[324] ومن أراد أن لا يجد الحصاة وعسر (1) البول فلا يحبس المني عند نزول الشهوة، ولا يطل المكث على النساء. ومن أراد أن يأمن من وجع السفل ولا يظهر به وجع (2) البواسير فليأكل كل ليلة سبع تمرات برني (3) بسمن البقر، ويدهن بين انثييه بدهن زنبق خالص. ومن أراد أن يزيد في حفظه فليأكل سبع مثاقيل زبيبا بالغداة على الريق. ومن أراد أن يقل نسيانه ويكون حافظا فليأكل كل يوم ثلاث قطع زنجبيل مربى بالعسل، ويصطبغ بالخردل مع طعامه في كل يوم. ومن أراد أن يزيد في عقله يتناول كل يوم ثلاث هليلجات بسكر ابلوج (4). ومن أراد أن لا ينشق ظفره ولا يميل إلى الصفرة ولا يفسد حول ظفره فلا يقلم أظفاره إلا يوم الخميس. ومن أراد أن لا يؤلمه أذنه فليجعل فيها عند النوم قطنة. ومن أراد ردع الزكام مدة أيام الشتاء فليأكل كل يوم ثلاث لقم من الشهد. واعلم يا أمير المؤمنين أن للعسل دلائل يعرف بها نفعه من ضره، وذلك أن منه شيئا إذا أدركه الشم عطش، ومنه شئ يسكر (5)، وله عند الذوق حراقة شديدة فهذه الانواع من العسل قاتلة. ولا يؤخر شم النرجس، فإنه يمنع الزكام في مدة أيام الشتاء، وكذلك الحبة السوداء. وإذا خاف الانسان الزكام في زمان الصيف فليأكل كل يوم خيارة وليحذر الجلوس في الشمس. ومن خشي الشقيقة والشوصة فلا يؤخر أكل السمك الطري صيفا وشتاء. و من أراد أن يكون صالحا خفيف الجسم [واللحم] فليقلل من عشائه بالليل. ومن

---

(1) حصر البول (خ). (2) رياح البواسير (خ). (3) البرنى نوع من التمر، وفى بعض النسخ " مربى بسمن البقر " وهو تصحيف. (4) هو السكر الذى استقصى طبخه فجعل في أقماع صنوبرية. (5) يسكن.