

# مخزن الادویه

## فصل هشتم

تألیف محمدحسین عقیلی خراسانی شیرازی  
در بیان آداب طعام خوردن و آب نوشیدن و اطعمه‌ای  
که جمع آنها با هم مناسب نیست

بدان که بر صامب مفظ صمت لازم است که تا ضعف در فود نیابد و گرسنه و تشنه نشود  
طعام و شراب نفورد و نیاشامد و آن هم به قدر ضرور و امتیاج که به سرمد امتلاء و تخمه  
نرسد که مکروه و مضر است و در هنگام امتلا و سیری و سیرابی طعام نفورد و آب ننوشد و  
در هنگام گرسنگی بسیار و عطش مفرط به یک دفعه طعام و شراب بسیار و سیر نفورد و  
نیاشامد و همچنین بعد از ریاضت و حرکت شدید مفرط و استیلاهی گرمی بسیار بر مزاج مگر  
به تدریج و دفعات اندک اندک فصوص آنکه طعام ثقیل و یا غیر عادی و معتاد و یا بسیار  
گرم و یا بسیار سرد باشد و همچنین آب غلیظ ثقیل یا بسیار گرم و یا بسیار سرد باشد بلکه  
اولاً مضمضه نماید و دست و رو و پا بشوید چند مرتبه و اگر از این تسکین نیابد پس اندک  
اندک آب بیاشامد و واجب است که ظرف طعام در برابر رو باشد که به مماذات تناول شود  
نه به طرف راست و نه چپ و نیز لقمه را باید کوچک بردارد و نیکو مضغ نماید و در تابستان  
اوایل روز طعام سرد و در زمستان اواسط آن طعام گرم و در بهار و پاییز طعام معتدل و در  
شبانہ روزی دو مرتبه یا یک مرتبه و اگر هر دو روز سه مرتبه فورده شود بهتر است بدین  
ترتیب که روز اول اول روز و آخر روز و یا اول شب و روز دویم وسط روز و همچنین باید که

بسیار طول ندهد زمان اکل را و به سرعت تمام نیز نخورد بلکه خوب بخاید و به ملایمت فرو برد و تداخل نکند یعنی طعام جدید بر طعام غیر منهضم سابق نخورد و مادام که ثقل در معده و سینه و جشاء یعنی آروغ طعام آید طعام تناول نکند و بالجمله هر وقت که خوب گرسنه شود و تشنه گردد باید که طعام بخورد و آب بیاشامد و تعیین وقت به مراتب آن اکثری و برای متوسطین است والا اطفال و جوانان ممرورالمزاج قویالهضم و پیران و ضعیفان و باردمزاجان را هر یک به نوعی خاص می باشد و مکم و امد بر همه جاری نمی توان نمود و نیز باید که چون طعام تناول نماید هنوز قدری میل و رغبت به طعام و گرسنگی باقی باشد که دست از طعام بکشد و ابتدا به طعام معتدل سبک کند و اقتصار بر یک نوع از طعام و یا به دو نوع نماید و بعد از آن چند قدم راه رود زیرا که به این نمو تدابیر بدن اکثر صمیع و سالم و مواس نیکو و صافی می باشد و از درهم و پرفوری بدن ثقیل و مواس کدر و بلید و انواع امراض و اعلال طاری می گردد و اجتناب نماید از خوردن نان گرم و آشامیدن آب سرد بلافاصله بالای آن جهت آنکه امدات عفونت و بخار می نماید و از اجتماع طعام لطیف و شیرین و یا شیرینی بالای طعام کثیف مانند فریزه بالای گوشت لطیف و کثیف و همچنین سریعالهضم صالح الکیموس بالای بطیالهضم ردی الکیموس و یا شیرینی و امثال اینها زیرا که طبیعت غذای لطیف شیرین سریعالهضم را به زودی استماله می دهد و هضم نمی نماید لطیف و کثیف را و باقی می ماند مخالف آنها و باعث گرانی و مرض می گردد و همچنین جمع ننماید میان دو طعام که هر دو گرم و یا هر دو سرد بالفعل و یا بالقوه و یا هر دو لزج و یا هر دو نفاخ و یا هر دو قابض و یا هر دو غلیظ و یا هر دو مرفی باشند و از خوردن سرکه بعد از برنج و از ماست با ترب و ماهی و یا بعد از ترب و ماهی و از گوشت مرغ با ماست و ماهی و یا بالعکس و از شیر با گوشت مرغ و از شیر با ماهی و از انار با هریسه و از انگور با کله گوسفند و از سرکه با عدس و یا با ماش و از فریزه با عسل و مویز با عسل و فریزه با

انبه و امثال اینها و از آب گرم بعد از طعام شور و از آب سرد بعد از میوه خصوص میوه تر و ملوا و طعام گرم و شیرین و بعد از فواب و جماع و حمام و هر حرکت مفرط و مضعف و ریاضت بسیار و در بین فواب و در فلأ معدده یعنی ناشتا و در حمام و مستمسن است جمع میان اطعمه و میوههایی که بعضی آنها اصلاح بعض دیگر نماید مانند طعام شیرین با طعام ترش و چرب با شور و تیز و بعضی را گمان آن است که جایز است جمع میان هر نوع غذا که باشد جهت آنکه البته آن هر دو یا متشابهاند یا متضاد اگر متشابهاند پس گویا که یک نوع طعام خورده شده اندک بیشتر و اگر متضادند هر یک دفع مضرت دیگری می نمایند و تعدیل حاصل می شود و کلی بودن این امر نیز خود وهم و غلط است چه می تواند بود که آن هر دو غذا متخالف یکدیگر باشند و هیچ یک مصلح دیگری نباشد و فسادى که سرایت به دیگری نماید و آن را نیز فاسد سازد و از جمع ایشان مضرت حادث گردد نه تعدیل مانند آنکه عضو شغصی از آتش سوخته باشد بر آن برف و یخ گذارند البته متأذی و متضرر خواهد شد و می تواند که دو شیء متشابه باشند و هر یک از آن هر دو مصلح دیگری باشد مثلاً یکی لطیف غلیظ و دیگری کثیف غلیظ و یکی تقویت دیگری نماید و همچنین نیز می تواند بود که دو شیء متشابه هم باشند و ضرر کنند به جهت کیفیتی که عارض هر دو باشد و خاصیتی که لازم اجتماع و ترکیب است و بالجمله این اصلی و قاعده کلی ندارد بلکه به عادت و قوت و ضعف و لطافت و کثافت مزاج بر می گردد.