

الحام فتح التلات وسقوط القوي والورم والوهن
والراجة الكريمة وما دامت القوق زايدة والبدن
يتمو فملكنت جيد وميتي احسن بنقص نقين الخروج
تدرجيا كاله خول وتفسل الاطراف بالما البارد ويجتنب
الشراب فيه وبعدك ويدثر ويمكث في الصيف في البيت
الخارج طويلا ويلزم الراحة وشم الطيوب بحسب
الفضول وشرب الامراق الدهنة مطلقا وما العسل
سنا والسكجيين صيفا ومن ما يلحق بهذا الاستحمام
بالما البارد ودقة من اول السرطان الي نصف السنبلة
في مثل مصر والاسد في نحو الروم ويجوز في ما عدا
التشا في نحو صنعا وهو علي وجهه ينعش المرات ويشد
البدن ويعدل الهضم ويجتنبه صاحب الدماغ
الضعيف والمهزول والملتقي بالطعام وما دام البدن
يلتذبه فحيد والابور بالترك ومتي كان بالما العذب
فهو اولى ولا باس بكبريتي ومراخ السمين وذى حكمة
فمن احكام الاستحمامات ملخصة **البحث السابع**
في بقايا احكام ضرورية من تدبير الصحة الاشك

ان

ان المزاج في معرض التغيير وان التزام قوانين الصحة
عسرا فله يقع الا النظر في تدارك ما به الخروج عن
الصحة فان كان قد اوجب مرضا فسياتي الكلام عليه
في الامراض او عرضا لغيرها فان يريد صاحب نقل
المزاج الفاسد الي مزاج صالح في الغاية وهذا يتم
بطول في التدبير وملازمة ووقوف عند رأي الفاضل
المخالف او يريد مجرد الرجوع الي ما به بعد صحته
في الجملة وهذا يكون بالترام ما ذكرنا من الاسباب
كلها علي الوجه المذكور ومن الناس من يصعب مسيضا
متلا دون غير فليستعمل المستخفات فان بها صلاحه
قطعا وكذا الكلام في السن والصناعة وبأقي الطوارق
ويجب تعاهد الاستفراغ وتفتيح السدد وتنقية
التخراخيد والمعاجين الكبار كالشرا والسوطير واحذ
التيق والقوطم غالبا والكموني عند حدوث الرياح
ودواء المسك عند الحرقان ومعجون العنبر عند تقير
الراس والتقي عند الامتلاء وفرط السدد والرياضة
عند حدوث الكسل وعلي السمين هجر الخلو واللحم