



توصیه‌هایی کاربردی برای داشتن یک رژیم غذایی دینی

حجت الاسلام والمسلمین دکتر آقاریعی در سال ۱۳۳۱ متولد شد و پس از تحصیلات مقدماتی در دانشگاه فردوسی مشهد تحصیلات خود را ادامه داد و در جوار حضرت ثامن الحجج، طبیب آل محمد (صلی الله علیه واله) در رشته پزشکی تحصیلات خود را پی گرفت و پس از اتمام دوره جراحی عمومی را نیز گذراند.

نقل از رجانیز، ظهر روز سه شنبه هفته آخر مردادماه ۱۵ دقیقه قبل از اذان ظهر به افق تهران، طبقه دوم پاساژ شهرام واقع در ضلع شمالی میدان امام حسین علیه السلام، «کلینیک طب اسلامی»، وقت قرار مصاحبه ما با حجت الاسلام والمسلمین دکتر احمدعلی آقاریعی بود. روز قبل که برای انجام مصاحبه با وی در موضوع «طب اسلامی» تماس گرفتیم بعد از پرسیدن محور سؤالات و تأیید ضرورت آنها خیلی زود با خوشرویی زمان مصاحبه را تعیین کرد و سؤالات را اساسی دانست.

دکتر آقاریعی انسان وقت شناس، منظم و متواضعی است. در ۱۵ دقیقه ای که تا اذان مانده بود گپ و گفت کوتاهی با هم داشتیم از معرفی سایت گرفته تا مشکلاتی که مانع پیشرفت راه طب اسلامی شده است. خود دکتر خیلی قائل به این است که طبی را که یکی از معرفین و مروجینش است را اسلامی بداند تا سنتی. به ما می گوید از من چیزی ننویسید ما هر چه داریم از برکت انقلاب و امام و مقام معظم رهبری و عنایت آقا امام زمان (عج) است.

اذان را که می گویند بدون درنگ روپوش پزشکی سبز رنگ خود را از تن درمی آورد و عبا را به تن می کند و عمامه را به سر می‌گذارد و چفیه‌ای را که همیشه همراهش است را به گردن می‌اندازد و با هم به سوی مسجد معروف امام حسین(ع) می رویم.

دکتر به خاطر مردمی بودنش بسیار مورد احترام نمازگزاران مسجد است. همه او را می شناسند. خودش هم شده که گاهی امام جماعت مسجد باشد و مردم به او اقتدا کنند. بین دو نماز دکتر طریقت منفرد وزیر سابق بهداشت نیز به طرف دکتر می‌رود و با او خوش و بش می‌کند. پایان نماز هم بعضی از نمازگزاران برای گرفتن دستور پزشکی پیش او می‌روند و مشکلات خود را با وی در میان می‌گذارند.

مصاحبه ما با دکتر آقاریعی بعد از نماز آغاز شد. در این مصاحبه سعی بر آن بوده تا سؤالاتی را که پیرامون طب اسلامی کمتر در رسانه ها مطرح می شود بپرسیم. دکتر برای پاسخ به سؤالات از استنادات علمی و روایی استفاده می‌کند و پاسخ هایی هم که می‌دهد حاوی نکات قابل تأمل و جالبی است.

حجت الاسلام والمسلمین دکتر آقاریعی در سال ۱۳۳۱ متولد شد و پس از تحصیلات مقدماتی در دانشگاه فردوسی مشهد تحصیلات خود را ادامه داد و در جوار حضرت ثامن الحجج، طبیب آل محمد (صلی الله علیه واله) در رشته پزشکی تحصیلات خود را پی گرفت و پس از اتمام دوره جراحی عمومی را نیز گذراند.

دکتر آقا رقیعی به دلیل علاقه به موضوعات دینی، تحصیل در زمینه معارف دینی را نیز پی گرفت و دروس حوزه علمیه را تلمذ کرد. وی بر اساس موازین مرفی اسلام، قبل و بعد از انقلاب جهت توسعه عدالت اجتماعی زحمات قابل توجهی کشیده و نتیجه تحقیقات خود را در کنگره های بین المللی مختلف عرضه کرده است.

وی همچنین در طول جنگ تحمیلی با تشکیل گروه های درمانی در جبهه ها نیز حضور فعال داشت و پس از پایان جنگ به شاگردی محضر امام صادق(ع) و ارایه خدمات پزشکی ادامه داده است.

از جمله آثار منتشر شده دکتر آقاریعی می توان به کتاب «طب سلامی و تحقیقات نوین پزشکی» اشاره کرد.

کتاب «آفرینش انسان» و «مدیریت سالم» توسط انتشارات سرمدی به چاپ رسیده که کتاب آفرینش انسان پس از استقبال خوانندگان به چاپ دوم رسید.

در ادامه متن کامل مصاحبه تفصیلی رجانیز با حجت الاسلام والمسلمین دکتر احمدعلی آقاریعی می‌آید.

در ابتدا از اینکه وقت خود برای انجام این مصاحبه در اختیار رجانیز قرار دادید تشکر می‌کنم. شاید بهتر باشد برای ورود به بحث سلامت انسان و سبک زندگی سالم از دیدگاه طب اسلامی، از پیش از تولد بحث را آغاز کنیم. طب اسلامی علاوه بر توصیه های غذایی و درمانی، اصولا تحولات روحی را نیز در طفل در نظر می گیرد؟

بسم الله الرحمن الرحیم، و صل الله علی سیدنا محمد و آله الطیبین الطاهرین و علی اهل بینه کریم سیما بقیة الله فی الارضین و لعنة الله علی اعدائهم اجمعین من الان الی قیام یوم الدین.

از این که با سئوالات بنیادین قصد تحقیق، جمع‌آوری اطلاعات و گسترش آنها در زمینه طب اسلامی-ایرانی دارید، بسیار متشکریم و امیدواریم در این حرکت موفق شوید. ما که قبل از انقلاب و ضمن انقلاب درگیر این مباحث بودیم، احساس می‌کنیم زمان ما گذشته و نوبت به شما رسیده است. امیدواریم همان طور که شروع کرده‌اید، نسل سالمی به جامعه جهانی تحویل بدهید که آنها بتوانند نمونه‌هایی برای یک زندگی ایده‌آل باشند.

