (بيض الدجاج والبط) فنقول الآن في البيض ان المختار المألوف من البيض بيض الدجاج والبدرج فاما بيض البط فسهل وهو في اللذادة والنفع وجودة الدم دون هذين (بيض الاوز والنعام) فاما بيض الاوز والنعام فثقل وخم لم تجر العادة لاهل الحضرة الاغذاء به (بيض الحجل والدراج) وبيض الحجل يتلو بيض البدرج في جودته (بيض الطيور الصغار) وأما سائر بيض الطيور الصغار الخم فلم تجر العادة باستعماله وبيض العصفور خاصة يهيج الباه اذا اتخذ منه عجة على السمن والبصل وليس يصلح أن تدمن على سبيل غذاء بل على سبيل العلاج والدواء (بياض البيض وصفرة) وبياض البيض يولد دما لزجا وأما صفرة فتولد دما كثيرا معتدلا وهو كثير الاغذاء (البيض المسلوق) والمسلوق منه مستلذ وأكثر اغذاء وأبطأ نزولا (النمير شت والرعادة) والنمير شت منه أقل غذاء وأسرع نزولا والرعادة منه والعيون منه معتدلة من هذين في كثرة الغذاء وسرعة النزول (المطبخ بالدهن) وما طبخ منه بالدهن فثقل وخم بطيء النزول والدم المتولد من صفرة البيض دم جيد صحیح وهو صالح لخشونة الصدر والرئة ويزيد في الباه اذا تحسى النمير شت مع بزرا الجرجير وملح الاسقنقور ويلين البطن ويسهل خروج أنفصال الطعام ويغذو اغذاء سريعا فاذا ولذلك يطعم المفصودون والمحتجمون وكل من ضعف واحتاج الى غذاء نافذ سريع وأنفذ ما يكون اذا خلط به شئ يسير من الشراب وعمل على ما يصفه الفاضل جالينوس (عجة جالينوس) يؤخذ من صفرة البيض فيفقس في قذح فضة أو قحف رقيق ويضرب حتى يرق ويلقى فيها الكحل صفرة بيض وزن دائق من الفلفل المسحوق ويصب عليهما من المرى النبطي مقدار العشر أو أكثر منه ومن الشراب الريحاني مثل ذلك ويوضع القحف في طنجير أو قدر تظيفة فيهما ماء مغلي ويحرك بخلاطة الى أن يغلي بعض الغائط ثم يؤكل ويزيد من الفلفل المسحوق والمرى على مقدار الاستلذ اذله فانه طعام سريع النفوذ جيد الغذاء معتدل وليس يوافق البيض وخاصة المسلوق اذ مانه فليأكله أصحاب المعد الضعيفة ان اضطرروا الى ادمان أكله بالملح والفلفل والمرى والخل فان ذلك يلطفه ويجتنب البياض خاصة فانه يتولد منه بلغم غليظ لزج ولا يؤكل البياض بالخل فانه يصلبه فاما الصفرة فانه يحلها حلان فان آثر مؤثر أكل البياض فليأكله بالملح والمرى والزيت فان ذلك مما يعدل مزاجه ويقطعه ويخرجه سريعا (البيض المسلوق بالخل) وان سلق البيض بالخل كان طعاما نافعا لمن به قروح الامعاء والذرب (العجة) والعجة ثقيلة وخجة بطيئة النزول وخاصة ان كانت على سمن وهي على الزيت أخف وأمر أو كلما كانت العجة أرطب كانت أسرع نزولا والاجود ان لا يستعمل في العجة بياض البيض بل صفرة فقط وينبغي أن يجتنب الاكثر من البيض المسلوق من يعتريه القولنج ولا سيما مع الشواء والبقل أو مع اللبن أو مع الشراب أو الماست أو الجبن (البرماورد) والبرماورد طعام غير موافق لمن يعتريه القولنج والرياح الغليظة فليتناه من أرطب ما يكون من لحوم الخيلان والجداء وصفرة البيض وليكن فيه من السذاب ويقل فيه من الطرخون ومن الخس والكرفس ويجعل فيه من الصعتر الرطب ويؤكل بالخل انشيق والمرى ويشرب عليه النيد العتيق الصريف اليسير وليتناه البرودون بالراسن والاشترغار وصفرة البيض ولحوم الخيلان وأما المحرورون فليتناه من صدور الدجاج والدراج والمصوص وصفرة البيض والخس المرقي والكزبرة الرطبة واليسير من الطرخون ويأكلوه بالخل وليس البرماورد بالجملته موافق لمن يعتريه القولنج فان مال اليه بعضهم فينبغي أن يلعق عليه العسل ويقضم عليه القانيد السجزي أو يشرب عليه ساعة يؤكل شرابا قويا صرفا قليل المقدار غير مبرد

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

من الناس ان يجوعوا
 جوعاً شديداً في زمان
 القحط أو في الاسفار أو في
 المحن أو الاسباب الاخر
 من الامراض فيوجب
 ذلك سقوط شهوة وقوة
 وتهيؤ الدق والغشى وربما
 وقع لسارد المزاج النوع
 من الدق الذي يعرف
 بالشيخوخة (تدارك ذلك)
 قال أبو علي لا ينبغي لهؤلاء
 ان يسرعوا في استيفاء
 الاغذية رأيت خلقاً عظيماً
 ماتوا بسبب انهم لما خرجوا
 من القحط العظيم في بخاري
 في هذه السنين وكانوا
 يستعملون الحشائش
 في اغذيتهم ولم يمكنهم
 تحصيل الخبز واللحم
 فوجدوا الخبز واللحم لما
 رخصوا وكثرت دفعة وتناولوا
 منه ما تناولوا وقد كنت
 اوصيت خلقاً كثيراً
 بالتدرج فتخلصوا فن
 وقع له هذا فينبغي ان يسرع
 أولاً فيما يلائم من
 الاغذية ويجف مثل
 اجنحة الطير وماء الشعير
 وغير ذلك ثم قليلاً قليلاً
 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 قليلاً
 جداً فانهم بهذه الحيلة
 يمكن ان يتخلصوا

وان انفرد بأكله المحرورون جوعاً عليه من ساعته ويسكن حرارته ولهيبه أكل الخيار والاصطباغ
 بالخل عليه (الخردل) فاما الخردل فالمعمول منه بالزيت أسكن حدة وأقل ضرراً للمحرورين
 والمعمول بالجو زأوفق للمبرودين وهو يعين على هضم الطعام الغليظ وتقطيعه وسرعة اخراجه
 ويفتق الشهوة ويجلو البلغم من المعدة وينفع المبرودين جداً ويضر بصحاب الاكباد الحارة جداً
 ويدفع هذه المضرة بالخل والزيت والخيار والفواكه الحامضة والمرّة اذا أخذت

(الفصل الثاني عشر في منافع اللبن وما يكون منه ويتخذ منه ويجرى مجراه ودفع مضاره وما الاصلح
 والاراد آمنه في حال دون حال) * (في جملة اللبن) فلنذكر الآن اللبن الحليب واللبن والزبد والجبين
 الرطب واللوز الرطب والمصل والماسن والرائب والسمن ازا قد نقول ان اللبن كثير الاغذاء
 جيده يخصب البدن ويدفع عنه القشف والامراض اليابسة كالحمية والحرب والقواحي والدق
 والسيل والجذام ويحفظ رطوبات البدن الاصلية فتطول لذلك مدة النشو باذن الله تعالى وهو
 صالح للصدر والرئة جداً وليس بذلك الصالح للرأس والعين والمعدة * اللبن الغليظ في الجملة والرقيق
 ويختلف بحسب اختلاف الحيوان وانواعه واسنانه ومواضعه والغليظ من اللبن أغذاء والرقيق
 أمر أو آمن من التخبث في المعدة ولبن الحيوان القريب العهد بالولادة أغلظ وبالضد ولبن الحيوانات
 التي ترعى من الحشائش الجفاني الطيبة الروائح 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 ويقل منه من يعتره
 القولنج ومن ظهر به البهق الأبيض ومن يتصدع عليه ومن يحم ويتقيأ عليه ويدمن ويلزمه من
 يحتاج الى اخصاب بدنه ويكثر في أطعمته منه فيتخذ منه الهرائس والشيردوغس ويحترس من
 مضرته أما ان كان ينفع فبالجو ارسنات الطاردة للرياح وبادمان الرياضة والحمام وأما ان كان
 يستحيل فيه الى المرافقان يؤخذ ما قد بدت فيه جوضة ويشرب عليه ربوب الفواكه الحامضة
 (الزبد) وأما الزبد فغذاء مغرم يذهب القواحي والحشونة من البدن ويطلق الطبيعة
 ويسقط الشهوة للطعام ويذهب بوجامته الملح والجبين الحريف وقد يذهب بذلك أيضاً العسل اذا
 خلط به (الجبين الرطب) فأما الجبين الرطب فبطيئ النزول والهضم مذهب لشهوة الطعام وضرره
 بالمحرورين والمتهبين أقل فأما المبرودون والمبلغمون فلا يسلمون من ضرره اذا آدموه وهو يولد
 القولنج الرديء المسمى ايلوس والرياح الغليظة ولذلك ينبغي ان يأكله هؤلاء مع العسل واذا
 أكل بالتمر كان أكثر غذاءً 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 أيضاً في ذلك اليوم حصرمية ولا باردة بحصرم
 ونحوه ولا شئ من الفواكه الرطبة (اللوز الرطب) وكذلك القول في اللوز الرطب وهو أوجم وأشد
 اذهايا لشهوة الطعام من الجبين الا أنه أسرع نزولاً وأقل تسديداً (المصل) والمصل يبرد ويطفئ المرة
 الا أنه ينفع ولذلك ينبغي ان يتلاحق ضرره بالجوارشونات والافاويه ولا سيما أصحاب الابدان الباردة
 (الرخنين) وأما الرخين فدونه في هذه الخلال وهو أقل برودة منه (الماسن والشيراب والرائب
 والسمن ازا) وأما الماسن والشيراب والرائب والسمن ازا فدفعها تبرد وتطفئ وتنفع وينبغي ان
 يجتنبها من قد بدا به بق أبيض وأصحاب القولنج وأوجاع المفاصل والظهر والورك الا أن الماسن
 والشيراب غليظان بطيئا النزول والرائب منه أسرع نزولاً وأشد تطفئة وأكثر نفعا وكلما كانت
 أحض كانت هذه الخلال فيها أقوى وأما السمن ازا فبرود جداً وهو ما يطفو على الرائب واللبن
 والماسن والدوغ والابان الحامضة فبردة جداً ومنفعة الا أن نفعها الطيفة تنحل سريعاً وليس
 لها تسديد لانها انما هي مائبة اللبن فقط

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

المقالة الرابعة في الطعام (مضار الاكثار من الطعام والامتلاء) قال أبو علي الاكثار من الطعام يورث قلة اصابة البدن من الغذاء الزائد في جوهره وكثرة الخام فيه والسدد في المنافذ وانها القوى الطبيعية والحجيات والعفونة المختلطة والربو وعرق النساء والنقرس وأوجاع المفاصل (تدارك ذلك الالة الطبيعية بالاغذية الملية اللطيفة) أما البارد المزاج فمثل مرقه الكرنب وماء الحصى وأما الحار المزاج فمثل مرقه السلق ومرقه العدس والكشكش والمخ وان يدمن هذا أما الحار المزاج فشراب الورد ويحتمل شراب الاجاص والتمر هندي لانه يضعف المعدة الى ضعفها المكتسب من تقدم الاغذية وأما البارد المزاج فلعقه من الشهر ياران أو الممجون الملوكي أو الكهوفى ثم يخفف الطعام بعد يومين ويومين ويستعمل الرياضة ان لم يكن سلفت أسباب موجبة للامتلاء (في ضرر الاقلال من الغذاء) قال أبو علي قد يعرض لكثير

بها الكن بأن يصطبغ بها على المائدة بعد الطعام المصدر والدم فتقبل الوحامة وتفتق الشهوة فاما ان آدمت فانها تضعف البدن وتخففه وتفسد الدم وتولد في العين والرأس أوجاعا رديئة ومن يعتاد الكوامخ ككراخ الكبر فهو رديء للمعدة معطش مذهب وليس في منفعة الطحال كالكبر المحلل 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 الكراخ ويجلو ويشهي الطعام ويدفع فضوله الى أسفل وهكذا فعل الكراخ المالح فانها كلها معطشة مذهب ضارة للعين اذا آدمت فاما ما يقع فيه الخلل وتعتبر به حوضه فأقل اعطاشا والهباوا سخنا للبدن وأوفق للمحرورين ولذلك ينبغي للمحرورين ان يصطبغوا بهذه الكوامخ الخل وبأكلوا عليها شيا من الخيار ليكسروا من الهابها ومن اعطاشها (البني) وأما البني فسخن أيضا مذهب معطش ولا سيما ان أكل بالصعتر والزيت لانه يجلو المعدة من بلاغتها ويفتق شهوة الطعام ويكسر اعطاشه استعمال الخل بعده (كراخ الانجدان) وكراخ الانجدان خارجا الطيف مذهب مجشئ معطش أيضا وينبغي ان يكسر من عاديته كما يكسر من عاديه كراخ الكبر فأصاب الدهن عليه فلا معنى له لانه يذهب بطعمها المستلذة وما يحدثه بها من تفتيق الشهوة فان كان ولا بد منها فالزيت فان الزيت لا يرخي المعدة ارخاء سائر الادهان التفهه وخاصة الايقاق الذي فيه قبض بين (كراخ الكبر وكراخ الفلنج شل والبادروجي) وكذلك القول في كراخ الكبر وكراخ الفلنج شل والبادروجي غير ان هذين الكراخين البادر وجي والفلنج شل صالخان لقم المعدة والقلب (الطرخوني) والطرخوني أقل كاهاتبثر اللقم وأصلحها للحلق وأسكنها حرارة وأقلها اعطاشا وألطفها وأحدها (كراخ الفتونج) وقد ذكرناه عند ذكر السمك والعصاة والريثا (كبرنجل) وأما الخلالات فالكبر المحلل يطف الطحال ولا يسخن ولا يعطش الا قليلا ويضرب عن به سعال وسهيج وخلفه ضررا شديدا فان أخذ منه فليته لاحقه بصفرة البيض النيمبرشت بعد التفرغ من حارمرات (خيار محلل) والخيار المحلل مبرد مطفى جدا بمقدار 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 محلل) وأما البصل المحلل ففاتق للشهوة جدا واذا اعتق في الخل لم يكن له صعود الى الرأس ولا اعطاش (ثوم محلل) والثوم المحلل كذلك وهو سليم من الاعطاش ويصلح لمن تميل نفسه من المبرودين الى هذه الخلالات (بصل برى) والبصل البرى وهو بصل الغنصل كذلك الا انه بطيء النزول (شليم محلل) فاما الشليم المحلل فغليظ بطيء النزول ولذلك ينبغي ان يصلح مع الخل بالخردل (الباذنجان محلل) والباذنجان المحلل يذهب الكبر المحلل (الاشترغار) وأما الاشرغار المحلل فلا يخلو من سخنان ولوعتق فيه وهو مجشئ ويهيج شهوة الطعام (الناراب) فاما الناراب فانه رديء الخلط لاجتماع الحرافة والحوضه فيه الا انه يفتق الشهوة بعض الفتق ويطيب أكل الكرد نال فيه ولا سيما للمحرورين ومن تغنى نفسه (الشلماب) وأما الشلماب المتخذ من الخبز فطفيء لكنه منفج ومعطش أيضا ويصلح في الصيف وللححرورين واعطاشه اكثر ما فيه من الملح وليس يبقى طيب الرائحة الا بذلك (الكبراب) وأما الكبراب وهو الكبر بالماء والملح فردى مغث منتهن مفسد للسكره والجشاء ولا أعرف فيه صلاحا (القنبيط) وأما القنبيط فقريب من الكبراب وهو ملين البطن ويفتح سدد 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 باعطاشهما الخل والسكنجبين وماء الجبن (الجبن) وأما الجبن فالعتيق الحريف منه خارجا بمقدار ذلك فيه يلهب البدن ويعطش

حصل في المعدة في الحمام

فقد تفتحت المسام وتخللت
 المنافذ فهجم دفعة على
 الكبد والقلب فبردهما
 تبريدا شديدا وانهمك
 حرارتهما الغريزية وأضعف
 جميع الاحشاء وهياها
 للاستسقاء (تدارك ذلك)
 تناول شي يسير من
 الشراب الصريف بعد
 الحمام أو شربة من دواء
 المسك أو دواء اللك أو دواء
 السكرم أو مثروديطوس
 أو يكمد الكبد والقلب
 بخرق حارة أو تناول غذاء
 مبرور للكرب خاصة في
 دفع هذا الضرر ومن
 البقول الراسن ومن
 الاشربة شراب الجزر
 وشراب الافستين وشراب
 حنديقون (دخول الحمام
 والبدن ممتلي) قال أبو
 علي هذا أيضا خطر عظيم
 لانه يحدث منه عفونة في
 الاخلاط المحتبسة في البدن
 وحركتها وأورام في الاحشاء
 مثل ذات الجنب وذات
 الكبد وذات الرئة ويخاف
 منه آفات الدماغ وأورامه
 وأما الحميات فاقرب الاشياء
 منه (تدارك ذلك) قال أبو
 علي اذا اعقب ذلك ثقلا
 واعياء تمديدا أو ورما
 فينبغي ان يبادر الى الفصد
 ويستخرج من الدم مقدارا
 صالحا فان زال بذلك
 وسكن والا يستفرغ
 بشراب الفواكه وتناول
 الاشربة الممانعة عن
 العفونة مثل رب الاجاص

يتعهد مدمونها نفص السوداء أو يشربوا الشراب الرقيق الصافي جدا ولا كرنيدية خاصة تسهل
 البطن وتسهل خروج الرياح وتعين على الاستكثار من الشراب وتخفف الحمار وللقنيط خاصة
 أن يثقل الرأس ويظلم العين ويرى أحلاما مشوشة ويدفع ذلك منه اتخاذ الخيل وشرب السكجيين
 عليه (اللفتية) وأما اللفتية فنفعها كثيرة الاغذاء مهيجة للباة وكذلك الجزرية الا ان اللفتية
 أكثر اغذاء والجزرية أشد تهيجا للاعاظ ومذهبها مذهب الاسفيداجات واللفتية صالحة للكل
 والمثانة وليس يضر باصحاب القوانج مضمرة الجزرية ولا يصح ان جميع المعرورين ولا في الاوقات
 الحارة (البوارد) وأما البوارد فعلى نحو ما اتخذت به فالتخذ منه من الخل كله يبرد ويلطف ولا يغلط
 والمتخذ عياه الفواكه الحامضة يبرد ويغلط (القريص) والقريص يصلح لاصحاب الافراج
 والا كباد الحارة وفي البلدان والاحوال الحارة وهو يطفى الدم والمرة ويقطع البلغم ويضر باصحاب
 السوداء وضعف العصب وخشونة الصدر كما ذكرنا حيث ذكرنا السكاج واصلاحه كاصلاحه
 (الهلام) واما الهلام فانه يتخذ بالانجذان ليس يبرد كمبريد القريص ولا يوافق المحرورين كموافقته
 للمبرورين وهو اعلاظ لان العادة قد جرت باتخاذها من لحم العجايل كما جرت العادة باتخاذ القريص
 من الجداء وهو أيضا غير موافق لاصحاب الافراج والامراض الباردة ولا يقمع الصفراء والدم
 قمع القريص (المصوص) والمصوص أيضا قريب من القريص الا الذي يتخذ بالفراخ ويكثر في
 حشوها من الثوم والسذاب وينبغي أن يتخذ المصوص للمعرورين من الطيهوج والدراج والدجاج
 ويحشى بالكرفس والطرخون والكزبرة اليابسة وليس المصوص من طعام المبرورين فان اشتبهوه
 فليتخذ من الفراخ ويحشى بالكرفس والنعناع والفوتنج 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 للافراج 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 الماست) واما ما يتخذ من لحوم الدجاج من البوارد
 بالماست فطبيء الهضم جدا لا يكاد يسلم آكلوها من القوانج ومما قد حذر منه الاطباء الجمع بين
 لحوم الدجاج والماست والجنين الرطب واللباء والرائب والماست خاصة فانه رديء مع اللحم من
 الدجاج وينبغي ان يشرب عليه اذا اتفق الاكل له شراب عتيق من ساعته وينبغي ان يؤكل أيضا
 بالخل ويؤخذ بعده الجوارشبات الكاسرة للرياح المطلقة للبطن (السلافة) فاما السلافة فما اتخذ
 منها بالماست والسلق ولحوم الجداء فتصلح للمعرورين ولما كها المبرورون بالخل وما اتخذ
 اسفيداجا فهو اقل موافقة للمعرورين وينبغي ان يؤكل أيضا بالجردل فانه يسرع هضمه ونزوله
 (الارز) واما ما اتخذ بالارز اسفيداجا فليؤكل بالدارصيني والفلفل وليس بموافق للمعرورين
 ولين بسرعة نزوله (الجرجانية) واما الجرجانية المتخذة من ماء الرمان وماء التفاح المطيبة
 بالبقول فنافعة للمعرورين واصحاب الاكباد الحارة وما اتخذ بماء التفاح الحامض فاصحاب
 القلوب الحارة واما المتخذ منها بالجردل فتقل منفعتها لاصحاب الصفراء ويقل نفعه ويطء نزوله
 ويزيد في سرعة انضمامه (الخل والزيت) فاما الخل والزيت فيسذهب مذهب الزيرباج وهو
 طعام لطيف مطفى يصلح للمعمومين ولمن يسافر في الحر الشديد وينبغي ان يقدمه قبل الطعام
 ولا يمكن ان يعتمد عليه ويد منه اصحاب الامزجة الصحيحة

* (الفصل الحادي عشر في الكوامخ والرواصيل والجنين العتيق والشلباب والناراب والقنيط
 والزيتون والخللات ونحوها) فلندكر الان الكوامخ والرواصيل والجنين العتيق والزيتون اذ كان
 يقع معها ويجري مجراها جملة الكوامخ فنقول ان الكوامخ ليست تصلح ان يعتمد عليها في التأدم

الى الاسفيدناج والمضيرة ولا يصلح ان يديه ويد منه الاصحاء الاقويا، و يصلح للمحمومين ومن ليس
 من الاصحاء بوثيق الصحة وذلك انه يطفى المرة ويقطع البلغم وهو صالح لاصحاب الكباد الحارة
 وليس هو يجيد للمعدة ولذلك ينبغي لمن كان ضعيف المعدة ان يأخذ قبله وبعده ما يقوى المعدة وان
 كان ملتبما أخذ بعده الحصرمية والسماقية أو يمتص السفسفر جل والتفاح وان كان باردا أخذ
 يسير من المصطكى وليس يوافق الزيرباج أيضا أصحاب الرياح والامراض الباردة وهو أوفق
 لمن يعتريه الحمى المعروفة بشطر الغب النابتة في كل يوم و يصلح أيضا للحمى الخالصة اذا قل فيه
 الكمون وحض فضل تخميض بالجملة فانه يذهب مذهب السكتيين (الديكبريكة) فاما الديكبريكة
 فاقل تبريد من السبكاغ وأسرع نزولا وأقل مضرة بالعصب والاعضاء العصبية وأجود للمعدة من
 السبكاغ وهو طيبخ صالح لطيف الغذاء الا ان عمادها على الخل واللبن وهي سريعة الخروج أيضا
 وليس تحتاج الى كثير اصلاح ولو أدمن أكلها فن اعتراه عليها عطش فليقل لبنه ومن اعتراه
 عليها غثى وحى فليزد في حوضته منها (المطحنة) وأما المطحنة والطباخة المتخذة بالمري والزيت
 فكلها تذهب مذهب الديكبريكة وهي أغذية جيدة تصلح في أكثر الاوقات والاحوال وتحفظ
 الصحة لانها لا تغلظ ولا تسدد ولا تبقى في البطن ولا تنفخ ولا تست من كثرة الغذاء في حدماتها
 البدن ولا من اطافته في حدماتضعفه (الحصرمية) وأما الحصرمية والسماقية والريباسية
 والرمانية والتفاحية وما نحا نحوها فبردة عاقلة للبطن تصلح للمحرورين ولمن به خلقة صفراوية وفي
 البلدان والازمان الحارة وتضر بالمبرودين وأصحاب النفخ في البطن والقولنج ولا ينبغي ان يؤكل
 قبلها الفواكه الرطبة أيضا وهي تطفى الدم والمرة وليس يحتاج المحرورون الى اصلاحها فاما
 المبرودون فيمتلحون ضررها بالتحمى بعدها من الاسفيدناج التي تحضر بعدها والحلواء
 العسلية والنبيذ القوي والسماقية أصلح للمعدة وأقل للبطن والحصرمية كذلك وليس يصلحان
 جميعا لاصحاب السعال وخشونة الصدر والرئة (الهريسة) وأما الهريسة فكثيرة الغذاء جدا تصلح
 لمن يريد ان يخضب بدنه وفي الاوقات والازمان الباردة وتولد عن ادماها السدد والحصاة في
 الكلى ويدفع ذلك منها أكلها مع المري والفلفل والدارصيني وتعاهد ما يفتح السدد ويجلو وهي
 رديئة لمن يعتريه القولنج والنفخ وينبغي لمن يعتاده ذلك ان يتعاهد الجوارشات المسهلة ولا سيما
 ان اتخذت بلبن وهي صالحة للصدر والرئة والدم المتولد عنها دم متين قوي يولد لها كثيرا وينبغي ان
 يتعهد أصحابها الرياضة وما يفتح السدد ولا سيما متي وجدوا ثقل في موضع الكبد وفي القطن
 والبطن فليتعالجوا بما قد وصفنا في صدر هذا الكتاب (الشواء) فاما الشواء فكثير الاغذاء قوي
 بطيء النزول عسر ضار بمن يعتريه القولنج لا يحتمله الا أصحاب المعدة القوية وينبغي ان لا يسرع
 بشرب الماء البارد عليه وان يجاد مضغه ولا ينفرذ بالمهزول منه بل يؤكل المجدع أو يقدم السمين
 قبل أخذ اللحم الا حرمه فانه بذلك يسهل خروجه ويطال عليه النوم وما يزر وخال كان أسرع
 هضما وأقل اغذاء، وأما ما حرم فانه أبطأ نزولا (الكباب) فاما الكباب فبطيء الهضم قوي الوقوف
 في المعدة ومضه أصلح من ابتلاع جرمه اللهم الا أن يكون لحمار خصاصا جدا ومن خاصيته انه يبادر منه
 مبادرة سريعة الى اغذاء البدن ويبقى أكثره غير منهضم ولذلك يصلح لمن اقتصد واحتجم وان نفع
 بالخل ثم كبيب كان أسرع هضما ولا ينبغي ان يبادر الى شرب الماء البارد عليه بل يشرب يسير
 الشراب الصريف القوي (الكرد ناك) وأما الكرد ناك فحصر الهضم والخروج ولا ينبغي ان يبادر الى
 شرب الماء البادر عليه أيضا و يصلح لمن يريد تخفيف بدنه وينبغي ان يعنى بكثرة اخراجه من البطن بان
 يصطبغ عليه بمرى أو يؤخذ بعده بعض ما ذكرنا (الكرنبية والقنيطية) فاما الكرنبية والقنيطية
 فذهبهما مذهب الاسفيدناج غير ان ادماهما يولد ما أسود ولا سيما القنيط فلذلك ينبغي ان

