



صحیفہ صحت

نامہ طلایی امام رضا علیہ السلام
دکتر محمد علی رضایی اصفہانی

سرشناسنامه: رضایی اصفهانی، محمدعلی، ۱۳۴۱
عنوان و نام پدیدآور: صحیفه‌ی صحت/محمدعلی رضایی اصفهانی؛ تهیه و تدوین اداره امور فرهنگی آستان قدس رضوی؛
سرپرست گروه پژوهشی ناصر رفیعی محمدی.
مشخصات نشر: مشهد: انتشارات قدس رضوی، ۱۳۸۸.
مشخصات ظاهری: ۱۱۲ ص: ۱۷@۱۲ س م.
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۴-۸۳-۷
وضعیت فهرست نویسی: فینیا
یادداشت: واژه نامه
موضوع: علی بن موسی (ع)، امام هشتم، ۱۵۳-۲۰۳ق. - احادیث
موضوع: علی بن موسی (ع)، امام هشتم، ۱۵۳-۲۰۳ق. الرساله الذهبیه
موضوع: پزشکی اسلامی - احادیث
موضوع: بهداشت - احادیث
شناسه افزوده: رفیعی محمدی، ناصر، ۱۳۴۳
شناسه افزوده: علی بن موسی (ع)، امام هشتم، ۱۵۳-۲۰۳ق. الرساله الذهبیه
شناسه افزوده: آستان قدس رضوی، اداره امور فرهنگی
شناسه افزوده: مؤسسه انتشاراتی قدس رضوی
رده بندی کنگره: BP ۱۴۱/۵ پ ۴۰۶ ۱۳۸۸
رده بندی دیویی: ۲۹۷/۲۱۸
شماره کتابشناسی ملی: ۳۸۱۲۶۸۱



صحیفه‌ی صحت

نویسنده: دکتر محمدعلی رضایی اصفهانی

تهیه و تدوین: اداره امور فرهنگی آستان قدس رضوی

طراح گرافیک: رضا باباجانی

صفحه آرای: محمود بازدار

نوبت چاپ: پنجم - ۱۳۹۱

شمارگان: ۲۰۰۰

ناشر: انتشارات قدس رضوی

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۴-۸۳-۷

چاپ: مؤسسه فرهنگی قدس

نشانی تهیه کننده: مشهد، حرم مطهر، صحن جامع رضوی

ضلع غربی اداره امور فرهنگی تلفن: ۰۵۱۱-۲۰۰۲۵۶۷

صندوق پستی: ۳۵۱-۹۱۷۳۵

حق چاپ محفوظ است.

فهرست

۹ / مقدمه

۱۲ / پیشگفتار

۱۵ / فصل اول / کلیات

۱۶ / اول: لزوم توجه به هدف دین و امامت

۱۸ / دوم: لزوم توجه به نقش زمان، مکان و مخاطب در فهم احادیث

۲۲ / سوم: لزوم بررسی سندی و محتوایی احادیث طبی

۲۴ / چهارم: سند نامه طلایی امام رضا علیه السلام (رساله‌ی ذهبیه)

۲۹ / پنجم: شرح‌های نامه‌ی طلایی امام رضا علیه السلام (رساله‌ی ذهبیه)

۳۲ / ششم: گزارشی از محتوای نامه‌ی طلایی امام رضا علیه السلام

۳۳ / هفتم: فواید یادآوری و توجه به احادیث طبی

۳۵ / هشتم: رابطه‌ی احادیث طبی و اعتقادات

۳۶ / نهم: مفهوم‌شناسی بهداشت و سلامت و درمان

۳۹ / فصل دوم / بهداشت و پیشگیری

۴۰ / مقدمه

۴۱ / اول: بهداشت

۴۱ / الف: بهداشت خواب

۴۴ / ب: بهداشت دهان

۴۶ / ج: بهداشت مسافرت

۴۸ / د: بهداشت حمام کردن

۵۰ / ه: بهداشت ازدواج

۵۳ / دوم: غذاها (چه چیزی بخوریم و چه چیزی نخوریم)

۵۳ / غسل

۷۲ / آب‌های گوارا و ناگوار

- ۷۴ / شیر و ماست
- ۷۶ / ماهی تازه
- ۷۷ / تخم مرغ زیاد نخورید
- ۷۸ / گوشت گاو و شکار زیاد نخورید
- ۷۹ / سیر بخورید
- ۸۰ / سرکه بخورید
- ۸۱ / گوشت بخورید
- ۸۲ / برنج بخورید
- ۸۳ / کدو بخورید
- ۸۴ / بهتر است کُلیه‌ی حیوانات را نخورید
- ۸۵ / روش غذا خوردن
- ۸۵ / از کدام غذا شروع کنیم
- ۸۵ / قبل از غذا کمی نمک بچشید
- ۸۶ / چه موقع دست از غذا بکشیم
- ۸۷ / آب سرد بعد از غذای گرم ننوشید
- ۸۸ / در بین غذا، آب ننوشید
- ۸۸ / گوشت را با حبوبات و ادویه‌جات بخورید
- ۹۰ / بعد از غذا شربت شیرین بنوشید
- ۹۱ / رژیم غذایی متناسب با فصول و ماه‌های سال
- ۹۳ / غذای سازگار با بدن بخورید تا سالم باشید
- ۹۴ / غذا و آب به اندازه‌ی نیاز (نه افراط) بخورید تا سالم بمانید
- ۹۷ / فصل سوم / درمان
- ۹۸ / مقدمه
- ۹۹ / اصول کلی درمان

- ۹۹ / هر دردی، دارویی دارد
- ۹۹ / دستورات پزشکی و بهداشتی را از افراد متخصص بگیرید نه پزشک نماها
- ۱۰۰ / بیماری‌های کوچک را به خوبی معالجه کنید تا بیماری‌های بزرگ از راه نرسد
- ۱۰۰ / سلامت و بیماری بدن وابسته به غذای آن است
- ۱۰۱ / حرکت و کار و ورزش زیاد پسندیده است
- ۱۰۲ / کم خوردن غذای شب، راهکار سلامتی و مبارزه با چاقی
- ۱۰۳ / تأخیر در دستشویی عامل بیماری
- ۱۰۴ / خوردن گوشت نپخته عامل بیماری
- ۱۰۴ / درمان ضعف حافظه
- ۱۰۵ / حجامت
- ۱۰۹ / فهرست منابع

مقدمه

اهل بیت علیهم السلام گنجوران دانش اند. رودها و جویبارهای دانش که مزرعه ی جان انسان را در چهارده قرن اخیر سیراب و شاداب ساخته است، از بلندای قامت آسمانی این کوه نور، سرچشمه می گیرد. امام عالمان و عارفان علی علیه السلام فرمود: «ینحدر عنّی السیل و لا یرقی الی الطیر» آبادانی و شادابی دیار علم و آگاهی؛ از تلالو فروزنده ی دانش این خاندان است که پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله فرمود: «انا مدینه العلم و علی بابها».

دانش اهل بیت علیهم السلام از جنس دریافتنی است نه آموختنی، علم حضوری است نه حصولی و این از آن جهت است که آنان حقیقت علم را با جان آسمانی خویش دریافته اند. حضرت علی علیه السلام در وصف عارفان (که خود آن حضرت مولای آنان است) فرمود: «هجم بهم العلم علی حقیقه البصیره و باشروا روح الیقین».

پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله سرسلسله ی این خاندان نور و روشنایی، هر چند که خود درس ناخوانده و مکتب نرفته بود، اما پیام و رسالت او، تلاوت و خواندن، آموختن و فرا گرفتن و علم و آگاهی بود. رسالت او با «اقرء» آغاز شد و با دانش و بینش که جان های شیفته را سرشار می کرد، تداوم یافت. «هو الذی بعث فی الامیین رسولا منهم یتلوا علیهم آیاته و یرزقهم و یعلمهم الکتاب و الحکمه» .

او با رسالت خویش، جان های مرده را از مرداب روزمرگی و ضلالت ها تا باغستان بهشتی حیات و زندگی، رهنمون شد و انسان اسیر در کژراهه ها و پرت گاه های تباهی را به شاهراه



هدایت و صراط مستقیم فرا خواند و در تن مرده‌ی آدمیت روحی دوباره دمید: «اذا دعاکم لما یحییکم» و بار گران جهل و نادانی را از دوش آنان فرو نهاد «یضع عنہم اصرہم و الاغلال الّتی کانت علیہم».

و خاندان آن حضرت نیز که از چشمه‌ی حیات او سیراب بودند؛ همانند آن بزرگ، خورشید دانش و آگاهی را در گذرگاه اعصار فرا راه جویندگان دانش و بصیرت، تابان و فروزان نگه داشتند و با بهره‌مندی از انوار الهی او، مسیر پویندگان را روشن و جان جویندگان را تابناک و سرشار ساختند.

و امروز در عصر جاهلیت مدرن نیز، آنچه غبار راه انسان کمال جوی را فرو می‌نشانند و راه او را می‌تواند روشن کند بهره‌گیری و بازگشت به سرچشمه‌ی همان دانش و بصیرتی است که پیامبر اعظم و خاندان پاک و مطهر او علیهم‌السلام به انسان هدیه کردند و شاید امروز بیش از هر روز و روزگاری، انسان به آنچه پیامبر رحمت و آگاهی برای بشریت به ارمغان آورده نیازمند و محتاج باشد.

بی تردید کاوش در سرچشمه‌های نور اهل بیت علیهم‌السلام و بازخوانی سیره و آموزه‌های آن بزرگواران در روزگار ما- مانند همه‌ی روزگاران- خدمتی بزرگ به انسانیت است خدمتی که فراتر از آن، خدمتی متصور نیست و از این روی بر تمامی کسانی که دل آنان برای انسان می‌تپد فرض است که با ژرف‌اندیشی و ژرف‌کاوی در معارف اهل بیت علیهم‌السلام گوهرهای ناب و آموزه‌های رهایی‌بخش این گنجینه‌ی عظیم و الهی را استخراج کنند و به بشر تشنه و جگر سوخته‌ی عصر حاضر ارائه نمایند.

بر حسب وظیفه در جوار بارگاه عالم آل محمد علیهم‌السلام برای



تمامی رهروان این راه و تمامی کسانی که در مسیر احیای امر اهل بیت علیهم السلام و تعلیم و تعلم معارف و علوم این خاندان مطهر تلاش و کوشش می کنند به ویژه اساتید بزرگوار و گرانمایه‌ای که در تالیف و تنظیم این مجموعه‌ی ارزشمند نقش داشته اند طلب سلامتی و بهروزی می‌کنیم و توفیق آنان را از درگاه حیّ علیم خواستاریم.

از زایران عزیز نیز می‌خواهیم نعمت بی‌ظنیر زیارت پاره‌ی تن رسول الله صلی الله علیه و آله را با بهره‌گیری از اندیشه، کلام و سیره‌ی آن امام همام به فرصتی برای تامین نیازهای معنوی و فکری خود تبدیل نمایند و با مطالعه‌ی آثار ارزشمندی مانند این مجموعه، توشه‌های سعادت و کمال را برای دنیا و آخرت خود بگیرند و خدمتگزاران خود، در این آستان مقدس را نیز از دعا فراموش نکنند.



پیشگفتار



بسم الله الرحمن الرحيم
وصلى الله على محمد وآله الطاهرين سيما مولانا على بن موسى
الرضا عليه آلاف التحية والثناء.

بهداشت و سلامت از دغدغه‌های اساسی بشر در طول تاریخ بوده و هست و خواهد بود، چرا که سلامت جسم زمینه‌ساز همه‌ی فعالیت‌های علمی، فرهنگی، اجتماعی، سیاسی و دینی است؛ بنابراین اگر بهداشت و سلامت انسان در خطر قرار گیرد، گویا همه فعالیت‌های انسان در معرض خطر قرار گرفته است. از این رو انسان به بهداشت و درمان خود اهمیت فوق العاده‌ای می‌دهد. این مسأله‌ی مهم مورد توجه دین و رهبران الهی نیز قرار گرفته است. از این رو می‌بینیم که قرآن کریم در مورد بهداشت و درمان به اصول کلی بهداشت مثل: لزوم استفاده از غذاهای پاک و پاکیزه^۱ و پرهیز از اسراف در غذا خوردن و آشامیدن^۲ اشاره کرده و به خواص درمانی برخی غذاها مثل عسل مستقیماً اشاره کرده است.^۳

در روایات پیامبر ﷺ و اهل بیت علیهم السلام نیز به بهداشت و سلامت انسان توجه شده است که این گونه احادیث آنان تحت عنوان «احادیث طبی» گردآوری شده است.^۴

۱. كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ. (بقره / ۱۷۲)

۲. وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا. (اعراف / ۳۱)

۳. فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ. (نحل / ۶۹)

۴. رک: الاحادیث الطبیة، محمد محمدی ری شهری، و نیز کتاب‌هایی که تحت عنوان طب النبوی ﷺ، طب الصادق علیهما السلام و ... منتشر می‌شود. که از مهم‌ترین آنها الطب النبوی، ابن جوزیه (۶۴۱ ق) و «رساله ذهبیه» امام رضا علیهما السلام است.



از جمله آنها «رساله ذهبیه» امام رضا علیه السلام است که گاهی تحت عنوان طب الرضا علیه السلام منتشر می شود. اما برای فهم این احادیث و استفاده از آنها لازم است به چند نکته اساسی توجه کنیم.





فصل اول: کلیات

اول: لزوم توجه به هدف دین و امامت:

هدف اساسی دین و قرآن هدایت مردم است^۱ ولی به عنوان هدف فرعی مقدماتی به مسایل بهداشت و درمان پرداخته است، اگر سلامت جسم انسان تأمین نشود، زمینه فعالیت علمی، دینی، اجتماعی و سیاسی او فراهم نمی‌شود.

هدف اساسی امامان معصوم علیهم‌السلام: نیز همان هدف دین و قرآن کریم است. یعنی برای هدایت مردم به سوی خدا تلاش می‌کنند، ولی در همین راستا گاهی با درخواست مردم، توصیه‌های بهداشتی و درمانی می‌نمایند؛ تا ره صد ساله‌ی عقل و علم را یک روزه طی کنند، و از خزان‌ی علم الهی برخی از اصول و قوانین و اسرار پزشکی را دریافت و عمل کنند.

پس هر چند علم ائمه‌ی اطهار علیهم‌السلام: گستره‌ای وسیع دارد^۲ ولی هدف امامان آن نیست که جزئیات علوم پزشکی و غیر آن را برای ما بیان کنند، که هر علم متخصص خود را دارد، بشر به صورت طبیعی رشد علمی خواهد کرد و بسیاری از اسرار طبیعت و بدن خود را کشف می‌کند و به علل بیماری‌ها و رمز پیشگیری از آن‌ها دست می‌یابد. پس توصیه‌های بهداشتی و درمانی پیامبر و ائمه اطهار علیهم‌السلام: از باب فضل به مردم است.

نامه طلایی (رساله ذهبیه) امام رضا علیه‌السلام نیز به درخواست مأمون در مورد مسایل بهداشتی و سلامت و درمان به رشته



۱. شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ . (بقره / ۱۸۵)

۲. در مورد علم ائمه اطهار: و گستره آن رک: بصائر الدرجات، ص ۱۴۷ و بحارالانوار، ج ۲۶، ص ۱۱۰-۱۸.

تحریر در آمد. این نامه با نام خدا شروع می شود و بعد از تمسک به عنایت الهی، مسایل پزشکی را به عنوان سنت های الهی بیان می کند.

«بسم الله الرحمن الرحيم، اعتصمت بالله، و اعلم ان الله عزوجل لم يبتل الجسد بداء حتى جعل له دواء يعالج به و...»^۱



دوم: لزوم توجه به نقش زمان، مکان و مخاطب در فهم احادیث:

احادیث طبی از چند جهت قابل تقسیم و بررسی است:

الف: احادیثی که اصول کلی بهداشت و درمان را بیان می‌کند:
در رساله‌ی ذهبیه از امام رضا علیه السلام نقل شده که فرمودند:
«سلامت و بیماری بدن وابسته به غذای آن است».

و نیز:

«آب سرد بعد از غذای گرم ننوشید»^۱.

این گونه احادیث همانند اصول کلی بهداشت و درمان که در
قرآن آمده (مثل: لزوم پرهیز از اسراف و شفا بودن غسل) قابل
استفاده برای همگان است.

ولی در این مورد نیز باید توجه داشته باشیم که هر اصل و
قاعده کلی بهداشتی و درمانی، همیشه موارد استثناء دارد. چرا که
جزئیات ترکیبات بدن همه افراد بشر همواره یکسان نیست. بلکه
گاهی افراد ویژگی‌های خاص دارند.

برای مثال در عصر ما داروی پنی سیلین برای درمان عفونت‌های
بدن عموم مردم مفید است. اما گاهی افراد نادری یافت می‌شوند
که نسبت به این داروی شفا بخش حساسیت دارند و حتی ممکن
است در اثر استفاده از آن دچار آسیب شوند.

در مورد غسل نیز همین گونه است یعنی قاعده کلی که در



۱. بحارالانوار، ج ۵۹، ص ۳۰۶ (رساله ذهبیه).

مورد شفا بودن غسل در قرآن بیان شده است^۱ در مورد غالب مردم و اکثر غسل‌ها صحیح است. اما گاهی ممکن است کسی به یک نوع غسل حساسیت داشته باشد یا یک نوع خاص غسل در اثر سهل‌انگاری زنبورها یا زنبورداران آلوده شده باشد. بنابراین آن نوع خاص غسل زیان‌آور خواهد بود. همان‌طور که امام رضا علیه‌السلام در «رساله‌ی ذهبیه» به چند قسم از غسل‌های زیان‌آور اشاره فرموده است و آن‌ها را سمّ کشنده معرفی کرده‌اند.^۲

در مورد قواعد کلی که در رساله‌ی ذهبیه آمده نیز به همین صورت است یعنی ممکن است قاعده «وابستگی سلامت و بیماری بدن به غذای آن» در مورد برخی افراد استثنا داشته باشد. مثلاً شخصی بیمار شود اما بیماری او ناشی از ناراحتی‌های روحی و عصبی باشد نه غذا. ولی به هر صورت در علم پزشکی قدیم و جدید به اصول قواعد کلی بهداشت و درمان عمل می‌کنند مگر در موارد استثنا. و اصولاً علوم پزشکی بر اساس این اصول کلی بنا نهاده شده است و در روایات نیز برخی از این اصول کلی بیان شده است.

