



## اصول فلسفه طب و سلامتی در احادیث پیامبر اعظم (ص) و اهل بیت معظم (ع)

اصول فلسفه طب و سلامتی در احادیث پیامبر اعظم (ص) و اهل بیت معظم (ع) متن سخنرانی ایراد شده بنده در نخستین کنگره سراسری سلامت از دیدگاه پیامبر اعظم (ص) است...

اصول فلسفه طب و سلامتی در احادیث پیامبر اعظم (ص) و اهل بیت معظم (ع) متن سخنرانی ایراد شده بنده در نخستین کنگره سراسری سلامت از دیدگاه پیامبر اعظم (ص) است که در 29 و 30 بهمن 1385 تهران، بیمارستان امام خمینی، تالار امام خمینی ارائه شد و به مناسبت روز پزشک و تبریک این روز به همه، تقدیم همکاران عزیز و اهل تحقیق معزز می شود.

اللَّهُمَّ أَنْتَ السَّلَامُ وَ مِثْلُ السَّلَامِ وَ لَكَ السَّلَامُ وَ إِلَيْكَ يَعُودُ السَّلَامُ (1) نگاه اسلام به سلامتی با توجه به آنکه مبدء سلامت را خود خداوند می داند و یکی از نامهای زیبایش، سلام، را میان آدمیان قرار داده تا با آن زندگی سالم را تجربه کنند و لباس زیبای سلامت (2) را بپوشند و تا انسان سالم با قلبی سلیم "دارالسلام" بسازد.

برای همین خدا چون طیب می گردد (3) و بلکه بهترین طیبیان (نعم الطیب) طیب الاولیاء (4) و طیب القلوب (5) و امیدوارکننده ترین طبیبی (6) که مانند او نیست (7) و طیب من لا طیب له (8) است.

و عالم نیز طیب دین است (9) کما اینکه به تعبیر ابن عذاری مراکشی در المغرب فی تاریخ المغرب طیبیان "فقیهان بدن" هستند و چه زیباست که طیبیان دین و فقیهان بدن که مصادیق العلم علما علم الادیان و علم الابدان (10) هستند یعنی فقیهان عالم و پرهیزکار و طیبیان بصیر و ثقه و مورد اعتمادی که در کنار فرمانروایان نیکوکردار مطاع می توانند درساخت جامعه سالم همت ورزند همانانی که فرموده اند اهل هیچ سرزمینی از آنها درامر دنیا و آخرت بی نیاز نیستند (11).

چقدر زیباست که صحت پایه و اساس زندگی است تا آنجا که خیری در زندگی بدون آن متصور نیست (12) و یکی از دومعنی خیر (13) (در امتحان الهی) دو نعمت ناشناخته و مورد ناسپاسی خداست (14) که بسیاری آدمیان فریفته آند (15) صحت یکی از چهار معین انسان در عمل (16) و یکی از پنج گوارنده زندگی (17) و یکی از شش حالت جسم و روح (18) و یکی از هفت شرط جهاد (19) و یکی از هشت حوزه بارز قضا و قدر الهی (20) و یکی از 9 شرط وجوب فریضه عظیم حج (21) و یکی از شرایط دهگانه وجوب نماز پربرکت جمعه (22) است. از نظر اسلام صحت یک سرمایه است و البته صحت بدن و صحت قلب مراد است و دومی برتر است (23) و وجه زیباتر که زکات صحت کوشش برای اطاعت فرمان خداست (24). و باز برای همین فرموده اند که علمی مانند علم سلامت جویی نیست و البته سلامت قلب مهمتر است (25).

