

65 коп.

АБУ АЛИ ИБН СИНА

00.1
И-147
363636



ТРАКТАТ ПО ГИГИЕНЕ

АКАДЕМИЯ НАУК УЗБЕКСКОЙ ССР
ИНСТИТУТ ВОСТОКОВЕДЕНИЯ
ИМ. АБУ РАЙХАНА БЕРУНИ

АБУ АЛИ ИБН СИНА

ТРАКТАТ ПО ГИГИЕНЕ

(Устранение всякого вреда от человеческих
тел путем исправления различных ошибок
в режиме)

08 ФЕВ 2008

08 ФЕВ 2008

Издательство ЦК Компартии Узбекистана
Ташкент — 1982

001

И-147

Перевод с арабского
З. БАБАХАНОВА
при участии и под редакцией
члена-корреспондента АН УзССР
У. И. КАРИМОВА.

001(092) - Ибн Сина

613.4(092) - Ибн Сина

«Трактат по гигиене» представляет собой оригинальный по содержанию труд великого среднеазиатского ученого. В нем излагаются важные вопросы гигиены, предлагаются способы и средства лечения от недугов, вызванных нарушением режима сна, питания и др.
Для широкого круга читателей.



ПРЕДИСЛОВИЕ

Абу Али ибн Сина — великий среднеазиатский ученый, гуманист, борец за идеи прогресса в период феодальной реакции средневековья.

Ибн Сина родился в 980 г. в селении Афшана близ Бухары. Здесь, в Бухаре, которая считалась тогда одним из культурных и научных центров всего так называемого мусульманского Востока, он прошел курс наук и сформировался как ученый.

С раннего детства Ибн Сина обучался корану и адабу (сюда входили грамматика, стилистика и поэтика) и к десяти годам жизни в обеих областях достиг совершенства. Кроме того, он изучал арифметику и алгебру, а потом под руководством своего домашнего учителя начал изучать логику, геометрию и ас-

рономию. Он с увлечением занимался изучением естественных наук и особенно медицины. Одновременно он повышал свою врачебную практику бесплатным лечением больных.

В возрасте семнадцати лет Ибн Сина как врач пользовался в Бухаре такой славой, что был приглашен ко двору правителя страны Нуха ибн Мансура, который долгое время болел, и лечившие его придворные врачи ничем не могли помочь. Ибн Сина вылечил правителя весьма удачно, и в благодарность за это тот разрешил молодому ученому заниматься в дворцовой библиотеке, которая была тогда одной из лучших и богатейших библиотек на всем Ближнем Востоке. В этой библиотеке он работал упорно и долго, систематически посещая ее почти до самого своего отъезда из Бухары. В результате он расширил свои научные познания до таких масштабов, какими не обладал ни один из его современников.

После того, как он основательно усвоил логику, естествознание, медицину и другие науки, перешел к метафизике, считавшейся одной из основных разделов тогдашней философии. Но тонкости этого предмета стали ясны ему лишь после изучения одной из философских работ Абу Насра Фараби (873—950).

В возрасте примерно 22 лет Ибн Сина пе-

реезжает в Хорезм. В течение 10 лет он живет и работает в кругу крупных ученых, там же встречается с Абу Райханом Беруни (973—1048). Преследуемый правителем Газны султаном Махмудом Ибн Сина с 1011—1012 гг. вынужден вести скитальческий образ жизни. Он переезжает из Хорезма в Хорасан, оттуда в Хамадан и затем в Исфаган. До конца жизни великий ученый не имел возможности вернуться на родину. Он умер в 1037 г. и был похоронен в г. Хамадане.

Как подлинный ученый-энциклопедист Ибн Сина с большим успехом трудился почти во всех областях знания своего времени и внес огромный вклад в развитие мировой науки.

В различных источниках упоминается свыше 450 названий его сочинений, а количество дошедших до нас трудов около 240. Они охватывают такие области знания, как философия, медицина, логика, психология, «Физика» (т. е. естествознание), астрономия, математика, музыка, химия, этика, литература, языкознание и др. Но прославился он главным образом благодаря своим трудам по медицине и философии.

Вершиной его научных трудов, которая принесла ему многовековую славу во всем культурном мире, стал «Канон врачебной науки», представляющий собой подлинную эн-

циклопедию медицинской науки своего времени. В течение 500 лет «Канон» служил настольной книгой для врачей многих стран Азии и Европы.

В средние века этот труд распространялся в латинском переводе, осуществленном в XII в. Отдельные части его переведены и на некоторые европейские языки, однако полного перевода на современные языки не было. В 1952 г., откликнувшись на призыв Всемирного Совета Мира отметить 1000-летие со дня рождения Ибн Сины (по лунному календарю), коллектив Института востоковедения АН УзССР приступил к переводам с арабского на русский и узбекский языки этого главного медицинского сочинения Ибн Сины. Грандиозная работа была успешно завершена в 1961 г. публикацией полного текста «Канона» на двух языках¹. Эта публикация как бы заново возродила замечательное творение великого ученого и тем самым способствовала дальнейшему углубленному изучению его творчества.

В августе 1980 г. исполнилось 1000 лет (по

¹ Абу Али ибн Сина. Канон врачебной науки. В пяти книгах. Кн. I, Ташкент, 1954; Кн. II, 1956; Кн. III (1), 1958; Кн. III (2), 1959; Кн. IV, 1960; Кн. V, 1960; Абу Али ибн Сина. Тиб конунлари, I китоб, Тошкент, 1954; II китоб, 1956; III (1) китоб, 1959; III (2) китоб, 1960; IV китоб, 1960; V китоб, 1961.

солнечному календарю)¹ со дня рождения Ибн Сины. Прогрессивные деятели науки и культуры многих стран, в том числе научная общественность Узбекистана, отметили эту дату как большой праздник культуры.

Сотрудники Института востоковедения АН УзССР к знаменательному юбилею осуществили второе, переработанное издание русского и узбекского переводов «Канона врачебной науки» и ряд других изданий.

Медицинское наследие Ибн Сины не ограничивается «Каноном», им написан ряд других трактатов, посвященных главным образом отдельным отраслям и даже частным вопросам медицины. В настоящее время науке известно около 30 таких трактатов, причем далеко не все они переведены на современные языки и опубликованы². Между тем изучение и публикация их имеет большое значение не только для прослеживания эволюции меди-

¹ Лунный год примерно на 11 суток короче солнечного, к 1980 г. разница в календарях составила 30 лет.

² За последние годы сотрудниками Института востоковедения АН УзССР изданы в переводе на узбекский язык следующие три трактата Ибн Сины: Абу Али ибн Синонинг «Юрак дорилари» номли рисоласи. Арабчадан таржима қилувчи Ҳ. Ҳикматуллаев. Тошкент, 1966; Ибн Синонинг тиб ҳақидаги шеърӣ асари («Уржуза»), Арабчадан таржима қилувчи Ш. Шоисломов. Тошкент, 1972; Абу Али ибн Синонинг соғлиқни сақлашга доир рисоласи. Арабчадан таржима қилувчи Э. Талабов. Тошкент, 1978.

цинских взглядов Ибн Сины, но и для выяснения некоторых вопросов истории врачебной науки в Средней Азии.

Публикуемый в русском переводе «Трактат по гигиене» по своему содержанию весьма оригинален, он посвящен различным вопросам гигиены, в нем излагаются способы и средства устранения вредных последствий допущенных в режиме ошибок. В предисловии к труду Ибн Сина указывает, что написал его по поручению Абу-л-Хасана Ахмада ибн Мухаммада ас-Сахли — везира хорезмшахов, при дворце которых Ибн Сина служил в 1002—1011 гг. Абу-л-Хасан ас-Сахли, внимательно просмотрев медицинские книги, пишет Ибн Сина, убедился в том, что в них основное внимание уделено предостережению человека от вредных «вещей» и поступков и ничего не сказано относительно того, что следует предпринять, если кто-либо по своей неводержанности нарушает предписания врачей и этим вредит своему здоровью.

Трактат в свое время был широко распространен, о чем свидетельствует наличие более 20 его рукописей¹. Арабский оригинал трактата публиковался в 1305/1888 г. в Каире на полях книги Абу Бакра ар-Рази «О полезностях

¹ Йахйа Махдави. Фихрист-и нусахайи мусан-нафат-и Ибн Сина. Тегран, 1933, с. 114.

пищи»¹. Трактат был переведен на персидский² и латинский³ языки, в 1978 г. вышел его перевод на узбекский язык⁴.

Настоящее, русское издание трактата — первый перевод его на современный европейский язык, выполненный на основании текста вышеупомянутого каирского издания (в примечаниях оно обозначено сиглом П). Каирское издание, хотя и является наиболее полным, содержит большое количество опечаток и других погрешностей, порою искажающих смысл фраз, поэтому при переводе была использована также рукопись трактата, хранящаяся в Ленинграде⁵ (сигл Р). Существенные разночтения в П и Р отмечены в примечаниях, там же объяснены отдельные термины, которые согласованы с терминологией, принятой в русском издании «Канона врачебной науки» Ибн Сины.

При пользовании настоящим изданием над-

¹ Ибн Сина. Даф' ал-мадарр ал куллийа ан ал-абдан ал-инсанийа би-тадарик анва хата ат-тадбир. Миср, 1305/1888.

² Муджаз 'азим ан-наф. Дехли, 1310; переводчик Шайх Хусайн ал-Джабир ан-Ансари.

³ Латинский перевод был выполнен Андреем Альпагусом (ум. в 1520) и издан в 1547 г. в Венеции.

⁴ См. выше прим. 2, стр. 7.

⁵ Она находится в библиотеке Ленинградского государственного университета им. А. А. Жданова (шифр Ms O — 391/III).

лежит иметь в виду, что цифры на полях книги означают страницы Каирского издания «Трактата». Слова, взятые в квадратные скобки в тексте перевода, введены переводчиками от себя для лучшего понимания смысла арабского оригинала.

Арабские, персидские и древнегреческие слова, набранные курсивом, также объяснены в примечаниях. Более подробные объяснения лекарственных терминов можно найти в книгах второй и пятой «Канона», названия болезней — в книгах третьей и четвертой того же сочинения.

Переводчику оказали помощь в работе кандидат исторических наук Абдаррахман Султанов и врач Хамди Салам.

У. КАРИМОВ.

Во имя Аллаха, милостивого, милосердного!
Хвала Аллаху, господу миров, хвалою 2
благодарных, и благословение его всем
его пророкам и посланникам.

Шейх Абу-л-Хасан Ахмад ибн Мухаммад ас-Сахли, который известен своим великодушием и благородным происхождением, любовью к истинным знаниям и полной осведомленностью в них, выявлением и собиранием у себя людей науки одного за другим, откуда бы они ни приезжали, оказал мне милость, присоединив меня к числу своих приближенных и в одном из своих мудрых распоряжений поручил мне сочинить книгу об устранении всех порождений человеческого тела, поскольку, внимательно просмотрев медицинские сочинения, он обнаружил, что в них основное внимание уделено предостережению [людей] от вредных вещей и имеется полный пробел относительно мер, предназначенных для тех, кто из-за своей неводержанности не соблюдает предписаний [врачей] и делает противоположное и в результате подвергается [различного рода недугам].

Я принял его высокое поручение с повиновением и по мере своих сил в надежде, что покорность моему благодетелю принесет мне успех в том, в чем я испытываю недостаток. Уповаю на помощь Аллаха, он лучший помощник

ПЕРЕЧИСЛЕНИЕ РАЗНОВИДНОСТЕЙ ОШИБОК

3 Начиная [статью], я говорю: поскольку здоровье зависит от уравновешенности натуры [человека] и пропорциональности его сложения, как // это уже разъяснено и определено в других книгах, на это следует обращать основное внимание.

Сохранение [здоровья обуславливается] уравновешением¹ [употребления] одних вещей и избеганием других.

К уравновешению вещей относятся: уравновешение воздуха, уравновешение пищи, уравновешение питья, уравновешение бодрствования, уравновешение сна, уравновешение телесных движений, уравновешение душевных движений², уравновешение покоя и отдыха, а также уравновешение того, что должно вывести [из организма] и что следует задержать [в нем].

Что касается вещей, которых надо избегать, это то, что вызывает ушибы, переломы, порезы, замораживание, ожоги и гниение. [Надо избегать] также того, что порождает

смертельную дурную натуру, горячую или холодную, и того, что противостоит натуре [человека] по своему особому свойству.

Каждый из вышеперечисленных [факторов] представляет собой общий род, который состоит из видов, отличающихся друг от друга, и разрядов, различаемых по особому свойству.

Нам следует подробно разъяснить и перечислить случающиеся ошибки в каждой натуре и [указать], что противодействует каждой из этих [ошибок], причем мы должны изложить все это путем логического разделения.

Нашей целью в этой книге является, как было поручено нам, соблюдение краткости и стремление дать практические [советы], без изложения сущности теоретических [вопросов], а также воздержание от слов относительно того, что нами уже изложено достаточно и чему наши предшественники уже уделяли подобающее внимание. Поэтому мы не будем касаться того, чего следует избегать [людям], а займемся тем, что исправляет [уже допущенные ошибки].

Итак, приступим к перечислению разновидностей ошибок // не путем расчленения их, 4 а путем обобщения и классификации и изложим их в отдельных главах.

Начнем с уравнивания воздуха

Абу Али говорит: [слово] «воздух» в медицинских книгах употребляется в общем и частном смысле. В общем — это общий воздух, а в частном, например, [воздух] бани. Следовательно, слово о бане входит в главу о воздухе. Однако мы начинаем сначала с общего воздуха и скажем, что уравнивание воздуха требует его уравнивания в отношении теплоты и холода, а также в отношении влажности, что необходимо в морских районах, и сухости — в степях, пустынях и горах; уравнивания перехода от теплоты к холоду или от холода к теплоте, например, осенью или при входе в баню; уравнивания [перехода] от зловония к благовонию и от благовония к зловонию; уравнивания [воздуха при переезде] с севера на юг и с юга на север и [при переходе] от натуры одного города к натуре другого города; далее, уравнивания [воздуха] при наличии в нем моревой гнилости, необходимо соблюдать осторожность при вдыхании такого воздуха, [следует учитывать] уравнивание [воздуха] в отношении запыления и движения, потому что застойный воздух из-за горячей гнилости может перейти в состояние, похожее на холеру, хотя это и не является настоящей холерой, потому что холера возникает от других причин. // [Такой застойный воздух]

может способствовать возникновению пустынной холодной лихорадки.

