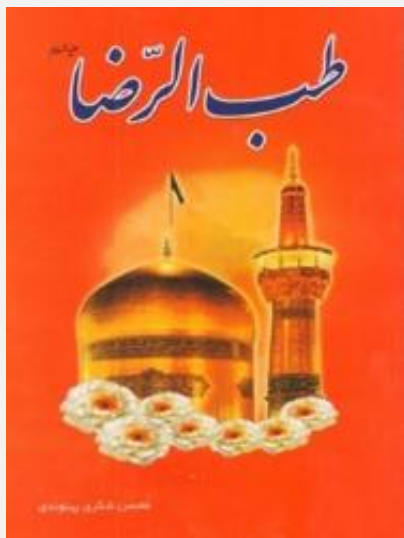


برخی از دستورهای طبی و بهداشتی امام رضا (ع)

امام رضا علیه السلام، نویسنده بزرگترین کتاب پزشکی جهان هستند. حضرت علیه السلام، کتابی را درباره امور پزشکی نوشتند



امام رضا علیه السلام، نویسنده بزرگترین کتاب پزشکی جهان هستند. حضرت علیه السلام، کتابی را درباره امور پزشکی نوشتند و برای او فرستادند و مأمون دستور داد تا آن را با آب طلا بنویسند؛ از این رو به ((رساله ذهبیه)) موسوم گردید. رساله ذهبیه امام رضا علیه السلام، مجموعه بیانات ارزشمند علمی و پزشکی امام است که در آن با شرح خواص غذاها و نوشیدنیها، راهکارهای بهزیستی و بهداشت و سلامت را به انسان می آموزند و ضمن توجه به تکنیک های مقابله با بیماری ها و آسیب های روحی و روانی، این مسائل را نقد و بررسی نیز می کنند. در ادامه، قسمتی از سخنان گهربار حضرت امام رضا علیه السلام را در مورد رعایت نکات بهداشتی و حفظ سلامتی بدن آورده ام. امیدوارم با توجه به توصیه های آن حضرت و بهره گیری از علوم جدید پزشکی، همیشه از بدنی سالم و به دور از هرگونه بیماری برخوردار باشید. میلاد آن امام رئوف بر همه مبارک باد.

1. کسی که نمی خواهد معده اش آزار و آسیب ببیند، موقع غذا خوردن آب ننوشد. کسانی که هنگام غذا خوردن آب می نوشند، دستگاه هاضمه را از ابتدای کارش، از کار باز می دارند. این افراد به عارضه ضعف دستگاه گوارشی مبتلا خواهند شد؛ زیرا نوشیدن آب در اول غذا، معده را از هم باز می کند و عارضه گشادی معده می آورد.

2. آنان که می خواهند از بیماری بواسیر و رنج روده ای و درد قسمت پشت بدن در امان باشند، هر شب ده دانه خرمای برشته شده را با روغن گاو بخورند.

3. کسی که نمی خواهد از درد مثانه بنالد، حتی نباید یک لحظه هم ادرارش را نگاه دارد، اگر چه بر پشت اسبی سوار شده باشد.

4. کسانی که به ضعف حافظه دچارند، بهتر است همه روزه هفت مثقال کشمش سیاه ناشتا بخورند و نیز سه تکه زنجبیل که در عسل خوابانده اند (زنجبیل پرورده) با کمی خردل ضمن غذای روزانه خود بخورند. برای تقویت نیروی فکری خوبست که همه روزه سه دانه هلیله با نبات کوبیده بخورند.

5. از افراط در خوردن تخم مرغ پرهیزید زیرا این افراط کبد را از عمل منظم باز می دارد و در سر و معده بادهای زیان بخشی بوجود می آورد.

6. هر کس می خواهد در فصل زمستان از بیماری سرماخوردگی در امان بماند، همه روزه سه قاشق عسل بخورد. آن دسته از عسل ها که وقتی جلوی بینی می گیرید، بوی تندش شما را به عطسه و می دارد یا عسلی که آدم را دچار بی حالی و سستی می کند و آن عسلی که زبان آدم را می سوزاند، عسل های خوبی نیستند.