ب: احادیثی که موارد خاص را بیان می‌کند. (احادیث فی الواقعه):

برخی از احادیث مسایل بهداشتی یا درمانی را نسبت به فرد خاص بیان می‌کند. یعنی امام علیه‌السلام دارویی را برای مخاطب خاص توصیه می‌کند. و یا با توجه به مناطق گرمسیر یا سردسیر

۱. فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ (نحل / ۶۹).

۲. بحارالانوار، ج ۵۹، ص ۳۰۶ (رساله ذهبیه).



تجویز می‌کنند. این گونه احادیث در حقیقت مثل نسخه‌های پزشکی است که برای دیگران چندان قابل اجراء و عمل نیست. چون قواعد و اصول کلی را بیان نمی‌کند و تشخیص این که افراد و موارد از چه جهاتی مورد توجه امام علیه السلام بوده‌اند غالباً روشن نیست تا بتوان به موارد مشابه تسری داد.

برای مثال در موارد متعددی نقل شده که فردی گرفتار سردرد یا زکام یا ضعف دید چشم و درد شکم بود و به امام صادق علیه السلام مراجعه کرده و حضرت داروها یا دستورات درمانی به آن‌ها داده‌اند.^۱

روشن است که این گونه موارد قابل تسری به دیگران نیست چون از باب نسخه پزشکی است که دستورات درمانی جزئی برای فردی خاص بیان می‌کند که خصوصیات بیمار حاضر و منطقه آب و هوایی و... لحاظ شده است. به این گونه احادیث در علوم حدیث «احادیث فی الواقعه» گویند که قابل استناد و استنباط مطلب برای دیگران نیست.



ج: مطالب طبّی که بر اساس ادبیات پزشکی عصر خاص بیان شده است.

برخی مطالب که در احادیث طبّی ائمه‌ی اطهار علیهم السلام بیان شده است بر اساس ادبیات پزشکی آن عصر بیان شده است. برای مثال در عصر ما اگر پزشکی بخواهد از حالات یک بیمار گزارش بدهد، به فشار خون، گروه خونی، ترکیبات بدن که در آزمایش خون و ادرار به دست آمده است و... را بیان می‌کند،

و از نام داروها و ترکیبات شیمیایی مواد غذایی و خواص آنها سخن می‌گوید.

ولی پزشکان قدیم از صفراء، سوداء، بلغم و... سخن می‌گفتند. همان طور که سردی و گرمی غذاها را بیان می‌کردند و گاهی از ماه‌های رومی و فصول سال نام می‌بردند. یعنی نظام پزشکی و اصطلاحات خاص خود را داشتند.

حال اگر کسی بخواهد در هر عصر دستورات بهداشتی و درمانی بیان کند لازم است ادبیات پزشکی آن عصر را لحاظ کند و گرنه مخاطب او مطلب را به خوبی دریافت نمی‌کند.

پس کاربرد این اصطلاحات به معنای تأیید همه لوازم پزشکی آنها نیست.

از این روست که می‌بینیم در رساله‌ی ذهبیه امام رضا علیه السلام و احادیث طبی دیگر گاهی از این اصطلاحات برای بیان توصیه‌های بهداشتی و درمانی استفاده شده است.

و حتی از امام رضا علیه السلام نقل شده که در مذاکره‌ای که قبل از نگارش رساله‌ی ذهبیه با مأمون و دانشمندان داشته است فرمودند:^۱

نزد من نیز تجربیات و اطلاعاتی هست که بر اثر مرور زمان و آزمایش‌های گوناگون به صحت و درستی آنها یقین کرده‌ام به اضافه آنچه از گذشتگان بر آن توفیق یافته‌ام از چیزهایی که انسان نمی‌تواند آنها را ندیده بگیرد و متروک بگذارد، ولی آنها را به صورت یک کتاب جمع‌آوری خواهم کرد.



۱. طب الرضا علیه السلام، ترجمه نصر الدین امیر صادقی، ص ۱۴.

سوم: لزوم بررسی سندی و محتوایی احادیث طبری:

هرگاه جنس گرانمایی در بازار عرضه شود، شیادان تلاش می‌کنند که بدل آن را بسازند و طلای تقلبی را به عنوان طلای اصلی به مردم عرضه کنند تا سودجویی نمایند.

احادیث پیامبر ﷺ و اهل بیت علیهم السلام نیز هم‌چون طلایی است که در بازار اندیشه عرضه شده و افرادی تلاش کرده‌اند که با ساختن احادیث جعلی، به اعتبار آنها ضربه بزنند یا سودجویی کنند. از این رو لازم است احادیث طبری از نظر سند و محتوا بررسی شود.

لازم به یادآوری است که بعد از احراز صحت سند حدیث، بر اساس قواعد فقه الحدیث، هر حدیثی با محکومات چهارگانه مخالفت داشته باشد، کنار گذاشته می‌شود. یعنی معیارهای نقد محتوایی احادیث عبارتند از:

الف: مخالفت با قرآن کریم

ب: مخالفت با سنت قطعی پیامبر ﷺ و اهل بیت علیهم السلام :

ج: مخالفت با عقل (برهان‌های قطعی عقل)

د: مخالفت با یافته‌های علمی قطعی.

بنابراین هر کدام از احادیث طبری که از نظر سند ضعیف باشد یا از نظر محتوایی مشکل داشته باشد کنار گذاشته می‌شود.

مرحوم شیخ صدوق در مورد احادیث طبری می‌نویسد:

«احادیث طبری بر چند گونه است:

– برخی آنها ناظر بر آب و هوای مکه و مدینه هستند و به کار



بستن آنها در شرایط دیگر جایز نیست.
- برخی آنها را معصومین عليهم السلام : با توجه به حال و طبع سؤال کننده پاسخ داده‌اند.
- برخی این احادیث را مخالفان با هدف زشت جلوه دادن چهره مذهب در میان احادیث گنجانده‌اند.
- در برخی آنها سهوی از روایت کننده سر زده است و یا بخشی از حدیث فراموش شده است.

بنابراین این که فرمودند: غسل شفای هر دردی است، منظور هر دردی است که از سردی طبع برخیزد و آنچه درباره درمان بواسیر به وسیله شستشو با آب سرد آمده، در صورتی است که این بیماری از حرارت طبع ناشی شده باشد. و آنچه درباره شفاء بودن بادمجان روایت شده ناظر به هنگام رسیدن خرما و در مورد کسانی است که خرما می‌خورند.

پس باید گفت: آنچه در مورد درمان درست بیماری از امامان عليهم السلام رسیده، اگر مضمون آیات و سوره‌های قرآن یا دعاهایی باشد که به حکم سندهای قوی و طرق صحیح به ما رسیده باشد پذیرفته خواهند شد.^۱
آیت الله محمدی ری شهری نیز با تقسیم احادیث طبی به سه دسته اعجازهای درمانی پیشوایان دینی با اذن الهی، احادیث مربوط به پیشگیری بیماری‌ها و احادیث درمان بیماری‌ها (شامل درمان خواستن به وسیله دعا و قرآن و یا درمان از طریق دارو) عوامل مطرح شده در احادیث را علت تامه نمی‌داند و توصیه می‌کند داروهای مطرح شده در احادیث قبل از بررسی در آزمایشگاه مورد عمل قرار نگیرد.^۲



۱. الاعتقاد، صدوق، ص ۱۱۵ و بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۷۴.

۲. دانشنامه احادیث پزشکی، ری شهری، ج ۱، ص ۱۸ - ۲۳ با تلخیص.

چهارم: سند نامه طلایی امام رضا علیه السلام (رساله‌ی ذهبیه)

نگارش نامه طلایی امام رضا علیه السلام (رساله‌ی ذهبیه) داستانی دارد و با سندهای مختلف نقل شده است در این جا نخست داستان نگارش آن را از مقدمه‌ی علامه عسگری در مورد رساله‌ی ذهبیه نقل می‌کنیم:^۱

در اوایل قرن سوم هجری، هنگام خلافت بنی عباس که در تاریخ اسلام به قرن طلایی معروف است، مأمون یکی از خلفای عباسی در خراسان عهده‌دار خلافت شد و حضرت رضا علیه السلام از آل محمد ﷺ را به ولایت عهدی برگزید ایشان ضمن انجام امور مسلمانان، طبق دستور خلیفه انجمنی از بزرگان علم در نیشابور تشکیل دادند، در یکی از مجالس علمی که مأمون دانشمندترین خلیفه عباسی آن را بیشتر برگزار می‌کرد دستور داد علمای بزرگ آن زمان را از نقاط مختلف در آن جلسه حاضر کنند تا در حضور آنان در دریای علوم و معارف آن زمان شناور شوند و غوامض آن علوم را آشکار نمایند و حقایق آن‌ها را کشف کنند.

هدف مأمون این بود که می‌خواست برای پی بردن به حقایق علمی رغبت علما را به بحث و جدل زیاد کند و ضمناً به واسطه‌ی جمع کردن دانشمندان مشهور آن زمان نام خود را هم در اطراف و اکناف جهان معروف کند.

برخی مجالس علمی را از سلسله فلاسفه و علمای علم پزشکی تشکیل می‌داد تا آن‌ها در این مجالس درباره مزاج‌های مختلف



۱. طب الرضا علیه السلام و طب الصادق علیه السلام، ترجمه کاظمی خلخالی، ص ۱۳ - ۱۶.

انسان و طب ابدان بحث کنند و حاضرین در این مجالس عبارت بودند از:

۱. مأمون خلیفه عباسی
۲. حضرت امام رضا علیه السلام و لیعهد خلیفه
۳. یوحنا فرزند مالویه طیب معروف آن زمان
۴. جبرئیل فرزند بختیشوع پزشک نصرانی
۵. صالح فرزند سلهمه هندی فیلسوف و عده دیگری از صاحبان علوم فلسفه نظری و کلام.

در این مجالس درباره علم پزشکی و از آن چه که سلامتی و قوام بدن انسان به آن بسته است بحث می کردند و این بحثها مأمون وسایر حاضرین در جلسه را مشغول می کرد.

در یکی از جلسات بحث بر این بود که خداوند این جسد آدمی را چگونه و با چه حکمتی ترکیب داده و چه عناصر متضادی از طبایع چهارگانه «سودا، صفرا، بلغم و خون» در آن جسد قرار داده، همچنین درباره نفع و ضرر غذاها به بدن آدمی بحث می کردند، در این میان حضرت امام رضا علیه السلام ساکت بودند و سخنی نمی گفتند.

لذا مأمون رو به حضرت گفت ای ابو الحسن نظر شما در باره مسائلی که در این جلسه مطرح شده چیست؟ حضرت پاسخ دادند نزد من درباره علم طب و ابدان چیزهایی هست که من شخصاً آنها را تجربه کرده ام و درستی آنها را به وسیله ی آزمایش به مرور زمان دریافته ام.

ضمناً به اطلاعاتی که گذشتگان ما در این باره داشته اند آگاهم چون دانستن همه اینها برای هر انسانی لازم است و در جهل



آن‌ها عذر کسی مسموع نیست من این مسائل را با معلومات خود برای تو جمع آوری می‌کنم تا هنگام نیاز از آن‌ها استفاده کنی. پس از خاتمه آن جلسه مأمون ناچار به مسافرت به شهر بلخ شد و از شهر بلخ نامه‌ای درباره مسائل پزشکی نوشت و از حضرت خواست که به وعده خود وفا کند. حضرت هم نامه‌ای به شرح زیر در پاسخ مأمون نوشت که در آن موارد درخواست مأمون تشریح شده است.

نامه طلایی امام رضا علیه السلام (رساله‌ی ذهبیه) در حدود سال ۲۰۱ هجری قمری برای مأمون نوشته شد. مأمون آنقدر از نامه امام رضا علیه السلام خشنود شد و به نظرش جالب آمد که دستور داد آن را با آب طلا بنویسند از این رو این نامه به نام نامه طلایی (رساله‌ی ذهبیه یا مذهبّه) معروف شد.^۱

سند مشهور «رساله‌ی ذهبیه» این‌گونه نقل شده است:^۲
رساله‌ی ذهبیه یا مذهبّه به اسناد مختلفی در کتاب‌های روایات نقل شده از جمله موسی بن علی بن جابر سلامی گوید که استاد بزرگوار ما سدید الدین یحیی بن محمد بن علیان خازن می‌فرمود ابو محمد حسن بن جمهور برای من نقل کرد که پدرم از ملازمان خاص حضرت علی بن موسی الرضا علیه السلام و اکثراً در خدمت او و از احوالش باخبر بود از جمله در سفر از مدینه به خراسان ملازم خدمت بود تا وقتی که حضرت در طوس شهید شد می‌گفت: زمانی مأمون به نیشابور مجلسی ترتیب داد و از حضرت رضا علیه السلام و جماعتی از اطباء و فلاسفه دعوت کرد از جمله یوحنا بن ماسیوه



۱. طب الرضا علیه السلام، ترجمه نصر الدین امیر صادقی، ص ۱۴.

۲. همان، ص ۱۳.

و جبرئیل بن بختیشوع و صالح بن سلهمه هندی حضور یافتند، سخن از هر جانب به میان آمد تا به رشته‌ی طب و معالجات بدن کشید.

علامه عسکری نسخه دیگری را نقل کرده و در مورد آن این‌گونه نگاشته است:

من مرتضی عسکری نسخه خطی این نامه را طبق روایت نوفلی (یکی از محدثین معروف) در کتابخانه آیت الله عسکری در سامرا پیدا کردم نوفلی^۱ از امام علیه السلام نقل می‌کند که: وقتی نامه حضرت رضا علیه السلام به مأمون در بلخ می‌رسد، مأمون آن را می‌خواند و بسیار خرسند می‌شود، دستور می‌دهد آن نامه را با آب طلا بنویسند و بعد هم آن را تکثیر کنند و برای هر کدام از فرزندان و اولیاء و دوستان بنی اعمامش یک نسخه که با آب طلا نوشته شده بود بفرستند.

بعد هم از ابی الحسن صالح بن عبدالله الهاشمی^۲ نقل شده، که گفته: پدرم که خازن بیوت الحکمه مأمون بوده نسخه برداری از نامه حضرت را در خزانه‌ی مأمون بعد از وفاتش تأیید کرده و گفته با نامه حضرت نامه‌ای بوده که خود مأمون آن را با خط بسیار زیبا نوشته بود. آقای دکتر زینی در مقدمه خود بر رساله‌ی ذهبیه، نقل این حدیث را متواتر می‌داند و می‌نویسد:^۳

نقل این رساله از حضرت رضا علیه السلام به تواتر رسیده است و ما (دکتر زینی) این رساله را توسط حسن بن محمد بن جمهور به

۱. منظور محمد علی بن محمد نوفلی یا علی بن محمد بن نعمان می‌باشد چون هر دو این‌ها در خدمت امام بوده‌اند.

۲. در کتب رجال شیعه نامی از این شخص نداریم، گمان می‌کنم که این شخص هاشمی و از بنی عباس باشد. «مرتضی عسکری»

۳. طب الرضا علیه السلام و طب الصادق علیه السلام، همان، ص ۱۴۲ - ۱۴۳.



دست آوردیم که می‌گفت از پدرش (محمد بن جمهور عمی) به وی رسیده ولی گاهی هم می‌گفت از جدش که در کتاب رجال به نام (محمد بن جمهور) معروف بوده به وی رسیده است که او هم از تمیمی بصری نقل کرده است.

تمیمی بصری هم از پسر عمش، که معاصر حضرت امام رضا علیه السلام بوده نقل کرده است روایت شده که تمیم بصری، چندین کتاب تألیف کرده که عبارتند از: کتاب ادب علم عربی، کتاب صاحب الزمان علیه السلام، کتاب وقت ظهور صاحب الزمان علیه السلام و «کتاب حاضر» رساله‌ی ذهبی از حضرت امام رضا علیه السلام و تمیمی بصری بیش از ۹۰ سال عمر کرده است و در کتابخانه آیت الله عسکری در سامرا نسخه خطی این رساله بوده که از ابی محمد حسن بن محمد نوفلی روایت شده است.

این شخص، حسن بن فضل بن یعقوب بن سعید بن نوفل بن حرث بن عبدالمطلب می‌باشد که نجاشی درباره او می‌گوید: شخصی عالم، جلیل‌القدر و مورد اعتماد است که از حضرت رضا علیه السلام نسخه‌ی رساله را، روایت کرده و همچنین از ابی عبدالله و از ابوالحسن (موسی) الخ.

مجلسی در جلد ۵۹ بحار صفحه ۳۰۶، پس از پایان شرح این رساله می‌نویسد، ابو محمد بن قمی گفت وقتی این رساله از جانب امام رضا علیه السلام به مأمون رسید آن را خواند و شاد شد و دستور داد آن را با آب طلا نوشتند و نامش را «رساله‌ی مُدْهَبِی» و در بعضی نسخ «رساله‌ی ذَهَبِیّه» گذاردند الخ.



پنجم: شرح‌های نام‌های طلایی امام رضا علیه السلام^۱ (رساله‌ی ذهبیه)

۱. ترجمه «علوی بر طب رضوی»:

قدیمی‌ترین شرح برای این رساله متعلق به سید ضیاء الدین ابی‌الرضا فضل‌الله بن علی راوندی متوفی به سال ۵۴۸ هجری می‌باشد.

۲. ترجمه «ذهبیه»:^۲

که مولی‌فیض‌الله عصاره تستری، ماهر در علم طب و نجوم در عصر فتحعلی‌خان و زمان حکومتش در تستر در حوالی سال ۱۰۷۸ هجری، نوشته که نسخه خطی آن در کتابخانه مشکاة در دانشگاه تهران موجود است و تاریخ استنساخش ۱۱۳۳ هجری می‌باشد.