Постоянно движущийся воздух также может вызвать разнообразные повреждения организма, о чем расскажем в другой главе. [Движущийся воздух] может переносить дурные пары и пыль с отдаленных мест в чистые жилища.

Баня

Уравнивание бани состоит в следующем: уравнивание в ней воздуха и порядка вхождения в нее, чтобы оно не было внезапным; уравнивание воды в бане, она должна быть пресной, не очень горячей и не очень холодной; уравнивание времени пребывания в ней и порядка выхода из нее, уравнивание употребления массажа, растираний и купания в ней. Далее, следует избегать резких движений [в бане], полового сношения, [употребления] пищи и очень холодной на деле или очень горячей в потенции жидкости; [следует] уравновесить время вхождения [в баню], нельзя входить в нее на пустой желудок или после переполнения, а также после вызывающих упадок сил факторов, например, после сильного движения, опорожнения путем кровопускания или послабления и частого полового сно-

шения. Далее, не следует пользоваться баней просто так, а [следует] оставаться в ней достаточно долго и вспотеть, сидя в горячем месте.

Итак, мы вкратце сказали о воздухе и об уравнивании его.

Уравнивание пищи

По количеству [пища может быть] больше или меньше, а по качеству — более горячей, более холодной, более сухой, более влажной; или очень слабой по консистенции, тогда она
6 быстро подвергается гниению, // как молоко и дождевая вода; сильной консистенции, как рис и сорго; или неприятной, как застарелый хлеб; или жирной, как очень жирные вещи; или зловонной, как вещи с изменяющейся жирностью; или острой на вкус, как лук и чеснок, или горькой, как горький миндаль; или кислой, как крепкий уксус; или липкой, как *хариса*³ и рыба; или вяжущей, как джида, ююба и айва; или скользкой как *фалузадж*⁴ и аравийская камедь, или пучащей из-за влажности и сухости натур, как фасоль и плоды шелковицы; или пучащей из-за своей влаги и холодности, как кислое молоко.

Одна из разновидностей уравнивания относится к порядку [приема] пищи и сочета-



нию одной [пищи] с другой. Ошибки в таком уравнивании состоят в следующем: если за медленно перевариваемой [пищей] следует быстро перевариваемая, то последняя опережает ее в переваривании, но не может проникать дальше из-за того, что под ней находится медленно перевариваемая [пища]. Или если скользящую [пищу принять] перед медленно перевариваемой, или [принять] слабительное вместе⁵, перед или после пищи, или сжимающие [вещества] после пищи, как айва, или задерживающие [пищу] в желудке вещи после пищи, например, кориандр, или способствующие порче пищи вещи, как чеснок, после капусты, или сыр⁶ после молока, в таком случае первое из них быстро сгнивает, а второе — быстро свертывается. При сочетании [нескольких видов пищи] они подвержены порче либо из-за predisposition к гниению, либо к застыванию, либо // к задержке, либо к спусканию, обусловливаемых скольжением, сжатием, послаблением и т. п. Другие разновидности порчи при сочетании [нескольких видов пищи] связаны с особыми свойствами последних.

Время приема пищи также относится к категории уравнивания пищи. Это означает, что вторую пищу следует принимать после того, как первая успела спуститься⁷; принимать пищу лишь тогда, когда чувствуется ес-

тественный голод, а не случайный и болезненный [голод]. Надо есть тогда, когда из желудка вышел сок, в который может превратиться принимаемая пища. Например, [вредно] есть мед, если в желудке имеется желчь; или же [вредно есть] кислое молоко, если в желудке имеется слизь. Следует принимать пищу лишь после того, как будет завершено физическое упражнение, необходимое для усвоения принятой в предыдущий вечер пищи.

К видам уравновешения переваривания пищи относится соблюдение [порядка] движения и покоя, сна и бодрствования с тем, чтобы не трясти [пищу] постоянным движением и не оставить ее незрелой после переваривания постоянным покоем.

Бодрствование равносильно движению, а сон — покою. Сюда же относится внимание к душевному состоянию, как гнев, горе, радость и прочее. Ибо пища горячего качества при гневе вредна, пища сухого качества вредна при горе. Пища влажного качества при радости порождает крайность, т. е. обилие всех четырех соков. Вредна также холодная пища при сильном страхе и при сверхмерном удовольствии. Обильная пища вредна при покое, а незначительная — при движении. //

Что касается напитков, то их уравновешение сходно с вышеуказанным.

Напитками называют воду, опьяняющие [жидкости], а также сгущенные соки и фруктовые напитки. Здесь мы также имеем в виду воду и другие [напитки].

Сначала поговорим о воде и скажем: уравновешение воды заключается либо в уравнивании ее количества, чтобы оно не было больше того, что следует, и меньше того, что следует, либо в [уравновешении] ее качества, чтобы она была жидкой, легкого веса, без запаха и вкуса, быстро поддающейся воздействию тепла и холода. Она должна быть речной, текущей по чистому и пресному грунту, быстротечной, далекой от своего истока, открытой для ветров и солнца. Если река большая, то это лучше. Такая вода имеет следующие преимущества: она вкусна, быстро проходит через устье желудка и области ложных ребер, а также быстро выделяется путем мочеиспускания и пота.

Если вода болотная, серная, купоросная, квасцовая, медная, с ярь-медянкой, или мышьяковая, или содержит силу других минералов, то она может породить различные заболевания.

Наилучшая из минеральных вод — железистая; сюда же примыкают воды с солями или с солоноватым и кислым вкусом.

К уравновешению [воды] относится также

время [питья воды]: нельзя пить натошак, сразу после переполнения едой или после интенсивного движения, а также после чрезмерно разрыхляющих тело факторов, // как половое сношение и баня; [нельзя пить воду также сразу] после причин, вызывающих чрезмерное возбуждение прирожденной теплоты, как гнев и радость.

Следует [пить воду] после разжижения пищи [в желудке] и когда возникает необходимость проводить ее дальше или при лечении острых болезней.

Что касается других напитков, [т. е. вина], то уравновешение их вещества относится к их количеству. Ибо увеличение их количества производит два противоположных действия: в телах с горячей [натурой] вызывает увеличение желчи или горячей крови, или согревает их, или порождает гниение, или заставляет течь их в глубину органов, а [в людях] с холодной натурой порождает холод и влажность, о чем будем говорить в последующем.

Что касается качества напитков, то для людей с горячей натурой они не должны быть слишком горькими и густыми, а для людей с холодной натурой [не должны быть] очень терпкими и жидкими. А для людей с уравновешенной натурой [напиток не должен быть] слишком горьким, густо окрашенным, отвра-

тительным на вкус и иметь сильный запах; он должен иметь приемлемый запах, приятный вкус, быть легко глотаемым, не вызывать стягивания, горького и кислого вкуса.

Для людей с горячей [натурой] наиболее подходящим является белое жидкое вино, приготовленное из слегка кислого винограда. А для людей с холодной натурой — старое, чистое, красное, крепкое и ароматное [вино]. Для людей с уравновешенной натурой [подходит] уравновешенное [вино].

Смешанное [с водой вино] годится для людей с горячей и сухой натурой, оно вредно для тех, у кого слабые нервы и много влаги.

Что касается уравновешения времени приема напитков, то их не следует пить на пустой желудок, голодным, // особенно людям с горячей и с сухой [натурой]; также не следует пить сразу после еды и особенно после острой пищи; при головной боли, сильном стесненном дыхании, в начале воспаления глаз, а также при трех видах простого изнурения⁸, т. е. от переутомления, от натяжения и от травмы, или при сложных изнурениях. [Запрещается также пить] людям, у кого были состояния, обуславливающие разрыхление пор и рассеивание прирожденной теплоты. [Нельзя пить] на похмелье, ибо это вредно, хотя некоторые думают, что это полезно.

О движении

Сюда относятся движение при путешествии, движение при физическом упражнении и половом сношении. Хотя последнее следовало бы включить в главу об опорожнении, однако мы сочли необходимым говорить об этом здесь. Сюда же входит психическое движение. О движениях при путешествии мы написали отдельную статью, в которой об этом сказано с [подробными] разъяснениями.

Что касается движений, связанных с физическими упражнениями, то уравнивание их может относиться к их количеству, чтобы они не были слишком длительными и утомительными и не слишком малыми. С точки зрения качества — они не должны быть слишком интенсивными, ибо тогда они становятся похожими на длительное движение, хотя совершаются в короткое время; они не должны быть и слишком слабыми, что равносильно короткому, хотя и длиться [долго].

Что касается времени [упражнений], то следует заниматься ими после переваривания первой пищи во внутренностях и кишках и до второго приема пищи. Нельзя [заниматься] непосредственно после приема пищи и при переполненном [состоянии]. Нельзя также заниматься на чрезмерно тощий желудок, т. е. че-

рез продолжительный промежуток после еды, например, во время // поста или после таких опорожнений, как понос, половое сношение, кровотечения из носа и других органов, изгнания мочи и вскрытие [гнойников]. 11

Если возникает необходимость в сильном и вредном движении, то следует приступить к нему осторожно и постепенно.

Что касается движения при половом сношении, то оно не должно совершаться на пустой желудок, тогда это возбуждает желчь и другое, о чем будет сказано позже. Не следует также совершать его на чересчур переполненный [желудок] или после кровопускания, послабления, утомительного движения, лихорадки, обморока, слабости в любой форме, после недозрелой и трудноперевариваемой пищи, а также при хронических болезнях почек, таких как каменная болезнь, недержание мочи, жжение при мочеиспускании или затруднение мочеиспускания и *диабитис*⁹. А также при болях в суставах, например, подагра, ишиас и тому подобное, при повреждениях чувств и движений, например, онемение и паралич, а также при воспалении глаза и слабости слуха или когда естеству трудно семяиспускание, или при отсутствии полового влечения, по самопринуждению без истинного желания.

[Следует воздержаться от полового сноше-

ния] лицам с сухой натурой, в особенности имеющим и холодную натуру, или лицам, с холодными половыми органами или худой внешностью, а также тем, у кого основные органы слабы при создании. Отказаться от полового сношения привыкшим к этому также является вредным, если у человека имеется сильное влечение и желание к этому после прерыва половой связи; особенно это вредно тем, кто ведет праздный образ жизни и обладает тучным телом и полнокровен.

12 О душевных [т. е. психических движениях] будем говорить // после [беседы] о сне и бодрствовании.

О сне и бодрствовании

Виды уравнивания [сна и бодрствования] следующие: они должны иметь место в нужное время, а именно через промежуток времени, когда желудок почувствует облегчение¹⁰ от принятой пищи. Предполагаемая продолжительность сна в среднем около 12 часов, большая часть из которых отводится на ночное время, один или два часа — днем, при условии приема пищи, если [человек] не принял пищу, то дневной сон ему не рекомендуется, за исключением особых причин для отдыха в силу утомления, сильного гнева, раздумья или горя.

Чрезмерная бессонница вредна, особенно для лиц худых и с горячей натурой. Чрезмерный сон также вреден, особенно для лиц с тучным¹¹ и переполненным телом.

Что касается опорожнения или задержания [в теле различных выделений], то обычно к ним относятся кровопускание, послабление, вызов потовыделения и мочеиспускания, выделение семени, о последнем уже было сказано.

Кровопускание должно производиться по необходимости, в зависимости от возраста, привычки, природы и силы [больного], а также времени года. Оно не должно производиться после движения, при переполнении, вслед за половым сношением и любой переутомленности, за исключением [крайней] необходимости. Нельзя [производить кровопускание] также сразу после обильного питья воды или вина, возбуждающего соки, а также по мере возможности — при слабости сердца и желудка. Кровь надо выпускать в требуемом количестве // в два или три приема в целях утоления 13
болей, затем следует прибегать к покою, избегая сна. В случае нарушения этих [правил, организм] окажется предрасположенным к болезням, о которых будем говорить позже.

Кровопускание сверх необходимого количества быстро исцеляет причиняющий боль недуг, независимо от того, какой материей он

обусловлен, но [следует учитывать], что опора прирожденной теплоты зависит от крови, а опора жизни зависит от прирожденной теплоты, поэтому лучше быть осторожным и воздержаться от этого.

Послабление также следует производить, когда организм достаточно крепок, а также при необходимости. [Его следует производить] с помощью средств, выводящих преобладающий вредный сок, и с большим вниманием. После [послабления] и до него не рекомендуется сильное движение и половое сношение; после него нельзя пить много воды. Не следует также принимать [слабительные] при наличии в желудке обильной пищи; не следует также принимать пищу после [слабительного], пока не прекратится послабление. В этот день следует сильно облегчить пищу и питье и ограничиться самым малым количеством их.

К этой же главе относятся также меры, предпринимаемые в случае, когда принятое слабительное не вызывает послабления вовсе или вызывает послабление больше, чем необходимо.

Что касается рвоты, то когда она чрезмерно обильна, вызовет различные повреждения. Своевременный прием рвотных средств приносит большую пользу, для некоторых людей натошак, а для других после еды. Наиболее

подходящее время для этого — зимний сезон.

Изгнание мочи не должно быть слишком чрезмерным и // слишком малым. Также и потовыделение.

Статья вторая

О ВОЗДУХЕ

Горячий воздух вызывает нагревание сердца и разрыхляет кожу. Далее, он делает [кожу] грубой и способствует гниению желчи, кровотечению из носа, вызывает головную боль и острые лихорадки. [Горячий воздух] менее вреден для лиц с естественной горячей натурой или с неестественно холодной натурой, но очень вреден для лиц с противоположной этому [натурой]. Следует оберегаться такого воздуха укутыванием [тела] и находясь в помещении и т. д.

