

والباذخان وكثرة الجماع والوحدة والفكرة ودم النظم
 في الرئة وكثرة الخفقان والغم ومن قل كلامه قلت علمه
 ومن قل كلامه كشرت سلامته ومن قل جماع طاعه
 ويورث السيل الكلى الطين والاكل البطي والشرب على الزوا
 ويورث الفقر تقليم الاظفار بالغم وكسب المنزل خسرته
 وطبخ فئات الخبز في المنزل والتدالك في الحمام بالخال و
 يفتح اللسان ان يتقلب في هوي صا من دون ويستعمل
 الرياضه قبل الاكل بمقدار ولا ياكل الا بعد الخرج وليتناول بعد
 ما يشتهي من الماء وينام ثمان ساعات من الليل والنهاره ليس
 الكان ويستعمل كل فصل ما يليق به وليحذر من التكشف
 عند انقلاب الهوي لوقوع التزله ولا يقفل عن اسهال اذا
 احتاج ولا يقرب الجماع الا اذا فرطت الشهوه وليبرأ
 بدنه بالدهن والحام الطيب وقله بدفع الغم والغم وجمع
 ما يجمع الغم وليحذر مخالطة الخلق واذا بلغ الشيخوخه بالغ
 في مدارات بدنه واستعمال ما يلائمه وتركه من التعب مع
 رياضه يسير وقال بعض الاشياخ لهم الاسهال اصعب من
 القصد ولكن بعد الزوال وقال بعض الحكماء افضل الجماع ما
 وقع بعد المنظر وانما ينبغي ان يجمع اذا حصل الانتشار للنام
 الذي ليس عن تكلف ولا فكر في مستحسن الجماع المعتدل
 ينعش الحرارة القهريه ويهيى البدن للاعتدال ويفرح و
 ينزل الغم والغضب والفكر والوسواس والامراض البلقميه
 ويحبب جماع العجوز والصفيره جدا والحائض واليتيم
 لم يجمع من مدة طويله والمرقيه والقيحه المنظر والبكر

فقد تضعف بالخاصيه وجماع الحبوب يفرح ويقال صفا
 مع كثرة استفراغ المتى واما الغذاء فلانزلة القه بسقط
 الشهوه وصا ويكسل والحامض يخفف ويهزل وتدفع
 مفره الحلو بالحامض والحامض بالحلو وبالدهن والدم
 بالملح والحريف بالصد وملازمة الحميه تنهك القوي
 بل في الصبه كالتخلط في المرض وفيه ان يتوخى الاطعمه بحسب
 الفصول فيقول في الربيع الاسفيلجات والعرقاات و
 القزاعيات وخرها وتوخد في الصيف البنيه والمضير
 والتفاحيه والمشمسيه والسفجليه والسماقيه والحريميه
 والحماضيه والليمونيه والزركشيه ولقد تم الفالحه
 المليه على الطعام كالعص والبن والابناص وتوخد
 القابضه بعد استقراره في العده كالقناع والاشري والشجر
 اللصم الامن به رلق معدده واما الطبخ فلا يوحدهم عدا
 اخضر فيفسله ويوكلي في الخريف الحراوب الدسمه
 وشوفا القمح والامر بجلب القه والزبد والسكر ويوكلي
 في الشتاء المراسين والرششا الخبز والارز والمقلقل
 والقلقا في بلادها والفت والجزر والقلايا المبزرة و
 المطيب بالمري والمشوي والخبث لجوم الطير والرحش
 حارة بالفعال ويتناول اليسير من الحلو المعتدلة وينقل
 بالزبيب والتين والفسق واللوز والبنديق وخوصدا
 والحمد لله وحده وصلى الله على سيدنا محمد وآله وصحبه وسلم

صفحة