

## طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۹

### پیشگفتار

### بنام خدای حکیم

تقریباً چهارده سال پیش بود که رساله‌ی ذهبیه مجموعه‌ی طب و بهداشت از امام هشتم علیه السلام بوسیله‌ی اینجانب ترجمه و شرح گردید.

### امام و امامت

امام بمعنای پیشوا، پیشرو. پیش‌آهنگ در راه بسوی هدف است.

مقصود ما شیعیان از آن راه و هدف راه خدا و خداست.

ما شیعیان بامامان معصوم و پرهیزکاری معتقدیم که برهبری

## طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۰

آنان میتوانیم انسانی شویم ساخته و پرداخته‌ی اسلام و قرآن، آئینه‌ی بصیرت و ایمان.

آنچه ما از امامان پرهیزکار چشم میداریم همانست که از قرآن داشته‌ایم.

قرآن هدایت میکند ولی بسوی خدا، بمقصود میرساند ولی مردم پرهیزکار را. شفا میدهد ولی از بیماریهای دل. نور میپاشد ولی نور عقل و ایمان بر سطح دل و جان. خلاص میکند از دیو جهل و شیطان، کفر و نفاق. نجات میبخشد از غضب کردگار و هلاکت ابدی. بی‌نیاز میگرداند از اظهار ذلت و عجز در پیش بریده‌های از خدا، جلو میبرد و حرکت میدهد و حیات میبخشد حیات ایمان و جاوید.

بسوی کمال مطلق و بسمت روح و ریحان، رضای خدا و رضوان.

امام بحق نیز چنین است.

امام بحق طالب را با جان قرآن آشنا میکند، نقش قرآن را در فرد و مجتمع پیاده میگرداند.

جلو میرود و جلو میبرد، بلند می‌کند و بر لب چشمه‌ی حیات فرود می‌آورد.

امامان برای آن نیستند که تب و سرماخوردگی ما را علاج کنند. سفره‌ی ساده‌ی ما را رنگین نمایند. الاغ پیر ما را تبدیل به مرکب‌های آتشین کنند ما را از قتل و داغ و فراق و تبعید و فشار زندگی برهانند.

در زندگی اینها همه هست. امامان برای آنند که میان همه‌ی اینها خوشبخت بسازند، انسان با ایمان درست کنند:

## طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۱

### لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ.

بنا بر این هر گونه دستوری که از امامان معصوم غیر از آنچه گفته شد رسیده است همه خارج از برنامه و کنار شأن و وظیفه‌ی امامتست. اگر درست رسیده باشد اگر جعل و کذب و بسته‌ی بانان نباشد، مطالبی است که ضرورت اقتضا کرده گاهی از عوامل قهر و زور مجبور شده‌اند و گاهی بحال حرمان‌زدگان دل سوزانده‌اند.

در هر حال ما از نجار ساختن در، از معمار پرداختن پیکر از خیاط دوختن جامه، از کاتب جز نوشتن نامه نمیخواهیم.

از طبیب شناختن درد و درمان، از امام رهبری به هدف اسلام و قرآن میطلبیم.  
و ما زاد بر آن هر چه نقل شده زاید بر وظیفه و مقتضای فضل و کرامت است.  
و ما را بر قبول و تبعیت از آن دستورها تکلیف فرموده‌اند.  
چه آنها بیشتر محدود بزمان و مکان و مردم خاص و اشخاص بوده است.  
بهره‌مندی از این کتاب و نظایر آن حق کسانی است که بجهات مورد نظر امامان آگاهی داشته باشند.  
تهران - نصیر الدین امیر صادقی ۱۳۵۱/۷/۳۰

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۲

#### مقدمه کتاب

در این عصر که مردم چون تشنگان آب حیات در پی چشمه سلامت و امنیت میگردند بعضی از دوستان علم و مذهب در صدد برآمدن که در بازاری که هزارها کتاب و مجله نادرست توزیع می‌شود کتابی که نوشته حق و ناشر حقیقت است نیز منتشر گردد، یعنی «رساله ذهبیه» چون مطالب این کتاب در بادی نظر با طب قدیم بیشتر سازگار است (و طب قدیم هم بدیار فراموشی رهسپار شده) درست نبود که بترجمه ساده آن اکتفا شود لذا نویسنده تا آنجا که اطلاعاتی

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۳

در دست داشت سعی کرده است اصول این کتاب را با مبانی جدید تطبیق کند (البته آن مبانی که عقل و آزمایش بدرستی آن اطمینان یافته باشد) تا علاوه بر آنکه بیشتر مورد بهره برداری شود مدرکی نیز بدست بهانه‌جویان نداده باشد.

این کتاب (رساله ذهبیه یا مذهبیه) باسناد مختلفی در کتابهای روایات و اخبار 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 و اکثرا در خدمت او و از احوالش باخبر بود از جمله در سفر از مدینه بخراسان ملازم خدمت بود تا وقتی که حضرت در طوس شهید شد میگفت وقتی مأمون به نیشابور مجلسی ترتیب داد و از حضرت رضا علیه السلام و جماعتی از اطباء و فلاسفه دعوت کرد از جمله یوحنا بن ماسویه و جبرئیل بن بختیشوع و صالح بن سلهمه هندی حضور یافتند، سخن از هر جانب بمیان آمد تا برشته طب و معالجات بدن کشید.

مأمون و دانشمندان گرم سخن شدند سر و صداها بلند شد، در کیفیت ترکیب بدن از عناصر و اضداد و ضرر و نفع غذاها و علل و اسباب مرضها بحث میکردند.

در میان همه سر و صداها امام علیه السلام ساکت بود مأمون پرسید شما در این مورد چه میگوئید در سخنان ما و علمی که هر کس ناچار است کما بیش از آن بداند یا اشخاصی معین کاملاً و یا بقدر ضرورت از آن اطلاع داشته باشند.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۴

امام علیه السلام فرمود نزد من نیز تجربیات و اطلاعاتی هست که بر اثر مرور زمان و آزمایشهای گوناگون بصحت و درستی آنها یقین کرده‌ام باضافه آنچه از گذشتگان بر آن توفیق یافته‌ام از چیزهایی که انسان نمیتواند آنها را ندیده بگیرد

و متروك بگذارد، ولی آنها را بصورت يك كتاب جمع آوری خواهم کرد.  
 مأمون برای کاری که در آن شتاب داشت ببلخ مسافرت کرد و حضرت رضا علیه السلام در نیشابور بماند.  
 مأمون از بلخ نامه‌ئی نوشت و تقاضا کرد فصلی از آنچه مورد نیاز است و از زیر تجربه و آزمایش نیکو برآمده است بنویسد.

امام علیه السلام تقاضای او را قبول کرد و نامه ذیل را مرقوم فرمود.  
 چون این کتاب بسیار جلب توجه مأمون و دانشمندان عصر نمود مأمون دستور داد آن را با آب طلا بنویسند و بهمین مناسبت برساله ذهبیه یا مذهبیه شناخته شد.  
 ولی باید توجه داشت موجودات از نظر ساختمان وجودی با هم اختلاف دارند بطوری که دو موجود را در همه عوالم هستی و این جهان بزرگ نمیتوانیم پیدا کنیم که از همه جهت با هم مشابه باشند.  
 عرضه‌های طبیعت نیز بآنها مختلف است یعنی موادی که دائما بموجودات عرضه می‌شود و بدل ما یتحلل آنها قرار میگیرد، کمبود و کسری‌های آنها را جبران میکند نمیتواند از یکنوع و از يك رقم و دارای يك نحوه اثر و خاصیت باشد.  
 بنا بر این خوراك هر كس، پوشاك هر كس، مسكن و شغل و كار

#### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۵

هر كس باید بمقتضای خلقت و ساختمان وجودی او باشد.  
 اهل هر بلادی را بمقتضای آب و هوای همان شهر باید پرورش داد و بهر مریضی باید به تناسب محل اقامت و پرورش او پیشنهاد غذا و دوا کرد.  
 بیشتر از دستورات امام (ع) در این رساله بمقتضای حال شخص مأمون و برخی به تناسب احوال مردم آن عصر و مکان میباشد، قسمت دیگر از تجویزات امام علیه السلام چنان که خود آن حضرت در مقدمه کتاب یادآوری کردند نقل عقاید و تجربیات اطباء و حکما است و شاید این اقتباس بمنظور و یا تصویب و یا ملاحظات دیگر بوده است.  
 با توجه بمطالب فوق بهره‌ای که از این کتاب میبریم علمی و نظری است اما از حیث عمل نمیتوانیم از تمام دستورات آن مو بمو بنفع خویش استفاده کنیم.

اینك باصل ترجمه و بعد بشرح پاره‌ای از مطالب آن خواهیم پرداخت:

#### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۷

#### رسالة الذهبية

#### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۸

**بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ \* اعتصمت بالله و اعلم ان الله عز و جل لم يبتل الجسد بداء حتى جعل له دواء**  
**«۱» يعالج به و لكل صنف من الداء صنف من الدواء و تدبير و نعت**

#### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۹

**و ذلك ان الاجسام الانسانية جعلت على مثال الملك فملك الجسد هو القلب «۱» و العمال العروق و الاوصال و الدماغ و بيت الملك قلبه و ارضه الجسد و الاعوان يداه و رجلاه و شفتاه و عیناه و لسانه و اذناه و خزانته معدته و بطنه و حبابه صدره.**

فاليديان عونان يقربان و يبعدان يعملان على ما يوحي اليهما الملك و الرجلان تنقلان الملك حيث يشاء و العينان تدلانه على ما يغيب عنه لان الملك من وراء الحجاب لا يوصل اليه شيء الا بالاذن و هما سراجان ايضا و حصن الجسد و حرزه الاذن لا يدخلان على الملك الا ما يوافقه لانهما لا يقدران دخلا 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 بترجييعه 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 الريح.

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 فتري 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 فاعتد «١» ما يشاكل جسدك و من اخذ من الطعام زيادة لم يغذ و ضره و من اخذ بقدر لا زيادة عليه و لا نقص في غذائه نفعه و كذلك الماء فسبيله «٢» ان تاخذ من الطعام كفايتك في ايامه «٣» و ارفع يديك منه و يك اليه بعض القرم و عندك اليه ميل فانه اصلح لمعدتك و لبدنك و اذكى لعقلك و اخف على جسمك كل البارد في الصيف و الحار في الشتاء و المعتدل في الفصلين على قدر قوتك و شهوتك و ابدا 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 اكلات في يومين تغتذى باكرا في اول يوم ثم تتعشى فاذا كان في اليوم الثاني فعند مضى 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 جبتين و ليكن ذلك بقدر لا يزيد و لا ينقص و ارفع يديك من الطعام و انت تشتهيه و ليكن شرابك على اثر طعامك من الشراب

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

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

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

فيه من المأكّل المشوية و ما يعمل بالخل و لحوم الصيد و يصالح «١» الجماع و التمرّخ 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 الملوّحات 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 الاكثار منه و شم المسك و العنبر و ينفع فيه اكل القبول الباردة كالهندباء او تقلبة الحمقاء و اكل الخضر كالخيار و القثاء و الشيرخشت 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 حزيران

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 يهج الزكام بالليل و تهب الشمال و يصلح المزاج بالتبريد و الترطيب و ينفع فيه شرب اللبن الرائب و يجتنب فيه الجماع و المسهل و يقل 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 الاكثار

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 المخنلفة و ينفس فيه ريح الصبا و يجتنب فيه الفصد و شرب الدواء و يحمد 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 يحمد 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 الحجامة و الفصد و يستعمل فيه الاغذية الحارة بالقوة و الفعل (كانون الآخر) احد و ثلثون يوما يقوى فيه غلبة البلغم و ينبغي ان يتجرع فيه الماء الحار على الريق و يحمد فيه الجماع و ينفع الاحشاء فيه مثل البقول الحارة كالكرفس و الجرجير و الكراث و ينفع فيه دخول الحمام اول النهار و التمرخ بدهن الخيري 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 يحمد فيه كثرة الجماع و الحركة و الرياضة.

صفة الشراب الذى يحل شربه و استعماله بعد الطعام و قد تقدم ذكر نفعه في ابتداءنا بالقول على فصول السنة و ما يعمه فيها من حفظ الصحة.

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 الذى ينبوعه من ناحية المشرق ماء براقا ابيضاً خفيفاً 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 ثانياً و يؤخذ مقداره بعود و يغلى بنار لينة غليانا لينا رقيقا حتى يمضى ثلثاه و يبقى ثلثه ثم يؤخذ من غسل المصفى رطل فليلقى عليه و يؤخذ مقداره و مقدار الماء الى اين كان من القدر و يغلى حتى يذهب قدر الغسل 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 التى 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 ببعضه 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 البارة 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 فساده يكون بهما فان اصلحتهما صلح البدن و ان افسدتهما 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 ليئا و يابسا و كذلك

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

الباردين رطبا و يابسا 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 <sup>(١)</sup> 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 <sup>(٢)</sup> و ادخل الخلاء لحاجة الانسان.

و البث فيه بقدر ما تقضى حاجتك و لا تطل فيه فان ذلك تورث داء الفيل <sup>(٣)</sup> و اعلم ان اجود ما استكت <sup>(٤)</sup> به ليف الاراك فإنه يجلو الاسنان و يطيب النكهة و يشد اللثة و ينسنها <sup>(٥)</sup> و هو نافع من الحفر اذا كان باعتدال.

الاكثر منه يرق الاسنان و يززعها و يضعف اصولها

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

فمن اراد حفظ الاسنان فليأخذ قرن الايل محرقا و كز مازجا و سعدا و وردا و سنبل الطيب و حب الاثل اجزاء سواء و ملحا اندر انيا 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 اندرانى و مثله زبد البحر فيسحقها ناعما و يستن به.

و اعلم ان احوال الانسان التى 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 هى اقوى ما يكون و لا يزال كذلك حتى يستوفى المدة المذكورة و هى خمس و ثلثون سنة ثم يدخل في الحالة الثالثة الى ان تتكامل مدة العمر ستين سنة فيكون في سلطان المرة السوداء و هى سن الحكمة و الموعدة و المعرفة و الدراية و انتظام الامور و صحة النظر في العواقب و صدق الراى و ثبات الجاش في التصرفات.

ثم يدخل في الحالة الرابعة و هى سلطان البلغم و هى الحالة التى 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 شىء 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 روثه و بهائه.

و يقل 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. حجامة النقرة تنفع من ثقل الرأس و حجامة الاذعين 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 بينا 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 الدمايل.

و الذى يخفف من الم الحجامه تخفيف المص عند اول ما يضع المحاجم ثم يدرج المص قليلا قليلا و  
الثوانى ازيد في المص عن الاوائل و كذلك الثوالث 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 الحجامه و عند الفراق 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 لئلا قلة اللحم من فوق العروق  
قلة الالم.

و اكثر العروق ألما اذا فصد حبل الذراع و القيفال لاتصالهما بالعضل و صلابه الجلد فاما الباسليق و  
الاكلح فإنهما في العضد اقل ألما اذا لم يكن فوقهما لحم.  
و الواجب تكميد موضع الفصد بالماء الحار ليظهر الدم و خاصة في الشتاء فإنه يلين الجلد و يقلل الالم و  
يسهل الفصد.

و يجب في كل ما ذكرناه من اخراج الدم اجتناب النساء قبل ذلك باثنى عشر ساعة.  
و يحتجم في يوم 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 الحجامه 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 امنت 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 التياهيج 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 الحمامة 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 الحصة.

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 الابتهاار.

و اكل اللحم التى لى يطبخ يولد الدود في البطن.

و اكل التين يقلل منه الجسد اذا ادمن عليه.

و شرب الماء البارد عقيب الشىء الحار و الحلاوة يذهب بالاسنان و الاكثار من اكل لحوم الوحش و البقر

يورث تغير العقل و تحير الفهم و تبلد الذهن و كثرة النسيان و اذا اردت دخول الحمام و ان لا تجد في

رأسك ما يؤذيك فابدء قبل دخولك بخمس جرع 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 فابدء 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 باثني 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 يلقي في النورة شيئاً من ذلك حتى تماث النورة بالماء الحار الذي طبخ فيه بابونج و مرزنجوش او ورد بنفسج يابس او جميع ذلك اجزاء يسيرة مجموعة او متفرقة بقدر ما يشرب الماء رائحته و ليكن الزرنخ مثل سدس النوره و يدلك الجسد بعد الخروج منها بشيء يقلع رائحتها كورق الخوخ و ثجير العصفور و الحنا و الورد السنبل مفردة او مجتمعة.

و من اراد ان يامن 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 ناعماً و يداف في ماء ورد و خل يطلى به الموضع الذي اثرت فيه النوره فإنه يبرء باذن الله تعالى.

و الذي يمنع من آثار النوره في الجسد هو ان يدلك الجسد بخل العنب العنصل الثقيف و دهن الورد دلكاً جيداً.

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 فعل ذلك رطب بدنه و ضعف معدته و لم يأخذ العروق قوة الطعام فإنه بصير في المعدة فجا اذا صب الماء على الطعام اولا فاو لا.

و من اراد ان لا يجد الحصة و حصر البول فلا يحبس المنى عند نزول الشهوة و لا يطل المكث على النساء و من اراد ان يامن 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 حافظاً 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 ان لا ينشق ظفره و لا يميل الى الصفرة و لا يفسد حول ظفره فلا يقلم اظفاره الا يوم الخميس.

و من اراد ان 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 شيئاً اذا أدركه الشم عطش و منه شىء 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 خياراً و ليحذر الجلوس في الشمس.  
و من خشى الشقيقة و الشوصة فلا يؤخر أكل السمك الطرى صيفاً و شتاء.  
و من أراد أن يكون صالحاً خفيف الجسم و اللحم فليقلل من عشائه بالليل.  
و من أراد أن لا يشتكى سرته فيدهنها متى دهن رأسه.  
و من أراد أن لا تنشق شفاته و لا يخرج فيها باسور فليدهن حاجبه من «١» دهن رأسه.  
و من أراد أن لا تسقط اذناه و لهاته فلا يأكل حلوا حتى يتغرغر بعده بخل.  
و من أراد أن لا يصيبه اليرقان فلا يدخل بيتاً 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 شقه الايمن ثم ينقلب بعد ذلك على شقه الايسر حتى ينام.  
و من أراد أن يذهب البلغم من بدنه و ينقصه فليأكل كل يوم بكرة شيئاً 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 شيئاً رطباً بارداً 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 الادهان اللينة على الجسد و عليه بالتكميد بالماء الحار في الابزن «١».

و من أراد أن يذهب عنه البلغم فليتناول بكرة كل يوم من الاطريفل الصغير مثقالاً واحداً.

و اعلم ان المسافرين ينبغي له ان يتحرز بالحر اذا سافر و هو ممتلىء الطعام و لا خالى 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 المنهوكة اذا كانت خالية عن الطعام و هو نافع في الابدان الحضية.

فاما صلاح المسافرين و دفع الازى 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 الاهواء على اختلافها.

و الواجب ان يتزود المسافر من تربته «٢» و طينة التى ربي عليها و كل ما ورد الى منزل طرح في اناء الذى يشرب منه الماء شيئاً من الطين الذى يتزوده «٣» من بلده و يشرب الماء و الطين في الأنية بالتحريك و يؤخر قبل شربه حتى يصفو صفاء جيداً.

و خير الماء شرباً 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

الصيفى و اصحها و افضلها ما كان بهذا الوصف الذى 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 حفيفة 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 السباح 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 كتابى 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 ممثلة 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 الذى 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 اشتت منك مثل الذى تشتهي منها.

و لا تجامع مع النساء إلا و هي طاهرة.

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

و اشرب من ساعتك شيئاً من المومياى بشراب العسل او بعسل منزوع الرغوة فإنه يرد الماء مثل الذى

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 يعطى العافية لمن يشاء و يمنحها اياه و الحمد لله اولا و آخرا و ظاهرا و باطنا انتهى.

طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا عليه السلام، ص: ۴۳

ترجمة كتاب [ (رساله ذهبية) ]

طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا عليه السلام، ص: ۴۴

(۱) بنام خداوند بخشاینده مهربان دست بدامن فضل خدای میزنم باو از لغزشها پناه میبرم خداوند بنده‌یی را مبتلا نمیکند، بدنی را دچار بیماری نمیسازد مگر اینکه دارو و درمانی هم برایش قرار می‌دهد و برای هر دسته از دردها نوعی از داروها و درمانها است.

بدن آدمیزاد حکم کشوری را دارد که پادشاهش قلب باشد.

رگها و اوصال و دماغ عمال او هستند (فرمانروایان).

طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا عليه السلام، ص: ۴۵

(۱) خانه آن پادشاه دل است زمین و حیطة استیلاى او بدن است اعوان او دستها، پایها، گوشها و زبان است.

خزانه او معده و شکم، سرا پرده او صندوقه سینه است.

پس دستها یاران (معاونان) او هستند که آنچه را بخواهد نزدیک کنند یا دور سازند و بر آنچه پادشاه اشارت کند عمل نمایند.

پایها مرکب فرمانبردار پادشاه هستند که هر کجا بخواهد او را نقل و انتقال میدهند.

چشمها پادشاه را بآنچه از نظرش پنهان است دلالت میکنند زیرا شاه درون سرا پرده است چیزی و کسی در سرا پرده او راه نمیابد مگر باجارت او.

و همین چشمها برای پادشاه دو چراغ روشن نیز هستند.

گوشها بمنزله حصن و حصار مملکتند مانند پاسداران در مرز کشورند چیزی و کسی را در خاک او وارد نمیکند مگر با موافقت او چون توانائی آن را ندارند که بی‌اشارت او کار کنند و هنگامی که پادشاه فرمان احضار چیزی را صادر کرد خود بحال سکوت و انتظار بسر میبرد تا بوسیله گوشها چه می‌شنود پس آنچه را شنید جواب میگوید.

زبان با افزار و ادوات بسیار خود سخن پادشاه را ترجمه میکند. از جمله آلات و افزار زبان ریح الفؤاد و بخار معده و لبها و دندانها هستند که بعضی از بعض دیگر بی‌نیاز نیستند و سخن زیبا و تمام ادا نمیشود مگر آنکه در بینی بگردد زیرا بینی کلام را زیبا میکند چنان که دمیدن در مزممار بصورت آواز خوشی در می‌آید.

طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا عليه السلام، ص: ۴۶

(۱) اما سوراخهای بینی دو نقیب او هستند. بویهای را که خوش و معطر است و پادشاه آن را دوست دارد بر او داخل

میکنند و چون بوی بدی پیدا شد که شاه از آن نفرت داشت بدستها فرمان میدهد که جلوی بینی را بگیرند و از ورود آن ممانعت کنند.

برای این سلطه و اقتداری که باین پادشاه داده‌اند علاوه بر خوشی و ناخوشی که از اعوان و عمال خود می‌بیند برابر کارهایش ثواب‌ها و عقابها مقرر است، شکنجه او از شکنجه‌های پادشاهان ظاهری قهار جهان سخت‌تر است، ثواب او از پاداش آنها بالاتر اما شکنجه او اندوه است و پاداش او سرور و خوشی است.

منشأ حزن و اندوه طحال (سپرز) است و مبدء سرور و خوشی کلیه و ثرب است و از کلیه‌ها دو رگ بصورت اتصال دارد از این رو سرور و اندوه آشکار و علامتشان بروی صورت پدیدار می‌شود.

و این رگها که در تن آدمی است راههایی است از عمال بسوی پادشاه و از پادشاه بسوی عمال و شاهد بر این مطلب آنست که وقتی دوا می‌خورید رگها آن دوا را بفعالت خود بمحل درد می‌رساند.

بدان که جسد آدمی بمنزله زمینی است پاکیزه که چون به آبادانیش مشغول شوی و آبیاری کنی بطوری که در آبیاریش افراط نکنی تا غرق شود (بصورت باتلاق و لجنزاری در آید) و تفریط نکنی تا از کم آبی تشنه بماند و خشک شود البته همیشه معمور و آبادان خواهد بود حاصلش فراوان و زراعتش پاکیزه خواهد شد و اگر از آن غفلت بورزی فاسد و خراب خواهد گشت و گیاه و سبزه در آن روئیده نخواهد شد. بدن آدمیزاد بمنزله همین زمین است به تدبیر درست

#### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۴۷

در خوردنیها و نوشیدنیها صحیح و صالح میماند و سلامتی در آن برقرار میگردد. (۱) بنا بر این در آنچه موافق و مناسب معده و مزاج تست فکر کن در چیزهائی که بدنت از آن نیرو میگیرد و بان تمایل پیدا میکند آن را برای خود بمیزان درستی تقدیر کن و بدل ما یتحلل خود قرار بده.

بدان که هر يك از این طبایع مایل بچیزی است که سنخیت و مشاکلتی با آن داشته باشد پس چیزی را که مشاکل بدنت میباشد برای تغذیه خویش اختیار کن. کسی که زیاده‌تر از حد لزوم طعام بخورد غذا به بدن خود نرسانده بلکه ضرر وارد آورده است و کسی که بمقدار لازم بخورد بدون کم و زیاد بمزاج خود خدمت کرده است.

همچنین آب، پس. راه تندرستی اینست که بمقدار کافی بخوری و در حالتی که هنوز اشتهای بطعام داری دست از خوردن بکشی این چنین غذا خوردن برای معده و بدنت صالح‌تر و برای عقلت پاکیزه‌تر و بر جسم و شکمت سبکتر است.

چیزهای خنک و سرد را در تابستان و گرم را در زمستان و معتدل را در بهار و پائیز مصرف کن البته بمقداری که بتوانی تحمل کنی و رغبت بان داشته باشی.

در اول غذا بخوراکهای سبک که بدنت از آن تغذی میکند شروع کن آنها بمقدار عادت و بحسب طاقت معده و نشاط روح.

اما مقداری از زمان را که باید در خوردن رعایت کنی از قرار ذیل است:

در هر روز يك مرتبه هنگامی که هشت ساعت از روز برآمده باشد.

#### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۴۸

(۱) یا در هر روز سه مرتبه، يك مرتبه اول روز يك بار آخر روز بار سوم در روز بعد هنگامی که هشت ساعت از صبح





گذشته باشد و در آن روز احتیاجی بغذای شام پیدا نخواهی کرد.  
این دستور غذا همان ترتیبی است که جد بزرگوارم محمد صلی الله علیه و آله و سلم بعلی علیه السلام فرمان داد که یک روز یک وعده و روز دیگر دو وعده غذا بخورد.

و باید این وعده‌های غذا نیز بمقداری باشد که از اعتدال نگذرد زیاده و نقصانی در آن نرود و در حالی که هنوز اشتهایت باقی است دست از طعام بردار و شربتی که روی غذایت مینوشی باید عتیق و حلال باشد بکیفیتی که بعدا برایت شرح خواهم داد.

اکنون آنچه را که از تدبیر فصول دوره سال و ماههای رومی که هر فصلی جداگانه در آن اتفاق می افتد و شایان تذکر است با آنچه از خوردنیها و نوشیدنیها متناسب آن مصرف می شود و چیزهایی که باید از آن پرهیز کرد و چگونگی بهداشت را از گفته‌های قدماء برایت ذکر میکنم و سپس بگفتار پیشوایان دین در بیان صفت شراب حلال که بعد از طعام مصرف می شود برمیگردیم.

**طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۴۹**

### ذکر فصول دوره سال

**طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۵۰**

### ماه آزار

(۱) فصل بهار روح زمانها است و اول آن ماه (آزار) است و شماره روزهایش سی و یک روز است «۱».  
در این ماه شب و روز پاکیزه است زمین نرم می شود استیلای بلغم از بین میرود و خون بهیجان می آید، در این ماه غذاهایی که خورده می شود باید سبک و لطیف باشد، غالبا خوراک در این ماه از

**طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۵۱**

گوشت و تخم مرغ نیم برشت نباید عاری باشد و شربتی که وصفش خواهد آمد بعد از تعدیلش بوسیله آب نوشیده می شود. (۱) از خوردن سیر و پیاز و ترشی تا اندازه در این ماه باید پرهیز کرد.  
نوشیدن مسهل و استعمال فصد و حجامت در این ماه پسندیده است.

### ماه نیسان

(۲) نیسان سی روز است، در این ماه روزها بلند می شود، مزاج فصل بهار در آن نیرومند می شود، خون بجنبش می آید، بادهای شرقی در آن وزیدن میگیرد.

در این ماه خوردن کباب و گوشتی که با سرکه بعمل بیاید و گوشت شکار مفید است عمل مجامعت در این ماه مناسب است، مالیدن (ماساژ) بدن در حمام بوسیله روغن نیکو است و آب ناشتا خوردن در این ماه خوب نیست «۱» بوئیدن ریاحین و طیب بسیار پسندیده است.

### ماه ایار

(۳) ایار سی و یک روز است، در این ماه بادهای صاف می شود و این ماه آخر فصل بهار است، از خوردن غذاهای شور و گوشتهای

**طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۵۲**

سنگین مانند کله حیوانات و گوشت گاو و افراط در خوردن ماست نهی شده و در این ماه صبحگاهان بحمام رفتن بسیار مفید است و حرکت و تقلای زیاد قبل از غذا پسندیده نیست.

### ماه حزیران

(۱) حزیران سی و یک روز است، در این ماه غلبه بلغم و خون از میان می‌رود و دوره استیلای مره صفرا روی می‌آورد در این ماه نیز از رنج و زحمت بسیار نهی شده و از خوردن گوشت‌های چرب و زیاده‌روی در مصرف گوشت و بوئیدن مشک و عنبر منع کرده‌اند.

خوردن سبزیهای خنک مانند کاسنی و خرفه و خیار گل بسر و خیار چنبر و شیر خشت و میوه‌های مرطوب و مصرف ترشپها و گوشت - بره شش ماهه و هفت ماهه تا یک ساله و گوشت بز یک ساله و مرغهای خانگی و طیهو و دراج و شیر گاو و ماهی تازه بسیار لازم و نافع است.

### ماه تموز

(۲) تموز سی و یک روز است، گرمی هوا در این ماه شدید می‌شود آب کم می‌شود و آب سرد ناشتا نوشیده و چیزهای سرد و تر خورده می‌شود و مزاج شرابی که شرحش خواهد آمد با چیزهای خنک شکسته می‌شود غذاهای لطیف سریع الهضم خورده شود چنان که در حزیران گذشت و از گلهای و شکوفه‌های خنک مرطوب خوشبوی استفاده شود.

طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۵۳

### ماه آب

(۱) آب سی و یک روز است، بادهای سموم در این ماه شدید می‌شود هنگام شب زکام بهیجان می‌آید باد شمال وزیدن میگیرد در این ماه مزاج به ترید و چیزهای مرطوب خوردن صالح و سالم می‌گردد، خوردن ماست نافع است و از مجامعت زیاد باید پرهیز کرد همچنین از خوردن مسهل، رنج و مشقت جوارح را باید کم کرد از گلهای خنک بهره‌مند شد.

### ماه ایلول

(۲) ایلول سی روز است، در این ماه هوا پاکیزه می‌شود تسلط مره سوداء قوی می‌گردد شرب مسهل بد نیست خوردن شیرینی‌ها و گوشت‌های معتدل مانند گوشت گوسفند یک ساله و بزغاله نر سودمند است از خوردن گوشت گاو و زیاده‌روی در اکل کباب و گوشت‌های سرخ کرده و افراط در رفتن حمام باید پرهیز کرد و از استعمال بوهای خوش معتدل المزاج نباید غافل بود از خوردن خیار چنبر و خربزه نارس باید اجتناب کرد.

### ماه تشرین اول

(۳) تشرین اول سی و یک روز است، بادهای مختلف در این ماه میوزد باد صبا در آن نفس میکشد در این ماه از فصد و نوشیدن داروها باید پرهیز کرد مجامعت در آن خوبست خوردن گوشت پروار چرب

طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۵۴

و انار میخوش نافع است و مصرف میوه بعد از طعام مفید، گوشت با حبوبات مصرف شود از نوشیدن آب باید کم کرد و بفعالیات جوارح و اعضاء افزود.

### ماه تشرین آخر



(۱) تشرین آخر سی روز است، در این ماه باران درشت قطره از نزول باز میماند «۱» در آن از نوشیدن آب هنگام شب نهی شده از دخول حمام و جماع باید کم کرد در اول هر صبح جرعه از آب گرم نوشیدن مصلحت است از خوردن سبزیهائی مانند کرفس و نعناع و تره تیزك باید اجتناب کرد.

### ماه كانون اول

(۲) كانون اول سی و يك روز است، در آن ماه بادهای تند شدید می شود سرمای هوا زیاد میگردد، هر چه در تشرین آخر ذکر شد در این ماه نیز نافع است از خوردن خوراکیهای سرد باید حذر کرد از حجامت و فصد پرهیز نمود، غذاهای گرم بالقوه یا بالفعل باید استعمال کرد.

### ماه كانون آخر

(۳) كانون آخر سی و يك روز است، در این ماه غلبه بلغم تقویت می شود و شایسته است ناشتا آب گرم بنوشیم جماع در آن پسندیده

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۵۵

است، (۱) سبزیهای گرم مانند کرفس و تره تیزك و کاور در آن ماه برای احشاء و اعضای درون شکم مفید است. اول روز بحمام رفتن و ماساژ بدن بروغن حیزی و آنچه با آن مناسبت دارد سودمند است، از شیرینی و خوردن ماهی تازه با ماست باید دوری جست.

### ماه شباط

(۲) شباط بیست و هشت روز است، بادهای در آن مختلف می شود باران زیاد میبارد، گیاه و علف سر از زمین بیرون می آورد، آب در شاخه های درختان جاری می شود، خوردن سیر و گوشت پرندگان و شکار و میوه های خشك شده سودمند است.