7. در فصل زمستان گل نرگس بپوید، بپویدن این گل را به طور دائم انجام دهید تا از شر سرما خوردگی در امان بمانید. همچنین استنشام سیاه دانه آدمی را از سرما خوردگی ایمن می دارد.

8. برای جلوگیری از گرما زدگی در روزهای تابستان، ضمن پرهیز از آفتاب خوردن، روزی یک عدد خیار فایده فراوانی دارد.

9. کسانی که می خواهند از سردرد و باد شکم در امان باشند، ماهی تازه بخورند. این کار را هم در فصل زمستان و هم در تابستان

انجام دهند؛ زیرا ماهی تازه برای پیشگیری از این گونه دردها بسیار سودمند است .

10. آنان که می خواهند همیشه با نشاط باشند، تا می توانند از شام بکاهند و شبها سبکبار به رختخواب بروند .

11. کسانی که نمی خواهند گوش هایشان سست و فرو آویخته باشد یا اینکه از افتادن و بزرگ شدن لوزه های خود بیمناک هستند، بهتر است هر وقت که شیرینی می خورند، به دنبالش اندکی سرکه غرغره کنند .

12. کسانی که می خواهند از ابتلا به مرض یرقان در امان بمانند، در فصل تابستان به اتاق های در بسته و دم کرده و بدون تهویه وارد نشوند و همچنین در فصل زمستان یکبار از اتاق گرم به هوای سرد نروند، بلکه صبر کنند تا بدنشان با هوای مأنوس شود.

13. آنان که از بادهای دردناک و شدید در بدن خود می ترسند، هفته ای یکبار سیر بخورند.

14. آنان که به دندان خود علاقه مند هستند قبل از خوردن شیرینی، کمی نان بخورند؛ زیرا خرده های نان میان دندان ها را پر می کند و نمی گذارد مواد شیرین به آن ها آسیب برساند .

15. آنان که می خواهند غذایشان زود هضم شود و دستگاه هاضمه شان کار خود را به آسانی انجام دهد، هر وقت که می خواهند با شکم سیر به رختخواب بروند، به پهلوی راست بخوابند و پس از مدتی به پهلوی چپ بغلتند تا به خواب راحت فرو روند .

فرمایشات امام رضا (ع) در رابطه با تغذیه در فصول مختلف

بهار:

گوشت های چربی دار و سایر غذاهای مخصوص زمستان را تبدیل به غذاهای سبک و معتدل و زود هضم کنید، این غذاها عبارتند از: حبوبات، سبزی ها و میوه ها.

بیشتر پزشکان توصیه می کنند که انسان باید با خوردن مسهل های گیاهی مجاری صفرا را پاک سازی کند. در ماه دوم بهار گوشت و چربی کم بخورید و بیشتر از غذاهای با طبع سرد استفاده کنید، آب زیاد بنوشید و صبح ها استحمام کنید و با نشاط به تلاش مشغول شوید.

تابستان :

بهترین غذاها در تابستان میوه، شیر و سبزی ها و انواع نوشیدنی های حلال (گیاهی) هستند. حمام با آب سرد در صبح و عصر مفید است، به شرطی که بلافاصله پس از کار یا پس از خوردن غذا نباشد. مصرف گوشت در این فصل مناسب نیست چون سموم آن به واسطه عرق فراوان هم دفع نمی شود. مصرف انواع ترشی ها نیز برای دفع صفرا مفید است.

پاییز :

در تابستان به دلیل گرمای هوا چربی های بدن آب می شوند؛ از این رو در پاییز نیاز ضروری به ذخیره کردن مواد چربی که مولد حرارت هستند ، پیدا می شود و باید با مصرف غذاهای مناسب آن را ذخیره کنید تا بدن خود را برای مقابله با سرمای زمستان مجهز کنید. بدن به انواع غذاهای اصلی و میوه هایی مانند انگور و انار نیاز دارد. همچنین استفاده از نوشیدنی هایی که از آنها تهیه می کنند، مفید است . به طور کلی مصرف میوه های ترش قبل از غذا و میوه های شیرین بعد از غذا مفید است .

