



رسالة الذهبية

طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا عليه السلام، ص: ١٨
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ * اعتصمت بالله و اعلم ان الله عز و جل لم يبطل الجسد بداء حتى جعل له دواء «١»
يعالج به و لكل صنف من الداء صنف من الدواء و تدبير و نعت

طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا عليه السلام، ص: ١٩
و ذلك ان الاجسام الانسانية جعلت على مثال الملك فملك الجسد هو القلب «١» و العمال العروق و الاوصال و
الدماغ و بيت الملك قلبه و ارضه الجسد و الاعوان يداه و رجلاه و شفتاه و عيناه و لسانه و اذناه و خزانته
معدته و بطنه و حجاب صدره.
فاليدان عونان يقربان و يبعدان يعملان على ما يوحي اليهما الملك و الرجلان تنقلان الملك حيث يشاء و
العينان تدلان على ما يغيب عنه لان الملك من وراء الحجاب لا يوصل اليه شيء الا بالاذن و هما سراجان
ايضا و حصن الجسد و حرزه الاذنان لا يدخلان على الملك الا ما يوافقه لانهما لا يقدران يدخلا شيئا حتى
يوحي الملك اليهما فاذا اوحى الملك اليهما اطرق الملك منصتا لهما حتى يسمع منهما ثم يجيب بما يريد.
فيترجم عنه اللسان بادوات كثيرة منها ريح الفؤاد و بخار المعدة و معونة الشفتين بالاسنان «٢».
و ليس يستغنى بعضها عن بعض و الكلام لا يحسن الا بترجيعة في الانف لان الانف يزين الكلام كما يزين
النافخ «٣» في المزمار و كذلك المنخرين و هما ثقبان «٤»

طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا عليه السلام، ص: ٢٠
للانف يدخلان على الملك مما يحب من الرياح الطيبة فاذا جاءت ربح تسوء على الملك اوحى الى اليدين
فحجبا بين الملك و تلك الرياح.
و للملك مع هذا ثواب و عقاب فعذابه اشد من عذاب الملوك الظاهرة في الدنيا و ثوابه افضل من ثوابهم فاما
عذابه فالحزن و اما ثوابه فالفرح اصل الحزن في الطحال و اصل الفرح في الثرب و الكليتين و منهما عرقان
موصلان الى الوجه فمن هناك يظهر الفرح و الحزن فترى علامتهما في الوجه و هذه العروق كلها طرق من
العمال الى الملك و من الملك الى العمال و مصداق ذلك انك اذا تناولت الدواء ادته العروق الى موضع الداء
باعانتها و اعلم ان الجسد بمنزلة الارض الطيبة متى تعوهدت بالعمارة و السقى من حيث لا يزداد في الماء
فتغرق و لا ينقص منه فتعطش دامت عمارتها و كثر ربعها و زكى زرعها و ان تغوفل عنها فسدت و لم ينبت
فيها العشب فالجسد بهذه المنزلة و بالتدبير في الاغذية و الاشربة يصلح و يصح و تزكو العافية فانظر ما
يوافقك و يوافق معدتك و يقوى عليه بدنك و يستمرئه من الطعام فقدره لنفسك و اجعله غذائك و اعلم ان كل
واحدة من هذه الطبائع تحب ما

طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا عليه السلام، ص: ٢١

يشاكلها فاغتذ «١» ما يشاكل جسدك و من اخذ من الطعام زيادة لم يغذه و ضره و من اخذ بقدر لا زيادة عليه و لا نقص في غذائه نفعه و كذلك الماء فسبيله «٢» ان تأخذ من الطعام كفايتك في ايامه «٣» و ارفع يديك منه و يك اليه بعض القرم و عندك اليه ميل فإنه اصلح لمعدتك و لبندك و اذكى لعقلك و اخف على جسدك كل البارد في الصيف و الحار في الشتاء و المعتدل في الفصلين على قدر قوتك و شهوتك و ابدأ في اول الطعام باخف الاغذية التي يغتذى بها بدنك بقدر عادتك و بحسب طاقتك و نشاطك و زمانك الذي يجب ان يكون الكلك في كل يوم عند ما يمضى من النهار ثمان ساعات اكلة واحدة او ثلاث اكالات في يومين تغتذى باكر في اول يوم ثم تتعشى فاذا كان في اليوم الثاني فعند مضي ثمان ساعات من النهار اكلت اكلة واحدة و لم تحتج الى العشاء و كذا امر جدى محمد صلى الله عليه و آله عليا عليه السلام في كل يوم وجبة و في غده و جبنتين و ليكن ذلك بقدر لا يزيد و لا ينقص و ارفع يديك من الطعام و انت تشتهي و ليكن شرباك على اثر طعامك من الشراب

طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا عليه السلام، ص: ٢٢

الصافى العتيق مما يحل شربه و الذى انا واصفه فيما بعد «١» و نذكر الان ما ينبغى ذكره من تدبير فصول السنة و شهورها الرومية الواقعة فيها كل فصل على حدة و ما يستعمل من الاطعمة و الاشرية و ما يجتنب منه و كيفية حفظ الصحة من اقاويل القدماء و نعود الى قول الائمة «٢» في صفة الشراب الذى يحل شربه و يستعمل بعد الطعام.

ذكر فصول السنة

اما فصل الربيع فإنه روح الازمان و اوله (ازار) و عدد ايامه ثلثون يوما و فيه يطيب الليل و النهار و تلين الارض و يذهب سلطان البلغم و يهيج الدم و يستعمل فيه من الغذاء اللطيف و اللحوم و البيض النيمبرشت و يشرب الشراب بعد تعديله بالماء و يتقى فيه اكل البصل و الثوم و الحامض و يحمد فيه شرب المسهل و يستعمل فيه الفصد و الحجامة.

(نيسان) ثلثون يوما فيه يطول النهار و يقوى مزاج الفصل و يتحرك الدم و تهيب فيه الرياح الشرقيه و يستعمل

طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا عليه السلام، ص: ٢٣

فيه من المأكَل المشوية و ما يعمل بالخل و لحوم الصيد و يصالح «١» الجماع و التمرخ بالدهن في الحمام و لا يشرب «٢» الماء على الريق و يشم الرياح و الطيب.

(ايار) احد و ثلثون يوما تصفو فيه الرياح و هو آخر فصل الربيع و قد نهى فيه عن اكل الملوحات و اللحوم الغليظة كالرءوس و لحم البقر و اللبن و ينفع فيه دخول الحمام اول النهار و يكره فيه الرياضة قبل الغذاء.

(حزيران) ثلثون يوما يذهب فيه سلطان البلغم و الدم و يقبل زمان المرة الصفراوية و نهى فيه عن التعب و

اكل اللحم داسما و الاكثر منه و شم المسك و العنبر و ينفع فيه اكل القبول الباردة كالهندباء او تقلبة الحمقاء و اكل الخضر كالخيار و القثاء و الشيرخشث و الفاكهة الرطبة و استعمال الممحضات و من اللحوم لحم المعز الثنى و الجذع و من الطيور الدجاج و الطيهوج و الدراج و الالبان و السمك الطرى. (تموز) احد و ثلثون يوما فيه شدة الحرارة و تغور المياه و يستعمل فيه شرب الماء البارد على الريق و يوكل فيه الاشياء الباردة الرطبة و يكسر فيه مزاج الشرب و تؤكل فيه الاغذية اللطيفة السريعة الهضم كما ذكر في حزيان

طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا عليه السلام، ص: ٢٤

و يستعمل فيه من النور و الرياحين الباردة الرطبة الطيبة الرائحة. (آب) احد و ثلثون يوما فيه تشتد السموم و يهيج الزكام بالليل و تهب الشمال و يصلح المزاج بالتبريد و الترطيب و ينفع فيه شرب اللبن الرائب و يجتنب فيه الجماع و المسهل و يقلل من الرياضة و يشم من الرياحين الباردة.

(ايلول) ثلثون يوما فيه يطيب الهواء و يقوى سلطان المرة السوداء و يصلح شرب المسهل و ينفع فيه اكل الحلاوات و اصناف اللحوم المعتدلة كالجداء و الحولى من الضأن و يجتنب فيه لحم البقر و الاكثر من شواء و دخول الحمام و يستعمل فيه الطيب المعتدل المزاج و يجتنب فيه اكل البطيخ و القثاء (تشرين الاول) احد و ثلثون يوما فيه تهب الرياح المخلطفه و ينفس فيه ريح الصبا و يجتنب فيه الفصد و شرب الدواء و يحمى فيه الجماع و ينفع فيه اكل اللحم السمين و الرمان المز و الفاكهة بعد الطعام و يستعمل فيه اكل اللحوم بالتوابل و يقلل فيه من شرب الماء و يحمى فيه الرياضة (تشرين الآخر) ثلثون يوما فيه يقطع المطر الوسمى و ينهى فيه عن شرب الماء بالليل و يقلل فيه من دخول الحمام و الجماع و يشرب بكرة كل يوم جرعة ماء حار و يجتنب اكل البقول كالكرفس و النعناع و الجرجير

طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا عليه السلام، ص: ٢٥

(كانون الاول) احد و ثلثون يوما يقوى فيه العواصف و يشتد فيه البرد و ينفع فيه كلما ذكرناه في تشرين الآخر و يحذر فيه من اكل الطعام البارد و يتقى فيه الحجامه و الفصد و يستعمل فيه الاغذية الحارة بالقوة و الفعل (كانون الآخر) احد و ثلثون يوما يقوى فيه غلبة البلغم و ينبغى ان يتجرع فيه الماء الحار على الريق و يحمى فيه الجماع و ينفع الاحشاء فيه مثل البقول الحارة كالكرفس و الجرجير و الكراث و ينفع فيه دخول الحمام اول النهار و التمريخ بدهن الخيرى و ما ناسبه و يحذر فيه الحلو و اكل السمك الطرى و اللبن. (شباط) ثمانية و عشرون يوما تختلف فيه الرياح و تكثر الامطار و يظهر فيه العشب و يجرى فيه الماء في العود و ينفع فيه اكل الثوم و لحم الطير و الصيود و الفاكهة اليابسة و يقلل من اكل الحلاوة و يحمى فيه كثرة الجماع و الحركة و الرياضة.

صفة الشراب الذى يحل شربه و استعماله بعد الطعام و قد تقدم ذكر نفعه في ابتداءنا بالبقول على فصول

صفته هوان يؤخذ من الزبيب المنقى عشرة ارطال فيغسل و ينقع في ماء صاف في غمرة و زيادة عليه اربع ارطال «١» و يترك في انائه ذلك ثلاثة ايام في الشتاء و في

طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا عليه السلام، ص: ٢٦

الصيف يوما و ليلة ثم يجعل في قدر نظيفة و ليكن الماء ماء السماء ان قدر عليه و لا فمن الماء العذب الذي ينبوعه من ناحية المشرق ماء براقا ابيض خفيفا و هو القابل لما يعترضه على سرعة من السخونة و البرودة و تلك دلالة على صفة «١» الماء.

و يطبخ حتى ينشف «٢» الزبيب و ينضج ثم يعصر و يصفى ماؤه و يبرد ثم يرد الى القدر ثانيا و يؤخذ مقداره بعود و يغلى بنار لينة غليانا لينا رقيقا حتى يمضى ثلثاه و يبقى ثلثه ثم يؤخذ من عسل المصفي رطل فليلقى عليه و يؤخذ مقداره و مقدار الماء الى اين كان من القدر و يغلى حتى يذهب قدر العسل و يعود الى حده و يؤخذ خرقة صفيقة فيجعل وزن درهم و من القرنفل نصف درهم و من الدارجين نصف درهم و من الزعفران درهم و من سنبل الطيب نصف درهم و من الهندباء مثله و من المصطكى نصف درهم بعد ان يسحق الجميع كل واحدة على حده و ينخل و يجعل في الخرقة و يشتد بخيط شدا جيدا و تلقى فيه و تمرس الخرقة في الشراب بحيث تنزل قوى العقاقير التي فيها و لا يزال يعاهد بالتحريك على نار لينة برفق حتى يذهب عنه مقدار العسل و يرفع القدر و يبرد و يؤخذ مدة ثلاثة اشهر حتى يتداخل مزاجه بعضه ببعض و حينئذ يستعمل.

طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا عليه السلام، ص: ٢٧

و مقدار ما يشرب منه اوقية الى اوقيتين من الماء القراح فاذا اكلت مقدار ما وصفت لك من الطعام فاشرب عن هذا الشراب مقدار ثلاثة اقداح بعد طعامك فاذا فعلت ذلك آمنت باذن الله يومك و ليلتك من اوجاع الباردة المزمنة كالنقرس و الرياح و غير ذلك من اوجاع العصب و الدماغ و المعدة و بعض اوجاع الكبد و الطحال و المعاء و الاحشاء فان صدقت بعد ذلك شهوة الماء فليشرب منه مقدار النصف مما كان يشرب قبله فإنه اصلح لبدن امير المؤمنين المأمون الرشيد و اكثر لجماعه و اشد لضبطه و حفظه فان صلاح البدن و قوامه يكون بالطعام و الشراب و فسادهما يكون بهما فان اصلحتهما صلح البدن و ان افسدتتهما فسد البدن. و اعلم ان قوة النفوس تابعة لا مزجة الابدان و ان الامزجة تابعة للهواء و تتغير بحسب تغير الهواء في الامكنة فاذا برد الهواء مرة و سخن اخرى تغيرت بسبب امزجة الابدان و اثر ذلك التغير في الصور فاذا كان الهواء معتدلا اعتدلت امزجة الابدان و صلحت تصرفات الامزجة في الحركات الطبيعية كالهضم و الجماع و النوم و الحركة و ساير الحركات لان الله تعالى بنى الاجسام على اربع طبائع و هي المرتان و الدم و البلغم و بالجملة حاران و باردان قد خولف بينهما فجعل الحارين لينا و يابسا و كذلك

طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا عليه السلام، ص: ٢٨

الباردين رطبا و يابساً ثم فرق ذلك على اربعة اجزاء من الجسد و على الرأس و الصدر و الشراسيف و اسفل البطن.

و اعلم ان الرأس و الاذنين و العينين و المنخرين و الفم و الانف من الدم و ان الصدر من البلغم و الريح و ان الشراسيف من المرة الصفراء و ان اسفل البطن من المرة السوداء.

و اعلم ان النوم سلطان الدماغ و هو قوام الجسد «١» و قوته فاذا اردت النوم فليكن اضطجاعك اولا على شقك الايمن ثم انقلب على الايسر و كذلك فقم من مضجعك على شقك الايمن كما بدأت به عند نومك و عود نفسك القعود من الليل ساعة «٢» و ادخل الخلاء لحاجة الانسان.

و البث فيه بقدر ما تقضى حاجتك و لا تطل فيه فان ذلك تورث داء الفيل «٣» و اعلم ان اجود ما استكت «٤» به ليف الاراك فإنه يجلو الاسنان و يطيب النكهة و يشد اللثة و ينسنها «٥» و هو نافع من الحفر اذا كان باعتدال. الاكثر منه يرق الاسنان و يزعزعها و يضعف اصولها

طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا عليه السلام، ص: ٢٩

فمن اراد حفظ الاسنان فليأخذ قرن الابل محرقا و كز مازجا و سعدا و وردا و سنبل الطيب و حب الاثل اجزاء سواء و ملحا اندرانيا ربع جزء فيدق الجميع ناعما و يستن به فإنه يمسك الاسنان و يحفظ اصولها من الآفات العارضة.

و من اراد ان يبيض اسنانه فليأخذ جزء من ملح اندراني و مثله زبد البحر فيسحقها ناعما و يستن به.

و اعلم ان احوال الانسان التي بناه الله عليها و جعله متصرفا بها فإنها اربعة احوال.

الحالة الاولى الخمس عشر سنة الى خمسة و عشرين سنة و فيها شبابه و حسنه و بهائه و سلطان الدم في جسمه ثم الحالة الثانية من خمسة عشرين سنة الى خمس و ثلاثين سنة و فيها سلطان المرة الصفراء و قوة غلبتها على الشخص و هي اقوى ما يكون و لا يزال كذلك حتى يستوفي المدة المذكورة و هي خمس و ثلاثون سنة ثم يدخل في الحالة الثالثة الى ان تتكامل مدة العمر ستين سنة فيكون في سلطان المرة السوداء و هي سن الحكمة و الموعظة و المعرفة و الدراية و انتظام الامور و صحة النظر في العواقب و صدق الرأي و ثبات الجاش في التصرفات.

ثم يدخل في الحالة الرابعة و هي سلطان البلغم و هي الحالة التي لا يتحول عنها ما بقى الا الى الهرم و نكد عيش

طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا عليه السلام، ص: ٣٠

و زبول و نقص في القوة و فساد في كونه و نكتة ان كل شيء كان لا يعرفه حتى ينام عند القوم و يسهر عند النوم و لا يتذكر ما تقدم و ينسى ما يحدث في الاوقات و يزيل عوده و يتغير معهوده و يجف ماء رونقه و بهائه.

ويقل نبت شعره و اظفاره و لا يزال جسمه في انعكاس و ادبار ما عاش لانه في سلطان المرة البلغم و هو بارد و جامد.

فجموده و برده يكون فناء كل جسم يستولى عليه في آخر القوة البلغمية و قد ذكرت جميع ما يحتاج اليه في سياسة المزاج و احوال جسمه و علاجه و انا اذكر ما يحتاج الى تناوله من الاغذية و الادوية و ما يجب ان يفعله في اوقاته.

