

والبشر في طويته ويستعمل في وجوهه ذلك ان يخلط في قدر كفايته من البريل ثرابا وريدت  
المجموع ويصنع طعاما على العادة في عصره من الطير ويأكله ثلثة ايام ثم يمشي بالشمس فان الشمس  
جيد ين يطبخ على عجب في جميع احواله من تشوية الثوي الكليله والخزينة حتى ان الشيخ بعد ذلك  
القول ما يفتقد في وقت الشباب وقال **الفقيه** جمال الدين ابو الحسن وما ذكره من  
المأخوذه من المنفطال المدبر على الصفة المذكورة صحيح **يجرب** فتدعيه رجل من اهل مدينة  
وصدحه في حياة المؤلف يعني بذلك شيئا الفقيه جمال الدين ابو العيش الكرماني يفتق له براته  
حاله الى الموت وشكى اليه ياكل من ضعف القرح في البدن والباءة وكان الرجل اذ ذاك شيخا ناهضا  
أي قارب الضعين السبعه فامر المؤلف رحمه الله وفتح به ما شعر له المنفطال المدبر بالصفة المذكورة فاعلم  
بمؤالاه فصدق في تجربته **قال** ووجدت شيئا من القرح في اهل الهند في زمن شباني وكان المؤلف  
رحمه الله تعالى يفتقده فخصه اذا مرض ثم فقهه في قليل الاكل والقوة وقوله في اوله الصفة بان  
يجتنب من شجر كثير الحوت يشرب ذلك الشجر الذي يكون فيها الاوهن لا يؤخذ كاذك في ذلك  
شيخ جمال الدين الكرماني مشافهة ولا ذلك كاذك في اللقط ويجدر ان يستعمل من المنفطال ما كان  
في شجره حنظل واحدة فان من ربا أخذ منها فاستعمل ان يملك المريض والله الشافي **اسمى واعلم**  
ان الادوية اذا دبرت على ما ينبغي سمحات الى الغذاء يتر بعدا لدوائهم اذ اقتصد بتدبيرها ذلك والله  
قد تستعمل في الشمنة للذين علم او جعل وانما اريد بهذا التدبير كسر عايدته والاس من غالبته  
يعرط القرحه من البرد اكل الفروع وان كان سقوطها عن خزان طبع الفروع بالحرق والحرق بلين  
خلاد حسب الزمان فانها تبس وان كانا باردين جيبا يستعمل كل واحد منهما بما يناسبه ومشا  
يرد به حرارة الفروع ان يطلع عليه الشخير معشورا والصند ل لايبس او الاحر او جعل في المرن  
عند

عند الاكثافلة من ماء النوز او كشر فاقنه مبرده وكذا اذا غمر على الرق  
الليمن فانه يرد لها او تصب على الرق السار بلطخ فيه **واعلم** ان ضعف القوه يكون  
من الحار الغريزي وبما يقوي الحار الغريزي بلطافة اكل النوز والتكثير وحتي هما  
قبل اكلهما اولهما من اجساما من خارج مصلدة فالاكل من غير سخن امتزجا بالمعد  
ولكن بعد ان يصفعا وينموضع اخر الكله في قوة البدن ينفع على اذقوه بربه  
ان يتعاهدا ولا ما يلايم طبعه مع لزوم العادة فان كان عادة المنطاعم الغليظة  
وتوافقه المشية الرديدة في زكاهة قليلا حتى يرجع الى ما يتعلم الاكل على اللطخ  
حتى يعتدل حاله فاقام ما هو لايم لكل الشار بالكلية البر القوي لم الفروع  
واقبال حسب التصيل ينبغ لصاحب البلم اكل الكلك لاستفادة الجفاف بمثلها ليعمل  
ولم الجش الحوي مقلو بالشمس ينظفون خا قبل التلامنوا بالجاره يابسه طيبه وما  
يوافقه الرنت الطيب واليسط ايضا ان لو يكن ضعيف المعدة ويعبر على ما يخرج  
البلم وتقليل الطعام صلاحه لا تخاضع صلاحه للكل ويندج في يابسه  
بدن ان لو يكن معتادا ولا يشرب بالليل ماء ولا ينام ولا يدخل عليه شيئا ولا يجعل هذا  
في اسفاهما سواء **وعلم** فاستعمل المراد من قبل القوار والحدود بالخاصة في المشي  
وتكون رباصة تيسر وتبدج فيها كل يوم ركعتين من الدعاء لله وانما المراد من قبل  
الطعام فمضرة الا اكل ليلا يتراش باهنة خفيفة وتعود الجسد الحركة على كل حال  
الاحال لا يتبع بما يكتسب البدن قوة ونشاطا وكذا اكل الطعام بحسن الغذاء كثير  
القدر كقطعة البر القوي والمبرير وحجم الحول من الشان وصفه البيض والشمس من توافقه  
والاشفاذ في شرب الماء ومراعات العادة وشم الطيب وتعديل النوم والبيظة وكل ذلك

