

التي بين الاعضاء استقامة الاجز التي مكنونها الك  
 من شيفت به صراقة روية فتعفنه وتحدث منه  
 حتى يفسد نوعه الذي استحال اليه وان كان ذموا فمجي  
 مطنة وان كان عفنوا فمجي غيبا او محرفة وان استقال  
 البرد استمر وان اردت منه جمل الربع وان استت  
 ان اللغز عمارت في جوان قويت الطبايع على دفعه لسلي  
 الجسم كان منه الجذام والبرص والجرب والحكة  
 والشم والبرقان وما اشبه ذلك عند الخا كانت الكبد  
 قوية وان كان فيها ضعف بقي الخاط فيها واحدا  
 سدا فان علة ذلك ما يحسب جنسه الذي استحال  
 اليه فان سبب كل مرض انما هو من تناول الاغذية  
 في غير وقتها والذالك قال سيدنا ومولانا رسول  
 الله صلى الله عليه وسلم وشرف وكرم واصل كل  
 ذاك البردة يعني ادخال الطعام على الطعام فاذا تناول  
 هذه الكلمة النبوية المباركة من اركان الصحة وهو  
 ترتيب الغذاء وذلك ان لا يتناول عند احتى يعلم ان  
 الاول قد انقضت ويعرف ذلك بحففة المعدة وفراغ  
 البطن من الاثقال وان امكن ان لا يتناول الغذاء  
 حتى يستعمل شيئا من الرياضة المعتدلة فمراميل لان  
 الرياضة تشعل الحرارة العمورية فيخرج النقل من  
 البطن ويتهما الجسم لقبول الغذاء فاذا دخل الغذاء

وكما

معل

فعلت الحرارة الغريزية فعلا محمودا تقدم الرياضة  
 لها وكذلك تقبله الاعضاء قبولاً حسناً لا استغرابها  
 عن الفضلات يسبب الرياضة وتستنقبها لك  
 الصحة باذن الله تعالى والحمد لله وحده وصلي  
 النبي علي سيدنا محمد الذي لا نبي بعده وذلك  
 في اثنين خلت من شهر ربيع اخير من شهر  
 اهل الله الف ومائة واحد وخمسين من الهجرة  
 النبوية علي صاحبها افضل  
 الصلاة واتم التسليم  
 امين امين



Copyright © King Saud University