كالسكنجبين او تخرج بالقي او بالاسهال فانها تورث النقية وينبغي ان تمزج بالحلو الحامض والحريف والمالح والدسم والقابض بالمحلل ويترك البلغمي وما احتمل من العلو والسوداوي من الدهن والصفراوي من الحامض والاكل من نحو العدس والباقلا لما في ذلك من التعديل وان يجعل الغذا امضادا للزمان فيستكثر في الربيع من البارد واليابس كالمزشكيات والمهجات وتهجر الحلوات واللحوم والبيوض ويبالغ في الصيف من نحو اللبن والبقول البارد الرطبة وهجر كل حار يابس كلحم الحمل والحمام والحجل والخريف عكس الربيع والشتا فيه الصيف ومن وصايا الحكما في هذا المحل من اراد البقا ولم يبق الا الله فليباكر في الغذا ولا يتماسا في العشا ولا ياكل على الامتلا فانما ياكل المرء ليعيش لا انه يعيش لياكل ولبعضهم من اجتنب الدخان والغبار ولم يمتل من الطعام ولم ياكل عند المنام وفي الفصول الخفي المعتدلات من الفصول كان حريا بان لا يطرقه الا حلول الاجل وقال ابقراط الفاضل بالغ في الدوا ما احتشت بمرض ودع ما وثقت بالصحة والحمية في ايام الصحة كالتخليط في ايام المرض واخذ الدوا عند الاستغنا عنه كتركه عند الاحتياج اليه وقال جالينوس من اقلل مضاجعة النسا واجتنب الاكل عند المسا ولم يقرب ما بات من الطعام افر من مطلق الاسقام واستوصى بعضهم وصيا فقال دع الامتلا واقلل من الما واهجر النسا ولا تاكل ما يورث الهضم العا تامن من الاذى وقال بعض الفضلا من بات وفي بطنه شي من التمر فقد عرض نفسه لانواع البلا ومن تناول عند النوم قليلا من الجوز فقد حصن نفسه من الاذى ومن تناول اللبن والحوامض اسرعت اليه الامراض ولم يمرض قبل اكله فليستهذف للمزمنات ومن القوانين الكلية لساير الامزجة الرياضة قبل الاكل وبتاني الدخول الى الخلا وعدم شرب الما الى حين الهضم فمن لم يستطع فليا خذ القليل من البارد مصا من ضيق بعد مزجه بنحو الخل واما المشروبات فيعدل بها المزاج من ارادها كالبنفسجي للصفراوي والعسلي للبلغمي والفاكهي للسوداوي والليموني للدموي وسياتي بسطها في الما والاشربة والنفع والضرر والجيد والردي في الباب الثالث واذا انها لمجرد البزرية فلا يجوز اخذها قبل الهضم ولكنه مرجوح والصحيح ان الاشربة حتى الشراب الصرف مشتملة على البزريه والدقيق والتغذيه وايصال الماكولات الى اقاصي العروق فيحذي بها حذى الغذا اما الما فلا تغذية فيه كما ستراه فلا يوخذ بعد الاسباب الضرورية كالنوم والحركة ولا بعد توابع الاستفراغ كجماع وحمام واما منع بعضهم عن الشرب قايما او بالبسا

فقد

118

صفة قطور

نافعة للنزلة ولعقب الرمد وتخلخله وتعر وتنفع لجلا البصر وهي من الخواص العجيبة ولقد نقلتها عمن جربها مرارا ووجد منافعها وخواصها باذن الله تعالى توخذ توتيه فتسحق سحقا جيدا وتوضع في انا نظيف ويوضع عليها ما ورد ويسخن على نار لينه بحيث انها تفرش ويقطر في العين ويكحل بعدها بالسكر النقي صباحا ومسا فانها غاية ه

يد في كل واحد على حد ثم نا عما ويرفع الدبس على النار الى ان ياخذ قوامه دينيز الى الا ان يسحق الى ان يسكن غليانه ويوضع الاجزا به ويرفع الى وقت الاستعمال والله الشافي ه