كالسمك واللبن ولا بين رطبين كالفواكه واللبن
ولا بين يابسين كالدخن والعدس ولا يأكل شيئ
صلب ولا شديد اللزوجة يصعب على الانسان
قطعه فهو اصعب على المعدة ان تهضمه لان المعدة
اضعف من الانسان ولا يشرب الماء على المعدة
يغثي على الاكل بسرعة حتى يسكن الطعام في المعدة
فكل ذلك مضر الا ان كان له عادة يأكل ويشرب
فانه مما يضع لان معدته حادة كمعدة الصبيان والنبا ب
ومن اعتاد ذلك فانه اقطع فهذا القدر كفاية
لمن له دراية في تدبير الاكل والله اعلم الثالث
في تدبير الشرب اعلم ان الاصلح من الشرب ان لا
يشرب الانسان حتى يعطش واذا شرب لا يروى
ويشرب الماء مصا ولا يغب غب مثل البقر فانه مضر
وان يشرب ماء عذبا باردا من نهر شرقي او بير فيه
ماء كثير ويتنفس في الاناء ثلاث مرات يسمي الله

وسوادي فقال لهم يصف كل واحد منكم دواء
الذي لاداء معه فقال العراقي اشرب كل ما دخلت
الي الحمام ما فاتر وقال البروجي ان يتقي من حب
الرياد قليلا وقال الهندي الدوا الذي لاداء معه
ان ياكل كل يوم ثلاث حبات من الكابلي الاسود
قال الحكيم السوادي بعد سكوته زمانا وكان احدقهم
فقال له الملك لم لا تتكلم فقال يا مولانا الماء الساخن
يذهب بشحم الكلا ويرخي المعدة وحب الرياد يهيج
الصفرا والكابلي الاسود يهيج السودا فقال له ما
الذي تقول انت فقال يا مولاي الدوا الذي لاداء
معه ان لا ياكل الا بعد الجوع فاذا اكلت فارفع
يدك قبل الشبع فانك لا تشكو اعلة الا علة الموت
فقالوا كلهم صدقت صدقت وينبغي للانسان
ان لا يجمع بين طعامين متفقين على طبيعة واحدة
قوية فلا يجمع بين حار في كلحم وبيض ولا بين بارد

Copyright © King Saud University