О тех, кого поразил [горячий воздух] и повредил ему

У худощавых людей, имеющих сухую горячую натуру, появляется однодневная лихорадка, а иногда гнилостная лихорадка или худосочие, головная боль, кровотечение из носа и другие явления.

У людей с влажной холодной [натурой] появляется легкая головная боль, стеснение ды-

хания, слабость в суставах и затрудненность в движении. Лечение приводит их к уравновешенному [состоянию]. Такие больные должны нюхать камфору, сандал, розовую воду, промывать лицо, руки и ноги охлажденной розовой водой и просто холодной водой, питаться легкой и мягкой пищей, как кислое блюдо из незрелого винограда и из [сливы] нишук или из ячменя. Следует наложить на область сердца лекарственную повязку из портулака, сандала, розовой воды и камфоры; дать нюхать холодные духи и пить кислые напитки // из фруктов. Затем следует проверить, пришел ли в движение какой-нибудь сок, имеют ли место в них испарения. На движение соков указывают переходящие боли в различных органах, вялость движения, особенно если соки тяжелые или влажные; ощущение боли, как при уколе иглой и жжении в мускулах, особенно если соки желчные. На испарение указывают шум в голове, потемнение в глазах и постоянная головная боль, особенно начинающаяся с затылочной части с незначительной тяжестью, а также образование закупорок и легкое головокружение.

Если возбуждаются тяжелые соки, то полезно кровопускание, каково бы оно ни было.

Что касается желчных соков, то их следует выводить не всяким выводящим желчь ве-

15

ществом, а тем, что сочетает в себе и свойства гасителя, например, *ширхушт*¹², тамаринд, толочно из дикой ююбы и тому подобное.

Если кажется, что соков не очень много, а боли ощущаются только в движении, то надо успокоить [соки] при помощи охлаждающих веществ; лучше успокоить сразу, чтобы после послабления не последовало ослабление [организма]. При этом очень полезны охлажденное кислое молоко и *фукка*¹³ из ячменя. А из блюд [полезен] студень из рыбы и говядины, если переваривающая сила желудка сильная. Кислосладкие гранаты в этом отношении обладают особым свойством, // однако кислые гранаты сильнее гасят, но они обладают чрезмерной грубостью. Воздух больше вредит сердцу, и яблоко в данном случае очень полезно.

О тех, кому повредил холод

Абу Али говорит: холод оказывает на тела следующие действия: уплотняет и делает [кожу] грубой, собирает прирожденную теплоту внутри органов и в конечном счете угащает ее и приводит к гибели.

Противостоять холоду легче естественно холодной натуре, так как вещь не подвергается воздействию от своего подобия, а испыты-

вает воздействие от противоположного. Или же ему [противостоит] сопротивляющаяся сильная горячая натура, так как противоположное, когда оно сильное, не подвергается воздействию своего противоположного. Если холод вызывает только уплотнение и не больше, то он приостанавливает испарение от растворения [соков] в полных телах, в результате [соки] портятся и появляются признаки гниения. В чистых [от излишков] телах умеренное уплотнение приводит к запиранию прирожденной теплоты, в результате она скапливается и усиливается и таким образом улучшается пищеварение и соки лучше и полнее созревают. Но если усиливается холод и проникает внутрь органа, тогда он наверняка угасит прирожденную теплоту. Тогда надо своевременно принять меры, я имею в виду средства, притягивающие [теплоту] из ее естественных источников [в теле]; так будет хорошо. Иначе орган сгнивает, ибо гниение возникает, когда на влагу перестает действовать // прирожденная теплота и ею обладает случайная теплота, которая действует [на влагу] не так, как прирожденная теплота.

Лечение. Предотвращение уплотнения [тела] осуществляется купанием в горячей воде, растиранием, массажем и давлением [на органы]. Особенно [полезно] купаться в той воде,

в которой варились такие смягчители, как отруби, ромашка, фиалка, донник лекарственный и укроп.

При лечении уплотненности [тела] следует избегать масел. Смазывание [маслами] допускается в том случае, если после него тело тщательно промывается, чтобы устранить закупорки пор и оставить лишь смягчающее действие [масла]. Что касается предохранения конечностей от гниения¹⁴, то оно достигается сильным массажем с горячими маслами, например, бальзамное масло, нефть, масло с камедью ферулы вонючей и др.

Если гниение уже началось, то нужно сделать надрез, как нами сказано в нашем трактате «О режиме путешественников»¹⁵.

Что касается предохранения сердца и внутренних органов от холода и укрепления горячей природы, противостоящей вреду холода, то надо принимать согревающие лекарственные каши, чистое, не смешанное старое вино, особенно чеснок вместе с вином, и др.

В случае, если холод причинил человеку страдание, хорошо выпить жирный мясной бульон, смешанный с вином, приправляя все это чесноком, перцем и китайской корицей. О холоде этого достаточно.

Абу Али говорит: лечением для таких [людей] служит нюханье камфоры, сандала, втягивание в нос масла, розового, фиалкового, и кувшинки. Это, если указанные запахи не вызывают лихорадочного состояния. А если вызывают, то лечение проводится использованием различных видов окуриваний из алойного дерева, запахом мускуса и шафрана. [Пострадавшему] на голову поливают горячую воду.

О тех, кому повредил запах угля¹⁶

Абу Али говорит: запах угля вызывает жар и сухость, ослабляет силу мозга своим ядовитым качеством, а не количеством.

Лечение — [Предлагается] нюхать фрукты, в особенности вяжущие, чтобы сгустить пневму, также нюхать камфору, сандал, жженные корочки граната и айву. Если человек ощущает беспокойство и головную боль, следует полить горячую воду на голову, дать ему чеснок¹⁷, постоянно втягивать в нос пресную воду, промывать нос, втягивать розовую воду и др. Лучше всего им, особенно полным, воздержаться от пищи.

О тех, кто страдает от душистых веществ

Всякое ароматное вещество, поскольку оно приятно и душисто, полезно для мозга и сердца, однако оно может повредить при некоторых обстоятельствах тем, что согревает или охлаждает, оно также может сушить, увлажнять, сжимать и стягивать.

19 Такие ароматные духи, как// мускус, камфора и алойное дерево, большей частью вызывают сухость. Далее, камфора охлаждает, мускус согревает тело, и каждое из них является средством против другого при охлаждении и согревании [натуры]. Алойному дереву и шафрану противостоит камфора с мускусом, а сандалу — мускус с камфорой. При этом надо обращать внимание на высушивающее действие [упомянутых веществ], с помощью таких увлажняющих душистых веществ, как фиалка и кувшинка, или путем втягивания в нос различных масел.

Все влажные виды духов безусловно охлаждают. Если от их увлажнения у некоторых натур или при некоторых болезнях возникает беспокойство и обостряется болезнь, то лечат мускусом, шафраном и *галией*¹⁸.

Что касается тех, кто страдает от сжимающего действия [душистых веществ], например, розы, то у них возникает насморк. По

мнению одних, это происходит из-за сжатия и теплоты, по мнению других — из-за остроты, а по мнению обоих — из-за охлаждения мозга. Но сжатие более вероятно. Если [насморк] возникает из-за сжатия [мозга], то его лечат нюханием расслабляющих духов. Поэтому говорят, что фиалка и кувшинка — средства, устраняющие вредное воздействие розы. Но обливание головы горячей водой¹⁹ недостаточно.

Что касается стягивающего действия запаха кипариса, клубней сыти и других, то его лечат также упомянутыми расслабляющими средствами. [Кто пострадал] от сжимающего действия [розы], лучше ему понюхать стягивающие [вещества] и поливать голову расслабляющими средствами, чтобы задержать// то, 20 что рассеивается от сжатия, и рассеять то, что стягивается и уплотняется. Поэтому для устранения вреда от розы очень полезно нюхать чернушку вместе с купаньем в горячей воде. Вот почему, когда сочетаются клубни сыти, роза и вместе с ними втягивание в нос масла, от розы не возникает насморка.

Вред северного ветра

Он уплотняет тело, препятствует растворению [веществ], запирает мозг и живот, поэтому вызывает воспаление глаз и кашель.

Лечение. Применение бани, смазывание [глаз] тутией, приготовленной в соке незрелого винограда, употребление мака с шафраном, а также малых лепешечек из розы, капанье в уши теплого масла желтофиоля, смешанного с розовым маслом.

Вред южного ветра

Его свойства — растворять соки и направлять их в глубь тела, наполнять мозг парами, что непременно вызывает потемнение в глазах, головокружение, чесотку и другие болезни.

Лечение. Поспешное кровопускание, если тело переполнено, употребление вяжущих фруктов и их сиропов; растирание головы миртовым маслом; нюханье камфоры и сандала; употребление в пищу свежего и сухого кориандра; избегать употребления мяса, в крайнем случае можно употреблять в кислых [блюдах]. Нужно избегать также вина, в крайнем случае можно употреблять вино, приготовленное из терпкого// или из слегка кислого винограда. Полоскание рта и носа холодной водой, особенно розовой водой, и умывание холодной водой до воздействия [ветра].

Переход из одного воздуха в другой

Это может быть переход либо от влажного воздуха к сухому, либо наоборот; либо от хо-

лодного к горячему воздуху, либо наоборот. Либо переход от одного гнилостного воздуха к другому гнилоственному, например, от испорченного отбросами [воздуха] к испорченному дурными истечениями [воздуху].

О мерах уравнивания каждого из этих воздушных сказано так: переходящему от одного [воздуха] к другому надо соблюдать следующие три правила: переход должен быть медленным и постепенным, а также одежда, средства нюхания и пища человека еще в течение долгого времени должны соответствовать воздуху прежнего [местопребывания]. Далее, лечение для него в случае заболевания должно быть более интенсивным, чем лечение не переходившего на другое место человека.

Вот почему древние врачи предписывали [путешественнику] брать с собой воду и землю своей страны для перемешивания их с водой нового места жительства и класть землю в эту воду.

Об уравнивании воздуха

Абу Али говорит: чума²⁰ — это загнивание воздуха, а оно возникает в результате смешения с ним дурных или хороших паров, которые остаются в нем и не отделяются от него и при ветре, в результате чего [воздух] изменя-

ется²¹. Человек нуждается во втягивании воздуха больше, чем в других веществах своего тела; далее, // втянутый [воздух] попадает на источник жизни [человека], и таким образом злом от чумы является порча натуры сердца и заключающейся в нем жизненной пневмы; вслед за ним поражаются другие части тела. Потом появляются дурные, но внешние легкие лихорадки, так как прирожденная теплота уходит в глубь [организма] и сжигает внутренние [органы], вследствие чего возникают длительный обморок, упадок сил, холодный пот и уменьшение пульса.

О борьбе против чумы

Абу Али говорит: если чувствуются признаки чумы, выражающиеся во влажности нижних слоев воздуха с последующим его нагреванием, затем поднятие южного ветра и стихание северного, то следует произвести кровопускание и послабление, употребить все, что уплотняет, охлаждает и гасит [теплоту], например, сиропы из айвы, яблок, незрелого винограда и ююбы. Пищу следует готовить из сумаха, зернышек граната и тому подобных. Постоянно нужно нюхать камфору и сандал, немедленно перебираться в прохладный воздух.

Чума особенно вредна для людей с преобладанием крови.

Наши предшественники сходились в том, что подходящим средством борьбы против чумы является терьяк из гадюки. Гален, например, утверждал, что когда их постигла большая чума, исцелились только те, которые употребляли этот [терьяк].

О вреде застойного воздуха

Абу Али говорит: застойный воздух вызывает появление дурных паров и испорченных дымов, за которыми следует состояние, похожее на чуму, или в природе его происходит изменение // в сторону порчи.

О борьбе против этого. Если [воздух] склонен к жаре, то следует в таких случаях постоянно очищать организм; люди с горячей натурой должны принимать вяжущие напитки и фруктовые сиропы, а люди с холодной натурой — сладкое лекарство из мускуса, бодрящее [сердце] средство и митридат. Пища при этом должна быть легкой: Далее, постоянно нужно нюхать холодные духи.

Если изменение [воздуха] произошло в сторону затхлости наподобие вод болотистых мест и зарослей, то следует нюхать мускус и шафран, применять физические упражнения, выде-

ление пота и массаж. Камедь ферулы вонючей в данном случае приносит большую пользу.

О вреде движущегося воздуха

Абу Али говорит: сильно движущийся воздух вызывает уплотнение пор, катары, кашель, слезотечение и лишает сердце воздуха, близкого к прирожденной теплоте.

Если он проходит через дурные предметы и места, то злобредность такого [воздуха] равносильна вреду чумы. Меры против него такие же, как и меры против чумы, и следует поступать так, как указано было в разделе о чуме. Но против [воздуха], не похожего на чуму, следует продолжать купание в пресной воде, массаж, смазывание и физические упражнения.

Статья третья

О БАНЕ

О вреде бани с неумеренным [воздухом]

Абу Али говорит //: говоря вообще, уравновешение воздуха бани состоит в том, что он не должен быть слишком горячим и слишком холодным, затрудняющим потовыделение. Подробнее говоря, [баня] должна состоять из трех помещений: первое из них должно быть умеренным, т. е. в нем не должно ощущаться ни холода, ни жары; второе — не угнетающим человека, а третье помещение — без палящей жары и не препятствующим ровному дыханию. Слишком горячая баня заставляет течь затвердевшие соки в глубь органов, что порождает либо закупорки, либо опухоли, или она поднимает [соки] в голову и вызывает сильную головную боль или *сарсам*²²; либо способствует просачиванию жидкостей в полости [мозга], отчего возникает падучая или *сакта*²³. При этом падучая [возникает], когда закупорка не полная, а *сакта* — когда закупорка полная.

Холодная же баня двигает материю в сторону потовыделения в недостаточной степени,

24

отчего могут возникнуть различные недуги, а иногда нечто похожее на опухоли и зуд, иногда — насморк, иногда кишечные колики.