وأخذ المفاصل في اعاب
 الخطمي مضروبا مع دهن
 البنفسج وشرب الشراب
 الابيض مع مزاج وافر
 وتحسى المرقحة المتخذة من
 مدققة الطيور والحلان
 واذا ظهر برد في الاحشاء
 فعلا مته رداة الهضم
 والنفخ والحصاء الحامض
 فتداركه شربة من دواء
 الكركم وتقطير دهن
 البنفسج في الاذن لمن غلب
 عليه المرار ودهن الخيري
 لمن بردت احشائه نافع في
 هذه العلة (المقام الكثير
 في الحمام) قال أبو علي
 يفعل فعل الحركة الشديدة
 والعلاج مثل ذلك (الحمام
 على الطعام) قال أبو علي
 يوجب سدا في الكبد
 والعروق لان جذاب المواد
 الغذائية الغير منهضمة الى
 ظاهر البدن ليدلان
 الرطوبات اليه بالعرق
 والسدد تتبعه الامراض
 السدية مثل الامراض
 بامتناع الغذاء ظاهرا
 البدن فالاسهال الكائن
 بالادوار والحيمات العفوية
 اذا السدد أحد أسباب
 العفوية (تدارك ذلك)
 استعمال السكتيين
 البروري والاستفراغ
 الضعيف بايارج فيقوى
 واستعمال الاغذية
 الخفيفة عدة أيام (فمن
 شرب في الحمام شيئا باردا
 مثل الفقاع والماء البارد)
 هذا خطر عظيم جدا لان
 الشئ البارد والسيال اذا

أقل تأثيرا ولأنه 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 خطا من
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
(فمن استعمل قبل أو بعد
الحمام حركات شاقة) قال
أبو علي أما الحمام المعتدل
فلا يضر كثيرا مضر لمن
أفرط في الحركة أو أراد حركة
بعد الطعام بل اذا كان
معتدلا ولم يكثر فيه مقدار
ما يعرق كثيرا بل انما كان
المكث فيه مقدار ما يستفاد
من رطوبة كان نافع لمن
عرض له حركة شاقة وانما
يسبب تضررها من يطالب
المكث في الحمام حتى يأخذ
الحمام من رطوبته فوق
ما يطيبه ومن وقع له هذا
أدى الى الدق اذا اشتد
سخونة القلب أو الاستسقاء
بان يحلل الحامد الغريزي
ويبرد مزاج الاحشاء
(تدارك ذلك) الاغتسال
بالماء البارد وصب الماء
المفترشاه والمبرد صيفا
واللبن الحليب على الرأس

كانت العادة جارية بكثرة استعمالها (السبجاج) فنقول ان السبجاج صالح للمحرورين والمحتجبين
والمفتصددين وفي الازمان والبلدان الحارة يقمع الصفراء ووحدة الدم ويقطع ايضا مع ذلك غلظ
البطن فيمنع المبلغمين في أكثر الامراض وأكثر مضرته باصحاب السوداء. وعن تعثره أو جاع
الاعصاب كالرغشة والاسترخاء وأوجاع المعدة والمثانة ولذلك ينبغي أن يجتنبه هؤلاء ومن معدته
وكعبه بارداً ومن به سعال أو خشونة في صدره أو سحج في الامعاء وتقطير البول وحرقة أو
قرحة في البطن بالجملته في الرئة كانت أو في المعدة أو في الامعاء أو في الكلى والمثانة وان أكل منه
هؤلاء في حال أكلوا بعدها الفانيه الحارثي واللوز المقشر وأخذوا من الطين الارمني والصحغ
العربي أو اتبعوها بفالوذجة رقيقة معمولة من النشا والسكر ودهن اللوز ولا تصلح السبجاجه أيضا
لمن يعثره القوانج ووجع الظهر المزمن وعرق النساء المزمن (الاسفيدنجات) وأما الاسفيدنجات
المطلقة وهي ما ملح فغذاء صالح صحيح وهو يصلح في أكثر الاحوال والاقوات ولجميع الاسنان
والامراض اللهم الا للملتهبين جدا وفي الاوقات الحارة جدا أيضا لمن به غثي وتقلب النفس
فاما الصحيح السليم من الناس المعتدل المزاج فلا يطبخ له أوفق منه وذلك انه ليس به سخن جدا
ولا يبرد ولا فيه حرافة ولا حوضه ولا طعم آخر قوي يكسب الدم كيفية رديئة ولذلك لا يحتاج الى
اصلاحها بانه اللهم الا أن يأخذها المحرورون جدا وفي الزمان الحار فينبغي حينئذ أن يشرب عليها
الماء الصادق البارد وشي من ربوب الفواكه الحامضة وأما جميع صنوف الاسفيدنجات
الآخر فائتله عن الاعتدال الى الحرارة بقدر ما يقع فيها ويستعمل معها من الالبازير والافاويه
الحارة ومن كثرة الغذاء وعسر الهضم بقدر ما يقع فيها من اللحوم المدققة والغليظة وهي بالجمله تصلح
للمبرودين والمبلغمين وفي البلدان والازمان الباردة ولا تصلح لاصحاب الصفراء وهيجان الدم واذا
أكلوا منها فينبغي أن يأكلوا عليها الفواكه المره وشرب بواربونها ويتبعوها بالحد مرمية والسبجاج
ونحوها مما يحضر معها (المضيرة) وأما المضيرة فكثيرة الاغذاء عسرة الهضم لا تصلح الا للمعد
الملتهبه وفي الاوقات الحارة وتضر من يعثره القوانج والرياح ولذلك ينبغي ان يصلحها هؤلاء بكثرة
القوانج والسذاب وأكلها مع الصعتر الطيب وشرب اليسير من التبيد الصفر القوي عليها وأخذ
العسل والحلواء المتخذة بالعسل من بعدها ويقلل شرب ماء الثلج عليها ويترك أكل الفواكه الرطبة
يوم تؤكل فيه المضيرة ويؤخذ عليها قبلها أو بعدها الزنجبيل المرقي وجوارشن النار مشك اللهم
الا من كان حار المزاج ملتهب المعدة جدا وليحذرها حذر أشد اذ من قد ظهر به هق أبيض أو قوه
أو اختلاج أو نفخ دائم في البطن منها وليقدم عليها اقلاما أكثر من يتجشئ جشاء دخانيا تفسد لحوم
الطير الخفيفة في معدته وتخيف البدن يعرقه أزب عظيم النبض والتنفس فان أمثال هؤلاء
يخصون وتعتدل أمزجتهم ولا ينبغي أن يؤكل لحم الدجاج والطير مضيرة ولا لحم المعز بل لحوم
الضأن الفتيمة والحملان (المصلية) والمصلية تذهب المضيرة الا انها أقل ترطيبا وتلطينا
وتصلح بما تصلح به المضيرة (الكشكية) وأما الكشكية فانها مبردة منفضة وهي صالحة للمحرورين
في الازمان الحارة ولا سيما لمن لم يعتده منهم النفخ في بطنه فاما من يعتاده منهم النفخ في بطنه
فليس بموافق له وهي أكثر نفعاً من المصلية والمضيرة وينبغي أن يجتنب شرب الفقاع عليها وأكل
الفواكه الرطبة قبلها وما يدفع نفخها الثوم خاصة والسذاب والقوانج فاما النعناع فانه ينفع
ويجتنب الكشكية أصحاب الابدان المستعدة للقوانج والامراض الباردة فان أكلها قليلاً كلوها
بالثوم وليقلوا شرب ماء الثلج عليها ويشربوا من الشراب الصفر المزو يتقلوا عليها بلوز الصنوبر
والفسنتي والفانيه ونحوه ويتلاحقون ما يحدث عنها من نفخ أو عسر خروج بالجوارشيات التي
تفش الرياح أو التي تسهل البطن (الزيرباج) وأما الزيرباج فقليل الاغذاء واطيفه بالاضافة

أيضا وما كان من الامعاء أدهم وأكثر شحما وألحم فهو أسخن وأكثر غبضا، كالقبة وسائر الامعاء الغلاظ وقد ياطفها ويسرع بهضمها الخلل الثقيف اذا طبخت به مع السذاب والكرفس والبقول والافاويه والابازير المطفة الطيبة الراححة ولا بد من أن يتولد عن ادماها بلاغم كثيرة يسر خروجها من البطن ولذلك ينبغي أن يتعهد بعدها الجوارشمنات المسهلة وقد يتخذ من الكروش اسفيداج فاما الامعاء فلا تصلح لذلك فاذا اتخذت الكروش اسفيداجات فلتكن كروش الخلان وفي الأضأن 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 اسفيداجات بل للنفاق واذا اتخذت نفاق فليكثر فيها من الافاويه والتوابل ولا بد من اكلها ولا ينفرد بها الا انها كثيرة الغذاء كثيره ولا سيما كبدا الحيوان المختار كما كاد الجداء والخلان وخير منها كباد الديوك والدجاج المسمنة الا أن لها ثقلا وعسرا نهضام فلذلك لا ينبغي أن يكثرت منها ولا ينفرد بها وأن تؤكل مطبوخة بالمرى والزيت ومكببة على الجرت كيميبار فيقبا بالمخ والدارصيني وقد يصلح أيضا أن يتخذ منها للمحرورين باردة بالخل والكرويا والكزبرة اليابسة بعد ان يجاد شها واذا لم يكثرت منها ولم تند من فلم يخش منها مكرهه ولان الدم المتولد منه دم صحح (الطحال) وأما الطحال فان الدم المتولد منها دم أسود غليظ لا يؤمن على مدمتها الامراض التي عن الدم الاسود الغليظ تتولد وينبغي لا آكلها نفسها أن يتعهد بما ينفض السوداء ويشرب الشراب الرقيق الصافي جدا ويأخذ الكبر الخلل وسائر الاشياء التي تطف غلط الطحال ويحذر اطعمة الحيوانات العظيمة الجثث وان أخرج عنه عروقه ودم مع الشحم وطبخ بعد في المصارين النقية صلح وجاد غذاؤه وقل توليده للسوداء (الكلى) وأما الكلى فردية الغذاء عسرة الهضم ولا ينبغي أن تؤكل كلى الحيوانات العظام فاما كلى الجداء فلتؤكل بشحمها مع الملح والفلفل والدارصيني وكذلك كلى الخلان (الرئة) وأما الرئة فقليلة الغذاء وليست بسريعة الهضم ولا تصلح ان تطبخ بته وقد يصلح منها ان تنقع بالخل والكرويا وتشوى ويختار رئات الخلان والجداء لا غير وتصلح أن يطيب بها نفوس المحمومين ومن يشتهي أن يأكل لحما ولا يجوز له ذلك فيشوى لهم أمثال هذه الرئات ويأكلون من أطرافها وما استوى ويس منها ويحتمنون الرطب والعصب منها (القلب) وأما القلب فصلب بطيء الهضم ليس يجيد الغذاء ولا الذئذ والاجود أن لا يؤكل فان أكل فليؤكل مع شحم كثير ومطبوخ بالمرى والزيت أو مكببات كيميبار فيقبا مقبلوا في دهن الخلل أو دهن الجوز (الدماغ) وأما الدماغ فانه يتولد منه دم بارد لزج وهو أيضا ردي، للمعدة بطيء الهضم فلذلك ينبغي أن يؤكل بالجردل والمرى والخل ويلحق على أثره العسل أو يؤخذ من الحلواء المتخذة بالعسل اللهم الا أن يكون آكله محرورا جدا فيستغنى عما ذكرنا والمشوية من الادمغة أباطنرولا من المطبوخة الا انها أقل تاطيخا للمعدة (المنخ) وأما المنخ والشحم فلها ما وخامة ويصلح ذلك منهما الملح والابازير والافاويه والشحم أكثر فضولا من المنخ وهو أغشى والمنخ أجود غذاء ودمها يزيد في القوة واليساء ونضارة اللون والاكثر من الشحم يولد في الامعاء البلاغم الغليظة وينبغي أن يتدارك ذلك بتعهد التي والاسهال وربما ولد الديدان ولذلك ينبغي أن يتناول بعده أيد المرى النبطي من يتولد فيه الديدان فان ذلك يمنع تولدها فيه

الفصل العاشر في ألوان الطبخ والبوارد ومنافعها ودفع مضارها والموافق منها وغير الموافق في حال دون حال فلنقل الا في ألوان الطبخ والبوارد ولنقدم القول في السكباجة اذ

التمريح بدهن الورد ودهن البنفسج وتناول الغذاء اللين المطفئ مثل الكشكش والمسخ وتناول الاشربة المطفئة مثل سكبج بين وجب الابل ولين أحدث ذلك فيه اعتقال الطبيعة شراب نيسلوفر (في تدارك ضرر الماء المالح) الاغتسال بالماء البارد والطين الطيب يقع فيه ثم بعده الاغتسال بالماء الحار العذب ثم التمدد بدهن الورد الطيب الراححة بالرفق وتواتر الاغتسال بالماء العذب بعده (في تدارك الماء الشبي) وضرره هو الاغتسال بالماء العذب بعده مرارا اغتسالا شديدا ثم التمدد الشديد حتى يعرق ثم الاغتسال بعده ثم التمريح بدهن بابونج أو دهن خيري ثم النوم (في تدارك ضرر الماء الكبريتي والنفطي) قال أبو علي الاغتسال بالماء المعتدل البارد ثم الحار ثم التعرق ثم الاغتسال بالماء الفاتر ثم التمسح بدهن ورد خام ثم النوم بعده (فعل الماء) البارد في الحمام قال أبو علي أما ان كان الحمام باردا ففعل الماء البارد فيه فعل الخروج عنه مغافصة وأشد وعلاجه علاجه (فعل الماء الحار في الحمام) قال أبو علي هو فعل الهواء الحار الشديد فيه وأقوى الا أنه لقصور مدته يكون

(الشبي) يكثف الجلد

ويقبضه وربما أحدث
حتى يوم والابدان الضعيفة
ربما وقعت منه في التشنج
(في الماء الكبريتي
والنفطي) قال أبو علي هذا
كله بنفسه من اج جلد
البدن ويهيئه للعفونة
ويحدث النزلات واذا طال
في هواه المقام خيف منه
الاستسقاء وما أكثر
ما يحدث عنه البرقان (في
الماء الحديدي) للاغتسال
فيه منافع كثيرة ولا يحدث
منه كثير ضرر وان كان
شبي فتكثيف الجلد (في
استعمال الدلك والتبريح
والغسل فيه) المعتدل
البدن اذا دخل الحمام
فليقع في كل بيت ساعة
ثم يصبر حتى ينلدى بدنه
ويكاد يعرق ثم يصب الماء
أولاً على الكتفين وسائر
الاعضاء ثم على الرأس ثم
يحلق الرأس ثم يتغمز
ويتدلك بالرفق ويعق
بالمفاصل ولا يفعل في ذلك
شيأ مكرها الا صاحب الربو
ليتحمل الاخلاق من رثته
أوشياً مؤلماً الا صاحب
الحمام ليتحمل خامه من
مفاصله (في خطأ من
أفرط في التدلك) قال أبو
علي من أفرط في التدلك
ان كان حار المزاج أو
يأبسه عرض له سقوط قوة
وهيجان المرار وربما كان
سبباً للحمى وان كان ممتملاً
البدن عرض له حركة
الاخلاق (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 الندرة قولنج صعب شديد وأكثرت ما يتولد هذا القولنج عن الاكثر
من الجلود والغضاريف التي فيها كمال الحدين والقحف والاذنين من الجلود والغصمة والمخترين
من الغضاريف وأما لحم الحدين فأكثرت في الرأس اغذاء والعينين أسمن وأدسم ما فيه وأسمره
نزولا ولحم اللسان أخف ما فيه والدماغ أبرد ما فيه فليؤكل الدماغ بالخل والخردل والصعتر والمرى
والعينان بالملح الكثير ولحم الحدين وأصول الاذنين بالخل والصعتر والانبجدان والخردل ولحم
اللسان بالملح الكثير ولا يتعرض للجلود والغضاريف ما أمكن فان دعت اليه الشهوة أكل بالخل
والخردل وليتراضع في المعدوم من ليس يكدر رأس الجداء والحلان الصغار ولا يشبع منها على المائة
شبعات ما فانه متى ما فعل ذلك وأكل منه هذا القدر ثقل وربما بعد ساعة أو ساعتين حتى يقلق ويمنع
النوم ويضيق النفس ويشوق الى القيء ومن أسمن عنه وفي الشهوة له بقية تم الشبع منه بعد تركه
بهنينة 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 الخنطة شئ يسير مرق بها الملح كثير ولا يجاوز مقدار عشرة دراهم الى عشرين على
قدر البدن مع مثله من السكر الطبرزدوق قد يذهب وخامته أيضا وكثرة اعطاشه ان يعص عليه من
العنب النضيج حبات ولا يؤكل بقشره والاجود أن لا يشرب عليه الا الماء الصادق البرديومه ذلك
فان لم يمكن فلا أقل ان لا يشرب عليه الماء ثلاث ساعات وينام عليه نومة ثم يشرب الشراب ان لم يكن
من ذلك بدو شرب الشراب عليه مما علا البدن سريرا وربما خنز وأبطأ هضمه وان جاع الاكل له
في آخر النهار فقد انهمضم انضماما محكما وسلم من شره ويجوز أن يأخذ في ذلك الوقت من الكوامنج
المالحة ويشرب الشراب ولا سيما ان كان مع الجوع ثقل في السرة وأسفل البطن فانه يخرج حينئذ
خروجا سهلا وأسرع والاجود أن يكون الاكل من الرأس في يوم صادق البرد وعلى نقاء من المعدة
ويشرب عليه الماء الصادق البرد جدا بكموب صغير وينام بعد ساعة على وطاء في دثار يستخن البطن
خاصة فاذا انتبه من نومه عشى مشيا رقيقا طويلا ويشرب من الماء البارد ربه فان نزلت الطبيعة
بعد تسع ساعات أو عشر نزولا كثيرا فقد انهمضم هضم محكما فان شاء شرب حينئذ شرابا والاجود
لمن يسرع اليه الامتلاء أن لا يشرب شرابا يومه وليتته تلك وان لم تنزل الطبيعة بعد الساعات التي
وصفنا نظرفان وجد جوعا أكل شياً من الخبز بالكوامنج والمرى وشرب عليه شرابا يسيرا فان لم يجد
جوعا قضم من السكر أو من الفانيدو وشرب عليه ما يسيرا فان ذلك يخرج الثقل وان لم يخرج بعد
هذه الساعات عاود النوم وتثير البطن فان قام من غد ذلك والاشرب مقداراً وقية من المرى
وانتظر ساعة فان قام والا أخذ من جوارشن السفرجل المسهل وما أشبهه فان قرقر البطن وعسر
انطلاقه تحمل شياً ممتدة من صابون فان اجتزأها والافتحة من بودق وفانيد وشحم الخنظل
فان اجتزأها ونزلت الطبيعة والاختنق بالمرى النبطي وبورق الخير فانه هذا التدبير يمكن
أن يسلم من القولنج الصعب الذي يتولد عنه (الاكارع) وأما الاكارع فقليلة الاغذاء والفضول
وتولد ما باردا لزجا وقد ينتفع بادمان أكلها من يحتاج بحجر منه عظم مكسور واذا عملت بالخل
والانبجدان قلت لزجتها وبردها وان دفع عنها توليدها للقولنج الثقل الصعب الشديد فانه كثيرا
ما يتولد عن ادمان أكل الاكارع ذلك وان أبطأ خروجها من البطن في حالة فينبغي أن يسادر
بالجوارشنات المسهلة وهي صالحة للمعمومين ولمن يحتاج الى غذاء قليل ولمن به نفث الدم أو سجع
المعي أو جرى الدم من أفواه البراسير وبالجملة لمن يحتاج الى تغرية وتسديد ويولد الدشدنجير به
منه عظم مكسور (الكروش) وأما الكروش والامعاء فقليلة الغذاء بالاضافة الى اللحم وباردة

والعسل أيضا مما يصلحه اذا أخذ عليه ويجلب بلاغمه ويغير مزاجه ولا سيما ان كان مع شيء من
 الاقويه الا انه من قبل انه يزيد في العطش ربما كان الخلل أوفق منه في اصلاحه وذلك لمن يكثر به
 العطش ويسرع اليه (المكيب منه) والمقلى مع الدقيق والمكيب من السمك على الجمر أخف على
 المعدة من المقلى في الدهن ولا سيما الهاربا والصغار منه فأما ما لوث بالدقيق وقلى بالدهن فوخم كثير
 الاعطاش بطيء النزول (المالح) والمالح من السمك أيضا لا يخالو 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 ومجاري الكبد ويدعو الى كثرة شرب الماء لانه أقل توليدا
 للقولنج فيمن لم يعتده ويكثر منه فأما من اعتاده فربما يخفف البطن تخفيفا شديدا او يصلح السمك
 المالح مرة بالخل اذا أكل معه أو مقربه فيقل توليده للعطش ويلطف البلغم المتولد منه ومرة بأن
 يقلى في الدهن ويؤكل بعده العسل والفانيد فيغير الدهن مزاجه القشفت الذي أكسبه الملح اياه
 ويقلل أيضا اعطاشه ويسخنه العسل ويلطفه ويسرع اخراجه ولا ينبغي ان يؤكل على السمك
 المالح الجوارش من الحارة لانه يلهب البدن منه من ساعته ويشور الحصى بل في ذلك العسل
 والفانيد وليس يجوز ان يأخذ ذلك أيضا عليه من كان محرورا ولا يمكن ينبغي ان يشرب عليه
 السكنجبين الحامض وتجرع الخلل أو يكون يؤكل بمقدار مقورا (المعمول بالبيض) وشربا يكون
 السمك وأوجهه وأبطؤه نزولا اذا جمع الى البيض ولا يكاد يسلم آكله عن الهيمزة ولذلك ينبغي ان
 يشرب عليه من ساعته شراب يسير صرف حتى اذا نزل قليلا عن فم المعدة شرب عليه شرابا كثيرا
 ممزوجا بالين عليه البطن سريعا ويخرج ثم يؤخذ من الغذاء وبعد خروجه بيوم من الجلتجيين العسلي
 أو العتيق من السكرى على حسب مزاج البدن ويشرب عليه من به غثي شربة من رب السفرجل
 ومن لا غثي به شربة من ماء حار يغلى غليانا (العجينة) فأما العجينة فذهب لخواصها الاطعمه الدسمة
 البشعة ولا يصلح ان يعتمد عليها وحدها في التأدم بها وينبغي ان يصلحها المحرورون بصب الخلل
 الثقيف الطيب الطعم فيها أو اصطبغها بماءها أو المبردون فيها كلونها بالصعتر والزيت أو دهن
 الجوز وان اتخذت منها عجة فلتسكن بالزيت وليفقص عليها صفرة البيض دون البياض ولا يترك حتى
 يصلب بل يؤخذ عن النار وهي رعادة (الريثا) فأما الريثا فالقول فيها كالقول في العجينة غير
 انها أسرع نزولا ولها ان تدفع البخر 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 هضما وأقل فضولا وأسرع نزولا (الروبيان)
 وأما الروبيان فعسر الهضم ردي، للمعدة مغث فلذلك ينبغي ان يصلح بالخل والمرى والكروياو 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 السكلى والارحام ويعين على سرعة الحبل
 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 وطبائعها ومنافعها ودفع مضارها وما لا وفق منها
 وغيره الا وفق في حال دون حال) * فلنقل الآن في أعضاء الحيوان كالرؤس والاكراع والبطون
 والاكباد والاطحله والسكلى والرئات والقلوب والادمغة والمخاخ والشحوم واللحوم فنقول انه ينبغي
 ان تعلم ان هذه مناسبة للحيوان الذي هي منه فرؤس الضأن أرطب من رؤس المعز ورؤس المعز
 أرطب من رؤس الطباء والقياس فيها على هذا وعلى ما ذكرنا في اللحوم فنقدم القول في الرؤس اذ
 كانت مألوفة مع عادة (الرؤس) فنقول ان الرؤس في الجملة غذاء مضمض قليلا كثيرا لا غذاء جدا

فالجود والشحوص وسلس
 البول والرغشة (علاج
 من دخل الحمام دفعة من
 هو حار المزاج) قال أبو علي
 ان يدرج في اخراجه الى
 البيت الاول ويرش تحت
 ابطه الايسر ماء ورد باردا
 دفعة وان يؤخذ في ثوب
 مبرد ولا يسهه 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 الياسمين أو دهن
 السوسن أو دهن التمرين
 ويطلي الرأس بالخلحة السنبل
 والسعد ويدلك الأعضاء
 ويسقي مثروديطوس
 أو ترياق الاربعة ويطعم
 طعاما فيه فوم ويسقي
 من الشراب الصريف شيئا
 يسيرا وينوم (في الماء
 المالح في الحمام) قال أبو
 علي ينفع من الجرب
 والحكة الا انه يخلخل
 الجلد ثم يكثفه فاذا لم يكن
 حكة أحدثها ويمزل
 البدن ويضر بالعينين
 ويحدث النوازل والرمد
 ويكدر الحواس (في الماء

