

او ما تستيفه الطبيعة من ادخال الطعام على طعام قبل
 او ينهض من ان يشبع فهذا اسرع بالعلل واما يكون سببا
 للهلاك **قال بعضهم** ثلاث هن مهلكة الانام وداعية
 على الطعام **واجتمع** عند الملك سري اربعة من الحكماء عرق
 من وري وهندي وسودي فقال لهم ليصف لي كل واحد منهم الدواء
 الذي لا داع معه فقال **العرق** الدواء الذي لا داع معه ان تشرب
 كل يوم ثلاث مرات من الماء الساخن **وقال الرومي** الدواء الذي لا
 داع معه ان تسفل يوم قليلا من حب الشاد **وقال الهندي** الدواء
 الذي لا داع معه ان تاكل كل يوم ثلاث مرات من الالهليلج
 الاسود **والسودي** سالت وكان احد قهرم فقال له الملك لم
 تتكلم فقال له ملاي اما الماء الساخن فانه يذهب حر الكلى
 ويرخي المعدة وحب الشاد يهيج الصفراء والالهليلج الاسود
 يهيج السود **قال** في الذي تقول انت فقال يا مولاي الدواء الذي
 لا داع معه ان لا تاكل الا بعد الجوع فاذا اكلت فارفع يدك
 قبل الشبع فانه لا تشكو علة الاعداء الموت فقالوا كلهم صدق
وقال في الذي للانسان ان يجمع بين طعامين متفقين على
 طبيعة فلا يجمع بين حارين كالحم والبيض ولا بين باردين
 كالسماء واللبين ولا بين رطبين كالفولة واللبين ولا بين بايسين
 كالارض والعدس ولا بين رطبين كالفول والاصفا قطع
 ولا يشرب على الاك بسرعة حتى يسكن الطعام في معدته وكان ذلك
 مضرا والله تعالى اعلم **الثاني تدبير الشرب** اعلم ان الاصل ان
 لا يشرب الانسان الا دون الذي كان يشرب ولا يشرب ماء بارد
 عذبا وينفسر في لانا وثلاث مرات يسلي به تعالى في اول كل مرة في
 بحدة آخرها ويشرب في اثناء من طين وهذا هو الهني الذي
 الماء

الماء الحار والاعذ والمالح والكد والمثلث فكل ذلك يري
 ولا يشرب في اثناء لا ينظفه الماء كاللوز والكروية فانه لا
 يري ما يتدفع اليه من باطن الاناء **الثالث**
تدبير الحركة اعلم ان الانسان يبقى على معدته من كل طعام
 فضلة رتبة فاذا لم يتحرك في وقت مخصوص اجتمع من ذلك
 مزاجا عظيم فينبغي ان يتحرك حركة معتدلة يسبح فيها
 جسمه وتنهض تلك الفضلة والاصل ان الحركة ان تكون في
 خلوا معدة من الطعام وتسمى الرياضة وهون يتحرك حركة
 خفيفة مثل ركوب دابة او شيء خفيفا وعلاج بعض الاشغال
 او قراءة وغور الك والاشغال العنيفة التي تؤدي الى
 التورم والملل والاشغال عقيمة كالمصنوع مع الشبع
 فيها اذ في ذلك العلة عظيمة والله تعالى اعلم **الرابع تدبير**
السكون اعلم ان الانسان في حال سكونه لا يخلو من ان يكون
 قاعدا او قائما او مضطجعا او غير ذلك فلا ينبغي ان
 يستند جسم على بعض هذه الحالات الا ان يحصل الملل فاقف
 ذلك ايضا الروح والبدن مضرة عظيمة ولكن الاصل ان تسكن
 في كل واحدة مادام النشاط باقيا حتى يدب التعب استراح الكمال
 التا في هذا هو الغذاء الاصلح من تدبير السكون والله تعالى
 اعلم **الخامس تدبير النوم** اعلم ان في النوم فائدتان احدهما
 استراحة الاعضاء مما يلاقي البدن من التعب عند الحركات
 واليقظة وراحة النفس مما تعلق عليها من الهموم والافكار
 وخروج الك والغائبة الثانية ان الحرارة الفرضية تدخل
 الى اهل الجوف وقت النوم وتكون اعادة على هضم الطعام

الماء الحار والاعذ والمالح والكد والمثلث فكل ذلك يري
 ولا يشرب في اثناء لا ينظفه الماء كاللوز والكروية فانه لا
 يري ما يتدفع اليه من باطن الاناء
 تدبير الحركة
 السكون
 تدبير النوم

الماء الحار والاعذ والمالح والكد والمثلث فكل ذلك يري
 ولا يشرب في اثناء لا ينظفه الماء كاللوز والكروية فانه لا
 يري ما يتدفع اليه من باطن الاناء