سؤال شما در باره پیش از تولد انسان است. همین قدر به شما بگویم که مکاتب مختلف جهان در مورد این موضوع خاص نظرات زیادی ندارند، یعنی فرضا الان اگر به یک روان‌شناس غربی بگویید ما قبل از مباشرت زن و مرد چه غذایی تناول کنیم، شاید هیچ ایده‌ای نداشته باشد و راهکاری به شما نشان ندهد. برعکس اسلام و معصومین گرانقدر ما و آیات قرآن در دیدگاه بهداشت و درمان مباحث دقیقی را در این زمینه بیان کرده‌اند. پس بهتر است از فرهنگ خودمان استفاده کنیم. قبل از خواستگاری حتی داریم که از خانواده‌های اصیل همسر بگیرید، به اخلاق توجه کاملی داشته باشید. در بحث‌های آینده خواهیم گفت اخلاق با مزاج و تعادل آن ارتباط دارد. یا قبل از همبستری وضو داشته باشید، دو رکعت نماز بخوانید و از خداوند بخواهید فرزندان صالحی را به شما عنایت کند.

حتی در بعضی از روایات داریم که قبل از مباشرت از لبنیات استفاده نکنید. در غذاهایی که توصیه شده در هنگام تشکیل نطفه حضرت فاطمه‌زها سلام‌الله‌علیها تناول شده است، به خرما، انگور و سیب اشاره کرده‌اند. قبل از این که مرد و زن با یکدیگر نزدیکی بیشتری داشته باشند، به محض این که خطبه عقد خوانده می‌شود، مستحب است داماد در دهان عروس غسل بگذارد. ما تحقیقی در باره غسل کرده‌ایم و شاید ۱۰۰ الی ۲۰۰ صفحه مطلب در باره درمان‌هایی که با غسل ممکن است، آورده شده باشد. به عنوان مثال یکی از ویژگی‌های غسل این است که به سرعت جذب خون می‌شود و شیرینی آن سبب نشاط می‌شود.

امام رضا(ع) رساله‌ای دارند به نام «رساله ذبیه» که بخشی از آن را در کتاب مدیریت و کتاب آفرینش انسان بیان کرده‌ایم. در آنجا به آداب زناشویی قبل از همبستر شدن تذکر می‌دهند که در تشکیل و آمادگی نطفه‌ها اثر می‌گذارد و جالب اینجاست که در ایامی که رفتارهای زندگی و غذاها بر اساس ماه‌های سال تنظیم شده است، حتی عطری را که باید برای فصل تابستان استفاده کنید با عطری که در زمستان استفاده می‌شود تفاوت دارد؛ مثلاً عطره‌ای تند را باید برای فصل سرما بگذارید و آنهایی را که لطیف‌ترند مثل یاس برای تابستان بگذارید.

نطفه‌ای که به امر پروردگار بر اساس مودتی که خداوند بعد از اجرای خطبه بین زن و مرد برقرار می‌شود، تشکیل می‌شود، در طول ایام بارداری هم باید تحت نظر و مراقبت قرار بگیرد. ما سعی می‌کنیم قبل از مباشرت مزاج طرفین را اصلاح کنیم که در بحث مزاج‌ها کاملاً بیان می‌کنیم که این امر با آداب تغذیه و حجامت‌هایی که قبل از ازدواج صورت می‌گیرد میسر است. بچه‌ای که در شکم مادر هست، با روحیه مادر و پدر باید هماهنگی داشته باشد. در نمونه‌هایی که از فرزندان متولد شده با آوای قرآن بررسی کرده‌ایم، مشاهده کرده‌ایم مادرانی که در طول حاملگی از صدای قرآن استفاده کرده‌اند، بعد از تولد رفتارهای کودکانشان بسیار آرام‌تر و آشنایی‌شان با صوت قرآن کاملاً مشهود است و حتی روی زایمان مادر هم اثربخشی داشته و زایمان راحت‌تر انجام شده است.

غذاهایی را که مادر در طول حاملگی می‌خورد بر زیبایی صورت کودک و تعادل مزاج او اثر می‌گذارد. مثلاً اگر سیب، گلابی و انار بخورد، برای بچه اثر بهتری دارد، زیباتر متولد می‌شود. تعادل مزاج برای کودک مهم است. چهار گیاه را در روایات ما معرفی می‌کنند که ایجاد تعادل مزاج می‌کنند: انار، بنفشه - که هم روغنش هست و هم گلش - کاسنی که آن را در تشکیل فرزند پسر مؤثر دانسته‌اند، و رطب. این چهار ماده مزاج ملایمی دارند و لذا می‌توان برای همه افراد تجویز کرد و در طول حاملگی از غذاهای مفید هستند.

منشأ کمبود کلسیم در زنان باردار و برطرف کردن آن

مصرف کلسیم برای زنان بسیار مهم است. یکی از مشکلات خانم‌ها این است که به دلیل این که آفتاب کمی به بدنشان می‌رسد، جذب کلسیم در بدن آنها کم است و وقتی بچه در طول حاملگی استخوان‌سازی می‌کند، کلسیم خود را به‌طور طبیعی از استخوان‌ها و دندان‌های مادر می‌گیرد. دیده‌ایم که برخی از زنان پس از حاملگی دچار پوسیدگی دندان شده‌اند. پیشنهاد ما این است که همان طور که حضرت علی(ع) فرموده‌اند: «آفتاب از پشت شفا و از روبرو بیماری است»، خانم‌ها در طی روز چند دقیقه بگذارند آفتاب مستقیماً به پوستشان بخورد و غذاهای کلسیم‌داری مثل هلو، کلم، ترب، پودر سنجد و غسل استفاده کنند تا پس از حاملگی دچار کمبود کلسیم نشوند. در اواخر حاملگی - معمولاً از چهار ماهگی - مصرف کندر را برای تقویت حافظه کودک، به اندازه یک نخود بعد از مسواک زدن فراموش نکنند. امام رضا(ع) معمولاً کندر را میل می‌کردند. گاهی بدنشان را با روغن مطبوع مثل روغن گل بنفشه ماساژ بدهند که زایمانشان راحت‌تر انجام شود. قدم بزنند تا حاملگی سبب افزایش وزن زیاد نشود.