Устранение вреда горячей бани. Из средств для питья надо принимать такие гасители, как яблочный и айвовый сироп, сироп незрелого винограда, напитки из тамаринда, кувшинки, розы, *сиканджубин*²⁴ и другие, без охлаждения льдом.

25 Для смазывания на область печени и сердца рекомендуется сандал, настой кориандра и уксус. // Следует приложить на голову *лахлаху*²⁵ умеренной теплоты и холода из смеси розового масла и уксуса, погружать ноги в течение одного часа в холодную воду, затем поливать немного этой водой на плечи; через час — обтереть голову той же водой, а после этого понемногу поливать ею тело. При этом вода не должна быть слишком холодной и ее не следует употреблять сразу после горячей бани²⁶. После этого предписывают сон на не слишком мягкой постели.

Устранение вреда холодной бани. Абу Али говорит: для этого следует приготовить умеренно горячую воду, которую натура могла бы легко перенести, и поливать ее на голову незадолго до выхода из бани. Затем проделывают длительный массаж, растирание [маслом] с надавливанием и стараются выз-

вать пот. После выхода из бани надо продолжить обливание одной лишь головы горячей водой, затем надо укутать голову небольшой чалмой, если жарко, и большой чалмой, если очень холодно. После выхода из бани рекомендуется сон.

О тех, кто ошибается, входя в баню внезапно и выходя из нее также внезапно

Такие люди подвергают себя опасности: если у человека горячая натура, то при входе в баню у него рассеивается прирожденная теплота, затем последуют послабление и перебои сердца. А при выходе их поражают острые катары, ссадина в кишках и боли в суставах. А если человек с холодной натурой, то при [быстром] входе в баню его могут постичь *сакта*, паралич, // перебои сердца, а при выходе — застывание, утрата способности двигаться, недержание мочи и дрожь. 26

Лечение внезапно вошедшего в баню человека с горячей натурой. Абу Али говорит: такого человека следует выводить постепенно, в первое помещение и сразу опрыскивать ему холодной розовой водой левую подмышку и надеть на него охлажденную одежду. К нему ничего не должно прикасаться, кроме холодной воды. Затем его лечат так, как лечат по-

страдавшего от сильно горячей бани. А если человек имеет холодную натуру, то делают то же самое, затем дают ему выпить немного яблочного сиропа с незначительной примесью мускусного лекарства, после чего укладывают спать.

Лечение быстро вышедшего из бани. Абу Али говорит: если [такой человек] имеет горячую натуру, то следует обильно поливать ему на голову горячую воду, ставить на голову припарку — нагретую тряпку и уложить спать.

А если он имеет холодную натуру, то его сажают в сильно разогретое помещение и дают нюхать масло жасмина, либо касатика, либо шиповника. Голову смазывают *лахлахой* из сумбула и клубней сыти; тело массируют и дают выпить митридат или четырехсоставный терьяк; затем кормят его пищей, содержащей чеснок, дают выпить немного чистого вина и укладывают спать.

О соленой воде в бане

Абу Али говорит: [такая вода] полезна от чесотки и зуда; однако сначала [она] разрыхляет кожу и затем ее уплотняет. Если не было зуда, то она вызывает его, истощает тело, вредит глазу, вызывает катары и воспаление глаза и притупляет чувства.//

О квасцовой воде. Она уплотняет и стягивает кожу, иногда вызывает однодневную лихорадку. От нее в слабых организмах может возникнуть спазм. 27

О серной и нефтяной водах. Абу Али говорит: эти [воды] портят натуру кожи тела и располагают к гниению и вызывают катары. Длительное пребывание в воздухе [около этих вод] порождает водянку, но от этого большей частью возникает желтуха.

О железистой воде. Купанье в ней приносит большую пользу, от нее нет большого вреда, но если она к тому же еще квасцовая, то уплотняет кожу.

Лечение — массаж и обливание.

О применении массажа и растирания и купании [в бане]

Человек умеренной [натуры] при входе в баню должен сидеть некоторое время в каждом помещении и ждать, пока не увлажнится и начнет потеть тело. Затем надо поливать воду сначала на плечи и другие органы, потом на голову. Затем брить голову, надавливать и мягко массировать тело, следует обращать внимание на суставы. Причем эти меры не должны причинять неприятность, за исключением больных астмой, которым необходимо

отделить соки из легких. А также не следует причинять боль разве только для лиц с незрелой слизью, которым необходимо растворять имеющуюся в суставах слизь.

Об ошибке того, кто производит чрезмерный массаж

Абу Али говорит: если человек с горячей или сухой натурой допускает чрезмерность в массаже, то у него произойдет упадок сил и возбуждение желчи, а иногда это приводит к лихорадке. Если у него тело переполнено, то случается движение соков.

28 **О мере против этого.** // При первом случае лечение производится растиранием кожи розовым и фиалковым маслами; употреблением мягкой гасящей пищи, например, из кишка и маша²⁷, *джулаб*²⁸. Если эти [средства] у кого-либо вызывают запырание естества²⁹, тогда следует принимать напиток из кувшинки.

Об устранении вреда соленой воды. Купание в холодной воде с душистой глиной, затем в горячей пресной воде, потом легкий массаж с ароматным розовым маслом, и, наконец, неоднократное купанье в пресной воде.

Предотвращение вреда квасцовой воды. После [купания в квасцовой воде] следует вы-

купаться в пресной воде несколько раз с тщательным промыванием тела, затем сделать сильный массаж до потения, после чего снова купанье, затем растирание ромашковым маслом, либо маслом желтофиоля, затем — сон.

Устранение вреда серной и нефтяной воды. Абу Али говорит: [следует] купаться в умеренно холодной воде, затем в горячей, затем вспотеть, после чего купаться в теплой воде и затем смазать [тело] маслом недозревшей розы и поспать.

Действие холодной воды в бане. Абу Али говорит: если баня холодная, то действие холодной воды в ней похоже на действие внезапного выхода из нее, даже сильнее его.

Лечение то же самое.

Действие горячей воды в бане. Абу Али говорит: оно похоже на действие жаркого воздуха в ней, даже сильнее его. Однако в силу непродолжительности времени оно// менее действенно. Поскольку это не отражается на сердце, оно менее вредно для него. Лечение его похоже на лечение [от горячего воздуха]. Еще дают пить напиток из тамаринда. Если это вызывает понос, то дают напиток из айвы, яблок и незрелого винограда.

29

Об ошибке того, кто сократил пребывание [в бане]

Абу Али говорит: обычно после этого возникают боли в суставах и растяжение мускулов. Иногда следует однодневная лихорадка.

Лечение проводится купанием в теплой воде, осторожным растиранием ромашковым маслом или свежим оливковым маслом, если этим не успокоится [боль], то нужно произвести кровопускание на второй день после бани.

О тех, кто проделал утомительные движения до или после бани

Абу Али говорит: что касается умеренной бани, то она не причиняет большого вреда тому, кто совершает чрезмерное движение и хочет двигаться после еды. Если человек не задержится в бане столько, чтобы обильно вспотеть, или остается в ней лишь до увлажнения тела, тогда [баня] принесет даже пользу тому, кто совершал утомительные движения.

Баня может принести вред тому, кто остается в ней до тех пор, пока она отнимает у него влаги больше, чем предоставляет ему. Тот, кто подвергся такому воздействию, будет страдать худосочием, — если усилится согревание сердца, или водянкой — поскольку рассеивается прирожденная теплота и охлаждается натура внутренностей.



Устранение этого. Купание в холодной воде, обливание головы теплой водой зимой, холодной водой летом, а также парным молоком, // протирание суставов слизью алтея со смесью фиалкового масла. Также питье сильно разбавленного белого вина, кушанье бульона с разрубленным мясом птицы и ягненка. Когда появляется холод во внутренностях, то признаком этого служит плохое переваривание, вздутие и кислая отрыжка. Это лечат путем приема лекарства из куркумы, капанья в уши фиалкового масла, особенно у кого увеличилась желчь. Масло желтофиоля полезно тем, у кого охладилась внутренности.

30

Длительное пребывание в бане. Абу Али говорит: это равносильно интенсивному движению и лечение его такое же.

Баня [сразу] после приема пищи. Абу Али говорит: это ведет к образованию закупорок в печени и в сосудах ввиду притягивания не переваренных питательных веществ к поверхности организма в силу движения жидкостей вместе с потом. От закупорки возникают соответствующие недуги, например такие, которые обуславливаются прекращением поступления питательных веществ к поверхности организма, а также периодический понос и гнилостные лихорадки, потому что закупорка является одной из причин гниения.

Его лечение: надо принимать *сиканджу-бин* из семян³⁰, произвести легкое опорожнение при помощи *ийараджа фикра*³¹ и в течение нескольких дней употреблять легкую пищу.

31 О тех, кто выпьет в бане холодные напитки, например, фукка и холодную воду. Это весьма опасно, так как холодная жидкость, // оказавшись в желудке в такое время, когда в бане у человека раскрываются поры и разрыхляются проходы, сразу воздействует на печень и сердце и сильно охлаждает их, изнуряет их прирожденную теплоту, обессиливает все внутренние органы и предрасполагает к водянке.

Устранение. После бани надо выпить небольшое количество чистого вина или принять одну дозу мускусного лекарства или лекарства из *лакка*³², или лекарства из куркумы, или митридата³³, или поставить припарку на печень и сердце — горячую тряпку, и употреблять пищу с пряностями. Капуста обладает особым свойством устранения указанного вреда. Из зелени — девясил, а из напитков употребляют напиток из моркови, горькой полыни и пажитника голубого.

Вход в баню при переполненном теле. Абу Али говорит: это тоже представляет большую опасность, потому что вызывает гниение запертых в теле соков и приводит их в движе-

ние, [образует] опухоли во внутренних органах, например, плеврит, воспаление легких и болезни печени; могут возникнуть также повреждение мозга и его опухоли. Лихорадки очень близки к ним.

Устранение. Абу Али говорит: если после этого появилась тяжесть, растягивающее или опухоловое утомление, то следует немедленно произвести кровопускание и выпустить значительное количество крови, если это устраняет [болезненное состояние] и человек успокоится, [то хорошо]. В противном случае следует вызвать опорожнение при помощи фруктовых и противогнилостных напитков, например, сгущенного сока сливы, // айвы, яблока и других, а также область печени и сердца смазывают подходящими мазями, такими, как мазь из кориандра, уксуса и паслена с небольшим количеством камфоры и сандала.

32

Статья четвертая

О ПИЩЕ

О вреде переедания и переполнения

Абу Али говорит: переедание вызывает уменьшение усвояемости избыточного вещества пищи и увеличивает сырые [соки], образует закупорки в проходах, истощает естественные силы, вызывает различные гнилостные лихорадки, астму, воспаление седалищного нерва, подагру и боли в суставах.

Меры устранения. Это — смягчение естества при помощи смягчающей и разрежающей пищи. Что касается лиц с холодной натурой, то им нужно принять, например, отвар из капусты и гороха, а лицам с горячей натурой — отвар свеклы, чечевицы, ячменя и яичный желток; все это употребляют продолжительное время.

Человеку с горячей натурой следует пить розовый напиток и избегать напитков из сливы и тамаринда, так как последние увеличивают слабость желудка, приобретенную им от ранее принятой пищи.

Что касается людей с холодной натурой, то им следует лизать лекарственную кашку

шахрийаран или *мулуки*, или *каммуни*³⁴. После этого в течение одного-двух дней надо облегчить пищу, заниматься физическими упражнениями, если этому не предшествовали причины, вызывающие переполнение.

О вреде недоедания. Абу Али говорит: иногда многим людям приходится сильно голодать во время неурожая, путешествий или в трудных обстоятельствах, или по причине болезни, и все это приводит к падению аппетита и сил, предрасполагая к худосочию и обмороку. У людей с холодной натурой иногда случается одна из разновидностей худосочия, называемого *шайхухи*³⁵.

Меры устранения. Абу Али говорит: такие люди не должны спешить есть до насыщения. Я был очевидцем того, как многие люди умерли после имевшего место в эти годы в Бухаре большого голода, потому что они [во время голода] в пищу употребляли различные травы, ибо не были в состоянии найти хлеба и мяса. Когда же все это подешевело, люди сразу стали есть помногу и умирали. Я рекомендовал многим соблюдать постепенность, и они выжили. Если у кого-либо случается подобное, ему следует сначала принимать смягчающую и сушащую пищу, как крылышки птиц, ячменная вода и другие, после чего понемногу употреблять обычную пищу. Между [приема-

ми пищи] следует постоянно жевать ладан и возбуждать желудок введением в горло птичьего пера, не доводя дела до рвоты, а также делать легкий массаж подреберной области. Пищу следует принимать по частям, каждый раз понемногу. Такими мерами можно избавиться [от смерти]. //

34

О вреде горячей [по натуре] пищи

Абу Али говорит: горячая пища бывает либо с легкой субстанцией, как чеснок, либо с тяжелой — как баклажан. То, что схоже с чесноком, больше всего вредит мозгу, и ему свойственно согревать кровь, принуждая ее сгнить.

[Питательные вещества] с тяжелой субстанцией больше вредят нижним органам; далее они порождают черножелчную кровь и вредят печени ввиду противоположности [двух кровей]; они также вредят селезенке путем образования опухоли и тяжести и остальным органам в результате действия обоих факторов. Первый вид повреждения быстрее и легче поддается лечению, а второй вид повреждения поддается лечению медленно и труднее.

Лечение. Первый вид [недугов] лечат при помощи того, что изменяет и переменяет натуру и гасит [тепло] и вместе с тем обладает

небольшим отрывающим свойством, например, *сиканджубин*; или того, что препятствует поднятию паров в мозг, — напиток из айвы, розы и ююбы.

Для лечения второго вида [недугов] следует употреблять то, что гасит [теплоту], раскрывает закупорки, отрывает [слизь] и отпускает естество. Наиболее подходящим в этом отношении является *сиканджубин* из семян и повилики. Иногда такое же действие оказывает жидкое белое вино.

Лицам, много употребляющим такую горячую и грубую пищу, следует немедленно делать кровопускание и производить послабление при помощи лекарств, содержащих повилику.

