

DOI: 10.54240/2318-013-001-007

القواعد العامة للتغذية الصحية
عند الطبيب أبي بكر محمد بن زكريا الرازي (ت 313هـ/923م).
General rules for healthy eating according to the doctor Abu Bakr
Muhammad ibn Zakaria al-Razi (d. 313 AH/923 AD)

اسم ولقب المؤلف المرسل: فاطمة الزهراء تدرس- Taders Fatma zohra صص 130-154
الدرجة والعنوان المهني: طالبة دكتوراه ل.م.د-تاريخ عام-مخبر المؤسسات الجزائرية عبر التاريخ ودورها
في التنمية الوطنية. جامعة الجيلالي بونعامة -خميس مليانة- الجزائر.
البريد الإلكتروني: f.taders@univ-dbk.m.dz

اسم ولقب المؤلف الثاني: أ.د عثمانى أم الخير- Otmani Oumelkheir
الدرجة والعنوان المهني: أستاذ التعليم العالي- قسم التاريخ- جامعة الجيلالي بونعامة- خميس مليانة.
البريد الإلكتروني: o.otmani@univ-dbk.m.dz

تاريخ استقبال المقال: 2022/12/03.. تاريخ المراجعة: 2023/01/05.. تاريخ القبول: 2023/02/10

الملخص باللغة العربية: تعالج هذه الدراسة موضوع قواعد التغذية الصحية عند الطبيب أبي بكر محمد بن زكريا الرازي (ت 313هـ/923م) التي تعدّ شكلاً من أشكال التداوي والوقاية من الأمراض فتعرضنا إلى دوافع الطبيب الرازي للاهتمام بالطب الوقائي الذي هو التغذية والغذاء، ثمّ أشرنا إلى النظرية المعتمدة وعلاقتها بالغذاء وتأثيرها على بدن الإنسان، ثمّ تطرقنا إلى خصائص الأغذية وتصنيفها، وما يلائم منها كلّ بدن، فذكرنا القواعد والقوانين العامة في التغذية الصحيحة. حسب رأي الطبيب الرازي، وإبراز السلوك التغذوي الصحيح كعامل مهمّ في المحافظة على الصحة، وفي الأخير تعرضنا للأغلاط التي تفسد الغذاء وكيفية علاجها.
الكلمات المفتاحية: الرازي، الطبيب، الغذاء، القواعد، النظرية، الصحة، التداوي، الوقاية، الأغلاط، البُلغَم.

ABSTRACT: This study deals with the issue of healthy nutrition rules according to Abu Bakr Muhammad bin Zakaria Al-Razi (d. 313 AH), which is a form of medication and prevention of diseases. In this study, we exposed to Al-Razi's motives in paying attention to preventive medicine, which is nutrition, then we referred to the approved theory and its relationship to food. And its impact on the human body, then we

touched on the characteristics of foods and their classification and what suits each body, and on this basis we mentioned the general rules and laws in correct nutrition according to Al-Razi's opinion, and highlighting the correct nutritional behavior as an important factor in maintaining health, and in the last we were exposed to mistakes that spoil food and how to treat it.

Keywords: Al-Razi, The Doctor, Food, Rules, Theory, Health, Medication, Prevention, Humours, Phlegm

المقدمة: تُعدّ التغذية الصحيّة أساس الوقاية من الأمراض لدى الإنسان، ولذلك ارتبطت بوجهين: أحدهما الطبّ، أمّا الآخر، فهو الدواء، وعُرفت التغذية الصحيّة بأنّها فنٌّ يجب تحصيله والتعريف به وبمنافعه للعامة والخاصة من خلال ما طرحه الطبيب أبي بكر محمّد بن زكريا الرازي (ت313هـ/923م) في كتابه: "المنصوري"، وكتاب "من لا يحضره الطبيب"، فكانت المعالجة بالأغذية للأمراض من أهمّ أساسيات الطبّ في البيمارستانات والحواضر الإسلاميّة، ويعتبر الطبيب الرازي بين الحكماء والأطباء المسلمين الذين اهتمّوا بتخصيص كتبٍ عن الأغذية، وقد وضع قوانين وقواعد كليّة وجزئية في تدير المطعم والمشرب، واصفًا السلوك التّغذويّ الصحيح في نظره.

ولأنّ الأغذية قُسمت حسب طبائعها وطبائع المتغذّين بها، فقد أخذ الطبيب الرازي هذه المتباينات بعين الاعتبار، وهو ما يدفعنا لطرح جملة تساؤلاتٍ من بينها: ما هي القواعد العامّة للأغذية الصحيّة في نظر الطبيب أبي بكر محمّد بن زكريا الرازي (ت313هـ/923م)؟، وما دوافعه للاهتمام بالتغذية الصحيّة؟، وما النظريّة المعتمّدة في ذلك؟، وكيف استطاع أن يربط خصائص الغذاء وأصنافه بصحة بدن الإنسان؟، وهل هناك عوارض أو حالات يُفسدُ الغذاء بسببها؟، وللإجابة عن هذه الأسئلة وقع اختيارنا على موضوع التغذية وقواعدها عند الطبيب الرازي لأسبابٍ موضوعيّة أهمّها:

أتمّها وجه من أوجه الطبّ، كون الغذاء والتّغذية ضروريان للبشر في حياتهم؛ لارتباطهما بصحة الإنسان وحياته، وهما جزآن رئيسيان من تراثنا الحضاري والعلمي، كما أنّنا ركّزنا على العصر الذي عاش فيه الطبيب الرازي زمانياً (ق3 و4هـ/9 و10م) لأنّه كان سباقاً إلى إبراز الغذاء كعاملٍ مهمّ في الوقاية والعلاج لصحة الإنسان، وكان له الأثر الحضاري في تطوير المفاهيم والعادات والكيفيات التّغذويّة.

أولاً- دوافع الطبيب أبي بكر محمد بن زكريا الرازي (ت313هـ/923م)¹ في الكتابة عن موضوع التغذية الصحية وقواعدها: للطبيب أبي بكر محمد بن زكريا الرازي (ت313هـ/923م) دوافعاً للاهتمام بالغذاء كسبيلٍ لحفظ الصحة والوقاية من الأمراض، فأتى عنه: "إن استطاع الحكيم أن يُعالج بالأغذية دون الأدوية فقد وافق السعادة"² فألف كتباً عدّة أهمّها؛ "كتاب منافع الأغذية ودفع مضارها"- شرح فيه القواعد والقوانين لتدبير المطعم والمشرب وكيفيات المعيشة الفردية اليومية بتفاصيلها البسيطة والمعقدة، ولأنّ الطبيب الرازي انتقد كلاً من الحكيمين: جالينوس (ت200م)³، ويحي بن ماسويه (ت243هـ/857م)⁴،

1 الرازي أبو بكر بن محمد بن زكريا، ولد بالري لغزة شعبان سنة إحدى وخمسين ومائتين، وتوفي بالري لخمس مضت من شعبان سنة 313هـ/923م، أي: حسب البيروني فإنه استوفى 62 سنة و5 أيام بالقمريّة، وبالشّمسيّة 60 سنة وشهرين ويوماً. أنظر- أبو ربحان محمد بن أحمد البيروني- رسالة للبيروني في فهرست كتب محمد بن زكريا الرازي- نشر وتصحيح-بول كراوس- مطبعة القلم-1936- باريس-فرنسا- ص ص4، 6. ويبدو أنّ الرازي قد مارس في مطلع حياته بعض المهن كالصيرفة والصياغة، كما هوى ضرب العود. أنظر- ابن جلجل أبو داود سليمان بن حيان الأندلسي- طبقات الأطباء والحكماء-تحقيق- فؤاد سيّد-مطبعة المعهد للأثار الشرقيّة بالقاهرة- المجلد 10- 1955م-ص77. والغناء-ابن خلكان أبو العباس شمس الدين أحمد بن محمد بن أبي بكر - وفيات الأعيان وأنباء أبناء الزمان- تحقيق- إحسان عباس- دار صادر- بيروت- لبنان-1977م-ص158. وقد انصرف إلى دراسة العلوم والفلسفة، وغيرها من العلوم العقلية، ويقول عن نفسه: "فأما محبتي للعلم وحرصتي عليه واجتهادي فيه فمعلومٌ عند من صحبني وشاهد ذلك مني، إني لم أزل منذ حداثتي وإلى وقتي هذا مُكبّاً عليه". أنظر-الرازي أبي بكر محمد بن زكريا-رسائل فلسفيّة- مطبعة بول باربيه-القاهرة-مصر-1939م-ص110. ثم سافر إلى بغداد ، وكان حينذاك يبلغ من العمر نيفاً وثلاثين حسب ابن أبي أصيبعة، وتدبّر بيمارستان الري وبغداد. أنظر- القفطي جمال الدين أبو الحسن علي بن القاضي الأشرف يوسف- أخبار العلماء بأخبار الحكماء- تصحيح- محمد أمين الخانجي وأخيه-دار الكتب الخديويّة-مصر-1326هـ-ص178. ولكن سيرة حياته لم تكن معروفة لدى المؤرخين فاختلف في سنة ميلاده ووفاته، وحتى مراحل حياته ونشاطاته، ولكن صحّ أنّه ألف كتب كثيرة، خاصّة في الطبّ والصيدلة والكيمياء والفلسفة والطبيعيّات، وقد ذكرها ابن النديم والبيروني في رسالته التي تصل إلى حوالي 184 مؤلّف ما بين كُتب ورسائل.

2 ابن أبي أصيبعة موقّق الدين أبي العباس أحمد بن القاسم بن خليفة ابن يونس السعدي الخزرجي- عيون الأنباء في طبقات الأطباء-نقله-- امرؤ القيس بن الطخّان-المطبعة الوهبيّة-ط1-1299هـ/1886م-ص315.

3 قلاووديوس جالينوس، ولد حوالي 130 م في برغامس، وتوفي حوالي (200م)، وبعضهم قال (218م)، عاصر قيصر، وهو السادس في دولة قيصر، وغزا مع ملك روما لتدبير الجرجي، برع في الطبّ والفلسفة وجميع العلوم الرياضيّة، وجدّد من علم أبقراط(ت377ق.م)، وكانت له مجالس علميّة، وله في الطبّ تواليّف وكتب، أنظر- ابن جلجل- مصدر سابق- ص41، وهو القام من الرؤساء الذين أولّهم اسقليبادس مخترع الطبّ، وكان معلّمه أرمينس الرومي، وأخذ عن اغلوفن. أنظر- ابن النديم، الفهرست- دار المعرفة- بيروت- لبنان- ص402. وحسب ابن أبي أصيبعة أنّه كان بعد المسيح عليه السلام. أنظر- ابن أبي أصيبعة- مصدر سابق-ص76.