بحث تغذیه و تأثیر آن بر تغییرات روحی و جسمی طفل نوزاد مطرح شد. اصولاً چه رابطه‌ای میان تغذیه و سبک زندگی اسلامی- ایرانی وجود دارد؟

رابطه تغذیه و سبک زندگی در تمام مدت زندگی وجود دارد. ما در بعضی از آیات قرآن می‌بینیم ضمن این که از گیاهان و مزارع صحبت می‌شود، در باره تغذیه حلال، دادن خمس و زکات بعد از برداشت محصول تأکید شده است. خیلی تأکید می‌کنیم مادران ما از غذاهای حلال استفاده کنند. خودشان حساب خمس و زکات مالشان و غذاهایی را که در طول سال مانده است، داشته باشند و حتی‌الامکان به جاهایی مراجعه کنند و به مهمانی‌هایی بروند که اطمینان داشته باشند تغذیه در آنها حلال است.

بعد از حاملگی غذاهایی که پیشنهاد شده باز هم رطب است که خداوند به حضرت مریم سلام‌الله‌علیها بعد از فارغ شدن پیشنهاد کردند و برای کم‌خونی مادر خوب است. روی شیر مادر بسیار بحث شده است و حتی حکمای ما در نظر گرفته‌اند اگر خواستید بچه را به دایه بسپرید، این دایه باید خوش‌هیکل و خوش‌اخلاق باشد و مزاجش طوری تنظیم شده باشد که شیری که به کودک می‌رسد شیر گوارایی باشد. بسیاری از مواردی که الان ما در درمان کودکان مثلاً یرقان کودک در نظر می‌گیریم، این است که شیر مادر را اصلاح می‌کنیم و وقتی شیر مادر اصلاح می‌شود، می‌بینیم روی تغذیه کودک اثر می‌گذارد و سبب مثلاً رفع ناراحتی گوارشی بچه می‌شود، درحالی که طب کلاسیک هیچ‌وقت این موضوعات را در نظر نمی‌گیرد.

بر اساس آیات قرآن می‌دانیم تا دو سال غذای بچه شیر مادر است و بسیاری از مادرها با عجله اصرار دارند به بچه غذا بدهند، درحالی که اگر شیر مادر تقویت شود و مثلاً از آبگوشت‌های مناسبی که در ظروف مسی درست می‌شوند، گوشت آن مطمئن است یا از سوپ‌هایی که از جوجه طبیعی و ارگانیک درست شده باشند، از آش‌هایی که یک مقدار زیره و جو در آن باشد و روغن زیتون و مقداری سرکه به آن اضافه شود، شیر مادر کافی می‌شود و شیر مادر است که تغذیه دو سال بچه را تأمین می‌کند. این که بلافاصله بچه را از شیر می‌گیرند و به بچه شیرهای مصنوعی که به آنها مواد نگهدارنده اضافه شده است می‌دهند، باعث می‌شود در تغذیه کودک و هضم غذای او ناهماهنگی به وجود می‌آید.

در این دو سالی که فرمودید آیا می‌توان از غذاهای دیگر نیز استفاده کرد؟

ببینید، یکی از مشکلات ما این است که برای روال غذای بچه تصور می‌کنیم با یک تغذیه عادی می‌توانیم یک بچه طبیعی را پرورش بدهیم. خوشبختانه پایان‌نامه دکترای خودم را در ۴۰ سال قبل در باره سوءتغذیه پروتئین انرژی نوشتم.

در جدولی که تهیه کردم، مقایسه‌ای بین تغذیه یک کودک افریقایی، مجیدیه تهران و تغذیه یک کودک امریکایی انجام دادم. مشاهده کردیم کودک امریکایی از بچگی با غذاهای مقوی تغذیه می‌شود. به‌جای برنج و ماکارونی‌ای که برای خودمان درست می‌کنیم، از چهار پنج ماهگی از آب‌میوه استفاده کنیم، مثلاً آب‌انگور به شیر مادر بسیار نزدیک است. یکی دو استکان در طول روز از آب‌انگور استفاده کنیم. در صورت تمایل به مصرف کره از کره طبیعی استفاده کنیم. اگر خواستیم به بچه بیسکوئیت یا امثال آن را بدهیم، خود مادر مقداری کیک درست کند و یک لایه نازک کره طبیعی -مثلاً گاو‌میش- روی آن بمالد و همراه آن آب‌میوه و یک مکمل غذایی به بچه بدهد یا شیر گاو‌میش را با مقداری برنج ارگانیک به حالت شیربرنج درست کند و به بچه بدهد، بهتر از این است که از فست‌فودهایی که به عنوان غذا در جامعه اسلامی ما مطرح شده‌اند و واقعاً غذاهای طبیعی سنتی اسلامی نیستند، تغذیه کند و باید از بچگی از مصرف پفک‌ها، چیپس‌ها و امثالهم جلوگیری کند.

اخیراً گزارش کرده‌اند مصرف پفک‌ها و امثال اینها به خاطر مواد افزودنی‌ای که دارد، حتی درجه نازایی را هم افزایش داده است. کتابی تحت عنوان فست‌فودها نوشته و در آنجا ذکر شده است که فست‌فودها ضررهای زیادی دارند. یا مثلاً مواد نگهدارنده ماء‌الشعیری که داریم مصرف می‌کنیم، فوق‌العاده زیاد است. درست است یک‌سری استانداردهای بین‌المللی داریم، اما وقتی غذاهای طبیعی خودمان را داریم، حق نداریم به‌جای مثلاً سکنجبین نوشابه گازدار مصرف کنیم.

شوخی‌ای می‌کنند و می‌گویند آن اوایل که تظاهرات انقلاب شده بود، تلویزیون‌های امریکایی نشان می‌دادند ما همزمان با این که مرگ بر شاه می‌گوییم، داریم در تظاهرات کوکا‌کولا را پخش می‌کنیم. آنها گفته بودند اگر بخواهیم تغذیه ایرانی‌ها را به همان سبکی که خودمان می‌خواهیم برگردانیم، انقلاب اینها یک انقلاب اسلامی-ایرانی کامل نخواهد بود.

