

متصفا وكثيرا ما يكون العطش عن بلغم فربح متخون بمجاعة عنده  
 او ما في ذلك ردي ذلك العطش بالحرارة الزيادة فان صرع عليه خصوصا  
 اذا جمع بين الصبر والنوم انما هي الطبيعة تلك المادة العطشة فانها  
 وليكن ذلك العطش وبهذا كثيرا ما يكون بالاشياء الحارة كالعسل  
**والحرارة** وضدها الاكل الذي قد يسلكه  
**على سبيل الاعتدال في حفظه** والنوم الاعتدال في حفظه  
**وليك يلبس في الضال واقفا** من بعد صوم في بكونه نادفا

**لا غيره** الرابع والخامس الحركة وضدها وهو السكون والاول منها الذي  
 قد يسلكه الشخص منها على سبيل الاعتدال لان افراطه مجرد وافراط  
 الحركة يجفف وهي اذا كانت معتدلة من احوك الاسباب في منع تولد الحكة  
 الباردة عند كل هضم من الهضم الا انما فان الغشاء لا يصير بجليته  
 جزء عضو بل لا بد وان يقع منه عند كل هضم فضلة فاذا تركت  
 كثرت على طول الزمان اجتمع منه فضلات ضارة بالبدن وان استقرت  
 بالادوية تادمه البدن منها لان اكثر مسميه فلا بد من شيء يمنع تولد  
 واهوك الاسباب في منع الحركة لانها تمنع الاعضاء وتسيل فضلاتها  
 فلا تجتمع على طول الزمان وهي ايضا تعود البدن الحفتر والنشاط ويجعل  
 قاتلا للفساد وتصلب المفاصل وتقوم الاحكام والروابط وتقوم  
 من جميع الامراض المادية اكثر المزاجية كالبارد والرطب وتتم الحركة  
 بالرياضة وسائر تقربها مع خوابه ارض متعلقه بذلك فتم هذا الذي  
 ذكرناه في الحركة والسكون البه نيين اما النفسانية فالحركة منها  
 بلزها حركة الروح اما الظلج وقت كماله الغضب الشديد او قليلا  
 قليلا كما في الفرح المعتدل واللذة والغضب الضعيف او في الغضب  
 دفعة كما في الغضب الشديد او قليلا قليلا كما في الغم والنزع الضعيفين  
 او في الغضب والخارج كما في الغضب واليتم ذلك سكونا ما تمركت اليه وبدرجة  
 ما تمركت عن المظن من ذلك قاتل وافراط السكون الشيء مرد مباد

لا سيما للدماع لعدم التحلل الواجب وهو التحلل الذي يحصل بالرياضة  
 المعتدلة الذي يحفظ الصحة وتزيلة الفضلات الموحية للرضه اسان  
 والسبع النوم والتقطعة وهي الحركة شبه كما ان السكون بالنوم شبه  
 وفيه تنورا لروح الداخل فيبرد الظاهر ولذلك يجوع الود تار اكثر  
 ويخلط اي يراعي الشخص فيه الاعتدال وليك مع ذلك يلا متصلا  
 واقفا بعد هضم الغداء وشروع في الاعتدال وسكون ما يتبع ذلك  
 من نومة وفرفة فذلك هو الذي يكون نافعا لانه والحالة هذه يمكن  
 القوة الطبيعية من افعالها ويرجع القوة النفسانية ولذلك يمتنع  
 الطعام المهضم الاربعه ويتبارك به الضعف الخالي عن اصناف  
 التحلل ما كان عن اعلى وما كان عن مثل شرب دوا او مثل الخبز او  
 وهو انفع شيء للمشاغ فان يحفظ عليهم الرطوبة ويمنعها ومن استعان  
 به على الهضم ينبغي ان يستدعيه وعلى اليمين قليلا ليبرد الغشاء الوافر  
 المعده ليله الى اليمين فبناك الهضم اقل لانه يميل اليه حرارة الكبد  
 على اليسار طويلا ليشتمل الكبد على المعده فيسحقها ويعينها على الهضم فاذا  
 تم الهضم المعده عاد الى اليمين على اعداد الكليوس الرحمة الكبد  
 النوم على البطن سبعين على الهضم معونة جيدة لانه يحرق الحرارة العزينة  
 ويحصرها فتكثر واما الاستلقاء فزوي الضلف فتجرب من مجارها اليه  
 هو قيام مثل التخمير والحك والنوم على الاستلقاء فربح الضيف من  
 عادة الضعفاء من المرض لما يعرف لعضلاتهم واعضائهم من الضعف  
 والمظهر احوي من الجنب لا غيره اي لا غير النوم الجامع للقيود  
 المذكورة وليس ينافع بل هو ردي فالنوم الزايد على حرا الاعتدال ينقل  
 مع تحلل الرطوبة العزينة والحرارة فتهدت الامراض الباردة و  
 بلادة العزيمة النفسانية والنقص عنه يكثر مع تحللها فخيرت  
 الامراض الحارة ويسيج الهضم ويحرك الاغلاط ويضعف الدماع وينسج  
 مزاجه الرطب من اليوسه وربما يؤدي الى اختلاط العقل بسبب افراط