К такой пище относятся баклажаны, верблюжье мясо, // конина, ослиное мясо, сушеное мясо, соленая рыба и тому подобное.

Если не производить опорожнения, то могут возникнуть проказа, черный *бахак*³⁶, лишай, четырехдневная лихорадка, опухоли селезенки, различные виды падучей, почечуй, расширение вен, слоновая болезнь, «зменная» или «лисыя» болезнь, разъедающая [язва]³⁷ и тому подобное.

35

О вреде холодной [по натуре] пищи

Абу Али говорит: холодная пища также

делится на мягкую, как маш³⁸ и ячменная вода, и на тяжелую, с преобладанием влажности, как рыба, кислое молоко, и с преобладанием сухости, как чечевица и терпкая айва.

Легкая [холодная] пища не окажет большего воздействия, чем изменение натуры.

Влажно-тяжелая [пища] порождает сырую материю, после чего последуют паралич, паралич лица, дрожь, воспаление седалищного нерва, камни в почках и в мочевом пузыре, разного вида падучая, *сакта* и другие тому подобные болезни.

Сухо-тяжелая пища порождает неподвижную черную желчь, за которой последуют опухоли в селезенке, неподвижный [небурно растущий] рак, расширение вен и наваждения. Если такая [желчь] загнивает, то возникает то, о чем мы говорили ранее о тяжелой пище с горячей [натурой].

36 **Лечение.** Холодно-легкой пище противопоставляются средства, изменяющие натуру и мочегонные, как медовая вода, чистое вино и напиток из// девясила высокого.

А при холодно-влажно-тяжелой пище следует добиваться скорейшего вывода ее из организма, то же самое и при сухой пище, за исключением тех случаев, когда требуется особое лечение. После тяжело-влажной пищи следует принимать *каммуни* и *фалафили*³⁹.

Если они выходят медленно, следует принимать лекарство *шахрийаран* и лекарства из тамаринда.

А если человек чувствует, что его натура сама может противостоять этому, тогда следует полагаться на его природу. Затем в конечном счете можно употреблять медовую воду, сильный *сиканджубин* из семян, которые промывают остатки, очищают [желудок] и раскрывают закупорки. А вслед за сухой тяжелой пищей людям с не слишком горячей натурой следует принимать старое чистое вино, а для лиц с чересчур дурной горячей натурой — крепкий *сиканджубин* с повиликой и семенами. Вторая пища должна быть умеренно противостоящей [горячей натуре].

О вреде пищи со слабой консистенцией

Абу Али говорит: наши слова «со слабой консистенцией» означают такую [пищу], в которой влага с сухостью смешана слабо и она может отделиться⁴⁰. Потом ее влага легко переходит в ту натуру, с которой она встречается. Это, например, молоко, персики, абрикос, дыня и тому подобные, а также дождевая вода.

Особенностью этих веществ является их быстрое превращение. // Если эти питательные вещества в желудке человека встречаются с 37

желчью, то превращаются в нее, а если встречаются со слизью, то превращаются в слизь, и они быстро подвергаются гниению, независимо от того, в какую материю они превратились, и за этим часто последует желчная или слизистая лихорадка.

Лечение. Если натура горячая, то следует принимать простой *сиканджубин*. А если натура холодная, то — *сиканджубин* из семян или медовую воду; в общем [нужно употребить] то, что отпускает естество. Если это окажется недостаточным, то следует стараться вызвать потовыделение или принять потогонные средства.

Пища с плотной⁴¹ консистенцией

Абу Али говорит: такая пища менее поддается перевариванию и превращению. Сюда относятся рис, сорго и им подобные, от них порождаются ветры, запор и боли во внутренних органах ввиду их тяжести и болезни от сырой материи.

Лечение. При приеме такой пищи следует употреблять напитки: для людей с горячей натурой — легкое жидкое вино, очень разбавленную медовую воду; а для людей с холодной натурой — чистое вино и крепкий медовый напиток. Затем следует принимать [средства, способствующие] пищеварению и

опусканию и скольжению ее вниз, как *тамри* с миндальным маслом и *шахрийаран* с оливковым маслом. Употребление масел преследует цель вызвать скольжение.

О вреде отвратительной пищи

Абу Али говорит: отвратительная по своей природе пища вызывает отвращение// у естественных сил органов, в силу чего они недостаточно переваривают, удерживают, притягивают и выделяют, и таким образом возникают различные беспокоящие явления. Далее, отвратительность портит натуру устья желудка, также портит и аппетит. 38

Лечение. Следует вызывать либо рвоту, либо принять пищу, которую желает душа, будь она сладкой, кисло-сладкой или кислой — согласно аппетиту. Кисловато-сладкое имеет свойство устранения отвратительности.

О вреде жирной пищи

Абу Али говорит: жирная пища ослабляет желудок, особенно его устье, закупоривает проходы и препятствует прохождению пищи, однако она очень питательна.

Устранение ее вреда. После такой пищи следует принимать впитывающие и вяжущие

вещества, как айва, или отрывающие, как уксус⁴² и *сиканджубин*; а также принимать меры к быстрейшему спусканию их, после чего употреблять очистители, как медовая вода и *сиканджубин* из семян; или дубители, как сыр, незрелый виноград и айва.

О вреде зловонной пищи

Ее вред в быстром загнивании вместе с другими явлениями, изложенными в связи с жирной пищей.

Устранение ее вреда. Надо употреблять то, что сказано в разделе о жирной пище, приправленной китайской и цейлонской корицей и ароматными пряностями; камедь ферулы вонючей, если немного класть ее в пищу, устраняет зловонность последней.

О вреде острой пищи

39 Сюда относятся чеснок и лук, они сжигают желудок, раздражают его устье, // уменьшают четыре естественные силы и предрасполагают к образованию язв в кишечнике.

Устранение. После такой пищи следует принять противоположную им по вкусу пищу, например, сладости; при сжигании — жирное. В устранении вредных воздействий [острых]

вещей хорошо действуют такие безвкусные вещества, как крахмал, и то, что из него готовят, а также портулак огородный, тыква, огурец и длинный огурец.

В противовес вышеуказанным веществам не следует применять уксус, так как он содействует усилению сжигающего действия [пищи].

Горькая⁴³ [пища]

Она противодействует натуре, аппетиту и природе, потому что такая [пища] очень далека от питательной субстанции. По мнению Галена, питательное вещество — это сладости. Иногда она вызывает судороги.

Устранение ее [вреда]. Это достигается употреблением сладостей, легкой жирной пищи, а также нюханием и жеванием ароматических веществ.

Кислая [пища]

Она вредит желудку и печени; поскольку делает их грубыми и удаляет влагу, находящуюся на поверхности нервов, а также сильно гасит [теплоту] и сжигает чувствительные силы, вызывает икоту, спазм и судороги.

Предотвращение и устранение ее [вреда].

Ей противодействует то, что склеивает, например, слизь из семян подорожника блошного, тыквы, аравийская камедь, крахмал и вареные сладости; или же то, что расслабляет, например, жирный бульон; или то, что приятно ощущению, например, подходящие натуре своим веществом, а не качеством мясные блюда. // Полезно также питье масла очищенного миндаля с молоком.

Вред грубой, вяжущей пищи

[Она порождает] *куландж*⁴⁴ и впитывает прирожденные влаги.

Устранение [вреда]. Употребление блюд из сливы, абрикоса и ячменной воды с обильным маслом.

Вред пучащей [пищи]

[Она образует] *куландж* и головную боль, препятствует пищеварению, [обуславливает] вздутие, разрывы вен и артерий, шум и жужжание в ушах.

Устранение ее [вреда]. Жевание ладана и кумина, употребление *футанаджи* и *каммуни*. После них как можно меньше пить воду, а спустя четыре часа можно пить вино в умеренном количестве.

О приеме быстроусвояемой пищи после трудноусвояемой

Если быстроусвояемую пищу принимать после медленноусвояемой, она переварится раньше последней, и когда переварится, ей следует устремиться в кишечник и выйти, однако она не находит пути туда, потому что трудноусвояемая пища находится под ней, следовательно, она задержится и вызовет гниение близлежащей пищи и в результате породит дурные соки и поднимет к мозгу вредные разрушительные пары.

Устранение. Лучше вызвать послабление при помощи некоторых из указанных доброкачественных слабительных, например, сливы, *ширхушта*, напитков и средств для лизания из фруктов — для лиц с горячей натурой; *шахрийарана*, *мулуки* и *афсантини* — для лиц с холодной натурой. Для этого имеется и другое лечение — //рекомендуется принимать средства, замедляющие пищеварение по своему веществу, но оказывающие сильное действие, причем принимают в небольшом количестве, чтобы не вызвать переполнение переполнения, а лишь достичь лечебную цель. Это такие средства, как сухой кориандр, свежий сыр, терпкая айва, подорожник и портулак огородный.

[О приеме] скользящей пищи после медленноперевариваемой

Если вслед [за трудноусвояемой пищей] принять быстроскользкую пищу, как например, дыня, абрикосы, слива, ягоды шелковицы и другие вещества с незначительной консистенцией, то они скользят и ускоряют спускание [медленно перевариваемой пищи], когда она еще не успела перевариться в желудке, в результате по *масарике*⁴⁵ в печень притягивается непереваренная и еще непревращенная пища, что, в свою очередь, приводит к образованию закупорок.

Устранение этого [вреда]. Либо способствуют быстрому выходу [пищи], либо употребляют задерживающие средства перед приемом упомянутых быстроскользких или после них, если возможно; затем следует лечь на левый бок и поспать, после чего принять мочегонные и раскрывающие закупорки средства, например, вино и *сиканджубин* из семян или медовую воду в соответствии с состоянием организма, о чем шла речь раньше.

О вреде выжатых соков, принятых после пищи

Абу Али говорит: по своему вреду они близки, с одной стороны, к скользящей пище,

а с другой стороны, далеки от них. Они похожи на нее тем, что ускоряют спускание жидкой и легкой пищи, а отличаются от нее тем, что замедляют опускание плотной пищи.// 42 Следовательно, они вредят и как скользящая [пища], и как вызывающая гниение.

Устранение [вреда их]. Употребление смягчающих и разрыхляющих средств, например, сливы, тамаринда, *ширхушта*, блюд из сливы, *нишука*⁴⁶ и маша для лиц с горячей натурой и с преобладанием теплоты, *мулуки* и *шахрийарана* для лиц с холодной натурой. Для них лучше даже сахар-леденец и мед. После выхода [излишков] лечат средствами, открывающими закупорки и мочегонными, как было указано выше.

Долго задерживающиеся в желудке вещества

Это, например, кориандр. Они причиняют вред тем, что вызывают гниение.

Меры устранения. Они такие же, как было сказано в предыдущей главе о способствующих гниению.

Употребление веществ, способствующих гниению

Если вслед за такими веществами принять то, что помогает им, например, чеснок

вслед за капустой, то вред этого заключается в быстром загнивании.

Устранение. Надо принимать то, что гасит и отрывает, например, *сиканджубин*, или кислое, как айвовый и яблочный сиропы, сироп из незрелого винограда.

О том, что способствует застыванию

Это сыр, молоко и прием за ними уксуса; также сыр после яиц, айва после рыбы; их вред выражается в несварении желудка и *куландже*.

Лечение. [Надо принимать] отрывающие и растворяющие средства, например, *фанджи-йуш* и напиток из железного шлама⁴⁷, в конечном счете вызвать рвоту при помощи укропной воды, пока [пища] находится в желудке; а если она перешла в кишечник, следует принять *шахрийаран*, *мулуки* и тому подобные средства // и вставить [в задний проход] слабительные свечи умеренной силы.

Употребление пищи за пищей

Это вредит в трех отношениях: первое — [переваривающая] сила, не успев освободиться от первой пищи, должна будет браться за вторую и переваривать ее, а это приводит к

ослаблению этой [силы]; второе — переваренная [пища] смешивается с непереваренной и *в таком виде проникает в сосуды и образует закупорки; третье — переваренная, смешиваясь с непереваренной⁴⁸, задерживается с ней, пока последняя не переварится, чтобы продвигаться вместе с ней, и таким образом они остаются [в желудке] дольше, чем это необходимо, и загнивают.

Устранение [его вреда]. Нет другой [меры], кроме рвоты, если этого нельзя, то — послабление. Затем очищение и промывание способами, указанными в других разделах; после чего длительный голод и сон, *а после сна — физические упражнения⁴⁹.

О тех, кто принимает пищу, которая превращается в имеющуюся в желудке материю

Это, например, употребление меда при наличии желчи [в желудке] и молока при наличии слизи. В таком случае лучше вызвать рвоту перед приемом пищи, чтобы не увеличилась дурная материя, в которую превращается принимаемая пища. Иначе возникают присущие этой [материи] заболевания, о чем было упомянуто.

Устранение. Следует вывести пищу рвотой или принять противоположное. Если ма-

терия эта — желчь, то пьют напиток из незрелого винограда, яблок и граната, а также *сиканджубин*; из кушаний — длинный огурец, тыкву и портулак. В этом случае очень полезны семена подорожника блошного с *сиканджубином*. Затем, после переваривания пищи, следует принимать слабительные из сливы, тамаринда и *нишука*. // Если материя — слизь, то следует пить чистое вино, медовую воду, *сиканджубин* из ревеня и *джуваришн*⁵⁰ из тмина. Затем, после пищеварения, следует произвести легкое послабление с помощью *мулуки*, порошков турбита с имбирем и *ийараджем*. При этом нельзя оставаться беспечным, ибо вред от него большой.

О физическом упражнении

Излишки бывают либо от первого [переваривания] пищи, и они выводятся в виде кала и мочи; либо бывают от второй и третьей пищи, и это излишки, остающиеся в печени, желчном пузыре, селезенке, затем в венах и артериях, мышцах и суставах. Если их своевременно вывести, то тело остается без излишков. Излишки выводятся следующим образом: если они находятся вблизи кишечника, то их выводят с помощью слабительных, мочегонных и физическими упражнениями. Если они находятся в глубине организма, то — с помощью физических упражне-

ний; умеренные слабительные, рвотные и мочегонные не помогают, разве только слабительные бывают очень сильными, чем обычно. Одни лишь физические упражнения достаточны для двух целей: отпускают естество, выделяют мочу и пот тоже.

