

من الغروب لنام عليه بلا وصل فان له منافع عظيمة قال ابن سينا
 ليس من بلع منق النوم عقب في نضاج ما يتبعها انما يتبع
 وتخلل الاغلاط الردية قال بعضهم عبرت النوم عقب الحمام
 يحدث اثره لثراء النبتة غسل وجهه بما بارد او ورد او زهر
 ثم يستعمل الغذاء الحسنة اللطيفة ما في الصيف والامراق
 الدسمة الدلعة المحضه وما في الشتاء السادة ويطاير
 العظم عقب الخروج من الحمام حتى يروح السخونة التي
 اكتسبها الاعضاء فان لم يصبر هذه المدة عن الماء شربه سرحا
 ببعض الاشربة المناسبة كشراب قشور التمر والورد والبنفسج
 المضطرب يستعمل السكر المطيب بالنسك والعوده ويتخلف
 بعد خروج من الحمام جميع الانواع التي تفسد في الصيف
 من العذب وغيره والاستحمامات والابتذال في الايام
 ويبلغ لا يصاب الامراض الحارة ان يتناول الحمام بعد الخروج
 منه يوما وليلة قال ابن سينا وكل من دخل بالبدن بعد الحمام
 منسوب اليه هالم يتم فاذا اخاف فكله لم يزد الحمام وافهم
 ما تفرق بها من انه لا ياكل عقب خروجه كثر اذ به صرح فلان ذكره
 حيث قال كما يكره الرياضة والاستحمام بعد الامتلاء الطعام
 لكونه يملأ الراس بخارا وضوا لا يجعل له امراضا يسهل
 الغشا عند خروجه من الحمام لانه حينئذ يطغى على فم المعدة
 ويملأ الراس فضولا وخارا فيض البصر والسبح وجميع
 الحواس لا يسيما الطعام الحار فيجب ان يمساك عن الاكل ساعة
 زمانية في اذنها الى لنا كلامه ومن حصل عقب الخروج
 كرت او عشي غسل اطرافه ووجهه بما بارد وشوب نحو الحنظل
 وبتدرك صدر الحمام البارء كثره التذثر واللباب والنفس
 بنوعود وغبير وغسل الاطراف بالماء وجود ما احتفظ به

البرود

المبرود من ضرر الحمام تبارك الارباع والمجرب شراب الاسه
 والسكخين فان المسبح ومن خرج منه لضعف في راسه بخار
 فليبقى ان يدلك قدميه اي بكيسهما بعد الخروج دلكا رقيقا
 ليتجدد بخار المتصاعد اليه **تنبيه** اختلاف في مدة
 دخول الحمام فبعض كل يوم مرة وقيل مرتين وقيل كل
 ثلاثة ايام وقيل كل اسبوع وقيل كل اسبوعين وقيل
 كل عشرة ايام وجميع بعضهم بينهما واختلافها باختلاف
 الامزجة فالسلي كل يوم والسودا وكل ثلاثة والدموي
 كل اسبوع والصفراء كل اسبوعين والرخلة لمجرد الغسل
 من غير ذلك لا يضر وان تعدد في يوم واحد لكن يتبع
 ان يحتفظ بعدة من الحقا الخارج لاسيما في الشتاء **والله اعلم**
الباب الثامن في الاستحمام بالماء الحار والبارد
 الماء الحار ينقي ويكفي ويحلل الاغلاط ويذهب الوبس لكنه اذا
 خلط حله الى الاعضا الضعيفة فلذلك يفعل عن الاستحمام
 عند تحلل الاورام وهو صمد ومحدث الصرع والجلد والتهرب
 وفساد الدهن والبهل ويحلج المزج بالماء البارد والبارد
 والبارد يكسب فيحفظ الحرارة ويحسد العضم ويشد البرد
 لكنه في الحمام يحدث القويات والنسوة الكثرة والقسرية
 ويحسد البخار كذا اقروه بعضهم يكن تغل في الاربعين عاما
 ان استعمال الماء البارد عقب الخروج من الحمام يقوي الاعضا
 ويشد العصب كما ينبغي الخريد الماء البارد عقب الحار فيصعب
 ويحفظ الحرارة الجوهرية التي في الاعضاء فانه بعض المحققين
 وارادنا بالافشاك بالبارد التبع بقليل منه حتى يظهر انفعات
 القوي الجوهرية التي في الاعضاء لا ياتي في ما ذكره غيره من التحذير
 منه وفي الاحياء ان يغسل القدمين بالماء البارد عقب الحمام

ف

س