

معند لاوجب ان يتفقد ايضا في الصحة للاسباب  
 العامة المشتركة للصحة الخفية للمرض وهو الهواء  
 المحيط وما يؤكل ويشرب والحركة والسكون  
 والنوم واليقظة والاحتباس والاستفراغ والاحتقان  
 النفسانية وذلك انه يجب ان يتوفى ملاقات  
 الحر والبرد الشديدين والمالكي والمشارب الردية  
 المبخرة بخارا رديا ولا يكون ترتيبه ترتيبا رديا  
 او يتناول الغذاء والمعدة غير نقية من الطعام  
 الاول فيكون ذلك سبب الفساد وان كان محدودا  
 وقد يفد ايضا من شرب الماء البارد الكثير اذا  
 طالت به المدة وشرب النبيذ على غير ترتيب فان  
 هذه الاشياء واشباهها تترك الاخلاط في البدن  
 والحركة الكثيرة لانها تحلل الروح النفساني وقد  
 تسخن العين او تبرد او يحيف او يربط واذا  
 استعملت بعقب الغذاء والسكون الدائم ايضا  
 مما يكثر الاخلاط في البدن والنوم الكثير فانه يبرق  
 العظم فيكثر لذلك ارتقاء البخار فيفلظ الروح  
 النفساني وكذلك السهر الدائم فانه مما يحلل الروح  
 النفساني ويضعفه واما الاستفراغ والاحتقان

فقد

فقد يجب ان تكون العناية فيهما بالطبيعة وكيدا  
 لان الاستفراغ الدائم يضعف والاحتقان ينجر  
 واما الاحداث النفسانية فان الحر وما اشبه  
 ذلك يحمي القلب فينجر بخارا رديا فانه يفتقد عدتك  
 ان تغفل سايرها واعلم ان الاشياء التي تحفظ الصحة  
 هي الامتناع من جميع ما ذكرت ان يضعف البصر  
 وان تعمل العين بالادوية التي تمنع الرطوبات ان  
 تسيل الى العين مثل المرتشيشا والتوتيا والروسخنج  
 والا قليميا والؤلؤ وغير ذلك **صفة حل يحفظ**  
 البصر ويحده يؤخذ توتيا وترى وتصول سبع مرات  
 ويحفظ ويؤخذ خمس مثاقيل حل مصولين  
 مرة او مرتين من كل واحد مثقال ينجر ويرى بالماء  
 العذب ثلاثة ايام كل ساعة ثم يسقى بماء  
 المرزنجوش المروق بالنار ويحفظ ويضاف اليه  
 مسك مثقال كافور رائق يسمق ويستعمل  
**صفة برود** يحفظ الصحة ويحفظ البصر يسمى  
 جلاعيون النقاشين يؤخذ رمان حلو ورمات  
 صارق الحوضنة يحصران ويجعل كل واحد منهما  
 على حدة في قنينية ويسد راسها سدا جيدا