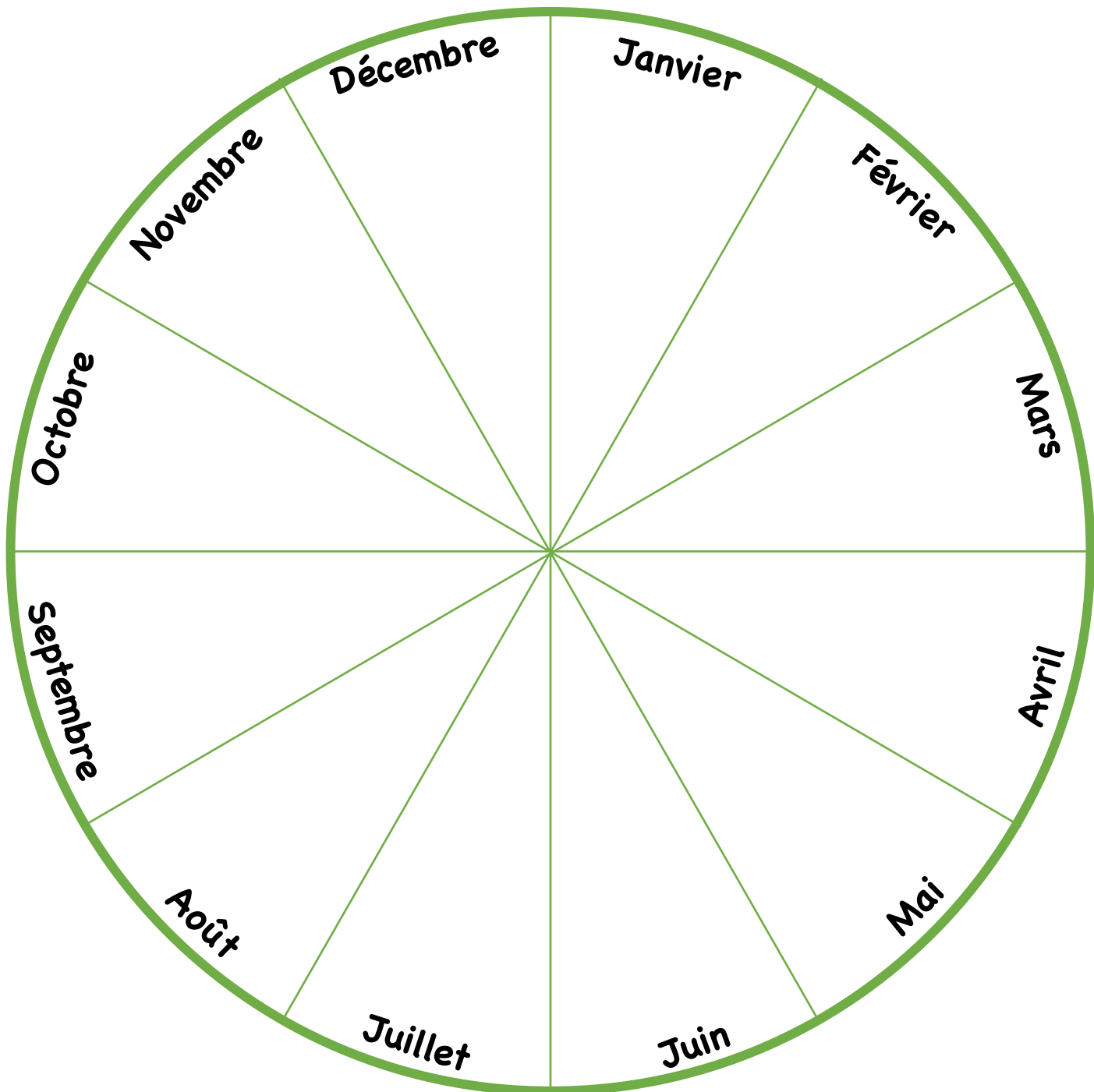


Rissalah Al-Dhahabiyyah fi al-Tibb Le traité d'or

Recommandations pour les 12 mois de l'année



<u>Janvier</u>	<u>Février</u>	<u>Mars</u>	<u>Avril</u>	<u>Mai</u>	<u>Juin</u>
Boire de l'eau tiède chaque matin	Consommer de l'ail	Consommer de la nourriture qui se digère facilement	Ne pas boire de l'eau le matin à jeûn	Pas de viande difficile à digérer	Pas de matières grasses
Manger des légumes verts	Manger des fruits secs	Manger des œufs durs	Masser le corps à l'huile avant le bain	Pas de nourriture trop salée	Légumes frais, concombres, chou, laitue
Consommer de la menthe	Consommer moins de sucre	Éviter les oignons et l'ail	Mettre du parfum	Pas d'exercice difficile (jeux à l'extérieur & gymnastique) le ventre vide	Autant de légumes verts et de fruits juteux que possible
Manger du soja	Faire de la musculation	Éviter les plats contenant des ingrédients aigres		Conseillé de se doucher au petit matin	Consommer du poisson, du lait et de la viande de chèvre tendre frais
Se masser le corps avec de l'huile avant de se doucher					Ne pas sentir de l'ambre, ni du musc
Pas de poisson, ni lait					
<u>Juillet</u>	<u>Août</u>	<u>Septembre</u>	<u>Octobre</u>	<u>Novembre</u>	<u>Décembre</u>
Manger des aliments tendres et frais avec des ingrédients rafraîchissants	Manger du yaourt, du lait caillé et des produits laitiers	Constipation = fréquente → prendre des laxatifs	Consommer - Des aliments épicés et gras - Grenade sucrée ou acide	Ne pas boire d'eau après le coucher du soleil	Suivre les instructions de la colonne « Novembre »
Choisir des aliments qui se digèrent facilement	Faire des exercices légers	Manger de la viande / du bœuf tendre	- Des fruits après les repas	Une gorgée d'eau tiède chaque matin	Manger des aliments caloriques
Sentir des parfums de fleurs	Se servir de parfums légers	Nocif = riz épicé cuisiné avec des matières grasses	Boire de l'eau		Recommandé : pas de plats contenant des ingrédients rafraîchissants
			Faire du sport autant que possible		