۳. ترجمه «ذهبیه»:

محمد باقر مجلسی متوفی به سال ۱۱۱۰ هجری، که نسخه خطی آن در کتابخانه آیت‌الله مغفور صدر در کاظمین موجود است.

۴. کتاب «عافیت انسانی در شرح ذهبیه»:

تألیف میرزا محمد هادی ابن میرزا محمد صالح شیرازی که

۱. رک: طب‌الرضا علیه السلام و طب‌الصادق علیه السلام، ترجمه کاظمی خلخالی، ص ۱۴۴-۱۴۶.

۲. منظور از کلمه «ترجمه» در اینجا «شرح» است که این اشخاص برخی به زبان عربی برای این رساله نوشته‌اند. «مترجم»



آن را در عصر شاه سلطان حسین صفوی تألیف کرده و نسخه خطی آن در کتابخانه سید همدانی در نجف اشرف موجود است.

۵. شرح «طب الرضا علیه السلام»:

تألیف آقای محمد شریف خاتون آبادی که در سال ۱۱۲۰ هجری آن را نوشته است.

۶. ترجمه «ذهبیّه»:

تألیف سید شمس الدین محمد ابن بدیع رضوی مشهدی که در سال ۱۱۰۵ هجری تألیف کرده و نسخه خطی آن در کتابخانه شیخ علی اکبر نهاوندی در خراسان موجود است.

۷. شرح «طب الرضا علیه السلام»:

تألیف سید عبدالله شبر الحسینی متوفی به سال ۱۲۴۲ هجری.

۸. شرح «طب الرضا علیه السلام»:

تألیف حاج محمد ابن حاج محمد حسین مشهدی متوفی به سال ۱۲۵۷ هجری.

۹. شرح «طب الرضا علیه السلام»:

تألیف نوروز علی بسطامی.

۱۰. شرح «محمودیه»:

تألیف حاج میرزا کاظم موسوی زنجانی متوفی به سال ۱۲۹۲ هجری که نسخه‌ی خطی آن نزد خانواده‌اش موجود است.

۱۱. شرح «طب الرضا علیه السلام»:

از مولا محمد بن یحیی که در خزانه‌ی آقای محمد علی خوانساری در نجف اشرف می‌باشد.

۱۲. «طب رضوی»:

که آن را یکی از معاصرین، آقای سید نصر الله موسوی ارومیه



شرح کرده است.

۱۳. کتاب «ذهبیه در اسرار علوم طبی»:

تألیف احمد مقبول شرح به زبان اردو که در حیدرآباد چاپ شده است.

۱۴. طب الرضا علیه السلام و طب الصادق علیه السلام (طب و درمان در اسلام)

شرح رساله ذهبیه تألیف دکتر سید عبدالصاحب زینی از انتشارات دانشکده طبی عراق.

۱۵. طب الرضا علیه السلام (طب و بهداشت از امام علی بن موسی الرضا علیه السلام)

ترجمه آقای نصر الدین امیر صادقی، با شرح مطالب رساله.



ششم: گزارشی از محتوای نامه‌ی طلایی امام رضا علیه السلام:

رساله‌ی امام رضا علیه السلام که یکی از نوادر زمان خود می‌باشد در بیان مطالب بسیار شیوا و رساست و شامل نصایح طبی گرانبهایی است که اگر هر عالمی از علمای طب بخواهد این رساله را تشریح کند و یا تعلیقی بر آن بنویسد، مسلماً بر تألیف چندین کتاب پر حجم نیازمند خواهد شد باز هم نخواهد توانست حق مطالب دقیق این رساله را ادا کند و این رساله‌ی پر مغز و علمی، به طور اختصار شامل تعدادی از علوم طبیعی مانند:

۱. علم تشریح
۲. علم زیست‌شناسی
۳. علم وظایف الاعضاء (فیزیولوژی)
۴. علم امراض و پاتولوژی
۵. علم حفظ بهداشت و علم پیش‌گیری
۶. علم غذاها
۷. علم شیمی^۱



هفتم: فواید یادآوری و توجه به احادیث طبی:

احادیث پیامبر ﷺ و اهل بیت علیهم السلام: میراث گرانقدری است که به دست ما رسیده است و لازم است در شناخت، پالایش و استفاده صحیح از آن‌ها بکوشیم. این احادیث فواید و تأثیرات زیادی دارد از جمله:

۱. فایده عملی:

برخی از این احادیث اصول و قواعد کلی بهداشت و درمان را بیان می‌کند که عمل به آن‌ها زمینه‌ساز سلامت انسان است. برخی از این دستورات و توصیه‌ها، در عصر ما نیز مورد تأکید پزشکان قرار گرفته است. مثل آداب غذا خوردن، آداب خواب و مسافرت، حجامت و ...

۲. فایده اعتقادی:

برخی از این احادیث در حد شگفتی یا اعجاز علمی است یعنی در بردارنده مطالبی است که قرن‌ها بعد از عصر ائمه‌ی اطهار علیهم السلام: در علوم پزشکی کشف شده است، و به صورت طبیعی در آن عصر در دسترس علم بشر نبوده است. بنابراین نوعی رازگویی پزشکی به شمار می‌آید که عظمت علمی و حقانیت ائمه‌ی اطهار علیهم السلام را به اثبات می‌رساند. مثل دستوراتی که در زمینه بهداشت دهان و دندان در رساله‌ی ذهبیه از امام رضا علیه السلام نقل شده است که چگونه از پوسیدگی دندان به وسیله شیرینی جلوگیری کنیم و یا دستور به مسواک و نیز در آداب غذا خوردن مثل نوشیدن آب



در بین غذا و دستور به ورزش و حرکت زیاد و نخوردن گوشت
نپخته^۱ و...

۳. نظریه پردازی های علمی:^۲

برخی از این احادیث پیشگویی های علمی است که هنوز کشف
نشده است. یعنی ممکن است برخی احادیث طبی به اسراری از
غذاها و بدن انسان و... اشاره می کند که هنوز پزشکان عصر ما
بدانها دسترسی پیدا نکرده اند. برای مثال مطالبی که در رساله‌ی
ذهبیه در مورد آب های گوارا و ناگوار و منشأ جریان آن‌ها و نیز
رابطه‌ی تغذیه و فصول و ازدواج و گردش ماه بیان شده است
می تواند از این قبیل باشد.



۱. اعجاز علمی آن است که مطلبی علمی در حدیث بیان شود که قبل از اسلام کسی آن
را بیان نکرده باشد ولی شگفتی علمی آن است که مطلبی علمی بیان شود که در تمدن‌ها و
فرهنگ‌های غیر اسلامی به صورت غیر مشهور وجود داشته است. تعیین اعجاز علمی در
مثال‌ها و موارد فوق نیاز به پژوهش بیشتر دارد.

۲. اصطلاح «نظریه پردازی» در این مورد با تسامح به کار می رود و گرچه احادیث حقایق
علمی را بیان می کند نه نظریه را.

هشتم: رابطه‌ی احادیث طبی و اعتقادات:

احادیث معتبر اسلامی که در حوزه‌ی اصول عقاید باشد از باب ارشاد نسبت به دلایل عقلی پذیرفته می‌شود، و احادیث معتبری که در باب احکام و جزئیات عقاید (مثل جزئیات معاد و عرش و کرسی و...) بیان شود مورد قبول و تعبد واقع می‌شود و در حوزه احکام بدانها عمل می‌شود. ولی احادیثی که در حوزه طبیعی، کیهان‌شناسی، پزشکی و مانند آنهاست اگر معتبر باشد در صورتی که مخالف معیارهای نقد محتوایی حدیث (مخالفت با قرآن، و سنت، عقل و علم قطعی) نباشد پذیرفته می‌شود. و اصولاً در این حوزه تعبد راه ندارد، بلکه این‌گونه احادیث یا حقایق علمی مربوط به بدن انسان و جهان را بیان می‌کند یا پیشگویی‌های علمی است که هنوز علم آنها را کشف نکرده است و در هر صورت هرگاه یکی از این احادیث با واقعیت خارجی مطابقت نداشت تعبد به آن لازم نیست. البته برخی بزرگان معاصر روایات را در حوزه آیات خلقت و مسائل علمی در حد احتمال قابل پذیرش می‌دانند چون دلایل حجیت خبر واحد شامل این‌گونه امور نمی‌شود.^۱



نهم: مفهوم‌شناسی بهداشت و سلامت و درمان:

الف: بهداشت:

بهداشت از دو کلمه «به» به معنای صفت «خوب» و «داشت» مصدر مُرَخَّم «داشتن» ترکیب شده است. بهداشت در لغت به معنای نگاه داشتن تندرستی، حفظ صحت و وسیله‌های نگاهداری سلامت است.^۱ و معادل انگلیسی آن «Hygiene» است. از نظر اصطلاحی تعریف‌های متعددی از «بهداشت» شده است، از جمله کمیته متخصصان بهداشت جهانی بهداشت را این‌گونه تعریف کرده‌اند:

«علم و هنر پیشگیری از بیماری، افزایش طول عمر، ارتقای سلامت و کارایی از طریق تلاش‌های سازمان یافته اجتماعی برای بهسازی محیط زیست، مبارزه با بیماری‌های عفونی قابل انتقال، آموزش بهداشت فردی به افراد، سازمان‌دهی خدمات پزشکی و مراقبتی برای تشخیص سریع بیماری و درمان پیشگیرانه بیماری و ایجاد نظام اجتماعی برای تضمین یک استاندارد زندگی مناسب برای حفظ سلامتی و در نتیجه سازمان‌دهی این مزایا، به ترتیبی که شهروندان را قادر به درک حقوق مسلم بهداشتی و عمر طولانی سازد.»^۲

بهداشت بخشی از علوم پزشکی محسوب می‌شود و اصطلاحاتی همچون پزشکی پیشگیری، پزشکی اجتماعی و



۱. لغت‌نامه دهخدا، ج ۴، واژه بهداشت.

۲. درسنامه طب پیشگیری و پزشکی اجتماعی، ک. پارک، ترجمه خسرو وفائی، شیر پاک، ج ۲، ص ۱۱۱.

پزشکی جمعیت مترادف بهداشت عمومی به حساب می‌آید. و شامل سلامت روانی و اجتماعی نیز می‌شود. و شاخه‌های بهداشت عبارتند از: بهداشت محیط، بهداشت خانواده، بهداشت حرفه‌ای، بهداشت تغذیه، بهداشت روانی، بهداشت مدارس و بهداشت مسکن.

ب: سلامت:

واژه‌ی سلامت به معنای تندرستی و مترادف کلمه «Health» است و طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت، سلامت فقط نبود بیماری یا معلولیت نیست بلکه عبارت از رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی می‌باشد.^۱ بنابراین انسان سالم، انسانی است که از نظر جسمی سالم و از نظر فکری بی‌عیب و از لحاظ روانی شاد و از نظر اجتماعی فعال و از نظر سیاسی آگاه و از نظر اقتصادی مولد و از نظر فرهنگی مسئول باشد.^۲

عوامل مؤثر در سلامت عبارتند از: وراثت، محیط زیست، شیوه‌ی زندگی، وضعیت اقتصادی و اجتماعی، خدمات بهداشتی و...

ج: درمان:

بیماری حالتی ناخوشایند و دارای نشانه‌های مشخص است که ممکن است همه یا قسمتی از بدن را فراگیرد.^۳ و عواملی مثل

۱. درسنامه جامع علوم پزشکی و بهداشت، دکتر مهدی خزعلی، ج ۱۲، ص ۱ انتشارات حیان، تهران، ۱۳۸۵.

۲. کلیات بهداشت عمومی، دکتر علی صادقی حسن آبادی، ص ۳۸، کوشا مهر، شیراز، ۱۳۷۵.

۳. بهداشت عمومی، آموزش و پرورش، ص ۵، شرکت چاپ و نشر کتاب درسی ایران، تهران، ۱۳۸۳.



موجودات زنده همچون باکتری‌ها، ویروس‌ها و عوامل فیزیکی مثل گرما و سرما، عوامل شیمیایی مثل رنگ‌ها و سموم و عوامل تغذیه‌ای مثل کمبود ویتامین‌ها و عوامل ارثی و عوامل روانی - اجتماعی مثل فشارهای روحی و عامل پیری و عوامل ناشناخته مثل سرطان‌ها دارد.^۱

در کتب پزشکی درمان را به دو نوع تقسیم کرده‌اند: یکی درمان خود بیماری و دیگری درمان پیشگیری که در اصطلاح بهداشت نامیده می‌شود.^۲

درمان بیماری اقدام در جهت رفع حالت بیماری درمان نام دارد که به وسیله دارو و رفع فشارهای روحی و... صورت می‌گیرد.



۱. همان، ص ۶ و درسنامه جامع علوم پزشکی و بهداشت، پیشین، ج ۱۲، ص ۳.
۲. پاکیزگی و بهداشت در اسلام، دکتر سید مهدی صانعی، بوستان کتاب، قم، ۱۳۸۵، ص ۹ - ۱۰.



فصل دوم / بهداشت و پیشگیری

مقدمه:

امور پزشکی که با سلامت انسان در ارتباط است به دو دسته اساسی تقسیم می‌شود:

نخست امور بهداشتی که مربوط به پیش‌گیری از بیماری‌هاست یعنی دستورات و مقرراتی غذایی و... که زمینه‌ساز سلامت جسم و جان آدمی است.

این امور در قرآن و احادیث به صورت آداب غذا، خواب، حمام و... بیان شده است.

و دوم امور مربوط به درمان که بعد از مرحله‌ی پیشگیری و بهداشت است یعنی هنگامی که انسان گرفتار بیماری شد با داروها و راهکارهایی به معالجه‌ی او می‌پردازند.



اول: بهداشت:

الف: بهداشت خواب:

«واعلم ان النوم سلطان الدماغ و هو قوام الجسد وقوته فاذا اردت النوم فليكن اضطجاعك اولا على شقك الايمن ثم انقلب على الايسر و كذا لك فقم من مضجعك على شقك الايمن كما بدأت به عند نومك.»^۱

«بدان که خواب بر مغز مسلط می‌شود و بدن را نیرو و استقامت می‌بخشد پس وقتی که اراده‌ی خواب کردی اول بر پهلوئ راست دازز بکش آن‌گاه به طرف چپ برگرد همچنین هنگام برخاستن از طرف راست شروع کن چنان که موقع خوابیدن از همان طرف آغاز کردی.»

مغز سر مرکز اعصاب است، علایم حیاتی بدن به وسیله‌ی اعصاب صورت می‌گیرد یعنی حس و حرکت کار آن‌ها است. در مورد چگونگی خواب همیشه میان دانشمندان اختلاف نظر وجود داشته اما عقیده به تسلط خواب بر اعصاب و مغز از کشفیات کنونی علوم پزشکی محسوب می‌شود ولی این حقیقت را امام هشتم علیه السلام قرن‌ها قبل بیان فرموده است.

خواب یک استراحت طبیعی و ضروری است که اعصاب را آرامش می‌دهد و نیرو را برای ساعات بعد ذخیره می‌نماید.^۲

خواب و هضم غذا:

۱. بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۳۰۶ (رساله ذهبیه).

۲. طب الرضا علیه السلام، ترجمه نصیر الدین امیر صادقی، ص ۱۹۶ (با تصرف در عبارت).



برای این که از مزایای طبیعی خواب بهتر بهره‌مند شویم و به خصوص در کار هضم غذا از آن کمکی گرفته باشیم نیکو است به دستوری که در متن حدیث بیان شده رفتار کنیم.

وقتی به پهلوئی راست بخوابیم غذا به انتهای معده می‌ریزد و چون به پهلوئی چپ برگردیم کبد روی معده قرار گرفته سبب زیادی حرکت و تسهیل عمل هضم می‌گردد.

دستور فوق این است که اول به سمت راست و بعد به سمت چپ بخوابیم و هنگام بیدار شدن از سمت راست برخیزیم. لازمه‌ی این نحوه بیدار شدن آن است که پس از خوابیدن به پهلوئی چپ باز به پهلوئی راست برگشته باشیم. در هر صورت طبق روایات که خوابیدن به راست افضل است.^۱



شب‌نشینی

«وعود نفسک القعود من الليل ساعة»^۲

«خود را عادت بده که پاره‌ای از شب را بنشینی».

عبارت فوق را به چند نحو می‌شود معنی کرد:

۱. در اولین ساعتی که هوا تاریک می‌شود در بستر خواب نروید بلکه ساعتی را بیدار باشید.
۲. تا آخرین ساعت را نخوابید بلکه یک ساعت زودتر بیدار شوید.
۳. مقداری از شب را که در بستر خواب هستید بنشینید و تمام را دراز نکشید.
۴. ممکن است اشاره به هنگام نماز شب و فضیلت آن باشد.

۱. همان، ص ۱۹۷ (با تصرف در عبارت).

۲. بحار الانوار، همان.

احتمال دارد که قعود به معنای نشستن (معنای حقیقی) یا بیدار بودن (معنای مجازی) و یا بیداری در حال قعود باشد و نیز ممکن است منظور نشستن بعد از غذای شام باشد که موجب تمدد اعصاب می‌شود.^۱

دستشویی قبل از خواب

«واخذل الخلاء لحاجه‌ی الانسان و البث فيه بقدر ما تقضى حاجتك ولا تصل فيه فان ذلك يورث داء الفيل.»^{۲-۳}

«(قبل از خواب) به دستشویی برو، به قدری که نیازت برطرف شود در آن جا بمان. زیاد در دستشویی درنگ نکن چون مکث زیاد در آن جا موجب بیماری می‌شود.»