خوردن غذا به این شکلی که الان بین ما وجود دارد و شامل سه وعده غذایی یعنی صبحانه و نهار و شام چه قدر صحیح است؟ کدام وعده غذایی از همه مهم‌تر است و در این وعده‌ها چه باید بخوریم و به طور کلی تغذیه خوب چه تأثیری بر عملکرد ما در جامعه دارد؟

یکی از مشکلاتی که داریم مسئله قوای جسمی و جنسی است. در روایات ما آمده است: ℗لقمة الصباح مسمار البدن«، لقمه صبح استحکام بدن را برقرار می‌کند. در بین مراجعینی که داریم مشاهده می‌کنیم ۹۰ درصد خانم‌های ایرانی نه خودشان صبحانه کامل می‌خورند و نه به فرزندان و همسرانشان صبحانه کامل می‌دهند. این باعث تضعیف قوای بدنی و وقتی هنگام ظهر می‌شود، حتی فعالیت اقتصادی جامعه تحت‌الشعاع قرار می‌گیرد. زاپنی‌ها تحقیق کرده‌اند غذای ظهر و ضمن کار سبب می‌شود راندمان اقتصادی آنها کم شود، بنابراین پیشنهاد می‌کنیم صبحانه کامل بخورید.

پنیر بخورید، اما در شب! وسط غذا هم آب نخورید

فردی به امام رضا(ع) مراجعه کرد و پرسید: ℗شما فرموده بودید پنیر مکروه است«. امام رضا(ع) فرمودند: ℗ما گفته بودیم در روز پنیر نخورید، شب بخورید«. یکی از دلایلش هم این است که وقتی کلسیم در بدن بالا می‌رود، فسفر مغز تخلیه می‌شود و چون میزان فسفر و کلسیم باید در خون مناسب باشد، در نتیجه خواب‌آلودگی ایجاد می‌شود. یک غذای کامل مثل حلوا آرده، عسل، آبلغوش، آش، عدسی و... مناسب صبحانه‌اند. غذاهایی که برای فصل‌های سرد هست، گرم هستند و برای فصل‌های گرم خنک‌ترند. اینها را صبح‌ها تناول کنید و کودکان هم حتی‌الامکان جدا از مادرانشان غذا بخورند. وعده‌های غذایی را به شما می‌گویم که اگر رعایت کنیم، در واقع یک مدیریت زمان را برقرار کرده‌ایم. اگر بتوانیم غذای صبح‌مان را خوب بخوریم، قبل از آن وضو می‌گیریم، با لباس تمیز سر سفره می‌نشینیم، با بسم‌الله‌الرحمن‌الرحیم شروع می‌کنیم. صبحانه‌مان را با ۲۱ عدد مویز شروع می‌کنیم یا کسانی که بیماری دیابت دارند یک نخود کندر صبح ناشتا بعد از مسواک زدن بخورند. این سبب می‌شود معده که از شب مزاجش سرد بوده است، وارد گرما شود. این گرما سبب می‌شود غذا بهتر هضم و جذب شود. وسط غذا به هیچ‌وجه نباید آب خورد. بهتر است غذا حتی‌الامکان با دست تمیز خورده شود. از قاشق غیر از موارد ناچاری مثل آش استفاده نشود. حداقل لقمه غذای صبح ۴۰ لقمه است که با سرانگشت شست، سیاه و انگشت کنار آن خورده می‌شود. وسط غذا نباید صحبت کرد، نباید آب خورد و در آخر غذا نوشابه‌ای مثل سکنجبین، آب ولرم یا آب‌میوه مصرف شود.

صبحانه و استراحت مناسب لازمه حماسه اقتصادی

اگر به این شکل صبحانه بخوریم و پس از غذا خوردن استراحت کوتاهی کنیم، آماده فعالیت در طول روز می‌شویم و حتی تا شب هم ضعف نداریم و می‌توانیم به عنوان یک مؤمن فعال بحث حماسه اقتصادی را هم اجرا کنیم، اما وقتی صبح خوب وارد جامعه نمی‌شویم، دائماً منتظریم برویم جایی که ناهاری را به ما تعارف کنند.

در روایات آمده است اگر گرسنه از خانه خارج شویم، در حقیقت شخصیت خود را پست کرده‌ایم. یعنی به خاطر گرسنگی ناخودآگاهی که به ما دست می‌دهد، دائماً محتاج جامعه هستیم. برعکس شهرها در برخی از روستاها صبحانه را خیلی کامل و مقوی می‌خورند. اینها افراد فعال و تولیدکننده هستند. مثلاً در شمال کشور کته‌پلو و ماهی‌پلوی معروفشان رسم است. چای را هم به این دلیل پیشنهاد نمی‌کنیم که چای سبب از بین رفتن آهن خون می‌شود و در ایران کم‌خونی زیاد داریم و مخصوصاً در بین خانم‌ها کم‌خونی خیلی گزارش شده است. برای رفع کم‌خونی رنده سیب در عسل پیشنهاد کرده‌ایم که نتایج عالی داده است. یک قاشق عسل، ۱۰ قاشق سیب، دو تا سه بار و حتی پنج بار در روز می‌شود مصرف کرد. اگر می‌خواهید مطبوع‌تر شود کمی عرق بیدمشک هم اضافه کنید. یک روز کرفس، روز دیگر باقالا، یک روز دیگر اسفناج استفاده کنند یا ۱۰ پسته خام بخورند. رطب جزو برنامه غذایی همیشگی‌شان باشد.

کیفیت غذایی که ما ایرانیان مصرف می‌کنیم چگونه است؟

یکی از مشکلات ما در مورد نوع غذاهاست. غذاهایی که الان در ایران استفاده می‌شود غذاهای کم‌کیفیتی هستند. در بعضی از روایات ما مثل باب‌های اطعمه و اشربه وسائل‌الشیعه -تقریباً یک‌بیستم

فقه ما روایات تغذیه‌ای هستند در باره غذاهای عربی زیاد بحث شده که یکی از پایه‌های غذایی آن خرماست.