والحل على التكبيد والقلب
وتوضع الخنفة من دهن
الورد والحل على الرأس
معدلة الحرو والبرد وترك
رجليه ساعة في ماء بارد ثم
بعد قليل يصب منه شيء
يسير على الكتفين ثم بعد
ساعة يمسح الرأس به ثم
يصب قليلا قليلا على
البدن وينبغي ان يكون
الماء البارد معتدلا ليس
بشديد البرد وينبغي ان
لا يكون بغتة هواء الحمام
الحار ثم يؤمر بالنوم على
مراقدة ناعمة معتدلة
(تدارك الحمام البارد) قال
أبو علي أما تدارك الحمام
البارد فان يهيا ماء سخن
معتدل مقدار ما يحمله
الطبع ويصب على الرأس
قبل الخروج بساعة
ويدام التدلك والتمريخ
والغمز 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
أمان كان مزاجهم حارا
أما في الدخول فان يصيبهم
انتشار الحرارة الغريزية
ويعقبه ضعف القلب
والخفة ان وأما في الخروج
فان يصيبهم نوازل حارة
وسهج الامعاء وأوجاع
المفاصل وأمان كان بارد
المزاج فيصيبه أمان في
الدخول فالسكنة والفالج

كان من لحمه ان يفعل ذلك كحوم الصيد ونحوها وهو صالح للمستسقين اذ لم يكن كثير الملح وكان
قد نفع في الحل قبل تقديمه وطرحت عليه البرور المدرة للبول ويخشن الصدر والرئة (القول فيما
يدفع ضرر السمكسود) وما يدفع به ضرر السمكسود ان يطال انقاعه في الماء ويطبخ مع البقول اللزجة
كالاسفغاناخ والقطف والسلق ويطرح معها من الشحوم الطرية مع الادهان التفهية كدهن
اللوز والسمسم والزبد والسمن فان ذلك يعدلها ويقبل بها الى الصلاح ويشرب عليها من الطلي الحلو
ومن كان يعتمد على الطبيعة فن النبيذ الكثير المزاج فأما من كان يقصد لتجفيف بدنه كالمستسقين
والمرتهلين ونحوهم فلا يحتاجون الى ذلك منه بل ينبغي ان يطيلوا انقاعه في الحل لعدم امانه
تعطيشه واسخانه ويبقى لهم تجفيفه ويأكلوه أيضا مع الحل فان ذلك موافق في تجفيف البدن
الطيب المرتهل (القول في القديد) ويصلح القديد في ان يدفع به وخامة الاطعمة الدسمة وكظة النبيذ
ويسكن بعض نائرة الجوع اذا كان العزم على تأخير الطعام ويدفع بالقليل منه مع السمك والمري
الجوع الكاذب الذي يعرض للسكري ولا ينبغي ان يكثر منه ولا سيما في هذين الوقتين لكن بقدر
ما يدفع به ذلك المضض العارض في هذين الوقتين فان وقع الاكثار منه في حاله حتى تبين وخامته ودفع
بوقت الطعام وتجوع الماء الحار مرة بعد مرة حتى تنزل الطبيعة فان لم تنزل بذلك أخذت من
اللينه الاسهال بما قد ذكرنا ولا يؤكل بته دون ان تنزل الطبيعة فانه بذلك يؤمن حدوث آثاره
للقولنج ومن هاج به عن أكل القديد حرارة وعطش فليشرب عليه السكنجبين المبرد ومن أصابه
عليه يفس في الحلق والنفث وعطش من غير سخونة فليشرب عليه الجلاب ويتحسى عليه مرقه دسمة
ويأخذ من اللوز نبيج ويطرح دهن اللوز أو يأكل من اب الخيار ولا سيما ان كانت به مع ذلك حرارة
* (الفصل الثامن في السمك ومنافعه ومضاره) * والموافق منه وغير الموافق في حال دون حال وما
يتصل به ويقرب منه كالصحناء والريثا والروبيان (السمك بالجملة) فلنقل الآن في السمك فنقول
ان الفاضل جالينوس قد حكم حكما كليا بأن جميع السمك ردي، عسر الهضم وهو كذلك وعسر
ما يتولد منه الدم واذا تولد كان ملوأ لزوجات وتولد منه بلاغم كثيرة ومواد غليظة رديئة وتولد
منه امراض خبيثة وأعظم ضرره على من لم يعتده اذا ألجئ الى ادمانه وهو يختلف بحسب أجناسه
وعظم جثته وجودة مائه ومكانه الذي يتكون ويكون فيه وبحسب ما يصنع به من شئ أو قلى أو مقر
أو تليج (السمك العظيم الجثة) فالعظيم الجثة منه أكثر اغذاء وأكثر فضولا (السمك) والكثير
السهوكة المنبت الرائحة القليل اللذازة ردي، والحلط جسد الا ينبغي ان يؤكل (أجود السمك) وفي
الجملة فأجود السمك الأذه وأقله سهوكة صغرا أو كبروقما يكون السمك الجيد في النقايع والالجام والمياه
القائمة الرديئة وقد يكون في الاودية العظام والقنى العذبة وفي البحر وفي مواضع من البحر دون
مواضع سمك جيد حسن اللون طيب الرائحة قليل السهوكة وما اصفر واسود من السمك فردي،
في أكثر الامر (الهاربا) وقد يصلح السمك الهاربا اذا اتخذ بالحل للمحمومين والمحرورين وينفع
أصحاب اليرقان والاكباد الحارة (من يضر به في الامزجة) وأضر ما يكون السمك بأصحاب الامزاج
الباردة والمعد البلغمية فانه يولد في هؤلاء عن ادمانه أمر اضرار دية في العصب والدماغ ولذلك ينبغي
لمن اضطر منهم الى ادمانه ان يقلبه أو يشويه بدهن الجوز أو الزيت وان يأكله بالقليل الصحيح
(ما يؤكل معه وبعده) ويأخذ عليه الزنجبيل المربي ويشرب عليه الشراب الكثير المقدار الصريف
القوى ويصبر العطش ما أمكن فان السمك طرية ومالحه جميعا معطش وان اتفق في حالة ان يشرب
عليه من الماء ما تمدد منه المعدة وتشتاق الى التي بادرايه وعلى ان الاجود ان لا يؤكل السمك الا
في يوم يعزم فيه على التي، متى أكل منه ولم يؤثر التي، شرب بعده دواء مسهلا ليخرج من البدن
ما يولده من البلغم اللزج والزحاجي الذي كثير ما يكون سببا للقولنج الصعب والفالج والسكنة

أوعلى تعديل هواء الحمام هو اما بالجملته فان يكون ليس بشديد الحرارة ولا يبارد يتعد ذرفيه العرق واما بالتفصيل فان يكون فيه اوله ثلاثة بيوت فان يكون البيت الاول منه معتدلا أعنى لا يحس فيه ببرد ولا حر وان يكون البيت الثاني غير مكرب وان يكون البيت الثالث غير شارع شاوي ولا مانع للنفس المستقيم والحمام الخارج جدا يسيل الاخلاط الحمام - - - - - دة الى أعماق الاعضاء فيحدث اما سدا واما أوراما ويصعدا الى الدماغ فيحدث اما صا دا شديدا واما برساما واما سـيـلان الرطوبات الى تجاويفه الفارغة فيحدث عنه صرع أو سكتة اما ناقصة واما سكتة بان كانت تامة واما الحمام البارد فانه يحرك المادة التي تعرق حركة ناقصة فيحدث من ذلك آفات وربما حدثت شبيه الورم والحكة وربما أحدثت الزكام وربما أحدثت المغص (تدارك ضرر الحمام الحار) أما من المشروبات فالمطعمات مثل رب التفاح ورب السفرجل ورب الحصرم وشراب التمر هندي وشراب النبيذ لوفر وشراب الورد والسكنجبين وغير ذلك غير مبرد بالتج ومن الاطعمة فالصندل وماء الكسفرة

أوما ين لتقل سهوكتها ثم يلقى معها الحصى والسكرات والدارصيني وان شوى منها شيء فليمسح بالزيت ويجعل في جوفه رؤس من البصل واسنان من الثوم فان ذلك يذهب سهوكته وان مقر فليكن بالخل الثقيف بعد ان يسلق سلقا ويصب ماءه ويحشى جوفه بالكزبرة والسذاب والكرفس واسنان من الثوم وقطع من الدارصيني ولتكن العناية بالصالح ما عظم أو سهك منها أكثر منها مما صغرو قلت سهوكته (لحوم الفواخت والشغابين ولحم القنابر والورشان والحمام) فاما لحوم الفواخت والشغابين فخارة يابسة قليلة الغذاء تذهب مذهب الفراخ والقول فيها كالقول في الفراخ واما لحوم القنابر والورشين فيشبه ما عظم جسمه بلحوم الحمام الراقية الا أنها أخف من الحمام والحمام أخف من الفراخ وأقل التهابا ويصلحها جميعا الخلل في حالة الطبخ بالماء والملح والحصى في أخرى وذلك للمحرورين وهذا للمبرودين وعند ما يراد سرعة خروجه من البطن (لحم القطا والحباري والكروان) فاما القطا وما أشبهه من الطيور الحمر اللحوم جدا فان الخلل يصلحها جميعا وأكثر ما تؤكل موصوفا واما الحباري والكروان فالحومها حارة قوية شديدة التجفيف لا ينبغي أن تدمن وتنفع المبرودين ومن شبكته الرياح واذ طبخت بالماء والملح وصب فيها دهن اللوز صحت بعض الصلاح فينبغي أن يصب فيها للمبرودين دهن الجوز والزيت وي طرح فيها قطع من الدارصيني والخولنجان فتكون أمرا حينا ثم نافع مما ذكرنا (لحم النعام) واما لحم النعام فغليظ جدا فينبغي أن يصلح بالصالح لظهور (لحم الكراكي) واما لحم الكراكي فيصلح الطبخ بالخل مرة وبالماء والملح أخرى على ما ذكرنا قبل فان أكل شواء فليمن بسرعة اخراجها من البطن بما يسهل خروج الاثقال مما ذكرنا أو يؤخذ عليه فانيد وحلو متخذ بنافيد وكذلك على شواء الاوز وما عظم من البط (لحم العصافير الالهية والجبلية) فاما العصافير الالهية والجبلية والصخرية فكلها بحففة قليلة الاغذاء وتختلف من بعد عتق دار اسخانها للبدن فالعصافير الالهية تسخن البدن اسخانا يينا وتزيد في الانعاط والباء ولا سيما آدمغتها وفرادها اذا اتخذت منها عجة بصفرة البيض والزيت ولا توافق المحرورين وتوافق المبرودين ومن شبكته الرياح وينبغي للمحرورين أن يشربوا عليها السكنجبين الحامض والمطبخة منها بالمري أسرع خروجا واما المشوية فعمرة الخروج وربما أورثت عظام العصافير اذا أكلت بنهم وابتلعت عظامها خدوشا في المري وفي الامعاء والمقعدة فلذلك ينبغي أن تمنق من عظامها أو يجاد قضمها وطحنها ومصها لئلا تبقى قطع العظام الحادة الاطراف التي يكن ان يحدث عنها هذا العارض وأمر اق أكثر هذه العصافير تلين البطن اذا طبخت بماء وملح ولحومها عاقلة ولا سيما أمر اق القنابر ولحومها فان للحومها فضل قوة في امسالك البطن ولا مرقها 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 يأكل من الجرادوسا والحصاروما كانت من هذه العصافير سمينة بالطبع فهي أجود اغذاء وأسرع نزولا ولا ينبغي أن يؤكل منها ما تمجج العادة والتجربة باكله فان فيها عصافير تأكل الهوام السمية وأكثر هذه جبلية وقلما يكون في الصخور وللحومها روائح وأنوان منكرة

الفصل السابع في القديد والنمكسود وكل نمكسود وقديد فناسب للحوم الطرى الذي منه يعمل الا أن التملح يزيد فضل بيس وحر وبطه انضمام واما التقديد فيزيد مع ذلك كيفية أخرى بحسب التوابل والابازير التي طرحت عليه فيكون المقدم منه بالصعتر والتاخوة وبالقلقل أزيد حرا والمستخدم منه والمتخذ بالكزبرة أقل حرا وان تقع في الخلل قبل ذلك كان أقل حرا وأسرع هضمها والطف وهي في الجملة قليلة الغذاء بالاضافة الى اللحم الطرى ويصلح لمن يريد تجفيف بدنه ويضرب في الجملة بمن يعثر به القولنج ويورث ادمانه الجرب 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 البدن
 واستعمال الاشربة
 القابضة وربوب الفواكه
 لمن هو حار المزاج
 واستعمال دواء المسن الخلو
 والمفرح والمتروديطوس
 لمن هو بارد المزاج وان
 يخفف فيه الاغذية وان
 يدام الاستنشاق الطيب
 البارد واما اذا كان تغيره
 الى التزينة كيماء الغياض
 والاحجام فقابلته بتشم
 المسن والزعفران
 واستعمال الرياضة
 والتعرق والتدلك واللحميات
 في هذا الباب منفعه
 عظيمة (في مضار الهواء
 المتحرك) قال ابو علي الهواء
 الشديد الحركة يولد
 تكاثف المسام والنزلات
 والسعال والدمعة وفقدان
 القلب الهواء القريب
 من الحرارة الغريزية
 وان كان مجازة على
 الاجسام والمواضع الرديئة
 كان فساد ذلك شبيها بفساد
 الوباء ومقابله ما يشبهه
 الوباء منه ان يعمل ما امر
 به في باب الوباء واما مقابله
 ما لم يجز مجرى الوباء بان
 يدام الاستعمال بالمياه
 العذبة والتدلك والتعرق
 والرياضة

المقالة الثالثة في

الحمام

(في مضار الحمام) ان
 لا يكون الحمام معتدلا قال

وبطء خروج الشغل فينبغي ان يبادر الى الجوارشبات المسهلة كالتمري والشهرياراني ودواء الخبير
 ونحوها من الجوارشبات المركبة من التريز والسقمونيا والافويه الحارة (لحم الايل) واما لحم
 الايل 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 ربحماقتت في هذه الاحوال وهو لحم غليظ
 رديء الخلط فينبغي ان يصلح بشدة التمري 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 الايل فاما (لحوم الطير) فنها الطيهوج ثم الدراج
 ثم الخجل ثم البدرج وكلاهما جيدة الغذاء لا تحتاج الى اصلاح غير انها لا تصلح ان يدمنها الاصحاء
 ويعتمدوا عليها ولا سيما لمن يكاد يتعب ومن هو جيد المعدة قوى الهضم فاما الضعيف والمرضى ومن
 يحتاج الى تطيف تدبيره فلا شيء اوفق لهم منها وينبغي ان تصنع صنعة موافقة فتصنع للمعرورين
 بالخل وماء الحصرم ونحوه وان ليس بملتهب البدن فيطبخ بالمسرى والزيت لمن يريد ان يزداد في
 تخفيف بدنه فيالشواء والكردناك وكلاهما 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 ليستدرلك بذلك
 قلة اغذائها ويسهل خروجها ايضا اللهم الا من يميل الى قلة الغذاء كمن يحتاج الى تدبير ملطف
 والمرضى فان هؤلاء ينبغي ان يسهلوا خروج هذه اللحوم من بطونهم بالاشياء اللينة الاسهال
 فيخرجه المحرورون بالتى هي اوفق لهم والمبرودون بما هو اوفق وقد وصفنا من هذين الصنفين
 جميعا ومن الادوية صفات كثيرة (لحم الدجاج) الاهلية والبدرج فاما لحوم الدجاج الاهلية فانها
 جيدة الغذاء ايضا وتلوها البدرج في جودة الغذاء الا انها اكثر 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 ايضا والغير المسمن ايضا
 من الدجاج الاهلية اشد ترطيبا للبدن من سائر الطيور الوحشية وهو لحم معتدل ملائم للبدن
 المعتدل الذي لا يكاد اشد كثيرا وهو يحسن اللون ويزيد في المنى والدماغ وخاصة من ادمغة
 الدجاج الاهلية فانه يغذو الدماغ غذاء كثيرا ويصلح حال من خف عقله وهو صالح ليس يحتاج الى
 كثير اصلاح الا اذا ادمن واما اصحاب الافزجة الباردة فانه كثيرا ما يعتر بهم منه القوانج ولا سيما
 اذا اكلوه بالحصرم وليس ينبغي ان يجمع بين لحم الدجاج والماسن فانه يخشى منه كونه القوانج
 الصعب الشديد واكله ايضا مع الخبز يعسر خروجه فضل عسر واصلحه كما ذكرنا من اصلاح لحم
 الطيور التي تقدم ذكرها (لحوم الفراخ) واما الفراخ فلحومها حارة ملتهبة ولشحمها حرارة
 ظاهرة بينة ولذلك لا توافق المحرورين الا انها تسهل خروجها من البطن من لحوم الدجاج ولا سيما اذا
 طبخت بماء وحصى وشبت وملح فانها عند ذلك تسهل خروجه من البطن وتوافق امر اطفال المبرودين
 واصحاب البطون المنعقلة وتنفع من وجع الظهر الغليظ المزمن وتسهل الكلى وتزيد في الباه الا
 ان للفراخ خاصة مضره بالدماغ والعين ولا سيما المشوية فينبغي ان يدفع ذلك بان يشرب عليها بعض
 ما ذكرنا من الاشربة المانعة لصعود البخار الى الرأس وجوزاباتها اذا كثرت فيمن شحمها اوفق
 للكلى واشد زيادة للباه (لحوم البط) فاما لحوم البط والاوزا كثر فضولا من لحوم الدجاج المسمنة
 وهي مع ذلك زهمة سهكة تكثر السهوكه فيها بحسب مواضعها وغذائها وكما كثر فيه ذلك فهو اردأ
 والدم المتولد منه اشر وأسرع على العفونة ويصلح من لحومها بان يطبخ بالخل والافويه الطبيعية
 الملطفة والبقول التي تلك حالها كاسذاب والنعنع والكرفس وتعمل اسفيدا جافا ليصب عليها ماء

الاستنشاق على معدن
حياته فبالحرى أن يكون
نكابة الوباء هي افساد
مزاج القلب والروح
الحيوانى الذى فيه يلحق
سائر أجزاء البدن ضرورة
تابع للقلب وتبعه حيات
رديته ائنة في الظاهر لغور
الحرارة الغريزية وغوصها
مخوفة في الباطن يتبعها
غشى دائم وسقوط قوة
وعرق بارد وصغر النبض
(في مقابلة الوباء) قال أبو
على اذا أحس بعلامات
الوباء وهو رطوبة الهواء
السايلة ثم سخنها بعد ذلك
هبوب الجنوب وركود
الشمال فليفرغ الى الفصد
والاسهال واستعمال كل ما
يكشف ويبرد ويطفئ 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
موافقة لمقاومة الوباء
هو الترياق الافاعى حتى ان
جالينوس زعم ان الوباء
العظيم الذى وقع بهم لم
يخاض الاستعماله (في
مضار الهواء الراكد)
قال أبو على يتبعه احتقان
الابخرة الرديئة والادخنة
الفاسدة فيه ويتبعها حالة
شبهة بالوباء أو بتغير طبيعتها

في لحوم الجداء والحملان غير ان لحوم الحملان ارطب من لحوم الضأن بحسب قرب عهدهابالولادة
وكذلك الجداء ارطب من لحوم المعز الا ان لحم الجداء محتار موافق لاهل الترفه والدعة وذلك انه
قليل الفضول معتدل في الحر والبرد والرطوبة واليبس فهو أوفق لهم من لحوم الحملان اذ كان
لايسرع بالامتلاء ولا يضعف عليه القوة أيضا ولا ينهك البدن ولا 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 أدمنه من ايسر ما وافق له أورث غلظ الطحال والدوالى 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 المائى القهوى في حال التها به 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 لا كل هذا اللحم اسهال السوداء، والاجود له ذلك وقد ينتفع المحرورون
وأصحاب الاكباد الحارة بالسكاج المتخذ من لحم البقر ولا سيما صرقه المبرد المصفى دسمة المسمى الاهال
فان هذا المرق يبلغ الى ان يذهب بالبرقان اذا تادم به مع الخيار وتحسى منه فاما المبرودون فليصلحوا
للحوم البقرية بعد التهرى بالخل والعسل والثوم والكاشم والسذاب والجرجيرة يأكلوها من بعد
بالخردل ويقلوا شرب الماء عليها حتى يخف البطن ثم يشرب عليها أقوى الشراب (لحم الجزور) فاما
لحم الجزور فيسخن ملهه مع غلظ كثير ويصلح ان يأخذ منه من تعثره الرياح والامراض الباردة
في أواخرها كحمى الربيع ووجع الظهر والورك وعرق النساء اذا كانت من منه وليؤخذ من غير ان
يصنع بخل فاما غيرهم فليصلحه بالخل والمرى فان الخل يكسر من حرارته ويلطفه والمرى أيضا يلطفه
ويهرية ويسرع اخراجه ومن اضطر الى ادمانه فليتعهد الادوية الملطفة التي لا تسخن والخل أخذها
والكبر الخلل والاشترغار الخلل ويستعمل أيضا في بعض الاوقات اذ لم يكن البدن حاميا والهواء حادا
الزنجبيل المرى (لحم الارنب) وأما الارانب فولدة للدم الاسود العكر الحاد المتين فليصلح ان اضطر
مضطر الى أكلها بأن يديم تدسيما كثيرا بالادهان التي ذكرنا أو يطبخ بالماء والملح والزيت المغسول
طبخا طويلا حتى يتهرى وان شويت فتشوى على بخار الماء، ولتعهد جميع من أدمن لحوم الصيد
اخراج السوداء وترطيب بدنه اذ لم يكن مرطوبا وتبريد بدنه اذ لم يكن مبرودا وكان محرورا وادماغ
الارنب اذا شوى نافع لمن به رعشة ولا سيما ان أكل بالقلقل والخردل (لحم الغزال) فلتنقل في لحوم
الصيد بقدر الحاجة فنقول ان لحوم الغزال أصلحها والدها وأقربها الى الطبيعة وهو مخفف للبدن
بقياسه الى لحم المعز الاهلى 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 ادمانه ممن ليس يحتاج الى تخفيف بدنه وتلطيفه فليصلحه
بالادهان التفهة كدهن اللوز والسهم المقشر وسمن البقر وأمان يعثره القوانج والرياح
الباردة فليتعده بدهن الجوز والزيت المغسول والماء والملح واذا شوى كان عسر الخروج من البطن
فليجنب أكثر لحوم الصيد من يعثره القوانج وعسر خروج الفضل وليس لا تخاذه بالخل وجه لانه
لا يحتاج الى تلطيف ولا تخفيف ويبطن اذا اتخذته نزوله ويقل اغذاؤه جدا (لحم حمار الوحش)
فاما لحوم حمار الوحش فغليظة جدا مسخنة وهى تنفع اذا طبخت بماء وملح وأكثر فيها من الدارصينى
والزنجبيل وتحسى أمر اقهها وأكل السمين من لحومها ينفع من تشيد المفاصل والرياح الغليظة
وكذلك اذا طبخت بدهن الجوز والزيت فمن اضطر الى ادمان أكلها فليتعهد ما يخرج السوداء
ويتعهد الترطيب والتبريد لبدنه ان لم يكن مبلغه اومتى حدث عن أكل لحوم الوحش تعدد في المعدة

أو الذي فيه أدنى جوضة
والمفضضة والاستنشاق
بالماء البارد ولا سيما
الورد والاعتساق قبل
تمكنه بالماء البارد
والانتقال من هواء الى
هواء لا يخلو اما 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 ما الى هواء
عفن عفونة أخرى كالعفن
بالقاذورات الى العفن
بالتزوقد 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 ومشوميه
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 ليرزجه
بالمياه المتحددة وليطرح طينه
فيها (في تعديل الهواء) قال
أبو علي اما الوباء فهو
عفونة الهواء وذلك اذا
خالط أجرة رديئة أو طيبة
ليكنها بقيت ولم تفرقها
الرياح حتى تعذب وذلك
لان الانسان أحوج الى
الاستنشاق منه الى سائر
مواد بدنه ثم له مورد

