

فوائد صحية

ما استطعت أوقاتاً معارمة . فاكل التقلبات
والفاكهة والحلواء غير حسن اذا كانت المعدة
منهكة بهضم الاطعمة . والأنيهضم بهضم الطعام
ويترك مضغ غير مهضم وذلك مضرك كما لا يخفى
من شاة السمن وكان جسمه قابلاً لذلك
فعلية براحة البال وتناول الاطعمة الهيدر وكرهونه
كالمواد الدهنية والسكرية والنشوية فان هذه
تزيد حرك الطبيعة الدهنية في بدن الانسان فيسمن
يقال انه اذا ذلك الجلد يبسطن تشر البطيخ
يزول ما يد من البشر المعروفة بالحجارة

ازالة النمل من البيوت

اذا ذر قليل من السكر على اسفحة موضوعة
في مكان كثير النمل تجتمع عليها فتلقى في ماء سخن
فيبيوت النمل

الحامض السليسيك

انبت بعضهم ان الحامض السليسيك وكل
مركباته تضر بالاسنان ضرراً بليغاً ولذلك يجب
الاحتراس الكلي منها

ضدان

ضع بيضة في الخخل اسبعين فتصبر فشرتها
ليفة كالعجين او ضمها في مذوب ملح البارود
اسبعين فتصلب

اذا فاجأك العطاس وانت في جماعة ولم
ترد ان تعطس فاضغط شفتك باصبعك تحت
ارنية الانف فلا تعطس

اذا اصابك رعاف (نزول الدم من
الانف) واردت ان تقطعه فضع شيئاً في فك
كقطعة ورق ونحوها واضعها عاجلاً ينقطع .
او ضعها بين شفتك ولفه اسنانك العليا واضغط
شفتك عليها باصبعك

اذا شئت ان تاكل طعامك مريضاً ونسيغ
شرايك هنيئاً فاجتنب الكلام المكثر والمواضيع
المغیظة على الطعام واباك ان تذكر همومك حبيبتك
وتفكر في مصائبك فان نتيجة تاثيرها في الجسد
شركير كثر السموم . ولو علم النساء ذلك واردن
راحة رجاهن لا تقصرن عن تليغ المهوم وتحريك
الغوم . وتعيج الغضب وتيسب الخصام اوقات
مناولة الطعام

اذا شئت ان تنلذ بطعامك وتقل
اسقامك فتان في تناولك ولا ترد منه عن المطلوب
فان كلا الامرين يشغل على المعدة ويلبها فتضعف
على توالي الايام ونيجز عن هضم الطعام فتقلب
الفائدة ضرراً . ولذلك كان اصحاب الثروة قديماً
لا ياكلون الا على سح الاتعام وبسط الخواطر
بالمنادمة ومطارحة الكلام ولم ينزل ذلك جارياً
في هذه الايام

لا تدخل طعاماً على طعام بل عين للطعام