اخیراً فقط چند کتاب در باره خرما نوشته شده و جالب اینجاست بشر تا حالا نتوانسته است به خرما مواد شیمیایی انتقال بدهد، چون ریشه درخت آن ۳۰ متر در زمین است و میوه‌اش هم ۳۰ متر بالای زمین! و یکی از دلایلی که یهودی‌ها با پیغمبر مخالفت می‌کردند مصرف خرما بوده است. می‌گفتند این شخص سوار الاغ می‌شود، مسافرت می‌کند و خرما می‌خورد. ما نمی‌توانیم در رفتارها و حرکت‌های ایشان مثلاً با تولید ماشین‌ها و غذاهای غربی!! دخالت کنیم و این یک انسان مستقل است. روایت داریم در خانه‌ای که خرما نیست، غذا نیست. آنهایی که مزاجشان گرم است، می‌توانند از خرماهای زرد استفاده کنند و روی آن آب بخورند، آنهایی که مزاجشان سرد است از خرماهای معمولی استفاده کنند و آب نخورند. من فقط در یک روایت دیده‌ام خرما خوردن خوب نیست و آن زمانی است که بیمار تب دارد. ما هم در کاهش تب تدابیری داریم و می‌توانیم آنها را پیشنهاد کنیم.

در مورد چای که اشاره کردید آهن را از بین می‌برد، همه چای‌ها این طورند یا مثلاً چای سبز این طور نیست؟

در مورد نوشیدنی‌ها «؛سید الشراب الماء» بهترین شربت خود آب است. ذکر این نکته را لازم می‌دانم که برای جلوگیری از سرطان و برای بیماران سرطانی باید از خوردن آب‌های کلردار پرهیز شود. خواستیم این را در رسانه‌ای مطرح کنیم، گفتند جنبه علمی ندارد. گفتیم هر حرفی را که ما می‌زنیم نباید غربی‌ها تأیید کنند، اما کتابی نوشته شده است تحت عنوان «؛Micro Nutrients in Health & Diseases» ریزمغذی‌ها در سلامت و بیماری‌ها و اتفاقاً در آنجا ذکر شده است که نباید آب کلردار مصرف کرد. در حال حاضر بهترین آب همین آب‌های ولرم خودمان است. اگر کسی از آب چشمه استفاده کرد چه بهتر. امام رضا(ع) چشمه مشرقیه را مطرح کرده‌اند، یعنی چشمه‌ای که بسترش به سمت شرق باز شود و یا بوعلی‌سینا می‌گوید اجازه بدهید آب مقداری از چشمه جدا و با آب و هوای محیط آشنا و مزاجش با مزاج طبیعت هماهنگ شود و بعد از آن آب استفاده کنید. بلافاصله از چاه یا چشمه آب برندارید. غیر از آب، آب‌میوه‌های ارگانیک داریم، یعنی آنهایی نیترات و نیتريت به آنها نمی‌زنند و از کودهای طبیعی و حیوانی استفاده شده باشد.

و غیر از آب و آب‌میوه؟

بعد از آب و آب‌میوه‌ها سکنجبین را داریم که تهیه‌اش بسیار ساده است. می‌توانیم مقداری سرکه طبیعی را با برگ نعناع بجوشانیم و برحسب طبیعتان به آن عسل اضافه کنید می‌شود سرکه انگبین؛ یا خود شکر. متأسفانه شکری که داریم مصرف می‌کنیم، بی‌جهت یک مقدار مواد افزودنی به آن اضافه کرده‌اند درحالی که رنگ شکر طبیعی که از نیشکر تهیه می‌شود، قهوه‌ای است که منظور همان شکر قهوه‌ای است و در کوبا یا کشورهایی که شکر تهیه می‌کنند، از نیشکر طبیعی استفاده می‌کنند و رنگ آن را با مواد افزودنی تغییر نمی‌دهند. امام رضا(ع) هم وقتی وارد ایران شدند، در خوزستان برای این که حرارت بدنشان متعادل‌تر شود، فرمودند: «؛بگردید نیشکر پیدا کنید». در غیر فصل بود و علی‌القاعده نمی‌شد نیشکر پیدا کرد، اما پیدا کردند و گفتند: «؛آقا! یکی از دلایل امامت شما همین است که توانستیم در غیرفصل برای شما نیشکر پیدا کنیم». نیشکر را خیس کردند و به صورت شربت نوشیدند. الان هم در بعضی از کشورهای عربی در برخی از مغازه‌ها نیشکر طبیعی هست که بسیار خوشگوار و مطبوع است.

بچه های امروز پیتزا را بیشتر از کباب گوسفندی دوست دارند

اینها نواحیه‌های گوارای ما هستند و نباید در تغذیه روش‌های من‌درآوردی بشری را جایگزین روش‌های حکیمانه الهی کنیم. این سبب شده است که ذائقه بچه‌های ما تغییر کند. الان اگر بخواهیم کباب گوسفندی را که روی زغال یا گاز با سیخ استیل درست شده است، در کنار پیتزا به بچه پیشنهاد کنیم، به احتمال زیاد پیتزا را انتخاب می‌کند، اما اگر از کودکی او را با غذاهای طبیعی، خرما، عسل و میوه آشنا کنیم بسیار موفق خواهیم بود. در روایاتمان داریم که بچه که متولد شد، کام او را از عسل، تربت امام حسین(ع) و خرما تغذیه کنید. در بعضی از گزارش‌های خارجی آمده است که تا دو سال به بچه عسل ندهید. به خاطر این که گزارشی در آن سر دنیا شده است که به یک نفر عسل داده‌اند و معلوم نیست آن عسل از کجا آلوده بوده است، نمی‌توان این روایت را نادیده گرفت، درحالی که دوستان ما بچه‌هایشان را با همین روش طب سنتی تغذیه کرده و به نتایج خوبی هم رسیده‌اند.

یا ختنه اطفال را در اسلام گفته‌اند در هفت روزگی انجام شود. با بسیاری از متخصصان اورولوژی صحبت کرده‌ایم و آنها گفته‌اند مناسب‌ترین زمان به احتمال قوی همین هفت روزگی است، چون هنوز عوامل ایمنی و مصونیت که از طریق خون مادر به بچه منتقل شده است، در او وجود دارد. ختنه‌هایی هم که در این زمان انجام می‌شوند، خونریزی کمتری دارند و همین کاهش خون هم سبب می‌شود یرقان کودک بهتر کنترل شود.