جماع و حرکت و فعالیت و کار در این ماه بسیار نیکو است.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۵۶

### شراب حلال و بهداشت

(۱) وصف شرابی که شرب و استعمالش حلالست و در ابتدای شرح فصول دوره سال ذکرش گذشت از قرار ذیل است:

ده رطل که هر رطلی تقریباً هفتاد مثقال است مویز دانه گرفته را شسته میان ظرفی پر از آب صاف ریخته بقسمی که چهار انگشت آب روی آن را بگیرد در زمستان سه روز و در تابستان يك شبانه روز میان ظرف بماند بعد آن را میان ديك نظیفی میریزیم و اگر بتوانیم آب آن را از باران تهیه کنیم خیلی بهتر است و گر نه از آب شیرینی که سرچشمه آن طرف مشرق باشد آبی براق و سفید و سبك این چنین آبی قابل است که بسرعت تحت تأثیر حرارت و برودت واقع شود و این تأثیر سریع دلالت بر سبکی و بی آلاشی آب میکند.

باری مویز را در آن آب می پزند تا باد کند سپس آن را فشرده آبش را صاف میکنند و میماند تا سرد شود باز در ديك ریخته بوسیله چوبی اندازه آن را معلوم میکنند و با آتش میجوشانند با آتش کم حرارت تا ثلثان شود.

پس مقدار يك رطل از عسل مصفی با آن می آمیزند باز اندازه آن عسل و آب باقیمانده گرفته می شود و میجوشانند تا

اندازه عسل تبخیر شود و بعد اولش برگردد آنگاه يك درهم زنجبیل و يك درهم زعفران و نصف درهم از هر يك از داروهای ذیل:

دارچین، قرنفل، سنبل طیب، کاسنی، مصطکی هر کدام را جداگانه بکوبند بعد همه را میان پارچه‌ای ریخته محکم می‌بندند و میان

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۵۷

دیک میاندازند و کمی با آتش خفیف می‌جوشانند آنگاه مقدار سه ماه در سرد خانه میماند تا باین کیفیت خواص اجزاء در هم ترکیب شود سپس مصرف شود.

### دستور نوشیدن این شربت:

(۱) مقدار مصرف هر مرتبه از آن يك وقیه که هفت مثقال است با دو برابر آب خالص میباشد وقتی که غذا خوردی بمقداری که برایت شرح دادم این شربت را از پیش مصرف کن که در این صورت باذن خداوند از بیماریهای بسیاری مانند نقرس و انواع بادهای و غیر آن از اوجاع عصب و دماغ و معده و کبد و سپرز و روده و شکم در آن روز و شب محفوظ و در امان خواهی بود و در صورتی که بعد از این شربت مایل بآب باشی بیش از نصف آنچه از شربت خورده‌ای منوش.

این برنامه غذا و آب از هر دستور العملی برای تأمین سلامتی بدن و تقویت باه و حفظ تن از تسلط امراض اصلح و کافی تر است همانا صلاح و قوام بدن بطعام و شرابست چنان که فسادش نیز بهمین دو است اگر خوردنی و نوشیدنی را اصلاح کنی بدن سالم است و اگر آشفته و بی‌نظم باشد بدن نیز فاسد و پریشان خواهد بود.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۵۸

### مزاج و طبیعت

(۱) بدان که نیروی روانها پیرو قوت تنها است، مزاجها و نیروی بدنها نیز تابع هواها است و بر حسب تغییر هواها دگرگون می‌شود لذا می‌بینیم که چون هوای سرد بگرما تبدیل یافت و یا گرمی هوا مبدل بسرما شد رنگ پوست صورت و بدن نیز تغییر میکند و این تغییر ناشی از تغییر مزاج است که بر اثر دگرگون شدن هوا پیدا شده است. پس در زمان و مکانی که هوا معتدل باشد مزاجهای ابدان نیز معتدلست و تصرفات امزجه در حرکات طبیعیه خود بطوری که مصلحت اوست انجام میگیرد از قبیل هضم و جماع و خواب و حرکت جوارح و سایر جنبشها. خداوند تعالی اجسام را روی چهار طبیعت بنا کرده است و آنها عبارت‌اند از صفراء و سوداء و خون و بلغم که دوتای آنها گرم و دوتای دیگر سرد است و میان هر دوتای آنها از لحاظ دیگر اختلاف است یکی گرم مرطوب دیگری گرم خشك و یکی سرد مرطوب و دیگری سرد خشك.

هر يك از این طبیعت‌ها را بر قسمتی از اعضاء بدن مسلط کرد بنا بر این بدن نیز دارای چهار قسمت (عضو) مهم است سر، سینه، پهلو، شکم.

خون را بر سر یعنی چشمها و گوشها و بینی و دهان و دماغ مسلط کرد.

بلغم را بر سینه با نیروی باد استیلا داد.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۵۹

(۱) صفراء را بر اضلاع و دنده‌های پهلوی غالب کرد.  
سوداء را بر شکم و احشاء و امعاء چیره گردانید.

### خواب:

(۲) بدان که خواب بر دماغ مسلط می‌شود و بدن را نیرو و استقامت می‌بخشد.  
پس وقتی که اراده خواب کردی اول بپهلوی راست دراز بکش **آنگاه** بطرف چپ برگرد همچنین هنگام برخاستن از طرف راست برخیز چنان که برای خواب ابتدای **بان** کردی.  
خود را عادت ده که مقدار دو ساعت از شب را بیدار بنشینی و پیش از خوابیدن برای قضای حاجت به بیت الخلاء بروی ولی مراقب باش که بیش از مدتی که معمولاً مورد احتیاج است در بیت التخلیه درنگ نکنی زیرا زیاد ماندن در **آنجا** مورث داء الفیل میگردد.

### مسواک و دندان:

(۳) بدان که بهتر وسیله که برای مسواک دندان بکار میرود چوب اراك است چوب اراك که **آن** را لیف نیز میگویند «۱» دندانها را جلا میدهد و دهان را خوشبو میسازد، گوشت و لثه دندان را میرویانند و محکم میکند.  
البته مسواک در صورتی بدنندان خدمت میکند که با اعتدال باشد زیاده روی در **آن** عاج دندان را میبرد و موجب لغزش و ضعف ریشه‌های **آن** می‌شود.

طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۶۰

### دندان خود را با این گرد حفظ کنید:

(۱) شاخ گوزن را بسوزانید و از گزمازك (میوه چوب گز) و سعد کوفی و گل سرخ و سنبل الطیب و حب الاثل از هر کدام مقداری برابر هم و يك چهارم **آنها** نمك ترکی گرفته همه را نرم کوبیده و بسائید این گردی است که دندانها را نگه می‌دارد و ریشه **آنها** را از آفات کرم خوردگی و غیره حفظ میکند.

### دندان خود را باین دارو سفید کنید:

(۲) کسی که میخواهد دندانهای سفیدی داشته باشد مقداری نمك ترکی (اندرانی) و بهمان اندازه کف دریا هر دو را نرم سائیده بدنندانها بمالد.

طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۶۱

### حالات طبیعی انسان در ادوار عمر

(۱) بدان خداوند عالم حالات آدمی را که بر **آنها** ساخته شده و **بان** احوال متصرف در حیات و زندگانی است چهار بخش قرار داده است:

### حالت اول:

(۲) پانزده سال است که جوانی و خوبی و طراوت او در این دوره از عمر است و در این مدت خون در مزاج او بر سایر اخلاط غالب است.

### حالت دوم:

(۳) حالت دوم از پانزده سالگی است تا بسی و پنج سالگی در این قسمت از عمر غلبه با صفراء است که بنهایت

شدت و قوت میرسد بر همین حالت بسر میبرد تا این دوره سپری شده بحالت سوم برسد.

### حالت سوم:

(۴) این حالت از سی و پنج سالگی شروع می‌شود و به شصت سالگی ختم می‌گردد.

در این دوره از عمر سایر اخلاط مغلوب مره سوداء است.

این دوره روزگار حکمت و پند و اندرز و معرفت و عبرت و انتظام امور زندگی و صحت نظر در عواقب امور و دوراندیشی است.

در این دوره رایش صادق و متین دلش محکم و ثابت است تصرفات حیات او را دگرگون نمیسازد.

طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۶۲

### حالت چهارم:

(۱) چون وارد مرحله چهارم حیات بشویم بلغم بر سایر اخلاط غلبه پیدا میکند این همان حالتی است که بچیزی برنمیگردد مگر پیری و ناتوانی بسوی تلخی عیش، لاغری، کم شدن نیرو و فساد زندگی.

نشانه این حالت آنست که نسیان بر فکر و حافظه او مسلط می‌شود چیزها و کسانی را که با آن مربوط بوده نمی‌شناسد در حضور مردم چرت می‌زند و می‌خوابد و هنگام خواب بیدار میماند گذشته‌ها را بیاد نمی‌آورد حوادث را فراموش میکند عادات خود را از دست میدهد روش دیرینه‌اش در زندگی تغییر می‌یابد.

آب جلوه او خشک می‌شود موی رویش و ناخن او کم می‌گردد، همواره جسمش رو بانعکاس و ادبار می‌رود زیرا مزاج او تحت استیلای بلغم قرار گرفته است و بلغم سرد و خشک است و خود معلوم است که سردی و خشکی فنای اجسام می‌باشد جسم بر اثر غلبه قوه بلغمیه نیروی خود را از دست میدهد و نابود می‌گردد.

تا اینجا تقریباً تمام آنچه را که در تدبیر بدن و تأمین سلامتی مزاج و تن مورد نیاز بود از احوال مختلفه جسم و درمان آن ذکر کردم اکنون بشرح غذاها و داروهائی که برای جذب بدن لازم و مورد احتیاج است و کارهائی که در اوقات معینی باید انجام بگیرد می‌پردازم.

طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۶۳

### حجامت

(۱) وقتی تصمیم گرفتی حجامت کنی از نظر وقت باید بیرون از دوازدهم ماه تا پانزدهم ماه نباشد زیرا خون گرفتن در این دو سه روزه بیشتر بدن صحت می‌بخشد از این مدت که گذشت حجامت مکن مگر در صورتی که ناچار شوی زیرا هر چقدر ماه رو به نقصان گذارد و باریک تر شود خون نیز در عروق از هیجانش کاسته و رو بنقص میگذارد چنان که هر قدر ماه بزرگ و کامل شود هیجان خون بیشتر می‌گردد.

حجامت از نظر مراتبی که تکرار می‌شود تابع سن است.

کسی که در مرحله بیست سالگی است هر بیست روز یک مرتبه و سی ساله هر سی روز یک بار همچنین چهل ساله و پنجاه ساله به نسبت هر ده سالی که بر عمرش اضافه می‌شود ده روز دیرتر حجامت کند.

### حجامت خون را از کجای بدن خارج میکند:

(۲) خونی را که حجامت بیرون می‌آورد از رگهای کوچکی است که در میان گوشتها و ماهیچه‌ها پنهان می‌باشد شاهد

این گفتار آنست که در حجامت بخلاف فصد قوای انسان تحلیل نمیرود و ضعف مسلط نمیشود.

### حجامت از نظر محل:

(۳) حجامت در گودی پس گردن (نقره) در مورد سنگینی سر مفید است.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۶۴

(۱) حجامت اخدعان (دورگی است که در دو طرف پشت گردن واقع شده) سر و صورت و چشمها را از سنگینی و رخوت بیرون می آورد و برای درد دندانها بسیار نافعست بسا می شود که در این موارد کار فصد را صورت میدهد. گاهی زیر ذقن را حجامت میکنند برای معالجه قلاع (زخمی که در دهان و زبان پیدا می شود خصوص در اطفال) و فساد لثه های دندان و خیلی از بیماریهای دهان.

حجامت از میان دو کتف در مورد بیماری خفقان، طپش قلب، دوران سر که از امتلاء معده و حرارت باشد سودمند است و گاهی از دردهای مزمن که در کلیه ها و مثانه و رحم پیدا می شود تخفیف میدهد، خون حیض را روان میگرداند جز اینکه بدن را کمی ضعیف و لاغر میکند و در بعضی از اوقات باعث شبکوری و سنگینی بدن می شود مگر اینکه در مورد بیماران ثالول (دانه هائی است که در بدن بشکل آبله پیدا می شود) و مبتلایان بدمل بسیار نافعست.

چیزی که در تخفیف درد حجامت خیلی مؤثر است اینست که در اول مرتبه که شاخ حجامت را میگذارند کم و سبک بمکند و بتدریج بر آن بیافزایند و در مراتب بعد بیشتر از قبل مکیده شود.

بعد از گذاشتن شاخ حجامت باید صبر کرد تا موضع آن سرخ شود و باید این کار تکرار شود تا کاملاً قرمز و آماده انفجار گردد.

تیغ را در محل حجامت باید بمدارا و نرمی کشید و قبل از زدن تیغ بهتر آنست که با روغن محل را ماساژ دهند همچنین موقع فصد این ملاحظات باید بکار رود.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۶۵

(۱) مالیدن روغن بمحل فصد از درد آن میکاهد و نیز شاخ و تیغ را باید بروغن بیالایند بعد از فصد و حجامت نیز محل آنها را باید با روغن مالش داد.

هنگام فصد باید قطره از روغن روی رگ بچکانند تا رگ مقصود از نظر ناپدید نشده و اشتباه نگردد.

فصاد رگی را باید انتخاب کند که بگوشت زیاد پیچیده نباشد زیرا کم بودن گوشت موجب کم شدن درد میگردد.

از همه بیشتر بریدن رگ قیفال و حبل ذراع دردناکتر است زیرا پوست روی آنها محکم تر و اتصالشان بعضله بیشتر است.

اما فصد اکحل و رگ باسلیق اگر روی آنها را گوشت نگرفته باشد دردش کمتر است، لازمست هنگام فصد محل را بدستمال آب گرم محکم بمالند تا خون جمع آوری شود خصوصاً در زمستان این گونه فصد پوست را نرم و درد را کم و دفع خون را آسان میکند.

علاوه بر تمام این دستورات که در فصد و حجامت گفته شد لازمست قبل از خون گرفتن قریب دوازده ساعت از مقاربت با زنان اجتناب کرد.

روزی را برای خون گرفتن باید اختیار کرد که هوا صاف و روشن باشد و باد و طوفانی در کار نباشد و از خون



بمقداری خارج شود که وصفش تغییر کند.

روزی را که حجامت می‌کنی حمام مرو که موجب درد می‌شود، اگر بتوانی مقداری آب گرم بر سر و بدنت بریز البته بفاصله يك ساعت بعد از حجامت، بعد از حجامت همان طور که گفته شد از دخول حمام

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۶۶

پرهیز کن که باعث تب دائم می‌شود. (۱) چون خود را بعد از حجامت شستشو دادی قطعه‌ای از پارچه ابریشم یا خرقة نرم از هر چه باشد بر محل حجامت بگذار.

بعد از خون گرفتن بقدر گودی کف دست تریاک فاروق را در شربت معتدل مفرحی حل کن و بنوش یا با آب میوه ممزوج کن اگر یافت نشود با شراب اترج اگر آنهم نیابی بعد از کوبیدن خوب زیر دندانها نرم کن و جرعه آب خالص رویش بنوش.

در زمستان و هوای سرد قدری سکنجبین عنصلی عسلی رویش بنوش که چون باین دستور عمل کنی از برص و بهق و لقوه و جذام باذن خداوند متعال در امان خواهی بود.

از خوردن انار ترش و شیرین (ملس) غفلت نکن که نفس را تقویت میکند و خون را صاف مینماید و تا سه ساعت بعد از حجامت غذای شور نخور زیرا بیم آنست که بجرب و خارش گرفتار شوی.

چنانچه در زمستان حجامت کردی از خوردن تیهو دریغ نکن و از همان شربتی که ذکرش گذشت بالای آن بنوش و محل حجامت را بروغن شببو یا مقداری از مشک و گلاب بیالای و در همان ساعتی که از خون گرفتن فارغ شدی مقداری گلاب بر سرت بپاش.

در تابستان خوردن شوربای سرکه و هلام و مصوص بسیار نیکو است «۱»

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۶۷

خوردن ترشی بعد از حجامت نیز خیلی مفید است، (۱) استعمال روغن بنفشه یا گلاب و کافور هم بسیار سودمند و خوردن شربت مذکور بعد از طعام خیلی بمورد است.

روزی را که در آن حجامت می‌کنی از حرکت زیاد و خشم و غضب و عمل مجامعت پرهیز کن و گوشت ماهی و تخم مرغ را با هم غذای يك وعده خود قرار مده زیرا اجتماع این دو خوراکی در معدة انسان مولد ناخوشی نقرس و قولنج و بواسیر و درد دندان است.

هم چنین خوردن شیر با نیبذ برای کسانی که نیبذ می‌خورند باعث مرض نقرس و برص می‌شود خوردن تخم مرغ زیاد و مداومت آن مرض کلف «۱» را در صورت پدید می‌آورد.

و خوردن غذاهای شور و گوشت‌های پرنمک خصوص ماهی شور بعد از فصد و حجامت موجب بهق و جرب میگردد «۲».

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۶۸

#### علل برخی از بیماریها

(۱) خوردن کلیه گوسفند و تودلیهای آن مثانه را تغییر میدهد.

داخل شدن بحمام با شکم پر مورث قولنج میگردد.



غسل کردن با آب سرد بعد از خوردن ماهی باعث فلج می‌شود.  
 خوردن ترنج در شب چشم را چپ و احول میکند.  
 جماع با زن حائض طفل را بخطر جذام می‌اندازد.  
 بول نکردن بعد از عمل مجامعت مولد سنگ مثانه می‌گردد.  
 جماع بعد از جماع بدون اینکه غسلی در میان فاصله شود طفل را بجنون نزدیک میکند.  
 زیاد تخم مرغ خوردن موجب بزرگی سپرز و باد سر معده می‌شود.  
 پر خوردن تخم مرغ کبابی باعث ضیق نفس و تنگی سینه می‌گردد.  
 خوردن گوشت خام مولد کرم معده در شکم است.  
 خوردن انجیر تولید شپش میکند در صورتی که گندیده و سیاه شده باشد.  
 خوردن آب سرد بعد از طعام گرم دندان را فاسد و خراب میکند.  
 زیاد خوردن گوشت گاو و حیوانات وحشی موجب کندی ذهن و بلادت عقل و تحیر فهم و کثرت فراموشی می‌شود.  
 هنگامی که خواستی بحمام بروی و دچار سردرد و زکام نشوی قبل از فرو رفتن در آب پنج جرعه از آب گرم تمیز بنوش که باذن خداوند متعال از درد سر و درد شقیقه سالم میمانی و گفته شده که پنج کف آب گرم نیز بر روی سر ریخته شود.

#### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۶۹

##### حمام و شرایط آن

(۱) حمام مانند بدن آدمیزاد از چهار طبیعت ترکیب شده و دارای چهار خانه است.  
 خانه اول سرد و خشک است.  
 خانه دوم سرد و تر است.  
 خانه سوم گرم و تر است.  
 خانه چهارم گرم و خشک.  
 حمام منافع زیاد و قابل توجهی دارد، مزاج آدمی را باعتدال میکشاند چرك و پلیدی را بر طرف میکند، رگهای تن را از کوچک و بزرگ همه را نرم و ملایم میسازد، اعضاء را تقویت میکند، فضولات بدن را زایل مینماید؛ مواد زاید را ذوب و نابود میگرداند، عفونات را از میان میبرد.  
 کسی که میخواهد در پوست بدنش جوش و تاول پیدا نشود قبل از اینکه داخل گرمخانه شود یا میان آب گرم برود بدن خود روغن بنفشه بمالد.  
 برای اینکه از استعمال نوره زخمی در بدن پیدا نشود یا مبتلا بترکیدن دست و پا نشویم از لکه‌های سیاهی که در پوست پیدا می‌شود محفوظ بمانیم باید قبل از استعمال نوره بدن را با آب سرد شستشو بدهیم.  
 هر گاه خواستید نوره مصرف کنید قریب دوازده ساعت یا يك روز تمام از عمل جماع قبالا پرهیز کنید.

#### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۷۰

(۱) بهتر آنست که مقداری از صبر زرد (ازوای) و اقاویا و حضض را در نوره داخل کنند و اینها را که گفتیم وقتی داخل

نوره کنند که نوره را با آب گرم بعمل آورند آب گرمی که در پختن نوره بکار میرود نیکو است که مقداری بابونه و مرزنجوش و یا گل بنفشه خشک و یا همه اینها را بمقدار مختصری در هم یا جداگانه در آن پخته باشند باندازه که آب بوی این گلها را بگیرد.

اندازه زرنیخ باید شش يك نوره باشد، بعد تنویر بدن را بچیزی بمالید که بوی نوره را بر طرف کند از قبیل برگ شفتالو و حناء و گل سرخ و سنبل الطیب درهم یا جداگانه هر طوری که میسر شود. چنانچه بخواهید از سوزش آن محفوظ باشید زیاد آن را روی پوست مالش ندهید و در شستن از آب سرد مصرف کنید و سپس کمی روغن گل سرخ در محل نوره بمالید هر گاه بر اثر غفلت از شرایط بدن را نوره بسوزاند قدری عدس پوست کنده را بکوبید با مقداری گلاب و سرکه بیامیزید و در محل سوخته بگذارید و بمالید که باذن خداوند زود مداوا می شود، بهترین چیزی که مانع از زخم شدن پوست بسبب نوره می شود مالیدن بدنست بسرکه انگور عنصلی و روغن گل سرخ.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۷۱

#### پیشگیری از بعضی بیماریها

(۱) کسی که میخواهد از درد مثانه شکایت نکند بول خود را نگه ندارد هر چند بر روی اسب باشد. کسی که بازار شکم مبتلا نشود در میان طعام خوردن آب ننوشد چه آب خوردن در بین غذا رطوبت بدن را زیاد و معده را ضعیف میگرداند رگهای بدن بهره خود را از غذا نمیگیرند، غذا در معده تحلیل نمیرود. کسی که میخواهد بسنگ مثانه و حبس البول دچار نشود موقع انزال جلوی منی را نگیرد و کار مجامعت را طولانی نکند.

آن کس که میخواهد بدرد اسافل بدن مبتلا نشود و از درد بواسیر محفوظ بماند در هر شبی مقدار هفت دانه خرما برنیک را با کمی کره گاو میل کند و نیکو است محل را بروغن زنبق چرب نماید. کسی که میخواهد حافظه اش قوی شود صبح ها ناشتا نزدیک هفت مثقال زبیب بخورد. کسانی که بنیروی حفظ بیشتری احتیاج دارند هر روز سه قطعه زنجبیل که با عسل مر با شده بخورند و نیز مقداری خردل با غذای خود مصرف کنند.

آن کس که میخواهد خردش نیرومند گردد هر روزه سه دانه هلیله را با نبات بکوبد و میل کند.

کسی که می خواهد ناخنهای او نترکد و زرد نشود و اطراف

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۷۲

ناخنهایش سالم بماند (۱) ناخنهایش را در هر پنجشنبه يك بار بگیرد روز دیگری را برای این کار اختیار نکند. هر که میخواهد بگوش درد مبتلا نباشد هنگام خوابیدن مقداری پنبه در سوراخ گوش خود بگذارد. هر کس بخواهد در دوره زمستان زکام را از خود دور بیند هر روز سه لقمه از غذای عسل میل کند. باید دانست که عسل نیز دارای نشانه هائیهست که بآنها سود و زیانش از هم شناخته می شود. عسلی که بوئیدن آنها تولید عطسه میکند و آنها که نوشیدنش مسکر و مستی می آورد و آنهایی که چشیدنش گلو و مری را می سوزاند این انواع از عسل خوب نیست بلکه سم و کشنده است.



بوئیدن گل نرگس را در زمستان بتأخیر نیندازید چه استشمام آن زکام را برطرف میکند هم چنین بوئیدن سیاه‌دانه رافع زکام است.

کسانی که از زکام در ایام تابستان ناراحتند هر روزه يك خیار بخورند و از نشستن در آفتاب پرهیز کنند. هر کس از درد شقیقه متالم است و آنکه از مرض شوصه (بگفته قانون بو علی ذات الجنب است و بقول صاحب قاموس دردی است در شکم و یا بادی است در زیر دنده‌ها که ظاهراً همان سینه پهلوی باشد) ناراحت است قبل از ابتلای بان از خوردن گوشت ماهی تازه دریغ نکند در فصل تابستان و زمستان و نیکو است قبل از خواب میل کند کسی که میخواهد بدنی سالم و سبك داشته باشد و گوشت‌های تنش کم و متناسب باشد هنگام شب غذای کمی بخورد.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۷۳

(۱) کسانی که میخواهند دلیچک و زبان کوچک آنها ساقط نشده و پائین نیفتد پس از خوردن شیرینی با سرکه غرغره کنند.

کسی که بخواهد دچار بیماری یرقان نشود هنگام تابستان در اولین لحظه‌ای که در اطاق بسته‌ای را باز کرد فوری داخل آن نشود و در زمستان بمحض اینکه در اطاق را برای خروج باز کرد خارج نگردد. کسی که می‌خواهد بدنش از استیلای اقسام باده‌ها در امان باشد اقلاً يك بار سیر بخورد. کسی که بخواهد دندان‌هایش فاسد نشود قبل از خوردن غذای شیرین لقمه نان میل کند.

کسی که می‌خواهد غذایش تحلیل برود و از آن ضرری نه بیند اول بطرف راست بخوابد و سپس بسمت چپ بغلطد تا بخواب رود.

هر کس بخواهد از غلبه بلغم در مزاج خود بکاهد در اول هر آفتاب قدری جوارش حریف بخورد و حمام و عمل جماع را زیاد کند و زیاد در آفتاب بنشیند از غذاهای سرد و مرطوبی پرهیز کند این دستور بلغم را می‌سوزاند و نابود میکند.

هر کس می‌خواهد آتش صفرا را خاموش کند هر روزه مقداری از چیزهایی که سرد و رطوبی است بخورد و بدن خود را استراحت بدهد از هوای خنك استفاده کند کمتر حرکت کند و بصورت کسانی که آنها را دوست دارد بسیار نگاه کند.

آن کس که بخواهد سوداء را بسوزاند بوسیله‌ای حالت قی در خود ایجاد کند و بسیار فصد نماید و زیاد نوره بکشد.

کسی که می‌خواهد باد سرد را از خود دور کند لازمست گاهی

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۷۴

حقنه کند (۱) و بر بدن خود روغن بمالد با حوله آب گرم تن خود را ماساژ دهد، در آب گرمی که داروهای گرم در آن ریخته باشد زیاد مکث کند.

برای نابود کردن غلبه بلغم نیکو است در اول هر روز یکمقال از اطریفیل صغیر میل شود «۱».

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۷۵

#### بهداشت مسافر

(۱) بدان که همانا شخص مسافر باید در هنگام حرکت اعتدال هوا را در نظر داشته باشد وقتی در هوای گرم ناچار

بمسافرت شد شکم خود را از طعام پر نکند و نیز با شکم خالی حرکت نکند اعتدال در شکم را رعایت کند در هوای گرم غذای سرد و مرطوب بخورد از گوشت تازه و هلام «۱» و سرکه و روغن زیتون و آب غوره و نظیر آنها استفاده کند.

باید دانست که در هوای بسیار گرم راه نوردی برای بدنهای لاغر خصوص هنگامی که شکمشان از طعام خالی باشد مضر است ولی در بدنهای فربه سودمند.

اما صلاح حال مسافر و حفظ او از بیشتر آزارها باینست که از آب هیچ منزلی که در آن نزول میکند ننوشد مگر اینکه قبلاً آن را با آب سابق ممزوج کرده باشد، با آبی که خالص و مخصوص همان منزل باشد و با آبهای دیگر اختلاط نیافته باشد.

لازمست اینکه مسافر از وطن خود از جایی که در آن رشد و تربیت یافته مقداری خاک بردارد و در هر منزلی که وارد می شود کمی از آن خاک را با آب مشروب خود بیامیزد و خوب آن را درهم زده محلول را بکناری بگذارد تا گل آب کاملاً رسوب کند و آب صاف شود.

#### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۷۶

##### بهترین آبهای نوشیدنی

(۱) بهترین آبها برای نوشیدن شخص اعم از اینکه در وطن اقامت کند یا مسافر باشد آبی است که چشمه آن از سمت مشرق و سبک و روشن باشد.

گرمی ترین آبها علاوه بر صفات فوق آنست که محل پیدایش و خروج آن نیز از طرف طلوع خورشید باشد در تابستان یعنی از سمت مطلع تابستانی.

سالمترین و بهترین آنها آبی است که با داشتن صفات مزبور از محل خود بجوشد و مجرای آن شکاف تپه ها و کوههای خاکی باشد.

آب با وصف مذکور در زمستان سرد و در تابستان ملین طبع است و برای اشخاص محرومی بسیار نافعست.

اما آب شور و آبهای سنگین موجب یبوست معده می شود.

آب برف و آب یخ برای غالب مزاجها مضر و خطرناک است.

آب باران سبک و گوارا و صاف است و برای کلیه اجسام نافع است در صورتی که زیاد نماند و در مخزن خود زمانی دراز حبس نشود.

اما آب چاه شیرین و صاف است و سودمند میباشد بشرطی که همیشه جریان داشته باشد و در زمین محبوس نشود.

اما آب دره ها و گودیاها گرم و غلیظ اند خصوص در تابستان

#### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۷۷

(۱) چون راکد است و آفتاب دائما بر آن میتابد و گاهی خوردن چنین آبی باعث غلبه و تحریک صفراء می شود.

تا اینجا بقدر کافی برای اهل عمل دستوراتی را که در حفظ سلامتی و علاج بیماریها لازم بود بیان کردم اکنون مقداری در مورد عمل مقاربت صحبت میکنیم.

#### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۷۸

## اعمال غریزه جنسی و دستور آن

(۱) در اول شب چه زمستان و چه تابستان باشد با زنان نزدیکی مکن زیرا در اول شب معده و عروق پر است و در این حال مجامعت ناپسند.

جماع با شکم پر در اول شب مورث بیماری قولنج و فالج و لقوه و نقرس و سنگ و تقطیر بول و فتق و ضعف چشم و کم نوری می شود.

پس وقتی که اراده این کار داشتی خوبست آخر شب را بدان اختصاص دهی این وقت برای بدن صلاحیتش بیشتر است و در تولید نسل بیشتر مایه امیدواری است و عقل مولود را تیزتر میگرداند یعنی فرزندی را که خدا بخواهد بآنها بدهد.

بکار جماع میزداز مگر اینکه قبلاً بوسیله بازی و شوخی و فشردن پستانها زن را آماده کنی این کارها موجب می شود که خواهش غریزی زن تحریک شود ماء النسل او از قسمتهای مختلف بدنش جمع آوری شود (زیرا ماء النسل زن از پستانهای او خارج میگردد) آثار غلبه شهوت در صورتش پدید می آید و همان را که تو از او میخواهی او نیز از تو میطلبد.

با زنان می آمیز مگر پاک باشند چون از کار فارغ شدی فوری برپا مایست و منشین بلکه قدری بسمت راست خود بخواب یا تکیه کن آنگاه برای دفع بول از جای برخیز این کار باذن خدای متعال تو را از سنگ مثانه تأمین خواهد داد.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۷۹

(۱) پس از خاتمه این کارها غسل کن و همان ساعت قدری مومیا با شراب عسل یا کف گرفته بنوش که این کار کسری ترا از ناحیه جماع جبران خواهد کرد.

باید دانست که آمیزش با زنان از نظر وقت هنگامی که ماه در برج حمل و دلو است نیکو است و از آن بهتر وقتی است که ماه در برج ثور باشد زیرا ثور شرف ماه است. «۱» آن کس که بآنچه در این نامه شرح کردیم عمل کند و مزاج خود را طبق آن تدبیر نماید باذن خدای تعالی سالم و از تمام بیماریها در امان خواهد بود بحول و قوت پروردگار، چه خداوند است که بهر کس بخواهد عافیت می بخشد و صحت عطا میفرماید ستایش مر او راست که آغاز و پایان و آشکار او نهان هر چیز همه اوست. اکنون طبق وعدهای که دادیم پاره از این مطالب این کتاب را تا آنجا که اطلاعات فعلی ما و وقت مساعدت میکند شرح میکنیم و تفصیل تمام آن را بوقت دیگر و چاپهای بعد باز میگذاریم.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۸۰

البته محتاج بتوضیح نیست که هدف ما از نوشتن و شرح این کتاب تنها جلب توجه و فکر خوانندگان عزیز بمعارف دینی است، برای آنست که باور کنند دین تنها يك سلسله عقاید و آدابی نیست که بدرد عالم بعد از مرگ بخورد بلکه برای تأمین آسایش و امنیت دو جهان است.

پیشوایان دینی طیبان جسم و روح بشرند و معارف آنها در پیرامون همه چیز دور میزند.

اینک شرح قسمتی از مطالب کتاب:

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۸۱

## درد و درمان

اعلم ان الله عز و جل لم يبتل الجسد بداء حتى جعل له دواء «۱» و لكل صنف من الداء صنف من الدواء و تدبیر و نعت. (۱) عالم وجود میدان تنازع بقاء است، هر چیز برای آنکه وجود داشته باشد و زندگی کند محتاج بحرکت و فعالیت است.

حرکت و فعالیت در صورتی تحقق پیدا میکند که نیروی جذب و دفعی در کار باشد.

نیروی جاذبه و دافعه میان دو موجود مخالف بکار می افتد.

پس اگر عالم خانه تضاد و تخالف نبود زندگی و هستی معنائی نداشت.

باید مقابل نور ظلمت باشد و برابر تاریکی روشنی، مقابل خوشی ناخوشی باشد و روبروی بیماری تندرستی.

این همان معنای حکمت است و مقتضای عدل کل.

امام هشتم علیه السلام میفرماید. بدان که خداوند عزیز و باشکوه بدنی را بدردی گرفتار نساخته مگر اینکه درمانی برایش قرار داده است.

برای هر دسته از دردها گروهی از داروها است علاوه تدبیر و کوشش نیز لازم است.

**طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۸۲**

### دو گونه حرکت

ان الاجسام الانسانية جعلت على مثال الملك فملك الجسد هو القلب «۱» و العمال الاوصال و العروق و الدماغ و بيت الملك قلبه و ارضه الجسد و الاعوان يده و رجلاه و شفتاه و عیناه و لسانه و اذناه و خزانته معدته و بطنه و حجابہ صدره. (۱) حرکات و جنبشهایی که ارادی و اختیاری ما است کارهایی است که اعضاء و جوارح انسان (بلکه هر حیوان و موجود زنده) بدستور فرمانفرمای بدن یعنی قلب انجام میدهد محتاج بتوضیح زیاد نیست که حرکات بدن دو گونه است: اختیاری و اضطراری. اضطراری آن حرکتی است که بدون مدخلیت اراده و میل ما صورت میگیرد مانند ضربان قلب و نبض، جریان خون، فعل و انفعالات شیمیائی درون معده و روده و مانند دیدن چشم، شنیدن گوش، عمل خیال و فکر، خلاصه کار جمله حواس ظاهر و باطن.

