

والمطاعم الردية والعلل فيها كمنه وان كان محتاجا الى ^{مصلح}
ان يرجع الي ما يصلح من الاكل والمأكول علي
التدرج حتي يعتدل حاله والاصلح اليه يصيب
المطاعم الخفوفة المعتدلة كالارز ولباب خبير
الحنطة ولحم القراييج والسمن وشرب حليب
البقر والغنم من تحت الضرع ونحو ذلك
والاصلح المأكول المعتدل لانه اصلح للعافية
وللاكل اوقات وكيفية قال
الحكما الاصلح في كل يوم وليلة ثلاثه
وقت البرد وقال بعضهم في كل يوم
وليلة اكله وهي عند افطار
الصائم ولا بأس بما
تعوده الناس من الغلاء

يخرج المصلح والهيليج الاسود يهرج المسود قال فما الذي
تقول انت فقال يا مولانا الدواء الذي لا داء معه
ان لا تاكل الا بعد الجوع واذا اكلت فارفع يديك قبل
الشبع فانك لا تسكوا بعللة الاعلة الموت فقالوا
كلهم صدق ونبيغي ان لا يجمع بين طعامين متفقين
علي طبيعة واحدة قوية فلا يجمع بين حارين كاللحم والسمك
ولا بين باردتين كالسمن واللبن ولا بين رطبتين كالقوكم
واللبن ولا بين يابسيتين كالخضن والعديس ولا تاكل شئنا
مليئا ولا شديدا الزوجه يعقب علي الانسان فظفره من
علي المعده ان يهضمه ولا يشرب علي الاكل بسرعة حتي يسكن
الطعام في معدته فكل ذلك مضرب من هذا القدر كان في تدبير
البدن والاكل والداء اعلم الثاني تدبير الشرب ان يشرب
الانسان ماء عذبا باركا من غير شرب او من كثرة الماء