توصیه اکید به حمام نقره در چهارماهگی نوزاد

یا امام صادق(ع) پیشنهاد کرده‌اند بچه در چهار ماهگی حمام شود و فرموده‌اند در نقطه نقره که در واقع نقطه‌ای است در پشت گردن کودک که چین می‌خورد. موقعی که سر را به سمت عقب خم می‌کنید بین مهره‌های گردن و مهره‌های پشت نقطه‌ای وجود دارد که محل بصل‌النخاع است و مرکز هسته‌های تنفسی و قلب در اینجا است.

این نقطه‌ای است که خداوند روح را در بدن حضرت آدم(ع) از اینجا دمیده و بهترین نقطه برای تحریک روح و سلامت در کودک است و حمام کودک تا هفت سالگی را از همین نقطه نقره پیشنهاد می‌کنیم. جالب اینجاست امام(ع) می‌فرمایند هم لعاب مغز و هم حرارت تن را می‌کشد، یعنی برای تعادل مزاج کودک مهم‌ترین کاری که برای او می‌کنیم و ایمنی بدنش را بالا می‌بریم و رشد او را افزایش می‌دهیم، همین حمام در چهار ماهگی است.

با چند برش ریز که چند قطره خون بیشتر بیرون نمی‌آید، می‌توانیم ایمنی بدن کودک را در آینده تضمین و از بیماری‌های گوارشی، عمل لوزه و بسیاری از مشکلات جلوگیری کنیم. یادمان هست که در قدیم خیلی سریع لوزه بچه‌ها را عمل می‌کردند. اگر بتوانیم با این روش ساده قوای بدنی کودک را بالا ببریم و عفونت‌های بدنش را کم کنیم، ضرورتی پیش نمی‌آید کودکانمان را از سنین خردسالی نزد پزشکان متعدد ببریم. نباید وضعیت به‌گونه‌ای باشد که دائماً کودکان را برای بیماری نزد پزشک ببریم، بلکه باید او را برای کنترل سلامت‌ش نزد پزشک ببریم.

شروع می‌کنند، سبب اشکال در هضم می‌شود. سرکه همیشه سر سفره‌هایشان بوده است. امام رضا(ع) فرمودند: «#171من از وقتی وارد ایران شدم از سرکه استفاده می‌کنم. در مدینه از نمک استفاده می‌کردم». شاید یکی از دلایلش گرمای شدید مدینه و خروج نمک بدن در اثر تعریق بوده است. البته باید نمک را به مقدار کم مصرف کرد، اما سرکه یکی از پایه‌های غذایی بوده است. فقط نباید سرکه را با لبنیات، تخم‌مرغ و ماهی مصرف کرد. بنابراین هر یک از اینها سر سفره بود فقط یکی را انتخاب کنید. بعضی از غذاها اگر با هم مصرف شوند در بدن ایجاد لک و پیس می‌کنند.

روایتی جالب از پیغمبر اسلام در رد کردن پزشک رومی

غذا را با اشتها شروع می‌کردند، یعنی هیچ‌وقت تا گرسنه نمی‌شدند غذا نمی‌خوردند. در یکی از جنگ‌ها برای این که رابطه صلح برقرار شود، از طرف امپراتوری روم برای پیامبر(ص) دو هدیه می‌فرستند. یکی کنیزی به نام ماریه و یکی هم یک پزشک. پیامبر(ص) می‌فرماید پزشک را به کشور خودش برگردانید، زیرا ملت ما تا گرسنه نشوند سر سفره نمی‌نشینند و قبل از سیر شدن از غذا خوردن دست می‌کشند. همین مطلب نشان می‌دهد اگر از برنامه غذایی درستی پیروی کنیم، اغلب نیازی به پزشک نخواهیم داشت.

باید یک‌سوم معده را برای غذا، یک‌سوم را برای مایعات و یک‌سوم را برای هوا قرار داد. جالب اینجاست که غذای فصل‌های مختلف با یکدیگر تفاوت دارند. مثلاً اگر در اردیبهشت ماه نباید آب خنک صبحگاهی بخوریم، در تابستان باید بخوریم و در زمستان نباید بلافاصله که از خواب بیدار می‌شویم آب بخوریم. غذاهای بهار را غذاهای لطیف، تابستان را غذاهای مایع و خنک، غذاهای پائیز را غذاهای پرانرژی مثل گوشت‌ها و غذاهای زمستان را غذاهای خشک مانند سرخ‌کردنی‌ها، خشکبار، سیر و پیاز پیشنهاد کرده‌اند. سیر و پیاز را نباید در فروردین ماه بخورید. برعکس در تعطیلات عید که هر جا می‌رویم مرتباً به ما شیرینی تعارف می‌کنند، نباید زیاد شیرینی بخوریم، بلکه می‌توانیم از میوه‌ها استفاده کنیم و یا مختصری از آجیل‌های طبیعی بخوریم.

پس غذاهای فصل را هم باید در نظر بگیریم و مصلح (اصلاح‌کننده) غذاها را در نظر بگیریم. مثلاً اگر می‌خواهید کله‌پاچه بخورید، نباید وسط تابستان باشد و معمولاً کله‌پاچه را با انار، حلیم را با انگور و ماهی را با خرما یا عسل می‌خورند. مخصوصاً اگر شب‌ها ماهی خورید، حتماً یک غذای گرم بخورید تا بدن در شب سرد نباشد که سردی در اندام‌ها نماند و فلج پیش نیاید. یکی از روش‌های بد غربی‌ها اینست که غذا خوردن و ایستاده ادرار کردن است. در روایات داریم که ایستاده غذا خوردن سبب پادرد می‌شود. بهترین شکل غذا خوردن به صورت نشسته است، به طوری که پای راست خم شود و پای چپ صاف قرار بگیرد. این سبب می‌شود غذا راحت وارد معده شود. بعد از غذای روز مقداری استراحت و بعد از غذای شب مقداری حرکت پیشنهاد می‌شود. خیلی از خانم‌ها واریس دارند، چون بلافاصله بعد از غذا یکی دو ساعتی می‌ایستند و ظرف می‌شویند. این سبب می‌شود خون در پا جمع و بازگشت آن مشکل شود. در بسیاری از دردهای سیاتیکی با بررسی‌هایی که کردیم دیدیم رفتارهای بعد از غذایشان دچار اشکال است. با کشش غذا خوردن سبب پادرد می‌شود.

