

وقيد ونحوه كان هاريد البدن اكثر ما يتولد من زاد في البدن ونقصه عنه وخسبته بترلة ابدان الذين
 هم في النور والخصب ونحوه كان ما يتولد من البدن اكثر مما يد عليه من الغذاء افض البدن وتعمل بترلة
 ما عيش الاصحاب الدق والسرل ومي كان ما يولد من الغذاء على البدن مثل ما يتولد من كان البدن باقيا على حاله
 لا يضي ولا يذبل وعقل ذلك من السراج الذي قوامه بانه ياتي بالشيء الذي يديه ونحوه ويغيره على حاله لا يستعاد
 التالزب مكان ما يتولد منها فاما علم السراج الزيت انقفا وتلاشي وكذلك الغذاء ابدان الحيوان ونحوه
 لطعام ما يتولد منها فانه بعدت الغذاء هكذا ليجوا به في ان كان ما يتولد من ابدان مختلف ليجوا هر وطبيعة ليست
 طبيعة واحدة لا سائر ابدان ولا من ابدان الواحد لان الجواهر الذي يتولد من اختلاف الجوهر الذي يتولد من
 العصب وخالق الجوهر الذي يتولد من العرف والذي يتولد ايضا من هذا الاعضاء في جوارده ومنه باردها
 ومنه رطب ومنه باس فلا خلاك في طبيعة ابدان واختلاف طباع الاعضاء وما يتولد منها اختلف طباع
 الاطعمة والاشربة في كيمياءها وجواهرها ليعتد كل واحد من الناس بما يتولد من غذاءه فكلما كان ما يتولد
 منه فيكون الطعام خفيا ما يتولد من الجوهر الذي يولد الرطوبة والذات ما احتاج الجسدية مع رطوبة طباع والاشربة
 في ارجحها وجواهرها وسائر احوالها ومع رطوبة طباع ابدان في ارجحها وهي انها وسائر احوالها تتركز ارجحها
 يوافقها من الاطعمة والاشربة في حال الصحة والمرض فاما طباع ابدان في حال الصحة واختلاف في كيمياءها
 هي انها فقد تكون عادية كمالا صافا والزواج ودلايها فاما اختلافها في حال المرض فنحن نذكر ذلك فيما بعد واما
 اختلاف طباع الاغذية فاننا نذكرها في هذا التوضيح فقولنا ان الاغذية تختلف بعضها بعضا بعضها بعضا في
 البدن من وجوهها من قبل جواهرها فاما اختلافها من قبل كيمياءها واما من قبل جواهرها فاما اختلافها
 من قبل الكيمياء من الاغذية من ماهو حار ومنها ما هو بارد ومنها ما هو رطب ومنها ما هو يابس ومنها ما
 هو معتدل وكل واحد مما يحس ابرد او رطب او يابس او جاف والبدن وان كان تعله ذلك باطراف وقوة قوية فيل
 لذلك في الدرجة الراجعة بترلة النوم والصلابة في الحرارة فان كان فعله دون ذلك فيل ان في الدرجة الثالثة
 وما كان منها فيعمل فعلا متوسطا فيل ان في الدرجة الثانية وما كان منها فيعمل فعلا ضعيفا حتى لا يظهر
 الحس صيدا ويحتاج مع ذلك الريق ويحس فيل ان في العمل ذلك في الدرجة الاولى بترلة الحسنة والبر
 المتدني حتى انما الذي يفعل من ذلك ليس بالقوي في العافية ولا بالضعيف الذي يحتاج معه العجز
 قياس برهوضه وسط بين العالين فيل ان في العمل ذلك في الدرجة الثانية وكذا ذلك يجري في الاشربة في ادوية
 على هذا المثال فاما اختلاف فعل الاغذية من قبل جواهرها فان من الاغذية ما هو لطيف ومنها ما هو غليظ
 ومنها ما هو معتدل فالغذاء اللطيف هو الذي والاعتدال الكثير منه يعنى غذاء بسيروا والغذاء الغليظ هو الذي