Если пища близка к перевариванию, но пока еще остается незрелой, то [физические упражнения] способствуют [пищеварению] путем усиления прирожденной теплоты. Физические упражнения — великое дело в сохранении здоровья. //

Вред от недостатка в физических упражнениях 45

*Прием пищи после переваривания ранее принятой пищи, но без применения физических упражнений причиняет больше вреда, чем впихивание пищи за пищу⁵¹. Потому-то, когда пища поступает на [еще не переваренную] пищу, в большинстве случаев это вызывает тяжесть и в результате [все вместе] спускается вниз и выходит, и таким образом излишки и вредные последствия этого не проникают в глубь органов. Поэтому вполне возможно освободиться от задержавшихся в теле вредных [излишков] с помощью небольшого количества смягчающих естество средств.

Что же касается излишков, для устранения

которых необходимы физические упражнения, то это те, которые далеко проникли в глубь органов.

Устранение этого. Если это случается часто и порождает растяжение, сильную боль и беспричинную усталость, а также боль в органах, то в соответствии со степенью ощущения этих явлений следует принимать сильные или умеренные слабительные.

Если это случается не часто, то следует [лечить] голодом и физическими упражнениями умеренной силы. После этого применять мочегонные и смягчающие средства, как *сиканджубин* из семян или повилики или *сиканджубин* из семян, содержащий турбит с умеренным количеством китайской корицы.

Движение после приема пищи

Это портит пищу и вредит в трех отношениях: во-первых, оно сильно взбалтывает [пищу], благодаря чему она не прилегает к стенкам органов, которые охватывают ее, и в результате она не переваривается; во-вторых, естественная теплота распространяется// к поверхности тела, а внутренние [органы] остаются холодными, и переваривающая сила теряет необходимую ей естественную теплоту; в-третьих, [движение] заставляет пищу спус-

каться вниз, когда она еще не успевает перевариться и таким образом делает то, о чем было сказано выше.

Устранение. Надо всячески добиваться удаления этой пищи [из организма], затем промывать его следы, как было указано в предыдущих главах.

Продолжительный покой

Это вредно тем, что оставляет пищу в сыром состоянии, препятствует растворению вторичных и третичных излишков, запирает материю в суставах и мышцах и способствует ее застыванию в них.

Устранение этого явления достигается таким же путем, как и при отсутствии физического упражнения.

Что касается совпадения приема пищи с согревающими или охлаждающими душевными и физическими состояниями, то за этим пусть обращаются к тому, что нами уже было сказано.

О ВОДЕ И НАПИТКАХ

Об излишнем употреблении воды

Абу Али говорит: это вредит в трех отношениях: первое — ослабляет прирожденную теплоту во всех органах, что касается главствующих органов, то в них возникает ослабление четырех естественных сил; а в органах орудия случается ослабление движения и дрожь. Второе — разделяющая сила в печени окажется не в состоянии отделить воду от крови, и если при этом стекает в область между// брюшиной и стенками живота, то возникает *водянка «мяса». А при [ослаблении] разделяющей силы в почках⁵² возникает недержание мочи и слабость почек. Третье — разжижает пищу, и она проскальзывает преждевременно.

Устранение. Людям с холодной натурой следует пить после воды мускусное лекарство с вином или *асанасийа*⁵³, или митридат, чтобы сильно изгнать мочу. А людям с горячей натурой следует принять после воды мочегонные средства, лекарственную кашку из семян и мягкое душистое вино. После этого надо

воздержаться от воды и потерпеть. А в пищу употребляют то, что гонит мочу, утоляет жажду, как блюдо из яблок и айвы.

О вреде болотной воды

Болотная вода медленно спускается из желудка и замедляет проникновение пищи [в органы]. Жажда от нее усиливается, а сила падает, потому что это нечистая вода, в которой содержится много земли. От такой воды образуется стекловидная слизь или черная желчь, поэтому у того, кто много пьет такой [воды], возникают болезни селезенки или появляются почечуй и водянка из-за дурной природы печени, а также недержание мочи из-за дурной природы почек⁵⁴.

Меры устранения. Такую воду пьют, если есть возможность, после перегонки, а перегоняют с помощью кукурбиты и алембика; или же горлышко сосуда, в котором кипятят воду, затыкают клочком шерсти и потом ее выжимают⁵⁵ или же фильтруют ее через фильтр с хлебом или яблоком, или айвой, и это лучше.

Если такую [воду] пьют как она есть, то после нее следует// принять лекарственную кашку из ревеня, затем — мочегонные средства, а потом чистое вино.

Лук, если есть его в сыром виде, имеет особое свойство предотвращения вреда [такой

воды]. Если человек через день после питья указанной воды натошак выпьет немного чистого вина в случае, когда позволяет его натура, то это приносит ему большую пользу.

О вреде сернистой воды

Эта вода сжигает соки и приводит их к гниению, затем последуют сначала желчные лихорадки, затем в конце — черножелчные лихорадки из-за сгорания крови. Порождаемая ею черная желчь является дурной желчью, которую мы называем черной желчью. Вред от такой воды выражается в желтухе, чесотке, перемежающейся лихорадке, постоянной лихорадке, головной боли, воспалении глаз, острых катарах, в затрудненном мочеиспускании и худобе.

Устранение. Если имеется возможность, то ее необходимо очистить⁵⁶ многократно, как сказано выше, и это будет правильнее. Если пить ее с уксусом и класть в нее армянскую или печатную глину, то это устранил ее вредность. А если [такую воду] выпьют как она есть, то ее вредное воздействие можно сильно ослабить гранатовым напитком, смешанным с фиалковым напитком. Сахарный *сиканджубин*, принимаемый с уксусом, и выжатый сок айвы хорошо противостоят ей. Если растереть семе-

на портулака, извлечь их мякоть и выпить вместе с фиалковым и яблочным напитками, то это тоже полезно; также полезна розовая вода, принимаемая после [сернистой воды]. Далее, дают жирную пищу, // содержащую коровье или оливковое масло. В случае обнаружения вреда от этого, если нет лихорадки, следует принимать молоко и коровье масло в теплом виде; если есть лихорадки, то следует пить ячменную воду с *сиканджубином* или сок кислого граната.

49

Квасцовая вода

Ее вредность — стягивание и запирание естества, появление шершавости в груди, порча голоса, затрудненное мочеиспускание, сжатие проходов для пищи и худоба.

Устранение ее вреда. Употребление жирных [блюд], прием вслед за ней оливкового или миндального масла и жидкого душистого вина. Из других напитков очень полезны фиалковый и сливовый напитки и ячменная вода. Гороховый отвар с любым ароматным маслом из числа съедобных масел также весьма полезен.

Полезнейшее при этом средство — приготовленная из отрубей и сахара похлебка. *Джувариш* из сердцевин семян также оказывает немалую пользу.

Купоросная вода

Ее вредность сочетает в себе вредность квасцовой и серной вод; она оказывает вяжущее действие и вызывает шершавость [в груди] наподобие квасцовой воды; тем, что порождает гниение и горение материи, напоминает серную воду, однако вред ее для легких сильнее.

50 **Устранение.** После такой [воды] надо пить холодный напиток из иссопа и розовый напиток с солодовым сиропом, а также сок арбуза, печеного в глине. Что касается сока огурца и длинного огурца// или слизи семян подорожника и айвы с фиалковым вареньем, то все они противодействуют [купоросной воде].

Мышьяковая вода

По своей вредности она похожа на серную воду; однако она имеет еще свойство вызывать язвы в кишках.

Устранение. Поступают так же, как и при серной воде. Но нужно дополнительно употреблять средства, предотвращающие появление язв кишечника, такие, как лепешечки из аравийской камеди и из конкреций бамбука вместе, чтобы противостоять ее сильно вяжущему действию. Семена портулака тоже весьма полезны.

Вода с ярь-медянкой

Она также по своим свойствам сходна с серной водой, однако она более вредна в одном отношении: а именно она открывает устья сосудов и разъедает их, вызывает кровавую мочу и понос, а также кровотечение из легких.

Устранение. После такой [воды] надо употреблять лепешечки из янтаря, а также *суммаки и зиришки*⁵⁷ и лепешечки из печатной глины, которые устраняют вред такой [воды] своим вяжущим и противоядным свойством. Напиток из ююбы также полезен из-за того, что сгущает кровь. Употребление лекарства для лизания из мака предотвращает ее вред почкам и легким. Нужно следить за тем, на какой орган действует такая вода сильнее, чтобы применять соответствующее этому лечение. Печень и все связанные с ней органы надо лечить лепешечками из янтаря, а легкие — маковыми лепешечками, кишечник — лепешечками из печатной глины; почки — лепешечками из пузырной вишни и мака с цветом гранатника.

О нашатырной воде

//Нашатырная вода похожа на воду с 51

ярь-медянкой, но крепче ее, особенно [она действует] на мозг и глаза.

Устранение. Следует употреблять все то, что применяется против воды с ярь-медянкой с сильным гашением [теплоты] при помощи лепешечек из камфоры; [также] полезно нюханье [ароматической лекарственной каши] *лахлаха*, смазывание головы холодным розовым маслом, уксусом, розовой водой, сандалом и соком овощей с холодной натурой. Следует наносить на глаза кориандровую воду и сурьму, приправленную соком незрелого винограда.

О медной воде

Она слабее воды с ярь-медянкой, но похожа на нее.

О нефтяной воде

Она слабее серной воды и схожа с ней.

Соленая вода

Вызывает потемнение в глазах, тупость слуха, шум в голове и чесотку.

Устранение. Гасят ее [вредность] при помощи холодных сиропов, обладающих сильно вяжущим свойством; употребляют жирную пищу, как было указано в предыдущих раз-

делах; наносят на глаз тутию, смешанную с соком незрелого винограда, и капают в уши маслом желтофиоля.

О горькой солонцеватой воде

Она вызывает гниение и желчные лихорадки; создает опасность возникновения водянки.

Устранение. Употребляют сладкие напитки, как *джулаб* и фиалковый напиток; также мочегонные средства, как мякоть дыни, длинного огурца и тыквы.

Кислая вода

Она царапает кишки и желудок, вызывает тошноту// и водянку.

Устранение. Надо принимать клейкие вещества, как бараньи ножки с кумином; а также то, что разбивает вздутие, например, тмин и тимьян. Далее, напитки из моркови и девясила, а из пищи — яйца всмятку и костный мозг со сладкой солью.

Вред от питья воды натошак

Оно ослабляет желудок и вызывает катары в результате охлаждения мозга двумя путями: один — путем соучастия [мозга] с желудком⁵⁸, второй — поднятием [в мозг] чистых водяных паров. Далее, охлаждает печень и селезенку и располагает к водянке.

Устранение ее вреда. За ней надо принимать небольшое количество старого чистого вина, затем тут же надо съесть сухого хлеба, ка'ка и толокна и другого, способного впитывать воду и задерживать быстрое проникновение ее в [организм] с тем, чтобы старым вином или медом противодействовать ее охлаждающему действию и, сгущая ее, не давать проникать дальше.

О вреде воды, [выпитой] сразу после пищи и при наличии переполнения

Вода, проникая в пространство между пищей и охватывающими ее стенками желудка, препятствует пищеварению, заставляет всплыть ее со дна желудка к его устью, своим холодом ослабляет переваривающую силу и вместе с течением своей материи способствует продвижению непереваренной пищи, что часто причиняет боль печени и желудку.

Устранение. После нее следует принять выжимающие и мочегонные средства, как// айва, которая обладает свойством быстро выводить водянистую жидкость и изгоняет мочу. В этом отношении ничего нет лучше айвы. Однако, если [вода] была выпита после переваривания пищи, то за ней следует выпить немного вина или меда, чтобы устранить охлажда-



дение, возникающее от питья большого количества воды и айвы⁵⁹. Или же следует принять немного семян сельдерея с сахаром-леденцом. Если появляется боль в печени и желудке, то надо лечить с помощью *каммуни*. Если чувствуется порча пищи, переходящей в дымное состояние, то следует вызвать послабление при помощи фруктовых напитков; если чувствуется кислота, то надо произвести послабление при помощи *шахрийарана* и не следует допускать беспечность.

***Вред от воды, выпитой после грубых движений и разрыхления тела по какой-либо причине⁶⁰**

Это похоже на случай, когда выпьют воду в бане, при этом принимают такие же меры, как тогда.

Вред от питья воды вслед за половым сношением

Это вызывает сердцебиение, особенно ослабление [сердца] и вообще другие явления, изложенные в разделе о питье воды в бане.

Устранение. Надо нюхать мускус и выпить сладкое лекарство из мускуса. Люди с горячей натурой должны пить это с яблочным напитком, а с холодной натурой — вместе с чи-

стым вином; принимать также *зарджуни*⁶¹.

Вред от фукка⁶²

54 Она портит и истощает печень, мозг, сердце, желудок, селезенку, кишечник, почки и мочевой пузырь, затем порождает дрожь, паралич, проказу, *барас*⁶³, недержание мочи, чесотку мочевого пузыря и водянку.

[Фукка] — самая вредная вещь для нервов, она// противодействует половому влечению и сношению, потому что охлаждает и увлажняет [организм], покрывает влагу, находящуюся на поверхности нервов. Также вызывает дурные катары и золотуху.

Устранение. Достигается употреблением ореха, миндаля и других ядер, а также мочегонных средств. При этом следует воздержаться от вина, так как оно заставляет проникать [фукка] в глубины нервов и суставов. [После нее] нужно лизать мед и коровье масло и больше принимать мочегонные [средства]. *Зарджуни* во всех отношениях является противоядием от фукка. Лучшая фукка — та, которую готовят из хлеба с добавлением в большом количестве корицы, руты и мяты.

Вред от злоупотребления вином

У людей с очень горячей натурой скопляется желчь в сосудах и во внутренностях, во-

зникает преобладание крови и опасность переполнения полостей и сосудов [организма]; отчего может возникнуть кровавая *сакта*⁶⁴ и внезапная смерть.

