

رواء... لا تأكل ما يخرج أسنالك عند مضغه، منه كثير نومه والرائحة
 طبيعته وتويت جلدته طال عم، الحليل يتروح بنسيم أرضه،
 العافية سره في لا يعرف قدها إلا بعد مدد
 وضع الفارعة اللوات الغزافية في زخمه المر) وضطر اللبنة، ويكبر الحيلولة
 دونه نظيره الفاسد اليه بوضع قبضة منه بيكر يونات الصودا في اللبنة
 وهو موضوع على النار ليغلي
 (عشر الفرسا يرون في قرانته دار المحفوظات في مقاطعة الهمير ومنه ضيق
 سنة على مستند يدل على أنه زيت غيبانه فيه غرام صبيحة شفاء الأوراش
 وفي المستند نص مبرج على المنافع الآتية للبرول؛
 تسكنه آلام العرس وعمره النساء وشفاء الصمم بكسب بفتح طرانه في
 الأذانه المعالجة والوقاية منه الطاعونه والشامه من الربو والنفخ
 إذ يكمن أنه يوضع شئ، منه ذلك الزيت في حقنة ويحقه بل للريش وقيل
 ويدهان الأوماء وشفاء المروحة والبروج وأوماع النفاذ يفضى ككارات
 به ووضعها عليها وتحفيف آلام الأسنان بفرك اللثة به وتقوية للمعدة
 ومنفضة في معالجة الرض وضع الرجل وكسرها الخ
 ومنافع زيت البرول تقدم ذكرها في صفة ١٣٦ ولكن كنبط هنا لما في هذا النص
 من كيفية الاستعمال في بعض الوصفات)
 (فائدة لضغط الدم وتصلب الشرايين) يؤخذ لب القزج غير محض ويقتش
 ويده ويأخذ المريض منه مقدار قنينة شاي مغليا في ماء صباها ومساء
 (وذاوت الشجرة المنيرة والصلح اللطيف) فقال الله عز وجل لا يجرى
 الطير عن فليقل اللهم للطير الطيرين ولا خير الا خيرك ولا حول ولا قوة
 الا بالله

(منع المردوخة الجذرة والشنق) يوضع في الماء حوض من تمر من اللوز
 خواط طيبه - وصايا الشفاء
 وضع أحد الأطباء عشر وصايا المديح في الحانظة على صحته في
 الشتاء وهي: (أولا) لا تبرح منزلك صباحا قبل أن تناول طعام
 الإفطار (ثانيا) لا تتعرض للبرود البارد بعقب تناول شرب ساخن
 (ثالثا) لا تتحرك غير محوط بالثياب حول كنفك وحيدك (رابعا) لا
 تتفق مع طبيبه الفم خصوصا وأنت معرض للبرود وليكنه تنفسك
 بطريقتك الأتفة التي تجعل الجهد ساخنا قبل وصوله إلى الرئتين
 (خامسا) لا تستند بظهرك إلى شئ باردا (سادسا) إذا غت بحركة
 رياضية فلا تترك حربة مكشوفة ولا تقف بجوار نافذة قطار
 شرجية (سابعا) لا تظل الكافي وطبارد ولا سيما بعد الرياضة
 (ثامنا) لا تنظلم إذا كنت صبحا والوا الرب جو فلك وبتلك فقصير
 فاقه الصوت (تاسعا) لا تهل الأحمال بانتظام نومه المداقني
 بلا حركة انقبضت حافة وصرت معرضا للمعتاد والأثر في الصدر
 (عاشرا) لا تغم وجهك ببارداته أو طيناته والأحباب الأثر
 فمناخ صبيحة
 لا يمكنه أنه تكونه الصحة جيدة ببدنه نوم كاف والنوم الطاني يكونه
 ثمان ساعات كل ليلة ويجب أنه يكون موثرا النوم والقيام منتظما بقدر
 الامكان وقد دلت الأختبارات العلمية على أنه إذا لم يستطع البقاء
 ببدنه أكل وقتا أطول منه بقائه ببدنه نوم، ثم انه اللزوم في حفظ
 الصحة، والمطالعة منه أفضل أشكال الأبروكه في ركوب الخيل وتعليم
 الرماية بالرمح والبنده وتعليم الحرافة وتعليم الأجر وما أشبه ذلك