[322] الحار أو (1) الحلاوة يذهب بالاسنان، والاكثار من أكل لحوم الوحش والبقر يورث تغير العقل، وتحير الفهم، وتبلد الذهن، وكثرة النسيان. وإذا أردت دخول الحمام وأن لا تجد في رأسك ما يؤذيك فابدأ قبل دخولك بخمس جرع من ماء (2) فاتر، فإنك تسلم - إنشاء الله تعالى - من وجع الرأس والشقيقة. وقيل: خمس (3) مرات يصب الماء الحار عليه عند دخول الحمام. واعلم يا أمير المؤمنين أن الحمام ركب على تركيب الجسد: للحمام أربعة بيوت مثل أربع طبائع (4) الجسد: البيت الاول بارد يابس، والثاني بارد رطب، والثالث حار رطب، والرابع حار يابس. ومنفعة (5) عظيمة، يؤدي إلى الاعتدال، وينقي الدرن، ويلين العصب والعروق، ويقوي الاعضاء الكبار، ويذيب الفضول، ويذهب العفن. فإذا أردت أن لا يظهر في بدنك بثرة ولا غيرها فابدء عند دخول الحمام فدهن بدنك بدهن البنفسج. وإذا أردت استعمال النورة ولا يصيبك قروح ولا شقاق ولا سواد فاغتسل بالماء البارد قبل أن تتنور. ومن أراد دخول الحمام للنورة فليجتنب الجماع قبل ذلك باثنتي عشرة ساعة وهو تمام يوم، وليطرح في النورة شيئا من الصبر والاقاقيا والحضض (6)، أو يجمع

---

(1) في المصدر: والحلاوة. (2) من الماء الفاتر (خ). (3) خمس أكف ماء حار تصبه على رأسك (خ). (4) في المصدر: أربع طبائع: الاول. (5) منفعة الحمام (خ). (6) عصارة شجرة لها زهر أصفر وفروع كثيرة تثمر حبا أسود كالفلفل، ويقال له بمصر " الخولان " وبالهندية " فليزهرج ".