4 أبو زكريا يوحنا(يحي) بن ماسويه، مذهبه مسيحي سرياني، توفي سنة(243هـ/857م)، هاجر إلى بغداد في أوّل القرن الثالث هجري، من تلامذته خُتِن بن إسحاق، قلده الرشيد ترجمة الكتب الطبيّة القديمة، وله في الطبّ والتأليف ، وكان ملوك بني هاشم لا ياكلون إلا بوجوده، أنظر- ابن جلجل- مصدر سابق-ص65.

بأنهما وقعا في خطأ أو سهو أو غلط في قواعد وكيفيات التغذية والغذاء، وهو ما كان موضوعاً لمؤلف للطبيب الرازي-كتاب "الشكوك على جالينوس"¹.

ولكنه اعتمد على المناهج التي سارا عليها كل من الحكيمين أبقراط وجالينوس، وفرق بين كتاباته بذكر مُفردة "لي"، وحرص على ذكر أسماء الأطباء والحكماء في النظريات المعتمدة، معتمداً على طريقة الاستقصاء في منهجه العلمي المعتمد على الملاحظة والتجربة والتكرار والتحقق والمقارنة للوصول إلى أنفع النتائج وأدقها- وتجلّى ذلك في قوله²، حيث وجّه كتابه إلى كلّ الناس لإدراك الأخطاء وعدم الوقوع فيها، ذاكراً في تقديم كتابه أنّه "لم يجد لمن تقدّمه في هذا الفنّ أيّ قاعدةٍ أو قانونٍ في التغذيةيّة الصحية أو محتوى لكتابٍ لأحدٍ من الأطباء أو الحكماء يستقصى في غرضه المقصود هذا"³.

وألف هذا الكتاب ليُلقه بذكر الأمور الجزئية التي تخصّ دفع مضار الغذاء، وربّما ليُتمّم ويكّمل ويصحّح ما تركه الأطباء والحكماء، ولا يرجو من ذلك سوى الثواب ومرضاة الله، وكان حريصاً على بذل الجهد لتقديم الأصحّ للناس والرفق بهم، وهو في هذا لا يطلب مقابلاً؛ بل هو واجبُ الطبيب⁴، ويؤكّد الطبيب أبو بكر محمّد بن زكريا الرازي على أهميّة وضرورة معرفة النافع واستغلاله ودزّ الضار ومُجانبته، والاعتناء بأمر هذا البدن الذي لا شيء أقرب إلى نفوسنا منه، بما وجده من المأكولات والمشروبات، على اختلافها وتنوعها ما يؤثر منها على راحة البدن وتقلّب مزاجه، ففيها ما يُسجّن البدن، ومنها ما يُبرّده، ومنها ما

1 الرازي أبو بكر محمد بن زكريا- الشكوك على جالينوس-تج- مهدي محقق المعهد العالي للعالمي للفكر والحضارة الإسلامية-طهران- إيران- 1313هـ-ص151.

2 النصّ يكشف لنا عن منهج الرازي في الطبّ والمعتمد على أساسيات المنهج التجريبي الطيّب عنده الذي هو الملاحظة فالتجربة ثمّ النتيجة، والنصّ هو: "يحتاج في استدلال علل الأعضاء الباطنة إلى العلم بجواهرها أولاً، وذلك بأن تكون شوهدت بالتشريح، وإلى العلم بمواضعها من البدن، وإلى العلم بأفعالها وإلى العلم بإعظامها، وإلى العلم بما تحتوي عليه، وإلى العلم بفضولها التي تدفع عنها لأنّ ذلك لم يكن علاجه على الصواب". أنظر- الرازي محمّد بن أبي بكر-طبّ المنصوري والمرشد في الطبّ-994هـ-مكتب الجمعية الوطنيّة-1382هـ-ص169.

3 الرازي أبو بكر محمد بن زكريا-منافع الأغذية ودفع مضارها-تحقيق-علي أفندي خيري ليخربوتي-المطبعة الخيرية-حوش عطية بالجمالية-مصر-1305هـ-ص2.

4 الرازي أبو بكر محمّد بن زكريا- أخلاق الطبيب- تقديم وتحقيق-عبد اللطيف محمّد العبد-مكتبة دار التراث-ط1-1397هـ/1977م)-القاهرة- مصر-ص26.

يُجَقِّفُهُ، ومنها ما يُرْطِبُهُ¹، ولذلك كانت رؤيته لمعرفة القواعد والقوانين والكيفيات الغذائية ضرورية، لأنها تساهم في بناء الصحة ونمونها.

كما أنه أدرك أهمية الطب الوقائي الذي اعتبره أسى أنواع الطب الذي هو الغذاء واعتمده كوجه للتداوي تحت باب الوقاية اللازمة والدائمة لدرء المرض، إلا أنه أشار إلى عدم إمكانية معالجة المريض بالغذاء إذا وقع المرض، لأنه في هذه الحالة يستوجب وجود الدواء، لكنه يُحَدِّثُ من الإفراط فيه²، فأثّر عنه: "مهما قَدَرْتَ أن تعالج بالأغذية فلا تعالج بالأدوية"، ومهما قَدَرْتَ أن تعالج بدواء مُفَرِّدٍ فلا تعالج بدواء مُرَكَّبٍ³، حسبما ذكره في كتاب "المرشد في الطب".

2- ثانيًا: النظرية المعتمدة في تقسيم الغذاء الصحي على الأصحاء والمرضى عند الطبيب أبي بكر محمد بن زكريا الرازي: عاصر الطبيب أبو بكر محمد بن زكريا الرازي ظهور نظرية الأخلاط⁴ التي كانت مُعْتَمَدَةً عند الأطباء اليونان، أمثال، أبقراط (ت357ق.م)⁵، وجالينوس (ت200م)، وتَنَجَّحَ على سيرتهم الأطباء المسلمين الذين تتلمذ على أيديهم أو من قرأ كُتُبَهُمْ، وعلى أركانها قامت الأسس النظرية لعلم الطب، واعتمدها المسلمون بعد حركة الترجمة في العصر العباسي الأول وخاصة في عهد الخليفة المأمون (198هـ/813م-218هـ/834م)، والمنهج هذا دام حوالي أَلْفِي عام؛ أي إلى غاية النهضة الأوروبية في القرن الثامن عشر وبداية القرن التاسع عشر الذي بدأ فيه بالاضمحلال - النهضة الحديثة-⁶.

1 الرازي محمد بن زكريا- كتاب المدخل إلى صناعة الطب (إيساغوجي)-مؤسسة مطالعات تاريخ الطب-ط1- (1388هـ)- جامعة العلوم الطبية- إيران-ص7.

2 - الرازي-منافع الأغذية ودفع مضارها -ص56.

3 الرازي - كتاب المرشد في الطب- ص175.

4 مفهوم نظرية الأخلاط: أن المرض ينتج من انحراف الأمزجة الأربعة؛ أي: الدم والبلغم والمرّة الصفراء والمرّة السوداء أو عن عدم توافقها- أنظر- خير الله أمين أسعد-الطب العربي-مقدمة لدرس مساهمة العرب في الطب والعلوم المتصلة به-المطبعة الأمريكية-بيروت-(1946م)-ص210.

5-أبقراط: يعرفه ابن النديم في الفهرست هو، وحيد دهره، الكامل الفاضل، الطبيب الفيلسوف الذي علم الغبراء الطب. لأن مهنة الطب كانت متوارثة في ذلك الزمان، وله كتب كثيرة، اعتمدها الرازي منها: كتاب الفصول، كتاب أفيذيما، كتاب الأخلاط، كما كان رخالاً طوفا بين البلدان، وروى عنه أنه كان متألباً ناسكاً يعالج المرضى بالحسبة، سكن مدينة قو (حمص بسوريا حالياً): أي: في دولة أردشير، توفي (357ق.م). ابن جليل-مصدر سابق-ص16.

6 - خير الله أمين أسعد- مرجع سابق-ص210.

ويُعرّف الطبيب الرازي الطبّ بأنّه: "الخبرة بأحوال الأبدان الإنسانيّة، واسمّ الطبّ يشتمل على معنيين، علمٌ وصناعةٌ، والعلم أقسامٌ ثلاثة، وهي علم بالأمور الطبيعيّة وبالسبب والأدلة. وأقسام الأمور الطبيعيّة ثمانية وهي، عناصرٌ وأركانٌ وأمزجةٌ وأخلاطٌ وأعضاءٌ وقوىٌ وأفعالٌ وأرواحٌ"¹، وهو ما يُظهر مدى اعتماد الطبّ القديم على الطبيعة وتأثيرها المباشر على البدن الإنساني، فيساعد الطبيب الطبيعة بمعرفةته للأمور الطبيعيّة ويربطها بالغذاء من خلال:

1.2- العناصر الأربعة: وهي أسطُقسأت² هذا العالم؛ بمعنى، أنّها أصول له، وهي الحرارة والبرودة واليبس والرطوبة، وأرجع الطبيب الرازي حصول صحّة بدن الإنسان على أساس التوازن الطبيعي.

2.2- الأركان: يشرح الطبيب الرازي كيفيّة تركيب العناصر الأربعة ومميّزاتها التي هي النار والهواء والماء والأرض، فالنار حارّة يابسة، والهواء حاررطب، والماء بارد رطب، والأرض باردة يابسة³، ولها ارتباط بالغذاء وفق تجربة جالينوس (ت200م)، التي اعتمدها الرازي لتبيان تشكّل الأعضاء وتغذيتها على المركّبات المستهلكة: "إنّك لو أخذت مثنائاً وجعلت فيها ماءً وتراباً ورصاصاً مبروداً بزيادة حديد، ثمّ نفخت فيها وتركتها، حتّى تجفّ وجدت كلّ صنفٍ من هذه الأشياء قد انضمّ إلى شكله وتجمّع على حاله"، فكلّ شيء من الأغذية ينضمّ إلى ما يُشاكله من أعضاء البدن مهما وجد سبيلاً إلى ذلك ومهما تعدّى من الموانع التي تعوقه عن اللحوق بجنسه⁴، ويتمّ استغلاله لأغراض علاجية منذ القدم، وهذا لا يزال متبعاً حتّى الآن⁵.