(فصل في منافع اللحوم ومضارها) وصنفها وما الاوفق منها في حال دون حال وودفع المضار
الحادثة عنها واصلاحها فلنذكر الآن اللحم الطري منها والقديد والنمكسود وضروبهما اذ
كانت احدى الاغذية المعتمد عليها فنقول ان اللحم طعام كثير الاغذاء جيد يتولد منه دم متين
صحيح كثير وهو من اغذية الاقوياء والاصحاء ومن يكدر ويتعب ولا يحتتمل ادمانه غيرهم لانه
يسرع الامتلاء ويورث الامراض الامتلائية ويختلف بحسب اختلاف اجناسه وازمانه
ومواضعه وأعضائه فتكون لحوم الحيوانات البرية في أكثر الامر أيبس من الاهلية ولحوم
الفتية أرطب ولا سيما القريبة العهد بالولادة (موضعه ولونه وسننه وعظمه وصغره وجنسه)
ولحوم الجبلية أيضا أيبس من لحوم البرية ولحوم الاهلية أرطب وأكثر غذاء وأكثر فضولا
واللحم الاحمر أكثر غذاء وابطأ نزولا والسمنين أقل غذاء وأسرع نزولا والمجذع معتدل فيما
بينهما والاعضاء الكثيرة الحركة القليلة اللحم والشحم كالا كارع أقل غذاء والمنضج المهري
بالصنعة والابازير الحارة والحلول الثقيلة أسرع انضماما وأقل غذاء والغير المنضجة بالصد
(لحم الطير) في الجملة ولحم الطير في الاكثر أخف وأرق دما وأقل فضولا اللهم الا لحوم طيور الماء
والآجام والاعظام من اللحوم والاكثر غذاء أوفق لاصحاب التعب والرياضة الكثيرة والالطف
والاقل اغذاء أوفق لاصحاب الابدان الضعيفة الناعمة ولمن لا يرتاض ولا ييبس من اللحوم أوفق
لمن تعترهم الامراض الرطبة كالسستقين وغيرهم والارطب أوفق للحموميين والنخفاء ومن
تعترهم الامراض اليابسة كالذق وضجوه (لحم الضأن والمعز) وبما قد حوت العادة بكثرة استعماله
منها لحم الضأن والمعز والبقر فلنذكرها أولا فنقول ان لحم الضأن أكثر اغذاء من لحوم المعز
وأكثر اسخانا وترطيبا وأكثر فضولا والدم المتولد منه آمن والزج وأرطب وأسخن من الدم المتولد
من لحم المعز فلذلك لحوم المعز أوفق لاصحاب الابدان الملتبسة والقليلة الرياضة وابطأ الى الامتلاء
والحميات وأصلح في الاوقات والازمان الحارة ولمن لا يحتاج الى كثير قوة وكثيرة بخلاف ذلك فلحوم
الضأن أوفق لاصحاب الاوقات والازمان الباردة ولمن تعترهم البرد ولمن تعترهم الرياح وفي الازمان
والبلدان الباردة ولمن يرتاض ويكثرك كما معتدلا ويحتاج الى قوة وجلد فليختبر بحسب ذلك فان
اضطر في بعض الاوقات فالاختيار من لحم الضأن أوفق من لحم المعز وبالصد فليتناه حتى يدفع
ضرر ذلك بالصنعة فيصنع لحم الضأن بالخل في حال يحتاج مع التلطيف الى تبريد وبالمرى حين
يحتاج الى تلطيف وسرعة اخراج وبالمصل والرائب والكشك والسماق وحب الرمان حيث يحتاج
الى تبريد فقط (القول في لحوم المعز) وتصلح لحوم المعز باختيار السمين منها وبصنعتها بالمصل
والزيت والحصى واللفت والجزروفي الجملة الاسف فيذباجات ويؤخذ قبلها وبعد ما من الفواكه
والبقل والاشربة ما يتلاحق به ذلك فيعمد لما يسخن ويرطب منها عند أكل لحوم المعز ولما يبرد
ويجفف عند أكل لحوم الضأن ويشرب على لحوم المعز الشراب الاحمر والذي له أدنى غلاظ وحلاوة
وليس بالعتيق جدا وعلى لحوم الضأن الشراب الابيض الدقيق والقهو ويكون الخلو 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 يسخن كالتبر واللوز والفانيد والنارجيل أكثر فانه بهذا التدبير يمكن ان يسلم من اضطر
الى ادمانه لحم المعز ولحم الضأن أوفق له وهم اصحاب الاوقات الباردة عن الاعتدال الى البرد من
أن تشبههم الرياح وتنقل بطونهم وتنهل أجسامهم وتضعف قواهم ويسلم من أكل لحوم
الضأن ولحم المعز أوفق له من أن يهيج به الحميات وتشور به الحراجات والدماميسل والامراض
الحارة (لحوم الجدا والحلان) واذ قد ذكرنا في لحوم الضأن والمعز ما ذكرنا فدان منه الامر

ما يتخلل من العصور ويتخلل ما ينقبض ويتكاثف 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 يكشف البدن وينع 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 ممزوجا بدهن الورد مفترا في الاذن (ضرر روج الجنوب) خاصيته تحليل الاخلاط وتسييلها الى قعر البدن وملء الدماغ بخارات فيتبع هذه الاحالة السدار والدوار والجرب 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 فالمستخدم العنب العفص

اذا كان الشحم عتيقا واطف غداؤه واماله الى المسخنة كماء الحص والحردل واللحم الاحمر المعلق المطيب بالفلفل والابازيرو الافاويه والمطحينات من لحوم الطير والصيد (الحفقان بعقبه) وأما صاحب الحفقان فيأكل المصوص من الدراج والطيروج 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 الاشربة غير المسكرة) • ولان كثير من الناس معتادون ان يستعملوا بعض الاشربة الغير المسكرة فينبغي ان نقول فيه قولا قصدا (السكنجيين) فنقول ان هذه الاشربة أحدها السكنجيين وهو مخصوص بكثرة الاستعمال وهو شراب كثير المنافع جدا وله أيضا مضار في بعض الابدان والاحوال فلذلك صار الاجود ان نذكر هذه المضار وأوقاتها ليحتمل عندها من منافع السكنجيين انه يطفئ الصفراء اذا شرب بالخلج ويقطع ما في المعدة والامعاء من بلغم فيندفع الى أسفل وينقي بذلك ويرد الكبد الملتبته ويقطع سددها ولا سيما اذا كان متخذا بالاصول والبرور الا ان البروري منه لا يبلغ في التطفئة مبلغ الساذج ولذلك البروري أوفق لمن قصد تقطيع السدد والساذج أوفق لمن أراد التطفئة وتبريد الكبد فان اتخذ بالاصول الهندياو برره ورش عليه في الطبخ شيء من الماء ورد كان شرابا نافعاعجيبا للمعرورين وأصحاب السدد الا انه ليس يجيد للمعدة ولا للعصب ولا للارحام ولا للصدر ولا للرئة اللهم الا لأصحاب الربو ولا للسهج الامعاء أيضا ويسقط شهوة الباه فلذلك ينبغي ان يحذره أصحاب المعدة الضعيفة الباردة والبطن المنطقه والصدور الخشنة أعنى عند النزلة والزكام والسعال اليابس الذي لا يحتاج ان يقلع معه شيء من الصدر وعند ثقل 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 بالمشانة اضراراشديدا (الجلاب) ويتلوه الجلاب في كثرة استعمال الناس له وهو صالح للمعدة والصدر والرئة وحرقة البول وينبغي ان يحتمل عند اطلاق البطن والطبيعة والسهج والزحير والبواسير (ماء العسل) وماء العسل أبلغ في هذه المضار من الجلاب ومع ذلك لا يطفئ ولا يبرد بل يسخن ولا يحتمله الا المبرودون وينفع من يعتره الامراض الباردة والمبلغمين وأصحاب المعدة الكثيرة الرطوبة ولا سيما المعمول بالافاويه (الفقاع) وأما الفقاع فضاير بالعصب كثير الصعود الى الرأس مبرد للمعدة ومنفخ ولذلك ينبغي ان يحتمل عند وجع الجنب والاضلاع والقولنج وانطلاق الطبيعة ويصلح عند التهاب المعدة والعطش الشديد من خمار كان ذلك أو من طول عهد بالطعام والشراب فاما الحبري فأقل ضررا بالعصب وأقل نفعاً منه والارزي منه أقل نفعاً من الشعيري وأقل ضررا بالعصب والمعمل منه أقل تطفئة وتبريد أو أقل نفعاً واضرارا بالعصب ومن كان يكثر من الفقاع مشهيا له فليستعهد الادوية التي تدر البول باعتمال (الشراب الحلو) وأما الشراب الحلو الغير المسكر الذي يستعمله كثير من الناس ويتخذ مرة من العصير ومرة من الزبيب ومرة ساذجا ومرة بأفاويه كالخردل والميفختج فانها تنفخ وتطلق البطن وتورمه بالرياح ويحتمله من تسرع الصلابة الى طحاله وكبده لان هذين الشرابين يورمان هذين العضوين فان كانا مع ذلك تخذين بالافاويه استخنا الكبد والميفختج خاصة ينفع من خشونة المشانة وتقطير البول وساسه واما الحنديقون والرساطون والميبة وما أشبهها من الاشربة فسخنة ينبغي ان تتوقى في الابدان والازمان الحارة وعند الحميات ولا الكثيرة الافاويه وتصلح للمبرودين ومن يحتاج الى اسخنة معدته وكبده وقلبه بعض الاسخنان والتقوية وفيما ذكرنا أيضا من هذه كفاية

المسك والكافور والعود

فإنها يتفق أكثرها في
التخفيف ثم الكافور يبرد
والمسك يسخن وكل واحد
منهما علاج آخر في
التبريد والتسخين والعود
والزعفران يقابلهما
الكافور مع المسك
والصندل يقابل به المسك
مع الكافور إلا أنه ينبغي
أن يعتمد في الأمر التخفيف
أما الروائح المرطبة مثل
البنفسج والنيلوفر وأما
بالأدهان المستنشقة ثم
سائر الطيب الرطب فإنه
بارد لا محالة فإذا آذى
بترطيبه لبعض المزاجات
ولبعض العلل حتى ازدادت
بها علة أو نقصت فالعلاج
المسك والزعفران والغالبية
وأما الذي يؤذي بالعصر
كالورد فإنه يزكم بعصر
وبجر عند قوم وبجده فيه
عند آخرين وبتبريد
الدماغ عند الفريقين
وكان العصر أقرب فإن
كان ذلك منه بالعصر
فمعالجته بما رخصي مثل شم
المريخيات من الروائح
ولهذا قيل إن البنفسج
والنيلوفر علاج ضرر
الورد ولكن لا يجاب أنه
يصب المار على الرأس
وأما ما يقبض كرائحة
السرو والسعد وغير ذلك
فمعالجته أيضا المريخيات
المذكورة والأصوب لما
يعصران يشم القابضات
ويصب على الرأس
المريخيات حتى يحتبس

ويجعل أكله إذا عادت الشهوة فرار يحج بماء الحصرم مطيبة بنعنع كثير وان أفرط الصداغ قصد
بما ذكرنا من التبريد والتطفئة ان كان الوجه والرأس معه حار الملمس ومعه الضربان في الاصداع
وان كان لا حرارة ولا ضربان معه بل ثقل غالب ميل الى الاستحمام وصب الماء الحار عليه وأكل
إذا عادت الشهوة من الكرنبية والعدسية لتسكينه (الخيار) وفي الناس أقوام لا يسكن عنهم
الخيار وأعراضه سكونا تاما لا يشرب شيء من الشراب لكنه من الخطا العظيم ان يشرب في هذا
الوقت ما يعيد السكر لكن الشيء اليسير قليلا قليلا ومزوجا وينتظر ما بين القدح والقدح وقتا صالحا
فيقطع الشرب عند سكون ذلك العارض المؤذي ومما يكسر من عاداته الخمار الجلاب بالنج والفقاع
وماء الخبز وهو الشلاب وربوب الفواكه القابضة الحامضة (الرخصة منه) وأما من يورثه
الشراب رخصة فالخمر ان يهجره البتة أو يقل منه فانه انهمك فيه ولم يبال به كان على خطر من
الفالج والسكتة وقد يغتر كثير من هؤلاء بما يحدث من السكون عند ابتداء السكر وذلك خطأ
عظيم والرخصة تصير بعد ذلك أقوى مما كانت أولا لان الشراب في الجملة مريح للعصب موهن
للدماغ والماء أصلح من الشراب ولا سيما البارد لاصحاب علل الدماغ والعصب (السداس بعقبه) فأما
من يصيبه السدار والدوار فيختار أقل النبيذ صعودا الى الرأس ويتنقل بما يمنع الخمار ويعن باسهال
الطبيعة فضل اسهال وخاصة بالايابغ الذي لازعفران فيه فان التواني في ذلك يوقع في الصرع
وفي الداء المسمى السبات (ضيق النفس والخفقان منه) واختلاج القلب وقد يعرض عارضان
رديان عن ادمان الشراب أحدهما ضيق نفس قصير المدة ويعدو عدوا الى التبريد وهو عارض
ردي يندز بالموت فجأة وينذر به باختلاج القلب ولذلك ينبغي متى حدث أدنى خفقان لمن يشرب
النبيذ ان يقطع الشرب من ساعته ويبادر الى فصد الباسليق من اليد اليسرى فان هذا باب عظيم
جدا لا يحتمل التغافل عنه وينبغي ان يهجر الشراب فيما بعد ذلك مدة ويلطف 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 فيجمل بماء التفاح الحامض المعصور المصفي ويطح حتى يصير في قوام العسل وي طرح
فيه أوراق من الاترج وتجن به الادوية ويتعهد هذا الدواء صاحب هذا العارض فانه دواء شريف
لتقوية القلب من غير اسخا و يصلح للخفقان واختلاج القلب مع حرارة (التشنج منه) والامتداد
والعارض الاخر تشنج أو امتداد يحدث بالسكران أو الخجور وشهما ما هو الى التمدد وينذر بذلك
اختلاج كثير في جملة البدن وينبغي ساعة يحدث ذلك ان يقطع الشرب ويبادر الى التقيء وان لم
يجئ بسهولة فبدواء مقهي قوي فاذا استفرغ جميع ما في المعدة جلس في ماء حار بقدر ما يلين البدن
ويتنفس قليلا ثم يخرج ويمرغ الخرز والمفاصل منه بدهن القسط أو النرجس أو السوسن أو البان
ولا يأكل شيئا البتة يومه وليلته تلك ويعاود الابتن والمرض ولا سيما ان بدائش من التشنج فاذا زالت
هذه الاعراض هجر الشراب مدة طويلة ولم يكسر منه باقي العمر وينتفض بالايارجات البكار
وأوفقها في هذا الباب ايارج روفس وهذا ايارج موافق صفة يؤخذ من الاسطوخودوس الحديث
مسحوقا وزن درهمين ومن القنطاريون الصغير وزن درهم ومن شحم الحنظل دانقين ومن
الغاريقون وزن أربعة دانق ومن الغريبون وزن دانق ومن الزنجبيل والوج والجنديب دسترن
كل واحد وزن دانق وهي شربة تخرج فضول العصب والدماغ والتخاع وتنفع في هذه الامراض
كلها أعني الصرع والسكتة والفالج والسبات والشحوص والتشنج والامتداد الرطب لا عدل له
في ذلك ان شاء الله تعالى وربما طرح معه موضع شحم الحنظل من عصارة شحم قنار الخمار وذلك

المنثنة) قال أبو علي العلاج لهم بشم الكافور والصندل والاستنشاق من دهن الورد والبنفسج والنيلوفر هذا اذا لم تكن الروائح زينة حانية فان كانت زينة حانية فعلاجه المقابلة بأنواع البخور والعودى ورائحة المسك والزعفران وصب الماء الحار على الرأس (فمن أضر به رائحة الفحم) قال أبو علي الفحم رائحته تفعل تسخيننا وتجهيفا وتوهينا لقوة الدماغ بحسب الكيفية السمية دون الكمية (وعلاجه) شم الفواكه والاسمين القابضة لتغلظ 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 وتشديد تنشق ماء الورد وغير ذلك وأصوب الاشياء له للممتلى الامتناع من الطعام (فمن تأذى بالطيب) كل الطيب بما هو طيب ومشعوم فانه نافع للدماغ والقلب ولكنه بما سخن أو يبرد ضار في بعض الاحوال أو يجفف أو يربط أو يعصر أو يقبض فاما الطيب العطري مثل

سكنجبيننا ساذجام برد بالخلج فان كان ذلك مما يغشيه ويقبضه فليشربه بعد نومه أو حين يفيق من سكره وعلى أن السكجنبيين الساذج المبرد جدا قليلا يغشى الا ان كان ضعيف المعدة جدا ومن كان كذلك فليستعمل السكجنبيين السفرجل صفة سكجنبيين السفرجل يؤخذ من ماء السفرجل الحامض المسكن المصفى عن ثقله جزؤ من الخلل المعتدل الثقافة جزؤ من السكر الطبرزد ثلاثة أجزاء فيطبخ وتزرع رغوته حتى يصير له قوام وليته مدطلى أحفانه عند نومه وجهته وصدغيه بأشياء مامبثا وصندل أحمر والفوفل والطين الارمنى والخلل والماء ورد ويقطر في عينيه قبل النوم الماء وردوان نفع فيه السهاق كان أقوى وايجتر من الشراب ما ليس بريحاني ولا مر ليكن المائى والقهور ويشربه على العدسية الصفراء والقريص والهلام وفي الجملة على الاغذية الحامضة ويتعهد الفصد والجمامة وتلين البطن فضل تعهد (حصى الكبد منه) وأمان يحصى عليه من كبده فليختر أيضا القهوه والتفه المائى وليتنقل عليه بالزمان الحامض ويعزجه 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 فليختر من الشراب أرقه ويجنب الغليظ والكدر ويتنقل عليه بالكرفس المربى والجزر ويأكل في طعامه الخرشف والكبر الخلل والهندباء والطر حشقوق ويتعهد ما قد منازكره مما يحل سد الكبد ويجنب الخلومنه خاصة والخلواء المتخذة بالنشا والخبث الفطير (ضيق النفس منه) وأمان يصيبه مع الثقل في كبده ضيق النفس وحصى فينبغى أن يبادر الى الفصد ثم الى سائر التدبير الذى وصفنا والى تضييد الكبد بالاضمة الباردة فان كفى ذلك والاهجر الشراب مدة فان هذا عارض لا يحتمل الاستمانته وينذر بتورم الكبد فهو لذلك خارج من حدود حفظ الصحة داخل في علاج الامراض وقليما يحدث به الشراب ضرر فى طحال لان الشراب دائما يضر الطحال دائما كما أن الماء يهيجه ويعظمه الا فى الفرد ويحدث باصحاب الاطحلة العظيمة جدا والدماء الغليظة ومن الشراب الاسود الرقيق (عظم الطحال منه) ومن حدث به ذلك فليجنب الغليظ الاسود والكدر والخلو ويحتاج الى الصفر المر الرقيق ويقبل من اجبه وشربه على يسير الطعام لطيفه لاعلى الشبع والرى التامين (فى السوداء بعده) وقد نجد قوما يقيمون عن ادمان الشراب خلطا سوداويا وفى ذلك لهم منافع عظيمة متى خرج بسهولة وليس ينبغى فى هذه الحال أن يقلب هذا الخلط عن مجراه هذا فاما متى لم يخرج بسهولة وهاج بعقب الشراب الفواق والكرب فينبغى أن يعان بشرب الجلاب والماء الفاتر ليسهل خروجه ثم يأخذ فيما بعد من الايام ما يسهل السوداء ويفصد بالاسليق من اليد اليسرى (القرقرة عنه) ومن حدث به عن الشراب وجع فى الكبد وتقرقر اذا تخمر عليه مع لبن الطبيعة وضعف الهضم فليختر الشراب الاصفر المر القوي ويشربه على أمراق المطجنات والالوان الكثيرة التوابل والابازير ويقل المزاج ويتنقل بالجزر واللوز والجزر وهو حبوب الصنوبر والفسق ويهجر البقول والفواكه الرطبة حتى يسكن عنه العارض (ذهاب شهوة الطعام بعقبه) وأمان يحدث به عند ادمان شر به ذهاب شهوة الطعام والغثى وتقلب النفس وتكسر البدن مع ثقل الرأس ونوم مضطرب متشوش فان هذه اعراض الخمار والخمار تخمه 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 فذال والاطاب النوم أيضا والسكون ثم عاود الحمام حتى تخف الاعراض وترجع الشهوة فان أفرطه بعض اعراض الخمار كالغثى والصداع قصدا الى الغثى بتسبيل القى بالسكجنبيين والماء الفاتر مرات حتى يخرج ما يخرج من المعدة ثم يشرب رب الرمان أو رب السفرجل أو رب الريباس ويقضم من الطين النيسابورى

عن الحرارة الغريزية

المذرة لها ولاستقبال
الحرارة العرضية عليها
حتى يتصرف فيها الاعلى
نحو ما يتصرف فيها الحرارة
الغريزية (وعلاج) منع
التكاثف هو الاستحمام
والتمرخ والتدلك والغمر
ولا سيما الاستحمام
بالمياه التي طبخت فيها
المليينات مثل النخالة
والسايونج والبنفسج
واكامل الملك والشبث
وأما الدهن فينبغي أن
يحتب في علاج التكاثف
اللهم إلا أن 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 بينا في
رسالتنا في تدبير المسافر
وأما حفظ القلب والاحشاء
عن البرد وتقوية المزاج
الحار المانع ضرر البرد
فبأخذ المجونات المسخنة
والشراب الصرف العتيق
والثوم خاصة لاسيما مع
الشراب وغير ذلك فاذا
تأذى الانسان بالبرد فن
الصواب له أن يحسى
المرقه الدسمة اللحمية
الممزوجة بالشراب المبرزة
بأنفل والثوم والدارصيني
فليكن هذا كافيا في أمر
البرد (فمن تأذى بالروائح

الاصفر المر الطعم القوي جدا فإنه يسخن اسخانا قويا ويضر باصحاب الامزاج الحارة الا ان يكثر
منه او ينقلوا عليه بالفواكه الباردة (الريحاني) والريحاني منه أكثر صعودا الى الرأس
وتصدية عاله ولذلك ينبغي ان يحذره من يعتريه الصداع والرمد ويسرع الى رأسه الامتلاء ويدفع
مضرته متى اضطر الى شربه مضطرب بشم الكافور والرياحين الباردة وتبريد الرأس بالماء وورد الصندل
والخل ودهن الورد والتنقل عليه بالسيفر جل وجميع ما يمنع صعود البخار الى الرأس وهو جميع
الفواكه الحامضة القابضة (العتيق) والعتيق أكثر تجفيفا للبدن الا انه أقل بخارا والحديث
كثير البخار سريره الا ان بخاره بخار رطب لا ينسكب في الرأس كثير نكابة كما ينسكب في غيره الريحاني
والاصفر المر العتيق جدا (الصرف) والصرف أوفق للبطن وأجود في كسر الرياح وهضم الطعام
وأرد للرأس في تخيره والصعود اليه (الممزوج) الممزوج بالصد والمعتدل المزاج فيعتدل في ذلك
وينبغي ان يكثر من اجسه للمحرورين ولا سيما ما كان أقوى وأعتق 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 المفاصل والحجارة في السكلى والغليظ القوام وهو أغدا وأوفق لمن
يريد أن يخلص بدنه والرقيق أجود لمن يريد تليين تديره (القابض) والقابض منه أوفق لمن
يحتاج الى قبض الطبيعية وعقلها وتقوية المعدة وهو في دفع الفضول واخراجها مختلف عن سائر
صنوف الشراب (القهوة) وهو نوع من الشراب أوفق للمحرورين غير انه يسقط الشهوة للباه
(المشمس) والمشمس يسرع الى توليد الحيات وتعفن الدم (الزبيدي) ونيبذ الزبيدي المجرد يذهب
مذهب الشراب الاسود الغليظ الا انه أقل اسخانا منه للبدن وهو أقوى قبضا وأما المعسل
والمشمس العتيق فإنه يسخن اسخانا قويا وينقى السكلى وينفع من أوجاع المفاصل الغليظة (المصرى)
ونيبذ العسل ولا سيما المصرى المتخذ من العسل وماء النيل الكدر فلهب جدا كثير التوليد
للمرار ونيبذ التمر والدوشاب كثير التوليد للدم العكر قليل المعونة على الهضم مطلق للبطن اطلاقا
ليس بالنافع جدا بل كانه ازلاق واطلاق يثقل على الطبيعية ان تحميه (السكرى) وأما نيبذ السكر
فصدع سريع الصعود الى الرأس الا انه يدر البول وينقى السكلى والمثانة ويذهب بخشونة الصدر
والرئة (نيبذ القانيد) وأما نيبذ القانيد فانفع للصدر وأشد اطلاقا للبطن وأقل نفخا الا انه يطفو
على المعدة ويغثي ويسخن الكبد ويوزمها وفي الدم المتولد منه حدة وحرارة لان في القانيد السجزي
قوة من لبن العشر فاما الخزائي فاخذه ما خذا السكرى الا انه أقل جلاء وأكثر تليينا (نيبذ الحنطة)
وأما الانبذة المتخذة من الحنطة والشعير والجوارس فكلها مقصرة عن منافع الشراب ووجه
منفخة (نيبذ النارجيل) وأما الماء السائل من عرق النارجيل فسخن ومقصر عن الشراب في
منافعه (نيبذ الرمان) وكذلك نيبذ الرمان وجميع ما يتخذ من النيبذ من الفواكه كالرمان الحلو
والتوت الحلو والكمثرى ونحوها فكل ذلك مقصر عن منافع الشراب والاجود انهم الا تستعمل لانها
تعاط وتنفخ لكن نيبذها على كل حال أقل في ذلك من عصارتها (أول مزار الشراب) فان رجوع الاث
الى ذكر المضار التي لا تزال تحدث من شرب الشراب وذكر ما يدفعها فنقول ان المضار التي
لا تزال تحدث من شرب الشراب هي الصداع والرمد وحى الكبد وذهاب شهوة الطعام والغثي
والسدر والدوار والرعدة والحمار (الصداع بعقبه) فمن كان يكثر به الصداع عن شرب
الشراب فليختار الابيض الرقيق منه والقديم الريح وان اضطر الى غيره فليكثر من اجسه حتى يفقد طعم
الشراب وليتناقل عليه بالسفرجل الحامض أو بره اذ لم يصب السفرجل ويضع على رأسه في وقت
الشرب نخر قمبردة بالماء وورد الكافور وينشق عند النوم دهن الورد ويشم عليه البنفسج واللينوفر
ونحو ذلك (الرمد بعقبه) فاما من يسرع اليه الرمد بعقبه فليشرب ساعة يفرغ من الشرب

