

والنوم، والأكل، والشرب، والهواء وغيرها. ففي الوطء (الجماع) يقول في منظومته الطبية:

**فالسوط غير صالح إلا إذا**  
**وغسیر ذا موائد اللداء**  
**ولتكن الأنتى كارضی والذكر**  
**تھیج شهوة فأخرج إذا (٢٧).**  
**لاسيما واليبس كالسوداء**  
**سماؤها وما سواه فلتذر**

فالجماع لا يصلح إلا عند هيجان الشهوة على حد قوله، لأن "كل إناء بالذي فيه ينضح" إذا جاز التعبير، فالهيجان شكل من أشكال الاستعداد مثله مثل استعداد، ورغبة، وشهوة الإنسان في تناول طعامه، فإن لم تتوفر هذه الشهوة كان وبالاً على الإنسان، ولهذا فإنه يرى: إن إتيان المرء لزوجته يجب أن تطلق من هذا المطلق وما عداها يبعث على العلل والأمراض وبخاصة إذا جمع المرء بين يومه وليلته مرتين أو ثلاث (٢٨) وكان من ذوي المزاج اليابس كالسوداء والصفراء قال الشاعر:

**وأحفظ منيك ما استطعت فإنه**  
**ماء الحياة يراق في الأرحام**

فالمني من خالص الغذاء الذي هو مادة الروح (٢٩) والإفراط والتفریط فيه يؤدي إلى الشيب والهرم، وأفضل كينيات الجماع أن تكون المرأة للرجل أرضاً ويكون لها سماء مشيراً إلى ضرورة الملاعبة والملاطفة والدعاء، ودعا إلى ممارسة الرياضة كل يوم وقت خلوص المعدة من الطعام (٣٠) وحدد قدرها بقدر ما تحمر البشرة ويبدو أول العرق.

أما النوم: فهو رجوع الحواس عن الحركة وسكون النفس الحساسة وانقباضها مع الحرارة العريضة إلى داخل الجوف بخارات معتدلة تصعد من الجوف إلى الدماغ، وقد أوحى العلامة بحرق طبيعة النوم وفوائده ومضاره في بيتين:

**والنوم فيه راحة وهضم**  
**فلا يجاوز فوق ثلثي ليلة**  
**لكن مع الإفراط فهو هدم**  
**وفي النهار ساعة القيلولة**

ثم دعا الإنسان، قبل أن يأوي فراشه أن يتحلل من ظنونه وشجونه، وأن يكون طاهر الباطن والظاهر (٣١).

وفي إشارته إلى الامتلاء، أورد قول الرسول محمد صلى الله عليه وسلم: ((البطنة أصل كل داء، والحمية أصل الدواء)) وبه إلى ضرورة تناول وجبة واحدة حين قال:

**وأكلسة واحدة أولى ولا**  
**واحذر ولا تدخل على الطعام**  
**والجمع بين مفرطين كاللبن**  
**بأس بما إعتيد دون الامتلاء**  
**طعاماً إلا بعد الانهضام (٣٢)**  
**والسك احذر فهو داء للبدن**

وحذر من الجمع بين بعض الأطعمة الباردة كالسمك والذبن، أو الحارة جداً كالبيض واللحم، فهي ضارة بالصحة على حد زعمه (٣٣) وحث الإنسان على استنشاق الهواء النقي، وهو ما كان ليئناً شقياً (ريح الصبا) والنأي قدر الإمكان عن منافذ الرياح العظيمة، والدخان، والروائح النتنة ففيها الضرر بالروح، ولم يغفل الإشارة إلى الغضب والهم، ومضارها على الصحة فقال فيها:

((والهم والغضب فادفعه كي تكفي العطب)) (٣٤).

**الباب الثاني: في الأغذية والأدوية**

بسط القول في هذا الباب في فوائد الأطعمة والأغذية بمختلف أنواعها، واستخلاص الأدوية منها، إما بخلطها بعضها ببعض الآخر، بمقادير محددة، أو إضافتها إلى مواد نباتية أخرى، وقد أجمع جمهور العلماء والأطباء بخاصة على الاستفادة القصوى من النباتات والأعشاب واستخداماتها المختلفة وفق معايير ومقاييس مضبوطة، لأن الزيادة في الكميات والإفراط في

الاستخدام، يعطي نتائج عكسية وحيمة، وبه إلى ضرورة الاعتدال في الغذاء موافقاً للمزاج، وفي الفصول المحددة لوضوح الثمرة، وهذا ما نبه إليه كبار العلماء الأطباء كابن سينا والكندي وغيرهما

ومن الأطعمة التي تزيد في جوهر الدماغ والبصر، زبد البقر، والنعيم، إذا جُمع مع السكر، مستشهداً بقول الإمام علي بن أبي طالب كرم الله وجهه حيث قال: ((... لن تدأوي العرب بشيء كالسمن، ومن زاد من أكله، نزع منه وجع الظهر وصداع الرأس)).. وأضاف أن الألبان كلها تزيد في الدماغ، وتفتح الوسواس، والنسيان (٣٥) وصفرة البيض مطبوخة بالسمن والسكر، تزيد في المني وجوهر الدماغ والبصر.