تخلیه‌ی مرتب روده در شبانه‌روز از شرایط مهم تندرستی است. یبوست مزاج که آن را ام الامراض باید نامید همان چیزی است که علاوه بر ایجاد درد و ناراحتی مولد بیماری‌های خطرناک می‌باشد. بیشتر از مقدار حاجت نباید در دستشویی مکث کرد زیرا طولانی کردن مکث موجب ناراحتی‌ها و امراض مختلف می‌شود. افکاری که از مکان آلوده و اعصاب غیر منظم پدید می‌آید آلوده و غیر منظم است. بهترین اوقات برای تخلیه معده شب هنگام خوابیدن است زیرا خوابی که پس از عمل تخلیه بوده باشد گواراتر و رؤیا را شیرین می‌کند، اعصاب را آرامش می‌دهد، قلب را مضطرب نمی‌کند. و موجب بدخوابی نمی‌شود.^۴

۱. طب الرضا علیه السلام، همان، ص ۱۹۸.

۲. بحارالانوار، همان.

۳. در جای دیگر داء الدفین ضبط شده یعنی مرضی که در شکم پنهان می‌ماند.

۴. طب الرضا علیه السلام، همان، ص ۲۰۰ - ۲۰۱ (با تصرف در عبارت).



ب: بهداشت دهان:

۱. مسواک زدن:

«واعلم ان اجود ما استکت به لیف الاراک فانه یجلو الانسان و یطیب الکنهة و یشداللثة و یستنها و هو نافع من الحفر اذا کان باعتدال و الاکثار منه یرق الاسنان و یز عزعها و یضعف اصولها»^۱

«بدان که بهترین وسیله‌ای که به آن می‌توانی دندان را مسواک کنی لیف اراک است^۲ چرا که مسواک دندان را جلا می‌دهد، دهان را خوشبو می‌کند، لثه‌ها را محکم می‌کند و آن را نیرومند می‌گرداند و در صورتی برای مواد دندان سودمند است که به اعتدال مسواک کنند و زیادروی در آن عاج دندان را می‌برد و آن را می‌لغزاند و ریشه‌هایش را سست می‌کند».

چوب درخت مخصوصاً چوب تازه علاوه بر عمل مسواک خاصیت ضد عفونی دارد.

این خاصیت از جهت داشتن ماده‌ی اسید فرمیک است که مزه چوب‌های سبز را تلخ می‌گرداند و چون خشک شود اگر همه این ماده از بین نرود به مقدار قابل توجهی هم در آن نمی‌ماند مگر در درخت اراک از این رو باید گفت لیف درخت اراک بهترین مسواک محسوب می‌شود.^۳

تذکر: البته از این روایت و روایات دیگر استفاده می‌شود که

۱. بحارالانوار، همان.

۲. مقصود از لیف اراک ممکن است لیف درخت خرما ی اراک یا همان چوب معروف اراک باشد و در نسخه دیگر است که: «ان خیر ما استکت به الاشیاء المقبضة التي یكون لها ماء» یعنی بهترین مسواک چوب تر است.

۳. طب الرضا علیه السلام، همان، ص ۲۰۲ (با تصرف در عبارت).



اصل مسواک زدن مورد تأکید پیشوایان دینی است و چوب درخت اراک یکی از مصادیق مسواک است و در آن عصر بهترین وسیله مسواک بوده است و احتمالاً ممکن است در اعصار بعدی وسایل بهتری برای مسواک اختراع شود بنابراین اگر مسواک‌ها و خمیر دندان‌های فعلی هر اندازه به خواص چوب اراک (مثل جلا دادن دندان و خوشبو کردن دهان و محکم کردن لثه) نزدیک‌تر باشد بهتر است.

۲. جلوگیری از پوسیدگی دندان با شیرینی:

کسانی که به دندان خود علاقه‌مندند قبل از خوردن شیرینی کمی نان بخورند.^۱

فلسفه این کار این است که ریزه‌های خمیر نان میان دندان‌ها و ریشه‌ها را پر می‌کند و نمی‌گذارد مواد شیرین به آن‌ها صدمه بزنند.



ج: بهداشت مسافرت:

۱. هواشناسی:

مسافر در هنگام مسافرت به وضع هوا توجه کند و در هوای معتدل حرکت کند.^۱

۲. غذای مسافر:

وقتی در هوای گرم ناچار به مسافرت شد شکم خود را از غذا پر نکند و نیز با شکم خالی حرکت نکند در غذا خوردن رعایت اعتدال را بنماید. در هوای گرم غذای سرد و مرطوب بخورد و از گوشت تازه روغن زیتون و سرکه و آب غوره و نظیر آنها استفاده کند.^۲



۳. حرکت با توجه به وضعیت جسمی:

در هوای بسیار گرم راه پیمودن برای بدنهای لاغر به ویژه هنگامی که شکمشان از غذا خالی باشد زیان‌آور است ولی برای بدنهای فربه سودمند است.^۳

۴. آب مصرفی:

برای حفظ مسافر از ناراحتی‌ها، مصلحت مسافر به آن است که از آب هیچ مکانی ننوشد مگر این که قبلاً آن را با آب مکان

۱. همان.

۲. همان.

۳. همان.

سابق مخلوط کند.^۱

تذکر: آب علاوه بر اکسیژن و هیدروژن دارای املاحی است که در هر منطقه با منطقه‌ی دیگر تفاوت دارد و استفاده از آب منطقه سکونت (دایم یا موقت) به همراه آب منطقه‌ی جدید باعث می‌شود که انسان از املاح قبلی که بدن وی بدان عادت کرده محروم نشود.



د: بهداشت حمام کردن:

۱. فواید حمام:

«ومنفعة عظيمة يؤدي الى الاعتدال وينقي الورك ويلين العصب والعروق ويقوى الاعضاء الكبار ويذيب الفضول ويذهب العفن.»^۱
«حمام فواید زیادی دارد، مزاج آدمی را به اعتدال می‌کشاند چرک و پلیدی را بر طرف می‌کند، رگ‌ها و پی را نرم می‌کند؛ اعضای بزرگ بدن را تقویت می‌نماید، مواد زاید بدن را بر طرف و عفونت‌ها را نابود می‌سازد.»

۲. نوشیدن آب قبل از ورود به حمام:

«واذا اردت دخول الحمام و ان لاتجد فى رأسك ما يؤذيك فابده قبل دخولك بخمس جرع من ماء فاتر فانك تسلم انشاء الله من وجع الرأس.»^۲

«هنگامی که خواستی داخل حمام شوی و گرفتار دردسر و گیجی آن نگردي قبل از ورود در گرمخانه یا فرو رفتن در آب گرم پنج جرعه از آب نیم گرم بی‌آشام که به خواست خدای تعالی از درد سر و شقیقه سالم می‌مانی.»

گاهی حمام انسان را به سردرد و سرگیجه مبتلا می‌کند چون حمام روی پوست و ظاهر بدن تأثیر می‌کند بدن عرق کرده و رطوبت داخلی آن کم می‌شود خشکی و یبوست دفعی شکم و انقلابی که در معده ایجاد می‌گردد سبب دل بهم خوردگی و



۱. همان.

۲. همان.

درد و سرگیجه می‌شود. آشامیدن آب نیم گرم کمبود رطوبات را جبران می‌کند.^۱

۳. با شکم پر داخل حمام نشوید:

«دخول الحمام علی البطنة یولد القولنج»^۲

«داخل شدن حمام با شکم پر موجب درد قولنج می‌باشد».

غذا برای این که هضم شود و جذب بدن گردد محتاج به مقداری حرارت است این حرارت درون معده و روده روی غذا تأثیر می‌کند. وقتی حرارتی از خارج بدن را گرم کند حرارت داخلی بدن کم می‌شود کم شدن این حرارت اختلالاتی در معده و روده و عمل هضم ایجاد می‌کند که طب قدیم از آن به قولنج ایلاووسی تعبیر می‌کند.^۳

۴. مراقب:

پیش از آن که به حمام داخل شوی مراقب باش تا در قسمت سر و گردن خود ناراحتی نداشته باشی، اگر چنین احساسی در خود یافتی موقتاً از استحمام صرف نظر کن.^۴



۱. طب الرضا علیه السلام، همان، ص ۲۵۳ (با تصرف در عبارت).

۲. بحارالانوار، همان.

۳. طب الرضا علیه السلام، همان، ص ۲۳۸.

۴. بحارالانوار، همان.

ه: بهداشت ازدواج:

۱. در اول شب چه زمستان و چه تابستان باشد همبستری مکن زیرا در اول شب معده و عروق پر است و در این حال مجامعت ناپسند است.
۲. وقتی که اراده همبستری داشتی نیکوست آخر شب را بدان اختصاص دهی این وقت برای بدن بهتر است و امید به تولید نسل بیشتر است و فرزند را هوشمندتر می‌سازد.
۳. قبل از همبستری با همسر خود بازی و شوخی و... کن.
۴. با زنان در حال عادت ماهیانه همبستری (جماع) مکن.
۵. در هنگام همبستری از خروج منی جلوگیری نکنید.
۶. بعد از همبستری فوری برپا نایست و منشین بلکه قدری به سمت راست خود بخواب یا تکیه کن آن‌گاه برای دفع بول از جای برخیز.
۷. بعد از همبستری غسل کن.^۱



توضیح:

۱. آمیزش در هنگام حیض سبب طولانی شدن دوره‌ی حیض و ایجاد درد و سوزش و ناراحتی‌های بعدی می‌شود و ممکن است به دستگاه تناسلی زن صدمه بزند و موجب نفوذ حیض به آلت تناسلی مرد شده مقدمات بیماری‌هایی را فراهم کند. فساد دستگاه تناسلی مرد و زن روی فرزند تأثیر دارد زیرا نمی‌تواند نطفه سالمی را به رحم تحویل دهد و رحم نیز نمی‌تواند نطفه را

سالم در خود پیروانند.^۱

۲. بول نکردن بعد از عمل مجامعت سنگ به وجود می‌آورد (والجماع من غیر اهراق الماء علی اثر یوجب الحصاة).^۲ مایعی که هنگام آمیزش از مرد خارج می‌شود شامل دو قسمت است، قسمت عمدۀ آن اسپرماتوزئیدهاست قسمت دیگر مایع لزجی است که حامل اسپرماتوزئید می‌باشد، این مایع از ترشحات غدد تناسلی ایجاد می‌گردد.

بعد از اتمام آمیزش غالباً کمی از منی در قسمت آخر مجاری می‌ماند هنگامی که مجاری ادرار تحریک می‌شود اسپرماتوزئیدها به سوی کیسه منی بر می‌گردند و چون راهی نمی‌یابند به جدار مجاری می‌چسبند و پس از مدتی می‌میرند و به واسطه‌ی ترشح غلیظی متحجر شده به صورت سنگ در می‌آیند چنان‌چه بعد از تعطیل عمل مکانیکی دستگاه تناسلی شخص ادرار کند و فرصتی بارتجاع اسپرماتوزئیدها ندهد ادرار مجاری را اسیدی کرده و بقایای آن‌ها را بیرون می‌فرستد در نتیجه شخص از این جهت مبتلای به سنگ نمی‌شود فایده ادرار بعد از مجامعت مشروط به انزال منی نیست زیرا همین قدر که دستگاه دفع مجهز شد اسپرماتوزئیدها از محل خارج می‌شوند.^۳

۳. آمیزش پی در پی صحیح نیست بی آن که غسلی میانش فاصله شود چرا که به فرزند ارثی از جنون می‌دهد. (والجماع بعد الجماع من غیر فصل بینهما بغسل یورث للولد الجنون).^۴

۱. طب الرضا علیه السلام، همان، ص ۲۴۲ - ۲۴۳.

۲. بحار الانوار، همان.

۳. طب الرضا علیه السلام، همان، ص ۲۴۴ - ۲۴۵ (با تصرف در عبارت).

۴. بحار الانوار همان.



بعد از عمل مجامعت ولو این که انزال منی نشود باید بدن را شستشو داد زیرا عمل مذکور یک نو تشنجی در اعصاب پدید می‌آورد و شستشوی بدن به خصوص اگر با آب گرم صورت بگیرد سوراخ‌های پوست بدن را باز می‌کند و بدین وسیله به عمل تنفس کمک کرده و اضطراب قلب و جهاز تنفس را بر طرف می‌کند اعصاب را آرامش می‌بخشد و دستگاه سازنده منی را تقویت کرده دوباره برای کار آماده می‌نماید ولی اگر بدون فاصله‌ی شستشو به عمل مذکور مبادرت گردد خستگی و فرسودگی اعصاب و دماغ موجب یک نوع اختلال در مغز (ولو موقت) در شخص می‌گردد.

در میان بیماری‌های وراثتی چیزی که از همه وجودش ثابت‌تر است انتقال جنون و اختلالات عصبی است و لازم نیست پدر دیوانه‌ی رسمی و دایمی باشد بلکه جنون موقت او هنگام آمیزش بر طفل اثر دارد و به هر اندازه‌ای که جنون شدیدتر باشد اختلالات عصبی کودکش زیادتر است.^۱



دوم: غذاها (چه چیزی بخوریم و چه چیزی نخوریم):

۱. عسل:

«عن الرضا عليه السلام عن آبائه عن رسول الله ﷺ: قال ان يكن في شئى شفاء ففي شرطة حجاج او شربة عسل.»^۱
از امام رضا عليه السلام از پدرانش از پیامبر ﷺ نقل شد که فرمود:
اگر در چیزی شفا باشد در حجامت و نوشیدن عسل است.
«عن الرضا عليه السلام عن آبائه عن رسول الله ﷺ قال: لا تردوا شربة العسل على من اتاكم بها.»^۲

از امام رضا عليه السلام از پدرانش از پیامبر ﷺ نقل شد که فرمودند:
به هر کس از شما که عسل تعارف کردند رد نکند. (بگیرد و بنوشد)

توضیح:

عسل غذای شیرینی است که اغلب به صورت مایع بوده و از زنبور عسل به دست می آید. در قرآن کریم از مواد غذایی مختلفی نام برده شده است اما تنها در مورد عسل است که آن را «شفا» نامیده است.

قال الله تعالى: «و اوحى ربك الى النحل ان اتخذى من الجبال بيوتاً و من الشجر و مما يعرشون ثم كلى من كل الثمرات فاسلكى سبل

۱. همان، ص ۲۵۵.

۲. همان.



ریک ذللاً یخرج من بطونها شراب مختلف الوانه فيه شفاء للناس»^۱
«و پروردگار تو به زنبور عسل «وحی» و الهام غریزی نمود که: از
کوهها و ثمرات و گل‌ها بخور و راههایی را که پروردگارت برای تو
تعیین کرده است به راحتی بپیما؛ از درون شکم نوشیدنی با رنگ‌های
مختلف خارج می‌شود. که در آن شفا برای مردم است.»

نکات تفسیری:

آیات فوق نکات ارزنده‌ای را در مورد زنبور عسل یاد آور
می‌شود، مثل وحی به آنان که در این‌جا با توجه به ریشه لغوی
(اشاره مخفی سریع) آمده است (یعنی وحی اصطلاحی که توسط
جبرئیل بر پیامبران نازل می‌شود، مقصود نیست) و یا مسئله
خانه‌سازی زنبوران که از محل بحث ما خارج است.^۲
قرآن کریم در آیه‌ی فوق از عسل به عنوان «شراب» یاد
کرده است. و در آیه دیگری که در موردبہشت است سخن
از «جوی‌هایی از عسل مصفی» «وانهار من عسل مصفی»^۳ می‌گوید.



تاریخچه:

عسل از زمان‌های قدیم مورد توجه بشر بوده است. و علاوه بر جنبه
غذایی آن در زمان «بقراط» و در متون «تورات» به عنوان یک ضد عفونی
کننده در بیماری‌های پوستی و زخمها مورد توجه بوده است.^۴
در کتاب مقدس می‌گوید: «همواره در اراضی مقدسه شیر و

۱. نحل / ۶۸ - ۶۹.

۲. رک: تفسیر نمونه، ج ۱۱، ص ۲۵۹.

۳. محمد ۲ / ۱۵.

۴. طب در قرآن، ص ۲۰۳.

عسل جاری است.^۱ فقیرترین و بی چاره‌ترین مردم عسل را توانند خورد.^۲

حکمت‌ها و اسرار علمی:

بسیاری از صاحب نظران، مفسران و پزشکان در مورد اهمیت غذایی و دارویی (شفابخشی) عسل سخن گفته‌اند. و بر قرآن کریم آفرین گفته‌اند که آن را «شفا» خواند. در این میان یکی از کاملترین تحقیقات در این زمینه را از نظر می‌گذرانیم. و به برخی دیگر اشاره خواهیم کرد:

«دکتر عبد الحمید دیاب و دکتر احمد قرقوز» نتایج تحقیقات، تجارب و آزمایشات علمای جهان به ویژه در روسیه و آمریکا را جمع‌آوری کرده‌اند و این گونه گزارش می‌کنند:

اول: مواد تشکیل دهنده عسل: عسل دارای بیش از ۷۰ ماده مختلف است:

۱. عسل مهم‌ترین منبع مواد قندی طبیعی است و تا کنون ۱۵ نوع قند در آن کشف گردیده است که از مهم‌ترین آن‌ها می‌توان به فرکتوز (قند میوه) به نسبت ۴۰٪ و گلوکز (قند انگور) به نسبت ۳۰٪ و قند نیشکر به نسبت ۴۰٪ [اشاره کرد.] و در مجموع یک کیلوگرم عسل ۳۲۵۰ کالری حرارت می‌دهد.

۲. عسل به لحاظ داشتن برخی انواع از مواد تخمیری در تبدلات غذایی و کمک به هضم غذا در میان خوراکی‌ها بالاترین



۱. سفر خروج، باب ۳، آیه ۱۷.

۲. رک: قاموس کتاب مقدس، مستر هاکس، ص ۶۱۲.

مرتبۀ را دارد. مهمترین مواد تخمیری موجود در عسل عبارتند از آمیلاز (Amylase) که مواد نشاسته‌ای را مبدل به قند می‌کند و اینورتاز (Invertase) که قند معمولی را به قند انگور و قند میوه مبدل می‌سازد و نیز کاتالاز (Catalase)، پروکسیداز (Peroxidase) و لیپاز (Lipase).