والحامض أشد تطفئة منه
 إلا أن فيه فضل خشونة
 ولأن أكثر تركيبه الهواء
 بالقلب والتفاح مما ينفع
 في هذا الباب منفعة بالغة
 (في الذين أضربهم البرد)
 قال أبو علي البردي فعل في
 الأبدان على الإطلاق
 أفه الألكشاف والتخفيف
 وجمع الحرارة الغريزية
 في باطن الأعضاء ثم
 تطفئتها آخر الأمر ثم
 الهلاك والبرد يقاوم أما
 بالمزاج الطبيعي البارد إذ
 الشيء لا ينفع عن شبيهه بل
 عن ضده أو بالمزاج الحار
 القوي الممانع فإن الضد
 إذا قوى على مدافعة
 الضد لم ينفع عنه والبرد
 إذا فعل التكيف فقط ولم
 يتعد عنه أو يجب منع
 البخارات عن التحلل في
 الأبدان الممتلئة وخبث
 وجلب العفونة وعوارض
 العفونة وأما الأبدان
 النقية فإن التكيف
 المعتدل يوجب فيها حصر
 الحرارة الغريزية حتى
 تجتمع فتقوى فيجود فيها
 هضم الغذاء ونضج
 الإخلاق أبلغ وأكثر وأما
 إذا قوى البرد حتى يغفل
 باطن العضو فإنه لا محالة
 يطفى الحرارة الغريزية فإن
 تدور لم يعبأ بضعها 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 والأعراض اللاحقة به (الشراب في الجملة) فلنقل الآن في الشراب
 المسكر وأنواعه ومنافعه ودفع مضاره فنقول إن الشراب المسكر يسخن البدن ويعين على الهضم
 للطعام في المعدة وسرعة تنفيذه إلى الكبد وجودة هضمه هناك وتنفيذه من ثمة إلى العروق وسائر
 البدن ويسكن العطش إذا خرج بالماء ومن أراد به تسكين العطش لا غير فليصب عليه من الماء
 بقدر ما يخفى طعمه كله ثم يشربه فيسكن العطش وينفذ الماء ولا يسخن بته ويخصب البدن متى
 شرب على أغذية كثيرة الأغذاء ويحسن اللون ويدفع الفضول جميعاً ويسهل خروجها من البدن
 بالنحو والبول والعرق بالتحلل الخفي الذي بالمسام ويخرج الصفراء أيضاً في البول يوماً فبمفع
 إن تكثر كميتها أو تسوء كيفيتها ولذلك هو عون عظيم على حفظ الصحة إذا شرب على ما ينبغي ويصلح
 وقتاً وقتاً وبالقدر المعتدل الذي تقهره الطبيعة وتسهل عليه ويطيب النوم ويثقله فتستريح
 الآلات النفسية راحة أكثر من راحتها عند النوم على غير الشراب فيكون البدن من بعد ذلك
 النوم أقوى والحركات أخف وأسهل والحواس أذكى وألطف والهضم أجود وأبلغ لطول النوم
 وقلة الحركات فيه ومن تركه عن اعتياده لبرد بدنه وهاجت به الأمراض السوداء وقلت
 وضعفت هضمه كلها (كمية الشراب) والمقدار الذي ينتفع به في هذه الوجوه ثلاثة حدود كميات
 أولها إن يشرب بعد الطعام مع الماء بقدر ما يسكن العطش سكوناً تاماً ولا يراد به غير ذلك من تفريح
 النفس وتطريها وهذا الحد للمحرورين وأصحاب الأبدان الممتلئة جداً ومن يحصى جسمه
 عليه والحد الثاني إن يؤخذ منه إلى أن يبلغ أن يسر النفس ويطر بها باعتدال في ذلك من غير
 ثقل في الحواس والرأس ولا ميل إلى النوم شديد فإما إذا جاوز ذلك إلى تلجج اللسان وفقد صحة
 العقل واضطراب مفاصل البدن وضعفها عن الحركات فإنها حالة السكر وذلك ضار جداً في وجوه
 كثيرة ولا سيما إذا ترادف وتواتر وقد ينفع إذا لم يتواتر ولكن يكون في الشهر مرة أو مرتين أكثره
 فإنه في هذه الحالة يسخن البدن ويرطبه ويرقق أخلاطه ويفتح مجاريه ويذكي حواسه ويحلل كلما
 قد بدا ينعقد ويجمع فيه من فضلات رديئة ثم يخرجها بعد بالمجاري والمنافس ولا سيما إن شرب
 من غده هذا اليوم الماء فإن الماء في هذه الحالة يجيء إلى جميع ما قد حله الشراب ورققه فيجذبه
 ويدفعه ويسهل خروجه ويجيء إلى جميع ما قد سخن من الأعضاء بالشراب فيبرده ويعيده إلى
 اعتداله ولذلك من أجود الأشياء في حفظ الصحة أن يجعل الشرب بعد يوم الشراب من الماء وحده
 وما كان من الأبدان ملتهباً جداً فيمنبغي أن يشرب الشراب يوماً ما إن شرب الماء يومين أو ثلاثة
 وما كان منها دون ذلك فبمقدار من اجها حتى يكون ذلك يوماً يوماً فأما السكر أو الشرب على
 الخمر ومدامته ومواترته بخاب الأمر الرديئة المهلكة وإن يبقى البدن على هذه الحال
 كثير بقاء حتى يقع في الأمر الرديئة كالصرع والفالج والرعشة والأمراض الحادة وتورم
 الأحشاء لاسيما الكبد والديلات والخراجات وفساد العقل وكدر الحواس وضعف الحركات
 وترهل البدن وذهاب الشهوة للطعام وهو يختلف في أفعاله هذه بحسب اختلاف أنواعه (الخمر
 الأسود) والأسود الغليظ الحلو منه أكثر أغذاء وتوليد اللسد والدم الغليظ الأسود وشده المن
 يعتره الامتلاء والأمراض السوداء وخيرها اللهم وكين وأوقفها لمن يريد أن يزيد في لحمه (الخمر
 الأبيض) والأبيض الرقيق أقالها أغذاء وأوقفها للمحرورين فإن الشراب له مع امتحان الأبدان
 أن يخرج الصفراء التي تتولد قليلاً قليلاً في البول كما ذكرنا قبيل في دفع كون الأمراض المرارية
 ولا سيما مثل هذا الشراب فإنه لا يسخن كثيراً سخناً ويدر البول إدراة صالحة كثيراً (الخمر
 الأحمر) والأحمر المعتدل في غاظه ورقته أغذاء الشراب وهو يولد ما جيداً (الخمر الأصفر) وأما

الدم مستعد للعفونة الا أنه يكسر الرياح وينفع من وجع الصلب والمفاصل العتيق شرب أو استحم
 به (دفع مضار هذه) ويدفع مضار هذه بان لا يشرب في وقت غرقه بل بعد وقت طوي وبعده من
 اناء الى اناء وخاصة الى الخرف الحديد فانه ينفس عنه بهذا التدبيراً كثيراً حتى الكبريت ثم يصب
 على طين حروي يصفى عنه ويشرب برب السفرجل والريباس وحماض الاترج والمان 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 لكييفية النحاس ينفع من يعتريه القولنج الصعب
 الشديد وتولد سحج الامعاء العسر المتاكل الواغل في جرم المعوي وينفع أيضاً من به قرحة عفنة
 عتيقة في رتته وتدفع مضرته بالاختزال والاكثار مما يعرئ ويمنع كون السجوح كصفر البيض
 والطين والصمغ وشحم المعزوالارز باللبن ونحوها (الماء الحديدي) وأما القابل لكييفية الحديد
 فانه يقوى المعدة ويضمحل الطحال ويزيد في الانعاط الا أنه ماء قابض حامض فينبغي أن يصلح بما يصلح
 به القابض ويشرب بماء السكر أو بماء العسل (الماء الرصاصي) والقابل لكييفية الرصاص
 يولد القولنج الشديد ويحبس البول ولذلك ينبغي أن يتلاحق بما يدبر البول ويسهل البطن (الماء
 الذهبي والفضي) فأما الماء المتولد من معادن الذهب فهو دون ماء النحاس في رداه وهو ينفع من
 الخفقان والتوحش والمالنجوليا وكذلك الماء المتولد في معادن الفضة فانه دون الرصاصي
 ومضرته وينفع أيضاً 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 وهي أن يجعل الماء
 في اناء فخار ويوضع على رأسه قصب مشقق وفوقه جرة صوف نقي مغسول ويوقد تحته وقودا رقيقا
 ويعصر الصوف متى ابتل بالبخار أو يغلى غلياً ناشدا ثم يبرد تبريداً قويا ويصفى عما 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 مضطراً أخذ ما يفتح السدد في الكبد وما ينقي المجاري في الكلى والمثانة
 مما قد ذكرناه قبل واعتدى بماء حمص وماء الباقلي وأكل البطيخ والهليون والحرشف فان ذلك
 يمنع من توليد السدد في الكبد والحجارة في الكلى (الماء النفطى والقيري) وأما النفطية والقيرية
 فحالتها حال الكبريتية (الماء المر) وأما الماء المر فينبغي من تفتح السدد وتلطيف الاخلات الا أنه
 يفسد الدم وينهك البدن بكثرة الاسهال فلذلك ينبغي أن يطرح فيه السكر أو يقطع فيه قصب
 السكر أو يلقى فيه من الخرفوب الشامي شيء كثير فهو أجود أو من حب الاس أو من العناب أو من
 البسر المطبوخ ويتعاهد الاغذية المسككة للبطن (الماء المنثني) وأما الماء المنثني فمضرته تعفين
 الدم ويدفع ذلك بمرجه في الماء وردد وطبخه بالافاويه والطيوب كالمصطكي والعود والاذخر
 والسنبلي 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 الخمل والمان الحامض ويتعهد تضديد المعدة والكبد بالورد والصندل والناارين والسعد
 والاذخر (ما يكسر رداء المياح في الجملة) وبالجملة فانه يكسر المياح الرديئة بالشراب وربوب الفواكه
 اللذيذة والاختزنها أنفسها وأشدها نكياتها في الابدان المريضة لاسيما التي أمرضها موافقة لما
 يحدث عن هذه المياح وأما التي أمرضها مضادة لما يحدث عن هذه المياح فقد يتفجع بها فاما
 الابدان القوية الوكيدة الصحة فلا يكاد تؤثر فيها رداء هذه المياح سريعا أعنى في يوم أو يومين والى
 أسبوع وفيما ذكرنا من منافع الماء المشروب والنج والجد وسائر المياح ودفع مضارها كفاية
 وبلوغ في غرض هذا الكتاب

أشربة الفواكه وينظر
 بعد ذلك هل تحرك فيهم
 شيء من الاخلات وهل
 تجسرت فيهم البخارات
 وحركة الاخلات
 يستدل عليها بأوجاع
 منتقلة في الاعضاء وتور
 في الحركة ولا سيما ان كانت
 الاخلات ثقيلة أو رطبة
 وكغرز الابرولذع في
 العضل لاسيما ان كانت
 الاخلات 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
 حاجت الاخلات الثقيلة
 فالفصد نافع لها كيف
 كانت وأما المرارية فينبغي
 أن يستفرغ لابل كل
 ما يستفرغ المرار ولو كان
 بما يجب مع الى ذلك
 التطفئة كثير خشت وتغر
 هندي وسويق النبق
 وما أشبه ذلك واذ اظن
 ان الاخلات ليست بكثيرة
 وانما تؤذى بالحرارة
 فالاشتغال بتسكينها بما
 يبرد ويسكن أولى على حال
 حتى لا يتعقب الاسهال
 ضعف وبما ينفع منفعه
 بالغة الرائب الحامض
 المبرد والفقع المتخذ من
 كسك الشعير ومن الاغذية
 أنواع القريص بالسمنك
 ولحم البقر اذا كانت القوة
 الهاضمة في المعدة قوية
 وللرمان المنزاحة في هذا

الهواء الحار المسخن للقلب
يحلل الجلد ثم هو مكثف
له مهيتى عفونة المرار
والرعاف والصداغ
والخيمات الحادة قليلة
الضرر للابدان التي
مزاجاتها الطبيعية حارة
أو مزاجاتها الخارجية عن
الطبيعة باردة كثير الضرر
لن هو بالصد والاحتباس
منه بالاكتنات والمخامر
وغير ذلك (فمن ضربه
الهواء فأضر به) أما
الابدان الحارة اليابسة
المهزولة فيعرض لهم من
ذلك حتى يوم أوحى عفونة
وربما عرض لهم الصداع
ويعرض لهم الصداع
والرعاف وغير ذلك وأما
أصحاب الابدان الباردة
الرطبة فيعرض لهم صداع
لين وضيق نفس وضعف
المفاصل وتعذر الحركة
ويردهم الى الاعتدال
(علاجه) فينبغي أن يشم
من اصابه الكافور
والصندل وماء الورد
ويغسل وجهه ويديه
ورجليه بماء الورد المبرد
أربعماء بارد ويغذى بغذاء
خفيف لطيف مزورى
حصري أو نشوقى أو
كشكية ويضم قلبه
بقلة الحما وبصندل
وماء ورد وكافور ويشم
الروائح الباردة ويستقى
الاشربة الحامضة من

والمالح والتشف واليابس فانه بهذا التدبير يمكن أن يسلم من مضار الماء الحار ولا يدع مع ذلك ان
يبرده بجميع ما يقدر عليه من الرفع في الهواء بالليل ودفنه في النهار في السرايب وفي وسط الرمل
المبول ونحو ذلك مما يقدر عليه ويتخذله وقد ذكرنا من دفع المضار الحادة عن الماء المشروب
بكثرته أو حره أو برده أو باستعماله في غير وقته ما كفى وقد يحدث أيضا في الهضم ضرر وفساد بقلة
شرب الماء وذلك لفقد العطش وتدفع هذه المضرة بان يشرب الماء وان لم يشته قد رما كان يشغل
اذا شرب ويمدد المعدة ثم ينبغي أن يتعالج بالقيء 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
الاسباب والعلل في كل موضع منه لانا قد ذكرنا اننا توخينا أن نعدل عن ذلك الى العلاج النافع
نفسه ولا نالو ذهبنا نفعل ذلك لطال هذا الكتاب طولاً مفرطاً جدا وغرقت العلاجات النافعة
وضاعت في خلال الكلام في الاسباب والعلل وذهب الانتفاع بها عن ايس له غاية الدربة في
الصناعة وعن العوام جملة اذا كانوا لا يجدونها متسعة منظومة بل مفترقة متبددة في خلال
كلام ليس في وسعهم فهمه فن أجل ذلك صار هذا المسلك أنفع للجميع وذلك انه يقف من فن أهل
الصناعة على مطلوبه وقوفاسه لا انتظام المعاني وترادفها فينتفع باستعمالها ولا تضربه قلة معرفته
بعلاها وأسبابها وأما العالم الدرب بالصناعة فنجتمع له ذكرها حتى يكون نصب عينه وذنه
وتصوره لاختصار الكلام فيها وإيجازه وهو غنى لعلمه بعلاها 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 الاضطرار الى شربها وفي بعض ما ينتفع منه به فنقول انه من البين أن جميع هذه المياه
مطروحة الا عند الاضطرار وللتداوى بها أو لفقد الماء المشروب ونقول (الماء القابض) ان الماء
القابض ينفع من استطلاق البطن وورهل البدن وكثرة التحلل منه ويضر بعقله للطبيعة وامساكه
البول ويطنزوله من فم المعدة وسده لمسام البدن وتجفيفه اللحم بقلة نفوذه الى الاعضاء
واضراره بالصوت والنفس بتجفيفه قصبه الرئة وهذا الماء في أكثر الامور شي أو زاجي أو حديدي
أو ما يجري على الحجارة التي فيها طعم هذه أو أرض فيها بلوط وخرنوب كثير او ضروب من الاشجار
القابضة العفصة وتدفع هذه المضار بأكل العسل وشربه بماء العسل وشرب دهن الحسك الجبل
على نقيع الزبيب وتدسيم الغذاء وادمان الحمام وينفع هذا الماء من زلق الامعاء واستتطلاق
البطن ودرور البول وكثرة جري العرق والطمث (الماء المالح) وأما الماء المالح فانه يطلق طبيعة
من لم يعتده ثم انه يعقله ويولد الجرب والحكة والبهق والقواحي والثآليل وتدفع هذه المضرة بشرب
الدهن وتدسيم الغذاء وفرج الماء بالسكنجبين الحامض وربوب الفواكه الحامضة والاكل منها
في ابانها ومما يصلحه ويكسر أيضا طعم ملوحته أن يلقى فيه السويق الجيد المقل ثم يصفى عنه
مرات ويطرح فيه قطع التفاح الحامض أو النبق أو الزعرور ويترك فيه يوما ليلة ثم يصفى أو يطرح
فيه الطين الحر الذي لا ملوحة فيه أو من الآجر الجديد أو من خرف التنور ثم يصفى عنه ويشرب
أو يغلى غليا ناشدا طويلا ثم يبرد بأشد ما يقدر عليه من التبريد ويصفى عما يرسب أو يقطر من
حباب أو حرار رقيقة فيعذب القطر فان احتمل محتمل مؤنة تقطيره بالرطوبة على صنعة ماء الورد
قطر عذبا أو قريبا من العذب بحسب لين نار وغلظ ملح فانه متى كانت ملوحته عن ملح غليظ فارقت
الملوحة بهذا العلاج سر يعاومتى كان عن فوشادرا أو زهر الملح أو البورق كان ذلك فيه أعسر وقد
ينتفع بهذا الماء من يكثر به الحراجات والديبلات ومن بهرهل في المعدة والبدن وعرق مز من (الماء
الكبريتي) والماء الكبريتي يهيج الصداغ ويظلم العين ويضعف المعدة ويسخن الكبد ويجعل

في كرتين أو ثلاث عند ارادة

تسكين الاوجاع ثم يتبع
بالسكون فلا ينام عليه فأما
ان خولف هذا فحدثت
منه تهيآت من الامراض
التي تذكرها ثم الفصد
الزائد على المقدار
الطبيعي يجعل شفاء العلة
الموجعة من أي مادة كانت
الا ان قوام الحرارة
الغريزية متعلقة بالدم
وقوام الحياة متعلقة به
بالحرارة الغريزية فالهذا
الاحتياط والتوقي فيه
أحسن وأبلغ وأما الاسهال
أيضا فينبغي ان يكون
أيضا عند قوة البدن
وحاجته وبما سهل الخلط
الغالب الضار وبعد جودة
الحمية وان لا يتعبه أو
يتقدمه حركة عنيفة أو
جماع وان لا يشرب عليه
ماء كثير ولا يؤخذ في
المعدة طعام كثير ولا يؤخذ
عليه طعام مالم يخبس
اسهاله وان يخفف الطعام
والشراب في ذلك اليوم
جدا و يبلغ 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 الريق ولبعضهم على
الطعام وأولى الاوقات به
الشتاء وأما الدورور فينبغي
ان لا يكون مفرطا ولا

وفي ماء القطر وماء المطر وكذلك ينبغي ان نقول فيه بمقدار ما يلحق بغرض كتابنا هذا أعني ان
نذكر من ذلك ما هو النافع والمطلوب فقط دون العالل والاسباب فنقول ان الجدي يفضل بعضها
على بعض بحسب فضل الذي منه كان فيكون الكائن عن الماء الذي هو أجود أجود وعن الماء
الذي أردنا أردنا (الجدي في الجملة والنلج) وأما النلج فيختلف بحسب المواضع التي يقع عليها فانه
ربما يقع على جبال ومعادن كبريتية وزاجية ونحوها فما كان فيه من هذين طعم مستبان
أورا تحته منكرة فردى لا ينبغي أن يستعمل فان لم يكن بدم من استعماله أصح وتلحق ضرره على
ماسنين ونقول فيه عند ذكرنا المياه الرديئة وما كان فيه تغير من ريح أو طعم أولون منكر فهو أردأ
فاجتري السليم وأما الجدي فان كان من ماء جيد مختار فلا كثير فرق بينه وبين النلج النقي الا ان الماء
المبرد به أبطا المتخدر اعن فم المعدة ومن أجل ذلك يكون أصح لمن يحتاج الى التبريد الشديد
كالحمومين والمتهبين وأردأ لمن لا يحتاج الى ذلك ومن يؤذيه الماء البارد جدا وانما تضطر اليه الشهوة
فانه لا يمكنه أن يشرب غير الصادق البارد فأما اذابة النلج والجدي في الماء وتبريد الماء به ما من خارج
فانه اذا كان الماء ماء جيدا مختارا وكذلك النلج والجليد لم يكن بين ذلك فرق بته اللهم الا ان لا يبرد
الماء به ما من خارج بقدر ما يبلغ برده برد الماء المذاب فيه الجدي والنلج فأما اذا كان الماء جيدا والجدي
والنلج رديئين فببرده به ما من خارج أصح من اذابتهما فيه وبالضد وأما اذا كان الماء رديئا والنلج
والجدي جيدين سليمين فكلما أكثر منهما في ذلك الماء كان أصح وماء القني في أكثر الامر يصلح باذابة
النلج فيه لان أكثر القني متخلف في الجودة عن الماء الكائن عن النلج وقليما يصاب ماء قناة يبلغ من
رقته في قوامه وسرعة نزوله عن المعدة وخفته عليها وقلة انقاله لها واسراع السخونة والبرودة اليه
واسراع نضج ما يطبخ به ما عليه ماء الاودية الغزيرة الممتدة عن الثلوج الكثيرة السليمة وهذه
الفضائل التي من أجلها يكون الماء مختارا موثرا على غيره فأما الجدي فاذا كان من ماء الوادي
فاذابته في ماء القني أصح في أكثر الامر فأما اذا كان من ماء قناة فعلى حسب حاله من حال ذلك الماء
(ماء القني الجارية) وأما القني الجارية فأفضل في أكثر الاحوال من ماء الآبار الواقعة اللهم الا ان
يوجد في ماء القني الجارية طعم أوريح منكر غريب فاما في أكثر الامر فان ماء القني الجارية أرق
وأخف وأسرع نزولا عن المعدة من ماء الآبار 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 اطباء وقد ما هم ان ماء الاودية يضر بمن يعتمد القولنج اضرارا
أكثر من اضرار ماء القني (الماء المغلي) وأما الذي يغلي ثم يبرد ويشرب فأقل نفعاً وأوفق لمن
يعتريه النفخ في جوفه وهو أقل موافقة للمحرورين والمتهبين (ماء القطر) وأما ماء القطر فسرير
النزول عن المعدة والنفوذ الى الاعضاء والخروج بالعرق والبول الا أنه سريع التبخر الى الرأس
ولذلك يضر في هذه الحالة بالذين تمتلي رؤسهم سريريا وتظلم أعينهم ويسرع اليهم الزكام والنزلة
(ماء المطر) وأما ماء المطر فريء حلوا خفيف سريع النزول عن المعدة الا أنه متهين للعفونة ولذلك
تكون ما يئة الدم الكائنة منه متهينة للتعفن والاشعال الحيات فلذلك ينبغي أن يجتنبه المتهبون
لتعفن الدم وتولد الحمى ولا سيما في زمان الخريف فانه أشم ما يكون هو في نفسه في هذا الوقت وأشد
ما يكون أيضا استعداد للعفونة في هذا الوقت فن اضطر اليه فليشر به بالسكجنين الساذج الحامض
فان ذلك يدفع مضرته هذه وقد كاذرنا قبل المضار الحادثة من شرب الماء الغير البارد بانه يهيج
الاحشاء ويصفر اللون ولا يبلغ من تسكين العطش مبلغ البارد فيحوج لذلك الى الاستكثار منه
فيصير بكميته أكثر ضررا فن اضطر الى ذلك فليميل أعديه الى الحوضة فيجعلها من المتخذة بالخل
والرائب المخض وحمض الاترج والمصل ونحو ذلك ويشرب عليه ربوب الفواكه الحامضة
ويتحرى ويتطلب المراقدة والمساكن الباردة والرطوبة التزهة ويحذر التعب والاكل من الخلو

فهما 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 اثنتي عشرة ساعة
 يوزعه أكثره ليلا ومقدار
 ساعة أو ساعتين نهارا ان
 كان يتغذى وان لم يتغذى
 فالقيمة مكرهه له الا
 لسبب من الاسباب
 الموجبة للراحة عن تعب
 شديد أو غضب مفرط أو
 فكرة وغم والسهر المفرط
 ضار لاسباب الاسباب
 الاخرجة الخفيفة
 والاخرجة الحارة والنوم
 المفرط ضار لاسباب الاسباب
 الابدان العلية الممتلئة
 • وأما الاستفراغ
 والاحتباس فالاعتاد منه
 الفصد والاسهال والعرق
 والبول والانزال وقد قلنا
 في الانزال 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 الاعتدال
 الضرورة ولا بعد ما تقدمه
 شرب ماء كثير أو شراب
 مثير للاختلاط ولا مع ضعف
 المعدة والقلب ما أمكن
 وان يجتهد حتى يخرج
 المقدار المطلوب من الدم

المفاصل وخرز الظهر أخلاط الغليظة لزجة تتججر على طول الزمان وتضر بمن به ورم في احشائه
 أو خراج يحتاج أن ينضج وينبغي أن يحذر أن يشرب من الماء الصادق البرد جدا مقدار كثير دفعة
 قبل الطعام وبعده 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 والدلك لجميع البدن حتى يحمر وعمره
 من بعد دهن القسط ودهن السوسن والترجس ونحوها مما يسخن العصب ويطفه ويميد البول
 باعتدال بزر البطيخ اذا اقتنع بالسكر وزن خمسة دراهم فان خلط به من بزر 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 بزر البطيخ المقشر وزن عشرة
 دراهم ومن بزر القرع الحلو وبزر الخيام من كل واحد وزن خمسة دراهم ومن بزر الهندباء وبزر الفوفير
 من كل واحد وزن درهمين ونصف ومن بزر الكرفس وزن درهم يستف من الجميع وزن خمسة دراهم
 بماء الجلاب (صفة دواء آخر أقوى في ادرار البول) ويستعمل عند بدو التججر في المفاصل وتولد
 الاخلاط الغليظة في خرز الظهر وترهل البدن عن الافراط من شرب الماء البارد يؤخذ من بزر
 الكرفس وزن عشرة دراهم ومن النانخواء والدوقو وفوة الصبغ والابسل والاسارون من كل
 واحد وزن درهمين ومن الفانيد السجزي مثل الجميع ويستف منه وزن خمسة دراهم بماء قد طبخ
 فيه برساوشان ويأكل في هذه الايام من ماء الخوص وخاصة الاجرفان هذا الدواء ان أدمن 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 ترك البتة دفع ما يحدث من ضرره ما أصاب منه اما التخشين الصدر فالغرغرة بالماء الحار بعده
 واما المنع الزكام من النضج فيصب الماء الحار مدة طويلة على الرأس في الحمام في آخر النزلة وخارج
 من الحمام في بدوها واما منعه الخلاط الفاعل للربو من الخروج فبأن يستعمل بعده طبخ
 البرساوشان وطبخ الزوفاء ويؤخذ من نور الانجيرة المحجون بعقيد العنب ويتغرغر بالماء الحار ويكمد
 الصدر ويلبغى 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 بضربة تبريد شديد 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 الري بودرالى تكمد الكبد حتى يحس بالسخونة قد وصلت اليها وتلاحقه بالشرب من
 الشراب القوي الصريف قدر رطل قليلا قليلا فان لم يجد بعد ذلك وجعا تحت الاضلاع العليا من
 الجانب الايمن ولا قرقرة خفيفة اذا غمز على ذلك الموضع فقد سلم من شره وكفى هذا العلاج وان
 وجد ذلك احتاج ان يعاود أخذ الشراب الصريف ويأخذ أيضا بعض الادوية والجوارشمنات
 المسهلة والامروسيما والاثاناسيما نافعان في هذا الوقت والزنجبيل المرابي وان يستف من النانخوة
 وزن درهمين أو اللوز المر قدر درهمين ويجتنب الاغذية والقواكه الحامضة أياما ولاسيما 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 المبزرة والمطحنات 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 والذي قد
 أذيب فيه الثلج والجد وفي ماء القني وماء الآبار التي لا تجرى والادوية وفي الماء الذي يغلي ثم يشرب