А у людей с холодной натурой могут возникнуть все болезни нервов по двум причинам: первая — чрезмерное увлажнение, что является одним из действий вина; вторая — превращение [вина] в уксусное [состояние], что чрезвычайно вредно и «царапает» нервы, и порождает холодную *сакту*, спячку, летаргию, паралич, дрожь, паралич лица и онемение. Однако все это легче поддается [лечению],// чем те, которые возникают от других причин, потому что материн, порожденные вином, — легкие.

Устранение. Обладателю горячей природы следует постоянно делать кровопускание и послабление фруктовыми напитками; часто употреблять гранатовый напиток, потому что это является противоядием для таких [людей].

А обладателю холодной природы следует продолжить употребление лепешечек из горькой полыни и клоповника в крепком отваре [лекарственных] корней и заниматься физическими упражнениями.

При ощущении длительной тяжести [в теле], подергивании следует произвести опорожнение при помощи пилюль *устумахикун*⁶⁵.

Вред от крепкого черного вина

Оно сжигает кровь, портит соки, вызывает опухоли в грудобрюшной преграде и в мозге, также чахотку.

Устранение. Следует пить гранатовый напиток с фиалковым напитком, употреблять простой кислый *сиканджубин* с ячменной водой; применять на печень, мозг и сердце упомянутую холодную *лахлаху*, а также принимать малые лепешечки из сандала. Закусывают айвой и ююбой и больше употребляют кислые блюда.

Вред от водянистого жидкого вина

У людей со слизистой натурой возникают катары и болезни нервов.

Устранение. Предлагается после него употребление крепкого напитка из иссопа с маком вместе с разведенным в нем небольшим количеством *асанасии*. А на второй день принимать один или два раза турбит и имбирь с медом//. Также заниматься физическими упражнениями, если организм не слишком переполнен, или произвести крепкий массаж затылка и суставов.

Вред терпкого вина

Оно запирает естество и кровь делает мутной.

Устранение. За ним следует принимать процеженное сладкое вино или медовый напиток; людям с горячей натурой — горькое белое вино, смешанное с фиалковым напитком, так как таким лицам оно менее вредно.

Вред от [приема] вина на пустой желудок

От этого возникают худосочие, опухоли во внутренностях, гнилостные лихорадки и сильная головная боль.

Устранение. Следует принимать следом за вином ячменное толокно, чтобы оно впитывало [вино] и ослабило его силу, а также конкреции бамбука вместе с армянской глиной и закусывать ююбой и айвой⁶⁶. Если оно успело повредить, то лучше всего противодействовать этому с помощью кислого граната и сиропа незрелого винограда. Если получено сильное повреждение, следует пить лепешечки из камфоры, но не следует принимать после него *сиканджубина*, так как сладкое обычно большую пользу не приносит, наоборот, иногда вредит и превращается в желчь, а кислое щиплет и своей кислотностью приносит больше вреда, чем вино. Затем следует приложить на [область] сердца, печени и голову *лахлаху*.

О тех, кто пьет вино при лихорадке или головной боли

57 Если у человека сильное переполнение, то следует немедленно произвести кровопускание// и выводить кровянистую материя почти до потери сознания. За некоторое время до кровопускания следует выпить послабляющие фруктовые сиропы, например, сироп сливы, *нишука* и фиалковый напиток.

Если нет переполнения, тогда следует пить лепешечки из камфоры с розовым напитком, а также напиток из сливы и *лахлаху*. Потом обильно поливать голову, а не другие органы, горячей водой.

О питье вина при затрудненном дыхании от желчи и устранении его вреда

После него следует выпить маковый напиток, смешав его с фиалковым напитком. Вместо воды [употреблять] розовую воду и облегчить пищу.

О питье вина при начале воспаления глаза и устранении его вреда

Следует немедленно произвести послабление отваром миробаланов и принимать сухой

кориандр вместе с семенами подорожника блошного и сахаром. Голову мажут холодной *лахлахой*. Если в таких случаях закусывать семенами капусты и кориандром, то это приносит тоже пользу. Сахарный *сиканджубин* действует аналогичным образом.

О тех, кто выпил [вина] при наличии одного из трех видов переполнения, и устранении его вреда

Надо поспешить [принять меры] до появления опухолей и лихорадки и произвести сильное кровопускание. Лицам с холодной натурой дают лекарство для лизания из капусты с гранатовым соком; а людям с горячей натурой — //маковый напиток с гранатовым соком. 58

Пищей для них служит после кровопускания блюдо из сумаха, а до кровопускания — блюдо из сливы.

О вреде вина после похмелья

Оно усиливает головную боль, вызывает тошноту, худосочие, тяжелые лихорадки и опухоли во внутренних органах.

Устранение. Вызвать рвоту при помощи *сиканджубина* и теплой воды. Затем надо выпить сок граната и употреблять его понемногу,

затем подождать; если произошла рвота вновь, то надо вернуться к нему снова. Если рвота прекратилась, употреблять сгущенный сок незрелого винограда и напитков из него, а пищей для них должны быть *хулам*⁶⁷, студень и мелкая рыба. Затем надо умыться и лечь спать.

Следует приложить на голову и желудок холодную [примочку] из семян подорожника с уксусом; однако зимой следует это применять на голову в теплом виде, а на желудок — в умеренно холодном.

Статья шестая

О ДВИЖЕНИЯХ

О чрезмерном⁶⁸ движении

Абу Али говорит: чрезмерное движение сначала сильно разогревает и сушит тело, а затем в конце концов охлаждает его. Первичный вред от него — гниение [соков] и переход дурной материи в глубь органов, вторичный вред — холодные болезни нервов, упадок сил, а иногда сердцебиение и потеря сознания.

Устранение. Летом следует умываться холодной водой, а зимой пресной теплой водой.// Затем окуривать камфорным курением, хлебать бульон из рубленого мяса и гороха, но не злоупотреблять. Затем растирать суставы маслом и вызвать пот, капать им в уши, поливать голову парным молоком, затем немного поспать и отдохнуть. Вначале облегчают питание, ограничиваясь яичным желтком всмятку, крылышками птицы, затем постепенно переходят к [другой] пище. А при упадке сил употребляют крепкий мясной бульон с небольшим количеством душистого вина.

59

Об интенсивном движении

По своему согревающему действию оно близко к чрезмерному [движению], но растворяет [соки] меньше.

Устранение. Больше следует обращать внимания на изменение горячей природы, нежели на поднятие силы с помощью пищи. Поэтому следует пить фруктовые сиропы и холодную воду после успокоения сердца и пульса.

О длительном покое

При этом порождается сырая материя, сухожилия при движении перестают подчиняться мускулам и притупляются чувства.

Устранение. Если такое состояние затянулось, следует произвести опорожнение с помощью пилюль *устумахикун* или *кукайя*⁶⁹. Если оно было непродолжительным, то следует проделать сильные физические упражнения, надавливание и массаж в бане.

Движение после опорожнения

Следует за этим есть мясной бульон с душистым вином; людям с горячей природой — выпить яблочный напиток с холодным бодрящим [сердце] лекарством, // а с холодной природой — мускусное лекарство вместе с чистым

вином и горячим бодрящим [сердце] лекарством.

Движение после еды

Мы уже говорили о его вреде и устранении его. Оно взбалтывает [пищу] и препятствует пищеварению, и пища скользит до переваривания и [в результате] возникают закупорки.

Устранение. Ухищряются вывести [пищу] и вызвать послабление, затем следует принять вещества, раскрывающие закупорки и уменьшающие последствия вреда; после этого облегчить пищу.

О сильной и продолжительной бессоннице

Она похожа на долгое интенсивное движение, однако она больше вредит мозгу и сердцу.

Устранение. Густо смазать голову фиалковым маслом, втягивать это масло в нос и капать им в уши, затем нюхать розовую воду и выпить сильно разбавленное вино, дабы увлажнился мозг, а потом слегка купаться в пресной воде умеренной теплоты, есть супы из шпината, тыквы и свеклы. Пьют также яблочный напиток и применяют на сердце *лахлаху* с охлаждающей мазью.

О продолжительном сне

Он оказывает такое же действие, как и

длительный покой, однако вред от него для мозга больше.

61 **Устранение.** [Поступают] так же, как и при устранении вреда от длительного покоя; однако больше следует обращать внимание на мозг и употреблять средства, вызывающие чиханье, нюхать мускус и камедь ферулы вонючей; полоскать рот горчицей, *мурри*⁷⁰ и *ийараджем фикра*. Если обстоятельства требуют опорожнения//, то необходимо опорожнить при помощи пилюль *кукайя* или *ийараджа*.

О вреде чрезмерного полового сношения

Половое сношение, произведенное по самопринуждению и без вожделения, приносит вред, так как оно уменьшает материю жизненной пневмы, ослабляет сердце, вызывает сердцебиение, притупление чувств и упадок сил и располагает к нервным заболеваниям лиц с холодной натурой и к худосочию — лиц с горячей натурой.

Устранение. [Такое половое сношение] может повредить двояким образом: первый — оно склоняет натуру к холодности и признаком этого является уменьшение и замедление пульса, ощущение холода в органах, и человеку неприятен холод и приятно тепло. Второй — склоняет натуру к горячности и к худосочию. Признаки этого: частота и быстрота пульса;

воспламенение [тела] после прекращения движения акта⁷¹; сердечная тоска и разгорячение после приема пищи. Поэтому меры устранения этого также бывают двоякими.

Лицам, натура которых склоняется к холодной, следует пить душистое вино и есть бульон из рубленого мяса, сваренный на медленном огне до потери вкуса мяса, с добавлением яичного желтка; при этом [бульон] приправляют корицей, гвоздикой и семенами дикой моркови. Потом следует понюхать мускус, выпить лекарство из мускуса. К тому, что хлебуют, примешивают вино; употребляют яичницу с луком и пореем; больше кушают гороха и //пьют его отвар, смешав с вином. Умываются теплой водой, растирают тело смесью ромашкового и розового масла; затем следует поспать после того, как усвоится приправленная пища.

Если желудок сильный, то употребляют жареный лук, морковь, репу, жареные с солью и с семенами моркови или с солью сцинка аптечного.

А тот, у кого натура склоняется к горячей, нуждается в употреблении веществ, сочетающих два свойства: гашение [тепла] и порождение утраченного семени. Это — блюда из тыквы, свеклы, белок и желток яиц всмятку, пресное молоко, *таранджубин*⁷², ячменная во-

да, приправленная соком якорцев, похлебка, приготовленная из ячменя и гороха, сваренная в глиняном горшке, мозги кур и петухов, жареная рыба средней горячности и величины, халва из сахара и очищенного и толченого миндаля. Чаще следует употреблять толченые семена мака, а также безвременник с сахаром и миндалем, так как он обладает особым свойством против этого. Далее, хлебать мясной бульон с яблочным напитком, понемногу нюхать камфору, охлаждать сердце при помощи *лахлахи*.

О вреде воздержания от полового сношения

У тех, кто привык к этому, появляются боли в суставах и яичках, тяжесть в голове, затрудненность движений и боли в коленях.

63 Устранение. Если возможно, совершать половое сношение, //при отсутствии возможности употреблять семена прутняка и руты с сахаром, это для лиц с холодной натурой; а для лиц с горячей натурой — семена латука и портулака. Употреблять пищу с меньшим количеством мяса и кислую и привязать на поясницу кусок свинца.

О вреде полового сношения, совершаемого на пустой желудок

Вред его похож на вред от частого сношения.

Устранение. Применяются те же самые меры, однако в данном случае больше подходит мясная пища и легче остерегаться худосочия с помощью лепешечек из цикория.

Вред от полового сношения, совершаемого при наполненном желудке

Это подобно движению после еды, но сильнее его и приносит больше вреда; при этом непереваренная пища глубже проникает в органы, и от этого иногда возникает сильный *куландж*.

Устранение. Следует подождать, пока не выяснится, вызывает ли пища смягчение естества, вздутие или запор, имеются ли колики в частях тела. Если есть склонность к смягчению, то следует оставить [больного] до испражнения, после чего обильно выпить гороховый отвар, сваренный с небольшим количеством вина, затем принять лекарственную кашку из ладана. А человеку с более холодной натурой — принять лекарственную кашку *асанасийа*, затем хлебать мясной бульон без яиц, а также настой гороха без кипячения.

Если начинает появляться вздутие живота, надо выпить *каммуни*, чтобы устранить вздутие, а если возникает запор, следует произвести послабление при помощи вызывающих скольжение средств. Если запор происходит

64 из-за клейкости// и грубости пищи, таких как рис и просо, вызывают скольжение фруктовыми напитками и кассией с добавлением небольшого количества растворяющих и раскрывающих [закупорки] средств, например, корницы и турбита. А если запор произошел из-за вязкости и влажности [пищи], то следует употреблять *ийарадж фикра* и *шахрийаран*.

О вреде⁷³ полового сношения после кровопускания

В таком случае немедленно надо принять меры и похлебать мясной бульон, как указано в главе о чрезмерном половом сношении; [бульон] приправляют касторовым маслом или немного наливают его в бульон. Далее, взбалтывают подогретый яичный желток с вином и добавляют немного мускуса — в количестве одной *ша'иры*⁷⁴.

Приготавливают блюдо из яблок, которые варят вместе с измельченным мясом до исчезновения вкуса мяса, затем фильтруют; выжимают лук и его сок вливают в бульон. Затем фильтруют вино и в него наливают одну десятую долю указанной жидкости, затем берут гороховой муки и муки из конских бобов,сыпают в [бульон], пока он не становится как жидкая похлебка, после чего его хорошенько кипятят и кладут в него яичный желток, после

чего хлебают, но не сразу, а постепенно и понемногу. Затем надо выкупаться в горячей воде, густо смазать голову миртовым и розовым маслом, после чего поспать, смазав ноги очищенным расплавленным козьим салом или розовым маслом, смешанным с утиным жиром.

