في بلاد الحر فيما اراه والله واعلم **وحب** الغراريج جيد في ذلك ولا
يحبس الخلا اذا احتفز لحظ ففي حبسه افات عظيمه منها القولنج
والسحج وعسر البول والحصا والجام من غير ذلك **واعلم**
ان صنات الاغذيه الجوده ثلثة فمن كملت في غدا فهو اجود الاغذيه
وجود الاغذيه ورداه على قدر حظ منها في الكثرة والعدم وهي اللطافة
والجودة والكثرة مثال الغدا اللطيف الجيد الكيموس القليل الغدا
البقل مثال الكثيف الردي الكيموس الكثير الغدا لحم البقر ويجب
على معاني الصحه القيام الي الخلا في ثلاثة حالات وقت الداعي
المواجب للقيام وقبل النوم وعند الانتباه وان لا يطيل القعود في
المبرز وعلى الجمله فليعتمد على تقليل ستة اشيا وهي الطعام والكلام
والجماع والنوم والسهر والاعراض النفسانيه وليستكثر من الطيب
اللذيذ الرايحة المناسب للطبيعه واطيب الطيب المسك ثم
العنبر والعود والهندي والند والكثر نفعها البارد المزاج له
والاغتسال بالما البارد العذب جيد في معانات حفظ الصحه
للشباب واصحاب الحرارة وشربه ان لم يكن قروح باطنه فانه من شان

في الظل حتى تمنع وتوضع في خرقة جديده غير الاولي وتغمرها
بما ورد وتغليها كالاول وترفع عن النار وتنشر في الظل
وتسحق ناعمًا وتستعمل بالميل وهي خاص جدًا **شدة شياف
يجلي النظر ويقويه واذا وضع تحت الدشا يطفي الحراره** يوخد
نشادر عشرة دراهم شب يماني عشرة دراهم ملح بارود عشرة دراهم
كبريت اصفر ثلاثة دراهم ملح اندراني خمسة دراهم ملح حاج بلدانثو
عشر دراهم يوضع الجميع في طوايه ويعلو على النار حتي يدوبوا
ويحجر في حجر شبه ميل وتسكبه فيه مثل القنابل ويمر به في
العين وهو نافع **قطره نافعه للغباشي** يوخد تفاحه حلوه
سكريه تجوف ويوضع فيها سكر من نبات وانزروت اجزا سوا
وتلبس بعجين شعير وتوضع في الفرن حتى تستوي وتخرجها
وتنزع العجين وتوضعها في خرقه وتعصرها في فنجان وتستعمل
قطره واذا جمدت وتنشفت تحل بما الورد **شده كحل نافع للبياض
الرفيع في العين** يوخد عنزروت يسحق ناعمًا ويسقي كل يوم
مره بحليب اتانه ويجفف في الظل حتى ينشف ثلاثة ايام ويضاف
اليه وزنه سكر فرنجي ويستعمل نافع **وايضا اقوى منه للبياض**
يوخد ودع جديد ويسحق دشا ناعمًا ويبقع في ما الليمون

Copyright © King Saud University

Created with PDFsharp 1.2.1269-g (www.pdfsharp.com)