۳. عسل دارای ویتامین‌های بسیار است که از جمله مهمترین آن‌ها ویتامین B_۱، B_۲، B_۵، (اسیدنیاسین)، B_۶ (پرووکسین)، ویتامین C، ویتامین K، ویتامین E و ویتامین A. هر چند مقدار این ویتامین‌ها در عسل زیاد نیست، ولی کافی و مفید می‌باشد و عسل مکان مناسبی برای حفظ این ویتامین‌هاست. البته مقدار این ویتامین‌ها بستگی به نوع شیرهای دارد که زنبور از گلها می‌گیرد.

۴. عسل دارای انواع پروتئین، اسیدهای آمینه و اسیدهای آلی مثل اسید فورمیک (Formic Acid)، مشتقات کلروفیل، مقداری آنزیم و محرک‌های حیاتی (Biostimulators) و رایحه‌های معطر می‌باشد.

۵. املاح معدنی در عسل فراوانند از جمله: کلسیم، سدیم، پتاسیم، منگنز، آهن، کلر، فسفر، گوگرد و ید. املاح موجود در عسل ۰/۰۰۲٪ وزن آن را تشکیل می‌دهد.

۶. بسیاری از محققین تأکید دارند که عسل دارای عوامل قوی ضد میکروب می‌باشد. همچنین اعتقاد بر این است که عسل دارای هورمون نباتی و نوعی هورمون جنسی (از مشتقات استروژن) است. می‌بینیم که عسل ماده‌ای است بسیار پیچیده و البته ممکن است با توجه به نوع گل‌هایی که زنبورها از آن تغذیه



می‌کنند، عسل مناطق مختلف اندک تفاوتی با هم داشته باشند.^۱
دوم: خاصیت ضد میکروبی و ضد عفونی عسل: دانشمندان تاکید دارند که میکروب‌هایی که عامل بیماری انسان‌ها هستند قادر به ادامه حیات در عسل نیستند و عملاً عسل آن‌ها را از بین خواهد برد. برای این خاصیت عسل نظریات بسیاری ارائه گردیده که از جمله آن‌ها موارد زیر را می‌توان نام برد:

۱. وجود اسید فورمیک (Formic Acid) در عسل که یک ماده ضد میکروب است.

۲. بالا بودن میزان مواد قندی موجود در عسل که ۸۰٪ از ترکیب آن را در بر می‌گیرد. خرما نیز به دلیل داشتن ترکیبات قندی بالا همین خاصیت را دارد و میکروب در آن رشد نمی‌کند.
۳. وجود موادی که مانع از رشد میکروب می‌شوند (Antibactereril Inhibitore) این مواد توسط زنبور ساخته می‌شود و در عسل‌های مصنوعی وجود ندارد. این نظریه نسبت به سایر نظریه‌ها از اهمیت بیشتری برخوردار است.

۴. وجود آب اکسیژنه در عسل (Hydroxyen o₂) که ماده‌ای است میکروب کش.

واقعیت این است که خاصیت ضد میکروبی عسل در نتیجه



۱. رک: طب در قرآن، ص ۱۹۶ - ۱۹۷ و نیز نعمت صدقی، معجزة القرآن، ص ۸۳ - ۸۷ که خواص عسل را با ذکر آیات آن بررسی می‌کند. و همچنین دکتر صادق عبدالرضا علی، القرآن و الطب الحديث، ص ۱۰۰ به بعد ایشان پس از ذکر آیه ۶۸ سوره نحل مواد تشکیل دهنده و انواع عسل (السنط - الزعرور - البرتقال - الحنطة السوداء - الیزیفون) را مورد بررسی قرار می‌دهد. و همچنین استاد آیه الله معرفت، التمهید فی علوم القرآن، ج ۶، ص ۱۷۵ - ۱۷۸ که خواص عسل و مواد آن را ذکر می‌کنند و نکاتی علمی در این مورد بیان می‌دارند و آن را حاوی بیش از ۷۰ ماده می‌دانند و از دکتر نزار الدقر، کتاب مع الطب فی القرآن الکریم، ص ۱۸۲ ۱۹۱ مطالبی را می‌آورند.

وجود تمام عوامل یاد شده می‌باشد.

اما خاصیت ضد عفونی عسل، درست عکس اغلب مواد غذایی از قبیل شیر و عصاره‌های گیاهی و غذاهای پخته است و هیچ گونه قارچی در آن رشد نمی‌کند، فاسد نمی‌گردد، رنگ، بو و طعم آن عوض نمی‌شود مشروط به این که آن را دور از رطوبت نگه‌داری نمایند.^۱

سوم: عسل و طب اطفال: عسل برای کودک هم یک ماده

غذایی است^۲ و هم یک داروی بسیار ارزشمند زیرا:

۱. گلبول‌ها قرمز خون را افزایش داده و به رنگ آن شفافیت می‌بخشد.

۲. حال عمومی کودک را به نحو قابل ملاحظه‌ای بهبود می‌بخشد، به ویژه کودکانی که از نارسایی‌های دستگاه گوارش از قبیل اسهال، نارسایی در جذب مواد غذایی و یا سوء تغذیه و کم خونی رنج می‌برد.

۳. خاصیت ضد میکروبی آن کودکان را از خطر ابتلای به بیماری‌های انگلی و عفونی مصون می‌دارد.

۴. باعث بهبودی کودکان بیمار شده، و وزن آن‌ها را افزایش می‌دهد.

۵. به در آمدن دندان کودکان کمک کرده و از پوسیدگی آن‌ها جلوگیری می‌نماید.

۶. نیاز کودک را به ویتامین B₆ مرتفع ساخته و به سوخت و



۱. ر.ک: طب در قرآن، ص ۱۹۷ و نیز دکتر السید الجمیلی نیز در (الاعجاز الطبی فی القرآن، ص ۱۹۷ به بعد) و نیز دکتر عبدالحمید محمد عبدالعزیز در (الاعجاز الطبی فی القرآن الکریم، ص ۷۰ به بعد) مطالب مشابهی دارند.

۲. دکتر السید الجمیلی، همان، در این مورد مطالب مشابهی دارند اما آن را مخصوص عسل سفید می‌کنند.

ساز کلسیم و منیزیم در بدن کمک می‌کند و به همین دلیل، اکثر پزشکان توصیه می‌کنند که مقداری عسل به غذای روزانه کودک در تمام مراحل رشد اضافه شود. زیرا این عمل به رشد آنها کمک کرده و از ابتلای آنها به بیماری‌های خطرناک از قبیل اسهال و سوء تغذیه پیشگیری می‌کند.^۱

چهارم: عسل و پیشگیری از عوارض تابش انواع اشعه و سرطان: گاهی پرتو درمانی مستمر، هم برای بیمار و هم برای کارکنان مراکز درمانی و پزشکی که با این وسیله سروکار دارند مضر است. عوارض زیان‌آور این امر به صورت کم خونی، کاهش گلبول‌های سفید خون، سردرد، ضعف عمومی، استفراغ، تب و... ظاهر می‌شود و ثابت گردیده که تنقیه این افراد با محلول عسل موجب برطرف شدن سریع این عوارض می‌گردد. اگر قبل از مرحله درمان با اشعه، مقداری عسل به بیمار خورانده شود، از عوارض یاد شده مصون خواهد ماند.

آمار نشان می‌دهد که به نسبت سایر حَرَف، زنبور داران به ندرت به سرطان مبتلا می‌شوند هر چند تا کنون دلیل علمی برای این امر اثبات نگردیده است. طبق این آمار نسبت ابتلای کارکنان شاغل در کارخانه‌های مشروب‌سازی و زنبور داران به سرطان ۱۳ به یک است.

یعنی ابتلای به سرطان نزد کارکنان کارخانه‌های مشروب‌سازی ۱۳ برابر کارکنان مراکز زنبورداری است. و شاید به همین دلیل باشد که عسل یکی از ارکان اصلی رژیم‌های غذایی بیمارستان



اورام سرطانی «ایسلر» در آلمان غربی را تشکیل می‌دهد.^۱

پنجم: کاربرد درمانی عسل: تأثیر بهی بخشی عسل کاملاً مدلول صریح آیه قرآنی است که می‌فرماید: «فیه شفاء للناس». و هنگامی که انسان بر قدرت این داروی الهی در بهبود بخشیدن بسیاری از بیماری‌ها از جمله بیماری‌هایی که دانش بشری تا کنون نتوانسته درمان مؤثری برای آن‌ها بیابد، پی ببرد، واقعاً شگفت‌زده می‌شود. مهمترین ویژگی که عسل را به عنوان یک دارو از سایر داروها متمایز می‌سازد، نداشتن عوارض زیان‌آور جنبی بر سایر اندام‌های بدن است. و بلکه بر عکس، حال عمومی سایر دستگاهها را نیز بهبود می‌بخشد که این خود در کوتاه کردن زمان بیماری و سرعت درمان مؤثر است.



۱. عسل و بیماری‌های پوستی (dermatology):

درمان بیماری‌های پوستی به ویژه جوش‌های چرکی و زخم‌های کهنه و عفونی با عسل از قدیم الایام یعنی از زمان بقراط و متون تورات گرفته تا دوران ابن سینا که معتقد بود عسل در درمان دمل‌ها و زخم‌های عمیق عفونی بسیار سودمند است، رایج و متداول بوده است.

در عصر حاضر نیز پزشکان بسیاری کاربرد عسل را در درمان این قبیل بیماری‌ها آزمایش کرده‌اند. نتایج بدست آمده از این آزمایشات بدین شرح بوده است:

۱. دکتر السید الجمیلی نیز در کتاب الاعجاز الطبی فی القرآن، ص ۱۴۶ به عسل و تأثیرات ضد سرطانی آن اشاره می‌کند. ولی آن را مخصوص عسل سفید می‌داند.

* عسل التیام زخم‌ها را سرعت بخشیده و آن‌ها را از وجود میکروب پاک می‌کند. زیرا در عسل ماده‌ای به نام گلوپلاس وجود دارد که کار ترمیم ضایعات بافت‌ها را تسریع می‌بخشد.

* عسل داروی مؤثر و مناسبی برای معالجه زخم‌های پوستی مزمن می‌باشد. به ویژه اگر ترکیبی از عسل و وازلین باشد (وازلین ۱/۵ + ۴/۵ عسل).

* عسل در درمان زخم‌های چرکی از قبیل دمل‌ها و جوش‌های خوش خیم سودمند است زیرا رشد میکروب‌ها را متوقف ساخته، پوست و اعصاب را تغذیه می‌نماید.

* در زخم‌های عمیق ناشی از گلوله هر چند توأم با شکستگی استخوان نیز باشد، کاربرد عسل به صورت پماد بسیار نافع بوده و بهبودی را تسریع می‌نماید.

* در ضماد زخم‌های ناشی از برخی اعمال جراحی که احتمال عفونت در آن‌ها وجود دارد (مانند عمل برداشتن فرج)، سودمند می‌باشد. دکتر بولمان که یک پزشک جراح بیماری‌های زنان است، این روش را به کار برده و در پایان گزارشی در همین زمینه می‌گوید: «دلایل بسیار روشنی در دست داریم که مرا وادار می‌سازد تا در باره این ماده که در عین سادگی، پاسخ‌گوی تمام سئوالات من در رابطه با زخم‌ها و جوش‌های عفونی است، بیشتر بیندیشیم. این ماده نه تند و سوزاننده است و نه مسموم‌کننده. به طور ذاتی ضد عفونت است و ضد میکروب. دارویی است مغذی برای پوست. ارزان است و سهل الوصول و سهل الاستعمال. و بالاتر از همه این‌ها، ماده‌ای است فعال و زنده.»

سیاری از دانشمندان ضرورت کاربرد وسیع عسل را چه به



تنهایی و چه به همراه سایر ادویه در زمینه درمان بیماری‌های پوستی حاد و مزمن به صورت کرم یا مرهم و... پیشنهاد کرده‌اند^{۱، ۲}؛

تزریق موضعی عسل:

عده‌ای از پزشکان تأکید دارند که از عسل می‌توان به صورت تزریق موضعی برای درمان خارش‌های حاد و مزمن پوستی استفاده کرد و نتیجه مطلوب گرفت.

۲. عسل و بیماری‌های گوارشی:

عناصر گوناگون شیمیایی موجود در عسل به نوعی است که قادر است تأثیرات نیکویی بر برخی از بیماری‌های دستگاه گوارش بگذارد. برای مثال:

* به دلیل داشتن آنزیم‌های گوارشی، به هضم غذا کمک می‌کند. این آنزیم‌ها عبارتند از: آمیلاز، ساکاراز، لپاز و...

* عسل از شدت ترش کردن معده می‌کاهد (افزایش ترشحات اسیدی معده را تعدیل می‌کند). برای زخم معده و التهاب معده مفید است. کاهش ترشحات اسیدی معده را تعدیل می‌کند، و در حقیقت می‌توان گفت عسل نقش مؤثری در تنظیم اسیدهای معده دارد. در همین زمینه یک بررسی جالب توسط پروفیسور «خوتکین» بر روی تعداد زیادی از بیماران مبتلا به زخم معده و زخم روده انجام گرفت. در این بررسی گروهی از این بیماران به روال معمول مراکز درمانی تحت معالجه قرار گرفتند و گروهی دیگر فقط به وسیله عسل نتیجه فوق العاده جالب بود.



۱. طب در قرآن، ص ۲۰۳ - ۲۰۴.

۲. در مورد کاربردهای وسیع درمانی عسل نیز مراجعه کنید به: دکتر عدنان الشریف، من علم الطب القرآنی، ص ۲۱۹ به بعد.

۶۱٪ از گروه اول کاملاً بهبود یافته و ۱۸٪ آنها کماکان از درد رنج می‌بردند. اما از گروه دوم ۸۴٪ کاملاً بهبود یافته و ۵/۹٪ آنها کماکان از درد شکایت داشتند. دانشمندان بر این عقیده‌اند که عسل به طور مضاعف روی زخم معده تأثیر می‌گذارد، یک تأثیر موضعی که باعث التیام سریع زخم و تعدیل اسیدهای معده می‌گردد و یک تأثیر کلی که بر اثر آن حال عمومی بیمار بهتر شده و دستگاه عصبی او آرامش می‌یابد.

* حسن تأثیر فعال عسل در درمان عفونت‌های روده‌ای به ویژه نزد اطفال، کاملاً روشن و اثبات شده می‌باشد. از رسول اکرم صلی الله علیه وآله نیز نقل گردیده که در موارد بسیاری خوردن عسل را برای درمان اسهال سفارش فرموده‌اند.

* عسل به دلیل داشتن اسید فورمیک مانع از تخمیر می‌گردد زیرا این ماده روی میکروب‌های امعاء مؤثر می‌باشد.

* عسل مانع به وجود آمدن یبوست است، به ویژه یبوستی که بعد از اعمال جراحی عارض می‌شود زیرا دارای اسانس‌های فراوان است که باعث افزایش فعالیت روده‌ها می‌گردد. همین طور عسل دارای ماده گلوکوسید استرآستیل است که در امعاء تبدیل به اوکسی متیل انتراکینون شده و مانع از ایجاد یبوست می‌گردد.

* در اکثر بیماری‌های کبدی و کیسه صفرا اگر عسل را جزء رژیم غذای بیمار قرار دهند، مفید و مؤثر خواهد بود زیرا عسل برای بافت‌های کبد یک ماده مغذی است و ذخیره مواد قندی در کبد را افزایش می‌دهد.

اگر عسل را با گرده گل و شاه‌انگبین (غذای ملکه زنبورهای عسل) ممزوج کنند، به دلیل داشتن املاح معدنی، ویتامین‌ها،



هورمون‌ها، اسیدها و... در اکثر بیماری‌های کبد مؤثر بوده و فعالیت تبادل‌ات مواد قندی کبد را افزایش می‌دهد. دکتر کُخ این قدرت تأثیر در عسل را مرهون ماده‌ای به نام (Glueatilic Factory) می‌داند که تأثیری ویژه بر کبد و دستگاه جریان خون و قلب دارد!

۳. عسل و بیماری‌های تنفسی:

* در بیماری سل: عسل تأثیر مفیدی بر بیماری سل دارد و شاید این حسن تأثیر در نتیجه این باشد که عسل مقاومت بدن را در مقابل التهاب سلی افزایش می‌دهد. خواراندن ۱۰۰ - ۱۵۰ گرم عسل به بیمار مبتلا به سل ریوی باعث می‌شود که وزن بیمار نسبت به سایر بیمارانی که عسل نخورده‌اند افزایش یافته، از میزان سرفه‌ی وی کاسته و شفافیت خون او زیاد شود.

* سیاه سرفه و التهاب حنجره و گلو: از بیماری‌هایی هستند که عسل در بهبودی آن‌ها بسیار مؤثر است.

* التهاب ریه: مصرف عسل در التهاب ریه و بر طرف کردن سرفه سودمند است. و به همین دلیل شرکت دارویی Natterman آلمان عسل را به ترکیبات دارویی ضد سرفه خود اضافه کرده است. از جمله شربت Melrosum که یکی از بهترین داروهای ضد سرفه و التهاب قصب الریه به ویژه برای اطفال می‌باشد.

* در بیماری‌های آسم و ذات الریه، عسل به صورت شربت به همراه کلرورکلسیم و محلول دیمدرول مصرف می‌شود.



۴. عسل و درمان بیماری‌های چشم:

عسل را از قدیم الایام در معالجه بیماری‌های چشم به کار می‌برده‌اند و به نتایج مطلوبی نیز دست می‌یافتند. امروزه تجارب و آزمایشات بی‌شمار تأثیر و فایده عسل را در درمان بیماری‌های زیر ثابت کرده است:

* التهاب پلک‌ها.

* انواع التهابات قرنیه از قبیل التهاب سلی چشم، سیفلیس و تراخم.

* آلودگی و زخم قرنیه.

