

**ولا يغترك افراط الدعوى فليس في الافراط منها منفعه**

كانت الرياضة القوية تضو كذلك الدعوى وهي الامة مثل البرازين بما يتوفر ما يتخلل من الرياضة من الاخلاط قال اهل اللغة الدعوى تفتح الدال الراحة والسكون وقال جالينوس السكون الدائم يحتاج من ان يطغى الحرارة الغريزية

**قد تلحق الجسم بخلط كالفردا ولا تسمى اجسام شيئا للفردا**

يقوم من قوله ان الامتلاء يكون اقراص الاعدية او من الاخلاط واكثر ما يعتلي الجسم هنا من الخلط البلغي لعدم الحركة المحالفة المستحقة وقد يجدك لتأرك الرياضة وضع مفاصل وضعف في الاعضاء لعدم المحلل الخامس منها اي من السنن الضرورية الاستفراغ والاستفراغ هو حركة فضول البدن من داخل الى خارج وله ثلاث شروط الاول المحرك بكسر الراء وهو فعل القراء الثاني الشبي المتحرك وهو الفضل الثالث الشبي المتحرك منه وهو العضو والحاجة الداعية الى الاستفراغ وهو الفضلة الباقية من الاغذية التي لم تحللها الرياضة كما تقدم ثم الاستفراغ منه كخروج كالفصد والاسهال وخروج دم الحيض والنفاس والعرق وخروج المدة من الجراح والجوع الشديد والعرق المفرط والرياضة المفرطة جدا ومنه جزئي كالقيء والرغاف والعرق الغليل والبول وخروج الريح والغايط والبصاق والمخاط وقارة يكون الاستفراغ غير محسوس كالاخيرة التي تتخلل من ساسم الجلد

**والجسم محتاج الى استفراغ من سائر الاعضاء والدماغ**

**والفصد والاسهال في الربيع اللذاس فيه غاية المنفعة**

يقول فما هو ضروري والجسم محتاج اليه في بقاء صكته والاستفراغ شروط خمسة الاول الامتلاء لانه مانع الثاني قوة القوة فالضعف مانع الثالث المزاج فسدة الحروسة البرد مانع

الرباع السكبه فالخاف تجدد واليمن جده اما نعان الخامس الشق فالكبر جده والصفحة اما نعان ويشع ان يكون الاستفراغ للاعضاء من المواضع القريبة منها فمن الراس بالغرفة ومن المعدة بالقيء وبالحمية ومن جميع البدن بالفصد والاسهال ومن بين الجلدتين بالشرقي ومن الكلا والمثانة ومجاري البول بالمدرات وعند الله

ابن عمر رضي الله عنهما قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم عليكم بالسنا فان فيه شفا من كل داء الا السام قيل يا رسول الله وما السام قال الموت وواه ابن ماجه وابو يعقوب ومعلوم ان السنا انما يستعمل للاسهال وروى ان رسول الله صلى الله عليه وسلم قال ان الدم اذا اتبغ بصاحبه قتل **صفحة** سهل ينقي المعدة والامعاء من الفضول وينقى سدد الكبد والطحال ويجود الشهوة ويصفي اللون ويبجلي بالسند فافع لمن اراد حفظ صحته ويجلي البلغم من المعدة وهو شمر يانسون وناخوه من كل واحد اربعة دراهم حرق سوسن وافستدنين من كل واحد ثلاثة مصطكي وسنبال وقرفة من كل واحد درهمين حرق ثلاثون درهما يجمع والشرية منه ثلاث دراهم

بجده المرود بماء الرازيانج والمحور بسكنجبين ومن اراد ان يخرج معه اخلاط سوداوية يضيف الي الشرية منه خمسة دراهم افيثمون وشرية بماء لسان ثور وانما يكون الفصد عند زيادة الدم او عند رداءته وروي مرقها خبير ما قد اوتيم به الحجامه والفضادة واذا وجبت ضرورة الفصد والاسهال قدم الفصد ولا فاقه ولا من به ربو ولا صغن عصب ولا المسهول ويجتنب بعد الفصد كل الحامض والمالح

**والقيء يستعمل في الصيف وتخرج السودا في الخريف**

لانما الغالب في المصيف هو الخلط الصفراوي وهي رقيقة طافية على فم المعدة فيكون اذا ذاك القيء دوانا فافاضلا في فناء المعدة

صفحة مسهل

دول...  
والصبي انه حرق  
كما في اصل النسخة  
وهو صوب الرشاد