قسمت دیگر حرکاتی است که تحت قدرت و اختیار ما است مانند رفت و آمد و گفت و شنود، معاملات، معاشرت، جنگ و جدال و غیره.

حرکات ارادی به نیروی اراده است و اراده از میل و خواش پیدا می شود و میل اگر چه غریزی باشد مانند غریزه جنسی و اشتیای غذا و آب تا فایده ای برایش تصور نشود و از حیث دارا بودن فایده

**طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۸۳**

شناخته نگردد هرگز تحریک نخواهد شد و لو اینکه تصور آن فایده خیلی مختصر و صرف تصور لذت باشد.

مرکز این تصور قوه ایست که گاهی از آن تعبیر بعقل و گاهی بقلب شده است.

**طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۸۴**

### سلطان بدن

فالیدان عونان یقربان و یبعدان و یعملان علی ما یوحی الیهما الملك و الرجلان تنقلان الملك حیث یشاء و العینان تدلانه علی ما ینغیب عنه لان الملك من وراء الحجاب لا یوصل الیه شیء الا بالاذن و هما سراجان ایضا. (۱) پس تا





چیزی را قلب نپسندد و نخواهد هرگز اعضا و جوارح **بأن** نخواهند پرداخت.

قلب باصطلاح دانشمندان تشریح عبارت از قطعه گوشت صنوبری شکل است که در پهلوی چپ انسان قرار دارد. در فارسی نامش دل است و در اصطلاح عرفاء و دانشمندان دین و اخلاق عقل و روح و نیروئی است که حیات انسان باوست و گاهی هم مقصود از آن روح بخاری است.

مجلسی ره میفرماید: برای بعضی در ابتدای امر تنافی بنظر میرسد که چطور قلب پادشاه و هم خانه پادشاه باشد با توجه باین تقسیم مطلب روشن می شود.

قلب دارای معانی بسیاری است از جمله:

گوشت صنوبری شکل که در پهلوی چپ قرار دارد (دل).

روح حیوانی که از قلب منبعث شده در جمیع بدن ساری میگردد.

نفس ناطقه<sup>۱</sup> انسانی که بگمان حکماء و بعضی از متکلمین مجرد است و تعلقش به بدن اول به بخار لطیفی است که از قلب منبعث می شود.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۸۵

**آن** بخار لطیف را در اصطلاح روح بخاری و حیوانی میگویند.

نفس بتوسط این روح حیوانی تعلق بسایر اعضا و جوارح بدن پیدا میکند.

پس ممکن است مراد امام علیه السلام از قلب اول یکی از دو معنای اول باشد یعنی روح حیوانی یا روح انسانی و مقصود از قلب دوم معنای اول باشد یعنی قطعه گوشت صنوبری بنا بر این منافاتی بین دو تعبیر نخواهد بود. در بعضی از نسخه ها «هو ما فی القلب» ضبط شده یعنی پادشاه کشور تن چیزی است که درون قلب میباشد در این صورت محتاج بتکلف نیستیم.

ولی در این صورت اگر مراد از ما فی القلب روح بخاری باشد ظرفیت حقیقیه است و اگر مقصود از آن نفس ناطقه باشد ظرفیت مجازی است زیرا نفس ناطقه بقول حکما مجرد است و ظرف نمیخواهد.

در هر حال پادشاهی قلب آشکار است زیرا نظام بدن باو تدبیر می شود و روزی بدن که روح بخاری باشد (روح حیوانی) بوسیله او در بدن پخش میگردد.

بنا بعقیده حکما وقتی روح حیوانی بدماغ رسید روح نفسانی میگردد و بتوسط اعصاب در سایر بدن ساری می شود و از اینجا حس و حرکت پدید می آید وقتی بکبد نفوذ کند روح طبیعی می شود پس بتوسط عروق نابته از کبد بسوی جمیع اعضا سرایت میکند و از این سریان

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۸۶

تغذیه و تنمیه حاصل می شود.

چنان که پادشاه گاهی از رعیت در قوام ملک خود کمک میگیرد همچنین برای قلب از دماغ و کبد قوت نفسانی و طبیعی بکمک میرود.

مراد از اوصال مفاصل بدن یا چیزهائی است که وسیله اتصال آنها است حرکات مختلفه بدن و جوارح آن بوسیله اوصال میسر می شود.

مقصود از وحی دل اراده و توجه نفس است باعضاء.

طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۸۷

### خبرگزاران

الاذنان لا یدخلان علی الملك الا ما یوافقه لانهما لا یقدران ان یدخلا شیئا حتی یوحى الملك اليهما. (۱) مدرک و شاعر حقیقی در ترکیب آدمیزاد نفس است یعنی بیننده واقعی شنونده واقعی بوینده و چشنده حقیقی نفس ما است آنکه سرما و گرما را می فهمد، آنچه زشتی و زیبایی دوستی و دشمنی را تشخیص می دهد نفس ما است که گاهی از آن تعبیر بقلب می شود چشم و گوش و بینی و زبان و پوست بدن و خیال و وهم و غیره اعضائی بیش نیستند حواس ظاهر و باطن آلات حس و درک روح است نه آنکه خودشان حاس و مدرک باشند لذا بسیار اتفاق افتاده که با چشم باز کسی را که از جلوی ما گذشته است ندیده ایم با گوش باز آواز شخصی را که ما را خوانده است نشنیده ایم چون نفس ما توجه بآنها نداشته و نخواسته که ببیند یا بشنود.

گوش بی اراده نفس صدا را میگیرد و در دستگاه خود میگرداند اما بی اراده و اجازه دل نمیتواند وارد خانه او کند.

قرآن نیز میفرماید: **إِنَّ فِي ذَلِكَ لَذِكْرٍ لِمَنْ كَانَ لَهُ قَلْبٌ أَوْ أَلْقَى السَّمْعَ وَهُوَ شَهِيدٌ.**

یعنی در آیات و مطالب قرآن یاد آوری است برای کسی که دلی برایش باشد (دل با اختیار او باشد یا اختیار او بدست دل و عقل باشد و یا دل سالم و عقل درست و وظیفه شناسی داشته باشد) یا گوش فرا بدهد بخواهد از مجرای گوش بهره مند شود در حالی که شاهد و منتظر نتیجه شود.

طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۸۸

### فرمان پادشاه

إذا وحي الملك اليهما اطرق منصتا لهما حتى يسمع منهما ثم يجيب بما يرید فيترجم عنه اللسان بادوات كثيرة منها ريح الفؤاد و بخار المعدة. (۱) عبارات فوق یکی از ادله عقلی و نقلی بر اثبات تجرد روح است. زیرا جسم و ماده يك خاصیت بیشتر نمیتواند داشته باشد و يك کار بیشتر نمیتواند انجام دهد چنانچه چیزی بتواند بکارهای مختلفی پردازد و در چیزهای متعددی تأثیر کند معلوم می شود فوق همه آنهاست و از همه آنها مجرد و برهنه است و چون تمام احساسات و ادراکات از هر نوع منسوب بروح و کار اوست پس روح ناچار باید فوق همه محسوسات و مدرکات باشد. این یکی از ادله قوی تجرد روح است عبارت فوق علاوه بر آنکه بیان مزبور را ثابت و روشن میکند مطلب سابق را نیز تأیید و مبرهن مینماید زیرا صریحا میگوید درک کننده واقعی قلب است نه جوارح و اعضا.

امام علیه السلام میفرماید: وقتی قلب بگوش امر کرد و اجازه داد که صوتی را وارد خانه او کنند ساکت و بی توجه بهمه چیز میماند تا از راه گوش چه میشنود و آنچه را شنید جواب میگوید زبان جواب او را بآلات و ادوات زیادی ترجمه میکند.

ظاهرا مراد از ریح الفؤاد هوایی است که از قلب بسوی ریه و قصبه خارج می شود و مقصود از بخار معدة بخاریست که از معدة بسوی

طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۸۹

تجاويف ریه متصاعد میگردد.

یا همان روح بخاری است که از کبد بسوی آلات تنفس بالا میرود.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۹۰

#### پاداش و کیفر

فاما عذابه فالحزن و اما ثوابه فالفرح و اصل الحزن في الطحال و اصل الفرح في الشرب و الكليتين و منهما عرقان موصلان الى الوجه فمن هناك يظهر الفرح و الحزن فتری علامتهما في الوجه. (۱) بگفته قدمای از اطبا، طحال مفرغ سوداء بارد و يابس و غليظ است و چنین سودائی ضد صفا و روشنی روح است، فرح و انبساط روح از صفا و پاکی خون است وقتی خون ممزوج بسودا شد کثیف و غلیظ می شود و نشاط روح را نابود میسازد.

لذا اشخاص سوداوی مزاج غالبا در غم و اندوه و خیالات باطل بسر میبرند. معالجه قطعی این اشخاص این است که خونها را از سوداء تصفیه کنند برای تصفیه خون دانشمندان طب قدیم راههای مختلفی میسپردند که اغلب سودمند و سریع التأثير بود یکی از آنها تصفیه خون بوسیله خوردن بسیاری از میوههاست.

طب امروز اندوه زیاد را نتیجه کمبود بعضی از ویتامینها خصوص ویتامین ث میداند. کمبود این ویتامین موجب غلظت خون و چسبندگی آن و تصلب شرائین، ورم جدار ورید، تنگ شدن عروق، سیاه شدن شریان و غیره است که هر کدام علاوه بر تولید بیماریهای زیاد مانند فشار خون، سکته، فلج ناقص و آنژین مولد غم و غصه فراوانست.

در میان میوهها لیموترش و شیرین کمبود این ویتامین را بهترین

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۹۱

وجه جبران میکند خوردن لیموترش عمل طحال را تقویت میکند در نتیجه، مواد بیگانه ای که در خون رسوب کرده و موجب غلظت آن شده از بین میرد.

ثرب گوشت نازک و پوستهایی است که روی معده و روده ها و عروق و شرائین را می پوشاند ابتدایش دهان معده و انتهایش معاء (روده) پنجم است که قولون نامیده می شود و جهت اینکه فرح و خوشی از اینجا پیدا می شود آنست که بواسطه کثرت عروق و شرائین خون و رطوبت بدن بسوی کلیه جذب می شود و سبب صفا و روشنی خون میگردد، خون را رقیق و لطیف ساخته روح را شاد و منبسط میسازد.

برای بکار انداختن کلیه نیز داروهای زیادی بدست آورده اند ولی علم غذاشناسی امروز بهترین معالجه را بوسیله خوردن اقسام میوهها خصوص انگور شناخته است.

در میان طبقه از مردم برای مبارزه با اندوه خوردن شراب متداول شده ولی چنان که علم آن را ثابت کرده و در این کتاب هم خواهید خواند این نحوه معالجه جز ایجاد یکنوع مسمومیت چیزی نیست و بهمین جهت هم دیده شده که خوردن شراب شخص را بغم و اندوه فراوان مبتلا و بگریه در آورده است. آری شراب سمی است که غم را نابود نمیکند بلکه عقل را از بین میرد تا شخص نتواند در باره مشکلات زندگیش فکر کند و اندوهناک شود.

بلی خوردن انگور و آب آن این تاثیر را دارد و موجب خوشحالی و نشاط میگردد چنان که امام ششم علیه السلام روایت کرده

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۹۲

که نوح نبی علیه السلام از اندوه فراوان بخداوند تعالی شکایت کرد دستور رسید که انگور بخور.  
خوردن زعفران و لوبیا سبز و تره در نشاط روح و خوشی بسیار مؤثر است.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۹۳

#### سیمهای مخابراتی

و هذه العروق كلها طرق من العمال الى الملك و من الملك الى العمال و مصداق ذلك انك اذا تناولت الدواء اذته العروق الى موضع الداء باعانتها. (۱) رگها راههایی هستند از عمال بسوی قلب و از قلب بسوی عمال. مراد از عمال ظاهرا همان اوصال و عروق و دماغ است که در پیش گذشت بنا بر این ممکن است مقصود از عمالی که عروق واسطه ربط میان آنها و قلب میباشد فقط اوصال و دماغ باشد زیرا معلوم است که جوارح بدن حرکت نمیکند و فکر بکار نمیافتد مگر اینکه با قلب مربوط باشند و این ارتباط را رگها برقرار میسازند. و نیز روشن است که مرکز حواس و ادراکات آدمی دماغ (مغز سر) است اگر میان اوصال و دماغ رابطه‌ای نباشد دردی محسوس نمیشود این رابطه را علم امروز قبول دارد اما ربط قلب با اوصال و دماغ از نظر علم تجربی هنوز مسلم نشده.

امام علیه السلام میفرماید این ارتباط نیز برقرار است زیرا مسلما دارویی که خورده می‌شود مستقیما روی محل درد ریخته نمیشود بلکه خلاصه و خاصیتش بموضع درد میرسد و راه این وصول رگها هستند که بکمک اوصال (پیوندهای عصبی و یا استخوانی و یا بافته‌ها و ماهیچه‌ها) خاصیت دارو را میرسانند. ممکن است مقصود از عمال در عبارت فوق قوائی باشد که در

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۹۴

هر عضوی بتوسط روح بخاری بکار می‌افتد. این قوا که عبارت از غاذیه و نامیه و دافعه و ماسکه باشد روی دارو و تأثیر میکند تا کامل و قابل جذب و دارای اثر مطلوب گردد.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۹۵

#### [در باره غذا]

#### زمین پاکیزه

و اعلم ان الجسد بمنزلة الارض الطيبة متى تعوهدت بالعمارة و السقي 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. (۱) بدان که بدن آدمیزاد بمنزله زمین پاکیزه‌ایست اگر هنگامی که خواستی بعمارت و آبیاریش پردازی اعتدال را رعایت کردی نه آنقدر آب دادی که غرق شود و تبدیل بیک باطلاق و یک پارچه لجن گردد و نه آن اندازه دریغ کردی که تشنه و خشک بماند این چنین زمینی همیشه آباد و معمور خواهد بود، حاصلش فراوان و بهره‌اش پاکیزه است ولی اگر در باره آن غفلت شود تباه می‌گردد و دیگر سبزه‌ای در آن نخواهد روئید.

تا آنجا که تاریخ یاد دارد بلکه جلوتر تا آنجا که تصور می‌رود دنیا صحنه مبارزه با ایادی مرگ بوده است از نقطه نظر فلسفی تمام فعالیت‌ها و جنبش‌ها از هر موجود حتی از موجوداتی که بتصور ما جامد و مرده‌اند (زیرا آنها از نظر دقیق علمی فیلسوف زنده و متحرکند) برای جنگیدن با لشکر مرگ و گریختن از این دشمن هستی و زندگی است.

ولی میان آنها بشر بیش از همه سر و صدا راه انداخت زیرا زیادت‌تر از همه دستخوش ایادی مرگ و نابودی شد.

ساختن خانه‌ها دوختن جامه‌ها، حفر، خندق‌ها بر گرد شهرها

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۹۶

کندن چاه‌ها، احداث معموره‌ها، ایجاد تمدن‌ها، تأسیس دولت‌ها اختراع صنعتها، حرب‌های سرد و گرم تا بمب اتم و هیدرژن تمام بمنظور مبارزه با لشکر مرگ است.

تأسیس بیمارستانها تکامل طب و بهداشت و کشف داروها نیز بهمان منظور بسط یافته است.

ولی چنان که می‌بینیم محروم آدمیزاد که هر چه بیشتر جست کمتر یافت آنچه زیادت‌تر مبارزه کرد بیشتر تلفات داد تا آنجا که ناچار از طلب زندگی دائم چشم پوشید و بکمی از آن راضی شد و برای دلجوئی از خود فریاد زد، نوشت و انتشار داد، عمر طبیعی بشر هفتاد سال است فوق صد سال است ولی افسوس که از همین مدت مختصر هم بیشتر محرومند و کسانی که بان میرسند بخوشی رسیدن بفوز عظیم و کامیابی بزرگ جشن‌ها برقرار می‌سازند و عکس آنها در مجلات منتشر میگردد.

اخیرا کتابهایی که رمز طول عمر را وانمود میکند بسیار نوشته شده و بسیاری از مطالب آنها مفید و با حقیقت است الا آنکه بیشتر این کتابها با امیدواری که بطول عمر میدهند دوران زندگی بشر را در صد سال یا کمی بیشتر محدود میکنند البته این را نقص آن گونه کتابها نمیدانیم بلکه بعکس این خود دلیل تکامل و استتمام دانش است ولی میخواهیم با مراجعه بآثار و تعلیمات پیشوایان دین از جمله همین کتاب امیدواری شما بیشتر باشد و اصولاً عمر بشر را تا سر حد لا یتناهی فرض کنید.

آری اگر نه آن بود که طبق اصول علمی حکمت اجسام رو بزوال

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۹۷

و مطابق اشارات کتابهای آسمانی عالم فانی است ادعای آن میکردیم که بشر میتواند همیشه زنده بماند.

باری اگر انسان نمیتواند همیشه زنده بماند میتواند خیلی بیشتر از آنچه گفته و نوشته و حدس زده‌اند زندگی کند تا آنجا که بشود از او بیک زنده دائم (مجازاً) تعبیر کرد این موفقیت در سایه تدبیر عاقلانه در امور غذایی بدن بدست میرسد.

این نویدی است که نوشته امام هشتم شیعیان بهوا داران طول عمر میدهد.

بدن آدمیزاد را تشبیه بیک قطعه زمین پاکیزه‌ای فرموده که آبادی آن باعتدال در آبیاری آنست اعتدال در آبیاری زمین را برای همیشه معمور میدارد پس تعادل در مزاج نیز بخشاینده سلامتی دائم و زندگی جاودانست. کلمه دامت عمارتها متضمن همان معانی است که از جمله (زندگانی دائم) فهمیده می‌شود.

پس غذا و تدبیر و اعتدال در آن رمز طول عمر و زندگی دائم است.

اگر طالب عمر دراز و خواهان سلامتی دائمیم باید باور کنیم که قاتل ما شکم ما است گاهی از گرسنگی خون ما را میمکد و گاهی از سیری و امتلاء طغیان کرده شاه‌رگ ما را میزند.

در اینکه بیشتر از امراض بر اثر پرخوری است جای صحبت نیست، ما بیش از اندازه میخوریم پیشتر از گرسنگی میخوریم لذا خیلی کمتر از آنچه تصور میرود عمر میکنیم خیلی از مرگ و میرها بر اثر پرخوری است. بقول دکتر

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۹۸

خود را کوتاه میکنند زیرا هر گره‌ای که در دور کمر به نسبت دور سینه زیاد شود يك سال از عمر آدمی را کم میکنند. چیزی را که باید توجه داشت موضوع کم خوری است کم خوریها بیشتر نه از نظر کمیت است بلکه از جهت کیفیت است، غذاهای ما غالباً فاقد مواد لازم و ویتامینها است اشتباهات بزرگ بعضی از مکتشفین و اساتید علم طب و افراطکاریهای ما در تقلید از اروپائیان موجب شده است که غذای زنده و سالمی نداشته باشیم یعنی از نظر کیفیت غذائی گرسنه بسر ببریم.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۹۹

#### زمین زنده می‌شود

فالجسد بهذه المنزلة و بالتدبير في الاغذية و الاشربة يصلح و يصح و تزكو العافية فيه. (۱) پس بدن بمنزله همان زمین است به تدبیر عاقلانه‌ای که در خوراك و نوشاب بکار می‌رود صحیح و سالم میماند و نیروی سلامتی در آن زیاد میگردد.

جمله «تزكو العافية فيه» نوید دیگری است و دیگر بار هواخواهان طول عمر را امیدوار میسازد. «زكاء و زكو» بمعنای زیاد شدن است بنا بر این عبارت فوق صراحت در این دارد که تدبیر عاقلانه در خوردن و نوشیدن، علت عمده طول عمر است و مردمی که زندگی معقولی از نظر خوراك داشته باشند نه تنها پیرو ناتوان نمیشوند بلکه هر چند در امتداد زمان جلوتر بروند نیروی صحت و عافیت آنها بیشتر می‌شود مزاج آنها مانند بنائی است که مصالح درست و محکمی در آن بکار رفته باشد که نه تنها از باد و باران گزند نمی‌بیند بلکه آب و آفتاب بر استحکام و دوام آن می‌افزاید. بنا بر این هر کس میخواهد طول عمر خود را بداند بوضع غذای خود نگاه کند: **فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ.** پرفسور پیردلور میگوید: دانستن طرز تغذیه یکی از مهمترین عوامل تندرستی است که متأسفانه کمتر از هر چیز مورد توجه قرار میگیرد.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۰۰

در انتخاب خوراك و طرز غذا خوردن اشتباهات زیادی است که بعضی از آنها بقرار زیر است: پرخوری را وسیله تندرستی و طول عمر میدانند، اشتها را یگانه معیار برای سنجش احتیاج بدن بخوراك میشناسند، تا اشتها باقی است می‌خورند، گوشت و قهوه و چای و الكل را در ردیف غذا آورده‌اند، غذاهائی که با وسائل مصنوعی درست شده بیشتر رغبت میکنند.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۰۱

#### چگونه تغذیه شود؟

فانظر ما يوافقك و يوافق معدتك و يقوى عليه بدنك و يستمرئه من الطعام فقدره لنفسك و اجعله غذائك. (۱) پس به بین چه چیز موافق حال تست و مناسب شکم تست و بدنت از آن نیرو میگیرد و آن را خوش و گوارا می‌شناسد، این چنین طعامی را برای خود اندازه‌گیری کن و غذای خود قرار بده.

پرفسور پیر دلور استاد دانشکده لیون در کتاب خود (بهداشت برای همه) میگوید غذای هر فرد باید متناسب با وضع

مزاج خود باشد.

خوراک باید با احتیاجات بدن تناسب داشته باشد لذا لازمست که برنامه غذایی بر حسب سن، طرز زندگی، شغل و حرفه شخص و فصل زمان تغییر یابد اگر جوان هستید و مخصوصا هر گاه ورزش میکنید یا کار روزانه شما عمل جوارح و عضلات است بغذای بیشتری احتیاج دارید و از نان گندم و جو و مواد قنددار مقدار زیادتری مصرف کنید زیرا آنها هستند که فعالیت عضلات را زیاد میکنند.

بر عکس اگر کارتان حرکت زیاد نمیخواهد یا نسبتا مسن شده‌اید از مقدار غذا بکاهید. برای اشخاص پیر و کسانی که در مناطق گرمسیر یا در فصل پرحرارت تابستان بسر میبرند غذا کمتر لازم است و باید از گوشت و چربی کمتر مصرف کنند و بعکس از ترشیجات و سبزیها و میوه‌جات زیادتر میل نمایند.

در فصل زمستان و مناطق سردسیر خوردن گوشت و چربی و تخم مرغ بیشتر لازم است علاوه آنکه در موقع انتخاب غذا باید حالت مزاجی و روحی و تغییرات ناگهانی آن را نیز در نظر گرفت.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۰۲

#### میان طبیعت و بدن

و اعلم ان كل واحدة من هذه الطبائع تحب ما يشاكلها فاعتد ما يشاكل جسدك. (۱) بدان هر کدام از این طبیعت‌ها خواهان غذائیت که با آن مشاכל باشد و مناسبت داشته باشد پس غذایی را انتخاب کن که مناسب طبیعت بدنت بوده باشد.

مراد از طبایع در عبارت فوق طبیعت‌هائی است که بقول قدماء بواسطه غلبه یکی از اخلاط اربعه در مزاج پیدا می‌شود. قدمای از حکما و فلاسفه و اطباء معتقد بودند که عالم اجسام از چهار عنصر ترکیب شده: آب، آتش، خاک و هوا که هر کدام دارای طبیعت مخصوصی هستند سرد و گرم و تر و خشک مزاج آدمیزاد نیز از چهار خلط ترکیب شده بلغم و صفراء و سوداء و خون و هر کدام از اینها دارای طبیعتی هستند و هر يك از آنها که در مزاج غلبه داشت مزاج بان نامیده می‌شود و دارای همان طبیعت خواهد بود.

طب امروز با این اصول موافقتی ندارد و آنها را افسانه‌های کهنه‌ای بیش نمیشناسد ولی انصاف آنست که اصول علمی قدماء هنوز بحد اندراس نرسیده و با توجه بروش معالجات قدیم و خواصی که برای داروها و غذاها روی همان مبانی میدانستند خوب معلوم می‌شود که افسانه شمردن اصول طبایع ناشی از قلت تدبر و غرور علمی است. مقصود از مشاכל موافق است یعنی طبیعت هر کس طالب چیزی است که با او توافق و مناسبت داشته باشد مثلا کسی که مزاج

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۰۳

حار دارد طالب بارد و سردی است و آنکه صاحب مزاج رطوبی است خواهان غذای خشک می‌باشد به بیان دیگر طبیعت هر کس متمایل بنوعی از غذا است که از همان نوع در مزاج شخص کمبود پیدا کرده باشد. این طلب و خواهش نامش هوس است.

همان طور که شخص هنگام کمبود غذا و خالی شدن معده گرسنه می‌شود و خواهش طعام میکند و هنگام تشنگی که کمبود رطوبت بدن و کبد است تمنای آب، وقتی هم یکی از عناصر ترکیبی وجود او کمبود پیدا کرد میل انسان



بخوردن چیزی که دارای همان ماده و عنصر باشد تحریک می‌شود و آن را طلب میکند چیزی که هست اگر قبلاً از همان غذا خورده باشد بکیفیتی که حافظه آن را ضبط کرده باشد بمحض اینکه هوس تحریک شد براهنمائی حافظه مستقیماً بسراغ همان غذا میرود.

چنان که با آن نوع غذا آشنائی نداشت سایر حواس مخصوصاً ذائقه و شامه آن را میان اشیاء حتی خاك و ذغال و توتون و غیره جستجو میکند بسا هست که آن را در میان غیر خوراکی پیدا کند با کمال بی‌قراری آن را بهر وسیله که باشد جذب بدن میکند زنان آبستن غالباً بهمین سرنوشت مبتلا می‌شوند.

پس برای آنکه بغیر خوراکهای سالم و مفید رغبتی نکنیم نیکو است بدن را با خوراکهای متنوع مناسب آشنا کنیم از هر غذای سالمی مکرر بمقداری که در ذهن صورت آن غذا بماند مصرف کنیم.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۰۴

در بعضی از نسخ بجای کلمه (فاغند) فاعند بمعنای تکرار کردن عمل آمده و این معنا با مطلب فوق بسیار تناسب دارد.

سفارشی که امام هشتم علیه السلام برای موافقت طبیعت میکند دو قسم اولست. مضمون عبارت به بیان ساده تر اینست که هر کس طالب سلامتی و عمر دراز است باید طوری تغذیه کند و نوعی از خوراکها را انتخاب کند که مناسب مزاج و نیروی طبیعی اوست زیرا هر بدنی طوری ساخته شده و هر مزاجی قسمی ترکیب شده هر مردمی با مردم دیگر از نظر طرز خوراك و جهات دیگر تفاوت دارند. آیا این چیزی است که علم جدید با آن حق مخالفت داشته باشد انصاف آنست که علم جدید نیز همین را میگوید جز اینکه اصطلاحاتش دیگر است و از راه دیگری همین حقیقت را مبرهن می‌سازد. علم جدید در عمل کبد چیزی اثبات نکرده که ابطال قول قدما کند.

علم جدید در ترکیب بدن و مزاج مطلبی را مدلل نساخته است که مقتضی بطلان اعتقاد باخلاط اربعه باشد و هرگز نمیتواند وجود خون و بلغم و صفرا و سودا یا تأثیر آنها و یا لزوم اعتدال آنها را انکار کند. نهایت بهانه علم جدید برای مخالفت با طبایع و اصول قدما آنست که آنها اصطلاح سرد و گرم و تر و خشك بکار برده‌اند دشمنی با اصطلاح جز اینکه دلیل بهانه‌جوئی باشد نمیتواند حقیقتی را روشن و باطلی را نابود سازد.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۰۵

اگر معلوم شود که مقصود از سردی و گرمی و تری و خشکی يك سلسله آثار محسوس و گاهی حقایق عقلی فلسفی است چه جواب خواهند داد.

این حقیقت با توجه بآثار قدما روشن میگردد و بخواست خداوند در جای دیگر همین کتاب توضیح میدهیم.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۰۶

#### قبل از سیری

وارفع یدیک من الطعام و یک الیه بعض القرم و عندک میل فانه اصلح لمعدتك و بدنک و اذکی لعقلک و اخف علی جسمک. (۱) 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.



میل و اشتهای حیوانات تابع مصالح آنها است یعنی حیوان بقدری تمایل بغذا و چیزهای دیگر پیدا میکند که برایش لازم و کافی است و بهمین جهت کمتر دچار امراض می شود بلکه می توان گفت باغور و بررسی که در زندگی حیوانات شده است اگر حوادث خارجی برای آنها پیش نیاید اگر اهلی نشوند و آزادی آنها بدست زور و فکر اشتباه کار بشر محدود نگردد اصلا مریض نمیگردند.

اما انسان دایره تصورات و خیالاتش خیلی وسیعتر از واقعیات فعلی است یعنی هر چیز را بیش از آنچه فعلا وجود دارد تصور میکند نیروی خیال و تصور او از مرز احتیاج و غریزه واقعی او تجاوز میکند و خیلی بیشتر از آنچه که فعلا بدان محتاج است میطلبد خلاصه زیادتیر از آنچه مصلحت اوست می خورد و مینوشد.

اگر از قضاوت و نورانیت عقل کمک نگیرد و باتکاء غریزه گرسنگی و میل و اشتها دائما دچار رنج و بیماری است.

شگفت تر آنکه عقل هم وقتی می تواند قضاوت صحیح داشته باشد که شکم پر نباشد و مزاج از سلامتی منحرف نشده باشد.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۰۷

#### غذای مناسب فصل

كل بارد في الصيف و الحار في الشتاء و المعتدل في الفصلين على قدر قوتك و شهوتك. (۱) هر خوراکی سرد در تابستان و گرم در زمستان مناسب است و غذاهای معتدل در فصل بهار و پاییز و میزان در اندازه مصرف خوراکیها یا مقدار حرارت و برودت آنها نیروی طبیعی مزاج و خواهش اوست.

ظاهرا مراد از سردی و گرمی در عبارت فوق همان سردی و گرمی طبیعی است نه چیزی که بحس لامسه یا میزان الحرارة شناخته می شود گرچه معنای اخیر هم دور از مناسبت نیست.

بهترین معیار برای شناختن مقدار احتیاج بغذا از نظر کمیت و کیفیت غریزه طبیعی و خواهش نفسانی است ولی شناختن خود این معیار یعنی تمیز دادن میان خواهش واقعی و ساختگی (اشتهای صادق و کاذب) چندان آسان نیست.

بدن انسان از انواع معدنیات و ویتامینها و دیاستازها و هورمونها و چیزهای دیگر ترکیب شده همان طور که خالی شدن معده و خشکی کبد ایجاد شهوت نان و آب میکند گرسنگی و تشنگی پدید می آید که اثرش میل و خواهش بنوعی از خوراکیها است.

این نوع از خواهشها که جبران کمبود مواد ترکیبی بدن میکند بخصوص در زنان آبستن خیلی محسوس است و از آن به ویار تعبیر میکنند چنان که گذشت.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۰۸

البتة در صورتی می شود این غریزه و شهوت را معیار قرار داد که مزاج دچار انحراف سخت نشده باشد زیرا وقتی که کمبودی مواد بزمانی دراز کشد مزاج مختل و غرایز آن درست کار نمیکند و همواره صادق و گویا نیست.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۰۹

#### پیش از شروع

و ابدأ في اول الطعام باخف الاغذية التي يغتذى بها بدنك بقدر عادتك و بحسب طاقتك و نشاطك. (۱) هنگام شروع

به طعام اول به سبکترین غذاها پرداز و خود معلومست که مراد از غذاها خوراکیهائی است که بدنت میتواند از آنها تغذیه کند بمقداری که عادت بر آن جاری شده و مزاج و معدهات تحمل آن دارد و خوشی و نشاط از آن باقی است. محتاج بدلیل نیست که مزاجها از حیث هضم و جذب خوراکیها با هم اختلاف دارند کسی که طالب تندرستی است باید نوعی از غذاها را انتخاب کند که معدهاش آن را بپذیرد و بدنش آن را جذب کند و معیار در انتخاب آن عادت و قدرت جهاز هاضمه و نشاط است با این همه وقتی که میخواهد بخوردن غذای منتخب خویش شروع کند اول بخوردن سبکترین آنها پردازد.

وقتی حس گرسنگی تحریک می شود غالباً نظم معقول غذا خوردن را بر هم میزند و بشخص فرصت درست جویدن و رعایت آداب را نمی دهد. خوردن غذائی که سبک باشد و زودتر جذب بدن بشود این خاصیت را دارد که حس گرسنگی را تخفیف داده و بشخص مهلت آن را میدهد که غذا را خوب بجود و ملایم بخورد و در خوردن زیاده روی نکند انواع آشها و سوپها که ابتدای طعام مصرف می شود بهمین منظور است.

#### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۱۰

سوپ باید از موادی بعمل آمده باشد که سبک بوده و زودتر هضم شود. خوردن سوپ در ابتدای طعام این مزیت را هم دارد که چون رقیق و آبکی است جویدن زیاد نمیکشود و فعالیت غدهها و ترشحات معدی را تخفیف میدهد.

#### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۱۱

##### به چند گاه اکتفا کنیم؟

امر جدی محمد صلی الله علیه و آله و سلم علیا علیه السلام فی کل یوم وجبة و فی غده وجبتین و لیکن ذلک بقدر لا یزید و لا ینقص. (۱) جدم رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم علی علیه السلام را فرمان داد که در هر روزی یک وعده غذا بخورد و روز بعد دو وعده آنها بمقداری که زیاد و کم نشود. در اینکه روزانه چند وعده غذا برای انسان کافی است بطور کلی نمیتوان قانونی گذاشت زیرا مزاجها بر حسب اختلاف آب و هوا و نژاد و کار عوامل دیگر مختلف اند.

