[325] أراد أن لا يشتكي سرته فليدهنها متى دهن رأسه. ومن أراد أن لا تنشق شفتاه ولا يخرج فيها باسور فليدهن حاجبه من دهن رأسه. ومن أراد أن لا تسقط اذناه ولهاته فلا يأكل حلوا حتى يتغرغر بعده بخل. ومن أراد أن لا يصيبه اليرقان فلا يدخل بيتا في الصيف أول ما يفتح بابه، ولا يخرج منه أول ما يفتح بابه في الشتاء غدوة. ومن أراد أن لا يصيبه ريح في بدنه فليأكل الثوم كل سبعة أيام مرة. ومن أراد أن لا تفسد أسنانه فلا يأكل حلوا إلا بعد كسرة خبز. ومن أراد أن يستمرء طعامه فليستك بعد الاكل على شقه الايمن ثم ينقلب بعد ذلك على شقه الايسر حتى ينام. ومن أراد أن يذهب البلغم من بدنه وينقصه فليأكل كل يوم بكرة شيئا من الجوارش الحريف، ويكثر دخول الحمام، ومضاجعة النساء، والجلوس في الشمس ويجتنب كل بارد من الاغذية، فإنه يذهب البلغم ويحرقه. ومن أراد أن يطفئ لهب الصفراء فليأكل كل يوم شيئا رطبا باردا، ويروح بدنه، ويقل الحركة، ويكثر النظر إلى من يحب. ومن أراد أن يحرق السوداء فعليه بكثرة القئ وفصد العروق ومداومة النورة. ومن أراد أن يذهب بالريح الباردة فعليه بالحقنة والادهان اللينة على الجسد وعليه بالتكميد بالماء الحار في الابزن [ويجتنب كل بارد، ويلزم كل حار لين]. ومن أراد أن يذهب عنه البلغم فليتناول بكرة كل يوم من الاطريفل الصغير مثقالا واحدا. واعلم يا أمير المؤمنين أن المسافر ينبغي له أن يتحرز بالحر إذا سافر وهو ممتلئ من الطعام ولا خالي الجوف، وليكن على حد الاعتدال، وليتناول من الاغذية الباردة مثل القريص (1) والهلام والخل والزيت والزيت وماء الحضرم ونحو ذلك من الاطعمة الباردة. _____ (1) القريص: غذاء يطبخ من اللحوم اللطيفة كلحم السمك والفرخ مع الخل أو -

_____