

في الشتاء اكثره مرتان في اليوم واقله واحده وان لا يدخل عندا
على اخر قبل هضمه فالاطعمه المختلفه في الوقت واحدا اذا سلك
بها الطريق الصحيح في الترتيب **واعلم** انه لا ترتيب بين الحلو
وغيره اذ لا بد وان يجذب المعدة الي نفسها وان اكل اخيرا
واما الترتيب في غيره ولا يجوز التخلي حيث تسقط الشهوه
بل يتقطع وهي باقية متى كان الصدر ثقيلا وطعم الغذاء في
الحثا والتثقل يخرج فخر جزئنا ورجب على مرتين
بقا بد ثم ان لا يتناول طعاما حتى تستهيم شهوة اما
دون الاخلاط فلا يصبر والجوع خصوصا الحمر ورين
فانها تنصلح المعدة فتفسد الشاهيه ونقل عن الطبيب
انه ملكت هذه عمره لم ياكل الرمان والتوت وكان يقول
ان لي بدن لا يضره الرمان والتوت وزاد بعضهم المطبخ
والشمس وقالوا ان هذه الاربعم تتكليف بما غلب على البدن
من الاخلاط وعندى انها ينبغي ان توكل وتفتح بما يسلمها
كالسكرين او يخرج بالنعى اذا اسهال تاها نوزت التفقيه
ويبغى ان يخرج بالحلو الحامض والحريف والمالح بالدم
والنابض بالحلل ويترك البليغ وما احتمل من الحلو
والسوداوي من الذهب والصفراوي من الحامض والدموي
من جو العس والباقي لما في ذلك من العقيد بل وان جعل
العندامضاد للزمان فيبتدئ في الترتيب من البارد واليابس
كالسكر والشكيات والحمرجات ويهيئ الحلاوة والنور والبيوس

ويقال

ويقال في الصف في خوالين والبتول الباردة الرطبه وحمل
حار يابس كالحمل والحمار والحمل والحمل والحمل والحمل
والتناصه الصيف **ومر صابا الحكا** في هذا الحمل من اباد
البقا ولم يبق الا الله فليسا كرتي بعدا ولا يتناسا في اعتنا
ولا ياكل على الامتلا فانما ياكل المرز ليعيش لانه يعتنق لياكل
وليعضهم من جنب الدخان والغبار ولم يتلى من طعام
ولم ياكل عند النوم وفي الفصول في معتدلات الفصول
كان حريبا بان لا يطبقه المرض الا اذا حل الاجل **وقال**
الناضل بفراط بالغ في الدواء اما احتت بمرض ودعم ما
وتفت بالصوم والحيمه في ايام الصوم كالخلط في ايام المرض
وانخذ الدواء عند الاستغناء عنه كتركه عند الحامل ليم **وقال**
جا ليموس قلل مضاجع النساء واجتنب الماكل عند المساء ولم
يقرب ما بات من الطعام امر من مطلق الاستقام واستوصوا
بعضهم وصايا فقالوا في الامتلا واقلل من الماء واجه النساء
ولا تاكل ما يورث الهضم العنا تا من من الاذا **وقال**
بعض الاعضاء من بات وفي بطنه شي من القرم قد عرض نفسه للاواع
البللا ومرتها واعند النوم قليلا من الجور فقد حض من الاذا
ومرنا واللبين والحوامض اسمعت اليه الامراض ومن لم
يرض تنيل اكله فليستهدف للمرضات ومراتوا في اكله
لساير الامزج الراباضيه قبل الاكل وسائى والدخول الى الخلال
وعدم شرجه الماء الحار الهضم فون لم يتقطع فليأخذ الفلفل
من البارد مصا من صيق بعد مزجيم بمو الخلل **واما المشروبات**