الصوم ولا على استفرغات

الطباشير الأبيض الحلال وزن عشرة دراهم ومن الورد المطحون وزن ثلاثة دراهم ومن السماق المنقى من حبه وزن درهمين ومن الجلبانوز وزن درهم ومن القاقلي الكباب درهم ومن المصطكي والعود النىء من كل واحد وزن نصف درهم والشرية 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 وخردا وبقيا والسكنجبين او بالمرمرتين متوايتين فان زال عنهم هذا العطش والاعذار أعنوا التي ثلاثة ايام ثم عاودوه حتى يزول هذا العارض فهذا التدبير يسلم من مضرة الماء العذب المؤذى بكثرة كميته أو شدة برودته (الضار بحره) وأما الذين يميلون الى الماء الحار منه ثم يفسد عليهم هضمهم فينبغي ان يدرجوا قليلا قليلا الى شرب الابرد فالأبرد حتى يصيروا الى الحد الذي لا يفسد هضمهم ويأخذون ربوب الفواكه القابضة الحامضة كالتفاح والسفرجل ونقيع السماق بالماء ورد حتى يحسوا بخشونة وقبض في الفم فعند ذلك لا يفسد ما كان من الماء يفسد بحرارة هضمهم ثم يتدرجون الى شرب الابرد فالأبرد حتى تقوى معدتهم وتحتل من البارد ما لا يفسد معه الهضم (الضار لاخذه في غير وقته) فاما المضرة الحادثة منه عن أخذه في غير وقته فان ذلك يكون اذا ذهب الانسان مثلا منه الى الاثمد بالماء البارد ان 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 فليتحمل العطش وليتعدل بقضم الثلج ومص الماء وتجريه وترك الاستيفاء منه على الطعام الى 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 فالصابر على العطش بعد ان يصاب من الماء قليلا يوهن العطش ويكسره ثم انه يذهب به البتة كما يذهب التصابر على المتساعل بالسعال وعن الحلب بالحكمة فهذا الوجه في دفع المضار الحادثة عن الماء المشروب بكثيره (مضار الماء والثلج ومنافعهما) وأما المضار الحادثة عن برد الماء والثلج فان أكثر ما يحدث ذلك بأصحاب الاضاج الباردة والابدان الشحيمة والمشايخ والذين لا يزال تعثرهم الامراض الباردة وأصحاب المزاج الحار والالوان الحمر واللحم الكثيرة والنبض العظيم فقلما يحدث بهم ذلك لبلوغ الماء البارد في معدتهم وجوده 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 فتحتموى على الطعام احتواء قويافي وجود ذلك الهضم ويحسن اللون ويحمره ويريد في شهوة الطعام ولذلك نجد أكثر الناس والاعم الذين يشربون الماء الحار صفرا خضرا نحفا متورمي الاطعمة والاكباد في أكثر الامراض ضعفاء الشهوة للطعام ناقصي الشحم رديي الدم الذي في العروق مستعدى التهاب والعفن ونجد شاربي الماء البارد حمر الالوان خصبي الابدان قوي الاكباد والمعدة ضامري الاطعمة وهذه منافع جلييلة من منافع الماء الصادق البرد والثلج والجد والجليد لان الماء الحار ما يسكن العطش فيضطر شاربه الى 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 المزاج الباردة والمشايخ ومن يصرف في الاصابة منها لاستلذاه اياها وهم الذين متى ذكروا الذة الماء البارد استدعوه وشربوا منه وأكثروا ولولم يدعهم الى ذلك عطش صادق وقد يحدث الماء البارد والثلج والجد في هؤلاء أمر اضار بدرجة رديئة في العصب والدماغ وفساد الطهث من النساء حتى يقل ويعسر خروجه فيورث أمر اضار ديشة ويولد في

متقدمة اسهالية أو جماعية أو عافية أو زقية أو درورية أو انفعالية وان وقعت ضرورة الى حركة قوية ضارة تدرج اليها بالرفق وأما الحركة الجماعية فينبغي ان لا تكون على الحلاء الا صرف فتورث هيجان المرار وغير ذلك مما نذكره ولا على الامتلاء الا صرف ولا عقيب فصد أو اسهال أو حركة متعبة أو حتى أو غشى أو ضعف بوجه من الوجوه ولا على أطعمة خفة عسرة الانضمام ولا عمال في الكمية فمنمنة مثل تولد الحصى أو سلس البول أو حرقة أو عسره أو ذيا بيطس ولا مع أوجاع المفاصل كالنقرس وعرق النساء وما أشبهه ولا مع آفات الحس والحركة كالخدر والفالج ولا على الرمد وضعف السمع ولا على حين ما يصعب على الطبيعة الا يزال أو مع من لا يشتهي أو بالتسكين غير صدق شهوة ولا لمن هو يابس المزاج خصوصا بارده ولا لمن هو يارد أعضاء التوليد أو نحيف السحنة أو ضعيف الاعضاء الاصلية في الخلقة وتركه أيضا مضر معتاده اذا اشتدت شهوته وبعد عهده ولا سيما اذا كان متدعا متنعما وكان خصب البدن كثير الدم وأما الحركات النفسانية فتسلك

الطبيعة وتجفيف البدن ويمكن ان يغذى بها المستقون والمترهلون ويدفع عقلاها للبطن
 باكلها مع الدسم الكثير وتجفيفها للبدن بتعهد الحمام والمرخ بالدهن وشرب الشراب الكثير
 المزاج وأكل الاشياء الحلوّة والدسم (خبز البلوط) وقد يتخذ من البلوط في بعض الاحوال خبز
 وهو عاقل للطبيعة جدا وليس يسلم من مضرته اذا أدمن وخاصة من لم يعتده الا بالاكثر من الدسم
 ومن الحلواء والاشربة الحلوّة (الشاهبلوط) فأما الشاهبلوط فانه أسرع خروجا لاضافة الى البلوط
 الا انه أكثر رباحا منه وأكثر غذاء ويدفع باستعمال الجوارشنيات المسهلة وشرب ماء العسل
 الفصل الثالث في منافع الماء المشروب ومضاره وأصنافه وما لا وفق منه في حال دون حال
 وما يدفع به المضار المتولدة منه وفي ذكر الثلج والجد والماء البارد والحار ووصف المياه ومنافعها
 ومضارها واصلاح ما يحتاج أن يصلح منها (الماء) في الجملة فلنذكر الآن الماء فنقول ان الماء
 مركب الغذاء وموصله الى الاعضاء وبه قوام رطوبات البدن والاعضاء الاصلية ونضارة اللون
 ورخوصة اللحم وهو يبرد البدن ويرطبه وينفع اصحاب الامراض اليابسة والحارة وبالضد والاقبال
 من الماء والتقصير فيه عن مقدار الحاجة يجفف البدن ويوهن جميع الشهوات ويضعف البصر
 وجميع الحواس ويسهر ويوسع بالهرم والذبول والافراط فيه يرهل البدن ويبرد 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 تشتاق النفس الى التي فانه في هذه الحال يسيء الهضم ويخشى منه الهيمضة وهذا ايضا
 انما يكون اما لفرط العطش واما لطلب الشارب لذة برده فان كان عن فرط العطش ثم كان ذلك
 لعارض وارد كعب أو حمام أو أكل مالخ أو حلو أو حار فينبغي ان لا يعاود ذلك العارض وان كان
 بلا عارض عرض فينبغي ان تدفع مضرته ووقته ذلك بالتي حتى يخرج الماء كله أو أكثره فاذا جاء الطعام
 أمسك عن التي وصور العطش ساعة وطلب النوم وجعل الغذاء من غذاء ما لا يعطش وهو ما ليس
 بمالح كالتمكسود والطعام المتخذ بالمري ولا الطعام اليابس كالشواء والكباب المحلح والكرديناك
 وليس بجلو ولا بحار بالفعل ولا بالقوة كالحلواء الحارة والامراق والاسفيداجات الكثيرة التوابل
 والبصل والكراث والكوامنج والخبث العميق لكن يقتصر على البوارد الحامضة وعلى الاهال
 والقريص ومن الطبخ على السكباج والزيرباج ويشرب الماء الصادق البرد فان لم يسكن العطش
 فزجه 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 بكثرة
 التي تمدد المعدة ويصير سببا لسوء مزاج الهضم وانطلاق البطن والهيمضة (الضار بكيفية) أما اذا
 كان ذلك لطلب الشارب لذة 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 تمنغى نفوسهم الامن الماء الصادق البرد
 جدا واذا شربوه ساء هضمهم واعتراهم القراقرق والنفخ والجنشاء الحامض فينبغي ان يردوه بالقدر
 الذي لا يغنى عنهم فقط ولا يتجاوزون ذلك ايتار الشهوة ويكمدون المعدة بالحرق المسخنة
 ويمرخوا بها بعد الخف من اطعام بدهن الناردين ويتعللون ايضا بالثلج اليسير عن الماء الكثير
 ويدخلون من غدا الحمام ويتعرقون فيه ويأخذون من السكنجبين السفرجلي والجوارشنيات التي
 تقوى المعدة ولا تسخنها بجوارشن الطباشير وهذه صفة (جوارشن الطباشير) يؤخذ من

واليبس ولا أيضا على
 الطعام ولا على أطمعة
 حريفة وعقيب صداع أو
 ضيق نفس مرى أو في
 ابتداء الرمد أو من به شئ
 من أنواع الرمد الثلاثة
 البسيط أعنى التعبي
 والتمددى والقروخي
 والانواع المركبة منها ولا
 من تقدمت منه أحوال
 توجب التخلخل للمنفذ
 وانتشار الحرارة الغريزية
 ولا على الخمار فانه ضار ليس
 على ما يظن انه نافع وأما
 الحركة فمنها حركة الاسفار
 ومنها حركة الرياضة ومنها
 الجماع وهو يصلح ان يجعل
 في باب الاستفراغ أيضا
 الا ان أربابنا ان نجعلها من
 هذا الباب ومنها الحركة
 النفسانية فحركة الاسفار
 قد عملنا فيها رسالة على
 حدة وهي مكتوبة فيها
 بالشرح وأما الحركات
 الرياضية فن أنواع تعدلها
 ما يتعلق بالكمية حتى
 لا تكون متعبة طويلة
 ولا قليلة جدا فأما
 بالكيفية فحتى لا تكون
 شديدة فتكون كالطويلة
 وان قصرت ولا ضعيفة
 فتكون كالقليلة وان طالت
 وأما في الوقت فان تكون
 بعد انضام الطعام الاول
 في الاحشاء والاوردة وقبل
 الطعام الثاني لا على الطعام
 والامتلاء وأيضا لا على
 الحلواء المفرط أعنى على
 بعد عهده بالطعام كافي

فوق القدر مثل الجماع

والحمام ولا عقيب سبب
 يوجب تشبب الحرارة
 الغريزية بالأفراط
 كالغضب والفرح ويكون
 بعد مارق الطعام واحتاج
 الى التنفيذ أو عند معالجة
 الامراض الحادة * وأما
 الشراب الاخر فنوع
 تعديل جوهره ماهو في
 كميته اذا لاكثر منه يفعل
 فعلين متضادين فيفعل في
 الاجسام الحارة زيادة
 حرار أو دم حار أو تسخينها
 أو تعفينها أو تسيلها الى
 غور الاعضاء وفي الباردة
 يفعل البرودة والرطوبة
 على ما نضفه بعد وأما
 كيفيته فان لا يكون
 للمحرورين شديدا المرارة
 غليظ القوام والمبرودين
 شديدا العفوصة رقيق
 القوام وان لا يشتمد
 للمعتدلين حرارة ولا صبح
 ولا طعم بشع ولا رائحة
 مفرطة بل يكون مقبول
 الرائحة لذذا الطعم جاريا
 على اللسان لا يفعل قبضا
 ولا مرارة ولا حوضة ثم
 أصلحه للمحرورين
 الابيض الرقيق المتخذ من
 عنب فيه أدنى حوضة
 وللمبرودين العتيق الصافي
 الاحمر القوي الذكي
 وللمعتدلين المعتدل
 والممزوج صالح لمن به
 حر وليس 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 بمحرق حارة فان
 كفي ونزل سر يعاوخف البطن من أرياحه والاشرب عليه النيذ الصرف القوي المسخن قليلا
 قليلا فان كفي ذلك والاخذ الكهوفى والتمرى والشهريارات ودواء الخبز وما أشبهها من
 الجوارشات المسهلة ودخل بعد انحداره الى الحمام وتجرع من الماء الحار ودفع بوقت الغذاء
 الى أن لا يبقى من النسخ شئ بته فانه بهذا الوجه يبقى ويسلم منه أن يولد القولنج النسخى فاما الثفلى
 فقلما يتولد من الباقي وذلك انه جلاء سريع الخروج من البطن والباقي بالجملة يسخن البدن
 والرطب واليباس منه يخصبان البدن وماء الباقي ينقى الصدر ويلينه ويمنع تولد الحصى في
 السكلى والمثانة وجرم الباقي يفتح سد الكبد ويخرج الفضول من الصدر ويمنع النوازل الرقيقة
 التي تنزل من الرأس فيكون عنها السعال المعلق بالليل من النزول (قشور الباقي) وفي قشور الباقي
 الرطب مرارة وقبض يبرئان الفم ويخششان الحلق وريحها يبيح الخوايق وفي اللب منه أيضا مادام
 رطباً شئ من ذلك ويدفع هذه المضرة أن يغسل آكله فاه بماء حار ويتمضمض ويتغرغر به مرات
 كثيرة حتى تفقد الحشونة المتولدة في فيه ولسانه ثم يمسك في فيه شيئاً من دهن اللوز والزبد أو دهن
 الخلل فان ذلك يدفع هذه المضرة (خبز العدس) وأما العدس خبزته وجرمه كما هو فولد للدم الغليظ
 الاسود ولذلك يتولد من ادمانه الماخيوليا والسراطين والدوالي ونحوها فن اضطر الى ادمانه
 فلينفذ بدنه بمطبوخ الاقتمون وبمجمون القرنفل ويد من الشراب الصافي الرقيق فانه يمنع من
 تغليظ دمه ويأخذ عليه متى وقع في طبخ أو أكثر منه في بقل فنفضه الجوارشات الكاسرة للريح
 والشراب المسخن اليسير الصرف ومتى اضطر الى ادمانه لم يفعل غير اخراج السوداء بالاهليلج
 الاسود والاقتمون والسباج ليسلم بذلك من الامراض السوداء وينبغي ان يتركه بته من تعثره
 الامراض السوداء كالمماخيوليا وابتداء السراطين والدوالي والبواسير فلا تعرض له البتة
 (العدس في الجملة) وأما العدس في الجملة يبرد ويحفظ وماؤه اذا طبخ بقشوره يلين البطن ومقشره
 يعقل البطن ويسكن نائرة الدم وينفع صاحب الجدرى ومن الامراض الحارة اذا طبخ مع الخلل أو
 مع ماء الحصرم ونحوه (الماش) وأما الماش فانه اذا أكله المحرورون ومن يحتاج الى تدبير لطيف لم
 يحتاج الى الاصلاح ولا كانت فيه مضرة ينبغي ان تدفع عنه لانه يبرد ويغذو غذاء ليس بالكثير فاما
 المبرودون ومن يعثرهم الرياح فينبغي ان يدفعوا مضرتهم بالاخذ من الجوارشات الكهوفى وأكله
 بالخردل (اللوبياء) فاما اللوبياء فانه كثير النسخ وليس مع ذلك يصلح للمعدة بل يغشى ويخرب ويصدع
 الرأس أيضا ولذلك ينبغي أن يؤكل بالخردل والخل والسذاب والمرى فان الخلل يمنع تخيره الى
 الرأس وتولده الغثى والخردل والمرى يذهبان أيضا عما فيه من ثقلية 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 مضطرفلية لاحق مضرتة بالاكثر معه من الحلواء
 والدمس ونفذ البدن من السوداء بما ذكرنا من الادوية ومرخ خرز الظهور والعنق ومخارج
 الاعصاب بدهن القسط ودهن السوسن ودهن النرجس والاستحمام بالماء العذب الفاتر ثم
 الوقوع بعقبه في الماء البارد ليسلم من مضرتة بالاغصاب وتغليظه للحواس وتولده للسوداء
 (الترمس) وأما الترمس فانه قبل ان يطيب دواء لاغذاء وذلك انه قوى المرارة فاذا انقع وصب ماؤه
 حتى تذهب مرارته كان أحداً محبوب التي تغتذى بها الناس وليس يحتاج الى اصلاح شئ من
 هذه وتلاحق ضررها متى لم يدمن وان آدم من أكل الترمس اضطرار اليه فينبغي ان يكثرمعه من
 الحلواء والدمس لينقله الى طريق الغذاء عن الدوائية ويقل افساده للدم (وأما الجوارش) واللدخن
 والذرة فانه عاقلة للبطن والطبيعة ماسكة لهما مجففة للبدن ولذلك ينفعها حيث يراد عقل

خبز الحنطة ولذلك قد وقف الناس منه بالتجربة على أن لا يأكلوه الا مع الملح أو الدسم الكثير أو اللبن أو مع الثوم وذلك انهم متى لم يأكلوه مع هذه الاشياء عظم ضرره وكان منه القولنج الثقلي والريحى وينفع منه أى من القولنج المذكور أكله مع الملح لانه يسرع باخراجه ولا يترك فضله يطول لبثها في المعى ويلذع المسالك للمعى ومع الدسم واللبن باذلاقه ومن تولد القولنج 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 للقصد الى عقل البطن ومع الرائب في بعض الاحوال للتطفئة وتسكين العطش وذلك بعد جوده طبخ الارز نفسه فأما خبره 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 تولد السدد في الكبد والطحال فلذلك ينبغي أن يتعهد من اضطر الى ادمانه وخاصة ان لم يكن حرت به عادته الادوية الفناحة لسدد الكبد والمظفة للطحال ومما ينفع من ذلك مما يتأدم به كاخ الكبر والمخلل والهندبا ومن الهندبا البرية الطرحشقوق والكرفس والسذاب والارز يسخن قليلا ويحفف كثيرا الا ان يقع مع الاشياء المرطبة كاذ كرنا فينفع من استطلاق البطن ويغذو وغذاء كثيرا ويخصب الجسد اذا طبخ باللبن وأكل مع السكر فيزيد حيث يندفي المنى ونضارة اللون (خبز الشعير) وأما الخبز المتخذ من الشعير فننفع به للبدن ولذلك ينبغي أن لا يأكله من لا يروم تبريد البدن به بل ان اضطر الى ادمانه فبالعسل والتمر والالية والاسفيداجات الكثيرة التوابل وبشرب عليه ماء العسل ليا من تشبيكه للمفاصل وتولده للقولنج الصعب الشديد (الشعير في الجملة) والشعير في الجملة يبرد تبريدا يسيرا وينفع المحرورين وأصحاب الاضاج الحارة ويضرب عن يعتريه الرياح والامراض السوداء به (خبز الحصى) وأما خبر الحصى فبطيء الانضمام جدا لا يكاد ينزل ولذلك ينبغي أن يكتر لمحه أو يؤكل بالملح الكثير متى اضطر اليه مضطروا ان يطرح في أمراق الاسفيداجات المسالحة الدسمة جدا فان لم يفعل ذلك ولد أوجاع في المعدة صعبة وتبندق الثقل وعسر خروجه وآلم الكلى والامعاء (الحصى في الجملة) والحصى في الجملة يسخن ويرطب وينفخ ويزيد في الانعاط والمنى وماؤه يلين البطن ويخرج الريح اذا طبخ مع الكرمون 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 فننفع 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 شيء كثير بل يشرب عليه اليسير من الشراب الصريف أو يؤخذ بعده شيء من الكهوفى والفلافلى اللهم الا أن يطلب بذلك الزيادة في الانعاط (خبز الباقلى) وأما خبر الباقلى فننفع لا يكاد يداينه في النفع شيء من الحبوب وهو مع هذا كثير الصعود الى الرأس مثقل له فمن كان من الناس يعتريه الرياح في البطن فالاجود أن لا يقربه فان اضطر اليه أكله مع الامراق الدسمة وأخذ بعده من القوتنجى والفلافلى وجوارشن الكهوفى ومن كان انما يتأذى به بصعوده الى الرأس فليصطبغ بعده بمخل (الباقلى المطبوخ) وأما الباقلى المطبوخ فهو كذلك منفع صعوده 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 صعود بخاره الى الرأس (الباقلى الرطب) وأما الرطب منه فننفع أيضا وكثير الانفاخ جدا الا أن صعوده الى الرأس أقل وخروجه من البطن أسرع ومما يسرع خروجه وينع أيضا من نفعه ويكسر انفاخه أكله بالملح الكثير والاصطباغ بالمرى من بعد أكله

من وجوه شبيهة بهذه الوجوه والشراب يقال للماء ويقال للماء سكر ويقال أيضا للسر بوب وأشربة الفواكه وانما غرضنا ههنا في الماء وفي الاحر وتنتكلم اولافى الماء فنقول تعديل الماء اما في كميته حتى لا يكون فوق الذى ينبغي ولا دون الذى ينبغي واما في كيفية حتى يكون رقيقا خفيف الوزن عديم الرائحة والطعم قبولا للحر والبرد بسرعة ومن الانهار الجارية على الطين الحمر أو الطين العذب سريع الجريه بعيدا عن المبدأ الذى منه ينبع مكشوفاً للشمس والريح وان كان النهر أعظم فهو أجود وخاصيته اللذة وسرعة الانحدار عن قم المعدة والشراسيف وسرعة الدور والتعرق فان كان آجاميا أو كبير تيبا أو زاجيا أو شيبيا أو نحاسيا أو زنجاريا أو زرنجيا أو فيه قوة شيء من المعادن أورث أنواعا من الامراض وخير مياه المعادن ماء الحديد ومن هذا الباب المياه المسالحة والزعاقه والحامضة ومن التعديل ما يتعلق بوقته حتى لا يكون على الريق ولا بعد الاثنا ساعة الفراغ من الطعام ولا هقيب بحركة معنفة ولا عقيب سبب يخلل البدن

للارتمبات والمصكت أو
 للاخذ اربان بزلق أو عصير
 أو سهل نحو آخر ونوع
 من فساد الجوع يتعلق
 بالخاصيات ومن ضرور
 التعديل للطعام وقته وهو
 ان يتناول الاول وقد
 اخذ الثاني ويتناول وقد
 صدق الجوع الطبيعي
 دون العرضي والمرضى
 ويتناول وقد أخرج عن
 المعدة الحائط 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
 ضرور تعديل الانضمام
 مراعاة الاحوال عليه
 من الحركة والسكون
 والنوم واليقظة حتى
 لا يتخفخض بحركة دائمة
 ولا ينفجج 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
 مضرّة واليابسة مع الغم
 مضرّة والاغذية الرطبة
 مع الفرح تولد الكثرة وهي
 زيادة مشتركة من الاخلط
 الاربعة وكذلك البارد
 مع الخوف الشديد واللذة
 المفرطة مضرّة وكذلك
 الكثرة مع السكون
 والقليلة مع الحركة وأما