* انواع سوزش‌های چشم، (با به کارگیری ترکیبی از عسل با روغن ماهی). به همین دلیل اکثر پزشکان توصیه می‌کنند که در ترکیبات دارویی ضد التهابات چشمی عسل را نیز به دلیل خاصیت ضد میکروبی، طراوت بخشی، مغذی و ترمیم‌کنندگی بافت‌ها (Regeneration) به ویژه در قرنیه، ملحوظ دارند.

جدیدترین مطلبی که در باره عسل و بیماری‌های چشم منتشر گردیده کتابی است از دو محقق به نام‌های ماکسیمکو و بالوتینا درباره‌ی معالجه نزدیک بینی (Myopia). در این کتاب موفقیت عسل در جلوگیری از پیشرفت بیماری و بهبودی دید چشم و افزایش قدرت بینایی طی تجارب فراوانی اثبات گردیده است.

۵. عسل و درمان بیماری‌های زنان و زایمان:

* درمان استفراغ‌های دوران بارداری. از نظر علمی ثابت گردیده که اگر محلول ملکائین عسلی (عسل + نوکائین) را فقط ۲ - ۳ بار به صورت تزریق وریدی بکار برند، اکثر حالات



استفراغ دوره بارداری را از بین می‌برد.

* تزریق وریدی محلول تصفیه شده عسل (۴۰٪ شرایط زایمان کم درد و راحتی را برای زائو فراهم می‌کند.

* در التهاب مهبل، عسل را به مدت ۶ روز به جداره مهبل، گردن رحم و قسمت‌های خارجی دستگاه تناسلی می‌مالند. البته قبل از مالیدن عسل موضع را باید با آب اکسیژنه شستشو داد. نتایج مثبت پس از گذشت فقط یک روز با برطرف شدن خارش و سوزش آشکار می‌شود و پس از ۲ - ۳ روز میکروب‌های مهبل از بین می‌روند.

به نظر می‌رسد ماده (Inhibin) موجود در عسل است که موجب از بین رفتن میکروب‌ها می‌گردد. و از طرفی عسل باعث افزایش ترشح اسید مهبل می‌شود و این خود در نابودی میکروب‌ها بسیار کمک می‌کند.

* خارش فرج: در معالجه‌ی خارش‌هایی که ریشه نامشخصی دارند و معالجات معمولی درباره‌ی آن مؤثر نمی‌باشد، عسل دارویی است مؤثر که ارزش تجربه را دارد.

* دکتر کابلون معتقد است که تزریق محلول ۳۳٪ عسل و ۱/۵٪ نوکائین در مثانه بهترین روش درمانی برای معالجه التهاب حاد مثانه می‌باشد.

* پس از انجام اعمال جراحی زنان به ویژه در قسمت فرج استفاده از عسل از هر نوع پماد دیگری مؤثرتر و در التیام سریع زخم‌ها مفیدتر است.

۶. عسل و درمان بیماری‌های گوش، حلق و بینی:



* عسل و انواع سرما خوردگی: از قدیم گفته شده که سرما خوردگی‌ها (زکام، انفلونزا و گریپ) بدون معالجه در مدت هفت روز و با معالجه در یک هفته!! بهبود می‌یابند (کنایه از این که دارو تأثیر چندانی در بهبودی سریع این بیماری‌ها ندارد). ولی گویا عسل این قاعده را تغییر داده است، زیرا تجربه ثابت کرده در صورت مصرف عسل همراه با شیر داغ و یا با عصاره لیمو و یا با چای، مدت بیماری به سه روز تقلیل می‌یابد.

* التهاب پنهان مجاری تنفسی: مانند التهاب پنهان بینی و حلق که با معالجات معمولی بهبود نیافته باشند. در این گونه موارد عسل را به صورت محلول رقیق شده در آب در آورده و استنشاق می‌نمایند. این عمل نتایج بسیار خوبی در پی خواهد داشت.

* التهاب مزمن سینوسها و التهاب چرکی مزمن گوش میانی اگر با محلول عسل شستشو داده شوند، بهبود می‌یابند، زیرا استفاده از محلولی که ۳۰٪ آن را عسل تشکیل دهد، برای متوقف ساختن رشد انواع میکروب‌ها کفایت می‌کند.

* زکام حاد (Rhinitis) و التهاب حلق و نایژه‌ها را بر طرف می‌سازد.

* در التهاب خشک بینی و حلق، معالجه با عسل نتایج سودمند و امیدوار کننده‌ای در بر خواهد داشت.

* التهاب دهان (Aphthos) در برابر معالجه موضعی با عسل به مدت پنج روز، واکنش مساعد نشان می‌دهد.

۷. عسل و درمان بیماری‌های قلبی:

عسل باعث می‌شود خون بیشتری به عضله قلب برسد و از



طریق مواد قندی موجود در آن انرژی بیشتری به قلب می‌دهد. همچنین باعث انقباض شریان‌های اکلیلی قلب شده و در تنظیم ضربان نامنظم قلب نیز مؤثر می‌باشد. مهمترین بیماری‌های قلبی که عسل در درمان آن‌ها مؤثر است عبارتند از:

* التهاب دیفتریایی قلب که گاهی نیز توأم با نامنظم بودن ضربان می‌باشد.

* پس از اعمال جراحی به عنوان تقویت کننده.

* خناق سینه یا سوزش قلب.

* ناتوانی توأم با پایین آمدن ضربان قلب چه همراه با سوزش سینه باشد و چه نباشد.

۸. عسل و بیماری‌های کلیه:

در مواردی که فعالیت کلیه دچار نارسایی گردد، از عسل به دلیل دارا بودن مقدار اندکی پروتئین و املاح معدنی می‌توان به عنوان رژیم غذایی استفاده کرد و به عنوان داروی مؤثر نیز نتیجه‌بخش خواهد بود.

عده‌ای از پزشکان با استفاده از عسل در ترکیبات گیاهی مثل عصاره تره و یا روغن زیتون و یا عصاره لیمو، نتایج مثبتی در دفع سنگ مثانه به دست آورده‌اند.

۹. عسل و دستگاه عصبی:

عسل در حالات زیر مفید خواهد بود:

* گرفتگی مویرگ‌های مغزی.

* در درمان داء الرقص (chorea).



* به عنوان آرام‌بخش دستگاه عصبی.

* التهاب عصب سیاتیک با استفاده از ملکاتین (Malcatin).
و در پایان، عسل در درمان کم خونی مفید بوده، گلبول‌های قرمز و هموگلوبین را افزایش می‌دهد و خاصیت ضد خونریزی دارد و از این بابت می‌تواند نقص ویتامین کالبدن را جبران کند.
در خاتمه بحث در باره این داروی جادویی، لازم به تذکر می‌دانیم که معالجه با عسل باید زیر نظر پزشک معالج انجام شود نه سر خود، زیرا ممکن است که نتیجه مطلوب به دست نیاید.
با توجه به آنچه به صورت خلاصه گذشت، به حیطه تأثیر وسیع این ترکیب عجیب که خداوند حشره کوچکی را مأمور تهیه آن فرموده، پی می‌بریم. حشره‌ای که شاید از نظر حجم کوچک باشد ولی از نظر نظم و تلاش و کوشش و انجام وظایف بسیار آگاه و با مهارت و بزرگ است.

بحث در باره عسل در این مختصر نمی‌گنجد و شاید اسرار بسیاری وجود داشته باشد که هنوز کشف نشده زیرا «و ما اوتینم من العلم الا قليلاً»^۱
از امام رضا علیه السلام نقل شده که در مورد عسل‌های زیان‌آور هشدار داده و می‌فرماید:

۱. آنچه از علم به شما دادند بسیار اندک است» (اسرا/ ۸۵).

تذکر: در مورد عسل روایات متعددی از طریق اهل بیت‌علیهم السلام وارد شده است (رک: بحار الانوار، ج ۶۶، ص ۲۹۲ به بعد و ج ۶۲، ص ۳۲۴ به بعد) و برخی از پزشکان و صاحب نظران دیگر نیز مطالب جالبی آورده‌اند. (رک: اولین دانشگاه و آخرین پیامبر، ج ۵، ص ۱۲۹ به بعد - اسرار خوراکی‌ها، ص ۲۷۲ به بعد و اسلام پزشکی بی دارو، ص ۱۱۴ به بعد.) و مکرراً از آن به عنوان اعجاز علمی قرآن یاد کرده‌اند.
طب در قرآن، ص ۱۹۵ - ۲۱۰.

و نیز رک: دکتر عبدالعزیز اسماعیل پاشا، اسلام و طب جدید، ص ۱۶۶ - ۱۶۸ ترجمه سید غلامرضا سعیدی.



«واعلم ان للعسل دلائل يعرف بها نفعه من ضره وذلك ان منه شيئاً اذا ادره الشم عطش، ومنه شيء يسكرو له عند الذوق جراحة شديدة فهذه الانواع من العسل قاتلة.»^۱

«عسل نیز دارای نشانه‌هایی است که به آن‌ها سود و زیانش از هم شناخته می‌شود عسلی که بوییدن آن‌ها تولید عطسه می‌کند و آن‌ها که نوشیدنش سکر و مستی می‌آورد و آنهایی که چشیدنش گلو را می‌سوزاند این انواع از عسل خوب نیست بلکه سم و کشنده است.»^۲

عسل سالم‌ترین خوراکی‌ها است به شرطی که از اول سالم به عمل آمده باشد.



توضیح: بعضی از غذاشناسان معتقدند که عسل هیچ‌گاه سمی نیست زیرا زنبوران عسل در کار خود اشتباه نمی‌کنند. اما این ادعا درست نیست. بررسی در زندگی و کار زنبوران عسل ثابت کرده که زنبورها شیر گل‌ها را نمی‌خورند بلکه در دهان نگه‌داشته و با ترشح بعضی از مواد شیمیایی و عملیات مکانیکی دست و دهان آن را به عمل می‌آورند، و دیده شده که زنبوران نگهبان از ورود بعضی از زنبوران کارگر که حامل مواد خوبی نیستند جلوگیری می‌کنند و این دلیل آن است که زنبورها گاهی دچار اشتباه می‌شوند و به همین صورت خود نگهبانان نیز ممکن است در تشخیص و معاینه به اشتباه بیفتند.^۳

هر کس می‌خواهد در فصل زمستان از بیماری زکام در امان

۱. بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۳۲۴.

۲. بحار الانوار، همان.

۳. طب الرضا علیه السلام، همان، ص ۲۶۵ (با تصرف در عبارت).

بماند، همه روزه یک قاشق عسل بخورد.^۱

تذکر: شفاء بودن عسل که در قرآن مورد تأکید قرار گرفته یک قانون غالبی است مثل همهی داروها و غذاهای دیگر که موارد استثناء دارد. بنابراین ممکن است عسل برای برخی افراد در برخی حالات و بیماری‌ها مفید نباشد یا برخی انواع عسل زیان‌آور باشد که کلام امام رضا علیه السلام اشاره به همین مطلب است.



۲. آب‌های گوارا و ناگوار:

الف) آب‌های گوارا:

بهترین آب‌ها برای نوشیدن آبی است که چشمه آن از سمت مشرق و سبک و روشن باشد.

گرامی‌ترین آب‌ها علاوه بر صفات فوق، آن است که محل پیدایش و خروج آن در تابستان از طرف طلوع خورشید باشد. سالم‌ترین و بهترین آن‌ها آبی است که از محل خود بجوشد و مجرای آن شکاف تپه‌ها و کوه‌های خاکی باشد.^{۱-۲} آب با وصف مذکور در زمستان سرد و در تابستان ملین است.

ب: آب‌های ناگوار:

آب شور و آب‌های سنگین موجب یبوست معده می‌شود. آب برف و آب یخ برای غالب مزاجها زیان‌آور است. اما آب دره‌ها و گودی‌ها گرم و غلیظاند خصوص در تابستان چون راکد است و آفتاب دائماً بر آن می‌تابد و گاهی خوردن چنین آبی باعث غلبه و تحریک صفراء می‌شود.^۳

ج: آب‌های مشروط:

آب باران سبک و گوارا و صاف است و برای کلیه‌ی اجسام نافع است به شرطی که زیاد نماند و در مخزن خود زمانی دراز

۱. تذکر: کوه‌های خاکی همچون فیلتر عمل می‌کند و موجب می‌شود که آب به نوعی تصفیه شود.

۲. بحارالانوار، همان.

۳. همان.



حبس نشود.
اما آب چاه شیرین و صاف است و سودمند می باشد به شرطی
که همیشه جریان داشته باشد و در زمین محبوس نشود.^۱



۳. شیر و ماست:

در رساله‌ی ذهبیه، از امام رضا علیه السلام نقل شده که به نوشیدن شیر اهمیت دهید به ویژه در اواخر خرداد و تیرماه، و نیز به خوردن ماست اهمیت دهید به ویژه در اواخر مرداد و شهریور.

«والالبان والمسک الطری»^۱

«از شیرها و ماهی تازه استفاده کنید.»

شیر غذای کامل است که از هر غذایی بیشتر کلسیم دارد، مقدار مورد احتیاج بدنمان را می‌توانیم از نیم لیتر شیر تهیه کنیم و حال آن که تهیه این مقدار کلسیم از ۳ کیلو غذاهای دیگر به طور کافی میسر نیست. کلسیم در درجه اول برای استخوان و دندان و ناخن و مولازم است و سهمی از آن برای محکم کردن عضلات و تقویت قلب و اعصاب به کار می‌رود و موجب آرامش اعصاب می‌شود.

بعد از شیر و پنیر - ماست یک غذای کامل است و عمدتاً مزیت ماست خاصیت ضد عفونی طبیعی آن است.

معدده و روده‌ها را با چیزهای بسیاری می‌توان ضد عفونی کرد ولی بیشتر آن‌ها غیر طبیعی است، معدده و روده‌ها را تنبل و غدد را از میزان ترشح درست باز می‌دارد. میکروب‌های مفید معدده و روده را نیز نابود می‌کند ولی ماست این ضررها را ندارد میکروب‌های مفید را نابود نمی‌کند و به خلاف چیزهای دیگر که اغلب آن‌ها موجب تحریک و ناراحتی اعصاب می‌باشد به اعصاب آرامش می‌دهد. ماست با عمل ضد عفونی طبیعی خود



هیچ نوع التهابی در معده و روده پدید نمی‌آورد.
ماست علاوه بر عمل ضد عفونی تولید کننده ویتامین «ب» به
مقدار زیاد می‌باشد و خود نیز به مقدار زیادی ویتامین «ب» دارد.^۱



۱. طب الرضا رحمته، همان، ص ۱۴۸، (با تصرف در عبارت).

۴. ماهی تازه:

«و من خشى الشقيقة و الشوصة فلا يؤخر اكل السمك الطرى.»

«هر کس از سردرد و شکم درد می ترسد خوردن ماهی تازه را

به تأخیر نیندازد.»^۱

ماهی‌ها آنچه از املاح و مواد معدنی وارد بدن آنها شود دست نخورده به ما تحویل می دهند زیرا آنها ترکیبات بدن خود را از آب می گیرند و آب محلولی به آنها می دهد که رسوب نمی کند لذا ماهی‌ها در صف گیاهان و میوه‌های شفا بخش به شمار می آیند.

ماهی تازه به خصوص اگر از دریای آزاد و آب شیرین گرفته باشند بسیار لذیذ و سرشار از املاح معدنی و فسفر است و منگنز در ماهی زیاد یافت می شود.



۵. تخم مرغ زیاد نخورید:

«وكثره اكل البيض وادمانه يولد الطحال ورياحا في رأس المعدة والامتلاء من البيض المسلوق يورث الربو والابتهاار»^۱
«زیاد تخم مرغ خوردن موجب بزرگی سپرز و بادها در سر معده می شود پر کردن شکم از تخم مرغ کبابی باعث ضیق نفس و تنگی سینه می گردد.»

دکتر گیلوردهاوزر دانشمند و غذا شناس مشهور در کتاب گذرنامه خود می گوید: تخم مرغ در تغذیه مقام مهمی چون شیر دارد زیرا دارای مواد سفیده‌ای از نوع عالی است و سرشار از تمام ویتامین‌ها به استثنای «ث» می باشد، و برای هر کس لازم است که در هفته چهار تا پنج تخم مرغ بخورد ولی اشخاص سالخورده به علت کولسترولی که در تخم مرغ هست باید احتیاط کنند و از مصرف آن خودداری نمایند و آن را به حداقل ممکن تقلیل دهند. کلسترل سمی است که عامل اصلی ساختمان سنگ‌های صفراوی و کبدی و مثانه می باشد.

علاوه بر آن که نباید خوردن تخم مرغ مستمر باشد در یک وعده هم نباید زیاد خورد خصوصاً اگر با پوست کنار آتش پخته باشد. تخم مرغ خام خوردنش خوب نیست پخته و سفت شده‌ی آن مطلوب نیست بهترین شیوه پختن، نیم بند کردن آن است (عسلی). برای عسلی کردن تخم مرغ نباید آن را در آب جوشانید بلکه باید در آبی که نزدیک به جوش باشد آن را به عمل آورد.^۲



۱. همان.

۲. طب الرضا رحمته الله علیه، نصر الدین امیر صادقی، ص ۲۴۷.

۶. گوشت گاو و شکار زیاد نخورید:

«والاکثار من اکل لحوم الوحش و البقر یورث تغیر العقل و تحیر الفهم و تبدل الذهن و کثرة النسیان.»^۱

«زیاد خوردن گوشت گاو و حیوانات وحشی موجب کمی عقل و سرگردانی فهم و کند ذهنی و زیادی فراموشی می‌گردد.» هر چیزی وقتی زیاده از حد شد و اعتدال خود را از دست داد به جای سود، زیان می‌رساند خوردن گوشت گرچه مخالفان بسیار دارد ولی اگر در خوردن آن رعایت اعتدال شود مفید و خدمتگذار جان و تن است. همه‌ی ضررهای گوشت در زیاد روی آن است و گرنه گوشت در قبال مضرات - منافع زیادی هم دارد از جمله میل جنسی و اعصاب مغز را بیدار می‌کند، نازک بینی‌های شعرا و ظریف کاری‌ها، عشق‌ها، عاطفه‌ها، ابتکارات علمی و فنی همه در اثر تحریک اعصاب است. ولی با همه خواصی که گوشت در تقویت و تحریک اعصاب دارد اگر زیاده از حد مصرف شود اعصاب را فرسوده و فلج کرده از کار می‌اندازد، فرسودگی اعصاب موجب تحیر و فراموشی می‌گردد. گوشت گاو و حیوانات وحشی از جهت خواص مذکور قوی‌تر و زیادروی در خوردن آن‌ها ضررش بیشتر است.^۲



۱. بحار الانوار، همان.

