

الغليظة تتبع الرقيقة ولذلك يورث الغشيان والقوى في السفر والامراض  
المزمنة كالجذام والاستسقاء والسكتة وترد المعدة ونفخها ينقبه بركوب  
السفينة لما يختلف على النفس من الفرح والخوف فتترك المواد مرة الى داخل  
ومرة الى خارج فتمهية للاندياق بعد ان كانت عسرة الانتقال لعضها  
وتشبهها بالاعضاء وركوب السفينة يقوي المعدة والعضم لدفع فضلات  
الموجبة لضعفها وسوء هضمها واذا عرض الغشيان والقوى لرب السفن  
ينبغي ان لا يبادر الجسد كانه ينفع البدن باخراج فضوله الهمم الا ان يؤذي  
الضعف فانه يجب حبه حينئذ بما ذكره في علاج القوي والغشيان  
ومن جملة الرياضة ذلك ومنه خشن اي بايد خشنة فيجرب اللون  
ويجرب البدن الموقوع منه افراط قوي التحليل ومنه صلب فيشتد  
ويقوي الاعضاء الضعيفة ومنه لين فيخرج منه كثير فيزل ومنه  
معتدل فيجرب ذلك من جملة انواع الرياضة ووجه الاحتياج  
اليها على الخصوص ان قد تكون المادة الحارة في بعض الاعضاء غليظة او  
لزجة لا يخرجها الا المماثلة باليدن الموقعة لها الفاصلة اياها عن  
العضو الذي تشببت به والدلك انواع منها اخشن وهو ما يكون  
بايد خشنة او حرق خشنة وهو يحرق اللون ويجرب العضو ويجذب  
الدم الى خارج الموضع الا ان يقع منه افراط لانه حينئذ يهزل العضو  
لفراط التحليل ومنه املس وهو ضد اخشن وهو حمر ويجرب  
اقل من اخشن ولا يجلب تحليلا معتدابه وهو حكم اللين في الحقيقة  
ولذلك لم يذكر المؤلف ومنه الصلب وهو ان يكون الغز فيه قويا  
وهو يشد العضو ويقوي الضعيف منه لانه بقوة ضغط العضو  
وجوه

وجوه اجزاه وتحليله لفضلاته الموجبة للين والرخاوة يعيد صلابته  
وقوة ومنه اللين وهو خلاف الصلب وهو يرخي العضو ولا يسبل الرطوبات  
اليه ولا يجلب شيئا معتدابه ومنه الكثير وهو يهزل العضو لفرط تحليله  
ومنه المعتدل وهو يجذب العضو ليجذب الغذاء اليه وينبغي ان تقدم  
على الرياضة ذلك لاستعدادها وبعد هذا ذلك لاستعداد القوة وتحليل  
ما يحقته الرياضة في العضل وقرب من الجرد وليكن بايد كثيرة ليجتلف مواقعها  
على البدن ينبغي ان تكون الرياضة بين دكتين الاول ذلك يستعمل البدن  
للرياضة ولذلك يقال له ذلك الاستعداد وفائدة انه اذا شرع بدونه  
في الرياضة تحركت الفضلات والجاري منسدة فتختن وتردح قريب  
الجهد وفيه ضررين وايضا لا يوصى في الحركة الشديدة ابتداء من الضيق عرق  
او انها كعضلة وايضا الانتقال من السكون الى ضربة بغتة بلا معتد موذ  
للطبيعة طامروصعة هذا الدلك ان يكون ابتداءه ليتأثره يقوي قليلا قليلا  
وان اردت استعمال الدهن فيه فومعه اخر والثاني ذلك الاستعداد والدلك  
المسكن وفائدة استرداد القوة وتحليل بقايا الرياضة ويسمى ذلك هو  
الاستعداد والدلك المسكن ايضا وفائدة استرداد القوة بان تارة  
الحارة المطيعة وتحليل البقايا لانها موجبة للاعياء وضعف  
ان يكون ابتداءه قويا ثم يتلين قليلا وان اردت استعمال الدهن  
فيه فومعه اولاد وقال بعض الاطباء لا يجوز استعمال الدهن في هذا الدلك  
لانه لتحليل البقايا ولا يرد في فتح المسام والدهن يسد ها والجواب  
ان اسلم ذلك لجواز ان يكون الدهن من الادهان الحارة المفتحة للمسام  
المحللات للفضلات وينبغي ان يكون هذا الدلك بايد كثيرة ليتأثر الدلك