3.2- أمزجة: لم يخرج رأي الطبيب الرازي عن رأي جالينوس في ما يخصّ نظرية الأخلاط السائدة في ذلك الوقت، وقد اعتمد عليها كما هي، حيث أنّه قسّم الأمزجة إلى تسعة، منهم واحد معتدل وثمانية غير معتدلة، فأفرد أربعة مفردة وهي، الحارة والباردة والرطوبة

1 الرازي- كتاب المدخل إلى صناعة الطبّ (ايساغوجي)- ص8.

2 لفظ يوناني؛ بمعنى الأصل، وتسمى العناصر الأربع، التي هي الماء، الهواء، التراب والنار أسطُقسأت؛ لأنّها أصول المركّبات التي هي الحيوانات والنباتات والمعادن. ومفردتها: "الأسطُقس" يعرف من تعريف الداخل. أنظر- الجرجاني علي بن محمّد الشريف- كتاب التعريفات- مكتبة لبنان- بيروت- طبعة جديدة (1985)- ص24.

3 الرازي- كتاب المدخل إلى صناعة الطبّ (ايساغوجي)- ص92.

4 الرازي- المصدر نفسه- ص12.

5 <http://al-ain.com/article/body-parts-brother-ship-heat>

واليابسة، وأربعة مركّبة وهي، الحارّة اليابسة، والحارّة الرطبة، والباردة اليابسة والباردة الرطبة، والمعتدل ما وجد على التوسّط بين ما هو فوقه ودونه في الأوصاف الثلاثة بمثله¹. ويحاول الرازي تأكيد هذه النظرية في قوله: "إن لم توجد الحرارة مع الرطوبة، فإنّه لا يوجد حارًّا أبدًا إلا نازًا محضه، وإن كان لا يوجد اليَبَسُ مع البرودة فليس توجد الأبدان إلا سيّالة مندفعه، وهذا مُحَال بالحقيقة"²، وصنّف الأمزجة إلى صنفين، فأما الكُلِّي فهو مزاجُ البدن كلّه، والآخر، جزئي وهو، مزاج كلّ واحدٍ من الأعضاء في خاصّة نفسه، وقد يكون مزاج عضوٍ من البدن معتدلًا، ومزاج عضوٍ آخر غير معتدلٍ، فتدخل الأغذية لتُعَدِّل من الأمزجة وتُدعّم البدن حسب مكوناتها³، وتظهر مهارة الطبيب الحاذق في الاسترشاد إلى الاستدلال لمعرفة الداء ليسهل عليه معرفة الدواء، لأنّ من مبادئ نظرية الأخلاط استحالة اجتماع الضدّين، فإذا كان المرض حارًّا فدواءه بالبارد، وهذا التوافق بين الطبيعة والإنسان هو الذي يَحْتَمِ النظر في الزيادة أو النقصان، ولذلك تمّ اتخاذه كمبدأ للعلاج.

ويعتمد الطبيب الرازي نظرية الطبيب "حُتَيْن بن إسحاق" (ت 265هـ/873م)⁴ أنّ مَنْ كان مزاجه معتدلًا يتولّد فيه دمٌ خالصٌ نقيّ، فيحتاج أن يُعَدَّى بالأغذية المعتدلة⁵، وهذا التأكيد يحاكي أخلاق الأطباء كالطبيب الرازي، على عدم اكتفائه بنظرياته؛ بل يقارنها بنظريات غيره، محاولًا الاستدلالَ عليها بالإثبات أو النفي، فإن أقرّعه رأيٌ أخذ به، وهذا ترَفُّع عن الكِبَرِ وصفات طالب العلم بروحه المتواضعة.

4.2- أخلاط: اعتمدها الأطباء السابقون وسار على نهجهم الطبيب الرازي، فقسّم أخلاط البدن إلى أربعة وهي: الدّم، البَلْغَم، والمُرّة الصّفراء والسوداء، وأعطى خصائص ومميّزات

1 الرازي- كتاب المدخل إلى صناعة الطب (إيساغوجي)- ص 15.

2 الرازي- المصدر نفسه-ص15.

3 الرازي- المصدر نفسه-ص20.

4 أبو زيد حُتَيْن بن إسحاق العبّادي، وهو من قبائل الحيرة، كان نصرانيًا، اشتهر بالطب والترجمة، فكان رئيسًا لبيت الحكمة في بغداد، عُرف بأته تلميذ يوحنا بن ماسويه، كان مترجمًا لكتب أبقراط وجالينوس، وخدم بالطب الخليفة المتوكل على الله، توفي عام (265هـ/879م). أنظر- ابن

جلجل-مصدر سابق-ص62.

5 الرازي أبو بكر محمد بن زكريا-الهاوي في الطب- مراجعة وتصحيح- محمد محمد إسماعيل-دار الكتب العلمية-ط1-بيروت- لبنان-

1421هـ/2000م-ص3745-3746.

كلّ نوعٍ، من حيث الحرارة والرطوبة، المنشأ أو العضو الذي ينشئه، اللون، فوائد وجوده في البدن، وعلاقته بالغذاء ومنفعته في صحّة البدن¹.

واعتمد نظرية حُنين بن إسحاق (ت 265 هـ/ 873 م) فيما يخصّ تفاوت أحد الأخطا في البدن، ويوصي بأنّ مَنْ كانت تتولّد لديه الصفراء أو السوداء أو البلغم فليُعطَ الأغذية المضادّة لما يتولّد فيه²، ومبدأ التضاد من المبادئ الطبيعّية في نظريّة الأخطا التي توازن في البدن، فيتدخّل الطبيب لجعله معتدلاً؛ أي أنّ إجراء التحاليل الطبيّة يعتمد هذه الأخطا الأربعة، للكشف عن بعض الأمراض مثل، "السّل"، ويُلزم المريض باتباع نظام غذائيّ معيّن. 5.2- أعضاء: تُرتّب ضمن أقسام الأمور الطبيعّية، فإن قُسمت حسب قواها فهي صنفين، الأولى متشابهة الأجزاء وآلية، والثانية، فتقسّم حسب قوتها وهي أربعة، فمنها الرئيسيّة، وهي القلب، الكبد، والأثنيان. ومن الأعضاء ما يخدم الأعضاء الرئيسيّة كالعصب، النخاع³، ومن الأعضاء ما له هذه القوى، ويجري إليها قوى أخرى من تلك الأصول والمعادن يكون بها الحسّ والحياة الإرادية، ومنها، الكلى والمعدة.

وتختلف أمزجة الأعضاء من عضوٍ لآخر، وكلّ عضو له خصوصيته في إحالة الغذاء لنفسه وحاجته، بفضل الفضاء الأوسع الذي يتمّ تصريفه به لباقي الأعضاء⁴، وتدخّل كيميّات التغذية حسب حالات الأعضاء، فمثلاً في تغذية الكبد، إذا كانت الكبد باردة ضيّقة المجاري والبدن منهوگًا، فيحتاج إلى أغذية لطيفة واجتناب الغليظة؛ لكي لا يحدث في الكبد سدّدًا. وإذا كانت الكبد حارّة فيحدّر من استعمال الحلو، وإن احتاج إليها البدن لسرعة استحالتها إلى الصفراء⁵.

أمّا بالنسبة للمعدة، فإذا كانت تولّد بلغمًا، فيحتاج إلى ما يجلو ذلك مثل، تناول الحريفة استعمالاً معتدلاً، ويجتنب الأكلات الباردة والغليظة، أمّا إذا كان سائر البدن يحتاج لتغذية مُقوّية لضّعفه فننظر في الأوجب لذلك، وأمّا إذا كانت تولّد مرارًا كثيرًا

1 الرازي- كتاب المدخل إلى صناعة الطبّ (إيساغوجي)- ص 41-44.

2 الرازي- الحاوي في الطبّ- ص 3746.

3 الرازي- كتاب المدخل إلى صناعة الطبّ (إيساغوجي)- ص 67.

4 الرازي- المصدر نفسه- ص 68.

5 الرازي- الحاوي في الطبّ- ص 3746.

فتحتاج أن تُخلط بالأغذية ليقمع حِدَّة الصفراء، ومثال ذلك، أن يتناول الأغذية الباردة كماء الشعير، والخيار والقرع والبقول والمُزَّة الحامضة كالحَصْرَم والرَّيْباس والرَّمَان، ويترك المؤلِّدة لها كالمِرمِ والمالح والحلو والدمس والحَرِيف¹، وإذا كان الطعام يطفو على رأس المعدة فيحتاج إلى أغذية ثقيلة غير رقيقة وحركة يسيرة، واجتناب الحساء؛ لئلا يرتفع الغذاء إلى الأعلى، وربما انحطَّ الغذاء قبل هضمه فيؤمِّسك به، وربما أبطأ فيحتاج إلى مُلِّين للبطن²، فتكون الحالات حسب ظروف الطبيعة التي تتوافق والغذاء في ذلك، كما يبدو أن الرازي عارفًا بالتشريح؛ لأنَّه فرَّق بين الأعضاء الرئيسيَّة وغيرها، وعَرَّف وظائفها، ومَرَّ على مختلف الحالات المذكورة التي ذكرها بتفاصيلها.

6.2- قِوَى: تُقسَّم إلى ثلاثة، فمِنها النفسائيَّة ابتداؤها من الدماغ، والحيوانيَّة ابتداؤها من القلب، والطبيعيَّة ابتداؤها من الكبد، وبدورها تُقسَّم إلى أصناف، فالنفسانيَّة تقسَّم إلى المُدبِّرة (السياسيَّة)، محرِّكة بإرادة والحسَّاسة³، والحيوانيَّة صنفان، الفاعلة هي التي يكون بها انبساط القلب والعروق الضارية وانقباضها، والمنفعله هي التي يكون بها العصب الخارج عن الاعتدال⁴، أمَّا القوى الطبيعيَّة، فهي قسمين الخادمة والمخدومة، وأصناف جميع هذه القوى ستَّة (06)، وهي المؤلِّدة، المُربِّيَّة، المُغيِّرة، الجاذبة، الماسكة والدافعة⁵.

7.2- أفعال: يرى الطبيب الرازي أنَّ الصِّحَّة تكتمل باعتدال مزاج الأعضاء المشابهة الأجزاء وتآلف الأعضاء الآليَّة وبتَّصال البدن كلِّه. وأنَّ شروط القول بتمام الصِّحَّة تُرى في ثلاث نواحي هي: أن يكون البدن بما فيه من تركيب، أعضاء، وأمزجة معتدلة، حسن الخِلقة في الرحم. وأن يكون البدن صحيحًا لموافقة الزمان والغذاء والمكان (البلدة). وأن يكون اعتدال مزاج البدن وتركيبه ضعيفين، إلَّا أنَّ صفاته هذه عن المزاج المعتدل غير بعيدة⁶.

