منقسم الى قسمين احدهما حفظ صحة موجودة والثاني ما يصلح دواء لكل امراض اعلم
ان الاصل في حفظ الصحة الموجودة ان تعلم ان البدن لا بد له من ملاقاة الاشيا ضرورة
واهمها عشرة اشيا ينبغي تدبيرها وتعاهدها لحفظ صحة البدن ويستعمل القدر
الاصلح من بعد كل واحد منها وهي الاكل والشرب والحركة والسكون والنوم واليقظة والجماع
والاهوية والعوارض النفسانية والعاشر تدبير اعضا البدن الصحيح فنذكر كل منهم
على الانفراد الاول تدبير الاكل اعلم ان القدر الصالح للاكل دون الشبع وان لا يملا الانسان
بطنه البتة قال النبي صلى الله عليه وسلم وهو سيد الحكما والعلما ما ملا ابن ادم وعا
شرا من بطنه حسب ابن ادم لقيمات يقمن صلبه فان كان ولا بد فثلث لطعامه وثلث
لشرابه وثلث لنفسه وقال النبي صلى الله عليه وسلم البطن اصل الداء والحمية راس الدواء
وعودوا كل جسد بما اعتاد ووجد من الناس من قد اعتاد الشبع والمطاعم الرديه
والعلل فيه كامنه وان كان صحيحا فالاصل يرجع الى ما يصلح للاكل بثلث البطن او غيرها
ويستعمل الماكول على التدريج حتى يعدل حاله والاصل للمعدة فيهن المطاعم الخفيفة
المعتدلة كالارز ولباب خبز الحنطة ولحم الفراريج والدراريج والسمان وشرب حليب البقر
والغنم من تحت الضرع ونحو ذلك واما اهل الكد فلا تضرهم المطاعم الثقيلة كالهريسة
والفطير ونحو ذلك والاصل للماكول المعتدل لانه اصل العافية وللاكل اوقات
وكيفيات قال الحكما الاصلح في كل يوم وليلة ثلاث اكلات وقت البرد وللكليتين وقال
بعضهم في كل يوم وليلة [illegible] الصائم ولا باس بما قد تعودون الناس من
الغدا والعشا [illegible] مع العذر اليسير من الطعام [illegible] حتى يسهل
على المعدة هضمه ويبدأ بسم الله ويختم بالحمد لله فهذا هو الحال الاصح

وينبغي

وينبغي ان يجتنب اشيا مضرة فليحذر كل الحذر من اكل الطعام نيا او ماء تستعفونه
النفس ومن ادخال الطعام على الطعام لم ينهضم وظن انه شبع فهذا مما يسرع
بالعلل ويكون سببا للهلاك وكذا قال بعضهم شعرا ؛ ثلاث مهلكات للانام
؛ وداعية الصحاح الى السقام ؛ دوام مدامة ودوام وطي ؛ وادخال الطعام
على الطعام ؛ وقال الاحنف بن قيس اختار الحكما من كلام الحكمة اربعة الاف
كلمة ثم اختاروا منها اربعماية ثم اختاروا منها اربعين ثم اختاروا منها اربع كلمات الاولى
لا تنسى بالنسا الثانيه لا تحمل عدوتك ما لا تطيق الثالثه لا تحزنك للمال وان كثر
الرابعه تكفيك من العلم ما تنتفع به واجتمع عند الملك كسرى اربعة من الحكما عراقي وروحي
وهندي وسوداني فقال لهم الملك ليصف لي كل واحد منكم الدوا الذي لا داء معه
فقال العراقي الدوا الذي لا داء معه ان تشرب كل يوم على الريق ثلاث جرع من الما الساخن
وقال الرومي الدوا الذي لا داء معه ان تاكل كل يوم ثلاث حبات من الاهليلج الاسود وقال الهندي
الدوا الذي لا داء معه ان تاكل كل يوم على الريق ثلاث دراهم من حب الرشاد والسوداني
ساكت وهو احدهم فقال له الملك لم لا تتكلم فقال الما الساخن يذهب [illegible]
الكلا ويرخي المعدة وحب الرشاد يهيج الصفرا والاهليلج الاسود يهيج السودا فقال له فما الذي
تقول انت يا مولاي الدوا الذي لا داء معه لا تاكل الا بعد جوع واذا اكلت فارفع يدك
قبل الشبع فانك لا تشتكي العلة الا علة الموت فقالوا الحكم صدق صدق وينبغي للانسان ان لا
يجمع بين طعامين متنافيين على طبيعة واحدة قوية ولا يجمع بين حارين كاللحم والبيض
ولا باردين كالسمك واللبن ولا بين يابسين كالارز والعدس ولا تاكل شيا صلبا
شديد الزوجة الذي يصعب على الانسان قطعه فهو اصعب على هضمه [illegible]
المعدة