يدق الجميع ويخلط منه ثلاثة دراهم مع اوقية من شراب حماض الاترج او ماء الرمان
للمستعمل مع قيراط كافور ويحر صاحب الحمار بالعود الهندي والكافور فان نزل الخمار وطال
زمان الصداع فليسعط صاحبه بدهن الشبث ودهن البابونج مسخنين ويدهن الراس
ايضا منهما ومما ينفع من الخمار ان يشرب قبل استعمال النبيذ اوقيتين من رب الاس فهذه
جملة الكلام في تدبير حفظ الصحة بما يوكل ويشرب **فاما الملابس** ففعلها يختلف
في البدن بحسب اختلاف صنعتها وبحسب انواعها اما بحسب اختلاف صنعتها فان كان
منها مهلهل النسج او املس صقيل فانه اقل اسخانا للبدن واوفق للصيف وما كان
منها صفيق النساجة او له خمل وبر كان اكثر تسخينا للبدن وما كان منها لين وله
وبر فانه يسخن للبدن وكلما طال وبره فاسخانه للبدن اقوى واوفق ما لبس مثل ذلك
بالشتا وما كان من الثياب خشن فاسخانه للبدن اقل الا انه يصلب البدن ويخشن
البشرة فاما اختلاف الملابس بحسب انواعها فان منها ما يتخذ من الكتان ومنها
ما يتخذ من القنب وهو البنبفي ومنها ما يتخذ من القطن ومنها ما يتخذ من الحرير
ومنها ما يتخذ من الخز ومنها ما يتخذ من الصوف والشعر ومنها انواع الفرو **اما ثياب
الكتان** فانها تبرد البدن لانها لا تلزمه ولا تعلق به وما نسج منها على السوير
فانه يرطب الاعضا وينعم البشرة والثياب السد هي مثل الكتان والجود في تنعيم البشرة
اما ثياب القطن فانها اكثر دفا من الكتان لانها تلزم على البدن وما كان
منها لين فتسخينه اكثر وينعم البشرة **فاما ثياب الحرير** فانها اسخن من الكتان
وابرد من القطن ولباسها يربي في اللحم وينعم البشرة **فاما ثياب الخز** فحارة
مسخنة للظهر والكلا منعمة للبشرة **اما ثياب الصوف** فيسخن البدن بقوة ويقوي
الظهر ويسخن الكلا واجودها ما اتخذ من المرعز لانه ليس يخشن البشرة وثياب
الشعر حارة خشنة منهلة للجسد لا سيما في الصيف **اما انواع الفرو** ففرو
الثعالب اكثر حرارة من سائر انواع الفرو وهو مضر باصحاب المزاج الحار والسمور
دونه في الحرارة ولبسه افضل فاما الحواصل والفنك والقاقم والسنجاب
فكلها اقل تسخينا من السمور واوفق لاصحاب الابدان المعتدلة فاما بقية انواع
الفرو التي لم تذكر فكلها حافية لا تصلح الا لاهل الابدان الغليظة الخشنة
فهذه جملة الكلام على الملابس وهو اخر الفصل الثالث من المقالة الثالثة

الفصل الرابع من المقالة الثالثة في تدبير حفظ الصحة بحسب الحركة

في السكون والجماع

والسكون والجماع والنوم واليقظة والاستحمام وذكر السبب الذي من اجله اتخذ الاوايل
الحمام ومنافع الحمام ومضاره وتدبير الصحة بحسب الاحداث النفسانية

حفظ الصحة بحسب الحركة فان الحركة متى استعملت في زمان الصحة قبل الغذا
من غير اسراف كانت سببا لدوام الصحة لانها اذا استعملت قبل الغذا بمقدار معتدل
على ما تقدم بيانه في المقالة الاولى عند ذكر السبب الثالث من الامور الذي ليست
بطبيعية قوت الحرارة الغريزية واعانت على الهضم ونفذت بقايا الغذا المتقدم
وقوت الاعضا وصلبتها وليتحرك كل انسان على ما جرت عادته اما بالمشي واما بالركوب
وما كان يغتذي من الاغذية الغليظة فينبغي ان تكون حركته قوية واما من
كان يغتذي بالاغذية اللطيفة فيجب ان تكون حركته ضعيفة ويجب ان يحذر
الرياضة عند الغذا وبعقبه لانها مما تسرع انحدار الغذا عن المعدة الى الامعا قبل
استحكام نضجه فيحدث عن ذلك سدد في العروق التي في الكبد والامعا فيكون
ذلك سبب لحدوث امراض ردية فان دفعت الضرورة الى ذلك فليتوقف عنه
ساعة لتاخذ المعدة حظها من الغذا او يتحدر عنها وقالت حكما الهند انه ينبغي
ان يتمشى بعد تناول الطعام مائة خطوة ليختلط المطعم بالمشروب ولا ينبغي ان يستعمل
الحركة من كان بدنه ضعيفا ولا من كان جايعا ومن اراد ان يتحرك حركة قوية فلا
يفعل ذلك بغتة بل يتدرج قليلا قليلا وان كان ثقيل البطن او مسلسله فليشد
بعصابة عريضة **فاما السكون والدعة** فكثرة ذلك مما يفسد المزاج ويجمع
منه في البدن فضول كثيرة يكون سبب لحدوث امراض ردية وربما انطفت
عن ذلك الحرارة الغريزية وينبغي لمن كان كثير الراحة والسكون ان يقل غذاه ويلطفه
ويتعاهد تنقية بدنه في كل فصل بالقي وبالادوية المسهلة للخلط الغالب في بدنه
وقد قال جالينوس من كان قادرا على الرياضة قبل الغذا فليس به حاجة الى استقصا
التدبير في الغذا ومن كان كثير الراحة قليل الرياضة فهو يحتاج الى الاستقصا
في التدبير للغذا والتوقي من الاشيا الضارة ويتعاهد بدنه بالتنقية **فاما
الجماع** فقد تقدم ذكر السبب الموجب له وذكر منافعه ومضاره ومن يجب ان يتوقاه
ومن يجب ان يستعمله وفي اي الاوقات يجب ان يتوقاه وفي ايها يجب ان يستعمل
وها هنا ابين كيف يكون تدبير حفظ الصحة به وعلاج من اضر به كثرة الجماع
ومن يختار من النسا ومن يحذر منهن وكيفية طلب الولد والعلامات الدالة

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