ببلع شيئا منها قليلا قليلا ثم يدخل الحمام ويفصد منه في موضع معتدل ويصب على راسه ماء فاتر كثيرا ثم يخرج ويغتذي بماء الحصرم والعدس بعد الملح ونحوها ثم يبلع شيئا من الكافور وهو صحيح وايضا فيضع على راسه خل خمر ودهن ورد وماء ورد مبرد بالثلج ويشرب ماء الشعير فان اشتد السكر والخمار عنه فليشرب شرابا يسيرا ممزوجا كثيرا **ومما** يقطع الخمار كثرة الكلام والمشي الطويل الرفيق وتنشق البنفسج والخلاف والورد والكافور وماء ورد وحب الصنوبر الكبار على الراس **دواء** جيد للخمار من الصندل والجلنار والكسفرة والنيلوفر وحماض الاترج والرمان الحامض وعرق سوس وورد وطباشير يشرب منه ثلاثة دراهم مع قرص كافور باقيته وثلث حماض الاترج او الرمان الحامض او الريباس **دواء** اخر يستف ثلاث سفات كزبرة يابسة مرضوضة مع مثلها سكر **و**من جيد الاشربة لقطع الخمار رب الحصرم ورب حماض الاترج ورب الريباس **دواء** يطبخ سبعة اواق خل خمر وتمر هندي واجاص وعصارة حماض الاترج فيطبخ حتى ينعقد مع ثلث الجميع سكر طبرزد ويستعمل فانه ينفع ان شاء الله تعالى

:: المقالة السادسة ::

في تدبير المسافرين وهي تسعة عشر فصلا في الاحتراس من الحر وتلافي ما يحدث من ضرره في المسافرين من سافر في حر شديد فينبغي ان لا يكون ممتلئا من الطعام ولا مخمورا ولا شاربا من الشراب وقت الحر ولا ينبغي ايضا ان يكون خاليا خاويا من الطعام والشراب البتة الا ان يكون متخما والاجود اذا كان متخما ان لا يبيت البتة بل يمسك ويطيل النوم حتى يخف ما طال لم يكن متخما بل يشتهي الطعام وتوادن شهوته فليأكل اكلا معتدلا الى الغفة ما هو من الاغذية باردة طبيعية مسكنة للعطش كالزيرباج

والسلام

والملاح وماء الحصرم وخل الزيت ونحوها والبوارد وان كان ممن يشتهي الطعام البتة او وجد فضل حرارة وعطش فليشرب سويقا من السويق بالسكر والماء البارد ثم يلبث ساعة يروح فيه او يتوقف قليلا وخاصة ان يشرب من الماء فضلا لانه ان لم يجر في الوقت قليلا فليمش قليلا ولا يعنف في الحركة سرعة ما ولينوم اعطافه كلها والاحتراس من الشمس لا سيما ان كان في ايام الصيف وسفره الطويل في الحر الشديد على الخلاء والخواء والعشاء فالابدان المحصورة اخر والابدان العبلة اخرى والابدان العبلة ما ينبغي ان تدوم قلنا انا لسنا نقصر في كتابنا هذا الى مثل هذا التفصيل والتحويل اذ كان محتاجه الى وعورة واغراب في الصناعة بل الى الاعم الاكثر والعادة في ذلك ايضا حفظ عظيم وذو الابدان المعتادة للحر والبرد والتعب وسائر العادات اقوى واصبر عليه وهو فيهم اقل نكاية منه والتي لم تعتد ذلك حتى اذا قطع مسيره فليستريح هنيئة ثم يغتسل بالماء العذب الفاتر ثم ليأكل من الفواكه والاغذية المبردة الرطبة ويضطجع في موضع ريح ويجتنب البارد جدا وهو صراط فعالج بماء ورد ودهن ورد وخل خمر وزد في الاغتسال بالماء واجعل ميل اغذيته الى البرودة والرطوبة اكثر ويتنشق دهن البنفسج ودهن القرع او دهن الخلاف فان لم يجد حادث مكروه سوى عطش في هذا فان عطش فليمسك عن الشرب حتى يسكن ما عطش فان لم يسكن فليكن شربه الماء والسكر وتنقية للشمس واحتراسه من الشمس والبلغ وليأخذ قبل مسيره من الاشياء القوية المطفئة كسويق الشعير بالسكر والماء البارد او لعاب بزر قطونا او الجلاب او ماء الشعير ويشتد عند تزوده بالاغذية والفواكه المبردة والالبان