

התבנית הגלנית כוללת ארבע איכויות שמהן נגזרים תשעה מזגים:

- 1) האידיאלי, שבו כל האיכויות נמצאות באיזון;
- 2-5) דומיננטיות של אחת האיכויות:
 - חום, קור, יובש או רטיבות;
- 6) דומיננטיות של חום ויובש (מזג כולרי);
- 7) דומיננטיות של קור ויובש (מזג מלנכולי);
- 8) דומיננטיות של חום ולחות (מזג דמי);
- 9) דומיננטיות של קור ולחות (מזג פלגמטי).

כאשר מזון ושתייה מעוכלים בקיבה, הם 'מבושלים' (מומרים) ע"י החום הטבעי לארבעת נוזלי הגוף, כלומר, לליחות. אלו הם 'נוזלי גוף המיוחדים החיוניים לתפקוד הפיסיולוגי של האורגניזם' (Siraisi, 1990, p. 104):
דם (תכונותיו: חום ורטיבות),
ריר (תכונותיו: קור ורטיבות),
מרה צהובה (תכונותיה: חום ויובש),
ומרה שחורה (תכונותיה: קור ויובש).
(Dols, 1984, p. 11; Pormann and Savage-Smith 2007, p. 44.)

ליחות בריאות או טובות מזינות את איברי הגוף ע"י המרתן לחומר גופני ממש.
(Dols, 1984, p. 10; Gruner, 1930, p. 77)
כך הן משלימות את החסר שנוצר בעקבות האיבוד המתמשך של חומרי הגוף. אבל השאריות ('העודפים') של אותן ליחות טובות, רק לעתים רחוקות מומרות לליחה טובה, ולכן הטוב ביותר הוא לפנות שאריות אלה אל מחוץ לגוף (Gruner, 1930, p. 77). כאשר פינוי נדרש גם במצב של גודש יתר, כאשר היחס בין הליחות הוא בעיקרון תקין, והליחות עצמן במצב טוב, אולם כמותן רבה מדי.
(Dols, 1984, p. 12)

הקבוצה השלישית של נוזלי גוף מורכבת מנוזלים המצויים במצב מעבר אל האיבר שאותו הם אמורים להזין, וטרם הבשילו, כלומר טרם הושפעו מהאיבר (Gruner, 1930, p. 85).

באשר לפיזיולוגיה, היכולת הטבעית אחרת לפעולות הגדילה והרבייה.
(Pormann and Savage-Smith, 2007, p. 45)

- יכולת זו יש ארבע תת-יכולות:
- המושכת (attractive),
 - המשמרת (retentive),
 - הממירה (transformative)
 - המסלקת (expulsive).

היכולת המושכת מאפשרת לגוף לקלוט לעצמו את חומרי הזנה הדרושים לשימור.
(Gruner, 1930, p. 114)

היכולת המשמרת מחזיקה את החומרים, בזמן שהיכולת הממירה הופכת אותם למזג מתאים ומאפשרת להם להפוך לחומרי הזנה יעילים,

כלומר בזמן העיכול. היכולת הממירה משנה את העודפים, כלומר את החומרים הבלתי מזינים או את החומרים המיותרים, לצורה הניתנת בקלות להפרשה מהאיבר - ע"י דיקוקם (thinning), הסמכתם (thickening) או פירוקם (breaking down). לבסוף, העודפים מסולקים מהאיבר, או מהגוף, או מאיבר למשנהו (Gruner, 1930, p. 115). תהליך זה מתאפשר, בין היתר, באמצעות פעילותה של המרה הצהובה, העוברת דרך כיס המרה ומרחיקה חלק מחומרי הפסולת אל מחוץ לגוף.

(Gruner, 1930, p. 83; Pormann and Savage-Smith, 2007, p. 44.)

מקור המרה השחורה בכבד ומשם היא נעה בחלקה אל מחזור הדם ובחלקה אל הטחול. גם המרה השחורה מרחיקה מהגוף חומרי פסולת.
(Gruner, 1930, pp. 84-85; Pormann and Savage-Smith, 2007, p. 44)

באופן כללי, שאריות מתהליך העיכול, המתרחש בקיבה, מורחקות מהגוף כצואה דרך המעינים. שאריות מהעיכול המשני, המתרחש בכבד, יוצאות בעיקר כשתן. שאריות מהשלבים האחרונים של תהליך העיכול מורחקות בעיקר דרך העור או דרך הנחיריים והאוזניים, או כחומר דלקתי דרך תעלות (channels) לא טבעיות.
(Gruner, 1930, pp. 91-92)

3. מה מקורם של העודפים?

אין מזון שניתן להמירו, בשלמותו, לחומר מזין. בכל מקרה חלק כלשהו מהמזון נשאר בלתי-מעוכל. הטבע מפנה אותו, אולם לא באופן מלא, כך שתמיד, לאחר כל פעולת עיכול, נשאר עודף מסוים. כאשר חומרים מצטברים אלו עוברים פירוק, מתחילות להתפתח מחלות ריקבון.

אם חומרים אלה חזקים מבחינת איכותם (=טיבם), התוצאה תהיה דיסקרזיה (dyscrasia) - 'מיזוג רע', אי-איזון של הליחות. ואם כמותם גדולה - ייווצרו תסמינים של גודש יתר (plethora).
(Gruner, 1930, pp. 63, 270, 382; Dols, 1984, p. 12)

על מנת לעכל כמות מזון גדולה ככל האפשר, יש להימנע במיוחד ממזון היוצר ליחות סמיכות או דביקות, וממזון מזין במיוחד. כאשר העודפים מזעריים ודלילים, הם מתמוססים ומופרשים מהגוף באמצעות אידי והזעה, או מורחקים מהאיברים בקלות דרך נקבי הגוף. אולם, אם העודפים שופעים או דביקים, הם אינם מתמוססים בקלות ולא עוברים דרך המעברים הזעירים אלא נאחזים באיבר.

כל מסעד (= מזון) שיליד ממנו תערובת עבה או מדבק, יאות להרחיקו. וכמו כן מה שיסעד מסעד רב מאד, ואפילו היה טוב. וכל מסעד רב הנוספות יאות להרחיקו ויאות שיסמך על המסעד, מה שהוא ממוצע בכמותו או נוטה מעט אל המיעוט, ויהיה באיכותו לא מדבק ולא עבה או נוטה מעט אל הדבקות. וסבת זה מבוארת, והוא שהמסעדים, אם נתעכלו באברים, והיה שארית העכול השלישי בהם מעט, לא מדבק ולא עבה, נמחה מחוי קל ויצא בהבלים ובזיעה. ואם נותר מהם נוסף, יקל צאתו בנקבי הגוף, ויצאו עם הצואה והשתן וזולתם. אבל אם היו הנוספים רבים או מדבקים או עבים, לא יקל מחוים ולא יציאתם בנקבי הגוף ויסתבבו באיברים ויכבד צאתם מהם. (רמב"ם, ת"ש, עמ' 4)

קיימות סיבות חיצוניות ופנימיות לגידול בכמות העודפים.

