

يوم من كان تحيقاً وشخاً لا يرجع ثلاً أهولاً وعند التشنج والنبرد والثاقصن الذي
معها الحصى ويبيد الجوده والجلده فانما يوجد ما استعماله ليعالج به عيالها وانما وجدك
البدن بالباردي والباردي بل بالصدى والباردي من اراد ان يفتق بدنه فليستحم بعلى العدا
ان لم يكن في كبده شدة وفي عده تدفق وبخفي ان يحزن الاستحمام بعضه لا يعطى
حتى يصحن ويوقظ الطعام والمه والذوق والاسهال وبعد استعماله الاغذية الغليظة ولا ينبغي
ان يتحرك يوماً الا يستحم الا ان ذكراً ما يضره الغنوم ويجب بعد الاستحمام ان يغسل
بالماء البارد دفعة فان ذلك ما يفوي الاعتصام ويصلها كما يصلها بدن الا ان يغسل
في الماء البارد في المرة الاولى فان الماء البارد والكسنتي والمري والبون في
الواجب والنفطيه كلها تفتي البدن وتخففه وينفع من اليرقان التي تجلب في
والصبر والرعونه واما السبر الذي ايدان ويخففها ويغسل البطن والماء الحديدي
ينفع من المصعب والظان **فاما ان يكون حفظ الصبر** بالاحد اثنا عشر يوماً
قد تقدم ذكره ما يفعله كل واحد منها بما قاله الا في عند ذكره السبل كما دس من
الامور التي ليست بطبيعية **فاما ان يكون حفظ الصحة بها** فبدني الانسان ان
يلهي نفسه دائماً بالفرح والسرور فان ذلك مما يوقظ الحرارة الغريزية وينزل في النسا
ويقوي النفس ويجدد الايمان على الهم والغضب والغضب والفكر فان ذلك
كله مما يفيد مزاج البدن ويعيد على نظامه ويضعف الحرارة الغريزية حتى لا يفتن
منه من كان من وجهه حارة امراض رديه كحمى الدمق وقزحة السل وما يجري هذا المعبر
الفصل الثامن من المقالة الثانية في نزهة حفظ الصحة
يحسب حنة الايدان ويجب الايدان المعتدلة ولا يهدى ان الخارجه عن الاعتدال
وقد ذكرنا في المراض الوفايد في اوقات الربا ونجد في المراض عن المراض
اما ان يكون حفظ الصحة فانه ان كان بدنه فضيلاً عن وفائه
ينظر بلاقات الحر والبرد والحر كات ويسرع اليها حمد وعت على الدمق وفرج الصبر
من ان في سبب ذلك ليس عصابة فيجب ان يعاين شيمته وذلك بان يلبس البرقع والبر
والفرج والسرور والوقوع على الفرش الوطيه والمرفق الباردة ويبدن كبده نه يوم قبل
الطعام حتى يتم قبله لا يتحرك على طول يومه ريقه ويتناول الاغذية في النهار من السهر
ويدخل الحمام بعد اكله اول ان امكن ولا يتفرغ في حبه بل يصب على يديه الماء المقدل
لنار و مقدر ان الكبر والتميز بين الفرع ودين المنفخ فان لم يتفوق له دخول الحمام

فلينام

فلينام اثنا عشر يوماً ويشرب الماء الشد به البرد فيستعمل من الشراب ما كان حدثاً يشا
حقه اصفاً ويختم به بالماء الحار ولا يستكر من الممن والحوم الجوز الخمران
مخترن اسقيد باح ما ينضب البدن ويستعمل الخمر بالدرجاج والبط المسنون
العرايش والخطا المختار بالسكر ودين اللوز والفسق وتيجل الارز بالبن ويجوز
الحركة الخفيفة والصدف والاشغال والنعم من المشهور ويختبئ للسدر والدهم والسكر
والخارج ومصابه للجوع والنعيس والا غذاءها لما تحته ولطامنه والحريفه الا يقبل
ما يطيبه الطعام في كل يوم من هذه الخسا **وصفت** في يوحنا خمس مرقوع
في الدبن يوماً كما ما يخفف وحفظه بأقلى لوز مرقوع من كل واحد عشر درهم
ارز وماش وسكر نبات من كل واحد عشرة درهما خشتا خمسة درهما اسم خمسة
خمسة درهم بدق البوم والجايد ويطبخ من حوم حصفه في نصف رطل من حليب
البقر ويغلي بقدريل كحول وقيلط ويطبخ ويستعمل بالغذاء والنقد في البهجاج
المسمن بالخطبة المسلوقة مع (البروج) ومع البهج ما ينضب البدن بقوه وهذا
الكعبك ايضا تخضب البدن **وصفت** يوحنا عروق الصاعين عشق وراهم
الهلبلج اصفر خمسة دراهم ابر وبت وبركسوت من كل واحد ثلاثه دراهم
مقا خمسة دراهم سوبحان ويوردان ودين الحار وحليه وسقاقيل وموسكل
من كل واحد ثلثه درهم خشتا عشرة دراهم درهمان درهم ثلثه درهمان
بدق بلجوع ويخلط ويبيت به من الحية ويجوز بحليب البقر ويغذي اقرصا ويجوز
يستعمل منه كل يوم اول النهار مقدر اربعين درهما وسبا في ذكره من علمه بان
في المقالة الثامنة اعني القرابا **كان** بعد خلقه خلقه
فليس من علمه ان يجهد في امره رده كما قال في المسنة وعسر النفس الموت فقا
وذلك بسبب نفق عرقه وضعف حوارته الغريزية ومثل ذلك يكون قليل الاحاد
في التوليد ويعسر عليه الحركة القوية فيجيب بعدا شقبيص بدنه بما يهدى اكدمان
الفكر والسهر لا يهاجم والصوم واللبس الثياب الخسنة والوقوف والنوم على غير قسط
والتخثر الشمس طول المقام في الحمام قبل تناول العشاء ويستعمل الاغذية الملتصقة
لحماضه والحيقة مع الحن الحسنة كما ذكرنا في المقالة وبما كان من العقول المسلوقة
المطويه بالدهن والفسا والبرنج والواكل والوايون تناول العشاء والحق
في اليوم ويشرب من الشراب ما كان عينها فاه وبسكن في المسكن الحار ويشرب