اگر در دعای مشهور قرانی می گوئیم رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَ فِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَ قِنَا عَذَابَ النَّارِ (بقره 201) مراد از حسنه دنیا چیست؟ صحت و عافیت (26) و اگر در دعا وارد شده است که "اللهم انی اسألك العفو والعافية و المعافاة فی الدنیا و الآخرة" مراد از عفو محو گناهان است و عافیت سلامتی از بیماری و بلایا یعنی صحت و معافات دقیقاً امری اجتماعی است یعنی نگهداشتن انسان از آزار دیگران و در حق دیگران و بی نیاز کردن همه از هم که اساس روابط خصمانه بشری همین حس و وابستگی دیگران و برتری جویی متعاقب این حس برای اثبات خویش است (27). و برای همین مداوای بیماران با صدقه میسر است تا سلامتی جسمی فردی (تندرستی) با سلامتی روحی (رواندرستی) بریدن از مال و پاک شدن از حب این شقیق روح به سلامتی جامعه (مردم درستی یا جامعه درستی) بویژه از بعد اقتصادی کمک رساند (28).

### دایره واژگانی صحت و سلامت در اسلام

دایره واژگان مرتبط با صحت و سلامت بارمعنایی آن را نشان می دهد. در اسلام در کنار صحت و سلامت طهارت و نظافت یا تطهیر و تنظیف و تنزیه و تطیب و تجمیل مطرح است و اینهاست که برای انسان دوری از رجز (به ضم راء = چرک و پلیدی) و دنس (آلودگی به چرک) و رجس (پلشتی) و نجس (ناپاکی) و وسخ (چرک و شوخ) و شعث (به فتحه اول و کسره دوم ژولیدگی و آشفتهگی ظاهر و مو) . آنچه ما سلامت در فارسی می نامیم و معادل health است با آنچه بهداشت ترجمه کرده اند اما معادل hegiene یعنی نظافت در عربی است (29). ابن سینا و مانند او رفع بیماری و حفظ صحت را قوام طب و غایت هر طبیبی است را از مباحث فلسفه می دانند (30) اما بانگاهی به احادیث و روایات پیرامون صحت و سلامتی درمی یابیم که در نگاه اسلام مطلب فراتر از اینهاست. صحت و سلامت در اسلام نه تنها تندرستی که رواندرستی، خرد درستی، مردم درستی، جهان درستی را هم دربرمی گیرد.

در اسلام طهارت و نظافت هم جسم و روح و هم فرد و جامعه و هم دنیا و آخرت را دربرمی گیرد:

اینک به اختصار برخی از اصول فلسفه طب و سلامتی دنیایی در اسلام براساس احادیث مندرج در دانشنامه احادیث پزشکی (31) و مطالب این نوشتار تقدیم می گردد:

اصل نخست: درد و دارو (دواء) و درمان (شفاء) از خداست یعنی صحت و سلامت و بیماری و درمان از اوست. و پزشک کسی است که دارو/درمان به دست او فرستاده می شود (32).

اصل دوم : برای هردردی دارو هست(33) .

اصل سوم : منشأ طب الهی است و آدم (ع) آن را از خدا آموخته و خدا خود طبیب است (34) .

اصل چهارم : باید رجوع به طبیب / معالج کرد و شفاء بدون مداوا میسر نیست(35) .

اصل پنجم : دارو و درمان و استفاده از تعویذ برای سلامت جویی روانی رد قدر نمی کند خود بخشی از قدرالهی است(36) .

اصل ششم : پزشک باید خداترسی و خیرخواهی و جد و جهد در کار داشته باشد(37) .

اصل هفتم : تارک درمان مجروح شریک جراح است(38) .

اصل هشتم : طبیب بدون بیماری شناسی نباید درمان کند(39) .

اصل نهم : پزشکان بیسواد را امام/ نظام حکومتی باید از کار بازدارد/ به زندان افکند(40) .

اصل دهم : دخالت افراد غیر طبیب در امور طبی موجب ضمان است(41) این یعنی لزوم پیشگیری از دخالت افراد غیر متخصص در امور پزشکی.

اصل یازدهم : معاینه و معالجه توسط همگن الزامی است مگر در اضطرار(42). این یعنی لزوم رعایت اصل انطباق در امر سلامت

اصل دوازدهم : در حرام دواء و شفاء نیست(43) . و پیامبر اعظم (ص) از درمان با داروی ناپاک (الدواء الخبیث) منع فرمودند.

