

دور النساء وابن ماجة حريث اطيب اللحم الظهر والبقيل واجوده الحسن
لانه اغذاهما والفاكهة واجودها السمين والعب وكذا الرطب في المبرد المعتد
الكل منها ولا ياكل الغذاء بلا شهوة ولا تدافع الشهوة الهاججة ولو ياكل
في الصيف المبرد بالنعفل وفي الشتاء الحار بالنعفل وادخل طعام على اخر
لم ينهض روي ودونه في البرداء اطال الزمان الاكل فتختلف المهضم لانه
اذا اكل الغذاء في زمان طويل ينهض الذي اكل اوله ولا ينهض الذي ياكل
اخره فيجملطان وينسوان وكثير الاوان يحير للطبيعة والغذاء اللذيذ
احمر لولا الاكثر منه لانه الطبيعة تشمل عليه همضا جيدا وملازمة
الغذاء المتع كالمع يسقط الشهوة وكساها والحمض يسرع الهضم ويغير
الغيب بالمحامية والخوم يرخي الشهوة ويحب البون والمالم يصفى المبرد
ويزيد فليدفع مضرة الخلو بالمحاض والمحاض بالخلو والتمه بالمالم
والرعيان ومما تالمقنة وتترك الغذاء في النفس منه بقية فان اعترضها
جاء في اليوم الثاني والطال النوم في مكان معتدل لتتوق الحرارة وتذغ
الفضلات المحصلة في اوغمة الغذاء وملازمة المحمة تنهك البدن وتترك
بله في الصحة كالتخلط في المرض ومراعاة العادة في مائة الاكل وفي
المأكول واجبة لكن من اعتاد ان يستمر في الاخذ في الردية فلا يغيره
لانهما تولد على طول الايام امراضا فليترك بالتدريج والصفاء في غذائه
مرد مرطب كالاهامسة والرومانية فالعجم والاسفاناج والرمون مبرد
قاص بانه يكون فيه قبض ما كاسما فيه والبلغمي سخن سلطف كالجميه
مع الدرخاني والسوداي مرطب فيه قليل تسخين كالا سفيد باجان
بالدجاج المسخن قال في الموحز وقد منه المجرعون من جمع اعذته يعسر
عملنا شيان كثير من ذلك بالقياس فتناولوا جميع بين السمك واللحم
فخلوات امراضا مزمنة كالهجزام والذالم ولا يبين الدين والمحاض
والاسن الخول والرمون ولا ياكل السوداي على الارض بالعجب ولا العنب على
الروس ولا الرمان على الهريسية اي خلق عكس في هذه الثلاثة لم ينض

ما

كما صرح به العلامة الكازروفي الثالث ما شرب وهو المأكول في
اقسام السابقة والماء منه لا يفيض وبساطة وانما تستعمل لتوقيق
الغذاء اليابس وطبخه وتسهيله الى الجوارح والسط الطبيعة والافضل
من المياه كالماء خفيف وزنا بالنسبة لصفه قد صفا من الكدر واسع
له السخونة والبرد للطائة جوهره وجمع جلادة برود له اي معتدلة
وقد جرى في الطين في التخلل في جناه اوسيجه من غلوا في اسفل الشمال
او المشرق فلا سيما اذا بعد المنبع في واكثير وكان مكشورا للشرب والرباع
وقد جمع ماء الخيل اكثر هذه الصفات وخلاف ذلك بان قد صفتها
فزيد في اي موقع في امراض ردية يجب تلكه الصفة المفقودة كالسود
في الكدر والهزال والتجفيف في المالم وضعف المعدة في السخن واللاظرب
بالهشاش في المفراط في البرد ولا سيما بعد الحركة وعند الخلو فربما يقبل
لوصوله الى القلب دفعه واطفائه الحرارة والخطال وغيره في الراكد
وقد روي الترمذي عن عاصبة قالت كان احب الشرب الرواسي
صل العلية وسلم الخلو البارد اي المعتدل في البرودة لما مر والصابون
في المائتين حديث سبيلادلم في الدنيا والارضية العجم وسيد الشراب
في الدنيا والاهرة الماء وسيد الرباعي في الدنيا والافرة الغاغية
ووقت شرب الماء بعد ذوب الغذاء واقلم ساعة زمانية وشي واجله
اي اكثره ثلاث ساعات زمانية فان شرب قبل ذلك انجح الغذاء اي
قلل الفجوه وشربه في خلفه اذ فانت يكن غذاوه حريفا او المالح او
يابسا او حار او رطب او حار او رطب الماء مع الكه فضلا عن ان يكون
بغيره وقد صرح انه صل العلية وسلم الاكل رطبا وشربه مع الماء والرطب
حار ومنه الناس من يكون شهوته للغذاء ضعيفة فاذا شرب الماء البارد
قويت وذلك لتعديل حرارة المعدة والصفرا المنصب فكل فيها ليل الحرارة
واما الشرب على البريق وعقب الحركة وعضوا الحاج وعجا الناكمة
وعفوصا البطيخ فوديه فان لم يكن يدرسه من كوز ضيق الراس