

من الرياضة المعتدلة فهو نافع واصل لان الرياضة تتفعل
 الحرارة الغريزية فيخرج النخل من البطن وينتهي الى الجسم
 لقبول الغذاء فاذا دخل الغذاء فيه فعلت الحرارة الغريزية
 فيه فعلا محمودا تتقدم الرياضة لها وكذلك تقبل الاعضاء
 ما دفع لها منه قبول احسن استفرغها عنها حينئذ من الفضلات
 بسبب الرياضة المتقدمة عليه فتستقيم بذلك الصحة
 باذن الله عز وجل والله اعلم **وفي رواية البطنة اصل**
الدواء الحميرة اس الدواء هو عود كل جسم ما اعتاده
 وقد كثير من الناس قد اعتاد الشحم والمطاعم الرديئة
 والعلل فيه كامة وان كان حبيبا فالاصح ان يرجع الى ما
 يصلح من الاكل والماء قول علي السدي رضي عنهما ان
 حاله والاصح للمريض المطعام الخفيفة المعتدلة
 كالارز وحب الخبز والخبث والقمح والبراريج والارز
 والسمان وشرب خليب البقر والقمح من تحت المزرع
 وهو ذلك **واما اصل الداء** فلا تصرفهم المطاعم الثقيلة
 فالهريسة والقطر ونحو ذلك ولكن الاصل المأكول
 المعتاد لانه اسلم للعافية **واعلم ان لا اكل او قانا مأكولة**
 عندك وكيفية الحكماء فيها مختلفة فقال كثيرهم ان
 يكون القدر الصالح من ذلك في كل يومين وليتبع
 ثلاثة اكلات وقت البرد وقال بعضهم ينبغي ان يكون
 القدر الصالح من ذلك في كل يوم وليلة اكلة واحدة وينبغي
 ان تكون عند حفظ الصائم والاباس بما قد تعود له الناس
 من الغذاء والعشاء بكرة ومغشية مع القدر اليسير من
 الطعام واليخود مضغ حتى يستهل على المعدة هضمه
 ويأكل

ويأكل جالساً ويبدأ الأكل بيلسّم الله ويختمه بالحد
 لله فقل انما الحال الاصح **ويصح ان يجتنب اشياء مضرّة**
 والحذر من الخدر من اكل طعام نقي وما تستجيبه النفس
 ومن اذبال طعام على طعام قبله لم ينهض الاواب
 ومن ان يفتح لان ذلك يسرع بالعلل ويكون سبباً
 للهلاك وفي ملاحظه قال بعضهم **شعر**
ثلاثة من مهلكات الانام ودعية الصبح الى السفر
دوام مدامة ودوام وطمي وادخال الطعام الى البطن
وقال الاخنف بن قيس اختار الحكماء من كلام الحكمة اربعة
 الاف كلمة تم اختيارها وامنها اربعة كلمات اربعة
 اربعين كلمة تم اختيارها ومنها اربع كلمات **الاولى** لا تشغ
 بالنساء **الثانية** لا تحمل معارك ما لا تطيق **الثالثة**
 لا يقربك المال **الرابعة** كفيك من العلم ما تنهض به **قاعدة**
 اجتمع عند الملك كسرت اربعة من الحكماء عرفوا
 ورومي وهندي وسوداني فقال لهم كل واحد منهم
 يصف لي الدواء الذي لا اذاه معه فقال العروبي الدواء
 الذي لا اذاه معه ان تشرب كل يوم على الريق ثلاثة جرعات
 من الماء السخن وقال الرومي الدواء الذي لا اذاه معه ان
 تصف كل يوم قليلاً من حب الرشاد وقال الهندي الدواء
 الذي لا اذاه معه ان تاكل كل يوم ثلاثة حبات طليح
 الاسود والسوداني ساكت وكان احد قاص فقال له الملك
 لم لا تتكلم فقال يا مولانا الماء السخن يذهب شحم الكلا
 ويذهبى المعدة وحب الرشاد يذهب الصفراء والطلح
 الاسود يذهب السودا قال فيما الذي تقول انت قال