کسانی که ترشی معده آنها زیاد و بمقدار کافی برای تمدد اعصاب بعد از غذا وقت دارند و از آن استفاده میکنند روزانه به وعدههای کمتری از غذا محتاجند زیرا در هر وعده بیشتر از دیگران میتوانند غذا بخورند.

کسانی که در مناطق گرمسیر و یا در زیر آفتاب سوزان زندگی میکنند بوعدههای کمتری نیازمندند زیرا مایعات بدن آنها تبخیر شده و غذای آنها دیرتر تحلیل میرود علاوه چربیهای که بواسطه گرمای هوا از مسامات بدن آنها خارج می شود تبدیل به ویتامین (د) شده و جبران کمبود غذا را میکند.

فسفر و مواد استخوانی این اشخاص زیادتیر و در نتیجه قوای آنها بیشتر و محفوظتر است بعکس کسانی که اسید معدی آنها کم و

#### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۱۲

یا دچار سوء هاضمه و زخم معده و سقوط آن شده اند بوعدههای بیشتری محتاجند زیرا در هر وعده غذای کافی نمیتوانند بخورند.

اشخاصی که در مناطق سردسیر زندگی می‌کنند بوعده‌های زیادتری نیازمندند. زیرا بر اثر سردی هوا مایعات بدنشان زیادتر و دفع فضولاتشان بیشتر و ذخیره غذایشان در بدن کمتر است.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۱۳

#### چه وقت دست از طعام بکشیم؟

وارفع یدیک من الطعام و انت تشتهیه (۱) دست از طعام بردار در حالی که هنوز اشتهایت باقی است. در زیانه‌های پرکردن شکم و فواید کم خوردن هر کس کما بیش مطالبی را خوانده و شنیده و تجربه کرده است. در این کتاب نیز به بعضی از آنها برخورد میکنید ولی آنچه مورد اهمیت و قابل بحث است و در غیر این کتاب کمتر بان دست می‌یابید موضوع تفاوتی است که از نظر اشتها میان ما و حیوانات وجود دارد. این مطلب را یک بار قبلاً بیان کردیم و باز تکرار می‌کنیم که باید توجه داشت حیوانات بیش از آنچه مصلحتشان هست میل و اشتها پیدا نمیکنند. حکمت کردگار بحیوانات عقل نداده تا صلاح و فساد خویش را تشخیص دهند ولی میل آنها را در حد لزوم محدود کرده است، ساختمان جهاز هاضمه آنها با ما فرق دارد. غذائی را که ما میخوریم حتماً باید وارد معده ما بشود تا بواسطه ترشح غدد هضم و جذب بدن گردد ولی اغلب حیوانات خصوص چهارپایان یک قسمت عمل هضم در مری و قسمت دیگر در روده‌های آنها انجام میگیرد گرچه در مری انسان نیز این خاصیت بطور مختصری یافت می‌شود اما چون روده‌های انسان بهیچ وجه ترشح اسیدی ندارد و همه اعمال هضم در خود معده باید صورت بگیرد لذا شرط تمامیت عمل هضم که مدخلیت تام در سلامتی ما دارد آنست که سر معده کمی

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۱۴

خالی باشد تا معده باسانی بتواند روی غذا فعالیت کند، معده ما مشکی را می‌ماند که دوغ در آن ریخته و بزنند تا کره‌اش جدا شود و معلومست مشکی که پر باشد این کار از او ساخته نیست چنانچه اصرار داشته باشند با خطر ترکیدن دست بگریبان است.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۱۵

#### آشامیدنی

و لیکن شرابك علی اثر طعامك من الشراب الصافی العتیق مما یحل شربه و انا واصفه. (۱) باید شربتی را که مینوشی پس از طعام و در پی آن باشد، از شراب کهنه‌ای که نوشیدنش حلال باشد و من آن را برای توصیف میکنم. مقصود از شراب در این عبارت آب خالص نیست بلکه یکنوع شربت شیرینی است حلال که جانشین خمر و شراب حرام میگردد زیرا علاوه بر آنکه شرح این شربت خواهد آمد نوشیدن آب خالص در پی غذا زیانش بیشتر از منفعت است خصوص اگر غذای چرب خورده شده باشد که با تأکید کراحت آن اعلان شده است و در صورتی که از آن ناچار شویم دستور آنست که لقمه نان یا غذای خشک دیگری روی آن میل کنیم. تأثیر شربت شیرین غلیظ در عمل هضم روی غذا از مطالبی است که طب امروز حقیقت آن را اثبات کرده است ولی چنان که می‌بینیم بیش از هزار سال پیش امام هشتم علیه السلام آن را توصیه فرموده‌اند. همان طور که عبارت فوق بیان میکند شربتی روی غذا خوب و مفید است که حلال و مطابق دستور باشد نوشابه‌های

الکلی که بیشتر بهمین منظور مصرف می شود نه تنها منظور را بطور کامل تأمین نمیکند خطرهای بزرگی را نیز متضمن است.

پرفسور پیردلور میگوید: بر خلاف آنچه شهرت یافته مواد

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۱۶

الکلی مشهی نیست و عمل هضم را تسهیل نمیکند و اینکه بعضی تصور میکنند الکل خاصیت اشتها و هضم دارد مربوط بخاصیت حیاتی آن نیست بلکه بیشتر بواسطه تلخی آن میباشد. الکل عمل گوارش را تسریع نمی نماید و حتی موجب کندی آن نیز میگردد.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۱۷

#### [فصل بهار]

#### در بهاران چه میگذرد؟

اما فصل الربیع فانه روح الازمان و اوله ازار فیه یطیب اللیل و النهار و تلین الارض و یذهب سلطان البلغم و یهیج الدم. (۱) فصل بهار روح زمانها است و اول این فصل ماه آزار است (ماههای رومی) در این ماه شب و روز پاکیزه و معطر است، زمین نرم می شود و غلبه بلغم از میان میرود و خون بهیجان می آید.

طب و بهداشت صحیح و کامل آنست که گردش زمان و تأثیر هواهای مختلف فصول را در بدن منظور داشته باشد و بمقتضای آنها تعیین وظیفه کند زیرا محسوس است که تأثیر فصلها فقط در مزاج درختان و سبزه ها نیست بدن آدمی نیز در تحت تأثیر و تربیت آنها است همان فعل و انفعالاتی که در مزاج نباتات پدید می آید در مزاج انسان نیز پیدا می شود.

اگر چهار فصل را عبارت از يك موجود زنده فرض کنیم پائیز و زمستان و تابستان بمنزله جسم و اعضای پیکر اوست و بهار جان و روان او، در ماه اول این فصل شب و روز هوای خوش پیدا میکند و زمین نرم و آماده پرورش اطفال گیاه میگردد بدن ما نیز نرم و بانشاط و مهبای ترمیم و تقویت است.

بلغم (یکی از اخلاط چهارگانه) که بر اثر کم شدن عمل تعریق و نیافتن حرارت کافی از خورشید زیاد می شود در بهار که مسامات بدن باز میگردد و تنفس بیشتر از هوای پاک جبران کمبودی عمل تعریق

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۱۸

مینماید قهرا استیلای آن رو بکاهش میگذارد و چون بلغم که موجب فرسودگی عروق و سلولهای قرمز خون بود کاسته شد سلولها بتکثیر نسل پرداخته خون بجنبش و هیجان می آید.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۱۹

#### [آغاز بهار]

#### چه می باید خورد؟

و يستعمل فیه من الغذاء اللطیف و اللحوم و البیض النیمبرشت و یشرّب الشراب بعد تعدیله بالماء. (۱) در ماه اول بهار بیشتر غذائی که مناسب است عبارتست از خوراکیهای لطیف و گوشت و تخم مرغ نیم برشت و نوشیدن شربتتی که بعدا وصفش خواهد آمد پس از آنکه با آب خالص تعدیلش کرده باشند.

مقصود از خوراکیهای لطیف چیزهایی است که باسانی هضم و جذب بدن گردد و مواد زائدش کمتر باشد در فصل بهار چون سلولهای بدن ما باقتضای عوامل طبیعی که در آن موجود است بیشتر از سایر فصول در فعالیت اند جهاز بدن سلولهای مرده را بصورت های مختلف خارج کرده و سلولهای جوان و تازه را جانشین آنها میگرداند قهرا بغذائی بیشتر محتاج است که مصالح ساختمانی تن را سریعتر تهیه کند و فضولات و مواد مدفوعی آن کمتر باشد. گوشتها در صورتی که با شرائط بهداشت فراهم شوند از جمله همان غذاهای لطیف است زیرا بدن ما چنان که در جای خود مسلم شده تقریباً از تمام عناصر وجود ساخته و ترکیب شده است و همه آنها در تجدید مواد بدن (بدل ما يتحلل) لازم است با این فرق که بعضی بی واسطه و بعضی دیگر با واسطه داخل بدن می شوند، خاک و آب خصوص آب دریا تمام مواد لازم را در بر دارند ولی ما نمی توانیم خاک بخوریم و مدام آب بنوشیم ما باید آن مواد را بوسیله گیاه و حیوان وارد بدن

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۲۰

کنیم همچنین نمیتوانیم پیوسته گیاهخوار باشیم بلکه قسمتی از املاح لازم را که خاک و آب بگیاه داده باید از حیوان بگیریم خلاصه معده ما بعضی از خوراکیها را مستقیماً در خود هضم میکند و برخی باید در معده گیاه هضم شود و هضم دومش در معده ما صورت گیرد بعضی دیگر باید در معده حیوان نیز هضم شود و هضم سومش وظیفه ما خواهد بود.

### گوشت:

در زیانهای گوشت بسیار خوانده و شنیده اید و چنانچه میدانید برگشت همه ی آنها بافراط و زیاده روی در اوست و گر نه گوشت در صورتی که با اصول صحیح تهیه شود اگر غذای لازم انسان نباشد بسیار بجا و سودمند است بلکه با در نظر گرفتن تجربیات و کشفیات دقیق روحی باید گفت گوشت از غذاهای لازم بشر است. عده ای از دانشمندان اروپا بر علیه گوشت اعلامیه های منتشر کردند (زیرا گوشتخواری در اروپا بیش از سایر کشورها رواج دارد بطوری که خوراک گوشتی روزانه آنها بیش از نان و حبوبات میباشد و بر اثر این افراط با آنکه وسایل مصنوعی بهداشتی آنها کاملتر است بیماریهایی مانند پوک شدن استخوان، ضعف غدد بدن و بهم خوردن نظم لوله های هاضمه و در نتیجه سوء هاضمه و تخامه - حصه - وباء - سل و سرطان - امراض کبد - تورم امعاء - مرض قند - آپاندیس - بیماری های معدی و روده ای خصوص انسداد روده - یبوست و امراض دیگر که همه از عوارض گوشتخواری افراطی است بسیار دیده می شود).

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۲۱

آنها در نشریه های خود جدا با گوشت مبارزه و آنها را مهلك بشر معرفی کرده اند و معتقدند که باید بطور کلی گوشت را از ردیف غذائی بشر حذف نمود.

اما همان طور که گفتیم این زیانها اگر مستقیماً مربوط بگوشت باشد از جهت افراط در آن و عدم رعایت اصول بهداشت (از قبیل ذبح و شکار و نگهداشتن و پختن) است و ربطی باصل خوردن گوشت ندارد.

بدی افراط در خوردن گوشت در مکتب انبیاء و اسلام از مسلماتست و بحد شهرتست که امیر المؤمنین علیه السلام میفرمود: «شکمهای خود را گورستان حیوانات قرار ندهید.» در هر حال گوشت تا اندازه ای برای بشر لازم است، دکتر

غیاث الدین جزایری مینویسد: از جمله موادی که در ساختمان بشر ضرورت دارد مواد بیض البیضی است که برای هر کیلوگرم وزن آدم ۱/۷۵ گرم در شبانه روز مورد نیاز میباشد.

این ماده را باسانی میتوان از گوشت مختصری تهیه کرد در صورتی که اگر بخواهیم فقط از سبزیجات و غلات بگیریم حد اقل بایستی در شبانه روز بیست و پنج کیلو از آنها را بخوریم.

تقریباً ۱۸ در ۱۰۰ مواد غذایی ما را مواد بیاض البیضی تشکیل میدهد و بیشتر از آن برای بدن سم است و از این مقدار هشت درصد آن را از لبنیات و غلات و میوه جات باید تهیه کنیم ده درصد بقیه را از گوشت و احشاء حیوانی ولی نباید از صد گرم در بیست و چهار ساعت تجاوز نماید انسان در شبانه روز حد اقل پنجاه میلی گرم ویتامین پ پ

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۲۲

لازم دارد در صورتی که میوه ها و سبزیها فقط يك میلی گرم در صد گرم از این ویتامین دارند و اگر انسان بخواهد آن را از نباتات تأمین کند باید حد اقل پنج کیلو غذا بخورد و حال آنکه معده انسان چنین گنجایشی ندارد. گوشت در میان خوراکیها بیش از هر چیز محرك اعصاب است، حیواناتی که گوشتخوار هستند حرکات عصبی آنها فوق العاده است یکنوع جرات و استقلالی در آنها دیده می شود که جز با مکر و تدبیر نمیشود بر آنها مسلط شد. گوشت خوردن روح تسخیر و بلند پروازی را کامل میکند و توجه باینکه حیوان ماکول انسان و قربانی اوست شخص را گردن فراز و عالی همت میگرداند.

### تخم مرغ:

جهاتی را که در بیان لزوم گوشت در تغذیه بشر خواندید با کمی اختلاف در مورد تخم مرغ نیز هست یعنی مثلاً موادی که دارای بیاض - البیضی است در تخم مرغ بحد کافی وجود دارد. این مواد است که بگوشت بدن ما خاصیت ارتجاعی میدهد و خوراك خون ما میباشد، فرمانهایی که در معده ما زندگی میکنند از این مواد تغذیه مینمایند غدد ما برای ترشحات خود بمواد بیاض البیضی احتیاج دارند. مواد بیاض البیضی خون را ترش میکنند و تعادل ترشی و قلیائی آن را حفظ مینمایند از جمله ویتامین هائی که خیلی در ساختمان بدن و حفظ نظام آن مدخلیت دارد ویتامین (ئی) است و بستگی کاملی

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۲۳

با موضوع شهوت و نسل دارد.

تخم مرغ سرشار از این نوع ویتامین است لذا در مورد کسانی که بکمی نسل دچارند توصیه شده. کمبود این ویتامین عوارضی مانند عقیم شدن، سقط جنین، عنن، اختلال اعصاب و عضلات و ضعف قوای باصره و سامعه و بچه نارس متولد شدن و غیره را در بر دارد. ویتامین ح که کمبود آن ضایعاتی را از قبیل امراض پوستی و لکنت زبان پدید می آورد در زرده تخم مرغ بسیار یافت می شود. قدیمی ها به کودکان خود که لکنت زبان داشتند تخم کبوتر میدادند.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۲۴

### از چه پرهیز کنیم؟

و یتقی فیه اکل البصل و الثوم و الحامض (۱) در فصل بهار باید از خوردن پیاز و سیر و ترشی پرهیز کرد.





ظاهراً مقصود از کلمه **حامض** مطلق ترشی نیست بلکه مراد سرکه است زیرا ترشیه‌های دیگر بمقداری که قابل توجه باشد در دسترس مردم آن عصر نبوده علاوه اطلاقات عبارات عربی این حدس را تقویت میکنند مع ذلك ممکن است مراد مطلق ترشیه‌ها باشد با توجه باینکه میوه‌های اول فصل بهار غالباً کال و نارس و تلخ و ترش میباشد اثبات زیان مصرف آنها محتاج بدلائل زیاد نیست.

در این فصل از خوردن بیشتر ترشیه‌ها باید پرهیز کرد زیرا خوردن سرکه خصوص میوه‌های نارس قلب را ضعیف میگرداند و خون را رقیق کرده بهیجان می‌آورد از طرفی مقتضای فصل بهار نیز آنست که خون زیاد شود و بهیجان بیاید و معلوم است که ضعف دستگاه قلب و هیجان خون با هم مناسبتی ندارند بسا موجبات سکت قلبی را فراهم خواهد آورد. در فصل بهار پیاز و سیر نیز نباید خورد زیرا از جمله خواص این دو میوه گیاهی آنست که فشار خون را پائین می‌آورد و معلومست که با هیجان خون بهیچ وجه صلاحیت ندارد.

از خواص دیگر سیر و پیاز آنست که هر دو منوم هستند و خواب را زیاد میکنند و اقتضای فصل بهار و هوای آن نیز همین است بنا بر این مصرف این دو میوه خواب را بیشتر از حد لزوم زیاد کرده و موجب

#### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۲۵

بی‌نظمی و اختلال می‌گردد.

از خواص دیگر این دو، تحریک قوه بیهوش و شهوت است. این خاصیت در خود فصل و جنبش خون نیز هست و با خوردن سیر و پیاز زیادتر از حد صلاح غریزه جنسی بجنبش می‌آید دیگر آنکه سیر و پیاز بلغم را کم می‌کند و خود فصل نیز مقتضی کم شدن بلغم است.

بنا بر این خوردن آن اخلاط اربعه را بیش از حد کاهش داده و بدن را آماده بیماری‌ها میگرداند.

#### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۲۶

#### فصد و حجامت

و یحمد فیه شرب المسهل و يستعمل فیه الفصد و الحجامه. (۱) در فصل بهار نوشیدن مسهل پسندیده است، رگ‌زدن و حجامت مناسب می‌باشد.

مسهل که عبارت از مایعی است نقاد و از جهت خاصیت شیمیائی خود معده و روده را شستشو میدهد با آنکه در بعضی موارد لازم است افراط در خوردن آن خصوص در تابستان و پائیز موجب ضعف معده و مزاج و اعصاب و گاهی مولد زخم معده و روده و بیماری‌های دیگر می‌شود.

بهترین فصل برای نوشیدن مسهل اول فصل بهار است زیرا در این وقت سلولهای بدن بیدار و نسلهای جوان آنها در فعالیت بیشتری هستند و بزودی می‌توانند ضعف و کم خونی را جبران کنند و چنانچه خراشی از آن در جدار معده و روده اتفاق بیفتد ترمیم نمایند علاوه خوردن مسهل بمقدار صلاح موجب تحریک غریزه گرسنگی و تسهیل عمل هضم می‌گردد.

فصد و حجامت که موجب دفع بسیاری از سموم بدن خصوص زیادی سوداء و مواد زائده‌ای که در خون رسوب می‌کند میباشد بهترین اوقات آن اول فصل بهار است زیرا در این فصل بواسطه هیجانی که در خون پدید می‌آید ترس کمبودی خون در کار نیست در فصل بهار بواسطه کم شدن بلغم سوداء بیشتر رسوب میکند در نتیجه عوارض جلدی



جوش و دمل، زردزخم، سالک، خارش‌های مختلف،

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۲۷

لك‌های سفید، سیاه و غیره زیادتر پیدا می‌شود و بهترین علاج آنها دفع زیادی سوداء بوسیله فصد و حجامت است. جنبش و زیاد شدن خون اعلان تعویض خون و تجدید حیات است و این عمل بر اثر تبخیراتی که در مایعات بدن بعمل می‌آید و نام آن را دفع بلغم گذاشته‌اند صورت می‌گیرد. خون گرفتن باین عمل طبیعی کمک می‌کند و آن را سریعتر و کاملتر انجام می‌دهد.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۲۸

#### ماه دوم بهار خونها به جنبش می‌آید

نیسان ثلثون یوما فيه يطول النهار و يقوى مزاج الفصل و يتحرك الدم و تهيب فيه الرياح الشرقيه و يستعمل فيه من المأكَل المشويه و ما يعمل بالخل و لحوم الصيد. (۱) نیسان سی روز است در این ماه روز بلند می‌شود و مزاج فصل قوی می‌گردد، خون بحرکت می‌آید، بادهای شرقی در این ماه می‌وزد، از غذاهای سرخ کرده مصرف می‌شود و از آنچه بسرکه عمل می‌آید و نیز از گوشت‌های شکار.

فصلها مانند بدنهای ما دارای مزاجند یعنی عواملی که در طبیعت در فصول چهارگانه روی موجودات خصوص حیوان و انسان کار می‌کند ممزوج و مختلط از عناصر مختلفه‌ای است که با اختلاف در کمیت و کیفیت آن عناصر مزاج فصول نیز مختلف شده است مزاج بهار در ماه دوم تقویت می‌شود بنا بر این کمتر می‌توان تحت تأثیر آن نرفت، مقصود از حرکت خون تسریع در جریان است چونان که منظور از هیجان آن جنبش وضعی و زیاد شدن ملکولها است. در ماه دوم بهار بادهای بیشتر از جانب مشرق می‌وزد بنا بر این کسانی که مایلند از باد بهاری استفاده کنند باید بیشتر در سمت شمال غربی محل سکونت خود را قرار دهند تا از بادهای مخالف محفوظ مانده و از نسیم شرق بهاری آرامی بهره‌مند شوند.

خوراکهای این ماه باید بیشتر سرخ کرده باشد زیرا در این ماه طغیان بلغم شروع می‌شود خوردن غذاهای آبکی بر غلبه آن میافزاید

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۲۹

و صلاح نیست.

ظاهرا منظور از مأكَل مشویه گوشت‌های بریان کرده است و ممکن است مطلق بریانی‌ها باشد.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۳۰

#### چند دستور

و يصلح الجماع و التمریح بالدهن في الحمام و يشرب الماء على الريق و يشم الرياحین و الطیب. (۱) در ماه نیسان اعمال غریزه جنسی و مالیدن روغن به بدن در حمام نیکو است و نوشیدن آب ناشتا مفید، بوئیدن گل‌ها و عطریات سودمند است.

در این ماه چون خون از هیجان وضعی گذشته حرکت انتقالی پیدا می‌کند منی که خلاصه اوست مانند خون قرار نمی‌گیرد چیزی که هست سیر خون رجعی و سیر منی دفعی است و بهمین جهت عمل مجامعت خیلی مناسب است.



در این ماه چون مزاج فصل و هوا غلظتی پیدا می کند تنفس آن از راه مسامات بدن چندان مطلوب نیست مگر اینکه بوسیله ای آن را تلطیف کنند و این عمل را چربی که روی پوست بدن مالیده می شود بهترین وجه انجام می دهد و چون عمل تعریق در این ماه کم است و غده های آن ترشح قابل توجهی از خود نشان نمی دهند مالیدن روغن روی پوست و سد مسامات بوسیله آن عوارض سوئی را در بر نخواهد داشت.

در این ماه بر اثر کم شدن بلغم صفرا غلبه می کند و در نتیجه اشتها کم می شود زیرا غلبه صفرا موجب ضعف غدد مترشحه معدی شده و اسید معدی را کم می کند و این خود موجب کمی اشتها است نوشیدن آب (البته مقصود آب سرد است) ناشتا معده را خنک ساخته و حرارت غریزی آن را که عکس العمل سردی است زیاد میکند در

#### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۳۱

نتیجه غدد بکار افتاده ترشح زیاد و اشتها بسیار و صفرا نابود میگردد.

در این ماه بواسطه حرکت خون بسوی اعالی بدن و سر و مغز فکر بیشتر می شود احساسات غالب و خشم مسلط و اعصاب دماغ محتاج بتقویت بیشتری هستند استشمام بوهای خوش بهترین خوراك اعصاب و دماغ است.

#### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۳۲

### پایان بهار

ایار احد و ثلثون یوما تصفو فیه الریاح و هو آخر فصل الربیع.

و قد نهی فیه عن اكل الملوحات و اللحوم الغلیظة كالرءوس و لحم البقر و اللبن. (۱) ایار سی و یک روز است. در این ماه بادهای صاف است و آن آخر فصل بهار می باشد، در آن از خوردن غذاهای شور و گوشت های غلیظ مانند کله و گوشت گاو منع شده و نیز خوردن ماست ترش و خامه در او مفید نیست.

بادهای همواره حامل اجرام ریز و سبکی هستند که گاهی میکربها و نقاله های امراض است. میکربها از تحولات ناگهانی هوا و گرما و سرمای زیاد که بی مقدمه باشد غالبا نابود می شوند ولی پس از گذشتن زمانی کم کم بقایای آنها بهوای جدید عادت کرده محیط برای رشد آنها مناسب می شود در محوطه هایی که تناسب برای رشد میکربها بطور کافی وجود دارد بادهای آرام و سبکبارند و در آنجا خطر سرایت امراض خیلی کم است.

آخر فصل بهار هوا از انقلاب آرام می گیرد میکربها با هوای بهار انس گرفته برشد و تکثیر می پردازند بادهای صاف و حامل میکرب بمقداری که قابل توجه باشد نخواهد بود.

در آخر بهار که سلولهای بدن فعالیتشان کم می شود و بدن مواد غذایی را کمتر می تواند بخود جذب کند و بر اثر شروع گرمای خارج حرارت غریزی تن رو بنقصان گذاشته و ترشحات غدد معدی

#### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۳۳

کم می شود بهتر آنست که از خوردن غذاهای شور و غلیظ مانند کله و پاچه و گوشت گاو پرهیز کرد.

مقصود از غذاهای غلیظ خوراکیهای چرب نیست و لذا کره و روغنجات و دنبه ممنوع نمی باشد ماست مانده و ترشیده و خامه بواسطه غلظتی که دارد دیر جذب بدن می گردد، نمک گرچه در عمل هضم و تحریک اشتها و ضد عفونی دهان و معده بسیار مؤثر است اما افراط در آن باعث ضعف دید چشم و کمی شهوت خواهد شد.

#### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۳۴

## در آن چه کنیم؟

و ینفع فیه دخول الحمام اول النهار و یکره فیه الرياضة قبل الغذاء. (۱) در ماه ایار رفتن بحمام نفع می بخشد در صورتی که اول روز باشد، و قبل از غذا بکار انداختن جوارح و اعضاء در کارهای سخت پسندیده نیست.

در اواخر بهار که گرما بر سردی هوا چیره می شود احتیاج بدن نیز بعمل تعریق شروع می گردد ولی این احتیاج باید کم کم و بطور مدارا تأمین شود حمام غدد مربوطه را تحریک میکند و کارهایی که بعد از آن بوسیله جوارح انجام میگیرد عمل تبخیر را نیز با ملایمت صورت میدهد.

حرکت اعضاء و جوارح هم چون بنوبه خود در تحریک غدد مترشحه عرق بسیار مؤثر است لازم است که قبل از خوردن غذا نباشد زیرا تعریق دفع مایعات زائده بدن است و این مایعات با شکم گرسنه و ضعف مزاج باسانی دفع نمی شود.

علاوه خود غدد برای تحریک محتاج بانرژی هستند و آن را باید از مواد غذایی تهیه کنند. موضوع دیگری که باید توجه داشت ربط غده‌ها در انجام کارهای فیزیکی با یک دیگر است غده‌ها همه با هم کار می کنند و چنانچه یک دسته از آنها مواد مدفوعه خود را نتوانند بخارج پرتاب کنند در داخل بدن منتشر می سازند. غده‌های تعریقی با غدد ترشچی معدی نیز مرتبط است. وقتی

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۳۵

غدد تعریقی بر اثر فشار زیاد و کار و فعالیت خسته شد و از عمل بازماند غدد معدی نیز فرسوده می شود. این ارتباط میان ماهیچه‌ها و یاخته‌ها نیز هست بنا بر این بعد از کارهای سخت بلافاصله نباید بخوردن طعام پرداخت.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۳۶

## [فصل تابستان]

### آغاز تابستان

حزیران ثلثون یوما یذهب فیه سلطان البلغم و الدم و یقبل زمان المرة الصفراویة و نهی فیه عن التعب و اكل اللحم داسما و الاكثار منه. (۱) حزیران سی روز است. استیلای بلغم و خون در این ماه از بین میرود و زمان مره صفراویه رو می آورد. در این ماه از رنج زیاد و خوردن گوشت بسیار خصوص چربی دار نهی شده.

گرمی هوا و خشکی آن موجب تبخیر مایعات بدن و کم شدن بلغم و غلبه صفرا می گردد حزیران ماه گرم و خشکی است.

در هوای گرم مسامات بدن باز و ترشح غدد تعریق باسانی انجام می گیرد کارهای سخت و پرمشقت سبب زیادی عمل تعریق و ضعف و لاغری زیاده از حد می شود.

خوردن چربی زیاد تأثیر حرارت هوا و آفتاب را روی بدن زیاد می کند.

زیاده روی در خوردن گوشت گرچه همیشه مذموم و بد است اما در ماه حزیران که گرما رو بطغیان گذاشته زیانش بیشتر است زیرا گوشت در میان خوراکیها زودتر از هر چیز فاسد می شود بخصوص در هوای گرم که بندرت می شود گوشت سالمی پیدا کرد و یا سالم نگهداری نمود.

گرمای هوا غدد تعریق را بکار می اندازد. حیوانی را که در هوای گرم ذبح می کنند غالبا عرق دار است، عرق مایعات

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۳۷

است که از بدن خارج می شود بنا بر این گوشت در هوای گرم يك سم خطرناکی است. گوشت در هوای گرم چون خیلی زود می پوسد و پوسیدن عبارت از تبدیل ذرات ترکیبی اوست بانواع میکربها پس گوشت در هوای گرم انبانی از بیمارها است.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۳۸

#### در آن چه باید کرد؟

و شم المسك و العنبر و ينفع فيه اكل البقول الباردة كالهندباء و بقلة الحمقاء و اكل الخضر كالخيار. (۱) و نیز از بوئیدن مشك و عبیر منع شده است در این ماه (حزیران) خوردن سبزیجات سرد مانند کاسنی و خرفه و خیار گل بسر نفع می بخشد.

از مسائلی که با داشتن اهمیت زیاد مورد بی التفاتی طب جدید قرار گرفته است مسأله تأثیر ادراك و احساس در تربیت بدن است و این یکی از اختلافاتی است که مسیر طب جدید را از قدیم جدا میکند.

طب قدیم چون آمیخته با روانشناسی و فلسفه بود نکاتی را در معالجه امراض منظور میکرد که امروز در طب جدید مورد نظر نمی باشد مگر بعضی از اطباء کار آزموده که از راه تجربه شخصی با اهمیت آنها پی برده اند.

در هر حال علوم عقلی و تجربی باثبات رسانده که مواد ترکیبی بدن و عناصر لازم آن را تنها تغذیه (از راه شکم) تکمیل نمیکند بلکه احساسات و ادراکات که از آن جمله بوئیدن و استشمام باشد بنوبه خودشان مداخلیت دارند چه بسا بوئیدن چیزی انسان را بیمار میکند و استشمام چیز دیگر بیمار را شفا میدهد استشمام مشك و عبیر مولد حرارت در مغز و موجب تبخیر دماغ می شود در حزیران که هوا نیز گرم و مایعات بدن تبخیر می شود چنان که مشك و عبیر بوئیده شود خشکی زیاد

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۳۹

از حد دماغ و مغز موجب صداع و زکام خشك و درد چشم میگردد. در حزیران برای جبران کمبود مایعات بدن لازم است از سبزیهای سرد و خیار و شیر خشت و میوهها استفاده کرد.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۴۰

#### میوههای ترش

و القثاء و الشیرخشت و الفاکهة الرطبة و استعمال المحمضات. (۱) خوردن خیار چمبر و شیر خشت و میوههای مرطوب و انواع ترشها در ماه حزیران بسیار مفید است.

در ماه حزیران چون بعلتی که گذشت صفراء غلبه میکند خوردن ترشها که قالع صفراست بسیار لازم است علاوه ترشها که بیشتر از هر چیز دارای ویتامین ث هستند برای فرونشاندن آتش تب و معالجه تبهای خفیف خصوص مالاریا که مقتضای فصل میباشد و علاج خونریزها بهترین دارو و درمانند.

خیار- ساده ترین معالجه برای یرقان (زردی) است خصوص اگر آب آن را مصرف کنند، تخم خیار نیز در این مورد خیلی مفید است، تبهای صفراوی را معالجه میکند کلیه را بکار می اندازد و ادرار را زیاد میگرداند، خیار را باید خوب

جوید زیرا خیلی بطنی الهضم است خیار جوان و تازه چیده بسیار مطبوع است ولی خیار رسیده و زرد آتش برای دفع صفرا و درمان یرقان مفیدتر است.

خیار چنبر دارای اشعه رادیو اکتیو است و بهمین جهت امراض مخفی را آشکار میکند و این خود بهترین خدمتی است که از این میوه زمینی انجام میگردد مخصوصا تب و نوبه را خوب نشان میدهد و باین اخطار مریض را دنبال معالجه میفرستد، برای نرم ساختن پوست صورت و شفافیت آن خیلی سودمند است (اسرار خوراکیها).

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۴۱

#### گوشت پرندگان

و من اللحوم لحم المعز الثني و الجذع و من الطيور الدجاج و الطيهوج و الدراج. (۱) از گوشت هائی که در ماه حزیران خوردن آن نیکو است گوشت بز يك ساله و بره است و از گوشت پرندگان مرغ خانگی و طیهو و دراج نیکو است. قبلا مقداری در باره لزوم گوشت صحبت کردیم ولی باید توجه داشت که مصرف گوشت در صورتی مفید و ضروری است که شرائطی در آن ملاحظه شود.

از چهار پایان حلال هر چه جواتر باشند بهتر است بغیر از بز که لا اقل يك سال باید داشته باشد، بحدی از سن رسیده باشد که دندان ثنایای او قدرت مقاومت خود را از دست بدهد زیرا در این صورت از ریشه علفها بیشتر استفاده میکند چون حربه بریدن او افتاده و یا کند شده و با دندانهای اضراس علفها را میکند قهرا آنها را بریده و بیشتر با ریشه از زمین در می آورد و در جای خود ثابت شده حیوانی که از علف تمام تغذیه میکند گوشتش بهتر و سالمتر است زیرا غذایش از نظر ویتامینها و املاح معدنی کاملتر است.