ويرى أن الحلوى بأنواعها كافة حارة ورطبة، تفتح السدد وتلين الطبيعة، وإذا اتخذت من العسل، زادت في العقل، وجوهر الدماغ، والبصر والباء.

ولاشك أن هذه الأطعمة غنية بالدهون، أو ما يسمى بالكولسترول أو الكولسترول، ولكنها هنا تعد من الدهون غير المشبعة، فبعض الدهون والسمون إذا اشتقت خالصة من الألبان النقية، كانت عوناً على انتزاع الكولسترول من الشرايين... ولهذا فإنه يرى أن الحلوى المتخذة من العسل، تلين الطبيعة، وتقوي المفاصل والأعضاء فهي - على الأرحم - تنتزع الدهون الضارة من الجسم أو تتخلص منها، أما العسل المتروغ الرغوة، سيد الأدوية، فهو إلى جانب خواصه وفوائده الكبيرة، يقطع العلل السوداء، وينقي القروح الفاسدة، ويعوض في أعماق العروق، وينقيها من العلل (٣٦).

وفي ملاحظاته عن الحلبة أضاف خاصية لم تشر إليها الكثير من المصادر والمراجع الطبية ومنها، قدرتها على إطلاق حصر البول، وتفتيت الحصى وذلك إذا طبخت بالسمن (٣٧).

ومن الأطعمة الأخرى التي تزيد في القوة والبصر، وتورث الحفظ، الإكثار من لحم الضأن، ولحم الفراخ (٣٨).

والكرات إذا أكل ثلاثة أيام قطع البواسير، والإكثار منه يظلم البصر، ويغير النكهة والأسنان (٣٩) أما الدحر الأسود، إذا طبخ بالذبن والسكر لين الصدر والعروق والمفاصل والأعضاء، ونفع من السعال (٤٠).

وعدد فوائد البصل، والنوم، والحبة السوداء، والزنجبيل والمر، والخل، وطرائق العلاج المستخدمة، فالبصل يقطع البلغم، ويدفع ضرر المياه الوبية ويهيج الساه، ويزيد في المني، والإكثار منه يورث النسيان، ويفسد العقل، ويظلم البصر... والنوم يحرق البلغم ويشفي من السموم، وينفع من تغيير المياد، وإذا أكل مع العسل، قطع البلغم، وقوى المعدة، وقتل الدود وأذهب البواسير، وطيب النكهة، والإكثار منه يثير الصفراء والحكة (٤١) والحبة السوداء تفعل فعله في قطع البلغم.

وإذا أكلت مع العسل سكنت أو حارغ الظهر والمفاصل، ولينت اليوسات المرزمة.

والزنجبيل يلين الصدر وينقي قصة الرئة، ويحسن الصوت، ويزيد في الساه والمني، ويهضم الطعام.

والمر، الذي يستخدم بكثرة في حضرموت، إلى جانب الصبر الدوعني والسقطري، إذا شرب منه مقدار حبة الباقلا (القول) نفع من ضيق النفس، ووجع الحنجرة والصدر، وطيب النكهة، وصفى الصوت، وقتل الدود في البطن، والقرنفل يشجع القلب، والخل إذا شرب وأكل مع الطعام قطع العلل الدموية، وكان أماناً من كل علة، ونفع من تولد الوسا، أما إذا خلط بالذبن الحامض المتروغ أمسك إطلاق البطن.

وعلاج الحمى الشديدة، ينصح بحرق المريض بشرب ماء النوبيا (مرق الدحر الأبيض ممزوجاً بالنوم)، أو يتناول التمر هندي (الحمر) المنفقع من الليل مع السكر (٤٢)

أما السككة القليلة فيرى أن سببها الخلط السوداوي الثقيل المستحکم، وعلاجه أن يدهن البدن بخلطة من المصطكي والثوم، والزيت، والسليط المغلي، وأن يعرك به عراً جيداً، فإن تحرك المريض، وإلا نخس تحت ظفره بإبرة، ليعلم حياته من موته، فإن تحرك فليغسل بالماء الساخن، وإذا أفارق اعتمد في غذائه على الأطعمة الحارة الرطبة، وعزاييس العينين، وقسلة النوم، والخلط في