اصل سیزدهم : تا حد امکان از دارو باید پرهیز کرد و تا صحت بر مرض غلبه دارد نباید درمان را شروع کرد چرا که گاه دارو موجب درد جدیدی و درد خود دارو یا درمان است(44) .

اصل چهاردهم : اساس حفظ سلامتی رعایت خورد و خوراک و دقت در تغذیه است و این توجه مایه بی نیازی از طب(45) .

\*\*\*\*\*

پی نوشتها:

1) مستدرک الوسائل ج 5 ص 81

2) غرر : لا لباس أجمل من السلامة شماره 11172

3) قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (ص) يَا عِبَادَ اللَّهِ أَتُنْمُ كَالْمَرْضَى وَاللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ كَالطَّبِيبِ فَصَلِّحُ الْمَرْضَى فِيمَا يَعْلَمُهُ الطَّبِيبُ وَ يُدِيرُهُ بِهِ لَا فِيمَا يَشْتَهِيهِ الْمَرِيضُ وَ يَقْتَرِحُهُ أَلَا فَسَلِّمُوا لِلَّهِ أَمْرَهُ تَكُونُوا مِنَ الْفَائِزِينَ - بحار ج 4 ص 106

4) المقام الأسنى ص 92

5) بحار ج 91 ص 385

6) وَ انْقَعْنِي بِطَبِّكَ فَلَا طَبِيبَ أَرْجَى عِنْدِي مِنْكَ (بحار ج 92 ص 314)

7) وَ الْمَرِيضُ مَنْ لَيْسَ لَهُ مِثْلِي طَبِيبٌ - بحار ج 13 ص 361

8) بحار ج 91 ص 391

9) عَنْ أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ ع قَالَ قَالَ عِيسَى ابْنُ مَرْيَمَ ع الدِّينَارُ دَاءُ الدِّينِ وَالْعَالِمُ طَبِيبُ الدِّينِ ( بحار ج 14 ص 319) مقایسه شود با تعبیر غیر معصوم : و قال بعضهم العالم طبيب الأمة و الدنيا الداء فإذا رأى الطبيب يجر الداء إلى نفسه فاتهمه في علمه و اعلم أنه الذي لا يوثق به فيما يقول (إرشاد القلوب ج 1 ص 16)

10) بحار ج 1 ص 220

11) قال الصادق (ع) لَا يَسْتَعْنِي أَهْلُ كُلِّ بَلَدٍ عَنْ ثَلَاثَةِ يَفْرَعُ إِلَيْهِ فِي أَمْرِ دُنْيَاهُمْ وَ آخِرَتِهِمْ فَإِنْ عَدِمُوا ذَلِكَ كَانُوا هَمَجًا فَقِيهِ عَالِمٍ وَرَعٍ وَ أَمِيرٍ خَيْرٍ مُطَاعٍ وَ طَبِيبٍ بِصِيرٍ ثِقَةٍ - بحار ج 75 ص 235

12) يَا عَلِيُّ لَا خَيْرَ فِي الْقَوْلِ إِلَّا مَعَ الْفِعْلِ ..... وَ لَا فِي الْحَيَاةِ إِلَّا مَعَ الصِّحَّةِ (من لايحضره الفقيه ج 4 ص 368)

13) فَقَالَ يَقُولُ اللَّهُ تَعَالَى وَ نَبِّؤَكُمْ بِالشَّرِّ وَ الْخَيْرِ فِتْنَةً وَ إِنَّا نَرْجِعُونَ فَالْخَيْرُ الصِّحَّةُ وَ الْغِنَى وَ الشَّرُّ الْمَرَضُ وَ الْفَقْرُ ائْتِلَاءٌ وَ اخْتِبَارًا (مستدرک الوسائل ج 2 ص 149)

