

السمن والهنال ما فيه مقنع وقد عرفت فوايد السمن
 اراده فليطاط اسبابه المذكورة ثم مر به السمن ان كان
 مفرط الحرارة او غيرها من الكيفيات عد لها اولاً ثم يطاط
 السمن ويجوده من الاعذية اللبن والبن والقلقاس
 والهرسية والمحص والفول واللوبياء كيف ما فعلت **واما**
 الادوية فللناس فيها تشعب كثير فلنذكر ما جربناه من
 ذلك سمته لمن لم يجاوز الخمسين وكان مبروداً يؤخذ
 عشرين درهما نار حيل وعشرة قستق وخمسة شاه بلوط
 وثلاثة دار صيني وواحد قرنفل تدق وتطبخ في مائة
 وخمسين درهما لبن حليب حتى يذهب ثلثه فيلحق
 فيه ثلاثين درهم سكر ويستعمل حاراً بعد جماع او حمام
 ويكون قد اعدد حاجة وقد تهرت بالطبخ فيجعل في نحو
 خمسين درهم من مرتبها اربعة قراريط من خرقة البقر
 ويشرب بعد ما ذكر فيعمل ذلك كل اسبوعين مرة مع
 حجر الخواص والمواضع وضروب الرياضة كالجماع والجمام
سمنة ثم وراي المراج وبابسة عشرون درهما
 نخالة ويطاطها لوز حلو قستق عدلية بز وحنشخاش من

كل خمسة عشر حصص عشيرة تسحق وتطبخ بثلاثة ما مرة
 درهم ما حتى يبقى الثلث ويترك ليلة ثم يصفي من القذ
 ويستعمل بالسكر بكثر ذلك في الاسبوع مرتين وتقلبات
 العذبة وحدثها تفعل ذلك **وفي الخواص** ان كعب
 البقر اذا سفح فاسمن وان الخنطرة اذا طبخت
 مع الخنافس والحمل السحوف وعلفت بها حاجة
 حتى يسقط ريشها واكملت سمته بافراط **وقد**
 جرب فصع سمته لكل زمان ومزاج طنقطة ريب
 رطل سولق شعير سمسم وز فول لوز قستق جوز
 صنوبر يدق شاه بلوط من كل نصف رطل اربع خشخاش
 سنبل فوج حصص نار حيل اميج دار فلفل حلبة صمغ كثير
 هندي من كل ثلاث اواق خمرا او قيناب حب امير
 باديس المعروف في حصص بالعققة والقشع حب غول
 الزرروت من كل اوقية تسحق الكل بالغا ويطبخ بماء
 النخالة وقد طفي فيه الحديد حتى يهرج فيسقى مثل
 وزن الكالين ومثل نصفه سمن ويطبخ حتى يذهب
 اللبن فيلحق عليه مثله مرتين عسل حيدان كان في الشتاء

كل