زمستان :

در این فصل باید غذاهای پر انرژی مصرف کرد. مالیدن روغن و ماساژ استخوان ها در حال استراحت با روغن های شب بو، زیتون و گل سرخ به تقویت و استحکام کمک می کند. مصرف سیر نیز هفته ای یک بار مفید است، سیر موجب تحریک جنسی می شود و اعصاب تمام بدن را درگیر می کند و با هر بار مقاربت ذره ای از بدن تغییر و تحول می یابد. مصرف خرما گاهی با شیر و تخم مرغ مناسب است و از سستی اواخر و نیمه دوم زمستان و اوایل بهار جلوگیری می کند.

توصیه های امام رضا (ع) در مورد خوراکی ها

انجیر : بوی دهان را بر طرف، استخوان ها را محکم، رویش مو را زیاد و بیماری را بر طرف می کند و با وجود آن احتیاجی به دارو نیست.

مویز : روز یکشنبه، روز ساختن و کاشتن مویز است. هر کس می خواهد به حافظه اش افزوده شود، صبحگاهان در حالت ناشتا هفت مثقال مویز بخورد .

نخود : نخود برای درد پشت خوب است و باید با غذا و بعد از غذا میل شود .

هندوانه : در حال ناشتا هندوانه خوردن ایجاد بیماری سستی اندام می کند .

خربرزه : خوردن خربرزه در حالت ناشتا باعث فلج و قولنج شدن می شود .

سرکه : سرکه ذهن را محکم و حافظه را زیاد و قوی می کند .

خیار : حماد بن مهران بلخی می گوید: در خراسان روزی جوانی از شیعیان از زردی، خدمت امام رضا علیه السلام شکایت کرد . حضرت فرمودند: خیار را پوست بکن و بعد از پختن به مدت سه روز مقداری از آن را در حال ناشتا بخور .

منبع هفته نامه غذا و خراسان به نقل از: یاس طلایی

این قسمتی از دستورات بهداشتی مولایمان حضرت امام ابی الحسن علی بن موسی الرضا (ع) می باشد که از رساله طب الرضا (ع) روایت می شود، آن حضرت می فرماید:

سفارش اکید می کنم که از خوردن ماهی و تخم مرغ در یکبار پرهیز کنید زیرا ترکیب این دو غذا در معده باهم جهاز های هاضمه را دچار رنج خواهد کرد و مقدمات بیماری نقرس، بواسیر و درد دندان را فراهم خواهد آورد.

توصیه می کنم که از زیاده روی در خوردن پیاز خودداری کنید زیرا پیاز زیاد رنگ نشاط و شادی را از چهره می برد و سایه ای غم انگیز به سیما فرو می اندازد.

خوردن قله و جهازات درونی گوسفند (سیرابی ، شیردان) درست نیست چون این نوع خوراکیها برای مثانه زیان بخش است.

یاد آور می شوم که با شکم سیر حمام نگیرد چون سبب تولید قولنج می شود و استحمام با آب سرد پس از خوردن گوشت ماهی جائز نیست چون این کار با خطر فلج شدن توأم می باشد.

هنگام شب بالنگ نخورید زیرا بالنگ خوردن در شب روی چشم ها اثر نامطلوب می گذارد و مردمک را به عارض دوربینی تهدید می کند.

شکم را از تخم مرغ پخته پر نکنید تا به تنگی نفس و عارض نفخ شکم دچار نشوید.

افراط در خوردن انجیر زیان آور است.

خوردن گوشتی که درست نپخته در معده کرم بوجود می آورد.

آنانکه پس از خوردن شیرینی یا غذای گرم آب سرد می نوشند دندانهای خود را از دست خواهند داد.

کسانی که در مصرف گوشت گاو و شکار زیاده روی می کنند به اختلال مشاعر و بهت زدگی دچار شده و این اشخاص به مرض فراموشی و کند ذهنی مبتلا می شوند.

کسانی که در مصرف گوشت گاو و شکار زیاده روی می‌کنند به اختلال مشاعر و بهت زدگی دچار شده و این اشخاص به مرض فراموشی و کند ذهنی مبتلا می‌شوند.