1 الرازي-منافع الغذاء- ص62.

2 الرازي-المصدر نفسه- ص3746.

3 الرازي- كتاب المدخل إلى صناعة الطب (إيساغوجي)- ص70.

4 الرازي- المصدر نفسه- ص72.

5 الرازي- المصدر نفسه- ص72-75.

6 الرازي- المصدر نفسه- ص11.

8.2- أرواحٌ: تُصنّف الأرواح حسب الطبيب الرازي إلى ثلاث، النفسانية والحيوانية والطبيعية¹، وتتأثر الأرواح بالغذاء بجودته أو برداءته، فيؤثر عليها بقوته أو بضعفه، وهكذا تدخل الآفة أو تبقى الصحة بكمالها إلى البدن من هذه الأبواب الثلاث، لأنّ هذه الأرواح هي التي تنقل الشيء من الشيء إلى البدن².

ثالثاً: معرفة خصائص الأغذية وأصنافها: يبيّن الطبيب الرازي أنّ هناك بعض الأغذية شبيهة بالطبع تُستعمل لحفظ الصحة، ومنها المضادة عند المرض، لذلك يجب معرفة الأبدان حتّى تُعرف الأغذية الصالحة الموافقة لحالة البدن، وتكون جيّدة الكيموس³ وتُهضم هضمًا جيّدًا، وتُستعمل حسب مزاج البدن⁴، ويضيف أنّه توجد أغذية دوائية لمن أصابهم مجاعة فاعتمدوا عليها، ففسدت أمزجتهم، ووقعوا في عللٍ كثيرة⁵ لذلك اعتمد التقسيم الغذائي التالي

1.3- الأطعمة الغليظة الخلط: تتميز بالغذاء الكثير، والخلط الجيد مثل، لحوم البقر⁶ والحملان والخبز السميد، والبيض المسلوق، والشوي، والكباب⁷، وتخصّص للناس أصحاب الرياضة الذين مجارهم واسعة (العروق الدموية)، وهم الذين لا يعرض لهم وجع في الكبد ولا ثقل ولا تمدد، فأما غير هؤلاء فيؤذيهم السدّد والامتلاء، فلا يُنصح بها لهم. وللأغذية الغليظة خصائص، فلا يُنصح باستعمالها إلا لأصحاب الرياضة والأعمال القويّة على الرغم من جودة الكيموس، فهي أنفع لهم، وهي جيّدة للجلد⁸.

1 الرازي- المصدر نفسه- ص115.

2 الرازي- المصدر نفسه- ص116.

3.Larousse de poche-Librairie Larousse-édition Paris-1979-p76-chumus: refonde-Bouillie résultant de la digestrique des aliments -الكيموس: هو لفظ إغريقي يوناني ، يكتب chumus وتعريفه هو المادة السائلة الناتجة عن الغذاء المتواجدة في المعدة حسب ترجمة لاروس.

4 الرازي-الحاوي في الطب- ص3731.

5 الرازي-المصدر نفسه- ص3730.

6 الرازي-منافع الأغذية ودفع مضارها-ص53.

7 الرازي- المصدر نفسه- ص63.

8 الرازي-الحاوي في الطب- ص3731؛ ويثبت هذا أنّ الرازي كان عارفاً بأنّ كثرة تناول اللحوم دون حركة ولا رياضة تسبّب الامتلاء الذي هو الكولسترول، لأنّ اللحوم بها نسبة قليلة من الألياف، وكثرة اللحوم تسبّب أمراض القلب والكلى والسرطان، وهذا ما أثبتته الدراسات الحديثة.

2.3- الأطعمة المُلَطَّقة الخَلُط: هي أحفظ للصحة، لكنّها لا تُكسب البدن جلدًا ولا خصبًا
لكلحوم الطيور، ويتميّز الذين يُدمنونها بالنعافة¹.

3.3- الأطعمة المتوسطة الخَلُط: هي خاصة لحفظ الصحة، تتميز بتوسطها بين اللطافة
والغلظ والزوجة والقحل (اليبس)، لا تُخصب البدن، ولأنّ الإفراط في القحل يُردي الأغذية،
ومنها الأطعمة المتخذة من الدخن²، والجأوز³.

4.3- الأطعمة الجيدة الخَلُط: تُؤلّد دمًا معتدلًا⁴، وتكون كميّة الأغذية التي يحتاجها
الإنسان ملائمة لقدرته وقدر يقظته ونومه⁵، ومن الأغذية المشهورة بوجوده الخَلُط، لحوم
الطيور والدجاج وصفار البيض، وتتميّز بخاصيتها اللطيفة الخفيفة على الأبدان، ولا سبيل
إلى معرفة هذا قياسًا واستخراجًا؛ بل ينبغي أن يتعرّف الأكل على ما يلائمه وما يوافقها وما
لا يلائمه ولا يوافقها؛ بل يجب وضع حدٍّ لما يضره دائمًا فيجتنبهه ويحذره⁶، وإن كان مشهورًا
بجودة الخَلُط، ويسأل طبيبه بما يشير عليه⁷.

5.3- الأطعمة الرديّة الخَلُط: منها الفواكه الرطبة التي تقدّم قبل الطعام كالتوت والمشمش
والبطيخ والخوخ والأجاص، ويحتاجها الناس لحرارة أبدانهم ولبسها أو عند تعيمهم بسبب حرّ
الصيف⁸، ومن الأغذية المشهورة برداءة الخَلُط كذلك الجبن والتمكسود⁹، وأحسن علاج
عند الرازي لما ينجّر عنها من مرض هو، شرب ماء الشعير-لنزع الانتفاخ وتفتيت الحجر

1 الرازي- المصدر نفسه-ص54.

2 الدخن: نبات عشبي من الفصيلة النجيليّة، حبّه صغير، أملس كحبّ السمسم، ينبت برّيا ومزروعا. أنظر- إبراهيم مصطفى وآخرون-المعجم
الوسيط- مجمع اللغة العربيّة- الإدارة العامّة للمعجمات وإحياء التراث- ج الأول والثاني-ط2-القااهرة-1960-ص31.

3 الجأوز: هي الذرة البيضاء، وباللاتينية تكتب Sorgho-أنظر- ابن سينا-القانون في الطب-مؤسسة المعارف- شرح وترتيب جبران جبور-
بيروت- لبنان-(1998)-ص306.

4 الرازي-الحاوي في الطب- ص3731.

5 الرازي-المصدر نفسه-ص3746.

6 الرازي-منافع الأغذية ودفع مضارها-ص54.

7 نفسه.

8 الرازي-الحاوي في الطب- ص3731.

9 التّمكسود: هو اللحم المقدّد والملح-أنظر- ابن البيطار ضياء الدين عبد الله بن أحمد الأندلسي المالقي-الجامع لمفردات الأدوية والأغذية-

مكتبة المثنى-بغداد-مج3-1964-ص184.

ويساعد الكلى على أداء وظائفها- بمقدار البرودة المعتادة¹، وهذا ما يثبت أنّ الطبيب الرازي اعتمد القرآن الكريم في تقديم الفاكهة على الطعام². ويشير الطبيب الرازي إلى وجود اختلافات في أصناف الطعام، حسب ميزات مختلفة فالحرارة كالعسل، والباردة كالرائب، والبطيئة الاستحالة كالسّمانيّة والحَصْرَميّة³، والسّماقية⁴، والسريعة الاستحالة كالإسفيذباجة⁵، والمهبريّة من اللحم بالطبخ، والمّين اليابس مثل، المشوي القديد والبقول والفاوكة المختلفة، وتختلف سرعة هضمها حسب أحوال الانفعال والانتقال من القوّة الهاضمة وبطنها واختلاف أخلاطها وكيمواساتها. والطعام الحار وإن كان جيّد الخلط يرخي المعدة ويوهنها فيفسد الهضم ويثقل الرأس ويملؤه بخارًا (الغازات)⁶، والطعام البارد جدًّا يُطفئ حرارة المعدة لذلك يُهضم بسرعة وينحدر غير مهضوم ولا مُحلَّل فيقلّ تغذية البدن منه⁷، والطعام غير المعتاد وإن كان أجود الخلط، فهو رديء إلى أن يتمّ التدرج إلى الاعتياد عليه، والمعتاد أحسن، وأوفق للمتغذّي به⁸. وكذلك الطعام المشتمى المستلذّ تحتوى المعدة عليه احتواءً أحكم في الهضم لذلك هضمه أجود، وبالضدّ فإنّ المعدة لا يستحکم احتواؤها على ما تستبشعه أو تستلذّه فيكون الهضم رديء، فينبغي أن يُختار الطعام المُشتمى على المستبشع أو على الذي يشتمى شهوة أقلّ دائماً⁹...، أمّا الطعام الموصوف بجودة الغذاء فيكون موافقًا للمتغذّي وأخذت طبيعة

1 الرازي-منافع الأغذية ودفع مضارها-ص54.

2 الآيات القرآنية هي: الآية51(سورة ص)- الآية22(سورة الطور)- الآية11(سورة الرحمان)- الآية رقم 20(سورة الواقعة). وهذه الآيات تبين الطريقة المثلى لتقديم الفاكهة على سائر أنواع الطعام، وأثبتت الدراسات الحديثة أنّها غنيّة بالألياف، وتزوّد الجسم بالطاقة، وتزيل السموم، وتشعر بالشبع لتفادي السمنة، كما تؤكد الدراسات عدم تناولها بعد الوجبات لأنّ تخمير السكر الموجود بها إضافة إلى الكربوهيدرات والبكتيريا يؤدّي إلى تخمر الطعام، وبالتالي إعاقه الجهاز الهضمي.

3 السّمانيّة والحَصْرَميّة: أكالات تُصنع من اللحم والدجاج والخضار والتوابل. أنظر- البغدادي ابن الكرم الكاتب البغدادي محمد بن الحسن بن محمّد-كتاب الطبيخ-نشر داود الحلبي-مطبعة أمّ الربيعين-الموصل-العراق-1353هـ-1934م-ص16.

4 السّماقية:أكلة تُصنع من اللحم-أنظر- ابن الكرم الكاتب البغدادي؛ المصدر نفسه-ص18.

5 الإسفيذباجة:وتصنع من اللحم المقطع المسبوك بالدهن، وتوضع بإناء حتّى تتورّد، ثمّ يُلقى عليها الملح والكسفرة، ويوضع عليها البصل والحمص والشبث، وتغلى بالماء وحليب اللوز وعند نضجها، يذر عليها كمون ودار صيني، ويتركها على النار ساعة حتى ترفع.أنظر-ابن الكرم الكاتب البغدادي -المصدر نفسه-ص32.