فاذا اردت الحجامة فليكن في اثنى عشر ليلة من الهلال الى خمس عشر فإنه اصح لبدنك فاذا انقضى الشهر فلا تحتجم الا ان تكون مضطرا الى ذلك و هو لان الدم ينقص في نقصان الهلال و يزيد في زيادته.

و لتكن الحجامة بقدر ما يمضى من السنين ابن عشرين سنة يحتجم في كل عشرين يوما مرة و ابن الثلاثين في كل ثلثين يوما مرة واحدة و كذلك من بلغ من العمر اربعين سنة يحتجم في كل اربعين يوما مرة و ما زاد بحسب ذلك.

و اعلم ان الحجامة انما تأخذ دمها من صغار

طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا عليه السلام، ص: ٣١

العروق المبتوثة في الدم و مصداق ذلك ما اذكره انها لا تضعف القوة كما يوجد من الضعف عند الفصد. حجمة النقرة تنفع من ثقل الرأس و حجمة الاخدعين تخفف عن الرأس و الوجه و العينين و هى نافعة لوجع الاضراس و ربما ناب عن الفصد عن جميع ذلك.

و قد يحتجم تحت الذقن لعلاج الفلاح في الفم و من فساد اللثة و غير ذلك من اوجاع الفم و كذلك الحجامة بين الكتفين تنفع من الخفقان الذى يكون من الامتلاء و الحرارة.

و الذى يوضع على الساقين قد ينقص من الامتلاء نقصا بيضا و ينفع من الاوجاع المزمنة في الكلى و المثانة و الارحام و يدر الطمث غير انها تنهك الجسد و قد يعرض منها الغشى الشديد «١» الا انها تنفع ذوى البثور و الدماميل.

و الذى يخفف من الم الحجامة تخفيف المص عند اول ما يضع المحاجم ثم يدرج المص قليلا قليلا و الثوانى ازيد في المص عن الاوائل و كذلك الثوالت فصاعدا.

و يتوقف عن الشرط حتى يحمر الموضع جيدا بتكرير المحاجم عليه و يلين المشراط على جلود لينة و يمسح الموضع قبل شرطه بالدهن و كذلك الفصد.

و يمسح الموضع الذى يفصد فيه بالدهن فإنه يقلل

طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا عليه السلام، ص: ٣٢

الالم و كذلك يلين المشراط و المبضع بالدهن عند الحجامة و عند الفراغ منها يلين الموضع بالدهن.

و ليقطر على العروق اذا فصد شيئا من الدهن لئلا يحتجب فيضر ذلك بالمقصود.

و ليعمل الفاصد ان يفصد من العروق ما كان في المواضع القليلة اللحم لئن قلة اللحم من فوق العروق قلة

والألم.
و أكثر العروق ألما إذا فصد حبل الذراع و القيصال لاتصالهما بالعضل و صلابة الجلد فاما الباسليق و الاكلح
فإنهما في العضد اقل ألما إذا لم يكن فوقهما لحم.
و الواجب تكميد موضع الفصد بالماء الحار ليظهر الدم و خاصة في الشتاء فإنه يلين الجلد و يقلل الألم و
يسهل الفصد.
و يجب في كل ما ذكرناه من اخراج الدم اجتناب النساء قبل ذلك باثني عشر ساعة.
و يحتجم في يوم صاح صاف لا غميم فيه و لا ريح شديدة و يخرج من الدم بقدر ما ترى من تغيره.
و لا تدخل يومك ذلك الحمام فإنه يورث الداء و صب على رأسك و جسدك الماء الحار و لا تفعل ذلك من
ساعتك.

طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا عليه السلام، ص: ٣٣

اياك و الحمام اذا احتجمت فان الحمى الدائمة يكون منه.
فاذا اغتسلت من الحمامة فخذ خرقة مرعزى فالحقها على محاجمك او ثوبا لينا من غزا و غيره و خذ قدر حمصة
من الترياق الاكبر و امزجه بالشراب المفرح المعتدل و تناوله او بشراب الفاكهة و ان تعذر فشراب الابرح
فان لم تجد شيئا من ذلك فتناوله بعد عركه «١» ناعما تحت الاسنان و اشرب عليه جرعة ماء فاتر و ان كان في
زمان الشتاء و البرد فاشرب عليه السكنجبين العنصلى العسلى فانك متى فعلت ذلك امننت من اللقوة و
البرص و البهق و الجذام باذن الله تعالى و امتص من الرمان المز فإنه يقوى النفس و يجلى الدم.
و لا تأكل طعاما مالحا بعد ذلك بثلاث ساعات فإنه يخاف ان يعرض من ذلك الجرب.
ان كان شتاء فكل من النياهيج اذا احتجمت و اشرب عليه من الشراب المذكى الذى ذكرته اولا و ادهن بدهن
الخيرى او شىء من المسك و ماء ورد و صب منه على هامتك ساعة فراقك من الحمامة.
فاما في الصيف فكل السكباچ و الهلام و المصوص ايضا و الهامض.

طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا عليه السلام، ص: ٣٤

و صب على هامتك دهن البنفسج بماء الورد و شىء من الكافور و اشرب من ذلك الشراب الذى و صفته لك
بعد طعامك.
اياك و كثرة الحركة و الغضب و مجامعة النساء ليومك.
و احذر ان تجمع بين البيض و السمك في المعدة في وقت واحد فإنهما متى اجتمعا في جوف الانسان ولد
عليه النقرس و القولنج و البواسير و وجع الاضراس.
و النبذ الذى يشربه اهله اذا اجتمعا ولد النقرس و البرص و مداومة اكل البيض يعرض منه الكلف في
الوجه.

و اكل المملوحة و اللحمان المملوحة و اكل السمك المملوح بعد الفصد و الحجامه قد يعرض منه البهق و الجرب.

و اكل كلية الغنم و اجواف الغنم يغير المثانة.

دخول الحمام على البطنة يولد القولنج.

الاغتسال بالماء البارد بعد اكل السمك يورث الفالج.

و اكل الاترج بالليل يقلب العين و يوجب الحول.

و اتيان المرأة الحائض يورث الجذام في الولد.

و الجماع من غير اهراق الماء على اثره يوجب الحصاة.

طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا عليه السلام، ص: ٣٥

و الجماع بعد الجماع من غير فصل بينهما بغسل يورث للولد الجنون و كثرة اكل البيض و ادمانه يولد الطحال و رياحا في رأس المعدة.

و الامتلاء من البيض المسلوق يورث الربو و الابتهاج.

و اكل اللحم التى لى يطبخ يولد الدود في البطن.

و اكل التين يقلل منه الجسد اذا ادمن عليه.

و شرب الماء البارد عقيب الشيء الحار و الحلاوة يذهب بالاسنان و الاكثار من اكل لحوم الوحش و البقر يورث تغير العقل و تحير الفهم و تبدل الذهن و كثرة النسيان و اذا اردت دخول الحمام و ان لا تجد في رأسك ما يؤذيكَ فابده قبل دخولك بخمس جرعة من ماء فاتر فانك تسلم ان شاء الله تعالى من وجع الرأس و الشقيقة و قيل خمس مرات «١» الاول بارد يابس و الثانى بارد رطب و الثالث حار رطب و الرابع حار يابس و منفعتة عظيمة يؤدى الى الاعتدال و ينقى الورك و يلين العصب و العروق و يقوى الاعضاء الكبار و يذيب الفضول و يذهب العفن فاذا اردت ان لا يظهر في بدنك بثرة و لا غيرها فابده عند دخولك الحمام يدهن بدنك بدهن بنفسج و اذا اردت استعمال النورة و لا يصيبك قروح

طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا عليه السلام، ص: ٣٦

و لا شقاق و لا سواد فاغتسل بالماء البارد قبل ان تتنور.

و من اراد دخول الحمام للنورة فليجتنب الجماع قبل ذلك باثنى عشر ساعة و هو تمام يوم و ليطرح في النورة شيئاً من الصبر و الاقاقيا و الحضض و يجمع ذلك و يؤخذ منه اليسير اذا كان مجتمعاً او متفرقاً و لا يلقى في النورة شيئاً من ذلك حتى تمانث النورة بالماء الحار الذى طبخ فيه بابونج و مرزنجوش أو ورد بنفسج يابس او جميع ذلك اجزاء يسيرة مجموعة او متفرقة بقدر ما يشرب الماء رائحته و ليكن الزرنيج مثل سدس النوره و يدلك الجسد بعد الخروج منها بشيء يقلع رائحتها كورق الخوخ و ثجير العصفور و الحنا و الورد السنبل مفردة أو مجتمعة.

و من أراد أن يأمن من احراق النوره فليقلل من تقليبها و ليبادر اذا عمل في غسلها و ان يمسح البدن بشيء من دهن الورد.