منبع: کلیات مفاتیح الحاجات

بطور خلاصه :

1. با شکم سیر به حمام نروید.
2. زیاد تخم مرغ نخورید.
3. پس از خوردن شیرینی و غذای گرم آب سرد ننوشید.
4. برای سرما خوردگی در زمستان روزانه سه قاشق عسل بخورید.
5. ماهی و تخم مرغ را در یک وقت (وبا هم) نخورید.
6. زیاد پیاز نخورید.
7. در خوردن انجیر زیاده روی نکنید.
8. از نگه داشتن ادرار خودداری کنید.
9. بعد از خوردن شیرینی مقداری سرکه غرغره کنید.
10. شبها سبکبار به رختخواب بروید.

[/http://islammovie.ir/135](http://islammovie.ir/135)

تکمله :

طب الرضا یا رساله‌ی ذهبیه کتابی است پزشکی از امام رضا ع که بر خلاف کتب دیگر- که معمولاً توصیه‌های پزشکی را از میان احادیث ائمه گلچین می‌کنند- وجود مبارک امام رضا ع آن را نگاشته‌اند. این کتاب از دو جهت دارای اهمیت است؛ اول این‌که کتابی است علمی در زمینه‌ی پزشکی و دیگر این‌که چون از ناحیه‌ی امام معصوم صادر شده، از اشتباهات مرسوم و رایج در علوم تجربی مبری است.

رساله ذهبیه امام رضا ع مجموعه بیانات ارزشمند علمی و پزشکی امام است که در آن با شرح خواص اغذیه و اشربه، راهکارهای بهزیستی و بهداشت و سلامت را به انسان می‌آموزد و تکنیک‌های مقابله با بیماری‌ها و آسیب‌های روحی و روانی را مورد توجه و نقد و بررسی قرار می‌دهد. این رساله با اهمیت پزشکی، به درخواست مأمون خلیفه عباسی، توسط امام تقریر و تحریر شده است که امام، آن را بزرگوارانه ظاهراً خطاب به مأمون تقریر فرموده؛ اما در متن بیانات، افاضات جنبه‌ی خطاب عمومی داشته و از مفاد آن شمیم افادات همگانی به مشام می‌رسد، بخشی از آن رساله‌ی گرانیامیه به بحث درباره‌ی اهمیت حیاتی حجامت و فصد(شکافتن رگ بیمار) پرداخته و این راهکار حیات‌بخش را درمانگر بسیاری از بیماری‌های لاعلاج رقم زده است. اهمیت و تأثیر اعجاب‌آور این اثر گوه‌ر بار به قدری بود که مأمون را بر آن داشت تا دستور دهد آن را با آب طلا بنویسند.

تردیدی در صحت و اصالت سند رساله ذهبیه نیست زیرا برخی از روایت‌ها سند آن را به 171#& محمد بن جمهور& را؛ و در بعضی از این سندها نام 171#& حسن بن محمد نوفلی&؛ به چشم می‌خورد که نجاشی او را توثیق کرده و درباره‌ی او گفته است: 171#& ثقه و جلیل‌القدر است و از امام رضا ع رساله‌ای را روایت کرده است که منظور او همان رساله ذهبیه است&.

شاید شهرت این رساله میان دانشمندان و اجماع آن‌ها درباره‌ی نسبت آن به امام رضا ع در دوران مختلف و عدم ورود خدش‌های از جانب احدی بر این انتساب، از جمله اسبابی است که به پژوهشگر اطمینانی نزدیک به یقین بخشیده که این رساله از عطایای شخص امام رضا ع است. این رساله‌ی بلیغ علمی از نفیس‌ترین و گران‌بهاترین موارث اسلامی، در زمینه‌ی دانش پزشکی است و به طور

مختصر مشتمل بر رشته‌هایی از علوم پزشکی مانند علم تشریح، زیست‌شناسی، وظایف‌الاعضا و علم‌الامراض و بهداشت و جز آن بوده و بخش زیادی از طب پیش‌گیری را نیز بیان فرموده است و نیز شامل دانش شیمی و تغذیه و بسیاری از گرایش‌های علمی و دانش بشری است.