

فيه قبل اشتداد الحر بالقصد والسهال المغلظ الغالب في البدن ويعتد فيه  
الرياضة وكل الحلو وشرب الشربة لا سيما في وقت العشاء والامراض المتلازمة ويلزم  
فيه الرخوة ويستعمل فيه الاعتدال في التطبيقه كحوم الدراج والنعنع والقرايح والنعنع  
مختلجها المحوم او الما الرمان والكمك الصاصي مسكبه **فاما تين** فصل  
**الصف** المتوا فيه في ان يكون الماء فيه في الموالجته الباردة والقريب من المياه  
العذبة التي تحتزقها الشوك ويجعل في مصلحها نوع اليانبا ارجه والقواكر  
الماردة كالصندك والكا فور والبنفسج والبنافور والمور وبه الحلاق وما يشبه ذلك  
وليس فيه ثياب الكذات الخفيفة النسيج والشمع بالما البارد العزيب ويقبل  
فيه الرياضة فان كان الحار يدها فيجلس في بيوت الخيش ويسعمل في عتده  
سوق الشعير بالجلاب والمالمه يدها البرد والسليبين او ما حضي من روعب  
العواكه الحامضه ويستعمل فيه من الاعتدال به ما كان يبرد كالكثا والخيار والقرع  
والرجه ومن الحوم المرارح والجلد المختز في الرمان او ما الحصره ومن الاشبه  
الخمر اليبس الرقيق ومن وجع المالمه يدها البرد ومن العواكه التي تزلزل الرمان  
والاحاص والمؤرخه ويستكثر فيه من النوم ويجوز فيه الحركه العنيفه والجم العنيف  
والنزعن للشمس والحاج والادويه القويه السهال والحاجه فان الجلت الصرع  
الى استفراغ بدها مسهل فليكن يتخذ من الفاكهه والبنفسج والخليل والخيار  
وشباب الورده المسكر والنعنع فيه ومن رغبه جميع الاعتدال به المالحه والمؤرخه  
والحلوه والدمه ويكون تناول العذبه فيه في سرات قليله قليلا **فاما تين**  
فصل **الخرقة** يجب ان يجدها فيها النعنع المشمش جنبا ونعنع القمار وشرب  
البارد والاعتدال به وكل العواكه ما يمكن والنعنع والحاج ومما ينال الجوع  
والعطش والنوم في موضع بقصر منه البدن ويجوز الامتناع من الطعام ويجوز ان  
من الطعام والمالمه الصان ويبرش فيه اللباس بالليل والاعتدال به وشرب  
فيما شرب الكثير المرارح بحيث لا يسكر تماما ويغتسل فيه بالما الفاتر  
وليس عمل فيه من الاعتدال به ما كان حارا رطبا كحوم الحولى من الصان وصعقا للحر  
والحلو السكر به بالفسنق والنوز جميع الاعتدال به الموالجته الباردة كالعكس  
الكرب والحوم البقر المشمشه والتمسكون وما المشبه ذلك **فاما تين**  
فصل **الشنق** في ان يدها في ريد ثا رليجدها من القطن والفسا

والشهور

والشهور والشباب وانواع الاوار ويستعمل فيه الرياضة اكثر من سابا لاشبه  
وكثرة البدن لا سيما الاصحاب لمزاج الربط كالنسا والخصيان ويجوز شرب  
الاعتدال به التطبيقه كالقرايح وما المشبهما واستعمال الشرب الحار والاعتدال  
المطيه كالسك الطري والالبان ويستعمل فيه الاعتدال به الغلظه كالقرايس  
والعصايد والثرابيد وحوم الصان المستعمل والعهاميل والوجش والتمسكون  
وفراج الحام والعصايد فلا ياطها بهجات والجماع غير مصر فيه ويستعمل  
فيه من الشرب ما كان عنيفا صر فاه فانه جملة الاعتدال به يحفظ  
الصحة بحسابه وقاتل السنة **الفصل الثاني في الملقاة الثالثة**  
وهو ولد كونه في **نوع الاعتدال به وقواها** وتب يحفظ الصحة بها ولا يشبه  
وما يدها في حتر الغبر موافق من ذلك وذكر انواع الملايس وفعالها في البدن  
**فاما الاعتدال به** فمنها ما هو من النبات ومنها ما هو من الحيوان والذئب  
النبات من الحبوب ومنها بقول ومنها ثمر البقول ومنها ثمر الاشجار الحصار  
والذئب من الحيوان منها ما هو من الحيوان الماشي ومنها ما هو من الحيوان الطائر  
ومنها ما هو من الحيوان السالح وكل واحد من ذلك فعل في البدن دون غيره  
من قبل من لحمه وجوهه وذكر ان منها ما هو حار ومنها ما هو بارد ومنها ما هو  
مربط ومنها ما هو بايس ومنها ما هو معتدل في كقيته ومنها ما هو يعلب  
المجهر ومنها ما هو لطيف ومنها ما هو معتدل في ذلك فاما قسمته في كل واحد  
منها فان الحصى تنقسم الى الحنطه والشعير والبا قلا والعين والحصى والترمس  
والارز والماس والذره والدخن والحاورس واللوبيبا والظلمة والحلبه ويز  
الصنك والسعدا والحسمم والحصى من فاما تقصيل الكلام على كل واحد  
من ذلك ومن اجرو وما يتخذ منه اول ذلك الحنطه **الحنطه** وهو اول  
انصاف الحبوب واقربها الى العتدال وهي تبيل الى الحار واكثر صاعدا اررها واكثر  
للله وهي اوم الحبوب للناس ولخصها بهم والدم المتولد عنها اعدل من الدم المتولد  
عن سابا الحبوب ومثي اكلت مسلوقة عن شفا كثيرا ويزادت في قوه البدن لا سيما  
الحنطه مع اللحم وان اكلت غير مطبوخة الفحت وولدت في الامعاء ووج  
القمح فاصلا الحنطه المحول منها فاجوده ما كانت حنطه صلبه كقيته واكثر الحبوب  
والحمح والحمح يخبثه والضاجه فان يزدني عن اعتداله وما يتخذ منه من سبب الحنطه