

بالفناء والوسخ جميعه ويسكنه الوجع وينتج الخرج ويبريه
 ان شاء الله تعالى **الباب الثالث** فيما يصلح للبدن في حال
 الصحة اعلم ان هذا من اهم ابواب الطب لان الاحتمال في حال
 الصحة خير من شرب الادوية في المرض والماضي هو الذي
 يدبر الاشياء قبل الوقوع فيها ليغزو سلامة عواقبها والطب
 ينقسم الي قسمين **احدهما** حفظ الصحة موجودة وهو ما نحن
 ذاكروه في هذا **الباب** **والثاني** ردها مفعولة وهو
 ما سنذكره بعد هذا **الباب** ليعرف الكتاب ان شاء الله تعالى
 اعلم ان الاصل في حفظ الصحة الموجودة ان تعلم ان البدن
 لا يدركه من ملاقاته اشياء ضرورية اليها عسى ان ياتي في ذلك
 وما هدها بحفظ صحة البدن فيستعمل القدر اللازم من كل
 واحد منها وفي الاكل والشرب والسكون والحركة والنوم واليقظة
 والتجاع والاهوية والموازين النفسانية والمطر تدبير بعض
 البدن الصحيح فنذكره فيما يلي **الاستعداد الاول** تدبير الاكل
 اعلم ان القدر الصالح من الاكل دون الشبع وان لا يملأ الاسنان
 مطبنة امينة قال النبي صلي الله عليه وسلم وهو سيد الحكمة والعلم
 ما ملا ابي ادم وعاشوا من بطن حب ابي ادم ليعمانت
 يعين صلبه فان كان لا بد فقلبت للعلماء وقلت للشرب وقلت
 للنفس وقال صلي الله عليه وسلم المطبنة اصل الداء والحمية وهي
 الدوا وعودوا في جسم ما اعتاد وتجدد من الناس من اعتاد
 الشبع والمطاع الرذيلة فالله فالعلم فيركب منه وانما نتجها
 فالاصح ان يرجع الي ما يصلح من الاكل والشرب على التدريج
 حتي يعتدل حاله والاصح كثر فهاين المطاع الخفيفة الممتدنة

مطلب

كالانز

كالانز ولباب خير الحنطة ونحو الفرازنج والدرارنج والسماط
 وشرب البقر او الفم من تحت الضرع ونحو ذلك واما اهل
 الكد فلا تضرهم المطامع التقلية بالهريرة والمطر ونحو ذلك
 قال الحكمي الاصل في كل يوم وكيلينج ثلاث اكلات وقت البرد
 وقال بعضهم في كل يوم وكيلة وفيه عند اطفال الصائم ولا يلبس
 باقد تقوده الناس من الماء والغذاء مع القدر اليسير من
 الطعام ويجود مضمرة حتي يهني على المذقة هضمه وما لم ياكل
 ويبد ايام الله ويحتم باحد لئله فهذا هو حال السنة والاصح
 وينبغي ان يجنب اشياء مخرفة فاحذر في الحذر من اكل طعام
 نقي او جات تنفخ النفس ومن ادخال الطعام على الطعام
 قبله من بهضم ومن ان يشبع فهذا مما يسرع بالملي ويكون سببا
 للهلاك وقال بعضهم
 ثلاث مهلكات للانام وداعية الصحيح الي السقام
 دوام مدامت ودوام وطب وادخال الطعام على الطعام
 وقال الاصفهاني في كتاب اختار الحكما من كلام الحكمة اربعة الاف
 لحمية ثم اختار وامنها اربع مائة لحمية ثم اختار وامنها اربعين
 لحمية ثم اختار وامنها اربع كلمات **الاولى** لا تنفث بالناس
الثانية لا تحمل معدتك ما لا تطيق **الثالثة** لا يغزولك
 المال وان كثر **الرابعة** يلفيك من العلم ما تستغني به واجتمع
 عند الملك كسري اربعة من الحكماء في وروي وهندي
 وسوداني فقال لهم بصيف في كل واحد منكم الدواء الذي لا داء
 معه **فقال المولقي** الدواء الذي لا داء معه ان تشرب
 كل يوم على الريق ثلاث جرعات من الماء الساخن **وقال الرومي**

Copyrighting University