

واحسن لجماع ان يكون عند ثوران الشهوة بعد هضم
 الطعام ومداعبة الزوجة وقد بين في غير هذا الكتاب
 الخود حنة ومفاسد المضم ومن احكم الذبوبة ما روي
 ابوا نعيم نغم الطعام الزبد يسد العصب ويذهب الوصب
 ويطيب التلبه ويذهب التلغم وينقي اللون وروي ابوا
 الفرج عن علي رضي الله عنه في اهل الحرب وعشرين رقيقة
 حمرا بلاق في كل يوم صباحا ومساءلا لم يرفى منه ما نثره
 وفي الحديث الهداوية على ظهور الزبد الاحمر يهوى التام
 ويؤدي العقل ويعوي البصر ويخفف الجسم ويذهب الالتهاب
 ويروي من يصبح بسبع تمرات يحق في ذلك اليوم
 سم وقيل شوي واحد يعقل الرود ويشفي من السم وهو
 اكل التمر الطري على الرقي كل يوم واثنان يعويان الباه
 ويبردان البريد ويشدان الظهر اكل الجوز المطبوخ بالتمر
 الصان والبصل وسمي البصر والاعلمين من الفول المسلوخ
 المزوج فشمع مثله من الزبيب والسمين كل يوم صباحا ومساءلا
 ولثلاثة تشد البدن وحلو الذهن وتنقي البصر وتنور
 الوجه اكل لم الصان القريب من الرقبة واكل الكلوب
 والهريسد بالسمين واربعة تشد الذكر وتمزق المني ويؤيد
 في الباه اكل الزنجير المرقي واكل البصل المفلق في السمين والار
 صفارا يبيض السموم والجلاب واكل العصافير المتلوة
 بالسمين وحملة تحصب البدن وتشد العصب وتريدون
 الجماع

الجماع وترك جوفه الدماغ ليس الشاب الرفيعة واكل الاطعمة
 الدسمة وشم الروائح الطيبة والاغتسال من شرب حنظل ونوم
 القبوله وستة تضعف البدن وتسرع بالشيب والحر
 وتغير الطبيعة وتفسد المزاج لشرع اللحم وشرع الخبث في الحمام
 واكل السمك المالح واكل البصل النيء وشرب الماء عند الانتباه
 من النوم ومدامه اكل لحم البقر وسبعة تفسد الطبيعة وتحدث
 النسيان وتسرع بالشيب وتوجب شراسة الاخلاق وتعب
 ظلمة البصر الحامة في تقع العفا واكل موضع سور الفار
 واكل الخبث والاكاشيك وكثرة النوم مع السوء وصحبة
 من يكرهه والنظر الى الحوفي تفسد **استعمال**
 السواد يرد في جوفه الدماغ وينزكي العقل ويذهب النسيان
 ويعوي العظنة ويشد الهامة ويحفظ الاسنان ويبيضا ويقطع
 عفونها ويطيب الكبد ويبرد الارياح ويكبد البصر ويذهب الباع
 ويبرد البخر ويذهب الرعشة والحمقان والسوء والاسب
 المعدة ووجع اللبد ويشد الظهر ويعوي الباه ويذهب
 ويدبر الملايكة ويوهي الرب ويذكر السهادة عند الموت ويذهب
 حوادة وحسين خضلة حمدة وضدها في الحشنة بل الحشنة
 تر يد معاردها عن الطميط وقطع الخرج شدا علم ان السنون
 حار رطب وقيل حار ابيض وقيل لين خفيف وكان صلى الله عليه
 بلعته بالعل كونه يقطع الباع والرطوبة الفاسدة ويذهب الاسقام
 في الجوف ويحلل الرام ويلين اليوسات المرصنة ويبرد الذاء

المستين