14) و من ألفاظ رسول الله ص الموجزة: الصِّحَّةُ وَ الْقَرَاغُ نِعْمَتَانِ مَكْفُورَتَانِ (من لايحضره الفقيه ج 4 ص 381)

15) قَالَ التَّبِيُّ ص خَلْتَانِ كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ فِيهِمَا مَقْتُونُ الصِّحَّةِ وَ الْقَرَاغُ ( الكافي ج 8 ص 152)

16) قَالَ عَلِي (ع) أَرْبَعُ خُصَالٍ تُعِينُ الْمَرْءَ عَلَى الْعَمَلِ الصِّحَّةُ وَ الْغِنَى وَ الْعِلْمُ وَ التَّوْفِيقُ (بحار ج 75 ص 79)

17) حَسَنٌ مَنْ لَمْ يَكُنْ فِيهِ لَمْ يَتَهْتَأِ الْعَيْشُ الصِّحَّةُ وَ الْأَمْنُ وَ الْغِنَى وَ الْقَنَاعَةُ وَ الْأَنْبِيَسُ الْمُوَافِقُ (همان ج 1 ص 83)

18) قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ ع إِنَّ لِلْجِسْمِ سِتَّةَ أَحْوَالٍ الصِّحَّةُ وَ الْمَرَضُ وَ الْمَوْتُ وَ الْحَيَاةُ وَ التَّوَمُّ وَ الْيَقِظَةُ وَ كَذَلِكَ الرُّوحُ فَحَيَاتُهَا عِلْمُهَا وَ مَوْتُهَا جَهْلُهَا وَ مَرَضُهَا شَكُّهَا وَ صِحَّتُهَا يَقِينُهَا وَ تَوَمُّهَا عَقْلُهَا وَ يَقِظَتُهَا حَقْقُهَا (بحار ج 58 ص 40)

19) فمن وجب عليه الجهاد وإنما يجب عند شروط سبعة و هي الذكورة و البلوغ و كمال العقل و الحرية و الصحة (فقه القرآن ج 1 ص 334)

20) قَالَ الرِّضَا ع ثَمَانِيَةُ أَشْيَاءٍ لَا تَكُونُ إِلَّا بِقَضَاءِ اللَّهِ وَ قَدَرِهِ التَّوَمُّ وَ الْيَقِظَةُ وَ الْقُوَّةُ وَ الضَّعْفُ وَ الصِّحَّةُ وَ الْمَرَضُ وَ الْمَوْتُ وَ الْحَيَاةُ (بحار ج 5 ص 95)

21) فالمطلق حجة الإسلام و عمرته و يجبان في العمر مرة باجتماع تسعة شروط و الرجل و المرأة فيها سواء و هي البلوغ و كمال العقل و الصحة و الحرية و وجود الزاد و الراحة و تخلية السرب من الموانع و إمكان المسير و الرجوع إلى كفاية من المال أو الصنعة أو الحرفة

(الوسيله ص 155)

(22) فالمخاطب لصلاة الجمعة من يحصل فيه شرائط عشرة الذكورة و البلوغ و كمال العقل و الحرية و الصحة من المرض و ارتفاع العمى و ارتفاع العرج و أن لا يكون شيخا لا حراك به و أن لا يكون مسافرا و يكون بينه و بين الموضع الذى يصلى فيه الجمعة فرسخان فما دونه (فقه القرآن ج1 ص 133)

(23) الصِّحَّةُ بِضَاعَةٌ وَ التَّوَانِي إِضَاعَةٌ أَلَا إِنَّ مِنَ التَّعَمِّ سَعَةَ الْمَالِ وَ أَفْضَلَ مِنْ سَعَةِ الْمَالِ صِحَّةُ الْبَدَنِ وَ أَفْضَلُ مِنْ صِحَّةِ الْبَدَنِ تَقْوَى الْقَلْبِ (بحار ج83 ص 118)

