

واذا اجامعت تكن علي حال وسط من العدا وكل في عليك  
 في كل اسبوع بعينية ولا تاكل الفاكهة الا في او ان تصعبها  
 ولا تاكل القديدا ليا بس واذا تغذيت فتم نومة واذا  
 تغشيت فاسترا بعين خطوه وتم علي سبارك ليغ الكبد  
 علي المعده فيهضم ما في المعده ويستخرج الكبد من حرارة  
 المعده ولا تنم علي مدينك فان ذلك يبطل هضم المعده  
 وما تاكل بشهوه عبيك بعد الشبع ولا تنم ليلة حتى تغرض  
 نفسك علي الخلال ان احتجت الي ذلك اولم تختم واغدد  
 علي الطعام وانت تشتميه **قال بعضهم في الشبه**  
 • شبه النفس علي المؤمن بيه فتغور وامن كل نفس شتره  
 • ما من نفس شترته له نفس وان نال لنا الاراي ما يكره  
**وقال ابو العبطا لفضاي في الفصد وقد فصد**  
 ادوت دما ونكب المزن مثله

**ما ص وجه الارضا حضر زاهيا**  
 دما طيبا او يطقن الدين شربه وكان من الاستقام للناس  
 وقال ابن عباس رضي الله عنه مرضت مرضا شديدا فبدا في  
 اهي بكل شي حتى انما فطشت ليلة الشدة العطش فحبوت  
 ابي شربة معلقه فشربت كلها اردت زلت اعرف الصحة  
 منها في جسمي فلا تحرموا مرضاكم من شياه والله اعلم  
**فايد** لا عند الال لظهور اذ هن قوار الظاهر  
 الذي يدهن الوزا وبالزيت المغسول فانه يامن  
 من المتقين وهو الاغنا عند الشيخوخه وكذلك  
 دهن السمسم والله اعلم **سبحي** ان شخصا اتى شيخا  
 قد قارب من العراية سنة وهو من الذكايامكان  
 العليم قال قد اكرته في الادوية المولده للذكا ففاد

لا ادري

لا ادري ما تقول لا ابي سدس سنين اداوم الاطرب قبل الصغير  
 سبعة ايام في كل يوم سنا وزن اربعة دراهم الي خمسة  
 وترك ما يخرج من البصر وما يخرج من الصرع وما يصبغ منها  
 وها انا علي ما تزون **فايد ومما يبي عنه** وصا الشرب  
 بعد الحزوح من اجامر وعند الغب والجري وغنيا بجماع وبعد  
 الاكل من الطعام وقد تعلم ذلك بعضهم **فقال**

• نوق شرب لما في اربع لا يغا جالية للستقام  
 • عيب حمام وعنب لعا وعنب باه تم اكل الطعام

**ومما يبي عند انصيا** دخول الحمام علي الاستلا فانه يور  
 يصبغ النفس وجماع علي الشبع يورث الفسق وشرب الماء  
 البارد في الحمام يبطي نار المعده ويورث وجع الطحال والقي  
 و اجامر يصعب البصر ومن دخل الحمام يوم حجامته فقد  
 اعان علي هلاك جسمه وظلمة بصره ومن كثر جماعه خل  
 جسمه وضعف بصره ومن اكثر شرب لما بالليل استرخت  
 مثانته ومن دا وما كل السداب قل سله ومن داود اكل  
 الملح رفق بصره **وروي** ان نبيا من الانبياء سكي الي ابيه نقابي  
 وجع الاوداج فارجي الله اليه ان خدا المرقد فدفعه بورك اليه  
 واستدخل بفعل ذلك وبراقال لراوي فقلت لابن عباس  
 ما المرقد قال لكم **فايد جميع الامراض** بوخذ ما  
 المطر فيترا عليه فاخذ الكتاب سبعين مره واية الكرسي  
 سبعين مره ولا اله الا الله وحده لا شريك له سبعين مره  
 ثم ليتر به سمعة ايام بيبر من جميع الامراض **ومما ايد**  
**عن النبي صلى الله عليه وسلم** عن بعض اهل الخيرات كان ورج  
 يتند يدق تسنانه فتراي رسولا لله صلى الله عليه وسلم  
 في مسامه فامرهم ان ياخذ ملح اندرا في وسفر شامبا