6 الرازي-منافع الأغذية ودفع مضارها-305هـ-ص54.

7 الرازي- المصدر نفسه-ص54.

8 نفسه.

9 نفسه.

البدن عليه في وقته، أما الضار فلا تتوافق طبيعة البدن معه فلا يولد لحوم الحَمَلان وصفار البيض في المحمومين كيلوساً¹، موافقة لهم، ولا يولد التين والجوز في المحرورين دمَاء موافقة لهم ولا ماء الشعير والرائب في المفلوجين²، ويتبين أنّ الرازي استعمل التجارب لإدراك الحقائق على اختلاف طبائع الأبدان وصحتها والبلدان والعادة المعمول بها.

6.3- الفواكه: يرى الطبيب الرازي أنّ الفواكه أكثرها دوائية، وتختلف حيثيات التغذية بها من حيث الكميّة والكيفيّة، وأوقات أكلها وقوانين جمعها مع أغذية أخرى، وصنّف كلّ نوع وكيفيات تناوله في كتابه الحاوي، ويبيّن ذلك من خلال تجربة شخصيّة عاشها، أنّ أباه كان يمنعه من أكل الفواكه في الخريف فلا يمرض، ثمّ مرّة أكل في الخريف فمرض واحتاج فيه إلى الفَصْد...³، ويؤكّد رأيه بما ذكره ابن ماسويه (ت243هـ/857م)، في الفاكهة بأنّها يجب أن تُقدّم قبل الطعام، وخاصة الرقيقة والرطبة، ويُزَمّ بغسل الفم بعد الأكل وتنقية اللثة، والتمضمض بماء الورد، وينفع السِمَاق⁴ والرُّمان المرّ، والسكّنَجين السكري أو ماء الأجاج، لأنّه يسهّل خروج الدم الفاسد من الفم ودفع ضرره⁵ ويبدو أنّ الرازي كان يقوم ببعض التجارب على نفسه للوصول إلى النتائج الصحيّة الجيدة.

7.3- الأثرية: يشكّل الماء نحو نصف إلى ثلثي وزن الشخص العادي، فإنّ الطبيب الرازي وضع عدّة قواعد وقوانين تختلف في منبعه وذوقه وحرارته ولونه، وينصح الناس بترك الماء الفاسد كالذي به الرائحة أو طعمه مستنكر، والكدر لأنّه يفسد الأغذية الجيدة، ونصح بالماء الخفيف على المعدة، المتوسّط بين الحرارة والبرودة، اللطيف في ذوقه، الحلو في

1 الكيلوس: هو الغذاء المهضوم في المعدة قبل أن ينتقل إلى الكبد. أنظر- الرازي أبو بكر محمد بن زكريا(251هـ-313هـ)-الطبّ الملوكي- تحقيق ودراسة وتعليق- محمّد ياسر زكور-دار المنهاج-مجلّد1-1400هـ-إدلب-سوريا-ص85. ونجده معرّف في قاموس لاروس (Chyle : Liquide riche en lipides provenant de la digestion,cir culant dans des canaux lymphatiques (chylifères) de l'intestingrêle au canal thoracique.Patricia Maire et autre- Le petit larousse illustré 2015-Paris-p250. الناتجة عن الهضم، يدور في القنوات الليمفاويّة من الأمعاء الدقيقة إلى القناة الصدرية، وهكذا يمكن أن نقارن تحليل الرازي المتوافق مع التحليل الحديث، يدلّ على الملاحظة والتحليل والمعرفة الجيدة بتخصّصه.

2 الرازي-منافع الأغذية ودفع مضارها-ص54.

3 الرازي-الحاوي في الطبّ-ص3730

4 السّمَاق: شجرة من الفصيلة البطميّة، تستعمل أوراقه دباغاً، وبذوره تابلاً، وينبت في المرتفعات والجبال. أنظر- إبراهيم مصطفي وآخرون- المعجم الوسيط- مجمع اللغة العربيّة-ص500.

5 الرازي-الحاوي في الطبّ-ص3737.

طعمه، ونجد هذا النوع من الماء في الأودية الغزيرة، غير المختلطة بالطحالب، المقابل للشمس، وماء المطر لأنه خفيف سريع، إلا أنه سريع العفن في العروق، ويهيج الحميات، ولذلك يلحقه بالأشياء الحوامض¹ وهذا ما يثبت أن الرازي قد توافق مع خبراء التغذية، بأنه لا يجوز الاعتماد عليه كلياً، لافتقاده إلى العديد من العناصر المفيدة في بناء الجسم. ولم ينس الطبيب الرازي درجة حرارة المياه للجسم، وصنّفها حسب اعتبارات منها، الماء البارد المثلج، حيث رأى أن الثلج لا يضر في وقته؛ بل تظهر مضرته، عند كبر الإنسان فيحدث أمراضاً في مفاصله وأعصابه عسرة البرء والأعضاء الضعيفة²، فشرب الماء البارد في غير وقته يحدث الذبول، ويورث الإستسقاء³ بعقب الرياضة⁴، والماء المالح يسهل البطن ويولد الحكّة والجرب، والماء الساخن يفسد الهضم ولا يسكن العطش⁵، ولم يغفل الطبيب الرازي عن تقسيم فوائد الأكل والشرب، حسب فصول السنة وصنّفه كالتالي:

الشتاء: يُنتفع بالأكل الكامل فيه، لأنه يُسجن البدن فيعتدل، والشراب الصالح الحميد، ولا يأكل الإنسان إلا بقدر حاجته، فالمعدة إذا امتلأت أخذ الإنسان منه شبه النافض (حتى ذات رعدة)، ثم أعقبه شبه الصالب (الحى شديدة الحرارة) حتى تسخن العظام، أما في الصيف، فلا يُهضم الأكل الثقيل في هذا الفصل، لأن البدن يُهيج الحرارة فلا يجب أن تمتلأ معدة الإنسان، ويجب أن يأكل أكلاً خفيفاً قليلاً، وشرب الماء في الصيف أنفع وأجود للبدن لأنه يُعدّل حرارته، بينما الخريف، فهذا الفصل هو أهدأ وأشرف، لأنه يجب أن يشرب على الطعام وبعده بشيء قليل، ويشرب من الخمر الصرف، لأن الماء رديء في هذا الفصل، ولا يأكل الإنسان الفواكه بعد الأكل، فهي أبلغ شيء في حفظ الصحة، وإن بدنه يُرطب ولا

1- محمد بن زكريا الرازي-مخطوطة طب المنصوري والمرشد في الطب- كتابخانه مجلس شوراي ملي-1386هـ-بازديد شد- - رقم المخطوط 74م
م- رقم الفهرسة 4559-ص159 .

2 الرازي -الجاوي-ص3731.

3 الإستسقاء، هو بالعربية "السقي"، وهو ثلاثة أنواع، الرقي من اجتماع الماء في البطن، حتى أنك تسمع خضخضة إذا حركته، واللحي، من ورم صلب في الكبد يتزل له جميع البدن، والطبي يكون من اجتماع ماء قليل وريح كثيرة في البطن، وإذا ضرب البطن، سُمع له مثل صوت الطبل. أنظر- أبو بكر محمد بن زكريا الرازي-الطب الملوكي-ص191.

4 الرازي-الجاوي في الطب-ص3732 .

5 الرازي محمد بن زكريا-مخطوطة طب المنصوري والمرشد في الطب- كتابخانه مجلس شوراي ملي-(1386هـ)-بازديد شد- - رقم المخطوط (74م
م)- رقم الفهرسة (4557)-ص1158.

تهيّج فيه الأخلاط المحترقة، والشراب في هذا الفصل دواء بالضرورة، والربيع، فالشراب فيه رديء، لأنّه يزيد في انتشار الدم وهيجان الأخلاط المحترقة¹.

ومما يُعاب على الطبيب الرازي أنّه يذكر أكل بعض المحرّمات ككوارع الخنازير، وشرب الخمور التي يَسْتَحْسِن استعمالها، متجاهلاً تحريمها من طرف العلماء الأربعة²، ويصنّفها حسب الفئات العمرية، وهذا يدلّ على أنّه كان ناقلاً لتراث الأطباء اليونان أو أنّ اختلاف التركيبة الاجتماعية في الري من غير المسلمين كان له تأثيراً على وصفاته ونتائجه، فكان يوجّه نصائحه لكلّ الناس (ساكنة مدينته)، كما يمكن ملاحظة أنّ المياه لا تكون نظيفة في بعض فصول السنة كالصيف والخريف والربيع، لذلك تجده ينصحهم بشرب عصير الفواكه والنبيد وبعض الخمور، وهذه حالة ليست عامّة مرتبطة ببيئته، كما أشار الطبيب الرازي إلى ملاحظة مهمّة وهي، حالات بعض الأعضاء الرئيسية الداخلة في عملية الهضم فأعطى توضيحاً لكلّ حالة حسب وضعية العضو، من حيث صحّته ومرضه كالآتي:

1- حالات المعدة: إذا كانت المعدة حارّة ومرارية، فيُقَدّم الطعام من نوع واحد ولاسيما إذا كان ذلك النوع موافق لحالة الأكل كالسكّابجة البقرية³، ولأصحاب المعدة الباردة الضعيفة الهضم فيُقَدّم لهم ماء الحمص وأسفيدباجة بالفراخ والتوابل فيكون الهضم جيّداً موافقاً لتلك الحالة، وإن طال أيضاً زمان الأكل كان الهضم مضطرباً مختلفاً فيُقَدّم مع ذلك الأرق الأسرع استحالة، فإنّه في هذه الأحوال يجب أن يأكل شيء من الفواكه والأغذية التي ليست سريعة الاستحالة كالكمثرى أو السفرجل أو بعض الموارد المعمولة بالسماق أو الحَصْرَم، لتأثراً يسرع الفساد إلى الطعام المقدم قبل انهضام المؤخّر⁴ تحتوى المعدة على الطعام المخاط منهما، ثمّ يتدرّج قليلاً إلى اعتماد الأجود وإلى تقبّل المقدار، حتّى يكون أفضل⁵، ومن كانت تتولّد فيه الصفراء أو سوداء أو البلغم فليُعط الأغذية المضادة لما يتولّد فيه، فالنفخ وعسر

1 الرازي-الحاوي في الطب- ص 373.

2 نفسه.

3 السكّابجة البقرية: طعام يُعمل من اللحم والخلّ مع توابل وأفوايه. القطعة منه سكباجة. أنظر-إبراهيم مصطفي وآخرون-المعجم الوسيط-

مجمع اللغة العربية-ص 487.