(24) زكاة الصحة السعى فى طاعة الله (غررالحكم روايت 3396)

(25) واعلم انه لا علم كطلب السلامة و لاسلامة كسلامة القلب (تحف العقول ص 286)

(26) قَالَ النَّبِيُّ ص الْحَسَنَةُ فِي الدُّنْيَا الصِّحَّةُ وَ الْعَافِيَةُ وَ فِي الْآخِرَةِ الْمَغْفَرَةُ وَ الرَّحْمَةُ (بحار ج 78 ص 174) و عافيت هم خود پادشاهى پنهان است : وَ فِي حِكْمَةِ آلِ دَاوُدَ الْعَافِيَةُ الْمُلْكُ الْحَقِيقِيُّ (بحار ج 78 ص 173) و بهترين چيزى است كه بنده از خدا مى خواهد وَ قَالَ عَلَى عَ حَبْرٍ مَا يَسْأَلُ اللَّهُ الْعَبْدُ الْعَافِيَةَ (بحار ج83 ص 118)

(27) قال الجزرى فيه سلوا الله العفو و العافية و المعافاة فالفو محو الذنوب و العافية السلامة من الأسقام و البلايا و هى الصحة ضد المرض و المعافاة أن يعافيك الله من الناس و يعافيه منك أى يغنيك عنهم و يغنيهم عنك و يصرف أذاهم عنك و أذاك عنهم و قيل هو من العفو و هو أن يعفو عن الناس و يعفوا عنه. (بحار ج 87 ص 240)

(28) قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص دَاوُوا مَرْضَاكُمْ بِالصَّدَقَةِ (وسائل الشيعة ج2 ص 433)

(29) آئين تندرستى ، محمد مهدى اصفهانى ، تهران ، نشر تندیس ، 1383 ، ص 19

(30) رأيه (ابن سينا) فى أن إزالة المرض و حفظ الصحة - وهما قوام الطبّ، وغاية كلّ طبيب - من مباحث الفلسفة به نقل از احمد بن مراد مقاله فى الطب الاسلامى كه توسط اينجانب ترجمه شده و در فصلنامه طب سنتى ( نكاتى در باره تاريخ طب اسلامى ابراهيم بن مراد، به كوشش: محمدهادى مودن جامى فصلنامه طب سنتى اسلام و ايران، سال اول، شماره 1، فروردين 1389 ص 63 (اينجا)) به چاپ رسيد.

(31) محمد محمدى رى هرى ، ترجمه دكتر حسين صابرى ، قم ، دارالحديث ، 1425/1383

(32) رى شهرى ج1 ص52 بنقل از الطب النبوى ابن قيم ص 17

(33) همو ج 1 ص 46-48

(34) همو ج1 ص 34 ازبحار ج58 ص 275 حديث (64)

(35) همو ج1 ص 50 بنقل از بحار ج 81 ص 211 حديث (30) و خداوند حكمت خود را به توكل بندگان برخدا - ولو موسى (ع) باشد- ابطال نمى كند (همو ج 1 ص 52 به نقل از المحجة البيضاء ج7 ص 432)

(36) همو ج1 ص 50 بنقل ازبحار ج62 ص77

(37) بحار ج62 ص74 ج33

(38) الكافى ج8 ص 545 و قانون متبحرين يعنى اين

(39) الاصابه ج3 ص 289؛ رى شهرى 68/1

(40) به هر دومعى حبس توجه شود. (من لايحضر، ج3 ص 31 ح3266) اين يعنى تامين امنيت سلامت مردم از طريق نظارت مستمر بر امور پزشكى

(41) همو ج1 ص68؛ البته ي لزوم پيشگيرى از دخالت افراد غيرمتخصص در امور پزشكى (تعبير من تطيب و لم يعلم منه طب قبل ذلك يا ولم يكن بالطب معروفا به نظر بنده نشان مى دهد كه ضمان بر اطباء نيست والبته اخذ برائت لازم است - همو ج1 ص 70)