۲. طب الرضا علیه السلام، همان، ص ۲۵۲ (با تصرف در عبارت).

۷. سیر بخورید:

آنان که از بادهای دردناک و شدید در بدن خود می‌ترسند، هفته‌ای یک بار سیر بخورند.^۱



۸. سرکه بخورید:

«عن الرضا عليه السلام عن آبائه عن رسول الله ﷺ قال: نعم لادام الخَلَّ ولا يفتقر اهل بيت عندهم الخَلَّ»^۱.

از امام رضا عليه السلام از پدرانش از پیامبر ﷺ نقل شد که فرمودند: مداومت بر خوردن سرکه خوب است. خانه‌ای که در آن سرکه باشد فقیر نمی‌شوند.



۱. عیون اخبار الرضا عليه السلام، ص ۲۵۴.

۹. گوشت بخورید:

«عن الرضا عليه السلام عن آبائه عن علي بن ابي طالب عليه السلام قال: عليكم باللحم فإنه ينبت اللحم و من ترك اربعين يوماً ساء خلقه»^۱
از امام رضا عليه السلام از پدرانش از علی عليه السلام نقل شده که:
به مصرف گوشت عنایت کنید که موجب رشد گوشت بدن شما می شود و هر کس چهل روز خوردن گوشت را ترک کند بد اخلاق می شود.



۱۰. برنج بخورید:

«عن الرضا عليه السلام عن آبائه عن رسول الله ﷺ قال: سيد طعام اهل الدنيا و الاخرة اللحم ثم الازرر.»^۱
از امام رضا عليه السلام از پدرانش از پیامبر ﷺ نقل شده که غذای خوب اهل دنیا و آخرت گوشت و برنج است.



۱۱. کدو بخورید:

«عن الرضا عليه السلام عن آبائه عن علي بن ابي طالب عليه السلام انه قال:
عليكم بالقرع فانه يزيد في الدماغ»^۱
از امام رضا عليه السلام از امام علي عليه السلام حکایت شده که فرمود: به
کدو عنایت داشته باشید که موجب افزایش دماغ (مغز و هوش
و...) می شود.



۱۲. بهتر است کُلیه‌ی حیوانات را نخورید:

«عن الرضا عليه السلام عن آبائه عن علي بن ابي طالب عليه السلام قال: كان النبي ﷺ لا يأكل الكليتين من غير ان يُحرَّ مهماً لقربهما من البول.»^۱

از امام رضا عليه السلام از پدرانش از امام علی عليه السلام نقل شد که فرمودند: پیامبر ﷺ همواره از خوردن کلیه‌ها پرهیز می‌کرد چون به (مجرا و محل) بول نزدیک است ولی آن‌ها را حرام نکرد.

تذکر: روشن است که کلیه‌ها محل تصفیه مواد بدن است از این رو در معرض سموم آن‌هاست.



سوم: روش غذا خوردن:

۱. از کدام غذا شروع کنیم:

«وابدء فی اول الطعام باخف الاغذیهی التی یغتذی بها بدنک بقدر عادتک و بحسب طاقتک و نشاطک.»^۱

«هنگام شروع به طعام اول به سبک‌ترین غذا پرداز خوراکی‌هایی که بدنت می‌تواند از آن‌ها تغذیه کند به مقداری که عادتت بر آن جاری شده و مزاج و معدهات تحمل آن دارد و خوشی و نشاطت به آن باقی است.»

وقتی حس گرسنگی تحریک می‌شود غالباً نظم معقول غذا خوردن را بر هم می‌زند و به شخص فرصت درست جویدن و رعایت آداب را نمی‌دهد. خوردن غذایی که سبک باشد و زودتر جذب بدن بشود این خاصیت را دارد که حس گرسنگی را تخفیف داده و به شخص مهلت آن را می‌دهد که غذا را خوب بجود و ملایم بخورد و در خوردن زیاده‌روی نکند انواع آش‌ها و سوپ‌ها که ابتدای طعام مصرف می‌شود به همین منظور است.^۲

۲. قبل از غذا کمی نمک بچشید

«عن الرضا علیه‌السلام عن آباءه عن رسول الله ﷺ قال: من بدأ بالملح اذهب الله عنه سبعین داء.»^۳

از امام رضا علیه‌السلام از پدرانش از پیامبر ﷺ روایت شد که

۱. همان.

۲. طب الرضا علیه‌السلام، همان، ص ۱۰۹.

۳. همان، ص ۲۶۰.



فرمودند: هر کس غذا را با نمک آغاز کند هفتاد بیماری از او رفع می‌شود.

تذکر: نمک حالت ضد عفونی کننده برای دهان و مجاری دارد و مصرف با اعتدال آن برای بدن مفید و ضروری است البته برخی افراد که بیماری‌های خاص دارند باید از مصرف نمک پرهیز کنند.

۳. چه موقع دست از غذا بکشیم:

«وارفع یدیک من الطعام وانت تشتهیه»^۱

«دست از طعام بردار در حالی که هنوز اشتهایت باقی است».
«وارفع یدیک من الطعام ویک الیه بعض القرم و عندک الیه میل فانه اصلح لمعدتک و لبدنک و اذکی لعقلک و اخف علی جسمک».^۲

«در حالی که هنوز گرسنگی باقی و میل و اشتها برقرار است دست از طعام بردار که این چنین غذا خوردن برای معده و بدن اصلح و برای عقل پاکیزه‌تر و بر جسم و تن باری سبک‌تر است.»
انسان دایره خیالاتش خیلی وسیع‌تر از واقعیات فعلی است یعنی نیروی خیال و تصور او را از مرز احتیاج و غریزه واقعی فراتر می‌برد و خیلی بیشتر از آنچه که فعلاً بدان محتاج است و مصلحت اوست می‌خورد و می‌نوشد.

پس اگر تابع عقل نباشد و بر اساس غریزه گرسنگی و میل و اشتها بخورد دائماً دچار رنج و بیماری می‌شود.



۱. بحار الانوار، همان.

۲. همان.

۴. آب سرد بعد از غذای گرم ننوشید:

«وشرب الماء البارد عقیب الشیء الحار والحلاوة ینذهب بالاسنان.»^۱

«آشامیدن آب سرد بعد از طعام گرم و شیرینی دندان‌ها را فاسد می‌کند.»

دندان به علل زیاد و مختلفی ممکن است فاسد و خراب شود. روی دندان‌ها را روپوشی محکم به نام مینا پوشانده است این روپوش دندان را از نفوذ بسیاری از مواد مضره که یکی از آنها خود بزاق دهان است نگهداری می‌کند وقتی این روپوش به عللی شکست سوراخی در آن ایجاد می‌گردد که آن را کرم خوردگی یا پوسیدگی دندان می‌نامند.

خوردن و آشامیدن غذای سرد بعد از خوردن غذای گرم یا گرم بعد از سرد موجب ترکیدن مینای دندان و فساد آن می‌گردد. وقتی دندان شکاف برداشت مواد شیمیایی غذاها شکاف را توسعه داده تا به ریشه دندان یا به رشته‌های عصبی فک برسند رسیدن آن مواد به رشته‌های عصبی باعث تحریک آن‌ها و دردهای سخت می‌گردد گاهی در میان شکاف‌ها بقایای غذا مانده تبدیل به میکروب می‌شود و میکروب‌هایی هم که با غذا وارد دهان می‌گردند داخل شکاف‌ها شده شروع به رشد و فعالیت می‌کنند در این موقع است که بیماری‌های مختلف دهان و دندان پدید می‌آید.^۲

۱. همان.

۲. طب الرضا علیه السلام، همان، ص ۲۵۰-۲۵۱.



۵. در بین غذا، آب ننوشید

«ومن اراد ان لا يؤذیه معدته فلا يشرب بین طعامه ماء حتی یفرق و من فعل ذلک رطب بدنه و ضعف معدته و لم يأخذ العروق قوهی الطعام فانه یصیر فی المعدة فجاً اذا صب الماء علی الطعام.»^۱

«کسی که می‌خواهد به درد دل (معدده) مبتلا نشود در بین غذا آب نیاشامد زیرا آشامیدن آب میان غذا بدن را مرطوب و معدده را ضعیف می‌گرداند در نتیجه عروق خاصیت غذا را نمی‌گیرد ریختن آب بر غذا معدده را دچار اختلال می‌کند.»

غذا وقتی که وارد دهان و مری و معدده می‌شود تحت تأثیر اعمال مکانیکی جهاز هضم و مواد شیمیایی غدد هاضمه است. غده‌هایی که در زیر زبان و در معدده وجود دارد با ترشحات خود نقش عمده‌ای را در هضم غذا به عهده گرفته‌اند، هر چقدر غذا خشک‌تر باشد غده‌ها بیشتر تحریک شده و زیادتر ترشح می‌کنند، نوشیدن آب بین غذا از فعالیت غده‌ها می‌کاهد و خاصیت اسیدی ترشحات آن‌ها را کم می‌کند در نتیجه کار هضم را به تأخیر می‌اندازد پس بهترین وقت برای آشامیدن آب حداقل یک ساعت بعد از غذا است.

و در صورتی که ناچار شدیم در بین غذا یا بلافاصله بعد از غذا آب بنوشیم برای آن که ضرر فوق کمی جبران شود نیکو است بعد از نوشیدن آب لقمه‌ای از غذا را بخوریم.^۲

۶. گوشت را با حبوبات و ادویه‌جات بخورید.

«ویستعمل فیہ اکل اللحم بالتوابل.»^۳

۱. بحارالانوار، همان.

۲. طب الرضا علیه السلام، همان، ص ۲۵۸ - ۲۵۹ (با تصرف در عبارت).

۳. بحارالانوار، همان.



«و گوشت را با ادویه‌جات و حبوبات مصرف کنند.»
 ادویه جات که عبارت از سائیده‌ی ساق و دانه‌ی گیاه‌های خوشبو و مفید است بهترین وسیله طبیعی برای ضد عفونی کردن معده و روده‌ها است. معمولاً ادویه‌ای که در طبخ غذا به کار می‌برند و یا با آن میل می‌کنند عبارت است از نمک - فلفل - زرد چوبه - دارچین - میخک - گلپر - هل - ریشه‌ی جوز - زعفران - کنجد - خشخاش - تمرهندی - رازیانه - زنجبیل - زیره - سیاه دانه و غیره.
 تمام ادویه‌های فوق علاوه بر خواص غذایی دارای اثر ضد عفونی نیز هستند و از این جهت خوردن آن‌ها با گوشت که بیش از هر چیز تولید عفونت می‌کند بسیار مفید است.

حبوبات علاوه بر آن که سرشار از مواد سفیده‌ای هستند دارای باکتری‌هایی نیز می‌باشند که به کمک آن‌ها ازت کاملاً جذب می‌شود، از ضررهای گوشت آن است که از جذب ازت جلوگیری می‌کند و این به علت آن است که از سایر غذاها بیشتر حرارت می‌خواهد و ایجاد حرارت می‌کند اما گوشتی که با حبوبات پخته می‌شود این خسارت را به بار نمی‌آورد.
 آنچه که با گوشت و غذا مصرف می‌شود شامل انواع چاشنی‌ها مانند سرکه غوره و آلوچه - گوجه‌فرنگی - گوجه ایرانی - سماق - رب انار و آب انار و لیمو و نظیر آن‌ها می‌شود.^۱

تذکر: استفاده از گوشت به همراه ادویه و حبوبات به ویژه در پاییز سفارش شده است.



۷. بعد از غذا شربت شیرین بنوشید:
«ولیکن شرابک علی اثر طعامک من الشراب الصافی العتیق
مما یحل شربه»^۱

«باید شربتی را که می‌نوشی پس از طعام و در پی آن باشد، از شراب کهنه‌ای که نوشیدنش حلال باشد.»
شربت شیرین غلیظ در عمل هضم غذا مؤثر است. البته شربتی بعد غذا خوب و مفید است که حلال و مطابق دستور باشد. نوشابه‌های الکلی نه تنها منظور را به طور کامل تأمین نمی‌کند خطرهای بزرگی را نیز متضمن است.



چهارم: رژیم غذایی متناسب با فصول و ماه‌های سال:

از حکمت‌هایی که خداوند متعال در ادامه هستی به خرج داده، اختلاف شب و روز می‌باشد و عوض شدن فصل‌های چهارگانه سال و تغییر و تبدیل منظمی که در جریان فصول حاصل می‌شود، بهترین دلیل بر وجود خداوند و علم و اراده و حکمت اوست. تغییر فصول چهارگانه در سال حکمت‌های زیادی دارد که شامل همه‌ی موجودات جاندار و نباتات، میوه‌ها و حتی جمادات می‌باشد که نمی‌توان به همه‌ی آن‌ها در این کتاب اشاره کرد. تغییرات فصول، در شئون حیاتی انسان‌ها مؤثر می‌باشد، بنابراین لازم است که هر فرد هم به منظور تکمیل این تأثیرات خود را برای مقابله با این تغییرات آماده کند، تا هم جسم خود را از ضررهای این تغییرات حفظ نماید و هم از منافع و خوبی‌های این فصول بهره‌مند شود و آن‌ها را کامل‌تر کند.^۱

در رساله‌ی ذهبیه از امام رضا علیه السلام حکایت شده که فصول و ماه‌های سال را نام برده و خصوصیات هر کدام را بیان کرده و برای هر ماه و فصل غذای مناسب را معرفی کرده است.

«کل بارد فی الصیف و الحار فی الشتاء و المعتدل فی الفصلین علی قدر قوتک و شهوتک».^۲

«هر خوراکی سرد در تابستان و گرم در زمستان مناسب است و غذاهای معتدل در فصل بهار و پائیز و میزان مصرف خوراکی‌ها (یا مقدار حرارت و برودت آنها) نیروی طبیعی بدن و میل آن است.»

۱. طب الرضا علیه السلام و طب الصادق علیه السلام، ص ۵۲ و ۵۴.

۲. بحار الانوار، همان.



تذکر: بر اساس همین دیدگاه (تأثیر فصول و ماه‌ها در رژیم غذایی) است که در احادیث امام رضا علیه السلام هر غذایی را در ماه خاصی توصیه کرده‌اند.^۱ هر چند که خوردن همه مواد غذایی برای بدن لازم است ولی رعایت تناسب زمان و آب و هوا برای بدن مفیدتر است و گاهی از برخی بیماری‌ها جلوگیری می‌کند.



پنجم: غذای سازگار با بدن بخورید تا سالم باشید:

«طعامی را بخور که موافق بدن توست. جسد مانند زمینی پاک است، وقتی آن زمین را آباد کردی و تخم کاشتی و آب دادی البته آب به میزانی که نیاز دارد نه زیاد که آن را تباه کند و نه کم که زمین تشنه بماند مسلماً آن زمین آباد می‌ماند، زراعتش خوب و محصولش زیادتر می‌شود اما اگر از عمران و آبادی آن زمین غفلت شود آن زمین فاسد می‌گردد و گیاه در آن نمی‌روید، پس جسد هم مانند آن زمین است که باید در غذا دادن به آن تدبیر به کار رود.

وقتی که بدن را با غذا و مشروبات گوارا تغذیه و مراقبت کردی سالم می‌ماند و همه‌ی اعضای آن وظایف خود را به خوبی انجام می‌دهند پس نگاه کن ببین چه چیزی موافق معده‌ی توست و بدنت را تقویت می‌نماید همان را بخور»^۱.



ششم: غذا و آب به اندازه‌ی نیاز (نه افراط) بخورید تا سالم بمانید:

«بدان هر کس غذا را بیش از حد لزوم بخورد، جسدش را صحیح تغذیه نکرده است پس باید غذا را به اندازه نیاز خورد نه کم و نه زیاد، آب هم به همین اندازه باید خورده شود پس بهترین طریق برای غذا خوردن این است که به مقداری که برای یک روز کفایت می‌کند قانع شوی و هنگامی که کاملاً سیر نشده از غذا دست بکشی.

البته در وجود تو نسبت به غذا شهوت و میل هست، ولی نباید در پیروی از این میل کاذب افراط کنی، بلکه میانه‌روی در غذا خوردن، معده و بدن تو را سالم نگه می‌دارد، عقل را پاک می‌کند و جسمت را نیرومند می‌سازد.»^۱



توضیح: افراط درباره دو احساس گرسنگی و سیری و بد عمل کردن در مورد آن‌ها بدون شک موجب عدم تعادل در بدن می‌گردد، زیرا خوردن غذای زیاد که بیش از قابلیت بدن باشد در وهله‌ی نخست سنگینی معده می‌آورد، علاوه بر این زیاده‌روی در طعام نتایج مستقیمی هم دارد از جمله:

۱. سوء هاضمه

این مرض از تلاش زیاد جهاز هاضمه و بخصوص معده و کبد، به واسطه‌ی زیاده‌روی در غذا و عدم رعایت شرایط بهداشتی به وجود می‌آید.

۲. چاقی

این بیماری را می‌توان علت اصلی بیماری‌ها دانست وقتی که جهاز هاضمه گنجایش معینی داشته باشد ولی صاحبش در خوردن غذا افراط کند، در نتیجه مواد چربی که در معده آب نمی‌شوند، مقداری داخل خون می‌شوند و مقداری هم در جاهای غیر مناسب بدن مثل عضله‌های قلب و کبد رسوب می‌کنند و این عمل برای بدن بسیار خطرناک است و مرض‌های متعددی مثل عاجز شدن قلب، پاره شدن شریان‌های حساس مثل مغز، بروز امراض مفصلی را به وجود می‌آورد.