وجملة مضار الحنطة ما قد ذكرنا ويدفع بما قد وصفنا (جملة منفعة الحنطة ومضارها) والحنطة
 أوفى حبة عمل منها الخبز وأشدّهما لاءمة لبدن الانسان المعتدل واذا كانت نيسة فربما تولد منها
 حب القرع ويدفع ذلك بان يتحسى بعقبه المرى النبطى والخل الثقيف (التي من الحنطة والمقلو)
 وادمان أكل المقلو منها يعقل البطن فلذلك ينبغي ان يتلاحق بما يسهل له اسهال المعتدلا كما نفايد
 السجزي والتين العلك وما أشبه ذلك (الحنطة المطبوخة والفريك) واما الحنطة المطبوخة
 والفريك فينفخان جدا ولذلك ينبغي أن يؤخذ بعدهما جوارشن الملوكي والفلافلى ويحذر شرب
 الماء الكثير عليهم فان ذلك يورث القولنج النفخي (انشا) وأما انشاقه بولد السد فلذلك ينبغي
 لمن أدمن أكل الاشياء المتخذة أن يأخذ من ماد كزنا بما يفتح السدد ويدرب البول وهو أصلح للصدر
 والرئة ويلين الحشونة فيهما ويمنع نوازل الزكام (السويق من الحنطة والشعير) ولان السويق
 أحدا ما يكثر استعماله والتغذى به فلنقل فيه بمقدار ما يليق بغرض هذا الكتاب فنقول ان كل
 سويق مناسب للشئ الذي يتخذ منه فسويق الشعير أبرد من سويق الحنطة بمقدار ما الشعير أبرد
 منها أعنى من الحنطة وأكثر توليد للرياح والذي يكثر استعماله من الاسوقة هذان الصنفان أعنى
 هذين السويقين سويق الحنطة 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 اخذارهما
 وينفعان المحرورين والملتهبين اذا باكروا شربهما في الصيف ويمنعان كون الحميات والامراض
 الحارة وهذا من أجل منافع السويق ولا ينبغي لمن شربه أن يأكل في ذلك اليوم فاكهة رطبة ولا
 خيارا ولا بقولا ولا يكثر منهما وأما المبرودون ومن يعترهم النفخ في البطن وأوجاع الظهر والمفاصل
 العتيقة والمشايخ وأصحاب الامزاج الباردة جدا فلا ينبغي لهم أن يتعرضوا للسويق بته وان اضطروا
 اليه فليصلحوه بان يشربوه بعد غسله بالماء الحار مرات بالفانيدو والعسل وبعد اللت بالزيت ودهن
 حبة الخضراء أو دهن الجوز وسويق الشعير وان كان أبرد من سويق الحنطة فان سويق الحنطة
 لكثرة ما يشرب من الماء يبلغ من تطفئه وتبريده للبدن مبلغا أكثر ولا سيما في ترطيبه فيكون أبلغ
 نفع لمن يحتاج الى ترطيب وسويق الشعير أجود لمن يحتاج الى تطفئه وتجفيف الايدان وهو لاهم
 أصحاب الايدان العبلة الكثيرة للحموم والدماء وأما الاول فلا صاحب الايدان القضيصة القليلة
 اللحم المصفرة ومن يحتاج الى ترطيب (سائر الاسوقة) وأما سائر الاسوقة فاعمالها تعمل على سبيل
 دواء لا على سبيل غذاء كما يستعمل سويق التفاح والنبق والرمات الحامض لعقل الطبيعة مع حرارة
 وسويق الخرنوب والغبيراء بعقالات الطبيعة والقول فيها ما خارج عن غرض هذا الكتاب (القول
 في الفتيب) والفتيت أيضا أحدا ما يستعمله الناس للاغتذاء استعمالا كثيرا وهو أيضا منفتح
 ويولد الامراض الباردة والريحية كالقولنج ووجع الجنب والخواصر ويذهب ذلك منه ان يتخذ
 خبزه بالسمسم والكمون والنانخواه ويكثر بوزقه ويجاد تخميره ويشرب بالسكر فيسرع اخذاره
 ويقل نفخه ويلطف قراقره وينبغي أن لا يجمع بين الفتيب 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 النفخ مضعف للمعدة مطلق للبطن لا يحتمله الا أصحاب
 الامزاج الملتبسة الحارة ففي الاحوال والازمان الحارة واذا أخذ في انحطاط الحميات الحارة فانه
 يطفئ تطفئه عجيبه ويطلق البطن فأما سائر الناس الاصحاء وخاصة المبرودون والذين يعترهم النفخ
 والرياح فلا ينبغي أن يتعرضوا له (خبز الارز) ولان الخبز المتخذ من الارز يتلو المتخذ من الحنطة في
 كثرة اغتذاء الناس به فينبغي أن نذكره فنقول ان خبز الارز في الجملة أعسر هضما وأبطأ خروجها 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 الجوضة كالخل
 الحاذق أو اللزوجة
 كالهريرة والسمن أو
 القبض كالغيراء والنبق
 والسفرجل أو الملاسة
 كالفالوج والسمغ أو
 النفع لمزاج رطب ويابس
 غير محكم التداخل
 كاللوبيا والتوت أو النفع
 من أجل رطوبة مع برودة
 كالبن الحامض وضرب
 من التعديل في ترتيب
 الغذاء وفي جمع بعضه مع
 بعض والخطأ في التعديل
 ان يعقب بطى، الانضمام
 ما هو سريع الانضمام
 فيسببه السريع الانضمام
 ويحبس عن النفوذ
 ليكون البطى، الانضمام
 من تحتته أو الزاق قبل
 البطى، الانضمام أو المسهل
 أو قبل أو بعد الطعام
 أو العصار بعد الطعام
 كالسفرجل أو الممكن في
 المععدة على الطعام
 كالكسفرة أو المعين على
 فساد متوقع من الطعام
 كالثوم على الكرب
 واللبن فأحدهما يعجن
 التعفن والثاني يعجن التعفن
 وفساد الجمع امانته
 للمقونة أو للانعقاد أو

الحلاوات في هذا الموضع والزبد واللبن الذي لا حوضة فيه بته
 أوفق ما يثر فيه ثم الاسفيد باجات الدسمة فاما كل طيبخ من حامض أو ملح أو حريف فردى في هذا
 الوجه لان هذا الخبز قليل الغذاء سريع الخروج والحلاوات تزيد في اغذائه والدسومات تزيد أيضا
 وتمنع قشفه ويدهه وجلاسه وجرده للمعدة والامعاء بكثرة نخالته وسرعة خروجه منها (الخبز الفطير)
 واما الخبز الفطير فردى 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
 الختم وتوليد هذه المضار وأضر ما يكون بمن لا يتعب فاما من يتعب ويكد نفسه كدا شديد أو كثيرا
 يسلم منه فاما الخبز الختم فيسلم من هذه الخلال الا انه أقل وأضعف اغذاء فمن كان شديد الكد وكان
 مختلج البدن ضعف على ادمانه (ومما يدفع به) ذلك التأدم عليه بالآدم المغلظة واللزجة
 كالحوم الخلال والمجاويل والهرأس والعصاة وتترك التعب أو تقليله وكذلك ترك الحمام والتعرق
 والاعذية الحريفة والملاطفة كالتوابل الحارة والبقول الحريفة والملح والمرى والكواكيب
 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 ادمانه 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 والنزجات لكن خبز الفرن أوفق منه في كثرة الاغذاء
 ولذلك هو أصلح لمن يكدر ويتعب ويحتاج الى غذاء متين قوى (خبز الملة) واما خبز الملة فاغلاظ فحاجة
 ونهوه وأقل نخبها من خبز الفرن وأعمر خروجا وأكثر غذاء اذ انضم وليس يخفى ما مضاره وبما
 تدفع على من فهم ما تقدم من كلامنا (خبز الطابق) واما خبز الطابق فأخف من خبز التنور ولا سيما
 متى رقق فهو لذلك أعمر خروجا وليس بأكثر غذاء من خبز التنور وتبين مما ذكرنا ان احوال
 صنوف الخبز في منافعها ومضارها تختلف بحسب الابدان واهوالها ومهنها وبلدانها الا ان
 الابدان القوية الهضم أو الكثيرة التخلل أو الكثيرة التعب تحتاج الى الاكثر والاعلاظ غذاء
 والابطار ولا وتحليلها واما الابدان المستحصفة والمخصبة والنعيمه للتعب فتحتاج الى الالطف غذاء
 والاسرع خروجا وتحللا (أوفق صنوف الخبز) أوفق صنوف الخبز في أكثر الاحوال الحواري
 المعتدل الملح والبورق والتخمير المحتبزي في التنور المعتدل في غلظه ورقته لان هذا الخبز معتدل في كثرة
 الاغذاء وقلة وسرعة خروجه وقلته وبلطته 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 ساكنوا بالبلدان المعتدلة والقريبة من الاعتدال أكثر من ساكنى
 الواغلة في الشمال والجنوب وانما اضطررنا الى ذكر هذا الاتصال الكلام مع ضمنا اننا لا نستغل
 بالعمال والاسباب لكن نشرح الامور الجزئية والنافعة العائدة على الكل بالصالح (اختلاف
 الحنطة في الخبز) وفيما ذكرنا من أمر الخبز المعمول من الحنطة كفاية على ان الحنطة تختلف
 فيختلف الخبز بحسب اختلافها فيكون المتخذ من الحنطة الحمراء الرزينة العذبة واللزجة لزجا عذكا
 ويكون أكثر غذاء وابطأ انحدارا وأحوج الى تكثير الملح والتخمير والبورق والاولى ان يتعهد
 آكلوه أنفسهم بالرياضة والحركة وبما يفتح السدد وتمنع 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 تحلل

واما الى كيفية باردة
 حائبة بربة والهواء الدائم
 الحركة ايضا تتبعه أنواع
 من الآفات في الأبدان
 كما تخصصه في بابه ولا يخلو
 من نقل الابخرة والاغبرة
 الرديئة من المواضع
 البعيدة الى المساكن
 النقية وأما الحمام فأبواب
 التعديل فيه تعديله
 هوائه وترتيب الدخول
 فيه لتلايكون دفعة
 وتعديل مائه ليكون عذبا
 وتعديله أيضا لتلايكون
 خارا جدا ولا باردا وتعديل
 المقام فيه وتعديل ترتيب
 الخروج منه وتعديل ترتيب
 استعمال الدلك والمرح
 والغسل فيه ثم اجتناب
 الحركات الشاقة والجماع
 والطعام والشئ السميال
 البارد بالفعل أو قوى
 الحرارة بالقوة وتعديل
 وقت دخوله لتلايكون
 على خلاء وخواء أو على
 امتلاءه 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 أيبس
 أو أرطب أو شديد ضعف
 القوام فيعفن سريرا

كان أشد تلييناً للبطن الا انه دون الاول للمعدة والامعاء والغنى
 له بته وهو معتدل في الحر والبرد يؤخذ من ملوس الخيار شنبه فيغمر بالماء الصافي ويغلى حتى ينحل
 عسلها ثم يصفى ويؤخذ ما انحل فيطبخ بناار لينه حتى يصير في قوام العسل ثم يؤخذ من الترنجبين
 الطبرزد فيسحق ويحجن به ويرفع ويؤخذ منه عند الحاجة فياين البطن ويسكن أكثر أو جاع الامعاء
 ويلين الصدر الا انه يحمر الماء تحمير اشديد ليس عن حرارة يشيرها بل 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 الحب أسهل عليه من أخذ الممجون ومن شاء تركه مججونا صفة لعوق الخيار شنبه وهو
 يلين البطن وينفع من الخواثيق 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 يغلط ويخن ثم يرفع ويلقى منه من يريد تليين البطن ويتغرغره عند انتهاء الخواثيق والحاجة
 الى التحليل صفة لعوق آخر يجمع تليين البطن وتسكين أوجاع القولنج المراري وازهاب الحرارة
 الكائنة في مجارى البول والسكلى يؤخذ من الكثيراء والذشا واللوز الحلو المقشر والفانيد الخرائثي
 أجزاء سواء فيمدق كلها حتى يمتزج ثم يحجن بعسل الخيار شنبه بثلاثة أمثالها ويؤخذ عند الحاجة
 من نصف أوقية الى أوقية صفة مججون يصلح للمبرودين ويخرج اللزجات وينقى المعدة
 والامعاء منها يؤخذ من لب القرطم وزن عشرة دراهم ومن بزرا الانجرة والزنجبيل ولبن التين من
 كل واحد وزن درهمين ونصف ومن بورق الخبز وزن درهم وربيع يحجن بعسل صعتري حريف
 أو يؤخذ الصعتري فينقع ثم يصب من نقيه على العسل مثله ثم يغلى حتى يتصف الماء ويستعمل
 فينبوب عن العسل الصعتري يؤخذ من هذا الدواء قدر بيضة فينقى المعدة والامعاء من جميع ما قد
 طخها من البلاغم واللزجات ويكسر الرياح ويخرجها من أسفل ومن فوق وفيما ذكرنا من هذا
 الباب كفاية وبلاغ فلنرجع الى غرضنا فنقول ان اقل ذلك كونا كيف تدفع المضار المتولدة من الخبز
 السميد والحواري فلنذكر الان الخبز المشكار فنقول ان هذا الخبز يتولد منه دم مائل الى
 السوداء ويكون ذلك منه بمقدار رداءه تقوله نقائه فانه كلما كان أقل نقاءه وأميل الى السوداء كان
 الدم الذي يتولد منه أقل مقداراً في نفسه وأغلظ وأميل الى السوداء فيتولد عن ادمانه الامراض
 السوداء ويقو يسرع بالهرم ويضعف عليه البدن ويقبل الدم ويكون منه الحكمة والحرب
 والبواسير ونحو ذلك وان أكل من الخبز المشكار بمقدار ما يتولد منه من الدم المقدار الذي يحتاج
 اليه البدن احتاج ان يكون كميته أكثر من كمية الخبز الحواري كثير فيفضل لذلك في المعدة ويربو
 ويتفخ 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 رداءة الدم المتولدة منه حتى تتولد
 منه الامراض التي ذكرنا ويسرع أيضا بالهرم والذبول والاسميان 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 كدهن السمسم ونحوه فاما الزيت فغير
 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 والكثيرى أوفق

لاعلى سبيل التصنيف
على سبيل التصنيف
والجمع بوجه كلى ثم يتبعه
التفصيل في باب باب
وتبدأ 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
نبدأ بالهواء العامي فنقول
تعديل الهواء يقتضى
تعديله في الحر والبرد
وتعديله في الرطوبة كما
يجب بنواحي البحار
واليبوسة كما يجب في
البرارى والقفار والجبال
وتعديله في الانتقال من
حر الى برد او من برد الى
حر كتعديله في اوقات
الحر يرب وفي دخول
الحمامات وتعديله من نتن
الى طيب ومن طيب الى
نتن وتعديله من الشمال
الى الجنوب ومن جنوب
الى شمال وتعديله من
مراج بلد الى مزاج بلد
وتعديله من عفونة الوباء
اعنى عفونة في الهواء
يجب أن يحترز عنها عند
الاستنشاق وتعديله
بالاحتقان والحركة اذ
الهواء الراكد يتبعه
تغير اما الى شبيه بالوباء
من عفونة حارة وان لم
يكن وباء محض اذ الوباء
لا يحدث الا باسباب آخر

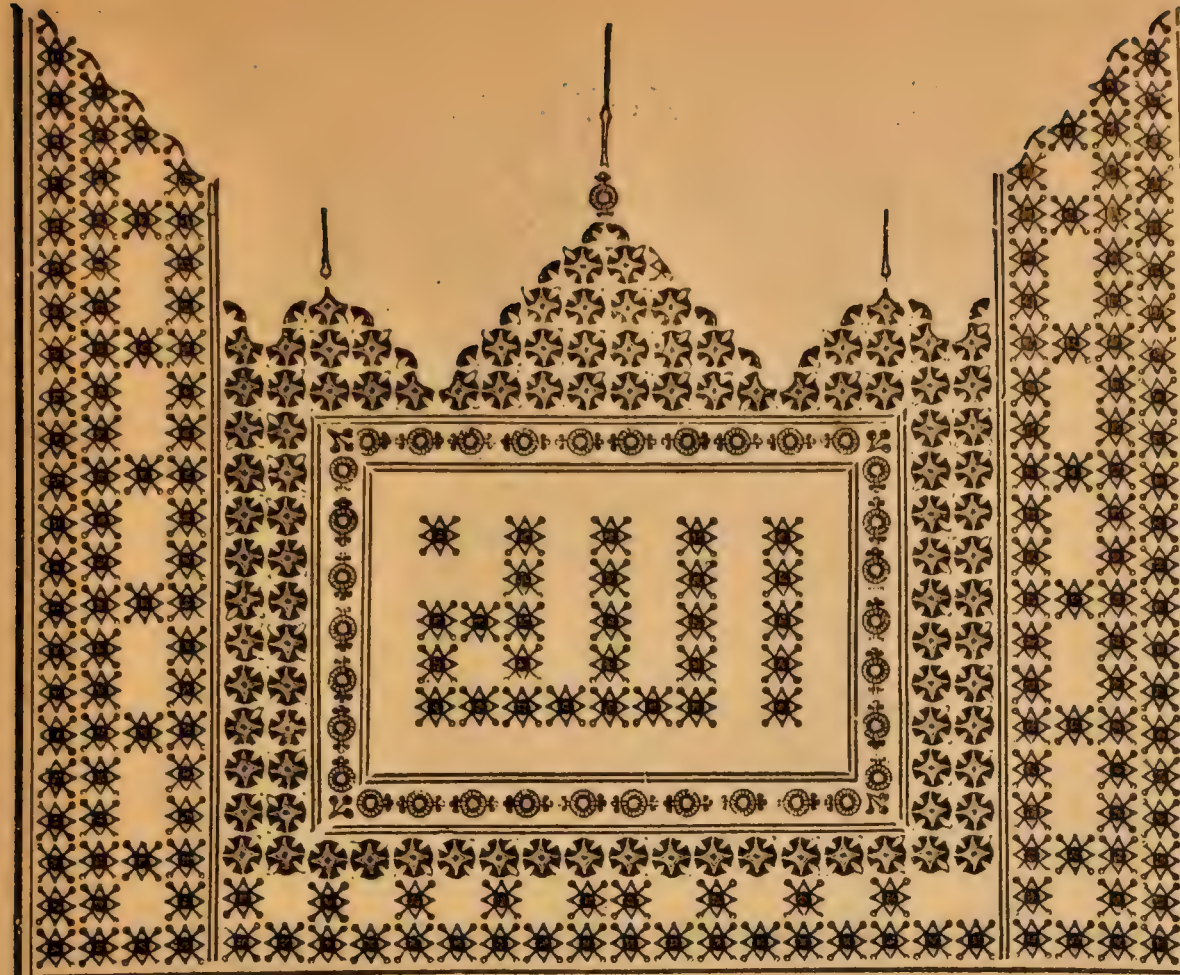
يؤخذ من الصبر الجيد وزن ثلث درهم ومن المقل الأزرق وزن ثلث درهم يعجن بماء الكرنب
ويتعهد بالليل ويصلح هذا الدواء لمن ليس بحار المزاج وليس بملتهب جدا صفة دواء آخر يعمل مثل
عمله ويصلح لمن هو حار المزاج ملتهبه يؤخذ من الصبر وزن ثلثي درهم ومن الكثيراء وزن ثلث
درهم ويعجن بلعاب البرق طونا ويستعمل صفة دواء يخرج النفل وهو بمنزلة الغذاء يؤخذ من
لب القرطم قدر الحاجة فيعجن بعسل التين ويؤخذ منه عند خف الطعام من البطن أو قبله أو بعده
باربع ساعات مثل البيضة فيملين البطن ويهل خروج نفل الطعام الثاني وان أريد أن يكون هذا
الدواء أقل حرا يعجن بعسل الترنجيبين صفة عسل الترنجيبين أن يؤخذ الترنجيبين فيجعل في طنجير
ويصب عليه أربعة أمثاله ماء ويغلى حتى ينحل ثم يترك ليلة ليرسب ما يرسب من تراب وغيره ويصفي
من بعد ويعاد الى الطنجير ويطح حتى يصير في قوام العسل ثم يعجن به ما يراد بعجنه وان أخذ منه
نفسه لين الطبيعة والصدر وسهل خروج أنفال الطعام وأما صفة عسل التين فليؤخذ الاصفر
العلك منه فيطبخ بغيره من الماء ويحفظ مقدار الماء عليه بان يراذمتي نقص ويطبخ بنا رليسة حتى
يتهرى التين ثم يترك أيضا ليلة ويصفي من بعد ويعاد الى الطنجير ويطح حتى يغلظ وان ألقى على هذا
الطبخ أعنى طبخ التين وزن ربعه من القانيد السجزي وطح حتى يصير له قوام كان شراب التين
وهو شراب يسهل البطن ويسخن الكلى ويحسن اللون ويمنع احتباس الأنفال في الامعاء وينفع
من الربو والسعال وأكثر عمل الصدر والرئة صفة مسهل الترنجيبين وهو يصلح لخراج الأنفال وفضول
الرطوبات التي تتولد عن ادمان أكل الفواكه والالبان والكشكش والمضيرة ونحوها يؤخذ من
الترنجيبين المصمغ وزن عشرة دراهم ومن الزنجبيل وزن درهم ومن السكر الطبرزدوزن اثني
عشر درهم ماء الشربة من درهم الى ثلاثة وهو يكسر الرياح ويلين البطن (جوارشن السفرجل
الصيني) وأما الجوارشن السفرجلى فيذبح أن يتخذ منه لوان صيني وشتوى أما الصيني فعلى هذه
النسخة وصفتها يؤخذ من السقمونيا الانطاكي الأزرق الجيد وزن درهمين ونصف ومن الترنجيب
المصمغ وزن عشرة دراهم ومن بزرا الخيامو بزرا القرع من كل واحد وزن خمسة دراهم ومن الورد
والطباشير من كل واحد وزن درهمين ونصف ويؤخذ من الترنجيبين الطبرزد الجيد فتصب عصارة
السفرجل الحامض المروق ما يغمره ويحل به ويطبخ حتى يصير في قوام العسل ثم تعجن الادوية
منه بمثلها الى ثلاثة أمثالها وهذا المقدار هو عشر شربات تامات اذا أريد به نفس البدن فاما
لتلين الطبيعة بمقدار اخراج النفل فثالث الشربة أو ربعها جوارشن السفرجل الشتوى وعمله
وأما الشتوى فيؤخذ من السقمونيا والورد مثل ما يؤخذ للصيني 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 الصيني وهو يصلح عند التخم وفي الشتاء وحيث لا يخشى أن يسخن البدن
قليل وهو يقوى المعدة ويشير الشهوة مع اسهاله ولان التوسع في ذلك كما يخرج الأنفال نافع جدا في
حفظ الصحة فيجب وينبغي أن ندكر من ذلك ضرر وبأختلافه مجنونات وسفوفات وأثر به يستعمل
الاخذ من الاخف والافوق في كل حال يحتاج فيها الى ذلك فلذلك نحن ذاكرون منها صنوفا آخر
• صفة شراب الاجاص يسهل البطن ويستعمل في الامراض الحادة وصميم الصيف ويسكن العطش
ويقوى 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 ويغمر بماء صاف ويحفظ عليه مقداره
كذلك كما عند ذكرنا في باب الشرابين شراب التين والترنجيبين ويطبخ حتى يتهرى ثم يصفي ويعصر ويترك
ليلة حتى يتروق ويرق ثم يلقى عليه ربهه سكر طبرزد ويطبخ حتى يصير له قوام ويشرب منه من أوقية
الى ثلاثة وأربعة ويغير المحرورون به الماء فيعظم نفعه لهم جدا وان عمل هذا الشراب بالترنجيبين

ما قسم واحد في كتب

أخرى أهمها وكان
حفظها بتعديل أمور
واجتناب أمور أما 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 يمتسب وأما اجتناب
أمور فاجتناب مابرض
ويكسر وما يقطع وما يحمى
وما يشوى وما يحرق وما
يعفن وما يولد سوء مزاج
قتال بارد أو حار وما يصاد
المزاج بالخاصية وكان كل
واحد من هذه المذكورات
جنسا عاما ترتب تحته
أنواع تميز بالفضول
وأصناف تميز بالخواص
وجب علينا أن نبسطها
ونذكرها ونعد ما يعرض
من خطأ خطأ وفي مزاج
مزاج وما يقابل به كل ذلك
ولنا أن نبين ذلك بطريق
قسيمة منطقية إلا أن
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 فلنعدين الآن
أصناف الخطا الواقع فيه

والحواري انه اعسر خروجا من البطن من الخشكار وانه أكثر نفعا وتولد للرياح ويولد السدد في
الكبد والخصى في الكلى في المستعدين لذلك ولذلك ينبغي أن يعامل عنه الى الخشكار من تعثره الرياح
الغليظة ويبس البطن والسدد في الكبد والغليظة في الطحال والخصى في المشانة المستعدة لذلك
ويسرع اليه الامتلاء وتصيبه أوجاع المفاصل ويعثره التجرد فيها وما يدفع به هذه المضار ان يكثر
فيه من الخبز والبورق ويتعهد الاكل له السكنجبين البزوري وبأخذ بزرا البطيخ وبزرا الكرفس مع
السكر الطبرزد متى أحس بشغل تحت الاضلاع من الجانب الايمن فأمامتي أحس بشغل في البطن
والقطن وعسر في خروج البول أو قلة فيه فليأخذ من هذا الدواء أياما قبل الطعام بثلاث ساعات
سوف قوي وصفته أن يؤخذ من بزرا البطيخ المنقى وزن عشرة دراهم ومن حب القلت واللوز
المرو والدوقون كل واحد وزن درهمين فيستف منه وزن ثلاثة دراهم ويشرب عليهما ماء حارا قد
أغلى فيه برشاوشان الى أن يفقد ذلك العارض ويكثر من أحس بهذا العارض من البطيخ في ابانه
وتحسى أيضا من ماء الباقلي فان هذا التدبير يمنع من ان يتولد وان يتم تولد الخصى في كلاله والتجرد في
مفاصله فاما من يعثره غلبة الرياح الغليظة فليجنب أكل الفواكه الرطبة قبله وعليه ولا سيما
الحامضة ويشرب قبله شيئا يسيرا من النيمذ العميق أو يأخذ قدر جوزة من الجوارشن الكموني
ويؤمر ان يكثر في طبيخه من الافويه ويصيب في بقله من السذاب والصعتر ومن الثوم ولا سيما في
الافواق والبلدان الباردة ويكون أكثرأ كالهذه الخبز بالاسفيد باجات وأمر اق المطجنات
ويحذر أكله مع الماست والرانب والكشكبة والمضيرة والمصلية والحصرمية والبوارد
المعمولة بماء الحصرم والرمان ونحو ذلك من الحوامض والقوابض ويقل شرب ماء الثلج ويصرف
شرايه ويقله ويقويه وان اضطر الى أكله يوما ببعض ما وصفت من الامر اق الغليظة القابضة
والباردة تناول الكموني أو الفلافي أو صرف الشراب وتجوق من بعده وتعرق في الحمام من غد
ويؤمر ان يكثر في هذه الامراق من الثوم وخاصة في الكشكبة والمضيرة فان الثوم اكسر الاغذية
للرياح وله مع ذلك أن لا يعطش كاعطاش الافويه الحارة فبهذا التدبير يمكن أن يسلم من يعثره
القولنج وأوجاع الجنب وترزيمها بالرياح الغليظة من مضرة ادمان الخبز السميذ والحواري وأما من
يعسر خروج النجومه ويعثره يبس في البطن دائما فليقدم من طعامه ما عمل بالمرى وبأخذ زيتونات
من زيتون الماء وينتعل بالفانيد السجزي ويتحسى قبل الطعام امر اق الاسفيد باجات وخاصة من
ماء الكرنب والاسفاناخ والسلق وتسكن مالحه قليلا ويستعمل أيضا قبل طعامه اما في الصيف أو
في أوقات حمى بدنه أكل الاجاص منقوعا 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 حدهما يشرب وينقع فيه الاجاص المشرح يوما ليلة فإزداد حتى يربو وينتفخ ثم يؤخذ منه قبل
الطعام بثلاث ساعات من عشرة الى عشرين وأما في الشتاء والافواق التي ليس فيها البس منها
وأصحاب الابدان العبله والشحيمة والمبرودون والمرطوبون فينقع لهم التين في ماء العسل فيأخذون
منه قبل الطعام وقد يصلح للمعرورين الذين يحتاجون الى تسهيل خروج الفضل أكل الفواكه
الرطبة التي تفعل ذلك في زمان الصيف وحالات التهاب البدن كلاجص الرطب والتوت الشامي
فن لم يحترز منهم بهذا التدبير في اخراج الفضل أخذني الاسبوع مرة من الادوية التي شأنها اخراج
الفضل ولا تجاوز قوتها الامعاء والماساريقا وهي العروق التي بين الامعاء الدقاق والكبد
وتجري فيها الاغذية الى الكبد أدوية مفردة فن الادوية التي شأنها اخراج الفضل لب القرطم
والصبر وبزرا الانجيرة والقبائل من التريذ واليسيرين جوارشن السفرجل المسهل ونحو ذلك صفة
دواء يخرج الفضل ويمنع كون القولنج التفلوي ويجعل مع ذلك عن الرأس والحواس ولا يضرب السفل