نکته فوق بیشتر در ماه حزیران باید رعایت شود زیرا در این ماه بر اثر گرمای زیاد هوا قسمت بالای علفها بیشتر زرده شده و در حکم مرده و عاری از مواد حیاتی اند.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۴۲

در مصرف گوشت لازم است متنوع اظهار سلیقه کرد و از گوشت حیوانات گوناگون استفاده نمود کسانی که بیک نوع یا دو نوع از گوشت آشنا شده اند غذای کامل نمیخورند.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۴۳

#### لبنیات

و الالبان و السمك الطری. (۱) در ماه حزیران از شیرها و ماهی تازه استفاده کنید.

در میان تمام غذاها شیر کاملترین آنها است یعنی شیر به تنهایی میتواند جانشین چند غذا باشد ولی اکتفاء بخوردن شیر را نیز توصیه نمیکنیم زیرا علاوه بر آنکه تمام مواد ضروری را در شیر پیدا نکرده اند بکار افتادن اعضا و جوارح بدن و شکم در سلامتی انسان شرط لازم است.

شیر از هر غذائی بیشتر کلسیم دارد، مقدار مورد احتیاج بدنمان را میتوانیم از نیم لیتر شیر تهیه کنیم و حال آنکه تهیه این مقدار کلسیم از ۳ کیلو غذاهای دیگر بطور کافی میسر نیست. کلسیم در درجه اول برای استخوان و دندان و ناخن و مولازم است و بمصرف آنها میرسد و بعد سهمی از آن برای محکم کردن عضلات و تقویت قلب و اعصاب بکار میرود شیر منوم (خواب آور) است و این از جهت کلسیم زیاد آنست که موجب آرامش اعصاب می شود.



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

ماهی شور و ماهی خام مفید نیست مخصوصا ماهی هائی که فلس ندارد و چون از ماهی ها و کرم ها تغذیه میکنند خوردن آنها

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۴۴

خون را مسموم و ایجاد کھیر و خارش های جلدی میکند از این جهت باضافه جهات دیگری که هنوز کشف نشده در شریعت اسلام ممنوع است.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۴۵

#### ماه دوم تابستان

تموز احد و ثلثون یوما فيه شدة الحرارة و تغور المياہ و يستعمل فيه شرب الماء البارد علی الریق. (۱) تموز سی و یک روز است. در این ماه حرارت شدید می شود و آب کم میگردد در این ماه آب سرد ناشتا بیاشامند.

یکی از نوامیس عالم طبیعت ناموس عکس و انعکاس است. بنا و دوام خلقت بر مبنای اعتدال میباشد قانون تعاکس چیزی است که اعتدال وجود را حفظ میکند وقتی هوا سرد می شود بدن شما گرم تر از اوقات دیگر است عکس العمل سرمای خارج گرمای بدن شما است تا حرارتی معتدل در مزاج بماند و جان ما از بین نرود و هنگامی که هوا خیلی گرم می شود بدن ما سرد تر از مواقع دیگر است تا تعادل مزاج برقرار بماند این همان قانون تعاکس میباشد که در طبیعت خود بخود اجرا میگردد.

آب سردی که ناشتا خورده می شود عکس العملش ایجاد حرارت بیشتری است در معده ما و انعکاس حرارت فوق العاده معده سرد شدن ظاهر بدن ما است و این عمل در فصل گرمای زیاد و ماه تموز بهترین کمکی است که شخص بطبیعت میکند.

#### خوردن آب سرد در حال ناشتا:

یکی از خدمات طبیعت در مبارزه با گرمی هوا عمل تعریق است، حرارت خارج مایعات بدن ما را تبخیر میکند و از مسامات بدن خارج میسازد، قطرات کوچک و ریزی که بنام عرق روی پوست بدن ما جمع

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۴۶

می شود در جریان هوا سرد شده بدن ما را خنک میکند.

آب سرد چون بهتر و سریعتر تبدیل بعرق می شود و غدد ترشحاتی تعریق را زودتر تحریک میکند نوشیدن آن در تابستان خیلی مفید است.

همان طور که توصیه شده برای گرفتن نتایج طبیعی آن باید ناشتا بود زیرا اولاً معده خالی محتاج بفعالیت نیست و غدد مترشحه معدی بکار نیستند در نتیجه غده های تعریقی فرصت و نیروی بیشتری در عمل خود پیدا میکنند.

ثانیاً وقتی که معده پر باشد نوشیدن آب سرد نه تنها تولید حرارت نمی کند بلکه در طبخ معده سوء دخالت کرده و کار هضم غذا را بتأخیر می اندازد بسا موجب ثقل و سدهای رودی می شود. از فواید دیگر نوشیدن آب سرد در حال ناشتا تحریک اشتها است و این نتیجه بر اثر قلع مواد صفراوی است که ایجاد تهوع (حالت قی) مختصر آن را انجام میدهد.

از فایده‌های دیگر آن تقویت معده است و این نتیجه همان عکس العمل زیاد شدن حرارت غریزی معده و تحریک غده‌های اوست آب سرد را در تابستان ناشتا بنوشید تا عطش شما تخفیف پیدا کند و این نتیجه یک سلسله عملیات شیمیائی است که از جمله آنها تولید نفرت از آب و قلیائی شدن خون می‌باشد.

طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۴۷

### پایان تابستان

آب احد و ثلثون یوما فیه تشدد السموم و یهیج الزکام باللیل و تهب الشمال و یصلح المزاج بالتبرید و الترطیب. (۱) ماه آب سی و یک روز است. در آن هوا مسموم و بادهای زهردار می‌وزد و زکام و سرماخوردگی در شب‌های این ماه هیجان می‌کند باد شمال می‌وزد و مزاج را میتوان به تبرید و ترطیب باصلاح آورد.

ماه آب آخرین ماه تابستان است. در این ماه شبها نسبتا سرد و روزها همچنان گرم است. انتقال از هوای گرم روز که توأم با کار و حرکت است به هوای سرد شب که قرین سکون و استراحت است خود بزرگترین مایه سرماخوردگی و زکام می‌شود، در ماه آب رودل و امتلاء معده که علت مهم سرماخوردگی و تأثیر هوا است بیشتر اتفاق می‌افتد زیرا روزها بواسطه گرمای زیاد اشتهای کاملی بغذا پیدا نمی‌شود در عوض شبها از نظر خنکی هوا اشتها کاملا مهیا است و غذای بیشتری خورده می‌شود.

معالجه فوری و موقت زکام آنست که چند دقیقه‌ای زیر دوش آب گرم بایستند آنقدر که رفع زکام محسوس شود و یا دستمالی را مکرر باتش گرم کرده روی سر بیندازند و یا از بخار تخم گشنیز و عناب استفاده کنند اما علاج قطعی آنست که از خوردن غذا تا میتوانند امساک کنند و در صورت ناچاری بغذاهای سبک و میوه قانع باشند.

طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۴۸

### شیرهای بسته شده

و ینفع فیه شرب اللبن الرائب. (۱) خوردن ماست و دوغ در ماه آب نافع است.

بعد از شیر و پنیر- ماست یک غذای کاملی است ولی عمده مزیت ماست خاصیت ضد عفونی طبیعی اوست. معده و روده‌ها را با چیزهای بسیاری میتوان ضد عفونی کرد ولی بیشتر آنها غیر طبیعی است، معده و روده‌ها را تنبل و غدد را از میزان ترشح درست منحرف می‌کند. میکربهای مفید امعاء را نیز نابود می‌کند ولی ماست این ضررها را ندارد میکربهای مفید را نابود نمی‌کند و بخلاف چیزهای دیگر که اغلب آنها موجب تحریک و ناراحتی اعصاب می‌باشد باعصاب سکون و آرامش می‌دهد. ماست با عمل ضد عفونی طبیعی خود هیچ نوع التهابی در امعاء و معده پدید نمی‌آورد.

ماست علاوه بر عمل ضد عفونی مولد ویتامین ب زیاد می‌باشد صرف نظر از آنکه خود بمقدار زیادی ویتامین ب دارد، ماست املاحی را که در بدن رسوب کرده و مولد سوداء، شده‌اند تحلیل می‌برد و جذب بدن می‌گرداند بنا بر این ماست در معالجه سوداء و خارش‌های جلدی بسیار نافعست. در هوای گرم که بلغم رو بکاهش می‌گذارد و صفراء غلبه می‌کند و رطوبت بدن کم می‌شود ماست بهترین غذا و دواست زیرا رطوبت را زیاد و صفرا را کم و در نتیجه از شدت تأثیر

طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۴۹

آفتاب می‌کاهد و در تابستان که اغلب گوشت‌ها فاسد و غذاها ناسالم و هوا کثیف و آلوده است بهترین وسیله‌ای است که با انواع بیماری‌ها مبارزه میکند.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۵۰

#### بوهای خوش

و یجتنب فيه الجماع و المسهل و یقل من الرياضة و یشم من الرياحین الباردة. (۱) در ماه آب از عمل جماع و خوردن مسهل باید پرهیز کرد و از کارهای سخت و پر زحمت باید کم نمود، از گلهای سرد مزاج باید استشمام کرد. ماه آب آخرین ماه فصل تابستان است در این ماه ضعف بدن و مزاج کاملاً محسوس میگردد و اشتهای طبیعی معده و مزاج آشکار می‌شود و این بعلت خنک شدن هوای شبها در این ماه است. تبخیر پی در پی مایعات بدن در سه ماه تابستان و تحریک فوق العاده غدد یکنوع خستگی و فرسودگی در بدن باقی میگذارد، در ماه آب فرسودگیها کاملاً خودنمایی میکند و لذا از مجامعت و خوردن مسهل که مولد ضعف زیاد میباشد در این ماه حتی الامکان باید اجتناب کرد و بعلت تقلیل زیادی که مایعات بدن پیدا کرده‌اند از کارهای سخت نیز باید خودداری نمود زیرا کارهای سنگین انرژی زیادتری مصرف میکند و تولید حرارت بیشتری مینماید زیاد شدن حرارت با نبودن رطوبت بقدر کافی موجب انجماد مزاج و خصوص خشکی دماغ و سبب جنون و اختلال می‌شود. کم شدن رطوبت مغز موجب فرسوده‌گی اعصاب دماغ و دستگاه تفکر و احساس میگردد اعصاب را بانحاء خوردنیها و تزریقات

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۵۱

تقویت میکنند ولی بهتر و مؤثرتر از همه بوئیدن گلهای تر و خشک است، بوها مستقیماً با مغز ارتباط پیدا میکنند در صورتی که خوردنیها و تزریقات بوسائط بسیاری با مغز مربوط میشوند.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۵۲

#### [فصل پائیز]

#### آغاز پائیز

ایلول ثلثون یوما فيه یطیب الهواء و یقوی سلطان المرة السوداء و یصلح شرب المسهل و ینفع فيه اكل الحلاوات. (۱) ایلول اول ماه پائیز و سی روز است. در این ماه هوا پاکیزه و خوشبو میگردد، استیلای مره سوداء نیرومند می‌شود نوشیدن مسهل صلاحیت پیدا میکند و در این ماه خوردن شیرینی‌ها سودمند است. در فصل تابستان بواسطه گرمای هوا بلغم بحد افراط کاهش یافته و صفراء غلبه میکنند در اول پائیز که بلغم بمقدار کمی باقی مانده و صفراء نیز بر اثر برودت هوا از طغیان افتاده است قهراً سوداء غالب می‌شود. بعضی از انواع ویتامینها و املاح وقتی زیادتر از حد لزوم مصرف شود در قسمتهائی از بدن ذخیره می‌شود از جمله برخی از ویتامین‌های گروه ب است که در کیسه صفراء جمع آوری میگردد تجمع این قبیل ویتامینها همیشه بعلت زیادی مصرف آنها نیست بلکه جهات دیگری هم دارد که بان اشاره خواهد شد. در ماه آخر تابستان بواسطه خنکی شبهای آن و زیاد شدن اشتها و بیشتر خوردن غذا صفراء وارد خون می‌شود در پائیز املاح وارد شده در خون رسوب میکند و بصورت سوداء درمی‌آید سوداء خون را قلیائی میکند (شور و تلخ میگرداند) و ترشی خون کم می‌شود.



### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۵۳

برای دفع مواد زائد خون خوردن مسهل ضرورت پیدا میکند و بجهت حفظ تعادل خون و جبران کمبود ترشی آن خوردن شیرینجات لازم می شود.

کلمه مرة که حکایت از تلخی و شوری سوداء میکند عبارت دیگر قلیائی شدن خون است.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۵۴

#### از انواع گوشتها

و اصناف اللحوم المعتدل كالجداء و الحولى من الضأن و یجتنب فیہ لحم البقر و الاكثار من الشواء (۱) در ماه ایلول (اولین ماه پائیز) خوردن گوشتهای معتدل نافع است مانند گوشت بز يك ساله و گوسفند يك ساله، و از خوردن گوشت گاو و زیادروی در گوشت های بریان شده باید پرهیز کرد و از نظر اختلاف هوا و تأثیر مختلف آن در مزاج باید در خوردن گوشت احتیاط کرد.

مقصود از اعتدال گوشت ممکن است از نظر طبیعت آن و باصطلاح قدما میانه سردی و گرمی باشد یعنی خواص طبیعی اشیاء که از آثار و عوارض پی بچگونگی آنها میبردند و گاهی از علم بنحوه ترکیبات و مواد آنها متوجه خواص و آثار آنها میگشتند.

ممکن است مراد از اعتدال میانه سن باشد و جمله بعد آن را تفسیر میکند زیرا حیوانی که رشد طبیعی خود را پیدا نکرده مانند میوه کال واجد همه مزایای طبیعی خود نیست و حیوانی هم که پیر شده باشد مانند میوه پوسیده و گندیده خواص طبیعی خود را از دست داده است بره ها و بزغاله های کوچک و بره تودلی و جوجه های مرغ و غیره گرچه گوشتشان از نظر لطافتی که دارد مطبوعتر است ولی از جهت بیماریهای ارثی تأمین نمیدهد زیرا امراضی که از راه توارث بفرزند میرسد از اول خود را نشان نمی دهند مدتی باید سپری شود تا آشکار گردند.

گوشت حیوانات پیر نیز شامل مضرات بسیاری است که از جمله آنها تحريك فوق العاده اعصاب میباشد.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۵۵

#### خربوزه و خیار

و دخول الحمام و یجتنب فیہ اكل البطیخ و القثاء. (۱) از رفتن بحمام در ماه ایلول باید اجتناب نمود و از خوردن خربوزه و خیار نیز باید دوری جست.

مقصود از اجتناب از حمام ترك نظافت نیست بلکه منظور آنست که در ماه اول پائیز در گرمخانه رفتن و با آب داغ خود را شستشو دادن مفید نیست زیرا آب گرم چربی روی پوست را برطرف می کند و مسامات را کاملاً باز مینماید و بدن را بیشتر آماده تنفس و جذب اکسیژن و هوا میکند گرچه این عمل ذاتاً خوب است اما در اول پائیز که هوا مسموم میباشد ضررش بیش از منفعت است و این مطلب را تأثیر سوئی که هوای پائیز در درختان میکند روشن و مدلل میسازد.

مقصود از بطیخ که در ماه ایلول خوردنش ممنوع است ظاهراً خربزه شهری و دسته انبوه (دستمبو) است و مراد از قثاء که از خوردن آن در این ماه تحذیر شده خیار چنبر است.

و شاید منع از خوردن این دو نوع میوه در فصل پائیز بعلة آنست که هر دو دارای اشعه رادیو اکتیو هستند و بجهت داشتن این خاصیت بحد زیاد بدن را مستعد تب و لرزهای پی در پی میکند و این کار اگر چه یکنوع خدمت طبیعت



است اما این خدمت در فصل پائیز که اشعهٔ ما وراء بنفش خورشید کمتر بدن ما میرسد مفید واقع نمی‌شود.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۵۶

#### ماه دوم پائیز

تشرین الاول احد و ثلثون یوما فيه تهب الرياح المختلفة و يتنفس فيه ریح الصبا و یجتنب فيه الفصد و شرب الدواء. (۱) تشرین اول ماه دوم پائیز و سی و یک روز می‌باشد در آن بادهای مختلف میوزد و باد صبا نفس میکشد در این ماه از فصد (رگ زدن) و آشامیدن دوا باید اجتناب کرد.

بادهای از نظر تاثیرهای مختلفی که دارند و باعتبار اختلاف جهاتی که در وزیدن آنها است بنامهای مختلفی نامیده شده‌اند.

عواصف - بادهائیست که بر اثر تراکم شدید موجب شکستن درختها و خراب کردن عمارتها و غرق کردن کشتیها و خلاصه ایجاد طوفانهای سخت و مهیب است.

حوامل - بادهائیست که حامل اجرام صغار جوی گرد و خاک و میکرب و بوهای مختلف و سرما و گرما و انواع بیماریها است و ریح السموم از دستهٔ آنها است.

لواحق - بادهائیست که مانند روح در بدن درختها می‌دمد و حیات آنها را تجدید میکند و آنها را ببارها و شکوفه‌ها آبتن میکند و موقع وزش این باد هنگام بهار است.

ریح الشمال - بادی است که از سمت شمال میوزد و غالبا همراه سرما و خشکیست.

ریح الصبا - از طرف مشرق می‌آید و خوشترین نسیم‌ها است.

در فصل پائیز چون خون از هیجان ساقط می‌شود رگ زدن مفید

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۵۷

نیست و چون مزاج حیوان و نبات آمادهٔ قبول تحفه‌های طبیعت نیست و تنها با استفاده از ذخایر قبلی خود اکتفا میکند آشامیدن دوا مصلحت نمی‌باشد.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۵۸

#### چه کار و چه چیز؟

و یحمد فيه الجماع و ینفع اكل اللحم السمین. (۱) در این ماه اعمال غریزهٔ جنسی پسندیده است و خوردن گوشت پروار و چرب سود می‌بخشد.

قدمای از اطباء معتقد بودند که هر مرتبه که عمل مجامعت تکرار شود و هر مقداری از انسان و حیوان دفع منی گردد چندین گام بسوی مرگ نزدیک شده و قسمتی از جان و قوای خود را از دست داده است.

علم امروز میگوید منی همواره در بیضه‌ها تشکیل می‌شود و چون زیاد شد خود بخود در خواب یا بیداری دفع می‌گردد جلوگیری از دفع منی و جمع‌آوری آن در کیسه‌های بیضه ثمری برای حفظ قوی ندارد و اصولا ربطی با نیروی بدن از نظر علم امروز آشکار نیست.

ولی این را نمی‌شود منکر شد که دفع منی خصوص با اراده و توجه نفس اعصاب را فوق العاده تحریک میکند و تحریک فوق العاده اعصاب موجب فرسودگی آنها و عوارض بسیاری خواهد بود.

در ماه دوم پائیز اعصاب بدن ما مانند درختان یکنوع آرامش و خواب طبیعی دارند عمل مجامعت آنها را از خواب آلودگی بیدار کرده و بیک تحرك معتدل و مفید و امیدارد.

خوردن گوشت چرب دستگاه تناسلی را آماده تر و بدن را برای کارهای سخت مهیا و از تأثیر برودت هوا مصونیت میدهد.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۵۹

#### انار ترش بعد از غذا

و الرمان المر و الفاكهة بعد الطعام (۱) در این ماه خوردن انار ملس و میوه بعد از طعام سودمند است.

میوه‌ها هر کدام و هر نوعی از آنها دارای خواصی مخالف و ویتامین‌ها و املاح مختلفی هستند و بهمین جهت هر یک از آنها در معالجه بیماری مخصوصی نافعست ولی برای آنکه بتوانیم آنها را جزء برنامه غذایی خود قرار دهیم لازم است تابع فصل و محیط باشیم یعنی در هر محل و شهرستانی که بسر میریم از میوه مخصوص آنجا بخوریم و در هر فصلی از زمان هستیم از میوه‌های حاصل در آن فصل استفاده کنیم زیرا طبیعت مانند ما دچار اشتباه نمیشود چون از خود میل و اراده و اختیار ندارد کارگذار جهان او را بوظیفه خود راهنمایی میکند- تبعیت از فصول کمبود املاح معدنی ما را جبران میکند هنگام زمستان که تغذیه ما بیشتر از مواد گوشتی و چیزهائی است که ویتامین ب زیادتر دارد تحفه‌های طبیعت بیشتر میوه‌های ترش است و چیزهائی است که ویتامین ث بیشتر دارند، در فصل تابستان که بدن محتاج باب زیادتر است تحفه او میوه‌های آبدار است و در فصل پائیز که ویتامین ب بدن ما تقلیل می‌یابد میوه‌ها بیشتر شیرین و حاوی ویتامین ب است.

بطور کلی میوه‌های شیرین را بهتر است بعد از صرف غذا بخوریم چنان که خوردن میوه‌های ترش قبل از غذا نیکوتر است.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۶۰

شیرینی از نظر آنکه تبدیل به ترشی می‌شود و اسید معده را زیادتر می‌کند در هضم غذا مؤثر است ترشی از جهت آنکه غدد ترشحی امعاء و بزاق را تحريك میکند موجب تحريك اشتها و رغبت می‌گردد.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۶۱

#### با داروهای خوشبو

و يستعمل فيه اكل اللحوم بالتوابل. (۱) و گوشت را با ادویه‌جات و حبوبات مصرف کنند.

ادویه‌جات که عبارت از سائیده ساق و دانه گیاههای خوشبو و مفید است بهترین وسیله طبیعی برای ضد عفونی کردن معده و روده‌ها است.

معمولاً دواجاتی را که در طبخ غذا بکار می‌برند و یا با آن میل میکنند عبارت است از نمک- فلفل- زردچوبه- دارچین- میخک- گلپر- هل- ریشه جوز- زعفران- کنجد- خشخاش- تمر هندی- رازیانه- زنجبیل- زیره- سیاه‌دانه و غیره.

تمام داروهای 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 آنکه سرشار از مواد سفیده‌ای هستند دارای باکتریهای نیز می‌باشند که بکمک آنها ازت کاملاً جذب



می شود، از مضار گوشت آنست که از جذب ازت جلوگیری می کند و این بعلت آنست که از سایر غذاها بیشتر حرارت می خواهد و ایجاد حرارت می کند اما گوشتی که با حبوبات پخته می شود این خسارت را ببار نمی آورد. توابل که با گوشت و غذا مصرف می شود شامل انواع چاشنی ها نیز می باشد سرکه غوره و الوچه - گوجه فرنگی - گوجه ایرانی - سماق - رب انار و آب انار و لیمو و مانند آنها.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۶۲

#### پرهیز از آب و تلاش زیاد

و يقلل فيه من شرب الماء و يحمده فيه الرياضة. (۱) در این ماه از خوردن آب باید کم کرد و پرداختن بکار سخت که جوارح را به رنج بیشتری می افکند پسندیده است. در اوائل پائیز که هوا کمی سرد شده و عمل تعریق خیلی کم می شود احتیاج بدن به رطوبت نیز کاهش می یابد نوشیدن آب بمقدار زیاد باعث زیادی رطوبات و سستی اعصاب و کندی ذهن و سوء هاضمه و مایه استعداد مزاج برای امراض بسیار میگردد علاوه میل طبیعی باب نیز کم می شود نوشیدن مایعات بحد افراط بر خلاف طبیعت و خواهش بدنست و موجب اختلالات زیاد خواهد شد. در فصل گرما چون عمل تعریق بیشتر انجام می گیرد يك قسمت از ترشی بدن از راه مسامات خارج می شود در نتیجه پوسته ای از ترشی روی پوست بدن کشیده و آن را از ابتلای بامراض جلدی و سوداوی مصونیت میدهد. در پائیز و زمستان چون عمل تعریق کم می شود قهرا ترشی کمتر خارج شده و خارش ها و انواع اگزماها بروز میکند. برای تحريك غدد ترشحي عرق در پائیز باید بکارهای سخت پرداخت تا نتیجه فوق حاصل گردد. تحريك اعضاء و جوارح در هوای سرد فواید بسیاری دارد که از جمله باز شدن مسامات بدن و تسهیل عمل تنفس در هوای

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۶۳

آزاد است.

تحريك اعضاء بدن را گرم میکند و با تقابل سرمای خارجی اعتدالش محفوظ می ماند.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۶۴

#### پایان پائیز

تشرین الآخر ثلثون یوما و ینهی فیه عن شرب الماء باللیل. (۱) تشرین آخر آخرین ماه پائیز است در این ماه از آشامیدن آب در شب نهی شده.

آب یکی از مواد ترکیبی موجودات زنده (حیوان و نبات) است، گرچه آبی که می خوریم مستقیما جذب بدن ما نمی شود و کارخانه کالبد سازی ما مواد ترکیبی خود را از هر چیز کامل و ساخته و پرداخته تحویل نمیگیرد بلکه مواد اولیه آنها را گرفته در خود ترکیب میکند و یا مرکبات را گرفته در خود تجزیه و تحلیل می نماید بهر نحو که می خواهد خودش درست میکند.

مثلا بدن ما نور می خواهد اما نور چراغ بدرد ترکیب بدن ما نمیخورد، گاز ذغال می خواهد اما نمیتواند مستقیما آن را از ذغال بگیرد همچنین آب می خواهد ولی باید خودش آن آب را بسازد آبی که می نوشیم مانند آبی که در رادیا تور ماشین

میریزند کارخانه بدن را از خطر سوختن نگه میدارد و به تبخیر خود حرارت معتدل و فشار لازم تولید میکند سموم بدن را از نسوج گرفته بخارج میفرستد.

در شبهای ماه آخر پائیز عمل تبخیر کم می شود و مصرف آب کاهش می یابد آشامیدن آب زیاد عکس العمل دارد یعنی حرارت را کمتر و عمل تبخیر را ضعیف تر میکند و این خود موجب کندی عمل غدد و امراض بسیاری می شود که روماتیسم قلبی از ردیف آنهاست.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۶۵

#### ناشتا

و یشرب بكرة كل يوم جرعة ماء حار.

و یجتنب اكل البقول كالكرفس و النعناع و الجرجير. (۱) در این ماه نیکو است که هر صبح جرعه ای از آب گرم بیاشامند و از خوردن سبزیجاتی مانند کرفس و نعناع و ترتیزک (بیجاری) دوری کرد.

در ماه آخر پائیز بدن از لحاظ تبدیل و تحلیل مواد ترکیبی بسیار تنبل است، سستی بر اعصاب غلبه می کند و یکنوع حالت ضعف و کسالت که خمیازه و چرت از عوارض مشهود آنست بانسان دست میدهد کرفس و نعناع گرچه از سبزیجات مقوی هستند ولی از نظر آنکه منوم (خواب آور) نیز می باشند و اعصاب را تسکین می دهند خوردن آنها بر ضعف و کسالت می افزاید، تره تیزک فشار خون را پائین می آورد و از این جهت در آخر پائیز که قاعدتا خون فشاری زیاده از حد لزوم ندارد مصلحت نیست.

آشامیدن آب گرم در صبح خصوص ناشتا ضربان قلب را شدید می کند و با این عمل یکنوع هیجانی در اعصاب و مجاری خون پدید می آورد و این بهترین نتیجه ای است که در آخرین ماه پائیز از خوردن آب گرم می توان گرفت زیرا همان طور که گذشت عمده علت کسالتها و سستی ها در آخرین ماه پائیز از تسکین افراطی اعصاب و کندی جریان خونست علاوه آشامیدن آب گرم صبح ناشتا امعاء و احشاء را نرم کرده اشتها را زیاد و کار هضم را تسهیل مینماید.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۶۶

#### [فصل زمستان]

#### آغاز زمستان

كانون الاول احد و ثلثون يوما يقوى فيه العواصف و تشتد فيه البرد و ينفع فيه كلما ذكرناه في تشرين الآخر و يتقى فيه الحجمة و الفصد و يستعمل فيه الاغذية الحارة بالقوة و الفعل. (۱) کانون اول سی و یک روز است. بادهای شکننده در آن نیرو می گیرد، سرما در آن شدید می شود و آنچه در ماه تشرين آخر ذکر کردیم در این ماه سود می بخشد از حجامت و فصد باید پرهیز نمود در این ماه از غذاهائی که طبیعتا و فعلا گرم است باید مصرف کرد.

کانون اول اولین ماه زمستان است در این ماه بواسطه سرمای یک نواختی که فصل پیدا می کند اختلالات روحی و عصبیتهائی که در فصول دیگر خصوص در هوای گرم موجب بالا رفتن فشار خون می شد کمتر اتفاق می افتد بنا بر این خون گرفتن نه تنها مفید نیست بلکه گاهی موجب کم خونی هم می گردد علاوه کم کردن خون شخص را دچار ضعف موقت می کند از حرارت بدن میکاهد در نتیجه بدن بیشتر تحت ابتلائات زکام و سرماخوردگی و امراض دیگر واقع می شود.



ظاهراً مقصود از غذائی که بالقوه گرم باشد گرمی طبیعت اوست و منظور از گرمی بالفعل داغ بودن او باتش است.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۶۷

خوراکی هائی که از نظر قدما طبعاً گرم است همانا است که از نظر علم امروز غالباً دارای انواع ویتامین ها خصوص گروه ب بوده و از نوع ویتامین ث بقدر کافی نداشته باشد.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۶۸

#### ماه دوم زمستان

كانون الآخر احد و ثلثون يوما يقوى فيه غلبة البلغم و ينبغى ان يتجرع فيه الماء الحار على الريق و يحمد فيه الجماع. (۱) كانون آخر سی و يك روز است در آن بلغم غلبه می کند و سزاوار است ناشتا جرعه ای از آب گرم بیاشامند و مجامعت در این ماه نیکو است.

كانون آخر دومین ماه زمستان است بواسطه سرمای زیاد عمل تعریق خیلی ضعیف و بقدر کافی مایعات زائده بدن دفع و تبخیر نمی گردد آشامیدن آب گرم در حال ناشتا مطبوع و موجب تحریک غدد و ازدیاد ترشح و دفع زواید مایعات بدنست عطش را فرو می نشاند و از این راه چیزی بر مایعات بدن نمی افزاید، آشامیدن آب گرم در حال ناشتا ساده ترین مسهل مطبوعی است که بلغم را می کند کبد و کلیه را بکار می اندازد و اشتها را زیاد می کند، مجاری تنفس را پاک می نماید.

مایعات زائده ای که در این ماه غلبه می کند موجب سستی عمل غدد و کمی ترشح آنها می شود.

جماع در نخود مغز تأثیر مینماید و از آنجا تمام اعصاب را بخود مشغول می سازد.

تحریک اعصاب بزرگترین وسیله تحریک غدد مختلف بدن است و بکار افتادن آنها دافع بلغم پس جماع (بحد اعتدال) نه تنها سستی

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۶۹

نمی آورد بلکه ضعف و سستی را که بیشتر از غلبه بلغم پدید می آید جبران می نماید- قدمای از اطباء می گویند حمام و آب گرم نوشیدن بلغم را آب می کند.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۷۰

#### سبزی ها و حبوبات

و ينفع الاحشاء فيه مثل البقول الحارة كالكرفس و الجرجير و الكراث. (۱) سبزیهای گرم مانند کرفس و تره تیزک و کاور در این ماه برای روده ها سودمند است.

کرفس گیاهی است مقوی و اشتها آور و از نظر اینکه آهک بسیار دارد در تحلیل رسوبات بدن خیلی مؤثر است و چون مواد مسموم را بیشتر از راه مسامات و بوسیله عمل تعریق خارج می سازد آن را از دسته سبزیجات حار می شمرد (بعضی آن را خنک میدانند).

این گیاه دارای املاحی مانند پتاسیم و سودیم و ویتامین آ و ب و ث میباشد، چنانچه آب کرفس را روزی یک لیوان بیاشامند و تا یکماه ادامه دهند در معالجه روماتیسم بسیار سودمند است و شیر برگ کرفس برای درمان تب مالاریا تجویز شده باین ترتیب که هر روز سه بار و هر باری ۲۰۰ گرم در فاصله معین میل شود.

تره تیزك و انواع آن که بنام بولاغ‌اوتی و شاهی نامیده می‌شود دارای آهن و فسفر میباشد و مقدار زیادی ویتامین ث دارد و ادرار را زیاد می‌کند. این گیاه بعلت داشتن ید و زیاد کردن ترشح سبب آدم مهیج است و بجهت داشتن ویتامین ث در بیماری قند و امراض جلدی فوق العاده مفید است.

انواع تره فشار خون را بالا و پائین می‌آورند و برای درمان

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۷۱

کلیه عفونت‌ها سودمند است کاور نیز بیشتر از خواص این دو گیاه را دارد باضافه آنکه مولد حرارت است بدن را گرم و استخوانها را نرم و امعاء را ضد عفونی می‌کند.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۷۲

#### ماساژ با روغن معطر

و التمریخ بدهن الخیری و ما ناسبه. (۱) و مالیدن روغن شببو بدن و آنچه مانند اوست نافعست. در ماه کانون آخر که دومین ماه زمستان است اعصاب را یکنوع سستی و سکون فرا می‌گیرد استخوانها سخت می‌شود، پوست بدن دچار خشگی می‌گردد، جریان خون در عروق مشکل می‌شود، سرمازدگی، سردرد، کمردرد، زکام، آب ریزش چشم و بسیاری از کسالت‌های دیگر عوارض اختلالات فوق است. بهترین درمان طبیعی و مفید ماساژ با روغن است، روغن شببو و زیتون و گل سرخ مفیدترین مایعی است که در ماساژ بکار می‌رود.

ماساژ استخوانها را نرم می‌کند جریان خون را تسریع مینماید در مورد تصلب شرائین و فشار خون بسیار مفید است. ماساژ عمل تعریق را آسان می‌سازد و با ازدیاد ترشح غدد سمومات را بیشتر خارج می‌کند. ماساژ اعصاب را از سکون و تحریک افراطی هر دو آسوده می‌کند، در بدن تولید حرارت می‌نماید. ماساژ روی شکم بهترین وسیله معالجه سوء هاضمه و بعضی از انواع اسهالها است. معده و روده‌ها را نیرومند می‌کند- عمل هضم را تسهیل می‌نماید و امتلاء را برطرف می‌سازد.