خودم تجربه کرده‌ام که وقتی برای نماز شب بیدار می‌شوم بدنم سرحال‌تر است، چون سلول‌های بدن انسان به‌طور طبیعی در حال حرکت است. شما هیچ ذره‌ای را در عالم نمی‌بینید که الکترون‌هایش به دور هسته در حرکت نباشند، بنابراین بدن انسان هر دو سه ساعتی باید تحرک داشته باشد. در روایات داریم نماز شب مکمل سلامت بدن است. گاهی سؤال می‌شود شب چه کار کنیم که صبح راحت‌تر بیدار شویم؟ اگر شب‌ها ماست زیاد، کاهو و سبزیجات بخوریم، صبح سخت‌تر بلند می‌شویم، اما اگر یک استکان عرق کاسنی بخوریم یا به قول شهید مطهری که می‌گفتند: «#171من شبی که کباب می‌خورم، برای نماز شب راحت‌تر بلند می‌شوم»، غذای مقوی‌تری بخوریم یا کمی خرما و غذای کم‌حجم اما پرانرژی بخوریم، راحت‌تر بلند می‌شویم.

خوردن قهوه که عادت غربی‌هاست چیز خوبی نیست و به‌جای آن بهتر است از نوشیدنی‌ها و دمنوش‌های مفید استفاده کرد. مثلاً دمنوش گل‌گاوزبان، گل بنفشه، برای آرامش سنب‌الطیب که یکی از بهترین داروها برای قلب است. جالب است در قدیم این طور نبود که همه فقط یک نوع نوشابه مصرف کنند و هر کسی بر اساس طبع و مزاجش غذا و شربت را انتخاب می‌کرد. مزاج‌ها را به خون، گرم و تر تقسیم می‌کردند؛ کسانی که هیكل‌های درشت‌تر و چهره‌های قرمزتری دارند و بگو بخند، خوش‌اخلاق و فعال هستند، اگر خون غلبه کند اهل سرقت، جنایت و شهوترانی هستند. اینها برحسب مزاجشان باید از مرکبات و غذاهای خشک‌تر و سردتر استفاده می‌کردند و اگر اعصابشان ناراحت می‌شد، یک دوش آب سرد می‌گرفتند و یک مقدار سکنجبین خنک می‌خوردند. آنهایی که مزاجشان گرم و خشک بود، لاغر بودند و رنگشان به زردی می‌زد. اینها افراد باهوش‌تر و زرنگ‌تری بودند و باید از غذاهای خنک و تر استفاده می‌کردند، از جمله غذاهای مایع مثل آش، سوپ و گیاهان پرآب. به این مزاج‌ها صفاوی می‌گفتند.

کسانی که گندمگون و لاغر بودند، مزاج‌هایشان سوداوی بود که به خاطر خشکی و سردی مزاج باید غذاهای گرم می‌خوردند و اگر مثلاً آبگوشت مصرف می‌کردند، ترید آن را می‌خوردند. در روایات هست ما به پیامبران یک سودای صافیه دادیم تحت عنوان «#171ذومِرْقَ فاستوی» که اشاره به پیامبر(ص) است. سوره النجم در قرآن اشاره به ستاره نیست، بلکه از اول تا آخر اشاره به پیامبر(ص) است. وقتی به مزاج پیامبر(ص) می‌رسد، می‌گوید ایشان یک مزاج «#171سودای صافیه» داشتند، یعنی بدون غلبه که این سبب تدبیر و مدیریت می‌شود. اگر این سودا در بدن غلبه کند، بعضی از بیماری‌ها مثل سرطان‌ها و... به وجود می‌آید و وجودش هم سبب تمایل به چند همسری می‌شود. غلبه مزاج هم در فصول مختلف بروز می‌کند. مثلاً در مورد فصل‌ها فصل پائیز فصل غلبه سوداست. فصل بهار بهترین فصل غلبه خون است. زمستان غلبه بلغم است که کسانی که مزاج‌های سرد و هیكل‌های درشت دارند و سفیدرو هستند، بیشتر میل به غذا دارند و در این فصل باید از خشکبارها و غذاهای خشک استفاده کنند و نباید زیاد غذاهای آبکی بخورند یا مثلاً بگویید صبح‌ها یک لیوان دوغ بخورند.

پس غذاها را باید مطابق طبع‌ها تهیه کرد. اگر بتوانیم این کار را بکنیم و مادرهای جامعه ما مزاج‌های فرزندان‌شان را بشناسند، خیلی بهتر می‌توانند آنها را تغذیه کنند و پرورش دهند.

بحث مزاج‌ها بحث بسیار زیبا و طولانی است که در این فرصت اندک نمی‌شود به تمام سؤالاتی که در این زمینه مطرح هستند پاسخ داد، اما اگر فرصت دیگری پیش بیاید می‌شود در این باب به صورت مفصل بحث کرد.