الحمد لله رب العالمين
جد الشاكرين وصلواته
على أنبيائه ورسوله أجعين
وبعد فان الشيخ أبا الحسن
أحمد بن محمد السهمي 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
جملة وضمي الى زمرة
أمرني فيما أمر من
الاورام الحكمية أن
أعمل كتابا في دفع المضار
الكلمية للابدان الانسانية
اذ نأمل الكتب الطبيعية
فوجدتها قد صرف فيها
أكثر العناية الى تحذير
الامور الضارة وقصر فيها
كل التقصير في تدارك
ما يقع للمتهورين الواقعين
فيما حذروه المخالفين لما
أمروا به فتلقيت أمره
العالي بالطاعة بقدر
الاستطاعة ورجوت أن
تخرج بركة طاغتي لولي
نعمتي ضروبا من التوفيق
تقصر عنها ذات مقدرتي
واستعنت بالله انه نعم
المعين في المقالة الاولى في
تعديد أنواع الخطايا وابدأ
فاقول ان الصحة لما كانت
تابعة لاعتماد المزاج
واسواء التركيب على



بسم الله الرحمن الرحيم

الفصل الاول قال أبو بكر محمد بن زكريا الرازي رأيت أن أولف كتابا في دفع مضار الاغذية
تماما مستقصى أبلغ وأشرح مما عمله الفاضل جالينوس فانه سهوا وغلط في كثير من كتابه في هذا
المعنى ولم يستقصى في كثير منه ولا سيما يحيى بن ماسويه فانه ضمر 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 يعنفها جميع الناظرين فيها المستعملين لها ما قدرت في ذلك من
عظيم النفع ولعمري أيضا كتابا مستقصى في هذا الفن واسع في أهل العلم به ولاني لم أجدهم تقدموا
في هذا الفن كتابا مستقصى في غرضه المقصود فعملت كتابي هذا راجيا ثواب الله عز وجل
ومتحررا من ضارته واني لما أجدت الفكر في ان يكون هذا الكتاب تاما مستقصى في غرضه المقصود
رأيت أنه ينبغي أن الحق بذكر الامور الجزئية التي تخص عدد اعداد في دفع مضارها ذكر قوانين
وأوركاكية في تدبير المطعم والمشرب جملة ورأيت أنه ينبغي أن أجمعه مقالاتين أذكر في الاولى منهما
الامور الخاصة الجزئية وفي الثانية القوانين العامة الكليية وأنا فاعل ذلك بعشيئة 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
والاوفق منها في حال دون حال) الخبز السميد والحواري فاقول ان الخبز مع اعتماده الطبيعية
له وورودها عليه دائبا وجرى العادة بالاغذية منه له مضار ينبغي أن تميز ونفصل فن الخبز السميد
والحواري والخبثكار على مرتبة في ذلك من قلة النخالة وكثرتها والقطير والمختمر والخبز المالح
والبورق والعمديم لذلك وخبز التنور وخبز الفرن وخبز الملة وخبز الطابق فن مضار الخبز السميد

(كتاب)

منافع الاغذية

ودفع مضارها الاوحد الحكيم

والفضلاء وعمدة الاطباء والنجباء

سابق حلية الحذاق وماهر الصنعة على

الاطلاق أبي بكر محمد بن زكريا

الرازي المشهور المتوفى

سنة ٣٢٠

تقريبا

()

﴿ وبهامشه كتاب دفع المضار الكليسة عن الابدان ﴾

﴿ الانسانية بتدارك أنواع خطأ التدبير للشيخ الرئيس أبي ﴾

﴿ علي الحسين بن عبد الله الشهير بابن سينا المتوفى سنة ٤٢٨ ﴾

﴿ هذان الكتابان قد أدرجهما العلامة الفاضل ابن أبي ﴾

﴿ أصيبيه في طبقات الاطباء ضمن مصنفات الفاضل بن ﴾

﴿ المذكورين وترجم أحواهما بترجمة حافلة فانظره ان شئت ﴾

(تفييه)

﴿ قد صار طبع ذين الكتابين من نسخة عتيقة صحيحة تناواتها أيدي ﴾

﴿ الفضلاء تاريخ نسخها سنة ٧٣٨ ثمان وثلاثين وسبعمائة ﴾

(الطبعة الاولى)

(بالمطبعة الخيرية المنشأة بحوش عطى بجمالية)

(مصر المحمية سنة ١٣٠٥)

﴿ هجريه ﴾

صحيحة

- ٣٠ المطحنة اللحم الذي يقلى في السمن وغيره
 ٣١ المصوص يطاق على المحشوق من الطيور والدجاج ونحوها بالبقول والافاويه بحسب الحاجة
 ٣٣ الماست هو اللبن الحامض المعروف في مصر بلبن الزبادى
 ٣٣ المصل هو ماء اللبن المنزوع عنه اللبن
 ٣٨ المثار هو الكراث الشامى ويسمى في مصر بأبوشويشة
 ٤٠ المرى من ترا كيب القدماء يعمل من خبز الشب عير مع الماء والملح المكلس وبعض الابازير
 يخلط جميعا ويوضع في الشمس الصيفية أياما الى أن يدرك ثم يصفى ويستعمل مازة ولذا يسمى
 مرياً وثقله بناوة ويدخله شئ من السهل المملح كما أشير اليه في بعض الكتب
 ٦٧ المترود يطوس معناه المنقذ من ضرر السم وهو من المركبات القديمة انظره في المفردات الطبية

حرف النون

صحيحة

- ١٢ الناخوه يعرف في مصر بالكهون الخراسانى
 ٢٤ التمسكود أو التمسكود هو اللحم القديد المخفف بالملح
 ٢٨ النفاق عبارة عن المصارين المحشوة اذا شويت كيف كان
 ٣١ الناراب هو الرمان المحلل بالماء والملح
 ٤٣ النمبرشت هو البيض المقلوق في الماء بان يرمى فيه وهو يغلى مجردا من القشر ثم يرفع ويصفى
 من الماء
 ٤٨ النارجيل هو الجوز الهندى
 النارمشك رمان صغير يوجد بخراسان لا يفتح عن بزرق قيل هو أقماع الهندى أو البرى
 ٥١ الناطف عبارة عن العقيد من العسل أو عصارة التمر

حرف الهاء

صحيحة

- ٣٠ الهريسة هي اللحم المطبوخ بالحنطة المقشورة مع بعض الافاويه
 ٣١ الهلام هو مرق لحم الجمال المطبوخ بالانجدان أو مرق اللحوم المطبوخة بالبقول مطلقا
 ٣٨ الهليون نبت كثير الوجود بالشام

حرف الواو

صحيحة

- ١٩ الوج هو عرق الايكور
 ٢٤ الورشان قال في اتدز كره 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 الناشحة وهو أصناف النوبي منها أسود والحجازى أشجى صوتا وانه كثير الحنان
 على أولاده
 ٣٩ الورغشت صوابه البرغشت بالباء يسمى القنابرى والتملول وهو نبت يشبه الاسفناخ لكنه
 أعرض منه ورقا وبقية نوع مرارة وحرافة

صحيحة

- ٣٢ القنيط معروف والمراد من ذكره مع الكوامنج هو مخلله
 ٣٩ القطف نبت كالرجلة
 ٤٦ القشاء هو المسمى بالقنا
 ٤٧ القشمس صغار الزبيب الذي لا يحتم له ويسمى بالبنياتي

﴿حرف الكاف﴾

صحيحة

- ٣٤ الذكراكي جمع كركي طائر معروف تسميه العامة في مصر بالاوز العراقي
 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 الممجون فطيرا ويعمل من خرادق ويدفن في بن المسمى 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 الكوامنج به مزج به فان كان انجدا ناسمى كوامنج الانجدا ن أو كبرا سمي كوامنج الكبر وهكذا
 ٣٢ الكبراب هو الكبر المحلل بالماء والملح
 الكاكيخ نوع من عنب الثعلب
 ٣٥ الكشوث نبت يتعلق بالاغصان لونه أخضر الى حمرة وليس له عرق في الارض
 ٣٧ الككاة معروفة تسميها العامة في مصر بالبطاطة
 ٣٨ الكبدكان هو القلقاس
 ٣٨ الكشنج هو أجود أنواع الككاة ويسمى بالبطاطس
 ٣٨ الككجر قال ابن البيطار هو الحرفش البستاني
 ٤٢ الكاشم منه هندي يشبه السذاب ورومي يشبه الرازيانج وبالجملة هو شديد الحرافة والمرارة

﴿حرف اللام﴾

صحيحة

- ٣١ اللقية اللحم المطبوخ بالثفت
 ٥٠ اللوذنج يطلق على ضروب رفاق الفطير المصنوعة بالسمين
 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

صحيحة

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

حرف الغين

صحيحة

- الغبيرا هي الزيقون وقد تطلق على القراصيا والزعرور والخيط وغيرها
 ١٩ الغرييون صوابه الغرييون بالفاء وهو العلك المعروف باللبانة المغربية
 ٣٨ الغوشنة نوع من السكاة وهو أحسنها

حرف الفاء

صحيحة

- ١٢ الفوفير صوابه الفرفير وهي الرجلة
 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 كافي التذكرة
 ٣٢ الفلنج شئ هو الريحان القرنفل
 ٣٢ الفوتنج ويقال فودنج هو الريحان المسمى في مصر بالقليا
 ٣٧ الفطر من أنواع السكاة رديء جدا
 ٣٨ الفرفير هو البقلة الحماة المعروفة في مصر بالرجلة
 ٤٨ الفانيد هو غسل السكر قبل ان يجمد وينعقد ومنه السجزي نسبة الى سجستان
 ٥٠ الفالوزج ضرب من الحلواء يعمل من السكر أو العسل مع دهن اللوز وغيره

حرف القاف

صحيحة

- ١٢ القلايا ما يقلى من اللحم ثم يصب عليه الماء الى ان يقلى ويلقى على اللحم ما يلزم من الافاريه
 والبقول
 ١٩ القسط هو الرأس ويسمى الخزبيل
 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 ويطبخ
 حتى يهرى ثم يغرف في الاواني ويترك الى ان يجمد ويؤكل باردا

صحيحة

- ٣ زيتون الماء لم نقف 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﴾

صحيحة

- ١٩ السوسن يسمى الايرساوقوس قرح نبت صلب كثير الفروع طيب الرائحة ورقه كالخثي أو أعرض
 ٢٠ السكجيين معروف بعمل من الخل والسكر أو العسل والسادج منه معناه الساده
 ٢٤ السودانيات واخذته سودانية أظنه الزرزور نوع معروف من العصافير يسمى بذلك لكثرة زرزيته
 ٢٩ السكاج صنف من الاطعمة يطبخ باللحم والخل وبعض الافاويه والتوابل
 ٣٣ السمن ازاد ما يطفو على اللبن ويسمى بالقشطة
 ٣٦ السحرج لعله السحير قول في المنهج المنير هو نبت كالفجل

﴿حرف الشين﴾

صحيحة

- ١٠ الشاهبلوط هو القسطل ويسمى الكستنة وأبو فروه
 ٢٤ الشفانين جمع شفنين قال في التذكرة هو طائر أبيض حول عنقه سواد حجه فوق الفاخنة يسكن العراق ويرحل منها زمن البرد
 ٣١ الشلجم يسمى السلجم والشلغم وهو اللفت
 ٣١ الشلماب هو التبيد 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 بانشرانق
 ٥١ الشكرينك النواشف من الحلواء التي يكون عمارها السكر
 ٥١ الشيردوغن الحلواء التي يكون عمارها السمن واللبن مع السكر
 الشيرخشت ويقال شيرخشت عسل الطل الذي يقع من السماء على شجر الخلاف بهراة

﴿حرف الصاد﴾

صحيحة

- ٢٦ العحنة عبارة عن المملح من صغار السمك أو كبيره المقطع رفيه بطريق الميكث والغمر في الماء والملح أياما

صيفة

- ٢ خبز السميد با ويقال السميد هو من دسيس الخنطة 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 الخوارى هو من الدقيق الناعم المحكم النخل الشديد البياض
- ٢ خبز الملة بنقع الميم واللحم هو خبز أهل البوادي على الحصيات الصغيرة والنار في حفرة بالارض
- ٣١ الخل والزيت صوابه الخل زيت وهو ان يفت الخبز ويقطع عليه البقول الباردة من الخس والكزبرة والخيار والبقلة الحماة ونحوها ويذاب السكر في الخل أو ماء الحصرم أو ماء الرمان الحامض ونحوها بحسب الحاجة ويصب على الخبز المفتوت ثم يصب عليه اما زيت واما دهن لوز ونحوه ويستعمل
- الخيري هو المعروف عند أهل مصر بحسن يوسف
- ٥٠ الخبيص العصيد من الحلواء التي تعمل بالسمن والسكر والدقيق أو النشا والخبيصة الفارسية هو ما يصنع يا بسا من ذلك كالنوع المسمى في مصر بالغريرية
- ٥١ الخشكانك والشهدانك يطلق على ما يعمل من أنواع الفطير كالبقلاوة ونحوها

حرف الدال

صيفة

- ١٢ دوقو هو بزر الجزر
- ٢٣ الدراج نوع من الطيور الصغيرة كالترنج
- ٣٠ الديكبريكة أو الديكبرديك هو الطعام المركب من اللحم واللبن والخص والخل وغيره
- ٣٣ الدونغ هو مخيض اللبن
- ٤١ الدارفلقل هو عرق الذهب
- ٥١ الدوشابي هو عقيد القمر

حرف الراء

صيفة

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

حرف الزاي

صيفة

الزرنشك هو أمير باريس

صحيحة

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

حرف التاء

صحيحة

- ٣ التربد ويقال التربذ نبت فارسي دقيق الوزن كاسان العصفور
 ٤ الترنجبين هو غسل الطول يسقط على العاقور بفارس ويجمع كلن
 ٣٦ التليماذ أو التليماذ رؤس البصل

حرف الجيم

صحيحة

- 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 خصية كلب الماء
 ٢٠ الجلاب هو ماء الورد المعقود بالسكر
 ٤٢ الجلتجين هو الورد المرابي بالعسل
 الجلمانار هو زهر الرمان
 ٥١ الجوذاب ما يعمل مائعا من الخلوات بالسمن والسكر والجوز واللوز ونحوها

حرف الحاء

صحيحة

- حب القلت هو الماش الهندي حب كبزر الككان
 ٢٠ الحنديقون صوابه الحنديقون بالخاء معناه الشراب المبرئ وصنعتة واضحة بالتمذكرة وغيرها
 ٢٣ الحجل هو طائر على قدر الحمام أجمر المنقار والرجلين يقال له دجاج البرلونه أخضر مع بياض كذا في حياة الحيوان
 ٢٤ الحباري طائر معروف فوق الأوز طويل المنقار دقيق العنق
 ٣٦ الحزا نبت يشبه السذاب يسمى بالفارسية الدينارويه
 ٣٦ الحندقوقا ويقال لها الذرق نبت كانظفر له زهر أصفر 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

صحيحة

- ٢ خبز التنور معروف

شرح ماورد من الاسماء الغريبة في كتاب منافع الاغذية ودفع مضارها للامام أبي بكر محمد بن
زكريا الرازي جامع الفقيه على خيرى بن عمر الخربوتى منتخباً من معتبرات الكتب الطبية
كتذكرة الشيخ داود الانطاكى ومفردات ابن البيطار والمنهج المنير في أسماء العقاقير وغيرها
رتبها على حروف المعجم مشيراً الى محلاتها من الصفحات بالرقم الهندى رغبة في التسهيل على المطالع
وروماني التقريب على المراجع ورجاء الثواب من رب الارباب

حرف الالف

حقيقة

- ١٢ الابهل هو ثمر العرعر
١٢ الاثاناسيا اسم لاحد الترا كيب القديمة المسهلة الملائمة معزولاً جالينوس انظره في التذكرة
وغيرها
١٢ الاسارون هو السنبل ويسمى الناردين ونجيل الهند
١٢ الامروسيا من المركبات القديمة أيضاً كالاتاناسيا لكنه معزولاً بقراط
١٥ الاذخر يسمى حلقة مكة والحلال المأمونى 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 ومصفى من الدسم 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 باجدة
المطلقة الغير ممزوجة بشئ مما ذكر
الاشترغار معروف في مصر بالعلاج والمرير
أميرباريس نوع من الفواكه يسمى الزرشك بالفارسية
٤١ الانجدان هو ورق شجر الحلتيت
٤٤ الاجاص هو البرقوق

حرف الباء

حقيقة

- ٢ البورق هو الملح المعدنى الجبلى ويسمى النظرون والاغبر منه يعرف بملح الخبازين
٣ البرشوشان هو كزبرة البئر وله أسماء متنوعة
٣ بزرا النجدة حب أصفر ويسمى بزرا القريض
٩ البسباج صوابه البسفاج وهو الاشتيوان نبت له عروق داخلها شئ كالفسق
١٠ البلوط نوع من الشاه بلوط الا انه ليس بجيد مثله
٢٣ البدرج صوابه التدرج بالباء هو الطائر المعروف بالسمان
٣٢ البن ليس المراد به بن القهوة المعروف بل هو ثفل المرى انظره في حرف الميم من هذا الفهرست
٣٤ الباذماورد هو السنوسك معروف يعجن بالادهان ويحشى باللحم أو البيض مع القليل من
التوابل والابازير ثم يقلى
٣٦ البادروج بالمهملة أو الدال المعجمة هو الریحان الاجر
٣٦ الباذنجبويه هو الریحان المسمى في مصر باللوزيا

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

تذيه

قد اطاعت على نسخة صحيحة من نسخ هذا الكتاب وفي مقدمته الفهرست خطبة خـلاف الخطبه
المثبتة في هذه النسخة المطبوعة فأثبتنا هنا بنص صاحبها على الفائدة وهي بحروفها
قال محمد بن زكريا الرازى المتطبب أمر في الامير أحمد بن على مولى أمير المؤمنين أطال الله بقاءه أن
أعمل له كتابا مستقصى موجزا في دفع مضار الاغذية وعلاج ما يحد ضرره منها وما يقدم قبلها من
الادوية لدفع ذلك وما يتناول من بعد ما فعلت ذلك أدام الله دولته وتأميره وجعلته مقالتين
مفصلتين فصولا ورأيت أن أذكر في أول الكتاب جعل هاتين المقالتين وفصولهما ليكون ذلك أدي
الى علم ما يريد المستعلم لذلك متى نظر في كتابنا وأقرب تناولنا وما أخذنا ثم نقصنا بعد ذلك الى ما نحن
بصدده وغرضه ان شاء الله تعالى اهـ

- ٦٣ في الاحتمال لمن يحتاج بدنه الى اغذاء كثير ولا تحمل معدته غذا. كثير الكمية ولمن يحتاج بدنه الى غذا قليل ولا تشبعه الاغذية القليلة الكمية
- ٦٣ في الاحتراس من الادوية المغلظة والاخذ بالحزم في امرها
- ٦٣ في اختيار الاغذية بحسب قوة الهضم في البدن وانه ينبغي في دوام حفظ الصحة ان يغذى القوى الهضم بالكثير الاغذاء وبالضد
- ٦٣ في أن الطعام الواحد في النوع يخصب البدن ولا سيما اذا فرق عليه ولم يؤخذ منه ضربة واحدة مقدار كثير بل في مرات كثيرة والاطعمة المختلفة النوع تهزل ولا سيما اذا أخذ منها مقدار كثير في ضربة واحدة
- ٦٣ في ذكر تدبير جيد بحري 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 الخلط متى كثرت كميته أو قلت تولد منه خلط ردي
- ٦٤ في التحذير من التغافل عن ترك المعدة ممتلئة غاية الامتلاء والتكاسل عن التي في مثل تلك الحال
- ٦٤ في ذكر تدبير نافع لامتلاء العروق
- ٦٤ في أمر ما يكون انتملؤ من الطعام وانفسله 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 يوثق بأن الطعام القليل الكمية ينهضم هضمًا جيدا بل قد تقع أسباب مانعة ذلك وذكر هذه الاسباب
- ٦٤ في العطش الحادث بالليل ومن يجوز له أن يشرب في تلك الحالة ومن لا يجوز له وضرر الطعام الحار بالفعل والبارد بالفعل ووقت استعمالهما
- ٦٥ فيمن يحتاج الى المشي بعد الطعام ضرورة وفيمن لا يحتاج الى ذلك والشكل الاوفق ان يكون بعد الطعام عليه النائم
- ٦٥ في ذكر مضره 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 اضطر الى اللهنة ومضارها ووقتها
- ٦٦ في عدد مرات الأكل وتدبيرها بحسب أمر جة الابدان
- ٦٦ في اختيار الاغذية وتدبيرها بحسب أمر جة الابدان ودلائل وجيزة على أمر جتها ومثالات الاطعمة الموافقة لكل مزاج
- ٦٦ في الاغذية التي تستعمل الى استحالته رديته تقارب السموم
- ٦٧ في دفع مضار السموم بتدبير اذا أحس بها البدن امتنع من تأثيرها وعمالها فيه

- ضار منهن للبدن
- ٥٦ في علاج التخم ودفع مضارها
- ٥٨ القول في علامات الاستراء والشهوة الصادقة والتلطف لدفع مضرة الاكل على غير نقاء
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 منهار 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 والمراقد 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 تعبته
أو راحته
- ٦١ فيما يحفظ على كل مزاج من امرجه الابدان صحتها من الاغذية
- ٦١ في ان الاكثر من الاغذية المشتهية مشاكلة للبدن وفضل جودة في الهضم وقد يتفق في النادرة
الامر بضد ذلك
- ٦١ في ذكروقتون كلي في اختيار الاغذية بحسب احوال الابدان
- ٦١ في ذكروقتون كلي من تقل حاجته في حفظ الصحة الى استعمال الحركة والحمام قبل الطعام ومن تكثر
حاجته اليها
- ٦١ في الذين يستمرؤن الاغذية الغليظة كالحوم البقر وتفسد في معدتهم الاغذية اللطيفة كالحوم
الطيروالتلطف لاصلاح احوالهم
- ٦٢ في ان المتفرغ لنفسه يمكنه استعمال الاغذية المخصبة لبدنه على طريق الصواب
- ٦٢ في اختيار الاغذية بحسب ما يتولد في البدن من الخلط الضار ويمنع تولد ذلك الخلط ونفضه
الى الخارج اذا كثر
- ٦٢ في ان التخم الكائنة من الاغذية الرديئة أشروأردأ كثيراً من الكائنة من الاغذية الجيدة
الاغذاء الموافقة
- ٦٢ في انه لا ينبغي ان يدمن غداء مشهور برداءة الخلط وان كان الاكل له يستمر به استمرار جيداً
لفضل شهوته له
- ٦٣ في انه لا ينبغي ان ينقل عن عادة جرت من أمر الطعام ضربة وبغته بل بتدرج ان كانت عادة
رديئة

فهرست کتاب منافع الاغذية ودفع مضارها

صفحة

- ٢ الفصل الاول في سبب تأليف الكتاب
- ٢ الفصل الثاني في منافع الحنطة 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 والحرار 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 الطبخ والبوارد ومنافعها ودفع مضارها والموافق منها وغير الموافق في حال دون حال
- ٣١ الفصل الحادي عشر في الكوامنج والرواصيل والجبين العتيق والشلباب والناراب والقنيط والزيتون والمخللات ونحوها
- ٣٣ الفصل الثاني عشر في منافع اللبن وما يكون منه ويتخذ 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 الطبخ وما أشبهها وبحري مجراها وذكروا منافعها ودفع مضارها وافقتم القوم دون قوم في حال دون حال
- ٤٠ الفصل الخامس عشر في التوابل والابازير التي تقع في الطبخ والتي تستعمل بها ومعها ومنافعها ودفع مضارها والنافع والمضار منها في وقت دون وقت وحال دون حال
- ٤٢ الفصل السادس عشر في الفواكه الرطبة وما يحجره مجراها وذكروا منافعها ودفع مضارها
- ٤٧ الفصل السابع عشر في الفواكه اليابسة وما يحجره مجراها ومنافعها ودفع مضارها
- ٥٠ الفصل الثامن عشر في الحلواء عجمل 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 العكس والتقليل من الاغذية والاستكثار والمبادرة الى الادوية

P. B. Arabic
309



A 60. -

ar-RĀZĪ. K. Manāfi^c al-ağdiya wa
 daf^c madārihā. In the margin: K. Daf^c
 al-madārr al-kulliya^c an al-abdān
 al-insāniya bi tadārūk anwā^c
 huta't-tadbir. Cairo 1305 H.
 (4, 68 p. Ar. t.)



P.B. ARABIC
265 309