(42) همو ص76 و78 نيز بحار ج82 ص 12 ج9

(43) همو ص 82 ونيز: (قَالَ جَعْفَرُ بْنُ مُحَمَّدٍ ع نَهَى رَسُولُ اللَّهِ عَنِ الدَّوَاءِ الْحَيِّثُ أَنْ يُتَدَاوَى بِهِ - بحار ج 59 ص 87)

(44) عَنْ الصَّادِقِ ع قَالَ مَنْ ظَهَرَتْ صِحَّتُهُ عَلَى سَقَمِهِ فَشَرِبَ الدَّوَاءَ فَقَدْ أَغَانَ عَلَى نَفْسِهِ - بحار ج 59 ص 65 نيز: غررالحكم

-11180 رب داء انقلب دواء 11181- ربما كان الداء شفاء 11182- ربما كان الدواء داء

دراين مورد بخصوص بايد به زكام توجه كرد كه امان از جذام خوانده شده و در روزگار ما افراد سريعاً دنبال درمان سرماخوردگى ساده اى هستند كه تحمل آن و كمى استراحت و رعايت نكات بهداشتى بهتر از هر چيز ديگر است : (1) رَوَى عَنِ النَّبِيِّ ص أَنَّهُ قَالَ الرُّكَامُ جُنْدٌ مِنْ جُنُودِ اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ يَنْبَغِي عَلَى الدَّاءِ فَيُنْزِلُهُ إِزْزَالًا ؛ (2) عَنْ النَّبِيِّ ص قَالَ لَا تَكْرَهُوا أَرْبَعَةَ فَإِنَّهَا لِأَرْبَعَةِ الرُّكَامِ فَإِنَّهُ أَمَانٌ مِنَ الْجُدَامِ وَ لَا تَكْرَهُوا الدَّمَامِيلَ فَإِنَّهَا أَمَانٌ مِنَ الْبَرَصِ وَ لَا تَكْرَهُوا الرَّمَدَ فَإِنَّهُ أَمَانٌ مِنَ الْعَمَى وَ لَا تَكْرَهُوا السُّعَالَ فَإِنَّهُ أَمَانٌ مِنَ الْقَالِجِ ؛ (3) عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ شَكَّوتُ إِلَيْهِ الرُّكَامُ فَقَالَ صَنَعَ مِنْ صَنَعِ اللَّهِ وَ جُنْدٌ مِنْ جُنْدِ اللَّهِ بَعَثَهُ اللَّهُ إِلَى عِلَّةٍ فِي بَدَنِكَ لِيَقْلَعَهَا فَإِذَا قَلَعَهَا فَعَلَيْكَ بَوْرُنَ دَانِقٍ شُونِيزَ وَ يَصْفَ دَانِقٍ كَنْدُسَ يَدْقُ وَ يَنْفُخُ فِي الْأَنْفِ فَإِنَّهُ يَذْهَبُ بِالرُّكَامِ وَ إِنْ أَمْسَكَتَ أَنْ لَا تَعَالِجَهُ بِشَيْءٍ فافْعَلْ فَإِنَّ فِيهِ مَنَافِعَ كَثِيرَةً - (بحار ج 59 ص 137) (الْقُطْبُ الرَّاوَدِيُّ فِي دَعَوَاتِهِ، وَ رَوَى اجْتِنِبِ الدَّاءَ مَا لَزِمَتْكَ الصِّحَّةُ فَإِذَا حَسَسْتَ بِحَرَكَةِ الدَّاءِ فَأَحْزَمْهُ بِمَا يَزِدُّهُ قَبْلَ اسْتِعْجَالِهِ) (مستدرک الوسائل ج2 ص71) برخى نسبت به اين موضوع اعتراض دارند كه اگر بيماران سريعاً به پزشك مراجعه نكنند دچار مشكل مى شود. حتى كسى مى گفت اگر كسى خونريزى كند يا دستش بشكند هم بايد منتظر بماند؟ من به او گفتم : خير، مراد حديث بيماريهائى ساده اى چون سرماخوردگى ست كه ماور بدن براى كسب اطمينان از آمدگى در برابر حمله بيمارى است نه بيماريهائى وخيم وحاد