فان احترقت البدن و العياذ بالله تعالى يؤخذ عدس مقشر يسحق ناعما و يداف في ماء ورد و خل يطلى به الموضع الذى اثيرت فيه النوره فإنه يبرء باذن الله تعالى.

و الذى يمنع من آثار النوره في الجسد هو ان يدلك الجسد بخل العنب العنصل الثقيف و دهن الورد دلكا جيدا.

و من اراد ان لا يشتكى مثانته فلا يحبس البول و لو على ظهر الدابة و من اراد ان لا يؤذيه معدته فلا يشرب بين طعامه

طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا عليه السلام، ص: ٣٧

ماء حتى يفرغ و من فعل فغل ذلك رطب بدنه و ضعف معدته و لم يأخذ العروق قوة الطعام فإنه بصير في المعدة فجا اذا صب الماء على الطعام او لا فاو لا.

و من اراد أن لا يجد الحصة و حصر البول فلا يحبس المنى عند نزول الشهوة و لا يطل المكث على النساء و من اراد ان يأمن من وجع السفلى و لا يظهر به وجع البواسير فليأكل كل ليلة سبع تمرات برنى بسمن البقر و يدهن بين اثنييه بدهن زنبق خالص و من اراد ان يزيد في حفظه فليأكل سبع مثاقيل زبيبا بالغداة على الريق و من اراد ان يقل نسيانه و يكون حافظا فليأكل كل يوم ثلاث قطع زنجبيل مربى بالعسل و يصطبغ بالخردل مع طعامه في كل يوم.

و من اراد ان يزيد في عقله يتناول كل يوم ثلث هليلجات بسكر ابلوج.

و من اراد أن لا ينشيق ظفره و لا يميل الى الصفرة و لا يفسد حول ظفره فلا يقلم اظفاره الا يوم الخميس.

و من اراد أن لا يؤلمه اذنه فيجعل فيه عند النوم قطنة.

و من اراد روع الزكام مدة أيام الشتاء فليأكل كل يوم ثلاث لقم من الشهد.

و اعلم ان للعسل دلائل يعرف بها نفعه من ضره.

طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا عليه السلام، ص: ٣٨

ذلك ان منه شيئا اذا أدركه الشم عطش و منه شيء يسكر و له عند الذوق حراقة شديدة فهذه الانواع من العسل قاتله.

و لا يؤخر شم النرجس فإنه يمنع الزكام في مدة أيام الشتاء و كذلك حبة السوداء.

و اذا خاف الانسان الزكام في زمان الصيف فليأكل كل يوم خيارا و ليحذر الجلوس في الشمس.

و من خشى الشقيقة و الشوصة فلا يؤخر أكل السمك الطرى صيفا و شتاء.

و من اراد أن يكون صالحا خفيف الجسم و اللحم فليقلل من عشائه بالليل.

و من اراد أن لا يشتكى سرته فيدهنها متى دهن رأسه.

و من أراد أن لا تنشق شفاته و لا يخرج فيها بأسور فليدهن حاجبه من «١» دهن رأسه.
و من أراد أن لا تسقط أذناه و لهاته فلا يأكل حلوا حتى يتغرغر بعده بخل.
و من أراد أن لا يصيبه اليرقان فلا يدخل بيتا في الصيف أول ما يفتح بابه و لا يخرج منه أول ما يفتح بابه في الشتاء غدوة.
و من أراد أن لا يصيبه ريح في بدنه فليأكل الثوم سبعة ايام مرة.

طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا عليه السلام، ص: ٣٩
و من أراد أن لا تفسد أسنانه فلا يأكل حلوا الا بعد كسرة خبز.
و من أراد أن يستمرئ طعامه فليستك بعد الاكل على الايمن ثم ينقلب بعد ذلك على شقه الايسر حتى ينام.
و من أراد أن يذهب البلغم من بدنه و ينقصه فليأكل كل يوم بكرة شيئا من الجوارش الحريف و يكثر دخول الحمام و المضاجعة النساء و الجلوس في الشمس و يجتنب كل بارد من الاغذية فإنه يذهب البلغم و يحرقه.
و من أراد أن يطفى لهب الصفراء فليأكل كل يوم شيئا رطبا باردا و يتروح بدنه و يقل الحركة و يكثر النظر الى من يحب.
و من أراد أن يحرق السوداء فعليه بكثرة القي و فصد العروق و مداومة النورة.
و من أراد أن يذهب بالريح الباردة فعليه بالحقنة و الادمان اللينة على الجسد و عليه بالتكميد بالماء الحار في الابرز «١».
و من أراد أن يذهب عنه البلغم فليتناول بكرة كل يوم من الاطريفل الصغير مثقلا واحدا.
و اعلم ان المسافرين ينبغي له ان يتحرز بالحر اذا سافر و هو ممتلىء الطعام و لا خالي الجوف و ليكن حد
طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا عليه السلام، ص: ٤٠
الاعتدال و ليتناول من الاغذية الباردة مثل العريض و الهلام و الخل و الزيت و ماء الحضرم و نحو ذلك من الاطعمة الباردة.
و اعلم ان السير من حر الشديد ضار بالابدان المنهكة اذا كانت خالية عن الطعام و هو نافع في الابدان الحضية.
فاما صلاح المسافرين و دفع الاذى عنه فهو ان لا يشرب من ماء كل منزل برده الا بعد ان يخرج به ماء المنزل السابق «١» شراب واحد غير مختلف يشوبه بالمياه على الالهواء على اختلافها.
و الواجب ان يتزود المسافر من تربته «٢» و طينة التي ربي عليها و كل ما ورد الى منزل طرح في اناء الذي يشرب منه الماء شيئا من الطين الذي يتزوده «٣» من بلده و يشرب الماء و الطين في الآنية بالتحريك و يؤخر قبل شربه حتى يصفو صفاء جيدا.

و خير الماء شربا لمن هو مقيم او مسافر ما كان ينبوعه من الجهة المشرقية من الخفيف الابيض.

افضل المياه ما كان مخرجها من مشرق الشمس

طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا عليه السلام، ص: ٤١

الصيفي و اصحها و افضلها ما كان بهذا الوصف الذي نبع منه و كان مجراه في جبال الطين و ذلك انها تكون في الشتاء باردة و في الصيف مليئة للبطن نافعة لاصحاب الحرارة.

و اما الماء المالح و المياه الثقيلة فإنها يبيس البطن.

و اما مياه الثلوج و الجليد فردية لساير الاجساد و كثيرة الضرر جدا.

و أما مياه السحب فإنها عذبة صافية نافعة للاجسام اذا لم يطل خزنها و حبسها في الارض.

و اما مياه الجب فإنها عذبة صافية نافعة ان دام جريها و لم يدم حبسها في الارض.

و أما البطائح و السباخ فإنها حارة غليظة في الصيف لركودها و دوام طلوع الشمس عليها و قد يتولد من دوام شربها المرة الصفراوية و تعظم به اصلحتهم.

و قد وصفت لك فيما تقدم من كتابي هذا ما فيه كفاية لمن أخذ به و انما اذكر من الجماع ما هو يصلح.

فلا تقرب النساء من اول الليل صيفا و لا شتاء و ذلك لان المعدة و العروق ممتلية و هو غير محمود و يتولد منه القولنج و الفالج و اللقوة و النقرس و الحصاة و التقطير و الفتق و ضعف البصر و رفته.

فاذا أردت ذلك فليكن في آخر الليل فإنه اصلح

طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا عليه السلام، ص: ٤٢

للبدن و ارجى للولد و أزكى للعقل في الولد الذي يقضى الله تعالى بينهما.

و لا تجامع امرأة حتى تلاعبها و تغمز ثدييها و تكثر ملاعبتها «١» فانك اذا فعلت ذلك غلبت شهوتها و اجتمع ماؤها لان ماؤها يخرج من ثدييها و الشهوة تظهر من وجهها و عينيها و اشتدت منك مثل الذي تشتتته منها.

و لا تجامع مع النساء إلا و هي طاهرة.

فاذا فعلت ذلك فلا تقم قائما و لا تجلس جالسا و لكن تميل على يمينك ثم انهض للبول اذا فرغت من ساعتك شيئا فانك تأمن الحصاة باذن الله تعالى ثم اغتسل.

و اشرب من ساعتك شيئا من المومياي بشراب العسل او بعسل منزوع الرغوة فإنه يرد الماء مثل الذي خرج منك.

و اعلم أن جماعهن و القمر في برج الحمل او الدلو من البروج افضل و خير من ذلك ان يكون في برج الثور لكونه شرف القمر.

و من عمل فيما وصفت في كتابي هذا و دبر جسده أمن باذن الله تعالى من كل داء و صح جسمه بحول الله تعالى و قوته فان الله عز و جل يعطي العافية لمن يشاء و يمنحها اياه و الحمد لله اولا و آخرا و ظاهرا و باطنا انتهى.

