[314] بالتوابل، (1) ويقلل فيه من شرب الماء، ويحمد فيه الرياضة. تشرين الاخر (2) ثلاثون يوما، فيه يقطع المطر الوسمي، (3) وينهى فيه عن شرب الماء بالليل، ويقلل فيه من دخول الحمام والجماع، ويشرب بكرة كل يوم جرعة ماء حار، ويجتنب أكل البقول كالكرفس والنعناع والجرجير. كانون الاول أحد وثلاثون يوما، يقوى فيه العواصف، وتشتد (4) فيه البرد وينفع فيه كل ما ذكرناه في تشرين الآخر، ويحذر فيه من أكل الطعام البارد، ويتقى فيه الحجامة والفصد، ويستعمل فيه الاغذية الحارة بالقوة والفعل. كانون الاخر أحد وثلاثون يوما، يقوى فيه غلبة البلغم وينبغي أن يتجرع فيه الماء الحار على الريق، ويحمد فيه الجماع، وينفع الاحشاء (5) فيه مثل البقول الحارة كالكرفس والجرجير والكراث، وينفع فيه دخول الحمام أول النهار، و التمريخ بدهن الخيري وما ناسبه، ويحذر فيه الحلو وأكل السمك الطري واللبن. شباط ثمانية وعشرون يوما، تختلف فيه الرياح، وتكثر الامطار، ويظهر فيه العشب، ويجري فيه الماء في العود، وينفع فيه أكل الثوم ولحم الطير والصيود والفاكهة اليابسة، ويقلل من أكل الحلاوة، ويحمد فيه كثرة الجماع والحركة و الرياضة. صفة الشراب الذي يحل شربه واستعماله بعد الطعام، وقد تقدم ذكر نفعه في ابتدائنا بالقول على فصول السنة ما يعتمد فيها من حفظ الصحة. وصفته أن يؤخذ من الزبيب المنقى عشرة أرطال، فيغسل وينقع في ماء صاف في

---

(1) جمع " تابل " وهو يطيب به الطعام كالفلفل والكمون. (2) الثاني (خ). (3) أي المطر الربيع الاول، لانه يسم الارض بالنبات. (4) كذا. (5) في بعض النسخ: " يقع الاحساء " والظاهر انه تصحيف.