4 الرازي-منافع الأغذية ودفع مضارها-ص 54.

5 نفسه.

التحلُّ بالبطن، توافقه الأغذية القليلة اللطيفة¹ وإذا كان الطعام يطفو على رأس المعدة، فيُحتاج إلى الأغذية الثقيلة غير الرقيقة، واجتناب الحساء.

2- الكبد، إذا كانت الكبد باردة ضيقة المجاري (الشعيرات الدموية)، فيكون البدن منهوً يحدث للكبد سدّد، وإذا كانت الكبد حارة فيُحدّر الحلو عنها².

3- الأسنان، لها دور كبير في عملية هضم الطعام، لأنّها مدخل الصحة العامّة، لذلك تختلف موافقة الطعام حسب سنّ الإنسان وبحسب الأسنان، فإذا كان الطعام الأُرطب الأرق أوفق لسنّ الصبيان، والمتين القوي الغذاء لسنّ الشباب، والفاوكة والحارّ الرطب باعتدال السريع الغذاء لسنّ المشايخ، وكذلك لم يغفل الرازي تقسيم الغذاء بحسب المهن، فيكون الغليظ اللزج الكثير الغذاء أوفق لأصحاب التعب، والمتخلخل الأبدان واللطيف اليسبر الغذاء أوفق لمُدمنى البطالة، ومن لا يتحلّل من بدنه شيء³، ويشرح أنّ عملية الهضم تتأثر بعدّة متغيّرات كدرجة حرارة الجسم وصحة الأعضاء الهاضمة وهيئة الغذاء المقدم ومقاومة البدن للأمراض وهذه المتغيّرات هي التي تساهم في عملية التحلّل الجيّد للغذاء.

رابعاً- القواعد والقوانين الصحيحة للتغذية عند الطبيب أبي بكر محمّد بن زكريا الرازي: وضع الطبيب الرازي عدّة قواعد لاستفادة البدن من الغذاء المهضوم، ويعتقد أنّه وُفق في إيجاد حلول لصحة البدن وكيفية المحافظة عليه، شريطة أن يلتزم الإنسان بقوانين وقواعد الغذاء التي تتمثّل في الشروط الكيفيّة والكميّة للغذاء الصحيح المكثّف وفق زمن الغذاء ومدى توافق ذلك مع سنّ وقوّة الشخص وموضع البلد⁴، وأنّه يجب أن تكون كمية الطعام المهضوم موافقة لاستطاعة الجهاز الهضمي، وإنّ أراد المتغذيّ الزيادة في الأكل، فعليه أن يتدرّج في الكمية قليلاً مع الأيام، شرط أن يتوافق ذلك مع الشروط المذكورة آنفًا⁵، ويجب على الإنسان أن يدع طعامه قبل أن يشبعه أو يكرهه، وهذا اقتداءً

1 الرازي-الحاوي في الطب- ص3746.

2 الرازي-الحاوي في الطب- ص3746.

3 الرازي-المصدر نفسه-ص3745.

4 الرازي-منافع الأغذية ودفع مضارها-ص54.

5 نفسه.

بالطب النبوي وفقاً لحديث الرسول صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ في قوله: "نَحْنُ قَوْمٌ لَا نَأْكُلُ حَتَّى نَجُوعَ، وَإِذَا أَكَلْنَا فَلَا نَشْبَعُ"¹، وتكون شروطه المذكورة كالتالي:

1.4- وقت تناول الغذاء: لكي يكون الطعام مفيداً، رأى الطبيب الرازي، أن يكون الطعام بعد أن تطلبه الشهوة النفسية، وينصرف الطعام الأول، وتمشي النفس للطعام الثاني، وتشتاق إليه بنصف ساعة أو ساعتين، وأنه بعد النوم الأطول وخروج ثقل الطعام المتقدم وفقد جشائه، فإن الشهوة لا تتحرك إلا بعد ذلك في أكثر الأمور والاعتماد عليها في التقدم لوجبة ثانية، لذلك عدد لنا حالتين، فإن وقع تناول الغذاء قبل هذا الوقت، فسُدَّ الهضم بمقدار الحاجة إلى تأخيره، ومال الكيلوس إلى النهوة والبلغم، ووُلد على الأيام أمراضاً وأوجاعاً في المعدة والكبد وسقوط الشهوة وإن تأخر عن هذا الوقت فسد الهضم أيضاً بمقدار الحاجة إلى تقديم وقت الطعام، ومال الكيلوس إلى المزار والتشيط والاحتراق وتتولد على الأيام أمراض مرارية وضعف البدن واصفرار اللون.

وإن تأخر عن هذا الوقت فسد الهضم أيضاً بمقدار الحاجة إلى تقديم وقت الطعام، ومال الكيلوس إلى المزار والتشيط والاحتراق وتتولد على الأيام أمراض مرارية وضعف البدن واصفرار اللون.

ولذلك ينبغي متى ذهبت الشهوة بعقب طول هيجانها وكان الامتناع عن الغذاء، فعليه أن يشرب جلاب² أو ماء عسل أوفق منهما بحسب المزاج والزمان ويتمشى، فإن جاء فيء، أو إسهال فذاك، وإن لم يجرى سكن أو نام إلى أن ينطلق وتعاود الشهوة، ثم يتناول الغذاء³ وأفضل أوقات الأكل هي الأوقات الباردة من النهار، ونجد الطب النبوي أشار إلى أن أفضل أوقات تناول الأكل هي أوقات الصلاة، وهذا ما تؤكد بعض الأحاديث النبوية التي تربط أوقات الطعام بالصلاة في قول الرسول صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "لَا صَلَاةَ بِحَضْرَةِ طَعَامٍ وَلَا هُوَ يُدَافِعُهُ الْأَخْبَتَانِ"، "إِذَا أُقِيمَتِ الصَّلَاةُ، وَحَضَرَ الْعَشَاءُ فَأَبْدُءُوا بِالْعَشَاءِ"⁴.

1 الحلبي نور الدين-السيرة الحلبية-ص1081-www.al-mostafa.com-Top PDF وهو من غير إسناد ولم نقف عليه في البخاري أو مسلم.

2 الجلاب: هو شراب داكن اللون مصنوع من دبس العنب، لب الزبيب، ماء الورد والسكر، ولمعرفة مراحل تحضيره. أنظر- محمد خير طحلة-

واقع صناعة الدبس من الزبيب وأفاق تطويره في ريف دمشق-مجلة جامعة دمشق للعلوم الزراعية-المجلد 29-العدد 1-2013-ص143-152.

3 الرازي-منافع الأغذية ودفع مضارها-ص52.

4 فؤاد بن عبد العزيز الشلهوب-كتاب الآداب-(1420هـ)-ص88.

2.4- كيفية ترتيب الغذاء وتغذية البدن: يرتبها بالابتداء بالغذاء الأزق والأسرع هضمًا ونزولًا تحت الأغلظ والأبطأ نزولًا، وسبب الهضم هنا يكون علاجًا في أكثر الأمر. فتكون الفواكه مثلًا قبل الطعام، فإنّه إنْ خالف ذلك فسد الهضم، وأنّه لا يجب خلط الطعام الأزق سريع الاستحالة على الذي لم يستجّل بعد¹.

4- عدد مرّات الغذاء: يرى الرازي أنّ هناك شروط يجب على المتغذّي التزامها، فينبغي أن يكون بحسب العادة، وحسب الاحتمال، وحال المعدة، فإن كانت عاداته جارية بأن يأكل في النهار مرّة حتّى صار يأكل مرتين على غير تدرّج طويل يسوء هضمه ويفسد إلى النهوة (التعقّن)، ومن جرت عاداته بالأكل مرتين إنّ هو أكل مرّة واحدة ضعف بدنه ونهك وسقطت قوّته، وعرضت له أمراض مزارية وباسية. ومن كان جيّد الهضم، كثير اللحم والدم فينبغي أن² يتدرّج إلى إكثار مرّات الغذاء لأنّ قوّة البدن وخصبه تابع لكثرة الغذاء، بعد أن يهضم هضمًا محمودًا أو بالضدّ، ويجب أن يتدرّج منّ يحتمل أن يأكل مرّة أخرى في اليوم والليلة إلى ذلك فيقلّ مقدار الأكلة الثانية، ثمّ يزيد قليلاً حتّى يعتدل، كما يجب أن لا يعرض معه الأعراض التي وصفناها من تمدّد المعدة، والجشاء الحامض.

ووصف لنا الطبيب الرازي حالات مختلفة، شكلية أو مرضية للمعدة، شرحها كالآتي:

فمن كانت معدته صغيرة، فهو يضطرّ إلى أن يأكل مرتين أو مرّات عدّة، لأنّ مثل هذه المعدة لا تفي بأن يردها ما يحتاج إليه البدن من الغذاء ضربة واحدة لصغرها، فإذا كان الإنسان يصيبه ثقلاً في المعدة وتمدّدًا، وهو مع ذلك يجوع بعد قليل وينحف بدنه على الأيام، فإنّ معدته لا تفي لصغرها بمقدار ما يحتاج إليه البدن في غذائه، ولذلك يحتاج أن يأخذ من الطعام بمقدار ما لا يقع منه تمدّد في معدته، ويأكل أكلة أخرى بعد الهضم الأوّل، فإن أكل أكثر في ضربة واحدة لم تستمرّته معدته، وإنّ أكل ضِعْفِي ذلك الطعام الذي ينقل معدته في مرّة واحدة أو إضعافه في مرتين أو ثلاثة استمرّاً استمرّاءً محكمًا، فينبغي أن يتفقّد هذه المعطيات، ثمّ تكون مرّات الغذاء بحسبها³.

1 الرازي-منافع الأغذية ودفع مضارها-ص52.

2 الرازي-الحاوي في الطب- ص3734.

3 الرازي-المصدر نفسه- ص3754.

4.4- شرب الماء على الطعام: رأى الطبيب الرازي في شرب الماء على الطعام منفعة ومضرة حسب الحالة التي يكون عليها الإنسان، فيكون شرب الماء على الطعام أقلّ مقدار مادام يأكل، وبعد أن يدع الأكل بساعة، ولا يستوفي؛ بل يجرع الماء جرعة، ويكون باردًا لأن يبلغ قليله من تسكين العطش مبلغًا تامًا، وتبريره لذلك أنّ الماء إذا كثُر في هذا الوقت منع المعدة من الاحتواء على الطعام، ووَلدَ النفخ والقراقِر والتمدّد، وساء الهضم إلى النهوة، وفي أكثر الأمر يخرج الطعام عن المعدة قبل وقته، ويورث انبلاق البطن (الإسهال)، وربّما القيء فيوهن البدن ويضعف¹.

