

نصائح وفوائد من التذكرة..

ليس بالدواء وحده يشفى الإنسان المريض .. بل هناك سبيل يجب ان يشمل سلوك الشخص وحياته - جنباً ألى جنب - مع العلاج بالأدوية .. والسلوك الصحى - فى الحقيقة - لا يتعلق بالمرض والمريض فقط ، بل وبالأسوياء كذلك..

ونحن نلمح فى التذكرة نصائح ، وربما فوائد تذكر هنا وهناك ..

ولا نعرف أى كتاب طب قديم قد خلا من هذه النصائح .. فمثلاً نقرأ فى التذكرة ... أنه لا يجب إدخال طعام على آخر قبل هضمه ، ولا يجوز التملئ (إملاء المعدة) حيث تسقط الشهوة للطعام ، بل يقطع وهى باقية .. ويجب على من وثق بنقاء بدنه ألا يتناول طعاماً حتى تشتهيئه معدته .. وهذا الكلام الذى جاء بالتذكرة هو نفسه - بصورة أخرى - الذى قال به رسولنا الكريم صلوات الله عليه .. فقد قال .. نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع .. وجاء فى القرآن الكريم قوله تعالى .. {كلوا واشربوا ولا تسرفوا}..

ويقول داود على لسان أبقرط - أبى الطب - .. بالغ فى الدواء ما أحسست بمرض ودعه ، ما وثقت بالصحة وأخذ الدواء عند الاستغناء عنه كتركه عند الحاجة إليه .. ويقول داود على لسان "جالينوس" .. من قتل من مضاجعة النساء واجتنب الأكل عند المساء ، ولم يقرب ما بات من الطعام ، أمن كمن مطلق الأسقام .. وقال ينصح أحد الأطباء فقال .. دع الامتلاء وأقلل من الماء واهجر النساء ، ولا تأكل ما يورث الهضم العناء تأمن من الأذى .. ولعلنا لا ننسى قول الرسول صلوات الله عليه ، عندما قال .. "المعدة بيت الداء والحمية رأس الدواء" .. وهو القائل صلوات الله عليه ، عندما قال .. "ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه" .. وقال صلى الله عليه وسلم .. "جوعوا تصحوا" .. وقال فى موضع آخر .. "حسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه ، فإن كان ولا بد فاعلاً ، فثلاث لطعامة وثلاث لشرابه وثلاث لنفسه .." ..

ويقول داود فى موضع آخر .. المعالجة بالدواء الواحد خير من المعالجة بالمركب ، والمعالجة بالمركب ، والمعالجة بالدواوين خير من الثلاثة .. والمقصود بالطبع الإقلال من تناول الأدوية بقدر الإمكان ؛ لان الدواء - كما يقول الشيخ الرئيس ابن سينا - إذا دخل الجسم ولم يجد مرضاً يفتك به فتك بالصحة نفسها .. وهذه فى الحقيقة من بديهيات مهنة الطب والتطبيب ، التى يجهلها ، للأسف الشديد - كثير من الأطباء اليوم ، فقد تأتى لعيادة أحد الأطباء ، فيصف لك عدة أدوية قد تملأ وجهى روشتة الكشف ، وكأن لسان حال الطبيب يقول : لعل أحد هذه الأدوية ينفعه من مرضه .

ويذكر داود من نصائحه العامة .. أن شرب الدواء بماء بارد يمنع الغثيان (القيء) .. ويقول أيضاً إن تقطير دهن اللوز فى الأنف يساعد على النوم ، حتى لمن هم مصابون بالآرق ، وكذلك أكل اللوز وخلطه بالطعام .. كذلك يقول داود إن شرب الزنجبيل بالماء فى البرد الشديد يدفع ضرره .. ويقول إن إدامة الهوم تذيب الشحم وتفسد اللحم - أى تنقص الوزن ، وتساعد على المرض - وتواتر الذات - التوتر والقلق - يفسد الدم مثل العشق ، ومحبة الاموال والرياسة تقسد الدم والهضم ، وتورث مفاسد لا تحصى ..

وعن منافع الحيوان يقول داود . . إن لبن البقر مع ثلاثة أمثاله من سمنها يفتت الحصى فى الصيف .. ولبن الحمار يمنع ارمد ويعالجه كحلاً .. ودمغ الخفاش (الوطواط) مع لبن الكلبة .. يمنح الشعر طلاء بعد إزالته .. وشحم الحية ينفع من المفاصل وأوجاعها ..

ومن نصائحه أيضاً يقول داود .. إن شرب مغلى ورق الخوخ ، أو شرب مغلى قشر التوت يسقط دود البطن .. ويقول لمن صوته أبح أو أجش ان يكثر من أكل الكرنب أو الفجل .. ويقول من ضمد عينيه بورق الورد حفظ عينيه ، ومن اكل قشر الليمون أو ورقه نفعه من شرب السموم ، وإذا وضعت إسفنجة مغموسة فى ماء ورد ويسير (قليل) خل على ثدى وارم نفعته

ويقول داود أيضاً من نصائحه المجملية .. إن تجفيف دم الثوم وشربه ينفع من الربو وضيق النفس والحلبة تنفع من ضيق النفس ، والربو ... وإذا خلط الصعتر فى الدواء المسهل ولو ربع درهم منه منع القيء ..