

وقدم وجه الاحتياج اليها وتقريره بتحديد مقدمات الاولي ان بقاء
 البدن بدون الغذاء محال لوجود الاشباب المحللة بالضرورة وقبول
 البدن للتحلل كما ذكرناه في فصل ضرورة القوة الثانية انه لا يوجد
 غذا يصير جسمه جزء طويل لبدان يقيم عند كبرهضم اثره ولا
 تكفي الطبيعة في اخراجها وهذا العبد بما لا بد منه وان اهمه
 المؤلف وانما قلنا ان الطبيعة لا تكفي في اخراجها لانها لا تتم بها
 لغتها ولا تستفادها غيرها او تضعفها عن دفعها تكونها غير صالحة
 للاندفاع لرقمها او لغظها الثالثة ان تلك الاثار لا تزك كثر
 على طول الزمان فيجتمع منها قدر يضر بالبدن اما بكميتها او بكميتها
 اما الاول فبان سخن البدن اما بنفسه بان يكون مغرا او ما يقع
 فان كل مادة عفت تسخن البدن او تبرد اما بنفسه بان يكون
 بلها او سودا او باطعائها الحرارة الفريزية فيستولي البرد على البدن
 واما الثاني فبان يودي البدن بكثرتها بان تورد السدة وتثقل البدن
 وتوجب امراض الاضراس كالورم وحقن الشبوة وتثقل البدن
 والاعياء ونحوها الرابعة ان تلك الاثار والبقايا ان استغرقت بالادوية
 تاذي البدن بتلك الادوية لان اثرها سمية تهلك القوي وتضعف
 الطبيعة ولان الادوية لا تخلوا من اخرج الخلل الصالح المنتفع به والرطوبة
 الفريزية والروح وذلك يتبعه ضعف الاعضاء الرئيسية والقوى
 ولا ضرر الداء بالبدن قال بقراط ينبغي وبيني فعام من هذه المقدمات
 ان تلك الاثار والبقايا ضارة تزك او استغرقت والرياضة تمنع
 من اجتماع تلك الفضلات اذا اصيبت في سائر القدير معها
 فان تكلم

تقيم

تجربتها في الرياضة
والدلت والارحمان

فان الحمام مثلا وان كان مانعا من اجتماع ما كان الرياضة تمنع مانع منه
 لان الحمام يبرد الباطن وتسخن الظاهر والمركبة تسخن الظاهر والباطن
 وايضا الرياضة تزيد الاعتماد السكون الذي هو موجب لتولد تلك
 الفضلات بخلاف الحمام ودفع الرياضة لتلك ظاهرا كما تمنع
 الاعضاء وتيسر فضلا عما يسبب السخنة وتعود البدن الخفة وتنشط
 البدن وتجعله قابلا للغذاء بدلا عما تحلل وتضرب المفصل وتقوي
 الاوتار والرباطات لانها الرطوبة المخزنة وتؤمن من جميع الامراض
 المادية واكثر الامراض المزاجية وانما المبرهن جميع الامراض المزاجية لان
 بعضها الاثوار في الرياضة كسوء المزاج الحاد اليابس الساخج وحواب
 الرياضة ان تكون معتدلة واقفة في وقتها ووقت الرياضة الخدار
 الغذاء وكما اعلمه وقت الرياضة بعد ان يتخذ الغذاء وينضم انفسها
 كاملا وعلا ممتان ينفج البول لونا وقواما وترتاح الطبيعة الغذاء
 اخر وذلك لان الرياضة قبل الانهضام تنفذ الطعام غير المتضمم
 الي البدن فيلزم منه السدة والمراد بما بعد انهضام الطعام زمانا
 لم يستولي الجوع بعد فان الرياضة بعد الجوع المفرط ضارة لانها تجفف
 البدن وتتمكك والرياضة المعتدلة هي التي تجي فيها البشرية وتزويها
 ويبتدي العرق واما التي يكثر فيها سيلان العرق فخرطة انما يدل امرار
 البشرية على ان الرياضة معتدلة لانها لو كانت الرياضة مغرطة لا يهقر
 اللون لكثرة التحلل كما في الناقرين وانما يدل برين البشرية وهو
 انبساطها وانتعاشها على ان الرياضة في الاعتدال لانه يكون لتوجه
 الدم والروح الي الخارج وانما يكون ذلك اذا كانت الحركة على الاعتدال

بجود الرياضة