وأما قلة الشرب على المائدة فمحمودة، إن لم يكن العبد عطشان، وكانت نوعية الأكل لا تحتمل شرب الماء عليها، ويدرك أنّ مضرة شرب الماء على الأكل تنشط الطعام في المعدة وتفسده وتهيج الجشاء الدخاني، ولذلك ينبغي أن لا يحتمل الأكل العطش تحملاً شديداً، وأن لا يميل أيضاً إلى الماء البارد، وإعطاء نفسه ربيها وشهوتها، لكن يكسر ثائرة العطش قليلاً وبعد ذلك بساعة أو أكثر إلى أن يرى المعدة قد خفت قليلاً ونزل الطعام عنها، ثم يشرب من الماء ما تدعوه إليه نفسه².

5.4- الحركة: ترتبط الحركة بالصحة الجيدة وبالتغذية الصحية، فتعكس فوائدها على الجسد والفكر والنفس، فتحدث هذه المتلازمات لتوازن الجسم وتطرد الأمراض منه، وهذا ما أدّى إلى إدراك الرازي لهذه النتائج، فصنّفها كالتالي، إن وقعت الحركة بعد الطعام وكانت عنيفة سريعة، نفذت المعدة وأطلقت ما فيها، وإن كانت الحركة بطيئة طويلة أو كثرة التقلب أيضاً على الفراش فإنّها تحدّر الطعام عنها قبل استحكام الهضم، وتفسد الهضم وتبطئ به، وقد تورث الحركة بعد الطعام أيضاً الدمامل والخراجات. وأما إذا وقعت قبل الطعام فإنّها تحدّر الفضول وتذكي الحرارة الغريزية وتقومها على الهضم والجماع أيضاً، فإذا وقع بعقب الطعام أو لما ينزل الطعام نزولاً كثيراً أفسد الهضم كإفساد الحركة وأضعفه أيضاً، وذلك أنّ الجماع في الجملة يُضعف المعدة ولاسيما من كان ضعيفها بالطبع³.

1 نفسه.

2 نفسه.

3 نفسه.

وقد اعتمد الطبيب الرازي تصنيف حُنين بن إسحاق(ت265هـ/879م)مقدار الحركة وزمنها، فيورد لها أشكال منها: -الحركة قبل الطعام: إذا كانت كثيرة عنيفة فالأغذية تكون غليظة لزجة كثيرة، بطيئة التحلل، ولا توجب الجمية لقلّة الحاجة إليها. -وإذا لم تكن حركة قبل الطعام أو كانت يسيرة فتوجب الجمية وقلّة الطعام ولطافته، دون استعمال إفراغ الفضول بالإسهال والبول والحمام والفضد لتنظّف الفضول، أما إذا كانت الحركة كافية فتستعمل الأغذية المعتدلة بكثرتها وقدير لطافتها وغلظتها وكذلك النوم¹.

6.4- الحَمَام: يؤكّد الطبيب الرازي على سلوكيات استعمال الحَمَام قبل الطعام وبعده، ويرز الصواب والخطأ في كلّ حالة وهي: أنّه متى وقع بالقرب من وقت الغذاء، وحين لم يطل النوم، ويكمل الهضم، ويخرج الثفل، نُشِر الغذاء نيئًا، وأورث السدد في الكبد، وإن كان عقب الطعام فربّما الخنق والموت، ويذكر الرازي في كتاب "الحاوي في الطب" أنّه يجب تقديم الاستحمام لأنّه يُعدّ البدن للتغذية، ولا يجب الأكل ولا الشرب، وإن احتاج إلى الأكل فلا يُشرب عليه، لأنّه يصبح لطيف، رَقّ، ويُؤذي المستحم².

7.4- المراقد والمسكن: يؤكّد الرازي على أهميّة الالتزام بالموصفات والمعايير في اتّخاذ المنازل الصحيّة، ومراعاة الشروط التقنيّة والفنيّة والصحيّة، لذلك صنّفها حسب الحالات المؤثّرة على صحّة البدن، فالحرارة التي شهِبها كالحَمَام، والحركة بعد الطعام فلا تجمع الحرارة الغريزيّة في قعر البدن، لكن تنشرها فيبرد لذلك البدن، وتمنع أيضًا من الاستغراق في النوم فيكثر لذلك التقلّب، ويسوء الهضم كثيرًا فيضطرّ إلى كثرة شرب الماء فتتضاعف البلية، بفعل الماء الحار، وهذا يسبّب كلّ سوء الهضم ورياءته، إضافة إذا كان بها عارض آخر مُؤدّي من نتج ریح أو بعض ما يؤذي، ويمنع من الاستغراق في النوم، وليس ضرر المسكن الحرارة قبل الطعام كضررها بعد الطعام، وينبغي أن يكون المرقد والمسكن غير مؤدّي البتّة، لا يعرق فيهما صاحبها ولا يقشعر، ويكون إلى البرد أميل منه إلى الحرّ، وإلى الرطوبة أميل منه إلى اليَبَس³.

1 الرازي-المصدر نفسه- ص3746 .

2 الرازي-المصدر نفسه- ص3754 .

3 الرازي-منافع الأغذية ودفع مضارها-ص53.

8.4- أوقات الجيدة للرياضة: من المعروف أنّ ممارسة التمارين الرياضية قبل الأكل يفيد في حرق الدهون وخفض مستوى السكر في الدم، لذلك اعتمد الرازي تحليل البول، لمعرفة حاجة الإنسان إلى الرياضة وكيفية الأكل حسب ذلك، لذلك قال: "ينبغي أن لا يُؤكل الطعام إلا بعد ظهور النُضج في البول، وهو تغيُّره من اللون المائي إلى الأثُرْجي، والأجود أن يرتاض بعد ظهور النضج، ثمّ يأكل الطعام، ولا يرتاض البتّه إلا بعد ظهور النُضج في البول وهو تغيُّره من اللون المائي إلى الأثُرْجي¹.

9.4- البلدان: إنّ أصحاب البلدان الباردة يحتملون الأغذية الحارّة جدًّا، وينتفعون بها كالثوم والفلفل، وبالضدّ أصحاب البلدان الحارّة لا يحتملون ذلك، ويوافقهم الخلول وسائر الحموضات، وقد يعرض مثل ذلك بحسب الأوقات، فتكون الأغذية الباردة بالفعل والقوّة في الصيف أوفق وبالضدّ، ولذلك ينبغي أن يُنظر في كلّ هذه المعاني وما أشبهها ليكتسب منها استدلالاً على ما يُحتاج إليه من الغذاء².

5- الأغلاط التي تدفع إلى المرض وعلاجها: عدّد الطبيب الرازي عدّة حالات، ذكر فيها فساد الغذاء ومضرّته عند أكله في البطن، على الرغم من جودته، ولو كان جيّدًا منها: لكثرة كمّيّته أو لتناوله قبل وجوب التناول، لسوء ترتيبه، النوم، رداءة المسكن، التنوّع فيه، وإمّا لحدوث بعض العوارض النفسيّة كالغمّ والهّم والغضب، أو أنّ الطعام غير مألوف، وإمّا لخصائص الطعام يعني لكثرة مرّاره أو قلّته، أو لأجل استعمال الحركة أو السكون أو النوم أو الجماع أو لأنّه غير موافق لأمزجة المتغذّي، وقد وضع الطبيب الرازي طرق للتداوي لمن أصابته بعض الحالات التي تفسد الغذاء، ولم تختلف طرقه عن الأطباء الذين سبقوه كثيرًا كالتالي:

أنّه في حالة إصابة أحد بثقلٍ شديد في المعدة أو إسرافٍ في الأكل أو الشرب أو قلق في الاضطجاع أو كثرة التقلّب أو جشاء، فعليه بالقيء أو الاستفراغ الذي هو أوفق من القيء وقذف ما أكل أو شرب. ثمّ يأكل أو يشرب من بعد نوم طويل إن عاودته الشهوة، شرط أن يكون يسيرًا وخفيف قليل الاعتداء، وحينئذ ينبغي أن يتدرّج إلى التزايد إن أمكن قليلاً لأنّ ذلك يزيد في لحمه ودمه وقوّة، وبالضدّ فإنّ النقصان في هذا المقدار ينقص ما ذكرنا

1 الرازي-المصدر نفسه-ص60.

2 الرازي- المصدر نفسه-ص54.

ويُضعف ويُهيك البدن، ويمكن ذلك مع سنّ الصبي والشباب ومادام الكهل قوى الاستمرار في البلد البارد الجيد الماء وفي الزمان البارد¹.

كما أنّ إدمان الراحة بعد الطعام والحركة قبله هو النافع لصحة البدن، أما في مقدار الطعام ما زاد عليه أفسد الهضم وأورث أمراضاً على الأيام دموية وبلغميه في الأكثر، وما نقص عنه حتى يكون المُغدّي في أكثر أوقاته كالجائع فإنه يُفسد الهضم أيضاً فساد تَشْيُط واحتراق ويُهيك البدن ويتولّد منه على الأيام أمراض مَرَارِيّة².

1.5- التُّخْم: عملاً بقول ابن ربن الطبري(ت260هـ/874م)، "اجتنب التُّخْم فإنّها أصل كلّ داء"، فإنّ الرازي اعتمد قوله في كتاب الحاوي، وذكر أنواع التُّخْم حسب الأغذية التي يتناولها الإنسان فهي متفرّعة إلى عدّة أنواع منها: التُّخْم متواترة عظيمة القوّة تجتلب الأمراض، سواء من الأغذية الحميدة أو الذميمة التي تكون من الذميمة فكيوموسها أشدّ. فإذا كانت التُّخْم من الأغذية الرديّة اللطيفة الكيموس، فإنه تُولّد أمراضاً حادة وجميات خبيثة والحُمرة. وإذا كانت التُّخْم من الأغذية الغليظة البلغميّة الكيموس، فإنه يحدث عنه وجع المفاصل والنقرس والكلّي والرثة وجساوة الطحال والكبد³.

كما تولّد السرطانات والتقشّر، وحُمّى الرُّنغ⁴، والجرب، والمالنخوليا، يعرفها الطبيب الرازي، في كتاب المنصوري" الاكتئاب هو، الغمّ الشديد الدائم الذي لا يُعرف له سبب، وحيث النفس، وسوء الرجاء ينذر بالماليخوليا"، والبواسير، وإذا كانت التُّخْم من الأغذية المختلطة متفّين الكيموس الرديّ فإنه يورث أوراماً، وسُعالاً، وقُرُوحاً والأكّلة⁵، وجميات تنتكس مرّة بعد مرّة، وتطُول⁶.