آیا حجامت یک مکتب درمانی یا شیوه‌ای زیرمجموعه طب سنتی و اسلامی است؟

اگر با یک دید کلی متوجه باشیم که پزشکان متولی سلامت جامعه هستند، همان گونه که حضرت علی(ع) فرمودند: «#171الاسلام دین السلامة و جامع الکرامه»، در حقیقت اگر تمام تدابیر اسلام را پشتوانه سلامت قرار بدهیم، می‌توانیم بگوییم یک مکتب پزشکی اسلامی-ایرانی داریم که یک‌سری رفتارها زیرمجموعه آن قرار می‌گیرد و یکی از آنها حجامت است. بنابراین حجامت را زیرمجموعه

سلامت در جامعه اسلامی می‌گذاریم و همان طور که گفتیم از کودکی برای نوزاد و مادرها و پدرها قبل از بارداری زن پیشنهاد می‌شود. آن طور که حضرت امام رضا(ع) پیشنهاد کردند بهترین روش آن این است که برحسب سن، حجامت را به عنوان پیشگیری پیشنهاد کنیم. کودک را ماهانه تحت نظر بگیریم و یک ماه در سال را که کانون اول هست و حضرت برحسب ماه‌های رومی برای کل جهان یک رساله دادند به عنوان پیشگیری حجامت را انجام ندهند و در سایر ماه‌ها انجام بدهند. بعد از بالغ شدن هم برحسب ماه‌های عمر تنظیم می‌کنند و مثلاً یک مرد ۶۰ ساله هر دو ماه یک بار و یک جوان ۳۰ ساله می‌تواند ماهی یک بار حجامت را انجام بدهد. بعضی از ماه‌ها را هم مشخص کرده‌اند که یکی از آنها ظاهر ۳۰ خرداد و ۷ تیر است که آنها را برای حجامت سال در نظر گرفته‌اند. بهتر است حجامت را از وسط ماه یعنی دوازدهم یا سیزدهم ماه قمری شروع کنند، یعنی زمانی که ماه کامل باشد تا جاذبه کره زمین به سمت ماه بالا باشد. همان گونه که در آب‌های کره زمین مشاهده می‌شود، برای بدن انسان هم برقرار می‌شود.

البته حجامت در پزشکی جهان مطرح است و اگر به کلمه (Cupping) در اینترنت مراجعه کنید، چند میلیون صفحه مطلب برای شما خواهد آمد. حجامت جزو اصول درمان در چین و کشورهای عربی است. در چند سال اخیر کتابی با عنوان «الدواء العجیب» نوشته شده که تحقیقات دانشمندان سوریه و کتاب بسیار جامعی است و روی آزمایش‌های قبل و بعد از حجامت کار کرده‌اند و تأثیر آن را بر بعضی از سرطان‌ها گرفته تا ناراحتی‌های عصبی، فشار خون، بیماری‌های قلبی و حتی بیماری هموفیلی بررسی کرده‌اند و نتایج بسیار عالی بود.

شهید فتحی شقاقی می‌گفت من حجامت را از یک یهودی در امریکا یاد گرفتم!

نمی‌توانیم حجامت را به عنوان یک روش درمانی عالی حذف کنیم و همان گونه که رهبر معظم انقلاب در باره حجامت به عنوان یک روش درمانی خوب فتوا داده و مراجع هم تأیید کرده‌اند، می‌توانیم در کنار اصلاح مزاج این روش را پیشنهاد کنیم. برای کم‌خونی حجامت خشک یا بادکش را پیشنهاد می‌کنیم. بعد که بدن آماده شد با تغذیه‌هایی که پیشنهاد می‌دهیم درمان کاملی صورت می‌گیرد.

کسانی که در این باره تحقیق کرده‌اند می‌توانند این روش را در کنار درمان انجام بدهند. آقای دکتر شقاقی می‌گفت: «171#& من حجامت را در امریکا از یک یهودی یاد گرفتم». به قول حضرت علی(ع) ما نباید به جایی برسیم که دیگران سنت‌های اسلامی را به ما یاد بدهند. این فاجعه است که منتظر شویم دیگران در باره این روش‌ها تحقیق کنند، بلکه خودمان باید به شکل جدی وارد شویم که خوشبختانه ما این کار را کردیم و در طی ۴۰ سال مطالعه و عمل دیدیم که می‌شود.

قابل ذکر است که بیش از ۱۰۰ هزار پرونده از ایران، کشورهای همسایه، کشورهای اروپایی و آمریکایی داریم. نتایج درمانمان بالاتر از ۹۰ درصد بوده است. در مجله طب و سنت تحقیقی داشتیم که نشان می‌داد ما بیش از ۹۶ / ۷ درصد رضایت بیمار داشتیم. بقیه هم اکثراً بیمارانی بودند که دستورات را به‌طور کامل اجرا نکرده بودند. پایان‌نامه‌های زیادی در باره تحقیقات ما نوشته شده است. حداقل در هفت کنگره بین‌المللی مقاله داریم.

منشأ اختلافات طب مدرن و طب سنتی کدامند؟

مهم‌ترین اختلاف این است که در طب مدرن تا قرن هفدهم که کتاب قانون بوعلی‌سینا در دانشگاه‌های دنیا تدریس می‌شد، بحث طبایع و مزاج‌ها مطرح بوده است. از زمانی که مزاج‌ها و طبایع از طب جدا شد، مشکلات پزشکی هم زیاد شدند. نباید طبی را که مدت ۵۰۰ سال آن هم به زور کارتل‌های دارویی کشورهای غربی در جهان مستقر شده است و صنایع پزشکی‌ای را که به ایران صادر می‌کنند، جایگزین طب الهی خود کنیم.

روایت داریم که وقتی حضرت آدم(ع) به کره زمین وارد شدند، خداوند از طریق جبرئیل وحی کرد که در برج حمل و سرطان برای پیشگیری از بیماری‌ها از رازیانه استفاده کنید. مجتهد عالی‌قدر آقای عقیلی خراسانی این مطلب را در کتاب مخزن‌الادویه آورده‌اند.

نظراتان درباره‌ی تأسیس دانشگاه طب اسلامی چیست؟

تدابیر زیادی در درمان داریم و اگر بخواهیم در حداقل سطح از این روش‌ها در کنار تکنولوژی و طب غرب استفاده کنیم، مولد طب در جهان هستیم. یقین دارم چیزی از جندی‌شاپور کم نداریم و اگر بتوانیم یا در سطح وزارت طب اسلامی-ایرانی و یا فعلاً در تأسیس دانشگاه طب اسلامی-ایرانی کارمان را ادامه بدهیم، هم دانشمندانی در ایران داریم که می‌توانند این طب را گسترش بدهند و هم دانشجویانی داریم که تشنه گرفتن این علم‌اند. گستره این علم در جهان بسیار زیاد است. بیشترین سمینارهایی که در جهان دارد تشکیل می‌شود، در زمینه سلامت‌اند و امیدوارم بتوانیم در این زمینه قدم کوچکی را برداریم.