

بامولانا الدوا الذي لاداء مقله الا تاكل الا بعد الحون
 فاذا اكلت ما رفع يدك قبل الشبع فانك لا تنتفع
 علة الاعلة الموت فقالوا كيف صدق صدق **وينبغي**
 ان لا يجمع الانسان بين طعامين متفقين على طبيعة
 واحدة فلا يجمع بين حارين كاللحم والبيض ولا بين باردين
 كالسمك والخبز ولا بين راييس كالخض والعدس
 ولا تاكل شيئا صلبا ولا شديدا كالزوجية يصعب على
 الاسنان قطعه فهو اصعب على المعدة ان تهضمه
 ولا يشرب على الاكل بسرعة حتى يستنفذ الطعام في معدته
 فكل ذلك مضر وهذا القدر كافي في تدبير الاكل والله اعلم
الثاني في تدبير الشراب اعلم انه ينبغي للانسان ان لا يشرب
 الا دون الرية وان يشرب ما وجد باطرا من نهر شرقي
 او يتركه الماء وينقع في ثلاث مرات خارج الاناء
 ويسمي الله في اول كل مرة ويجعله اخرها كما جاء ذلك
 في الحديث وينبغي ايضا ان يكون الشرب في اناء خريف من
 الطين وهذا هو الشراب الصالح المراد بالصالح **قال** بعض
 الحكماء الشراب في اناء العباس ردي لا يفي ولا مري وفي اناء
 القوديني غير مري وفي خريف الطين يفي مري ويجوز
 من كثرة شرب الاعداء كشدته التهاب حرارة العطش فان
 كان لا بد له منه فليستعمله بشراب المصطكي المتقد
 فانه نافع وقاطع للحرارة جيد قوي ويجذر ايضا من شرب
 الماء المالح والكدر وهو المتغير اللون والمنتفخ وكل ذلك
 ردي مضر لا خير فيه جالب للامراض **وينبغي** ايضا ان لا
 يشرب الماء من اناء حتى ينظر اليه فيه لانه لا يدي ما
 الا نفع

يندفع اليه من باطنه حال شربه منه خصوصا اذا كان الاناء
 ضيقا كالقلاة والكوز والركوة بل يجب الماء في اناء اخر
 يكون مفتوحا ليتمكن بصره من رؤية الماء المشروب
 فان لم يره الماء شيئا من حقايق النفس شربه والآن
 هذا اذا كان الشرب في وقت تمكن رؤية الماء فيه كالنهار
 واما ان كان في وقت لا تمكنه رؤية الماء المشروب كالليل
 او محل ظلام لا يتمكن بصره من رؤية الماء لعدم وجود
 النور فيه فيضع حرفة نظيفة على فم الاناء الممشروب
 منه لتحويل بصره وبين ما في الماء ان كان فيه شيء مما
 يودي به وهذا القدر الذي وصفناه في كيفية شرب الماء
 كما في تدبيره والله اعلم **الثالث في تدبير الحركة** اعلم ان
 الانسان لا بد ان يبقى في معدته من كل طعام فضلة ردية
 فاذا لم يتحرك بحركة مخصوصة في وقت من الاوقات المخصوصة
 لها حتى يضي عليه زمان يتفهم فيه الطعام بالغوفا
 الهاضمة التفت تلك الفضلات الردية بعضها مع بعض
 في الملاء فاذا اجتمعت فيها حصل لها ثقل وتولد من ذلك
 ضرر ومرض عظيم فحينئذ ينبغي لمن حس بذلك ان يتحرك
 حركة معتدلة ويطي التي يسكن منها حسه وينتفض
 بها تلك الفضلات المجهمة الردية والقذر الصالح من الحركة
 هو الذي يكون في وقت خلوه المعدة من الطعام وذلك بعد
 الهضم الكامل وتسمى هذه الحركة بالريضة وصفتهما
 ان يتحرك بحركة خفيفة معتدلة مثل ركوب دابة او مشي
 متوسط طويل تنفض منه تلك الفضلات او علاج بعض
 الاشتغال او قراءة او نحو ذلك مما يودي به الى فضلهما والفرق