فصل سوم / درمان

مقدمه:

بعد از مرحله پیش‌گیری و بهداشت نوبت به درمان می‌رسد، یعنی هنگامی که به هر دلیل، اعمال پیش‌گیرانه سودی نبخشید و فرد مبتلاء به بیماری شد باید به فکر درمان او بود که درمان هر دردی نیازمند دارو و روش صحیح درمان است. اینک در این بخش برخی از احادیث و کلمات حکایت شده از امام رضا علیه السلام را نقل می‌کنیم که به داروها و روش صحیح درمان دردها اشاره دارد البته این موارد به دو صورت بیان شده است: اصول کلی درمان و موارد خاص که به داروهای مخصوص اشاره دارد.



اصول کلی درمان:

۱. هر دردی، دارویی دارد:

«اعلم ان الله عزوجل لم يبتل الجسد بداء حتى جعل له دواء ولكل صنف من الداء صنف من الدواء وتديبير و نعث.»^۱

«آگاه باش که خدای متعال هیچ بدنی را به دردی مبتلا نمی‌سازد مگر این که برای آن دارویی قرار داده است، و برای هر قسمتی از دردها، قسمتی از داروها (است که نیازمند) مدیریت و انگیزش است.»



توضیح: این کلام پرمحتوا، به یک اصل کلی در نظام دارو و درمان بشر اشاره می‌کند. توجه و به کارگیری این اصل زمینه‌ساز بسیاری از تحقیقات علوم پزشکی می‌شود. یعنی به پزشکان و داروسازان یادآوری می‌کند که هیچ بیماری را لاعلاج ندانند و به دنبال داروی آن باشند چون هر دردی را که بشر بدان مبتلا شود خدای متعال برای آن دارویی قرار داده است که باید در طبیعت، یا عوامل روانی و روحی او جستجو کرد تا کشف گردد و معالجه شود. اصل فوق الذکر مانع ناامیدی پزشکان و بیماران می‌شود.

۲. دستورات پزشکی و بهداشتی را از افراد متخصص بگیرد
نه پزشک نماها:

«اشخاصی که به صحت و سلامتی خویش علاقه‌مند هستند باید در کسب دستورات بهداشتی احتیاط را رعایت کنند و به

سخنان کسانی که نه در مکتب درس خوانده‌اند و نه در سایه ریاضت نفس، کمالی اندوخته‌اند گوش ندهند، چنان که می‌شنوید بعضی از این اشخاص می‌گویند: فلان غذایی را خوردم به من ضرر نرساند و یا این که فلان کاری را کردم زبانی ندیدم. گوینده این قبیل سخنان، به منزله‌ی چهارپای نادان و کوتاه فکری است که هنوز به سود و زیان خودش آگاه نیست و نتوانسته نیک را از بد تشخیص بدهد.^۱

۳. بیماری‌های کوچک را به خوبی معالجه کنید تا بیماری‌های

بزرگ از راه نرسد:

«بیماری را باید قبل از به وجود آمدن در هم شکست و نباید از سبکی و یا کوچکی آن فریب خورد، تا مبدا زمان حمله‌اش برسد و روزگار آدمی را تباه کند».^۲

«بیماری‌ها که آفات جان و تن انسان هستند، به دزدانی می‌مانند که یک بار به خانه‌ای دستبرد می‌زنند، اگر صاحب خانه به تعقیب و سرزنش آنان گامی برنداشت بار دیگر دستبرد سنگین‌تر به آن خانه می‌زنند و سرانجام حمله نهایی خویش را شروع می‌کنند.» این دزد خطرناک را در نخستین بار که دست به خیانت می‌زند، چنان ادب کنید که برای بار بعد یاری دستبرد نداشته باشد.

۴. سلامت و بیماری بدن وابسته به غذای آن است:

«فان صلاح البدن وقوامه یکون بالطعام والشراب و فساده یکون



۱. همان.

۲. همان.

بهما فان اصلحتهما صلح البدن و ان افسدتهما فسد البدن.^۱
«پس به درستی که صلاح بدن و پایداری آن به خوردنی و نوشیدنی است و فسادش نیز به آن‌ها است. پس اگر آن دو را نیکو تغذیه کنی بدن سالم می‌شود و اگر بد تغذیه کنی بدن بیمار می‌گردد.»

توضیح: بدن از موادی تغذیه می‌کند که از آن‌ها درست شده باشد و هرکدام که در ترکیبات بدن به قدر کافی داخل نشود بدن به کمبود آن ماده دچار شده و مقاومت خود را برابر امراض از دست می‌دهد.

مطلب فوق یکی از چیزهایی است که علم امروز کشف کرده ولی در هزار و چند سال قبل امام هشتم شیعیان این حقیقت را بیان فرموده است.

۵. حرکت و کار و ورزش زیاد پسندیده است:

«ويحمد فيه كثيراً... والحركة والرياضة»^۲

«و حرکت و کار و تمرین و ورزش فراوان در آن پسندیده است.»

در رساله ذهبیه از امام رضا علیه السلام حکایت شده که تحرک و تمرین و ورزش فراوان را از نیازهای بدن و کارهای پسندیده معرفی می‌کند این مطلب یکی از عوامل سلامتی انسان و راه مبارزه با بیماری‌هاست.

۱. همان.

۲. همان.



امام رضا علیه السلام بر این مطلب به ویژه در ماه اسفند تأکید می‌کند که طبیعت در آستانه‌ی بیداری و نشاط بهاری است و بدن انسان نیز نیازمند تحرک، فعالیت، نشاط و حیات دوباره است.

۶. کم خوردن غذای شب، راهکار سلامتی و مبارزه با چاقی:
«ومن اراد ان یکون صالحاً خفیف الجسم و اللحم فلیقلل من عشاءه.»^۱

«کسی که می‌خواهد سالم باشد و بدنی سبک و کم گوشت داشته باشد از غذای شب بکاهد.»

چاقی، رشد واقعی نیست یعنی چیزی از مواد اصلی در بدن زیاد نشده بلکه به واسطه‌ی عدم نظم جریان خون یک نوع انبساطی در ماهیچه‌ها و بافت‌های عضلات پدید می‌آید و در مقابل مایعات و مواد زیادی که باید تبخیر شود و تحلیل برود در بدن پخش شده شخص را چاق و تنومند نشان می‌دهد. علامت چاقی علاوه بر عدم تناسب رشد سنگینی و سستی است که خود شخص احساس می‌کند.

غذایی که روز می‌خوریم علاوه بر آن که مواد سوختی بدن ما را تهیه می‌کند کسری‌های بدن ما را نیز تأمین می‌نماید ولی غذای شب چیز قابل توجهی از آن داخل ترکیبات بدن نمی‌شود بیشتر آن می‌سوزد و قسمتی از آن در بدن رسوب می‌کند.

رسوبات در بدن بافت‌های گوشتی و عضلی را از هم باز می‌کند و وجود این رسوبات و باز شدن و باد کردن بافته‌های عضلی و خارج نشدن مایعات اضافی شخص را چاق نشان می‌دهد.



اگر غذای شب کم و به قدر ضرورت باشد تمام آن می‌سوزد و رسوبی از آن نمی‌ماند.

پس بهترین رژیم برای لاغری معتدل و حفظ و تقویت بدن آن است که حتی الامکان غذای شب ما کم و سبک بوده باشد.^۱

۷. تأخیر در دستشویی عامل بیماری:

«ومن اراد ان لایشکی مثانته فلا یحبس البول ولو علی ظهره دابته.»^۲

«کسی که می‌خواهد از ناراحتی مثانه شکایت نکند بول خود را نگه ندارد ولو این که سوار اسب باشد.»

بیشتر سوزش‌های مجرایی، تسلسل بول - تقطیع بول - اختلاط با خون، اختلالات مثانه، ورم پرستات و غیره بر اثر حبس بول است. ادرار خاصیت اسیدی دارد و چنانچه دفع نشود ایجاد زخم و بیماری‌های بسیار می‌کند خصوصاً اگر وارد مجرای دفع شده باشد و از این جهت بعد از تخلیه‌ی ادرار هم به ترتیبی باید بقایای آن را که در مجری مانده است بیرون فرستاد و برای آن که ذراتی از ادرار در مجری باقی نماند نباید ایستاده بول کرد زیرا در حال ایستاده کیسه‌ی ادرار (مثانه) بر مجاری دفع مسلط نیست و قطراتی که مثانه آن را جواب کرده هم چنان باقی می‌ماند و عوارض فوق را به وجود می‌آورد اما در حال نشستن به قدر ضرورت به مثانه فشار وارد می‌شود و تقریباً چیزی از بقایای بول در آن نمی‌ماند.^۳



۱. طب الرضا علیه السلام، همان، ص ۲۶۹ - ۲۷۰.

۲. بحار الانوار، همان.

۳. طب الرضا علیه السلام، همان، ص ۲۵۷.

نکته: از این اصل بهداشتی و درمانی می‌توان یک نتیجه‌ی اجتماعی و کاربردی گرفت، که لازم است مسلمانان برای اجرای حدیث فوق‌امکانات دستشویی را در وسایل نقلیه مثل اتوبوس، قطار و... در کنار خیابان‌ها و پارک‌ها فراهم کنند تا به وفور و آسانی در دسترس همگان باشد.

۸. خوردن گوشت نپخته عامل بیماری:

«واکل اللحم التي لا يطبخ يولد الدود فی البطن»^۱.

«خوردن گوشت خام در معده تولید کرم می‌کند».

معده انسان نمی‌تواند گوشت خام را درست هضم کند و گوشتی که در معده هضم نشود آلبومین آن در روده‌ی بزرگ متعفن شده و تولید سم‌های جدیدی می‌کند و عامل عمده کرم‌های معده عفونت است و عفونت‌های معده، عمده علت آن‌ها مواد گوشتی به خصوص گوشت‌های خام و نیمه پز است. در گوشت سمی است به نام کاسترل که امراض خطرناکی را به وجود می‌آورد البته در صورتی که زیاد و مدام خورده شود ولی در گوشت خام این سم به مقدار زیاد و زنده است لذا خوردن گوشت خام هر چند کم باشد خطرناک خواهد بود.^۲

۹. درمان ضعف حافظه:

«کسانی که به ضعف حافظه دچارند، بهتر است همه روزه هفت مثقال کشمش سیاه (موویز) ناشتا بخورند و روزانه هم سه



۱. بحار الانوار، همان.

۲. طب الرضا علیه السلام، همان، ص ۲۴۸.

تکه زنجبیل در عسل خوابانده (زنجبیل پرورده) با کمی خردل ضمن غذای روزانه خود بخورند، هم‌چنین برای تقویت نیروی فکری خوب است همه روزه سه هلیله با نبات کوبیده بخورند.^۱

۱۰. حجامت:

حجامت یکی از راه‌های درمان بیماری‌هاست.

از امام رضا علیه‌السلام در رساله‌ی ذهبیه حکایت شده که به حجامت توصیه کردند و شرایط و مقررات آن را بیان کرده به ارتباط حجامت با حرکت ماه (تأثیر نیروی جاذبه ماه بر گردش خون بدن) اشاره کردند و فرمودند:

«حجامت یک عمل لازم برای بدن انسان می‌باشد پس وقتی که شما تصمیم به این کار می‌گیرید، لازم است که از دوازده تا پانزده هر ماه را برای عمل حجامت انتخاب کنید چون در ایامی که ماه به تکامل (بدر) خود نزدیک باشد خون در بدن قرار عادی دارد، به این سبب خون گرفتن صالح‌تر و شایسته‌تر است ولی اگر ماه به ایام آخرش برسد. حجامت نکن چون هر چه هلال ماه کوچک شود خون در بدن انسان پرجوش و خروش می‌شود، به همین جهت حجامت و خون دادن به صلاح نزدیک نیست مگر این که مقتضیات مزاجی انسان ناگهان عمل حجامت را ایجاب کند، در این صورت مانعی ندارد.

در انجام حجامت باید سنین زندگانی افراد رعایت شود، مثلاً یک جوان بیست ساله می‌تواند هر بیست روز یک بار حجامت کند، سی ساله‌ها هر سی روز یک بار می‌توانند حجامت را تکرار



کنند و همین طور چهل ساله‌ها هر چهل روز یک بار و هر چه بالا رود باید با این نسبت انجام شود.

شما باید بدانید که حجامت بر روی رگ‌های مویی که در تمام اعضای بدن پخش و پراکنده هستند انجام می‌شود تا موجب سستی و ناتوانی بدن نشود اما عمل «فصد» که از ورید خون می‌جهد، مسلماً قوای بدنی را کاهش می‌دهد و حجامت «نقره»^۱ برای سنگینی سر نافع است و همچنین حجامت «اخذعین»^۲ ناراحتی‌های چشم و صورت را بر طرف می‌کند و به جریان خون در عضلات و عروق سر حالت عادی می‌بخشد.

گاهی هم عمل فصد به جای این حجامت‌ها، از این عوارض جلوگیری می‌کند، برای علاج «قلاع»^۳ گاه و بیگاه از زیر چانه خون می‌گیرند و حجامت زیر چانه برای دردهای دهان و فساد لثه‌ها درمان خوبی است و حجامتی که از میان دو کتف می‌شود بدن انسان را از خفقان و التهاب نجات می‌بخشد البته منظور از این خفقان و التهاب خفقانی است که از سنگینی معده و زیادی حرارت بدن به وجود آید.

حجامتی که از روی ساق‌های پا انجام می‌شود برای خفقانی که از امتلا به وجود آید، نافع است به علاوه برای دردهای کهنه کلیوی و اختلال مثانه و رحم و به ویژه «ریزش خون حیض» این حجامت بسیار سودمند است، اما نباید فراموش نمود که



۱. «نقره» حفرة کوچکی است که در انتهای ستون فقرات در پشت گردن قرار دارد فاصله این حفرة تا ستون فقرات چهار انگشت است.

۲. «اخذعین» آن دو رگ را گویند که در پشت گردن به چپ و راست کشیده شده‌اند.

۳. «قلاع» جوش‌های کوچکی است که در دور دهان و زبان ظاهر می‌شوند و رفته رفته زیاد می‌گردند.

خون‌گیری از ساق پا بدن را ضعیف و نحیف می‌سازد. پس از حجامت نباید بلافاصله به زنان نزدیک شد، به علاوه مقرر است که انسان حجامت شده از حرکت زیاد و خشن و هیجانات عصبی بپرهیزد.^۱

توضیح: طب جدید درباره بسیاری از بیماری‌ها حجامت را تجویز و گاهی هم ضروری و لازم می‌داند و آن را یک معالجه مؤثر معرفی می‌کند، طب جدید، حجامت را مورد استفاده قرار می‌دهد به خصوص در موقعی که فشار خون به حد افراط پیش برود، پزشک فوراً دستور فصد و حجامت می‌دهد یا هنگامی که شریان مغزی پاره شود عمل حجامت یک معالجه صددرصد ضروری می‌باشد.

کتاب‌های طبّی اغلبشان نام حجامت را ذکر کرده‌اند، در بیماری‌های قلبی، کلیوی و بیماری‌های موضعی و در بسیاری از امراض وریدی مانند بسته شدن خون در یک منطقه‌ی مخصوص (سکته ناقص) و در بیشتر بیماری‌های چشم از حجامت استفاده می‌شود.^۲



۱. بحارالانوار، همان.

۲. «طب» و درمان در اسلام، مقدمه دکتر زینی، ص ۹۵.

فهرست منابع

- ۱- بهداشت عمومی آموزش و پرورش، شرکت چاپ و نشر کتاب درسی ایران، تهران، ۱۳۸۳.
- ۲ - پاکیزگی و بهداشت در اسلام، دکتر سید مهدی صانعی، بوستان کتاب، قم، ۱۳۸۵.
- ۳ - تفسیر تسنیم تفسیر قرآن کریم، عبدالله جوادی آملی، مرکز نشر اسراء، قم، ۱۳۸۰ ش.
- ۴- دانش نامه احادیث پزشکی، (ترجمه الاحادیث الطیبة) محمد محمدی ری شهری، ج ۱.
- ۵ - درسنامه‌ی طب پیشگیری و پزشکی اجتماعی، ک، پارک، ترجمه‌ی خسرو وفائی، شیرباک، ج ۲.
- ۶ - درسنامه جامع علوم پزشکی و بهداشت، دکتر مهدی خزعلی، ج ۱۲، انتشارات حیان، تهران، ۱۳۸۵.
- ۷ - طب الرضا علیه السلام و طب الصادق علیه السلام، علامه مرتضی عسگری، مترجم کاظمی خلخالی، تهران، انتشارات فؤاد، ۱۳۸۵، چاپ دوازدهم.
- ۸ - طب الرضا علیه السلام، مترجم نصیر الدین امیر صادقی، انتشارات جواهری، تهران، ۱۳۸۷، چاپ سوم.
- ۹ - عیون اخبار الرضا علیه السلام شیخ صدوق ابوجعفر، محمد بن علی بن حسین بن موسی بن بابویه قمی، انتشارات جهان، بی جا، بی نو، ۱۳۷۸ قمری.
- ۱۰ - کلیات بهداشت عمومی، دکتر علی صادقی حسن آبادی، کوشا مهر، شیراز، ۱۳۷۵.



- ۱۱ - لغت‌نامه، علی‌اکبر دهخدا (و محمد معین و جعفر شهیدی)، تهران، نشر دانشگاه تهران و موسسه لغت‌نامه دهخدا، ۱۳۳۷ - ۱۳۵۲ ش.
- ۱۲ - مجلسی، علامه محمد تقی، ۱۳۸۵ ش، بحارالانوار، المكتبة الاسلامية، تهران.
- ۱۳ - موسوعة الاحاديث الطبية، محمد محمدی الری شهری، ۱۴۲۵ ق، دارالحديث، قم.



مجموعه کتاب های ره توشه:

آستان دوست

آیین محبت

باران فضیلت

برهان قاطع

پیروز حقیقی

جلوه وصال

حکایت آفتاب

خورشید شب

در دامان مهر

شرح بی نهایت

صحیفه ی صحت

نشانی بهشت