1 الرازي- المصدر نفسه-ص52.

2 نفسه.

3 الرازي-الحاوي في الطب- ص3731.

4 حُمّى الرُّنغ، لها تعريفان، لغةً، هي التيس تُعرض للمريض يوماً، وتَدَعُه يومين، ثمّ تعود إليه في اليوم الرابع، أما التعريف الطبي فهي، حتى تأتي يوماً، وتختفي يومين، ثمّ تعود في اليوم الرابع. أنظر-معجم المعاني الجامع.

<https://www.almaany.com/ar/dict/ar-ar/%D8%AD%D9%85%D9%89/>

5 الأكّلة هي، عدوى نادرة للطبقات العميقة من الجلد وتحت أنسجة الجلد.

6 الرازي- الحاوي في الطب- ص3732.

والذي يريد الاعتناء بصحته وبقائها فعليه أن يُعنى بتقدير الكميّة في الأطعمة وجودة كيموسها وجودة الهضم¹ وعلاج التّخّم القيء، وإذا نزل طعامه إلى أسفل المعدة فعليه بإسهال بطنه أو شرب شراب سهل، ومن وجد ثقلاً به أو رياحاً، فيضع رأسه عاليًا على وسادة وسائر البدن منصوبًا إلى الأسفل، ولا يكثر التقلّب، لكي لا يفسد الطعام، وإن وجد نفخًا تحت الشراسيف، فعليه بالمشي².

2.5- الغمّ: والغمّ أيضًا إذا حدث بعد الطعام أفسد الهضم بإكمانه الحرارة الغريزيّة ومنعه من استيفاء التنفس والنوم، وكذلك الخوف، وأمّا الغيظ والغضب فيفسده بإخراجه الحرارة الغريزيّة إلى نحو الحرارة الغريبة وإشعاله إيّاها وكثرة تحريك البدن واضطرابه ونشر الغذاء وتزعزعه عن موضعه قبل استيلاء الهضم عليه³.

3.5- إدمان تقديم القوابض قبل الطعام وأنّه ينبغي أن يفعل ذلك في علاج المرض لا في حفظ صحّة: تقديم الأشياء القابضة قبل الطعام يمنع نفوذ الكيلوس بسهولة إلى الكبد فيُنهك لذلك البدن ويحتبس البطن، فيتولّد عنه أمراض في الرأس والمعدة والأمعاء ولذلك ينبغي أن لا تُقدّم القوابض إلّا إذا احتاج إلى إمساك البطن فإمّا في حال الصحّة، فلا⁴.

خاتمة: على ضوء هذه الدراسة توصلنا إلى النتائج التالية:

- الطبيب أبو بكر محمّد بن زكريا الرازي(ت313هـ/923م)، كان من بين الأطباء المسلمين الذي نقل وجمع وجدّد الطرق في الطبّ بشكلٍ عام، وفي مجال الغذاء والتغذية بشكلٍ خاص، إلّا أنّ ما يمكن ملاحظته هو تكوينه المعرفي العلمي في مجمله يرجع للأصول اليونانية التي صدّق بحكمتها، وتوارث بروحه العلميّة تراثها، واشتغل عليها ببيديّة البناء العلمي الذي يتطلّب التجديد.

- دوافع الطبيب الرازي في الكتابة عن الغذاء والتغذية، مكملّة وجامعة للعلوم السابقة ومصحّحة ومدقّقة للأمور والقواعد العامّة الكليّة والجزئية لاتّخاذ السلوك الحسن في التغذية من جهة، والوقاية من الأمراض من جهة أخرى.

1 نفسه.

2 الرازي-المصدر نفسه-ص3745.

3 الرازي- منافع الأغذية ودفع مضارها- ص54.

4 نفسه.

- اعتماد الطبيب الرازي نظرية الأخلاط التي تعتمد التشابه التكويني للمادة في الغذاء مع أعضاء جسم الإنسان، من حيث الشكل واللون والنوع ومكونات الأغذية، كما أنّها تعتمد التضاد في المعالجة، وتتماشى مع التوافق بين الإنسان والطبيعة.

- وضع الطبيب الرازي قواعد وقوانين لأجل التغذية الصحيّة، تتكيّف ووضع كلّ إنسان، من حيث السنّ، العمل، المكان، الحالة الاجتماعية، وزمن الغذاء، وهذه الشروط هي التي تحدّد وقت وعدد وكيفية ترتيب الغذاء، إضافة إلى مراعاة شروط الحركة والرياضة والسكن و الحّمّام والنوم، كما كان يستفيد من تحليل البول لزيادة أو الحدّ أو تأخير أو تقديم من الأكل.

- تنويه الطبيب الرازي بالأغلاط التي قد يقع فيها المتغذّي كالتخّم والحالات النفسيّة كالهّم والغمّ والخوف وكيفية علاجها، ويعتبر من الأطباء القلائل الذين اهتمّوا بالجانب النفسي وتأثيره على الغذاء.

- ينصح الطبيب الرازي الناس بالتغذية الصحيّة، باعتبارها أساس المعالجة الوقائيّة والمحافظة على الصحة، وضرورة الالتزام بالأخذ بشروطها المحدّدة، وأتباع التوصيات، وكيفيات احتكام الناس في عادات طعامهم وشرابهم ونومهم ورياضتهم.

- توجيه التوصيات لكامل الناس من مختلف الملل، وهذا ما يفسر ذكره لبعض المحرّمات كأكل الخنزير، وشرب الخمر، وكأنّه خصّ طبّه لبيئته الخاصّة، لهذا فطبّ الرازي يستوجب الاستقصاء، وأغلب نتائجه كانت تجربة شخصية له، ومنها وضع نتائجه.

قائمة المصادر والمراجع:

1-المصادر:

- ابن أبي أصيبعة، موفّق الدين، أبو العباس أحمد بن القاسم بن خليفة، ابن يونس السعدي الخزرجي - عيون الأنباء في طبقات الأطباء-نقله--امرؤ القيس بن الطحّان-المطبعة الوهبيّة-ط1-(1299هـ/1886م).
- البيروني، أبو ربحان محمّد بن أحمد - رسالة للبيروني في فهرست كتب محمّد بن زكريا الرازي-نشر وتصحيح-بول كراوس- مطبعة القلم-1936- باريس- فرنسا.
- ابن البيطار، ضياء الدين عبد الله بن أحمد الأندلسي المالقي-الجامع لمفردات الأدوية والأغذية-مكتبة المثنى-بغداد-مج3-(1964).
- البغدادي، ابن الكرم الكاتب البغدادي محمّد بن الحسن بن محمّد-كتاب الطبيخ-نشر داود الحلبي-مطبعة أم الربيعين-الموصل-العراق-(1353هـ-1934م).
- الجرجاني، علي بن محمّد الشريف- كتاب التعريفات-مكتبة لبنان-ب(1985)-بيروت-طبعة جديدة.

- ابن جلجل، أبو داود سليمان بن حيان الأندلسي- طبقات الأطباء والحكماء-تحقيق- فؤاد سيد-مطبعة المعهد للأثار الشرقية بالقاهرة- المجلد 10- 1955م.
- الحلبي نور الدين-السيرة الحلبية-ص1081-: www.al_mostafa.com Top PDF
- ابن خلكان، أبو العباس شمس الدين أحمد بن محمد بن أبي بكر - وفيات الأعيان وأنباء أبناء الزمان- تحقيق- إحسان عباس- دار صادر- (1977م)- بيروت- لبنان.
- الرازي، أبو بكر محمد بن زكريا-رسائل فلسفية- مطبعة بول باربيه-(1939م)-القاهرة-مصر.
-- الشكوك على جالينوس-تح- مهدي محقق-المعهد العالي العالمي للفكر والحضارة الإسلامية-طهران- إيران- (1313هـ).
-- طب المنصوري والمرشد في الطب-994هـ-مكتب الجمعية الوطنية-(1382هـ).
-- منافع الأغذية ودفع مضارها-تحقيق-علي أفندي خيري لخبزوتي-المطبعة الخيرية-حوش عطية بالجمالية-مصر- (1305هـ).
-- كتاب المدخل إلى صناعة الطب (ايساغوجي)-مؤسسة مطالعات تاريخ الطب-ط1- (1388هـ)- جامعة العلوم الطبية-إيران.
-- أخلاق الطبيب- تقديم وتحقيق-عبد اللطيف محمد العبد-مكتبة دار التراث-ط1-(1397هـ/1977م)-القاهرة-مصر.
-- الحاوي في الطب- مراجعة وتصحيح محمد محمد إسماعيل- دار الكتب العلمية- ط1-1421هـ/2000م- بيروت.
-- الطب الملوكي- تحقيق ودراسة وتعليق- محمد ياسر زكور- دار المنهاج-مجلد1-(1400هـ)-إدلب-سوريا.
-- مخطوطة طب المنصوري والمرشد في الطب- كتابخانه مجلس شورا ملي-1386هـ- بازديد شد- رقم المخطوط 74م- م- رقم الفهرسة 4559.
- ابن سينا-القانون في الطب-مؤسسة المعارف- شرح وترتيب جبران جيون-(1998)-بيروت- لبنان.
- القفطي، جمال الدين أبو الحسن علي بن القاضي الأشرف يوسف- أخبار العلماء بأخبار الحكماء- تصحيح- محمد أمين الخانجي وأخيه-دار الكتب الخديوية-(1326هـ)- مصر.
- 2- المراجع:
- إبراهيم مصطفى وآخرون-المعجم الوسيط- مجمع اللغة العربية- الإدارة العامة للمعجمات وإحياء التراث- ج الأول والثاني-ط2-القاهرة-1960.
- خير الله أمين أسعد-الطب العربي-مقدمة لدرس مساهمة العرب في الطب والعلوم المتصلة به-المطبعة الأمريكية-بيروت- (1946م).
- الشلهوب فؤاد بن عبد العزيز-كتاب الآداب-(1420هـ).
- طحلة محمد خير-واقع صناعة الدبس من الزبيب وأفاق تطويره في ريف دمشق-مجلة جامعة دمشق للعلوم الزراعية- المجلد 29-العدد1-(2013).

Le petit larousse illustré 2015-Paris

Larousse de poche-Librairie Larousse-édition Paris-1979

<http://alain.com/article/bodypartsbrothershiphealt>