ما يتولد من بدنه اذا كان صحيا
 واخذ كل واحد من الاعضاء
 ما يتولد منه
 والاشربة تختلف
 في كيمياءها
 والاشربة تختلف
 في كيمياءها

الغذاء

الاعتدال القليل منه يعنى في البدن غذاء كثيرا والغذاء المعتدل بين الغليظ هو الذي يعنى في الاعتدال
 ضد الغذاء المعتدل لا والاعتدال الكثير غذاء كثيرا والاعتدال البسيط على حسب كبره وكل واحد من الاغذية
 الشبيرة والغليظة يعنى في البدن اما غذاء احمور واما غذاء ابيض واما غذاء احمور واما غذاء ابيض
 البدن غذاء احمور وهو بترلة ثم الفرائح والطواهيح ونحوها لا تدرك واقعيه الا في رخص الايديك ومن البقول الحنق
 ومن السمك الرضخ حتى الصغار ومن الشرب الرحيان وما يجري مجراه من الاغذية التي تذكرها
 يشاهد هذه الاغذية موافقة لمرحان قليل القرب والرياضة وهي من اوزن الاشياء لحفظ الصحة الدائمة
 التامة لان الفضول المتولدة منها اقل بدرجة العظم وهي ايضا موافقة لاصحاب الارض المزمعة الا انها
 لا تضل من يحتاج الى الرطوبة في قوته ومن يريد خصب بدنه فاما الغذاء اللطيف الذي يعنى في البدن غذاء
 منعوم وبترلة الرشايد والكتول والنقم والبر والكرات والبرجور والباد وروح والفاخر لسائر الاغذية
 الرقيقة والرملة والمالحة فان هذه كلها تتولد من واحد من روية ويقال لها اغذية مسطحة الا انها وان
 كانت تتولد في البدن اضا طاصرا ودية بحرف الاضلاط ويصدها فانها قد ينفع بها من كان في بدنه اخلا
 غليظة بل بترلة لتطهيرها اياها وينفع بها الامراض المزمعة للطفها المواد الحارة لها وقد قال جالينوس
 في كتابه في التدبير اللطيف انه مع حفظه للابدان على الصحة الدائمة الوثنية وقد ينفع به في شتاء
 كثير من الامراض المزمنة وكثيرا ما يستعمل في هذه الامراض التدبير اللطيف عن استعمال الادوية قول
 ايضا في خبث هذا التدبير من اوجاع المفاصل واوجاع الكلى ومن غلظ اللحال والكبد واصحاب اليربوع
 الذين قد ابدى بهم الصرع وقد يرى بهذا التدبير من اصحاب هذه الاعراض كثير من احوالها من غير
 ان يستعملوا اشياء الاذوية ويعنى بالتدبير اللطيف استعمال الاغذية اللطيفة والمطهرة وتقبل الغذاء واستعمال
 الرياضة فاما الغذاء الغليظ الذي يعنى في البدن غذاء حمور بترلة ثموم الصا والسكرية ثم وضرب السميد
 ولحمية الفروقة بالتحديد من السمك الكبار الصلب اللم المتولد في الرضراض وهو وهو من الصان والافز
 ولحم الرطب والبض المسلوقة والشرب الحلو الغليظ وما شاكل ذلك من الاغذية التي نحن في ذكرها فانها بعد
 هذه الاغذية موافقة لمن كان كثير القرب والرياضة وينحتاج الى الزيادة في قوته في خصب بدنه فاما الاغذية
 الغليظة للمجموعة الكبريس بترلة الثوم البزك والخبث والنبوس والكباش والكرز ووجع والبصق
 الشد والقطر والحماة والشرب القطير ومن الاعضاء الكلى والرمض وما يجري مجراه وهذه الاغذية روية
 والله المتولد من امدومها واصحاب الكبد والقرب السدود والرياضة القوية فان كانوا يسررت في
 العاجل وليس يكاد يلبون من عوايلها فاما الاغذية المعتدلة بين اللطيفة والغليظة فهي بترلة ثم الحنق

غذاء بسيروا

ومن البقول الحنق