(45) دوست عزيزم آقاى جمشيد خدا دادى مبتكر طب قرآنى نكات مهمى در اين باره يافته اند و مطرح کرده اند . قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ ع

لِحَسَنٍ عَ أَلَا أَعْلِمُكَ أَرْبَعَ خِصَالٍ تَسْتَعْنِي بِهَا عَنِ الطِّبِّ قَالَ بَلَى قَالَ لَا تَجْلِسَ عَلَى الطَّعَامِ إِلَّا وَ أَنْتَ جَائِعٌ وَلَا تَقُمْ عَنِ الطَّعَامِ إِلَّا وَ أَنْتَ تَشْتَهِيهِ وَ جَوَدِ الْمَضْغِ وَ إِذَا نِمْتَ فَأَعْرِضْ نَفْسَكَ عَلَى الْخَلَاءِ فَإِذَا اسْتَعْمَلْتَ هَذَا اسْتَعْنَيْتَ عَنِ الطِّبِّ وَ قَالَ إِنَّ فِي الْقُرْآنِ لَأَيَّةً تَجْمَعُ الطِّبَّ كُلَّهُ كُلُّوا وَ اشْرَبُوا وَ لَا تُسْرِفُوا - بحار ج 59 ص 267 ) چرا؟ چون معده خانه دردهاست ( وَ قَالَ ص الْمَعِدَةُ بَيَّتُ كُلَّ دَاءٍ وَ الْحِمِيَّةُ رَأْسُ كُلِّ دَوَاءٍ وَ أُعْطِيَ كُلُّ نَفْسٍ مَا عَوَّدَتْهَا - بحار ج 59 ص 290 نيز وَ أَعْلَمُ أَنَّ الْمَعِدَةَ بَيَّتُ الدَّاءَ وَ أَنَّ الْحِمِيَّةَ هِيَ الدَّوَاءُ وَ أَعُوذُ الْبَدَنَ مَا اعْتَادَ فَقَالَ الْهِنْدِيُّ وَ هَلِ الطِّبُّ إِلَّا هَذَا ) ( بحار ج 58 ص 307 ) وَ رَوَى لَا تَأْكُلْ مَا قَدْ عَرَفْتَ مَضَرَّتَهُ وَ لَا تُؤْثِرْ هَوَاكَ عَلَى رَاحَةِ بَدَنِكَ وَ الْحِمِيَّةُ هُوَ الْاِقْتِصَادُ فِي كُلِّ شَيْءٍ وَ أَكْمَلُ الطِّبِّ الْأَزْمُ وَ هُوَ ضَمُّ الشَّقَتَيْنِ وَ الرَّفْقُ بِالْيَدَيْنِ وَ الدَّاءُ الدَّوَى إِدْخَالُ الطَّعَامِ عَلَى الطَّعَامِ وَ اجْتِنَابُ الدَّوَاءِ مَا لَزِمَتْكَ الصِّحَّةُ فَإِذَا أَحْسَسْتَ بِحَرَكَةِ الدَّاءِ فَاحْشِمُهُ بِمَا يَرُدُّعُهُ قَبْلَ اسْتِعْجَالِهِ - مستدرک الوسائل ج 16 ص 453 ) و یکی از اسرار فلینظر الانسان الی طعامه ( عبس/ 24 ) همین است چراکه با میانه روی در خوردن بدن سالم و راست و درست خواهد شد ( عَنْ جَعْفَرِ بْنِ مُحَمَّدٍ ع أَنَّهُ قَالَ لَوْ اقْتَصَدَ النَّاسُ فِي الْمَطْعَمِ لَاسْتَقَامَتِ أَوْدَانُهُمْ بِحَارِ 59 ص 266 )