О половом сношении при поносе

Это приносит большой вред.//

Устранение. Сначала нужно выпить яблочный сироп вместе с бодрящим [сердце] средством и лекарством из мускуса, затем жевать ладан, если не произошел обморок, затем похлебать немного *зирбаджа*⁷⁵; после этого — указанный выше бульон, затем съесть кусочек айвы, при этом всасывают ее сок, а мякоть — выбрасывают, и, наконец, нужно поспать. Если [больной] ощущает вздутие живота, надо выпить немного душистого вина. Если произошел обморок, следует заставить глотать мясной отвар с вином, густо смазать маслом все суставы и дать поесть *ка'к*, вымоченный в душистом вине; sprysнуть ему лицо холодной водой и розовой водой.

Устранение вреда полового сношения, совершенного при слабости почек

Употребление ядра ореха миндаля, лесно-

го ореха, орешков пинии, земляного миндаля, семян дикой кассии и плодов терпентинового дерева с финиками. Если слабость [почек] происходит от расстройства горячей природы, то следует употреблять миндаль, семена мака и сахар, как было указано нами выше. При наличии камня [в почках] принять *джуваришн дар'уни* и митридат.

Устранение вреда полового сношения при головной боли

Следует смазать голову *лахлахой* вместе со слизью семян портулака, также растереть голову миртовым маслом — это лучше. Еще: перевязать предплечье, бедра и голени во время сношения и выпить слизь льняных семян.

Устранение вреда полового сношения при воспалении глаза

66 Это подобно устранению вреда [полового сношения] //при головной боли. Еще: капают в глаза сок свежего кориандра с яичным белком, кладут с помощью огня банку между лопатками и спят на спине.

Устранение вреда полового сношения у страдающих болями в суставах

Таким людям следует облегчить и смягчить

движение и перед этим погружать на некоторое время болящие суставы в [отвар] семян портулака. Кроме того, крепко бинтовать суставы, противостоящие по своему расположению [болящему] суставу: [бинтовать] верхние, когда [болят] нижние, и [бинтовать] правые, когда [болят] левые. Затем облегчить пищу и вызывать рвоту и укреплять мозг миртовым маслом, смешанным с ромашковым маслом.

Устранение вреда полового сношения у людей с холодной натурой

Следует принимать *джуваришн* из сцинка аптечного и продолжить растирание болящих мест маслом костуса и бобровой струей; принимать сильный чистый крепкий мясной отвар вместе с чистым старым вином, часто и по долгу принимать баню и постоянно нюхать мускус и амбру.

* Устранение вреда полового сношения у людей с горячей натурой

Это [достигается употреблением] молока и *таранджубина*, как было сказано нами, а также блюд из мака и миндаля⁷⁶.

Устранение вреда полового сношения у людей с сухой натурой

Употреблять мясной отвар с яичным желт-

ком. А для людей с холодной натурой — употреблять мясной отвар, приправленный упомянутыми сильными пряностями и касторовым маслом.

Статья седьмая

ОБ ОПОРОЖНЕНИИ

О тех, кому повредило кровопускание

//Их пользуют так же, как лечат тех, кому 67
повредило половое сношение.

О тех, кому пустили кровь после обильного питья воды

Это угрожает возникновением водянки ввиду устремления воды вместе с кровью в глубины органов. При таком случае надо дать мочегонное: людям с горячей натурой — пузырную вишню, а людям с холодной натурой — митридат; чистое вино тоже гонит мочу.

О тех, кому произвели кровопускание после принятия возбуждающих соки средств

Возникает опасность проникновения возбужденных соков по пути прохождения пищи в сосуды вслед за кровью. В таком случае вначале⁷⁷ надо пить кислые фруктовые сиропы, если соки горячие. А если они холодные, то нужно [вывести их] слегка горячими слабительными, например, лизать лекарственную кашку из кассии слабительной. Если это случилось⁷⁸,

то после питья препятствующих загниванию и движению соков веществ следует дать потогонное средство. Для людей с горячей натурой полезны фруктовые сиропы, а с холодной натурой — митридат. Если выделение пота оказалось недостаточным, то надо употреблять соответствующую пищу, способную противостоять сокам и разбивать зловредность их проникшей в сосуды части.

О тех, кто пьет после послабления много воды

В таком случае возникает опасность появления водянки, нервных заболеваний и ссадины в кишках.

68 Устранение. Надо изгнать мочу, как сказано нами в главе о кровопускании. //Затем выпить одну дозу *асанасийи*, лекарства из лакка или шафрана, если позволяет теплота природы больного, если нет, то [ограничиться] мочегонными. Затем следует принимать семена портулака и льна в жареном виде, а также [аравийскую] камедь с розовым маслом.

О тех, кто ест во время послабления

Возникает тогда опасность ссадины в кишках и закупорок. Если из-за этого появится запор, то надо вводить в задний проход свечку.

Если же [съеденное] выходит [самопроизвольно], то это грозит сильной *хайдой*⁷⁹, поэтому следует постараться запереть естество. Затем надо принять клейкие вещества с яичным желтком, бараньи ножки, семена портулака и тому подобные.

О тех, кто ест сразу после прекращения поноса

Следует стремиться вызвать рвоту, а если это невозможно, то принять *каммуни* в случае появления вздутия и бурчания в животе. Если обнаружится на второй день запор, то принять лекарственную кашку из кассии слабительной, заняться умеренными физическими упражнениями, после чего выпить две-три рюмки вина и поспать, это и есть основа [лечения]. Если [пища] выходит в неперевааренном виде и появились ссадины в кишках, то следует лечить ссадину как сказано нами.

Что касается устранения поноса и меры, предпринимаемой в случае, когда не действует слабительное, то об этом написано в [других] книгах, а для нашей цели этого достаточно.

Хвала Аллаху, ему одному, благословение его — предводителю посланников и печати пророков — Мухаммаду и его семье и всем сподвижникам.

ПРИМЕЧАНИЯ

- ¹ Т. е. упорядочением, регулированием.
- ² Имеются в виду различные эмоции, психические состояния.
- ³ Хариса — кашеобразное блюдо, приготовляемое из мяса и пшеницы; оно называется также халим.
- ⁴ Фалузадж — род халвы, приготовляемой из сахара (или меда), миндального масла и др.
- ⁵ Добавлено по Р.
- ⁶ Добавлено по Р.
- ⁷ В П опечатка: «первую пищу следует принимать после того, как вторая успела спуститься».
- ⁸ Так в Р, в П: «воспаление глаза». О видах изнурения (или утомления) см.: Ибн Сина, «Канон», Книга I, стр. 341.
- ⁹ Т. е. диабет; об этом см. «Канон», Книга III (2), стр. 339.
- ¹⁰ Так в Р, в П: «содержит [пищу]».
- ¹¹ Так в Р, в П: «с больным... [телом]».
- ¹² Ширхушт — манна ивы *salix rosmarinifolia* L.
- ¹³ Фукка — буза, напиток вроде пива, приготовляемый из различных злаковых с добавлением лекарственных трав.
- ¹⁴ Т. е. некрозных явлений.
- ¹⁵ Об этом же говорит Ибн Сина в «Каноне», Книга I, стр. 371.
- ¹⁶ Т. е. пострадал от угара.
- ¹⁷ Так в Р, в П: «сон».
- ¹⁸ Галийя — ароматическое вещество сложного состава.
- ¹⁹ Так в Р, в П опечатка.
- ²⁰ Или «мор», по-арабски ваба. Об этом заболевании см. «Канон», Книга IV, стр. 125—129.

- ²¹ Так в Р, в П: «становится пресным».
- ²² Так в Р, в П: «Барсам»; сарсам—воспаление оболочек мозга. См. «Канон», Книга III (1), стр. 86.
- ²³ Сакта — апоплексия, удар; об этом см. «Канон» Книга III (1), стр. 165.
- ²⁴ Сиканджубин — уксусомед, напиток, приготовляемый из уксуса и меда (или сахара).
- ²⁵ Лахлаха — ароматическое лекарство сложного состава, употребляемое в виде мази на голову и грудь и путем нюхания. О его составе см. «Канон», Книга V, стр. 213.
- ²⁶ Так в Р, в П текст не в порядке.
- ²⁷ Так в Р, в П опечатка. Кишк — очищенная пшеница или ячмень.
- ²⁸ Джулаб — напиток, приготовляемый из сахара и розовой воды.
- ²⁹ Т. е. запор.
- ³⁰ Сиканджубин, приготовляемый с добавлением семян фенхеля, петрушки и аниса; см. пр. 24.
- ³¹ Ийарадж фикра — слабительное сложного состава. См. «Канон», Книга V, стр. 67.
- ³² Лакк — натуральная смола, выделяемая некоторыми растениями при участии насекомых.
- ³³ Об этих сложных лекарствах см. «Канон», Книга V, стр. 26, 50, 51.
- ³⁴ Об этих лекарствах см. «Канон», Книга V, стр. 78—83.
- ³⁵ Шайхухи — «старческая сухотка»; об этом см. «Канон», Книга IV, стр. 123.
- ³⁶ Бахак — витилиго или morphaea. См. «Канон», Книга IV, стр. 543.
- ³⁷ Акила — по современной терминологии это может быть гангрена и нома.
- ³⁸ Так в Р, в П: «яичный желток».

³⁹ Об этих сложных лекарствах см. «Канон», Книга V, стр. 81.

⁴⁰ Так в Р; в П: «закончиться».

⁴¹ Так в Р; в П опечатка: «слабой».

⁴² Так в Р; в П: «халва».

⁴³ Доб. по Р, в П пропуск.

⁴⁴ Нечто вроде колита; об этом заболевании см. «Канон», Книга III (2), стр. 202 и сл.

⁴⁵ Масарика — сосуды и лимфатические узлы брыжейки.

⁴⁶ Нишук — сорт сливы, растущий в Табаристане.

⁴⁷ Переводим по Р; в П текст не в порядке. Фанджийш — крупная разновидность воловика красильного.

*⁴⁸ Добавлено по Р; в П текст испорчен.

*⁴⁹ Добавлено по Р.

⁵⁰ Джувариш — лекарственная кашка сложного состава, предназначенная для улучшения состояния желудка и для способствования пищеварению. О них см. «Канон», Книга V, стр. 78 и сл.

*⁵¹ Переведено по Р.

*⁵² Добавлено по Р.

⁵³ Асанасийа — лекарственная кашка, применяемая против болей в печени, селезенке и желудке. См. «Канон», Книга V, стр. 49 и сл.

⁵⁴ Так в Р, в П: «печени».

⁵⁵ Переведено по Р; в П текст испорчен.

⁵⁶ В Р: «перегонять».

⁵⁷ Суммаки — блюдо с лечебным свойством, приготовляемое из сумаха, мяса, лука и других овощей. Зиришки — сложное средство, в состав которого входит барбарис.

⁵⁸ Так в Р; в П опечатка.

⁵⁹ Переведено по Р; в П текст не в порядке.

*⁶⁰ Добавлено по Р.

⁶¹ Зарджуни — лекарственная кашка с горячим свойством, приготовляемая из смеси различных лекарственных растений с добавлением шафрана, имбиря, гвоздики, меда и др.

⁶² См. пр. 13.

⁶³ Барас — это может быть чешуйчатый лишай или витилиго.

⁶⁴ См. пр. 23.

⁶⁵ Устумахикун — сложное лекарство, употребляемое при заболеваниях желудка. См. «Канон», Книга V, стр. 146.

⁶⁶ Так в Р, в П текст не в порядке.

⁶⁷ Хулам — бульон, приготовляемый из телятины и пряностей.

⁶⁸ Или «продолжительном»; букв. «обильном».

⁶⁹ Кукайа — девясил.

⁷⁰ Мурри — соответствует латинскому *garum* и означает рыбный соус и др. В трудах более поздних авторов указывается, что мурри готовят из ячменной муки с добавлением мяты, соли, фенхеля и др.

⁷¹ Так в Р; в П: «мозга».

⁷² Таранджубин — манна верблюжьей колючки.

⁷³ Добавлено по Р.

⁷⁴ Ша'ира (ячменное зерно) = 0,059 г.

⁷⁵ Зирбадж — блюдо, приготовляемое из мяса с добавлением тмина, барбариса и других специй.

*⁷⁶ Добавлено по Р.

⁷⁷ Так в Р, в П текст не в порядке.

⁷⁸ Т. е. если соки проникли в сосуды.

⁷⁹ Хайда — вид поноса.

НА ИЛЛЮСТРАЦИЯХ

Лекарственное растение.

Восточная баня.

Купание.

Изготовление пищи.

Питье вина.

Объяснение в любви.

АБУ АЛИ ИБН СИНА

ТРАКТАТ ПО ГИГИЕНЕ

[Устранение всякого вреда от человеческих тел
путем исправления различных ошибок в режиме]

Утверждено к печати
Ученым советом Института востоковедения
имени Абу Райхана Беруни АН УзССР,
отделением истории, языкознания и литературоведения
АН УзССР

Переиздано с издания издательства «Фан», 1980 г.

Редактор И. Исаева
Художественный редактор А. Ошейко
Технический редактор Г. Ломиворова

Сдано в набор 30.06.81. Подписано к печати 2.04.82.
Формат 70 × 90¹/₃₂. Бумага типографская № 1. Печать
высокая. Гарнитура литературная. Усл.-печ. л. 4,09 + 6 вкл.
Уч.-изд. л. 3,21. Тираж 130000. Заказ № 1486. Цена
65 коп.

Ордена Трудового Красного Знамени типография
Издательства ЦК Компартии Узбекистана.
Ташкент, ул. «Правды Востока», 26.

А17

Абу Али ибн Сина.

Трактат по гигиене. (Устранение всякого вреда от человеческих тел путем исправления различных ошибок в режиме). [Пер. с араб. муфтия Зияуддинхана ибн Ишан Бабахана; Под ред. У. И. Каримова]. — Т.: Изд-во ЦК КП Узбекистана, 1982.— 112 с.+6 вкл.

В надзаг.: АН УзССР, Ин-т востоковедения им. Абу Райхана Беруни.

51.2