ماساژ باید در هوای آزاد و نسبتاً گرم و در حالی که بیمار کاملاً استراحت کرده باشد انجام گیرد.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۷۳

#### پایان زمستان

شباط ثمانية و عشرون یوما تختلف فيه الرياح و ينفع فيه اكل الثوم. (۱) شباط بیست و هشت روز است در آن بادهای مختلف می‌وزد خوردن سیر سودمند است.

در این ماه فشار خون بالا می‌رود و برای حفظ اعتدال آن خوردن سیر مفید است سیر فشار خون را پائین می‌آورد و این خاصیت تابع خواص دیگر آنست زیرا سیر قوه باه را تقویت میکند ادرار را زیاد و عروق شعریه را باز میکند و این خاصیت‌ها در پائین آوردن فشار خون بسیار مؤثر است.

سیر معده را ضد عفونی میکند میکربها را خصوص میکرب وبا و گریب را می‌کشد جهاز تنفس را نیرومند می‌گرداند و برای درمان سل و برنشیت خیلی نافعست در مورد اسهال و ضعف معده و کندی اعصاب و ذهن سودمند است پیاز مغز را قوی می‌گرداند.

سیر دارای ویتامین ث و ب میباشد و برای روماتیسم و نقرس بسیار مفید است.

ضماد سیر بهترین مسکن دردهای موضعی است.

خوردن سیر برای اشخاصی که معتاد بافیون هستند خوب نیست.

خوردن سیر با انواع گوشتها خصوص ماهی و قرمه و برنج از

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۷۴

ابتلای بکمبودی ویتامینها جلوگیری می کند- برای از بین بردن بوی آن مقداری سبزی تازه بجوید و میل نمائید  
خوردن کپسول کلرفیل نیز بوی سیر را نابود میکند.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۷۵

#### پرنده و شکار

و لحم الطیر و الصیود. (۱) خوردن گوشت پرنده و شکار در آخرین ماه زمستان نافع است.

در اواخر زمستان از جهت آنکه هنوز سرمای زننده آن گاهی ما را تعقیب می کند بدن ما نسبت بماههای بعد محتاج بحرارت بیشتری است در میان خوراکی ها گوشت حرارت زیادتری تولید می کند.

در این ماه سلولهای بدن ما باید بیدار شوند. خوردن گوشت محرك اعصاب است و این خدمت را انجام می دهد ولی چون فعالیت سلولها و تحلیل و تبدیل مواد ساختمانی تن شروع می شود بهتر آنست از میان گوشتها سالمترین و سبک ترین آنها را انتخاب کرد.

گوشت پرندگان بعلل بسیاری از جمله بعلت آنکه بهتر میتوانند از راههای طبیعی تغذیه کنند سالمتر و از نظر مواد غذایی و املاح معدنی کاملتر است.

بهتر آنست که از گوشت پرندگان آزاد (نه اهلی) شکاری و دریائی استفاده کنیم مواظب باشید گوشت پرندگان سالمی بدست بیاورید بنا بر این از خریدن پرندگانی که ذبح شده بازار می آورند حتی الامکان اجتناب کنید.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۷۶

گوشت شکار- حیوان غیر اهلی چون از علفهای تازه و طبیعی تغذیه میکند و از آب و هوای آزاد و نور آفتاب حد اکثر استفاده را مینماید سالمتر و گوشت آنها کاملتر است اما بشرطی که شکار را بترس و اضطراب نینداخته باشند چه این کار گوشت حیوان را زهرناک میکند.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۷۷

#### خشکبار

و الفاكهة اليابسة. (۱) و خوردن میوههای خشك مفید است.

مراد از میوههای خشك ظاهرا خشکبار است مانند پسته و بادام و فندق و گردو و سنج و امثال آن.

پسته از نظر قدما گرم و خشك است و باصطلاح دانشمندان جدید دارای مقدار زیادی ویتامین ب و فاقد ویتامین ث میباشد- پسته مقوی است و خون را زیاد میکند- باه و حافظه و دماغ را تقویت میکند، بدن را فربه و مجاری تنفس را باز مینماید، فندق روده و معده را نیرومند میکند روغن آن بهترین داروی سینه درد و سرفه و ریزش موی است و دارای مقدار زیادی کلسیم و املاح معدنی است غیر از ویتامین ث. بادام برای تقویت حافظه و باصره بسیار مفید و در مورد



دردهای سینه و شکم سودمند است سرفه خشک را مداوا میکند- در زخم روده مورد استفاده است و دارای ویتامین آ و ب و قند و سقز و چربی و مواد سفیده‌ای و آهک و فسفر میباشد و از ویتامین ث مقدار قابل توجهی ندارد و بهمین جهت قدما آن را گرم و تر میدانند.

گردو دارای آهن و فسفر و مس و ویتامین ب و ث میباشد، ملین و مقوی باه است کرم معده را دفع میکند- برای بیماران سل و قند نافع است.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۷۸

سنجد دارای مقدار زیادی ویتامین ك و جوهر مازو است و ضد اسهال و خونریزی میباشد برای سینه مفید و سموم معده و روده‌ها را زایل و درد سر را تسکین میدهد.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۷۹

#### شیرینی کمتر

و يقلل من اكل الحلاوة. (۱) در ماه شباط باید از مقدار مصرف شیرینی کم کرد در فصل زمستان خصوص در اواخر آن پوست بدن خشک و استخوانها سخت و پوک می‌شود جریان خون نیز دچار اشکال میگردد امراض جلدی زیاد می‌شود، حصبه فراوان میگردد، روماتیسم و نقرس بسیار مشاهده می‌شود.

پیدایش و ازدیاد این گونه امراض البته بجهت اختلالاتی است که در مزاج پیدا می‌شود و در آن سخنی نیست چیزی که قابل بحث و گفتگو است این مطلب است که آیا علل بیماری منحصر بکمبود ویتامینها و املاح معدنی و تسلط میکروبها است یا موجبات دیگری هم میتواند داشته باشد، تحقیق آنست که تندرستی ما شرائط زیادتری لازم دارد و تأمین حواس پنجگانه از جمله آنها است مثلاً از اقسام ویتامینهایی که در بدن ما لازم است ویتامین ث و گروه ب میباشد این دو نوع ویتامین را بمقدار کافی میتوان از هسته‌های تلخ میوه‌ها استفاده کرد حال اگر مدتی برای تأمین این دو احتیاج جز به هسته‌های تلخ نپردازید خواهید دید که چگونه تمام مفاصل شما از هم جدا می‌شود پوست بدن شکاف‌ها و ترک‌های زیاد پیدا می‌کند چشم جایی را نمی‌بیند و هزاران خلل دیگر نظم بدن ما را درهم میریزد. عوارض فوق بر اثر آنست که ذائقه ما سهم شیرینی خود را نگرفته و از این

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۸۰

راه نیروی الکتریکی بدن را تأمین نکرده است ولی افراط در خوردن شیرینی‌ها نیز عوارض سوء دیگری را در بر دارد که به بعضی از آنها فوقا اشاره شد.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۸۱

#### کوشش و کار

و یحمد فيه كثرة الجماع و الحركة و الرياضة. (۱) اعمال غریزه جنسی و حرکت باعضاء و پرداختن بکارهای سخت در این ماه بمقدار زیاد پسندیده است.

ماه شباط آخرین ماه زمستان است. بعد از این ماه فصل بهار شروع می‌شود در آن فصل فعالیت نباتات و حیوانات آغاز می‌گردد.

فعالیت در عالم نبات و حیوان تعقیب بیدار شدن اعصاب و جنبش سلولهای ترکیبی آنها است. در سرمای زمستان



اعصاب را یکنوع رخوتی فرامی گیرد و سلولهای مرده همچنان در جای خود مانده ایجاد سده‌ها و تصلب میکنند. کثرت عمل مجامعت در ماه شباط و حرکت و تحمل کارهای سخت اعصاب را بیدار میکند عمل تعریق را قوی میگرداند سلولهای مرده را تحلیل برده بیرون می‌افکند و صحنه بدن را برای فعالیت سلولهای زنده وسیع میگرداند و دنبال این خدمات‌ها شرایط تندرستی و نشاط روح و بدن را تکمیل میسازد.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۸۲

#### شراب حلال

صفة الشراب الذی یحل شربه و استعماله بعد الطعام. (۱) توصیف شرابی که آشامیدنش حلال است و بعد از طعام مصرف می‌شود.

شرح این شربت در صفحه ۵۶ گذشت و چیزی که در اینجا تذکرش لازم است اینست که احکام اسلام تابع مصالح است چیزی را که از آن نهی شده است بعلت آنست که آن چیز زیانهای را در بردارد و شراب خمر چنین است. در باره مضرات شراب طب قدیم و جدید اتفاق دارند و چندان در آن سخن رانده‌اند که جای گفتگو نمانده است ولی چیزی که شایان ذکر است اتفاق همه ادیان در بدی و حرمت آن است اینک برای نمونه چند موردی از آن در اصحاح ۱۰ سفر لاوین آیه ۸ پروردگار بهارون میفرماید شراب و سکر آورنده نخور تو و پسرهایت ... تا آنکه نمیرید ... و تا تمیز داده شود بین خوب و حلال و نجس و پاک.

در کتاب امثال سلیمان علیه السلام اصحاح ۲۳ آیه ۲۰ خداوند خطاب بسلیمان میفرماید نباش در میان شرابخواران. انجیل لوقا اصحاح اول خطاب بزکریا علیه السلام است بزودی پسری برایت متولد می‌شود ... بزرگ است او در نزد پروردگار شراب و مست کننده‌ای نمیخورد.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۸۳

کتاب یوشع پیغمبر علیه السلام اصحاح ۴- آیه ۱۱ زنا و شراب قلب را میمیراند. کتاب حبقوق نبی علیه السلام اصحاح ۲- آیه ۵- خمر نجاست است.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۸۴

#### صلاح و فساد بدن

فان صلاح البدن و قوامه یكون بالطعام و الشراب و فساد یكون بهما (۱) پس بدرستی که صلاح بدن و پایداری آن بطعام و شراب است و فسادش نیز بآنها است.

بدن انسان از دو جهت محتاج بعلت مادی است: برای اینکه ترکیب شود و صورتی پیدا کند، و برای آنکه باقی بماند و بتواند زندگی کند.

بقول دانشمندان علت مبقیه همان علت موجد است یعنی چیزی که در پیدایش موجودی مداخلیت دارد در دوام و بقای آن موجود نیز دارای مداخلیت است تا چندین سال پیش خاصیت مواد غذایی را منحصر در تولید حرارت لازم میدانستند و بهمین جهت منتشر کردند که در آتیه نزدیک بشر محتاج باین همه وسائل عریض و طویل برای پر کردن شکم و امعاء خود نمی‌باشد زیرا غذا سوخت بدن را تأمین میکند و این سوخت را می‌شود در يك دانه قرص یا کپسول و یا يك آمپول تهیه کرد و روزی که این کار بشود دیگر احتیاجی باین همه ظروف و تشکیلات آشپزخانه و

رستوران‌ها، خوار و بار فروشی‌ها، کشت و ذرع‌ها نخواهد بود آن روز نیازی بمعده و روده و دندان و مجاری ادرار و دفع فضولات نیست و خیلی از اعضای بدن زائد خواهد بود.

مبنای این تخیلات آن بود که مواد ترکیبی بدن را همان مواد

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۸۵

غذائی نمیدانستند و برای غذا جز خاصیت تولید حرارت چیزی قائل نبودند یا بهتر گوئیم با آنکه بر خلاف بعضی از فلاسفه و حکما قائل باصل حرارت نبودند و ساختمان بدن را از حرارت صرف نمی‌دانستند مواد غذائی را در ترکیبات بدن مدخلیت نمی‌دادند و در حقیقت میان علت وجود و علت دوام فرق می‌گذاشتند علم امروز ثابت کرد که فرضیه فوق صرف خیال و غلط محض است، بدن از موادی تغذیه میکند که از آنها درست شده باشد و هر کدام که در ترکیبات بدن بقدر کافی داخل نشود بدن بکمبود آن ماده دچار شده و مقاومت خود را برابر امراض از دست میدهد. مطلب فوق یکی از چیزهایی است که علم امروز دعوی کشف آن را دارد ولی چنان که می‌بینید در هزار و چند صد سال قبل امام هشتم شیعیان این حقیقت را بی‌پرده بیان فرموده است.

صلاح بدن یعنی چیزی که بدن را صلاحیت و صورت میدهد قوام بدن یعنی چیزی که بدن را بعد از ترکیب و صلاحیت نگه میدارد علت هر دو، خوردنی و آشامیدنی است. میفرماید:

فان اصلحتهما صلح البدن و ان افسدتهما فسد البدن. (۱) یعنی اگر آن دو را نیکو تغذیه کنی بدن سالم و اگر بد تغذیه کنی بدن فاسد میگردد.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۸۶

#### نیروی روان

و اعلم ان قوة النفوس تابعة لامزجة الابدان. (۱) و بدان که نیروی روانها پیرو مزاجهای بدنها است.

نفوس جمع نفس است - نفس گاهی اطلاق بر روح بخاری می‌شود که بآن خون در جریان و قلب در ضربان و بدن دارای حرکت و حرارت است.

گاهی مقصود از نفس روح حیوانی است که بآن چشم می‌بیند و گوش می‌شنود حواس محسوسات خود را تشخیص میدهد و گاهی منظور از آن روح ارادی است که آن را روح حیوانی نیز می‌گویند:

دست میگیرد، پای میرود، زبان می‌گوید و مانند آن. گاهی مراد از نفس روح انسانی است که حکما از آن بنفس ناطقه کلیه تعبیر میکنند در هر صورت هر کدام از انواع نفوس که باشد تابع مزاج و ساختمان بدنست.

میگویند پیش از خلقت بدن روح وجود نداشت بعد از پیدایش تن روح در او ایجاد شد این يك نحوه تبعیت است. بگفته دیگر روح قبل از بدن موجود بود ولی بعد از پرداختن تن باو تعلق پیدا کرد و مانند مرغی اسیر آن قفس شد و این نیز يك نحوه تبعیت است.

بهر اندازه‌ای که مزاج سالمتر باشد نیروی روان در او کاملتر است: دست بهتر می‌گیرد، پای بهتر میرود، زبان بهتر می‌گوید، حواس پنجگانه بهتر و کاملتر احساس میکنند و حواس باطن نیز بهتر محسوسات خود را درک می‌نمایند. این نیز يك نحوه پیروی است.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۸۷



ممکنست که مقصود پیروی قوت اراده و اختیار باشد یعنی هر اراده و اختیاری تابع ساختمان بدن و چگونگی مزاج است. امکان دارد که مراد از قوه نفوس قدرت تفکر و ادراک کلیات باشد.

یعنی هر کس بمقتضای ترکیب بدن و کیفیت مزاج تن خود فکر میکند و می فهمد.

بعید نیست که همه اینها مقصود باشد یعنی هر کس بتناسب بدنی که دارد جانی پیدا میکند و بهمان تناسب قدرت و حرکت دارد بهمان اقتضا احساس می کند فکر میکند و ادراک مینماید.

بدن ما از عناصر و مواد بسیاری تشکیل شده و چون تحت تأثیر عواملی دائما در تحلیل است عناصر ترکیبی خود را از دست میدهد.

بوسیله غذا کمبود آن عناصر جبران می شود بنا بر این بدن امروز ما غذائی است که دیروز خورده ایم.

فرزندان ما یعنی چشم و گوش و دست و پا فکر و احساس و اراده آنها هر چه هستند غذای قبلی ما بوده اند و ما هم هر چه هستیم غذای قبلی دیگران بوده ایم، باری از مقصد دور نرویم برای اینکه بدانید تا چه اندازه نیروی نفسانی تابع مزاج جسمانی است چند نمونه یاد میکنیم:

آیا قدرت و زور تابع بدن نیست؟ آیا هر چه بدن قوی تر باشد زور بیشتر نیست؟

آیا چنین نیست که امتلاء معده یا گرسنگی خصوص عطش زیاد نور چشم را کم میکند؟ غلبه صفراء شیرینی را بکام ما تلخ میگرداند.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۸۸

زکام و نزله ما را از بویائی و شنائی کامل محروم میسازد، تب و نوبه حس لامسه ما را باشتباه می اندازد بطوری که در هوای سرد احساس گرما کنیم و در هوای گرم احساس سرما بنمائیم - شرب خمر نظم دستگاه تفکر را بر هم میزند و مست را در صف دیوانگان میرد شخصی که امتلاء معده دارد و یا به تب شدیدی مبتلا است خلاف واقع تصور و قضاوت میکند.

مزاجی که بر اثر خوراکیهای ثقیل اختلال پیدا کرده موجب خوابهای پریشان و بدبینی های بی ملاک است و بعکس آنکه غذای سبکی خورده روئائی شیرین و تخیلاتی دلپسند دارد.

کسانی که صفرا در مزاجشان غلبه کرده اشیاء را متمایل برنگ زرد می بینند، دقیق و باریک بین می شوند، زیاد عصبانی میگردند، غالبا در خواب می بینند که از جاهای بلند پرت می شوند و این تخیل در بیداری نیز بآنها دست میدهد.

کسانی که سودا بر مزاجشان غالب باشد احساساتی رقیق پیدا میکنند همتی بلند و خیالاتی بالاتر از حد امکان در سر خود می پرورند اکثرا خواب می بینند که در آسمان پرواز میکنند، سوار مرکب های بادپیما هستند، در بیداری نیز این خیالات برایشان مجسم می شود، بنظرشان می آید که با ملئکه حرف میزنند روی آب و در هوا راه میروند بدون اینکه دیگران از دعاوی آنها چیزی درک کنند و شاهی بر صدق مدعای آنها بیابند.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۸۹

#### مزاج تابع آب و هوا است

و ان الامزجة تابعة للهواء و تتغير بحسب تغير الهواء في الامكنة فاذا برد الهواء مرة و سخن اخرى تغيرت بسببه امزجة الابدان. (۱) و البته مزاجها تابع هوا است و بحسب تغير هوا در مكانها متغير می شود پس وقتی که هوا سرد می شود

مزاج بدن سرد و چون گرم می شود مزاج گرم می گردد.

همان طور که قبلاً گفتیم طب امروز بسردی و گرمی مزاج و طبیعت عقیده‌ای ندارد میزان در تشخیص گرمی و سردی او قوه لامسه و میزان الحرارة است.

مبنای طب قدیم بر اصولی از تجربیات و عقل بود ولی مبانی طب جدید تجربیات محض میباشد، اصول عقلی را نمیتوان زیر تیغ تشریح و عملیات جراحی پیدا کرد و یا در لابراتوارها و زیر میکروسکوپ‌ها تماشا نمود.

سردی و گرمی - تری و خشکی اصطلاحاتی است فنی. طب قدیم حکایت از مفاهیم عقلی میکند و چون حکم بیکی از این طبایع روی آثار و مشاهدات است از این راه میتوان میان طب قدیم و جدید صلحی برقرار کرد زیرا چنان که می بینیم هر دو گرچه از مبادی مختلف حرکت کرده‌اند اما بیک منتها میرسند و هنگام معالجه و درمان امراض در یک راه تلاقی میکنند.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۹۰

میزان در شناختن طبایع مردم بطور کلی آب و هوا است زیرا هر مزاجی باید بمقتضای آب و هوا و خلاصه محیطی که در آن زندگی می کند تحت درمان قرار بگیرد.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۹۱

#### تغییر آب و هوا

و اثر ذلك التغير في الصور فاذا كان معتدلاً اعتدلت امزجة الابدان و صلحت تصرفات الامزجة في الحركات الطبيعية. (۱) نشانه آن تغییر در ظاهر بدن آشکار می شود پس اگر هوا معتدل باشد مزاجهای بدنهای نیز معتدل می شود و تصرفات طبیعی مزاجها در حرکات طبیعی درست واقع میگردد.

صور جمع صورت بمعنای رخ آدمی است و نیز ممکن است که مراد صور و ظواهر مطلق اجسام یا خصوص بدنهای ما باشد که بر اثر تغییر و تبدل اخلاط تغییر می یابد.

بدن ما از عناصری ترکیب شده که مخزن آنها زمین و آب است، مزاج هر آب و خاکی در هوای آنجا خود نمائی میکند بنا بر این مزاج مردم هر آب و خاکی در هوای آنجا خودنمائی میکند بنا بر این مزاج مردم هر آب و خاکی را باید از هوای آنجا شناخت و از طرفی چنان که در پیش گذشت مقصود از سردی و گرمی طبیعی غیر از آن است که بقوه لمس و میزان الحرارة شناخته می شود بلکه امری است که عقل آن را از روی آثار اعتبار میکند.

لذا برای شناختن آن نیروی مخفی باید بظواهر اجسام مراجعه کرد.

طیب دانا از دقت در ظاهر بدن بیمار، رنگ پوست، وضع قیافه و اسکلت، طرز نگاه و حرکت و حرف زدن و خصوصیات دیگر او می فهمد که او تحت تأثیر چگونه طبیعتی قرار گرفته است

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۹۲

#### حرکات مختلفه

کالهضم و الجماع و النوم و سایر الحركات. (۱) مانند هضم و اعمال غریزه جنسی و خواب و حرکات دیگر.

مقصود از حرکات طبیعی که تابع اعتدال مزاج هستند حرکاتی است که ارادی نباشد زیرا بشر به نیروی اراده می تواند کارهایی بر خلاف اقتضای طبیعت و مزاج خود انجام دهد: در حال گرسنگی نخورد، در حال میل پرهیز کند، با

بی میلی بخورد و بر خلاف میل برود بنشیند، بگوید، بشنود و کارهای بسیار صورت دهد. اما عمل هضم تابع اعتدال مزاج است: با مزاج علیل و منحرف هاضمه نمیتواند عمل خود را نیکو انجام دهد، مزاج منحرف نظم خواب و بیداری و خواهش جنسی و اعمال آن را بر هم میزند، مزاج غیر طبیعی حرکات نبض و ضربان قلب و عمل کبد و کلیه و حرکات دیگر را غیر طبیعی و بی نظم میگرداند. تجربیات و مشاهدات ثابت کرده است که مردم تحت تأثیر آب و هوا هستند هر کجا که هوایش معتدل باشد و هر فصلی که هوایش اعتدال داشته باشد مردم آن مزاج معتدلی دارند و حرکات طبیعی (غیر ارادی) آنها صالح و درست انجام می گیرد.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۹۳

#### چهار طبیعت

لأن الله تعالى بنى الأجسام على أربع طبائع وهى المراتن والدم والبلغم وبالجملة حاران وباردان قد خولف بينهما فجعل الحارين لينا وياسا وكذلك الباردین رطبا وياسا. (۱) زیرا خداوند متعال اجسام را بر چهار طبیعت بنا کرده است و آنها عبارتند از صفرا و سودا و خون و بلغم. دوتای آنها گرم و دوتای دیگر سرد است و میان هر دوتای آنها از لحاظ دیگر نیز اختلاف است یعنی یکی از دو طبیعت گرم تر است و دیگری خشک و یکی از دو طبیعت سرد تر است و دیگری خشک.

دکتر غیاث الدین جزایری متخصص علم غذاشناسی میگوید:

پزشکان قدیم معتقد بودند که وقتی شخصی غذا میخورد آن غذا پس از طبخ در معده بکبد میرود و بچهار جزء تقسیم می شود:

جزء اول که مایعی زرد رنگ و از سه جزء دیگر سبک تر است و در روده می ایستد موسوم بصفراء است.

جزء دوم کمی سنگین تر است و بعد از صفرا واقع می شود و آن خونست.

جزء سوم مایه سفید لزجی است که آن را بلغم می نامند.

جزء چهارم که از همه اینها سنگین تر است و مانند گل و لای میماند سوداء نام دارد.

طبیعت صفراء سرد و خشک، طبیعت خون گرم و تر، طبیعت سوداء سرد و خشک و طبیعت بلغم گرم و تر است.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۹۴

بخش بر چهار ثم فرق ذلك على اربعة اجزاء من الجسد .. الى مرة السوداء. (۱) پس از آن طبایع را بر چهار جزء بدن تقسیم کرد: بر سر، سینه، پهلو و شکم. خون را بر سر و صورت و چشمها و گوشها و بینی و دهان و دماغ مسلط کرد. بلغم را بر سینه با نیروی باد استیلا داد. صفرا را بر دنده های پهلو غالب کرد. سودا را بر شکم و احشاء و امعاء سیطره داد.

هر کدام از این اخلاط غلبه کند آثارش در جاهائی که فوقا ذکر شد بیشتر مشهود است مثلاً:

وقتی خون غلبه کند رنگ رخساره و زبان و چشم سرخ می شود و بیمار بسیار خمیازه میکشد، بزاق دهان شیرین میگردد، رگهای گردن متورم می شود، پیشانی چروک بر میدارد و پوستش کلفت میگردد، حواس پنجگانه ضعیف و اشیاء برنگ سرخ در نظر می آید.

پیدایش انواع جوشها و خون دماغ و جریان خون از بن دندانها و لثه‌ها نیز دلیل بر غلبه خونست. وقتی صفرا غلبه میکند نیز دارای علائم بسیاری است که ظاهرتر از همه عطش زیاد و درد پهلوی و معده و احساس سوزش است.

وقتی سوداء غالب می‌آید شکم به پشت می‌چسبد و بیمار احساس گرسنگی زیاد میکند. هنگامی که بلغم چیره می‌شود شخص بسیار آروغ میزند،

#### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۹۵

به تنگی نفس مبتلا می‌شود، کمتر احساس عطش میکند و بسیار گمان می‌برد که سینه‌اش را خلط گرفته است. بیمار بلغمی بسیار به سنگینی سینه مبتلا می‌شود، چنان که گاهی تخیل چیزی را در روی سینه‌اش مجسم میکند که از آن تعبیر به بختك مینمایند.

#### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۹۶

### خواب

و اعلم ان النوم سلطان الدماغ و هو قوام الجسد 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. (۱) بدان که خواب بر دماغ مسلط می‌شود و بدن را نیرو و استقامت می‌بخشد پس وقتی که اراده خواب کردی اول بر پهلوی راست دراز بکش آنگاه بطرف چپ برگردد همچنین هنگام برخاستن از طرف راست شروع کن چنان که موقع خوابیدن از همان طرف آغاز کردی.

دماغ (مغز سر) مرکز اعصاب است، تظاهرات حیاتی بدن بوسیله اعصاب صورت می‌گیرد یعنی حس و حرکت کار آنها است.

در اینکه خواب چیست و چگونه پیدا می‌شود و عمل مکانیکی آن چگونه صورت می‌گیرد همیشه میان دانشمندان اختلاف نظر وجود داشته اما عقیده به تخدیر اعصاب و مغز از عقاید طب جدید و جزء کشفیات کنونی محسوب می‌شود ولی چنان که می‌بینید این حقیقت را امام هشتم علیه السلام بی‌پرده بیان فرموده است. در هر حال خواب يك استراحت طبیعی و ضروری است که اعصاب را آرامش میدهد و قوا را برای ساعات بعد ذخیره می‌نماید.

#### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۹۷

### خواب و عمل هضم:

برای اینکه از مزایای طبیعی خواب بهتر بهره‌مند شویم خصوص در کار هضم غذا از آن کمکی گرفته باشیم نیکو است بدستوری که در متن بیان شده رفتار کنیم.

وقتی به پهلوی راست بخوابیم غذا بانتهای معده میریزد و چون به پهلوی چپ برگردیم کبد روی معده قرار گرفته سبب زیادی حرارت و تسهیل عمل هضم میگردد.

مجلسی ره میفرماید: این دستور با ظواهر اخبار زیادی منافات دارد زیرا روایات بسیاری است که دلالت میکند بر اینکه مطلقا بسمت راست خوابیدن افضل است ولی ممکن است دستور فوق را نیز بر مضمون همان اخبار حمل نمود چون



دستور این است که اول بسمت راست و بعد بسمت چپ بخوابیم و هنگام بیدار شدن از سمت راست برخیزیم. لازمه این نحوه بیدار شدن آنست که پس از خوابیدن به پهلو چپ باز به پهلو راست برگشته باشیم و چیزی که اول و پایان آن يك حکم داشته باشد من باب تغليب و مسامحه همه را بهمان حکم می خوانند

**طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۹۸**

### شب نشینی

و عود نفسك القعود من الليل ساعة خود را عادت بده که پاره‌ای از شب را بنشین. (۱) عبارت فوق را بچند نحو می شود معنی کرد:

- ۱- در اولین ساعتی که هوا تاریک می شود در بستر خواب نروید بلکه ساعتی را بیدار باشید.
  - ۲- تا آخرین ساعت را نخوابید بلکه يك ساعت زودتر بیدار شوید.
  - ۳- مقداری از شب را که در بستر خواب هستید بنشینید و تمام را دراز نکشید.
  - ۴- ممکن است اشاره بساعة الليل (هنگام نماز شب و فضیلت آن) باشد.
- احتمال دارد که قعود بمعنای 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.

تمدّد اعصاب بعد از غذا (دراز کشیدن بطرزی که شرحش خواهد آمد) عمل بسیار مفید و لازمی است اما نه آنقدر که خوابمان ببرد زیرا در خواب توجه روح و اراده ما از ظاهر بدن کم شده منعطف بباطن میگردد و در جای خود ثابت شده که بزرگترین مدافع ما در قبال ناراحتی ها اراده است چیزی را که نمیخواهیم غدد بدن ما نسبت

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۱۹۹

بأن ترشحي نمیکنند و مزاج ما آن را نمی پذیرد. هنگام خواب که اراده ما از ظاهر بدن منصرف شده بدن در قبال تصرف هوا بزرگترین مدافع خود را از دست داده و در صورتی که شکم پر باشد تصرف هوا قوی تر و دنبالش زکام و سرماخوردگی پدید می آید.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۰۰

### معدة را سبك كنيد

و ادخل الخلاء لحاجة الانسان و البث فيه بقدر ما تقضى حاجتك و لا تطل فيه فان ذلك يورث داء الفيل «۱». (۱) برای قضای حاجت بجای خلوت برو و بقدری که نیازت بر طرف شود، در آن تأمل کن. زیاد در بیت الخلاء درنگ نکن چه مکث زیاد در بیت الخلاء مورث داء الفیل می شود.

تخلیه مرتب روده در شبانه روز از شرائط 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 مانند: سرطان، ضعف اعصاب مفرط، جنون، غش، و رعشه، فلج، سکت و خونریزیهای موضعی. بواسیر، روماتیسم و دردهای مختلف مفاصل، زکام و سرماخوردگی، سردرد و سرگیجه، کم نوری چشم و سوء هاضمه و صدها ناراحتی دیگر از عوارض یبوست مزاج است. علت عمده یبوست مزاج مرتب نبودن کار معده است.

برای تخلیه باید جای خلوتی را اختیار کرد که سرو صدائی نباشد و چیزهائی نبوده باشد که چشم و نظر را بخود جلب



کند زیرا تخلیه يك عمل باطنی است که بكمك بعضی از جوارح و اراده انجام میگیرد در آن موقع نباید محسوسات خارجی اراده را بخود متوجه

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۰۱

کند و گر نه عمل تخلیه کامل صورت نمیگیرد.

#### تخلیه معده و روده:

موضوع دیگری که باید بدان توجه داشت مکث در بیت الخلاء است.

بیشتر از مقدار حاجت نباید مکث کرد زیرا طولانی کردن مکث نیز تولید ناراحتی‌ها و امراض مختلف میکند.

ضعف اعصاب و دماغ، وسواس، خیالات واهی و بالاخره جنون از طول مکث در بیت الخلاء بیشتر پیدا می‌شود.

سرگیجه و ضعف دید چشم و صداهائی که در گوش می‌پیچد نیز بیشتر از آن تولید می‌گردد.

بیت الخلاء از آن جهت که بیشتر حواس ظاهر ما را تعطیل میکند قوه خیال را تقویت و میدان فکر و نظر را وسیع و

اعصاب دماغ را تحریک مینماید ولی چون مغز از آلوده‌ترین چیزها تغذیه میکند اختلالاتی در اعصاب پدید می‌آید که

اختلال حواس نتیجه آن است زیرا اعصاب مغز بمقتضای طبیعت خود از بوی بد متنفر است. نفرت ایجاد اختلال

میکند، اختلال که بهم خوردگی نظم است نمیگذارد که اعصاب وظیفه خود را طبیعی و کامل انجام دهد.

افکاری که از دماغ 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 رویا را شیرین میکند، اعصاب را آرامش

میدهد، قلب را مضطرب نمیکند و موجب سرماخوردگی و بدخوابی نمیشود.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۰۲

#### مسواك دندان

واعلم ان اجود ما استكت به ليف الاراك فإنه يجلو الاسنان و يطيب النكهة و يشد اللثة و يستنها و هو نافع من الحفر اذا

كان باعتدال و الاكثر منه يرق الاسنان و يزعرعها و يضعف اصولها (۱) بدان که بهتر وسیله‌ای که بآن میتوانی دندان را

مسواك کنی ليف اراك است چه مسواك دندان را جلا میدهد، دهان را خوشبو می‌کند، لثه‌ها را محکم می‌کند و آن را

نیرومند میگرداند و در صورتی از حفر سودمند است که باعتدال مسواك کنند و زیادروی در آن عاج دندان را میبرد و آن

را می‌لغزاند و ریشه‌هایش را سست میکند.

چوب درخت مخصوصا تازه آن علاوه بر عمل مکانیکی خاصیت ضد عفونی دارد.

این خاصیت از جهت داشتن ماده اسید فرمیک است که مزه چوب‌های سبز را تلخ میگرداند و چون خشك شود اگر

همه این ماده از بین نرود بمقدار قابل توجهی هم در آن نمی‌ماند مگر در درخت اراك از این رو باید گفت ليف درخت

اراك بهترین مسواك محسوب می‌شود.

حفر زردی روی دندان و ماده‌ای است که در پشت دندانها متحجر می‌شود.

مقصود از ليف اراك ممکن است ليف درخت خرماي اراك

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۰۳

یا همان چوب معروف اراك باشد. در نسخه دیگر است که:

## «ان خير ما استكت به الاشياء المقبضة التي يكون لها ماء»

یعنی بهترین مسواک چوب تر است.

طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۰۴

### چه مسواکی؟

فمن اراد ان يحفظ له الاسنان فليأخذ قرن الامل محرقا الى .. (۱) کسی که میخواهد دندانهایش سالم بماند شاخ گوزن را بسوزاند و از گرمای آن و سعد کوفی و گل سرخ و سنبل الطیب و حب الاثل از هر کدام مقدار مساوی گرفته با یک چهارم نمک ترکی همه را نرم کوبیده و بساید و این گرد را مصرف کند. این گرد دندانها را حفظ میکند و ریشه آنها را از آفات نگه می‌دارد.

بهداشت دندان مهمترین شرط سلامتی و تندرستی است و اگر بگوئیم نود درصد امراض بر اثر بیماری دندان است گراف نگفته‌ایم.

علت عمده فساد دندان کمبود کلسیم و ویتامین (د) در بدن است. کلسیم را میتوان بمقدار کافی از راه غذاها بدن رسانید.

ویتامین (د) را نمیشود مستقیماً از خوراکیها باندازه لازم گرفت.

بعضی از انواع خمیرها و گردها که طبق اصول صحیح تهیه شده است بر اثر خاصیت رادیو اکتیو و عمل مکانیکی که روی دندان انجام میدهند موجب جذب این نوع ویتامین بکمک اشعه خورشید میشوند.

گلهای بطور کلی خصوص انواعی که فوقاً ذکر شده دارای این خاصیت هستند نمک ترکی نیز ساده‌ترین و بهترین وسیله ضد عفونی دهان و دندان میباشد

طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۰۵

### چگونه سفید می‌شود؟

و من اراد ان يبيض اسنانه فليأخذ جزء من ملح اندرانی و مثله زبد البحر فيسحقها ناعماً و يستن به. (۱) کسی که میخواهد دندانهای سفیدی داشته باشد مقداری نمک ترکی (اندرانی) و بهمان اندازه کف دریا (زبد) هر دو را نرم سائیده بدندانها بمالد.

### سفید کردن دندان:

بعضی از دندانها جنساً سفید و درخشان است و بعضی را با وسایل و داروها باید سفید کرد آفریقائیه که از اشعه آفتاب بیشتر از مردم دیگر استفاده میکنند دندانهای آنها سفیدتر و محکمتر است. چربی‌های حیوانی بخصوص در مزاج تولید عفونت می‌کند و در نتیجه کلسیم را نابود کرده دندانها را فاسد مینماید. نور و حرارت خورشید چربیهای زائد را از مسامات خارج و مبدل به ویتامین (د) میسازد، آفریقائیه از این خدمت طبیعت بحد کافی بهره‌مند میباشند.

کسانی که دندانشان زرد شود میتوانند متوسل بخمیرها و گردهای طبی شوند ولی برای آنکه از خطرات تصنع و ایادی تاجر تأمین داشته باشیم بهتر آنست که از گردهای ساده طبیعی مصرف کنیم.

آب دریا از نظر املاح معدنی کاملترین چیزها است و کف

طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۰۶

روی آب دریا از لحاظ ویتامین (د) نیز کامل است و بهتر از هر چیز میتواند این کمبود را جبران کند و نمک ترکی نیز بهترین وسیله ضد عفونی است، ترکیب این دو ماده دندان را سفید کرده و از خطرات زیادی مصونیت می بخشد

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۰۷

#### احوال چهارگانه

و اعلم ان احوال الانسان التي بناه الله عليها وجعله متصرفا بها اربعة احوال: (۱) بدان حالات آدمی را که خداوندش بر آن آفریده و بآن متصرفش گردانیده چهار است:

#### حالت اول

الحالة الاولى الخمس عشر سنة الى خمسة و عشرين سنة و فيها شبابه و حسنه و بهائه و سلطان الدم في جسمه. (۲) اول پانزده سالگی که جوانی و خوبی و طراوت و بهجت او در این دوره از عمر است در این مدت خون در مزاج او بر سایر اخلاط غالب است.

اعتدال واقعی و حقیقی در هیچ امری وقوع پیدا نمیکند زیرا اعتدال واقعی با سکون برابر است، معتدل حقیقی آنست که بهیچ جهتی از جهات متمایل نباشد و در این صورت هیچ حرکتی نخواهد داشت و این معنی با مفهوم مرگ مساوی است.

مزاج آدمیزاد نیز پیوسته دست خوش افراط و تفریط است چیزی که هست گاهی این افراط و تفریط زیادتر از حد لزوم می شود در این صورت بدن دچار اختلالاتی شده و بیماری پدید می آید و گاهی بمقدار کافی و لازمست و این شرط سلامتی و رشد و معنای حرکت و زندگی است.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۰۸

مراحل محسوسی که در گذران عمر بر اثر افراط و تفریط اخلاط پدید می آید بموافقت عدد اخلاط اربعه بچهار بخش تقسیم شده است.

از هنگام تولد تا آخرین لحظه بلوغ و رشد طبیعی خون دائما رو به ازدیاد و عروق در توسع است و بهمین جهت بدن با سرعت بزرگ می شود و تحلیل بدن نسبت به تبدیل آن خیلی کمتر است.

تبدیل بدن از نظر علم قدیم بعهده خون و بلغم است و تحلیل آن وظیفه صفرا و سوداء است.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۰۹

#### حالت دوم

ثم الحالة الثانية من خمسة عشر سنة الى خمس و ثلثين سنة و فيها سلطان المرة الصفراء الى ... (۱) حالت دوم، از پانزده سالگی است تا بسی و پنجسالگی، در این قسمت از عمر غلبه با صفراء است که بنهایت شدت و قوت میرسد.

در این مرحله از عمر که صفرا در مزاج استیلا پیدا میکند تبدیل نسبت به تحلیل کم می شود و بهمین جهت بدن لاغر می شود.

در این دوره از عمر رنگ رخساره میل بزردی پیدا میکند میل باب شدید میگردد زبان بار زرد پیدا میکند خشک و سنگین می گردد خواب کم و فکر زیاد، تخیل قوی می شود.

در این مرحله از عمر صبر و ظرفیت کم می شود- شتاب و عجله در کارها زیاد می گردد، یکنوع استقلال و اعتمادی در

نفس پیدا می‌شود که از آن تعبیر به عناد و لجاجت میکنند.

در این مرحله شخص کمتر حاضر باطاعت و پذیرفتن نصیحت است در اوایل این دوره یکنوع تحیر و بلا هدفی انسان را زحمت میدهد احوالی که برای این مرحله از عمر شناخته شده از نظر اغلیت و اکثریت است بنا بر این ممکن است که افرادی در این سنین از عمر باشند و در حالا تشان استثنائات بسیاری وجود داشته باشد.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۱۰

#### حالت سوم

ثم يدخل في الحالة الثالثة الى ستين سنة فيكون فيها سلطان المرة السوداء و هي سن الحكمة الى ... (۱) آنگاه داخل حالت سوم می‌شود و این حالت تا شصت سالگی است و در آن مره سوداء غالب است. این دوره روزگار حکمت و پند و اندرز و معرفت و عبرت است لازمه این سن انتظام امور زندگی و صحت نظر در عواقب امور و دوراندیشی است.

در این دوره رأی صادق و متین، دل ثابت و محکم است، تصرفات حوادث شخص را دگرگون نمیسازد. در این مرحله از عمر پوست بدن بواسطه غلبه سوداء چروک پیدا میکند، رنگ صورت و چهره تیره می‌شود، بدن لاغر و حس گرسنگی زیاد و هوس مکرر می‌شود.

در این سن شخص بفکر و تجربیات خود مغرور می‌شود سوء ظن و بدبینی او زیاد می‌گردد تردید و دودلی و اندیشه‌های مخوف بانسان دست می‌دهد در خواب و خیال شخص اشیاء را برنگ سیاه می‌بیند. در این دوره از عمر فشار خون بالا می‌رود و این بواسطه زیادی سوداء و رسوباتی است که در خون پیدا شده مجاری عروق را تنگ میکند.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۱۱

غلظت و سنگینی خون موجب کمی حرارت غریزی و خونسردی و ثبات و سکون می‌شود و بهمین جهت شخص در این سن صبور و در کارها دور اندیش و با ظرفیت می‌گردد.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۱۲

#### حالت چهارم

ثم يدخل في الحالة الرابعة و هي سلطان البلغم الى ... (۱) پس آنگاه داخل در حالت چهارم می‌شود در این سن بلغم غلبه میکند، و این حالتی است که بچیزی تغییر نمیکند مگر پیری و ناتوانی، تلخی زندگی، کم شدن نیرو، فساد و بی‌نظمی، نشانه این حالت آنست که حافظه کم و نسیان زیاد می‌شود و شخص چیزها و کسانی را که با آن مربوط بوده نمی‌شناسد، در حضور مردم چرت می‌زند، هنگام خواب بیدار میماند و موقع بیداری خوابش می‌برد، روش و عادت دیرین خود را از دست میدهد بهجت روی او کم می‌شود از قدرت روئیدن ناخن و موی او کاسته می‌گردد بلغم سرد و خشک است، سردی و خشکی همان معنای مرگ و فناى اجسام میباشد.

در این مرحله از عمر اگر شخص قبلاً زیاد تحت تصرف سوداء نبوده و لاغر نشده باشد رو بچاقی میگذارد خواب و خیالش زیاد و رطوبات دهان و بینی زیاد و ادرار غیر منظم و مسلسل شده به بیوست مزاج مبتلا می‌شود، رنگ صورت پریده و سفید می‌شود و استخوان‌ها پوک و اعصاب ناتوان می‌شود حواس پنجگانه کند و خیالات قوی و در

خواب و خیال اشیاء را برنگ سفید و خاکستری می بیند.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۱۳

در این سن عمل تحلیل و تبدیل کند می شود زیرا سلول های مرده بواسطه کم شدن حرارت نمیسوزند و جای خود را بسلول های زنده و جوان نمیدهند در نتیجه مواد رسوبی بدن زیاد شده پوست می خشکد و ماهیچه ها جمع می شود و حالت ارتجاعی خود را از دست میدهد.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۱۴

#### حجامت

فاذا اردت الحجامه فليكن في اثني عشر ليلة من الهلال الى ... (۱) چون خواستی حجامت کنی وقت آن را از دوازدهم ماه تا پانزدهم قرار بده و در بیرون از این چهار روز حجامت نکن مگر از آن ناچار شوی زیرا خون با نقصان و زیادتیی ماه کم و زیاد می شود.

کسانی که در سواحل دریاها زندگی میکنند میدانند که آب دریا در ساعاتی از روز بالا می آید و در ساعات دیگری پائین می رود، بالا آمدن آب را مد و پائین رفتن آن را جزر میگویند.

این جزر و مد با اختلاف روزهای قمری مختلف می شود یعنی در اوایل و اواخر ماه جزر بیشتر و مد کمتر است و در اواسط ماه مد بیشتر و جزر کمتر میباشد باین جهت جاذبه خورشید و ماه هر دو را در جزر و مد آب مؤثر میدانند این جزر و مد که انبساط ذرات ترکیبی آب میباشد اختصاصی باب دریا ندارد بلکه در تمام مایعات دیده می شود و در بعضی از آنها خیلی محسوس است مانند خون. شیخ بو علی سینا در قانون میگوید حجامت در اول ماه صلاح نیست زیرا اخلاط حرکت و جنبشی ندارد و در آخر ماه نیز خوب نیست زیرا اخلاط رو بنقصان میگذارد بهترین اوقاتش وسط ماه است زیرا بواسطه زیاد شدن نور ماه اخلاط زیاد می شود و جنبش میکند و خوبتر آنست که دو سه ساعت از روز بالا آمده باشد.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۱۵

#### در چه سنی؟

و لتكن الحجامه بقدر ما يمضى من السنين ابن عشرين سنة الى ... (۱) کسی که در مرحله بیست سالگی است هر بیست روز يك مرتبه و سی ساله هر سی روز يك بار چهل ساله هر چهل روز خلاصه هر کس بر حسب سنش بترتیب مذکور حجامت کند.

یکی از بهترین معالجات طبیعی حجامت و فصد است که در قدیم معمول و امروزه متأسفانه متروک شده است.

اوایلی که ندای مخالفت با حجامت در کشور ما برپا شد جوانانی را که تحت تأثیر افکار غلط و تبلیغات اروپائی واقع شده بودند بسیار میدیدیم که خون بدن خود را از هر دریدگی و جراحت که جریان می یافت می بلعیدند.

طب قدیم عمده علت امراض را فساد خون میدانست و از این جهت بدفع خون بسیار اهمیت میداد خوشبختانه اخیراً در کشورهای مرقی خون گرفتن در ردیف بهترین معالجات در آمده است و يك قسمت بیماریهای عفونی را با خون گرفتن و زالو انداختن درمان میکنند.

دکتر (می یر) میگوید عفونت های وریدی خصوص وریدهای گردن (اوداج) تأثیرات بدی در بدن مخصوصاً در ساق

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۱۶

دارد و تا وقتی که این کانون عفونی معدوم نشود بهیچ وجه نمی توان بیمار مبتلا به فلیت، آرتیت و امراضی نظیر آنها را معالجه کرد برای معالجه عفونت های وریدی چاره منحصر بدفع خون خصوص بوسیله زالو است.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۱۷

#### از کدام رگ؟

و اعلم ان الحجامۃ تؤخذ دمه من صغار العروق المبتوثة في اللحم الى ... (۱) خونی را که حجامت بیرون می آورد از رگهای کوچکی است که در میان گوشت پنهان میباشد شاهد این مطلب آنست که بر خلاف فصد ایجاد ضعف نمیکند.

یکی از اشکالاتی که در مورد حجامت بنظر میرسد آنست که شخص را ناتوان و مستعد بیماریهای بسیار میکند. فقر الدم (نقصان خون) چیزی است که بیمار را زرد چهره، کم خواب، بی اشتها، بی اشتها، غریزه جنسی میکند، فقر الدم بلائی است که میتواند ریشه چندین بالای خطرناک مانند سل و فالج و غشوه و سکته های قلبی باشد. میگویند حجامت اختیاری همان فقر الدم است ولی این قیاس درست نیست زیرا فقر الدم اختلالی است در مزاج که کارخانه خون سازی در بدن را کند و گاهی متوقف میسازد و بتجربه ثابت شده که یکی از معالجات سودمند فقر الدم خون گرفتن است زیرا خونی که از بیمار فقر الدم دفع می شود در حقیقت خون مرده است دفع مواد زائد و مسموم است و این عمل مانند مسهلی است که فضولات معده و روده را دفع میکند اشتهای را تحریک و موجب زیاد شدن عمل جذب مواد غذایی بدن میگردد، مانند شیری است که از پستان بدوشند

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۱۸

و در نتیجه بفعالیست دستگاه شیر سازی بدن بیفزایند بلی ضعیفی که ابتداء بر اثر خون گرفتن در بدن ایجاد میگردد قابل انکار نیست ولی خوشبختانه این ضعف ابتدائی هم در حجامت بدلیل که در متن اشاره شد وجود ندارد.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۱۹

#### از کجاها؟

حجامۃ النقرة تنفع من ثقل الرأس و حجامۃ الاخدعين تخفف عن الرأس و الوجه و العينين الى ... (۱) حجامت در گودی پس گردن در مورد سنگینی سر مفید است.

حجامت اخدعان (دو رگی است که در دو طرف پشت گردن واقع شده) سر و صورت و چشمها را از سنگینی و رخوت بیرون می آورد و برای درد دندانها بسیار نافعست و بسا می شود که در آن موارد کار فصد را صورت میدهد.

بو علی سینا در قانون میگوید «الحجامۃ علی النقرة خلیفة الاكل» در مورد سنگینی طرفین پیشانی نافع است، از آب ریزش چشم جلوگیری میکند در معالجه جرب چشم و بخر (بوی بد و عفونت) در دهان سودمند است. «و علی احد الاخدعين خلیفة القیفال». (۲) حجامت روی یکی از دو رگ پشت گردن ارتعاش (لرزش و رعشه) سر را درمان میکند و باعضائی که در سر و صورت است مانند گونه ها و لب و دهان و دندان و گوش ها و بینی و حلق و چشمها سود میرساند ولی حجامت روی نقره حافظه را کم و نسیان را زیاد میکند چنان که سید و آقای ما و صاحب شریعت ما

حضرت محمد صلی الله علیه و آله و سلم میفرماید.

زیرا محل حافظه در مؤخر دماغ است و حجامت آن را موقتا ضعیف میگرداند و حجامت اخذعیه گاهی موجب رعشه سر می شود.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۲۰

#### برای چه؟

و قد يحتجم تحت الذقن لعلاج القلاح في الفم و من فساد اللثة. (۱) گاهی زیر چانه را حجامت میکنند برای معالجه قلاح دهان و خرابی لثه های دندان و غیر آن از بیماری دهان و همچنین حجامت بین دو کتف در مورد بیماری خفقان که ناشی از امتلاء و غلبه حرارت باشد نافع است و حجامتی که از ساقها دفع خون میکند گاهی امتلاء را بحد محسوس کم و برطرف میکند. خفقان طپش قلب و دوران سر است.

قلاح زخمی است که در دهان و زبان پیدا می شود و در اطفال زیادتر پدید می آید.

بو علی سینا در قانون میفرماید حجامت روی کامل (میان دو کتف) دهان معده را ضعیف میکند و حجامت روی اخذعین موجب رعشه سر میگردد پس بهتر آنست که قدری پائین تر از گودی گردن و کمی بالاتر از کاهل حجامت شود زیرا حجامت روی نقره همان طور که گفته شد موجب زیادی فراموشی میگردد مگر اینکه برای معالجه سرفه و تصفیه خون حجامت شود که در این صورت باید زیر کاهل را حجامت کرد. حجامتی که بین کتفین صورت گیرد در مورد امراض سینه و تنگ نفس خونی نافع است لیکن معده را ضعیف و خفقان را شدید میکند.

حجامت زیر چانه در مورد دندانها و صورت و حلقوم بسیار مفید است.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۲۱

#### برای کلیه ها

و ينفع من الاوجاع المزمنة في الكلى و المثانة و الارحام الى .. (۱) حجامت از ساقین در مورد دردهای مزمن که در کلیه و شانه و رحم پیدا می شود سودمند است، خون حیض را روان میگرداند جز اینکه بدن را کمی ضعیف و لاغر میکند و گاهی عارضه غشوه سخت از آن پدید می آید و موجب شبکوری می گردد.

در قانون بو علی است که حجامت ساقین خون را پاک و طمث (خون حیض) را روان میکند و برای زنان سفید پوست که خونشان رقیق می باشد بهتر از فصد صافن است (صافن) رگی است که پائین ساق پا قرار دارد.

بعضی از اطباء طبق نقل قانون میگویند تیغ زدن پشت گوش در علاج اختلاط عقل و سرگیجه نافعست و پیری را بتأخیر میاندازد، شیخ میگوید مع ذلك عوارضی دربردارد مانند کندی ذهن و فراموشی و بلاهت خصوص برای کسانی که باب ریزش چشم مبتلا هستند خیلی مضر است.

حجامت در قسمت اخیر تیره پشت شخص را از دمل ها و جوش ها و نقرس و بواسیر و داء الفیل و ریح المثانة و باد رحم و خارش پشت مصونیت میدهد.

حجامت روی ران از قسمت جلو انسان را از ورم خصیتین و دمل و ورمهائی که روی ران و ساق پا و زیر زانو پیدا

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۲۲

#### برای جوشها

الا انها تنفع ذوی البثور و الدمامیل. (۱) حجامت از ساق پا ضرر مذکور را دارد مگر اینکه از بروز جوشها و دملها جلوگیری میکند و آنها را برطرف می سازد.

شیخ در قانون میفرماید حجامت از ساق پا مانند فصد و رگ زدندست و همان فواید و عوارض را در بر دارد. حجامت روی رانها در مورد ورمها و جوشها و دملهایی که در الیتین حادث می شود و زیر زانو پدید می آید سودمند است و برای ضربان زانو که از اخلاط حاره پیدا می شود و خراجهای عفونی و قرچه های کهنه در ساق و قسمتهای مختلف پا مفید است. حجامت از پشت پا (بالای انگشتان و قسمت برآمدگی پا) برای درمان حبس خون حیض و معالجه عرق النساء و نقرس نافع است.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۲۳

#### از آنجا که گوشت کمتر روئیده است

و لیعمل الفاصد ان یفصد من العروق ما كان في المواضع القلیلة اللحم الی ... (۱) فاصد (رگزن) از قسمتهائی باید رگ را انتخاب کند که گوشت کمتر داشته باشد زیرا کمی گوشت روی رگ موجب کمی درد و الم میگردد. احساس درد در تصادفات بدن کار قوه لامسه است و عامل این حس اعصاب بدن است. اعصاب (پی ها) رشته هائی هستند که بعضی از باریکی بچشم دیده نمیشوند این رشته های باریک بیشتر در میان ماهیچه ها است و بهمین جهت بریدن و شکافتن و کوبیدن ماهیچه ها ایجاد درد و ناراحتی بسیار میکند. اعصاب مستقیما با عروق (رگها) ارتباط ندارند بنا بر این اگر بشود رگی را بدون شکافتن پوست و گوشت قطع کرد هیچ گونه ایجاد درد نخواهد کرد ولی ممکن نیست زیرا خود رگها نیز دارای اعصاب اند علی ای حال احساس کار اعصاب است و بهمین جهت برای ذبح حیوان نباید بریدن عصب و پی کردن او ابتدا کرد (نباید سر حیوان را از قفا برید) بلکه باید ابتدا رگ اوداج او را قطع نمود و صبر کرد تا کاملا از حس و حرکت ساقط شود آنگاه بقطع قسمت های دیگر آن پرداخت زیرا در غیر این صورت حیوان برنج و درد طاقت فرسائی دچار می شود.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۲۴

#### کجا درد بیشتر است؟

و اکثر العروق ألما اذا فصد حبل الذراع و القیفال لاتصالها الی ... (۱) از همه بیشتر بریدن و فصد رگ بزرگ که آن را حبل الذراع مینامند و رگ قیفال دردناکتر است زیرا اتصال بعضله و ماهیچه و پوست محکم دارد اما رگ باسلیق و اکحل در فصد کمتر ایجاد درد میکند بشرطی که گوشت زیادی روی آن را نگرفته باشد.

همان طور که گفته شد اصولا احساس مربوط باعصاب است و اعصاب یکنوع رابطه خاصی با بافته های تن دارند ولی این ارتباط با همه الیاف و بافت ها یکسان نیست در قسمتهائی که ربط عصب با آنها بیشتر است حساسیت زیاده تر است رگها چون ارتباط زیادی با اعصاب ندارند زیاد حساس نیستند و اگر گاهی ناراحتی و درد زیادی از قطع آنها



ایجاد شود از نظر مجاورت آنها با عضلات و پوستها است گرچه اعصاب و عروق را دو گونه رشته‌های مستقل و مقابل هم شناخته‌اند ولی درست آنست که يك قسمت از بافت‌های رگها را اعصاب تشکیل میدهد یعنی رگها نیز دارای رشته‌هائی هستند که در مواردی و لو خیلی مختصر آنها را بحس و حرکت وادار میکند مگر اینکه اختلاف در اسم‌گذاری موجب شود که آن رشته‌ها را بنامهای دیگری بخوانند.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۲۵

#### گرم کردن جای فصد

و الواجب تکمید موضع الفصد بالماء الحار لیظهر الدم الی ... (۱) لازم است محلی را که میخواهند فصد کنند با دستمال آب گرم خوب مالش دهند تا خون آشکار شود چه این عمل پوست را نرم و درد را کم و فصد را آسان میسازد. ماساژ خصوص با آب گرم بهترین وسیله‌ای است که رگها را نرم و جریان خون را آسان میکند بنا بر این برای کسانی که بخشکی پوست و سختی عروق مبتلا هستند مفیدترین درمان است.

کسانی که از لاغری‌های موضعی خصوص صورت و گونه‌ها شکایت دارند و کسانی که چهره‌ای زرد و غیر طبیعی دارند و آنها که بضعف اعصاب و کم خوابی دچار هستند و اشخاصی که بحساسیت پوست دچار میباشند و بسیاری از بیماران دیگر میتوانند سلامتی خود را با مالش بدن بوسیله حوله و آب گرم بدست بیاورند.

برای بیماران اعصاب هنوز داروئی بدست نیآورده‌اند که مستقیماً روی اعصاب آنها تأثیر معالج داشته باشد اما بی‌گراف میتوان گفت اگر آنها را مدتی مرتب تحت عمل ماساژ قرار بدهند بزودی درمان می‌یابند و سودمندتر آنست که این کار در عرض چند دقیقه بفراخور حال و حوصله بیمار انجام بگیرد از نظر وقت باید هنگامی باشد که بیمار غذا خورده و کمی استراحت یا خواب کرده باشد تمام فواید ماساژ از نظر آنست که باعث تسهیل جریان خون میگردد یعنی همان است که در متن حدیث اشاره شد.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۲۶

#### پرهیز از همبستری

و یجب فی کل ما ذکرناه من اخراج الدم اجتناب النساء الی ... (۱) قبل از اخراج خون باید قریب دوازده ساعت از عمل مقاربت با زنان اجتناب کرد و روزی باید خون گرفت که هوا کاملاً صاف و روشن باشد و ابر و باد و طوفانی در کار نبوده باشد.

دفع منی بدو نوع صورت میگیرد، اختیاری و اضطراری - اضطراری وقتی است که شخص در خواب و خیال باشد ازاده و اعصاب او مداخلیت تامی در آن نداشته باشد در این صورت دفع منی بواسطه اختلالات مزاجی و بسط مجاری آن صورت میگیرد و در این حال منی بسهولت دفع می‌شود.

اما در حال اختیار که دفع منی مستقیماً مربوط بفعالیات اعصاب وارده است قهراً یکنوع فرسودگی و ارتعاشی در اعصاب و مزاج پدید می‌آید اگر خون گرفتن بلافاصله بعد از اعمال غریزه جنسی انجام گیرد بیم رعشه و فلج است زیرا دفع خون اعصاب را تسکین می‌دهد و تسکین ناگهانی اعصاب مرتعش عارضه مذکور را اخطار میکند.

بدن ما از هر جهت تحت تأثیر عوامل طبیعی و انقلابات آب و هوا است.

و چنان که در جای خود بحث خواهد شد نحوه جریان خون در عروق ما تابع نحوه جریان هوا و تغییرات جوی است.

## طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۲۷

### پرهیز از استحمام

ولا تدخل يومك ذلك الحمام فإنه يورث الداء. (۱) روزی را که میخواهی حجامت کنی حمام مرو زیرا موجب درد میگردد پس از حجامت مقداری آب گرم بر سر و بدنت بریز اما این کار را در همان ساعت اول حجامت نکن، از رفتن بحمام وقتی که حجامت کردی پرهیز کن زیرا تب دائم از آن پدید می آید.

حجامت خون را از رگهای باریک روی تن میگیرد و بهمین جهت برای جمع آوری خون حجامت عمل تکمید (ماساژ باب گرم) کار را آسان میکند، حمام گرچه نیز همین خدمت را انجام میدهد جز اینکه بواسطه حرارت زیاد الیاف بدن را منبسط و مسامات داخلی را نیز باز کرده زیادت از حد لزوم خون را در ظاهر بدن پخش میکند و این هنگام حجامت و خون گرفتن تولید ضعف و غش و سرگیجه های فوق العاده ای خواهد کرد.

برای جبران کمبود خون مصرف آب گرم نیکو است ولی باید بفاصله یک روز بعد از حجامت باشد زیرا مصرف آب گرم و حمام همچنان که گذشت فوری ترین عملی است که خون را در ظاهر بدن پخش میکند و این فوریت و تسریع موجب بالا رفتن حرارت غریزی بدن شده تب پدید می آید و این تب چون بر اثر نحوه جریان خون ایجاد می شود تا مدتی طولانی ادامه خواهد داشت.

## طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۲۸

### از چه بیماریها مصونیت میدهد

فانك متى فعلت ذلك امنت من اللقوة و البرص و البهق و الجذام. (۱) اگر باین دستور عمل کنی از لقوه و برص و بهق و جذام در امان خواهی بود.

برص و بهق لکه هائی است که برنگ سفید و زرد و سیاه در روی پوست پیدا می شود طب امروز و قدیم هر دو این گونه عوارض را ناشی از درست کار نکردن کبد میداند ولی بعید نیست که ایجاد سده هائی در لوله های موئین رگها نیز موجب این نوع عارضه بشود، در هر صورت حجامت بطریق مذکور بهترین درمان برص و بهق است زیرا خون فاسد را دفع میکند مواد مسموم را خارج می سازد وضع مجاری خون را منظم میکند.

لقوه عبارت از رعشه ای است که در سر و صورت پیدا می شود علتش هر چه باشد خواه بی نظمی اعصاب و خواه اختلال عروق حجامت از آن جلوگیری میکند زیرا هر يك از دو علت نیز معلول فساد خون یا تشنج دیگری است که با دفع مواد زائد مسموم و جریان خون از آن پیش گیری می شود.

جذام از بیماری های ویروسی است که عدم زکام و خارج نشدن مایعات اضافی دماغ زمینه آن را مستعد میکند، حجامت نیز شخص را از ابتلای بآن مصونیت میدهد.

## طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۲۹

### از کدام ترشیجات؟

و امتص من الرمان المز فإنه يقوى النفس و يجلى الدم. (۱) بعد از حجامت مکیدن انار ملس لازم است زیرا نفس را تقویت و خون را صاف میکند.

نفس بر معانی مختلفی اطلاق شده از جمله روح بخاری است، روح بخاری نیروئی است که بر اثر سوخت مایعات

اضافی و مواد غذایی در بدن تولید میگردد، این روح چون پس از اتمام خلقت بدن و از مواد غذایی پدید می‌آید حادث و فانی و مانند خود بدن دائما در تحلیل و تبدیل است و شاید مراد از روحی که طبق اشاره بعضی از اخبار می‌میرد همین روح باشد.

در هر حال سوخت بدن را مواد غذایی و مایعات و قندها و نشاسته‌ها تأمین میکنند اما هیچ کدام از آنها بدون کمک ماده دیگری (ویتامین ث) نمیسوزد بنا بر این روح بخاری بدون ویتامین ث تولید نمی‌شود و نیرو نمیگیرد بسیاری از میوه‌ها منبع سرشار این ویتامین هستند از جمله انار خصوص انار ملس.

بعد از فصد و حجامت انار بهترین و مفیدترین خوردنیهاست زیرا بشرحی که گذشت بدن ما را آماده جذب مواد غذایی میکند و با احراق مواد سوختی و تبخیر مایعات ایجاد حرارت و تقویت روح بخاری مینماید. شاید مکیدن انار همان طور که در متن تصریح شده موضوعیتی داشته باشد آنچنان که با هسته خوردن و آب آن را آشامیدن کار مکیدن

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۳۰

را صورت ندهد و نیز ممکن است مقصود از مکیدن آشامیدن آب انار باشد بهر نحوی که میسر شود و چون در آن عصر برای استفاده از آب انار آن را می‌مکیدند طبق معمول دستور فرموده است.

بعید نیست که در انار غیر از املاح و ویتامین‌هایی که کشف شده است ماده دیگری وجود داشته باشد که باعث تقویت و نشاط روح شود و اگر این خاصیت را از وجود همان ویتامین ث بدانند حتما نوع آن ویتامین یا ویتامین‌های که در میوه‌ها و سبزیجات دیگر دیده می‌شود فرق دارد زیرا حسا مشاهده می‌شود تقویت و نشاطی که فکر و روح ما از انار میگیرد از میوه‌های دیگر نمی‌تواند، احتمال دارد که مراد از نفس و تقویت آن نیرومند گردانیدن دستگاه مغز و اعصاب دماغ باشد.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۳۱

#### بعد از حجامت

فاذا احتجمت فكل السكباچ و الحامض. (۱) وقتی حجامت کردی از شوربای سرکه و انواع ترشی‌ها استفاده کن. حجامت فشار خون را کم میکند و از این جهت برای بیمارانی که مبتلا بفشار خون هستند بسیار مفید است ولی بعد از حجامت برای بالا آوردن فشار (زیرا بعد از حجامت بالا آمدن فشار خطری ندارد بلکه تا حدودی لازم است) و جبران ضعف خوردن شوربای سرکه لازم و بجا است زیرا گوشت و سرکه هر دو فشار خون را بالا می‌آورند. ترشی‌ها نوعا منبع ویتامین ث هستند و بخصوص از نظر اینکه رسوبات خون را میسوزانند و باعث تقویت ملکول‌های قرمز خون می‌شوند بعد از حجامت خیلی لازم و سودمنداند.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۳۲

باز هم بعد از حجامت اياك و كثرة الحركة و الغضب و مجامعة النساء لیومك. (۱) روزی را که حجامت کردی از حرکت زیاد و خشم و اعمال غریزه جنسی پرهیز کن.

خون ماده حیاتی بدن است تمام قوا و نیروهای جسم و روح از قدرت جریان و فشار خون است هنگامی که این مایع تقلیل یافت قهرا نیروی اعصاب و مقاومت بدن کم می‌شود و محتاج بااستراحت خواهیم شد بنا بر این حرکت زیاد و



خشم و عمل مجامعت که انرژی زیادی مصرف میکنند بهیچ وجه صلاح نیست و در غیر صورت احتیاط ممکن است بفقر الدم دائم و جنون و رعشه و امثال آنها مبتلا شویم علاوه آنکه وقتی بدن قدرت مقاومت خود را از دست داد در مقابل هیچ نوع بیماری مصونیت نخواهد داشت و مستعد همه گونه مرض خواهد بود.

خشم و اعمال غریزه جنسی فشار خون را بالا میبرد و هنگامی که خون فشارش زیاد می شود بدن محتاج بسوخت بیشتر خواهد بود بنا بر این خوردن غذاهای مقوی نیکو است اما کارهایی که کالری زیاد مصرف میکنند زیان آور است و بسا می شود که موجب سکته قلبی شود.

یکی از نشانه های آنکه خشم مجامعت فشار خون را بالا میبرد احساس گرسنگی و تشنگی زیاده از معمول است و بسیار می بینید اشخاصی که مبتلا بفشار خون هستند زیاد تر از دیگران میل بخوراك و آشامیدنی دارند.

**طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۳۳**

### میان تخم مرغ و ماهی

و احذر ان تجمع بين البيض و السمك في المعدة وقتا واحدا الى ... (۱) از اینکه در يك وعده غذا میان ماهی و تخم مرغ در شکم جمع کنی پرهیز کن زیرا آن دو وقتی در شکم انسان مجتمع شدند نقرس و قولنج و بواسیر و درد دندان تولید میکنند همچنین شیر (یا ماست) با نبیذ که اهلش می آشامند هر گاه با هم جمع شوند ناخوشی نقرس و برص پدید می آید.

بسیاری از غذاها با هم ناسازگار هستند بعضی چون با هم ترکیب و آمیخته شوند خاصیت همدگر را خنثی میکنند در این صورت غذائیت آن نابود می شود و چنانچه بخوردن این نوع غذاها ادامه دهیم دچار کمبود املاح و ویتامین های لازم شده مستعد انواع بیماریها خواهیم شد بعضی چون با هم خورده شوند از ترکیب آنها سمی تولید می شود که بدن را عرصه تاخت و تاز میکربها و امراض میکند و بعض دیگر از آنها هضم نمیشود و در معده تولید عفونت و کرم میکند و مقدمه بیماری نقرس، روماتیسم قولنج و بواسیر و پیوره میگردد، بعضی جذب بدن نمیشود و در خون رسوب میکند و در نتیجه امراضی مانند انواع سوداها و آگزماها تولید میکند.

پس بهتر آنست تا آنجا که از غذاشناسی اطلاع نداریم هر وعده بیک رقم غذای ساده قناعت کنیم.

**طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۳۴**

### ککمک

مداومة اكل البيض يعرض منه الكلف في الوجه. (۱) مداومت در خوردن تخم مرغ عارضه کلف را در صورت پدید می آورد.

کلف دانه هایی است شبیه بکنجد که در روی پوست صورت پیدا می شود.

تخم مرغ بیشتر بلکه تمام ویتامین های را که تاکنون کشف شده دارا است باستثنای ویتامین ث که از آن عاری است و این مطلب دلیلیست بر اینکه ویتامین ث در ترکیب بدن مرغ (و شاید همه حیوانات) دخالتی ندارد هر چند ویتامین ها بطور کلی بر خلاف فلزات جزء مصالح ساختمانی بدن نیستند و در ترکیب آن دخالتی ندارند یعنی جزء مرکب آن نیستند ولی وسیله ترکیب اجزاء و بهم پیوستگی مواد ترکیبی بدن هستند یعنی میانجی و واسطه ای میباشند که اجزاء خارجی را بجای اجزای تحلیل رفته می نشانند اما ویتامین ث محرقی (سوزاننده) است که سایر ویتامین ها را محترق

(سوزنده) میکند و باین عمل مواد لازم را جذب بدن میکند و چون جوجه در میان تخم برای تغذیه محتاج بسوخت و کالری نیست لذا نیازمند به ویتامین ث نیز نمیشد.

باری همان طور که در پیش گفتیم کمبود ویتامین ث باعث ایجاد رسوبات در بدن می شود و همین رسوباتند که مولد بشورات و جوشها

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۳۵

و لكها و انواع اگزماى در روى پوست میگردند.

بنا بر این زیاده روی در خوردن تخم مرغ خوب نیست خصوص بعلت داشتن کولتسر ولی برای اشخاص پیر مناسب نمی باشد.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۳۶

#### شورخوری

و اكل المملوحة بعد الفصد و الحجامه يعرض منه البهق و الجرب. (۱) خوردن غذاهای شور بعد از فصد و حجامت عارضه بهق و جرب را پدید می آورد.

بهق مانند برص لکه هائی است که در روى پوست پیدا می شود و جرب جوشهای ریزی است که روى پوست پدید می آید و سخت ایجاد خارش میکند.

حجامت و فصد خون را رقیق میکند و نمک بیشتر انواع ویتامین ها را خصوص اکثر گروه ب را رسوب میدهد رسوبات خون کبد را فرسوده و تنبل میسازد کبد تنبل بیماریهای جلدی را پدید می آورد بنا بر این اشخاصی که خون میگیرند و یا بر اثر بعضی از بیماریها دچار رقة الدم شده اند باید حتی الامکان از خوردن نمک و غذاهای شور پرهیزند و در مقابل علاوه بر آنکه از مواد نشاسته ای و قند و سفیده ای زیاد مصرف کنند از مصرف ویتامین آ بقدر کافی دریغ نمایند. ویتامین آ کبد را تقویت میکند و عمل غده های داخلی را تسهیل مینماید مقاومت مخاط و پوست را در مقابل بیماریهای جلدی زیاد میکند.

ویتامین آ را در میوه ها خصوص پوست آنها و چربیهای حیوانی و ماهی مخصوصا کبد آن بمقدار زیاد و کافی میتوان یافت.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۳۷

#### تودلیها

و اكل كلية الغنم و اجواف الغنم يغير المثانة. (۱) خوردن کلیه گوسفند و تودلی های آن مثانه را تغییر میدهد، تغییر مثانه عبارت از اختلال مجاری ادرار است و در نسخه دیگر يعكر المثانة ضبط شده یعنی سبب سنگ مثانه میگردد.

اختلال مجاری ادرار مختلف است، سوزش مجری هنگام دفع بول- تسلسل بول- تقطیع بول- ادرار زیاده از حد معمول و غیره.

تودلیهای گوسفند دارای مقدار زیادی ویتامین ب هستند و از این جهت زیاد خوردن آنها با توجه باینکه فرمانهای معده و روده خود سازنده این نوع ویتامین می باشند بیشتر از حد لزوم بدن را از این نوع ویتامین اشباع میکند و زیاد شدن این نوع ویتامین در بدن موجب کمبود ویتامین های دیگر خصوص ویتامین آ و د سبب اختلالات مثانه می گردد موجب



عفونت چرکی ورم پرستات و بیماری دیابت می‌گردد کسانی که بانواع بیماریهای فوق و اختلالات مثانه دچار شده‌اند باید مقدار زیادی ویتامین آ و د مصرف کنند و از مواد سفیده‌ای نیز بمقدار زیادتری استفاده کنند. ویتامین د در گوشت ماهی و روغن کبد آن و شیر و کره و سبزیجات و کاهو خصوص برگهای روی آن بمقدار زیاد یافت می‌شود، تودلیهای حیوان نیز از این ویتامین بسیار دارد ولی در خوردن آن نباید افراط کرد که نتیجه معکوس بدست خواهد داد.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۳۸

#### قولنج

و دخول الحمام علی البطنه یولد القولنج. (۱) داخل شدن حمام با شکم پر مولد درد قولنج می‌باشد. در اینکه با شکم پر بحمام رفتن خلاف اصول بهداشت است و عوارض سوئی را در بر دارد میان طب قدیم و جدید خلاف نیست ولی گفتگو در آنست که تبعات سوء این خلاف احتیاط چیست. میدانیم غذا برای اینکه هضم شود و جذب بدن گردد محتاج بمقداری حرارت است این حرارت درون معده و روده روی غذا تأثیر می‌کند. از طرفی بشهادت علم و تجربه 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 بقولنج ایلاووسی تعبیر میکند. علامت کسانی که باین بیماری مبتلا می‌شوند سردی دست و پا و درد شدید در داخل و خارج شکم مخصوصا قسمت بالای آن و پریدگی رنگ و گاهی توأم با سرد درد و سرگیجه و عرق زیاد و بیحالی است. علاج آن حقنه و شیاف و امتناع از خوردن و آشامیدنست. استفراغ بوسیله قی در این حال عملی خطرناک می‌باشد. بعد از سه عمل فوق خوردن شربت عسل که قدری گرم باشد و استراحت به پشت بسیار لازم و تأثیر خوب می‌بخشد.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۳۹

#### فلج

و الاغتسال بالماء البارد بعد اكل السمك یورث الفالج. (۱) شستشوی بآب سرد بعد از خوردن ماهی مورث فالج است. فواید شستشوی بدن با آب سرد روشنتر از آنست که محتاج بدلیل و توضیح باشد. یکی از فایده‌های مهم آن تحریک و تقویت دستگاه پی است و این خاصیت بعلت تأثیر انعکاسی است، آب سرد حرارت بدن را زیاد میکند. ماهی مخصوصا اگر از دریاها و آزاد و اقیانوس‌های بزرگ باشد مخزن انواع ویتامین‌ها و املاح می‌باشد بغیر از ویتامین ث که مقدار قابل توجهی از آن در ماهیها دیده نشده است و بهمین جهت ماهی برای آنکه کاملاً هضم و جذب بدن شود نسبت بسایر خوراکیها محتاج بحرارت بیشتری است و بهمین لحاظ وقتی ماهی می‌خوریم حرارت معده و امعاء ما بمراتب زیادت و فعالیت اعضای داخلی بیشتر می‌گردد در این هنگام آب سردی که از خارج در بدن ما تأثیر میکند اثرش ناگهانی و موجب اختلال نظم اعصاب و بسا باعث تصلب دفعی عروق و شکستن آنها و تهییج ناگهانی اعصاب

و توقف آنها خلاصه مقدمه و بلکه علت عارضه فلج و سکت‌های ناقص و نرمی مغز می‌گردد قدما می‌گفتند ماهی سرد است و بعد از خوردن غذاهای سرد نباید در آب سرد رفت زیرا این عمل موجب سکت و فالج

**طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۴۰**

و ثقل سرد می‌شود.

سردی طبیعت که بماه‌ی نسبت میدادند ظاهراً همان مراد است که فوقاً شرح داده است.

**طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۴۱**

### چپ چشمی

و اكل الاترج باللیل یقلب العین و یوجب الحول. (۱) خوردن ترنج در شب چشم را چپ و احوال میکند. غذائی که شب می‌خوریم تنها سوخت بدن را تأمین میکند و چیزی از آن جذب بدن نمی‌شود و بعکس غذای روز بدل ما تحلیل بدن می‌گردد، شب کارخانه سلول سازی متوقف می‌شود و بهمین لحاظ است که می‌بینیم نباتات در شب رشد نمی‌کنند.

ترنج میوه‌ای است که اگر بجای غذای شب مصرف شود از نظر فقدان مواد قندی نمیتواند کالری و سوخت باشد و از نظر املاح دیگری که دارا میباشد باعث هیجان اعصاب و ضعف قوای دماغی و شدت ضربان قلب می‌شود زیرا املاح وقتی بدون مواد قندی و نشاسته‌ای وارد بدن شدند خصوص ویتامین ث که در ترنج زیاد است جذب بدن نمیشوند و رسوبات آنها التهاباتی ایجاد مینمایند که جهش از جای و پریدن از خواب از نتیجه‌های اوست جهش‌های ناگهانی و پریدن از خواب از نتیجه‌های اوست جهش‌های ناگهانی و پریدن از خواب نظم اعصاب را بهم می‌زند بسا موجب سنگینی گوش و درد فوق العاده سر و گوش و چپ شدن چشم می‌گردد و علتش آنست که اعصاب مربوطه بآنها بی‌تهیو و بدون آمادگی قبلی و هدف‌گیری بکار افتاده است، تحریک اعصاب برای احساس با عدم محسوس باعث ارتداد و واکنش آنها می‌شود مانند سنگی را که بدیوار نزدیکی پرتاب کنند عکس العمل دارد.

**طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۴۲**

### جذام

و اتیان المرأة الحائض یورث الجذام فی الولد. (۱) نزدیکی با زن حائض جذام را به فرزند ارث میدهد. از قدیمترین ایام زن در حال حیض مورد استفاده مرد قرار نمی‌گرفت نفرت و انزجاری که در این حال مانع مقاربت میشد یکی از راهنمائیهای طبیعت بود که مردم را بسوی آنچه خیر و صلاحشان بود دلالت و از آنچه مصلحتشان نبود باز میداشت در همه ادیان و مذاهبی که در دنیا پیدا شده آمیزش مرد با زن در حال قاعدگی ممنوعست زیرا قوانین آسمانی همان نوامیس فطری طبیعی است پرهیز از آمیزش با زن در حال قاعدگی از مسلمیات تمام مردم روی زمین حتی قبایل وحشی و دور از تمدن است جز اینکه دانشمندان در علل این مانعیت اختلاف کرده‌اند دکتر هانا استون و دکتر ابراهام استون امریکائی در کتاب خود (بحث در ازدواج) می‌گویند ممنوعیت اعمال غریزه جنسی در حال قاعدگی خالی از مصلحت نیست جز اینکه در بعضی از قبایل دور از تمدن این پرهیز بحد افراط رسیده مثلاً زن را در حال حیض نجس میدانند و او را در اطاقی حبس میکنند ولی امروز این کارها جزء خرافات محسوب می‌شود ولی آمیزش در این موقع سبب طولانی شدن دوره حیض و ایجاد درد و سوزش ناراحتی‌های بعدی می‌شود و ممکن است





بدستگاه تناسلی زن صدمه بزند و موجب نفوذ حیض بآلت تناسلی مرد شده مقدمات بیماریهایی را فراهم

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۴۳

کند فساد دستگاه تناسلی مرد و زن روی فرزند تأثیر دارد زیرا نطفه سالمی را نمیتواند برحم تحویل دهد و رحم نیز نمیتواند نطفه را سالم در خود پیوراند.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۴۴

#### سنگ مثانه

والجماع من غیر اهراق الماء علی اثره یوجب الحصة (۱) بول نکردن بعد از عمل مجامعت مولد سنگ می شود. مایعی که هنگام آمیزش از مرد خارج می شود شامل دو قسمت است، قسمت عمده آن عنصر تولیدی است که اسپرماتوزئید نام دارد قسمت دیگر مایع لزجی است که حامل اسپرماتوزئید میباشد، این مایع از ترشحات غدد تناسلی ایجاد میگردد.

هنگامی که اسپرماتوزئیدها بوسیله عمل میکانیکی اعصاب بخارج حرکت میکنند غدد بکار افتاده و قسمتی از همان مایع را قبلاً بیرون میفرستند و باین وسیله مجاری دفع منی را از عفونات ادرار پاک کرده راه خروج اسپرماتوزئیدها را تأمین میکنند زیرا ادرار معمولاً خاصیت اسیدی دارد و اسید برای اسپرماتوزئیدها دشمنی آشکار است. بعد از تعطیل عمل میکانیکی اعصاب غالباً کمی از منی در قسمت آخر مجاری میماند هنگامی که مجاری ادرار تحریک می شود اسپرماتوزئیدها بسوی کیسه منی بر میگردند و چون راهی نمیابند بجدار مجاری می چسبند و پس از مدتی میمیرند و بواسطه ترشح قلیائی متحجر شده بصورت سنگ در می آیند چنانچه بعد از تعطیل عمل میکانیکی دستگاه تناسلی شخص ادرار کند و فرصتی بار تجاع اسپرماتوزئیدها ندهد ادرار مجاری را اسیدی کرده و بقایای آنها را

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۴۵

بیرون میفرستد در نتیجه شخص از این جهت مبتلای بسنگ نمیشود فایده ادرار بعد از مجامعت مشروط بانزال منی نیست زیرا همین قدر که دستگاه دفع مجهز شد اسپرماتوزئیدها از محل خود خارج میشوند.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۴۶

#### دیوانگی

والجماع بعد الجماع من غیر فصل بینهما بغسل یورث للولد الجنون. (۱) آمیزش پی در پی صحیح است بی آنکه غسلی میانش فاصله شود بفرزند ارثی از جنون میدهد.

بعد از عمل مجامعت و لو اینکه انزال منی نشود باید بدن را شستشو داد زیرا عمل مذکور یکنوع تشنجی در اعصاب و دماغ پدید می آورد و شستشوی بدن خصوص اگر با آب گرم صورت بگیرد مسامات بدن را باز میکند و باین وسیله بعمل 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 فاصله ی شستشو بعمل مذکور مبادرت گردد خستگی و فرسودگی اعصاب و دماغ موجب یکنوع اختلاف مغز (و لو موقت) در شخص میگردد.

در میان بیماریهای توارثی چیزی که از همه وجودش ثابت تر است انتقال جنون و اختلافات عصبی است و همان طور که گفته شد لازم نیست پدر دیوانه رسمی و دائمی باشد بلکه جنون موقت او هنگام آمیزش روی طفل اثر دارد و بهر



اندازه‌ای که مستی بیشتر و جنون شدیدتر باشد طفل دیوانه‌تر و اختلالات عصبی او زیادتر است.

طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۴۷

### تخم مرغ زیاد نخورید

و كثرة اكل البيض و ادمانه يولد الطحال و رياحا في رأس المعدة و الامتلاء من البيض المسلوق يورث الربو و الابهتار. (۱) زیاد تخم مرغ خوردن موجب بزرگی سپرز و بادها در سر معده می‌شود پرکردن شکم از تخم مرغ کبابی باعث ضیق نفس و تنگی سینه می‌گردد.

دکتر گیلورد هاووزر دانشمند و غذاشناس مشهور در کتاب گذرنامه خود می‌گوید تخم مرغ در تغذیه مقام مهمی چون شیر دارد زیرا دارای مواد سفیده‌ای از نوع عالی است و سرشار از تمام ویتامینها باستانی است می‌باشد، و برای هر کس لازم است که در هفته چهار تا پنج تخم مرغ بخورد ولی اشخاص سالخورده بعلت کولسترولی که در تخم مرغ هست باید احتیاط کنند و از مصرف آن خودداری نمایند و آن را بحد اقل ممکن تقلیل دهند.

کلسترل سمی است که عامل اصلی ساختمان سنگهای صفراوی و کبدی و مثانه می‌باشد. علاوه بر آنکه نباید بخوردن تخم مرغ ادامه داد در يك وعده هم نباید زیاد خورد خصوص اگر با پوست کنار آتش پخته باشد تخم مرغ خام خوردنش خوب نیست پخته و سفت شده آن مطلوب نیست بهترین پختن‌ها نیم بند کردن آنست (عسلی).

برای عسلی کردن تخم مرغ نباید آن را در آب جوشانید بلکه باید در آبی که نزدیک بجوش باشد آن را بعمل آورد.

طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۴۸

### کرم در معده

و اكل اللحم التي لا يطبخ يولد الدود في البطن. (۱) خوردن گوشت خام در معده تولید کرم میکند. گوشت از جمله غذاهائی است که بیش از هر چیز مورد گفتگوی غذاشناسان قرار گرفته است بسیاری طرفدار آن هستند و عده زیادی هم با آن مخالفند فواید و مضار گوشت که محل بحث و استدلال طرفین است بیشتر در گوشت پخته و کبابی است اما گوشت خام را تقریباً اتفاق دارند که برای انسان غذائی خطرناک است. گوشت اگر نیم پخته هم باشد امراضی را ایجاد میکند که در ردیف آنها آپاندیس تورم روده و عفونت‌های معدی و روده‌ای و بیماریهای کبدی و مرض قند، ربوسل و باحتمال قوی سرطان بشمار میرود. معده انسان نمیتواند گوشت خام را درست هضم کند و گوشتی که در معده هضم نشود البومین آن در روده کلفت متعفن شده و تولید سم‌های جدیدی میکند کرم‌های معده عمده علتش عفونت است و عفونت‌های معدی عمده علت آنها مواد گوشتی خصوص گوشتهای خام و نیمه پز است.

در گوشت سمی است بنام کاسترل که امراض خطرناکی را بوجود می‌آورد البته در صورتی که زیاد و مدام خورده شود ولی در گوشت خام این سم بمقدار زیاد و زنده است لذا خوردن گوشت خام هر چند کم باشد خطرناک خواهد بود.

طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۴۹

### تولید شپش

و اكل التين يقمل منه الجسد اذا دمن عليه. (۱) خوردن انجیر تولید شپش میکند هر گاه گندیده باشد.



تمام خواص و فوایدی که برای میوه‌ها گفته و نوشته‌اند در مورد میوه‌های تازه و سالم است میوه‌های پیر فاقد خاصیت و ویتامین‌اند بخصوص اگر گندیده باشند که لانه انواع میکرب‌ها و مرض‌ها است، اصولاً تمام خوراکی‌های فاسد و گندیده حامل و ناقل میکرب‌ها هستند ولی با این فرق که خوراکی‌های گوشتی و چربی‌دار یکنوع انقلاب و بهم خوردگی در شکم ایجاد میکنند که همان مایه استفراغ، قی یا اسهال می‌شود و اگر بیمار از این دو حالت جان بدر ببرد سلامتی امیدوارتر است و دیگر خطر تسلط و نفوذ میکرب‌ها برای او نیست.

ولی میوه‌ها و سبزیجات این اضطراب و انقلاب را در مزاج ایجاد نمیکنند در نتیجه فرصت خوبی بدست میکرب‌ها میدهند بنا بر این حتی الامکان باید از میوه‌های تازه و جوان استفاده کرد.

میوه‌ها را جز در موقع خوردن نشوئید زیرا در طبیعت برای اینکه میوه‌های شما تا مدتی سالم بماند بامر خالق طبیعت روی آنها سم پاشی شده و بعضی چرب و بعضی دیگر پوششهای پنبه‌ای و غیره روی آنها کشیده شده تا از نفوذ هوا و میکرب‌های خارجی محفوظ بمانند شستن و پاک کردن آنها جز در وقت خوردن صلاح نیست و شما هم اگر مایلید که بهتر و بیشتر میوه‌ها را تازه نگهداری کنید آنها را بروغن جات بیالائید و به رالای پنبه نگهداری کنید

طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۵۰

### فساد دندانها

و شرب الماء البارد عقیب الشيء الحار و الحلاوة یذهب بالاسنان. (۱) آشامیدن آب سرد و بعد از طعام گرم و شیرینی دندانها را فاسد میکند.

دندان بعلل زیاد و مختلفی ممکن است فاسد و خراب شود.

### کرم خوردگی:

روی دندانها را روپوشی محکم بنام 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 بعللی شکست سوراختی در آن ایجاد میگردد که از آن تعبیر بکرم خوردگی می‌کنند.

موادی که از بقایای غذا و شیرینی در لابلاي دندانها میماند پس از مدتی تبدیل به اسید شده مینای دندانها را فاسد میکند.

وقتی دندان شکاف برداشت مواد شیمیائی غذاها شکاف را توسعه داده تا بریشه دندان یا برشته‌های عصبی فك میرساند رسیدن آن مواد برشته‌های عصبی باعث تحريك آنها و دردهای سخت میگردد گاهی در میان شکافها بقایای غذا مانده تبدیل بمیکرب می‌شود و میکرب‌هایی هم که با غذا وارد دهان میگردد داخل شکافها شده شروع برشد و فعالیت میکنند در این موقع است که بیماریهای مختلف دهان

طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۵۱

و دندان پدید می‌آید.

خوردن و آشامیدن غذای سرد بعد از خوردن غذای گرم یا گرم بعد از سرد موجب ترکیدن مینای دندان و فساد آن میگردد.

طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۵۲

## زیاد گوشت شکار نخورید

والاكثر من اكل لحوم الوحش و البقر يورث تغير العقل و تحير الفهم و تبلى الذهن و كثرة النسيان.

(۱) زیاد خوردن گوشت گاو و حیوانات وحشی موجب کمی عقل و سرگردانی فهم و بلادت ذهنی و زیادی نسیان می گردد.

هر چیز وقتی زیاده از حد شد و اعتدال خود را از دست داد بجای سود زیان میرساند گوشت گرچه مخالف بسیار دارد ولی اگر در خوردن آن رعایت اعتدال شود مفید و خدمتگزار جان و تن است همه ضررهای گوشت در زیاد روی آنست و گر نه گوشت در قبال مضرات - منافع زیادی هم دارد از جمله خواهش جنسی را بجنبش می آورد و اعصاب مغز را بیدار میکند، نازک بینی های شعر او ظریف کاریها، عشق ها، عاطفه ها، ابتکارات علمی و فنی همه در اثر تحریک اعصاب است و گوشت بیش از هر چیز اعصاب را تحریک مینماید علاوه مغز هم غذا میخواهد و غذای مغز فسفر و یستین است و این دو ماده در گوشت بیش از سایر غذاها یافت می شود 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 همان جنون و تحیر و فراموشی و لا هدفی است.

گوشت گاو و حیوانات وحشی از جهت خواص مذکور قوی تر و زیادروی در خوردن آنها ضررش بیشتر است.

طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۵۳

## رهائی از دردسر

و اذا اردت دخول الحمام و ان لا تجد في رأسك ما يؤذيک فابدء قبل دخولک بخمس جرع من ماء فاتر فانک تسلم ان شاء الله من وجع الرأس. (۱) هنگامی که خواستی داخل حمام شوی و گرفتار درد سر و گیجی آن نگردي قبل از ورود در گرمخانه یا فرو رفتن در آب گرم پنج جرعه از آب نیم گرم بیاشام که بخواست خدای تعالی از دردسر و شقیقه سالم میمانی.

بسیاری هستند که حمام آنها را به سر درد و سرگیجه مبتلا می کند علت این ناراحتی کمی رطوبات داخلی و معدی است هوای گرم و رطوبی حمام روی پوست و ظاهر بدن تاثیر میکند بدن عرق کرده و رطوبات داخلی آن کم می شود خشکی و یبوست دفعی شکم و انقلابی که در معده ایجاد میگردد سبب دل بهم خوردگی و درد و گیجی سر می شود. آشامیدن آب نیم گرم کمبود رطوبات را جبران می کند، در نسخه دیگر علاوه توصیه شده است که ابتدا پنج مشت آب گرم بروی سر ریخته شود آب گرمی که در ابتدا بروی سر ریخته می شود عمل تعویق پیشانی و شقیقه ها را تسهیل مینماید و این سهولت از سرگیجه و درد سر جلوگیری میکند زیرا يك قسمت از موجبات سر درد کندی عمل غدد تعریقی اعالی بدن است بهترین شاهدش آنست که در این

طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۵۴

هنگام اسافل بدن بیشتر عرق میکند خصوص ساق پا که عرق و سردی در آن محسوس است و گاهی سر درد و گیجی آن مربوط ببدی هوا و کمی اکسیژن است.

طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۵۵

## منافع حمام



و منفعة عظيمة یؤدی الى الاعتدال و ينقى الورك و يلين العصب و يقوى الاعضاء الکبار و يذیب الفضول و يذهب العفن. (۱) حمام منافع بزرگی دارد، مزاج آدمی را باعتدال میکشاند چرك و پلیدی را برطرف میکند، رگها و پی را نرم میکند، اعضای بزرگ بدن را تقویت مینماید، فضولات بدن را زایل و عفونات را نابود میسازد.

مقصود از اعتدال که بوسیله حمام نصیب بدن میگردد ظاهراً نتیجه تصرفات چهارگانه و پی در پی است که حمام در مزاج می‌کند، شرح این تصرفات در خود متن داده شده است، انسان وقتی وارد حمام می‌شود لباس خود را میکند تحت تأثیر هوای سرد و خشک است چون وارد گرمخانه شد احساس سرما می‌کند و تر است مدتی که گذشت در گرما، و تری واقع می‌شود چون خارج شد در حالی که گرم است خشک می‌شود از ترکیب این احوال يك نوع اعتدالی در مزاج پدید می‌آید که نشانه آن سبکی و نشاط است.

این خاصیتی است که بیشتر نصیب پوست بدن میگردد و اما سایر قسمت‌های بدن هر کدام بهره زیادی از حمام می‌برند که در متن بآن اشاره شده است، نتیجه خدمتهائی که حمام بما می‌کند سلامتی و صحت مزاج است که بقیمتی ارزان می‌فروشد بنا بر این حمام يك

#### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۵۶

بیمارستان مجهز و کامل است که کشته و مرده‌ای بیرون نمی‌دهد و تمام کسالت‌هائی که بعد از حمام دیده می‌شود در خارج از حمام بر اثر عدم مراقبت و سهل انگاری در غذا و لباس و کار و شرایط بعدی گریبان ما را میگیرد.

#### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۵۷

#### پیشگیری از حبس البول

و من اراد ان لا یشتکی مئانته فلا یحبس البول و لو علی ظهر دابته. (۱) کسی که میخواهد از ناراحتی مئانه شکایت نکند بول خود را نگه ندارد و لو اینکه سوار اسب باشد.

بسیاری از مردم در تخلیه ادرار تنبل و مسامحه‌کارند و بعدرهای غیر موجهی بول خود را حبس میکنند. مشهور است که به لقمان گفتند پسرت را خوب تربیت نکردی زیرا در بین راهی که با او می‌سپردیم از مرکب پیاده شد و ادرار کرد لقمان فرمود اگر شما میدانستید آنچه را که او میداند از مرکب هم پیاده نمیشدید و همان جا بار خود را سبک میکردید. بیشتر از سوزش‌های مجرائی، تسلسل بول- تقطیع بول- اختلاط با خون و زیادی آن و اختلالات مئانه، ورم پرستات و غیره بر اثر حبس بول است.

ادرار خاصیت اسیدی دارد و چنانچه دفع نشود ایجاد زخم و ناسوریها و بیماریهای بسیار میکند خصوص اگر وارد مجرای دفع شده باشد و از این جهت بعد از تخلیه ادرار هم بترتیبی باید بقایای آن را که در مجری مانده است بیرون فرستاد و برای اینکه ذراتی از ادرار در مجری باقی نماند نباید ایستاده بول کرد زیرا در حال ایستادن کیسه ادرار (مئانه) بر مجاری دفع مسلط نیست و قطراتی که مئانه آنها را جواب کرده همچنان باقی میماند و عوارض فوق را بوجود می‌آورد اما در حال نشستن بقدر ضرورت بمئانه فشار وارد می‌شود و تقریباً چیزی از بقایای بول در آن نمیماند.

#### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۵۸

#### رهائی از آزار معده

و من اراد ان لا یؤذیه معدته فلا یشرّب بین طعامه ماء حتی یفرغ و من فعل ذلك رطب بدنه و ضعف معدته و لم یأخذ

العروق قوة الطعام فإنه يصير في المعدة فجاً اذا صب الماء على الطعام. (۱) کسی که میخواهد بازار شکم مبتلا نشود در بین طعام آب نیاشامد زیرا آشامیدن آب میان غذا بدن را مرطوب و معده را ضعیف میگرداند در نتیجه عروق خاصیت غذا را نمیگیرد ریختن آب روی طعام معده را دچار اختلال می کند.

غذا وقتی که وارد دهان و مری و معده می شود اتصالاً تحت تأثیر اعمال مکانیکی جهاز هضم و مواد شیمیائی غدد هاضمه است. غده هایی که در زیر زبان و معده وجود دارد با ترشحات خود نقش عمده ای را در هضم غذا بعهدہ گرفته اند، هر چقدر غذا خشکتر باشد غده ها بیشتر تحریک شده و زیادتر ترشح میکنند، آب خوردن بین غذا از فعالیت غده ها میکاهد و خاصیت اسیدی ترشحات آنها را کم میکند در نتیجه کار هضم را بتأخیر میاندازد پس بهترین وقت برای آشامیدن لا اقل يك ساعت بعد از غذا است آشامیدن در بین غذا از آن جهت خوب نیست که آب روی طعام ریخته می شود و این ضرر نسبت بلقمه هائی است که قبل از آشامیدن صرف شده بنا بر این بعد از

#### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۵۹

خاتمه غذا هم اگر بلافاصله آب بیاشامیم خوب نیست و در صورتی که از آن ناچار شدیم برای آنکه ضرر فوق کمی جبران شود نیکو است لقمه ای از غذا روی آب بخوریم.

#### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۶۰

#### رهائی از آزار مثانه

ومن اراد ان لا يجد الحصى و حصر البول فلا يحبس المني عند نزول الشهوة و لا يطل المكث على النساء. (۱) کسی که میخواهد بسنگ مثانه و حبس البول مبتلا نشود موقع انزال شهوت جلوی منی را نگیرد و کار مجامعت را طولانی نکند. طب امروز پیدا شدن سنگ کلیه و مثانه را بر اثر کمبود ویتامین آ میدانند این ادعا را بدلیل آزمایشی که روی حیوانات کرده اند ثابت میکنند چنانچه میگویند حیواناتی را از خوردن ویتامین آ منع کردند تمام مبتلای بسنگ شدند. ویتامین آ در خربزه و توت فرنگی و گیلاس و هلو و زردآلو و هویج بمقدار کافی وجود دارد- چربی های حیوانی: کره و روغن خصوص روغن ماهی و کبد آن منبع ویتامین آ است. سبزی ها: جعفری- اسفناج- کاهو- کاسنی- والک- نخود سبز سرشار از این ویتامین هستند. زرده تخم مرغ ویتامین آ بسیار دارد.

با اینکه این مواد خوراکی های عمومی مردم است عده زیادی بسنگ کلیه و مثانه گرفتارند علت آنست که بر اثر بی نظمی در زندگی جهاز بدن مختل شده و سهم خود را نمیتواند از غذاها بگیرد- منی وقتی از کیسه خارج شد مایع حامل آن مجری را قلیائی میکند و خودداری از خروج منی جدار مجری را آسیب میرساند و جراحی که از آن بهم میرسد تولید عفونت و میکرب نموده و ماده قلیائی میکربها را رشد میدهد وجود این ناراحتیها دستگاه دفع ادرار را مختل و مجرای آن را متورم و تنگ میسازد در نتیجه انسان بحصر البول مبتلا می شود.

#### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۶۱

#### رهائی از فراموشی

ومن اراد ان يقل نسيانه فلياكل كل يوم ثلث قطع زنجبيل مربى بالعسل و اكل الزبيب بالغداة على الریق يزيد قوة في الذهن. (۱) کسی که میخواهد فراموشی کم شود هر روز سه قطعه زنجبیل پرورده بعسل بخورد و خوردن کشمش صبح ناشتا حافظه را تقویت میکند.



وقتی ویتامین ث در بدن کمبود پیدا کرد رسوبات و مایعات بدن زیاد می‌شود. بقول قدما رطوبت در مزاج غلبه میکند اعصاب را سستی و رکود فرا میگیرد قدرت مغز و حافظه کم می‌شود.

برای کم کردن مایعات و سوزاندن رسوبات علاوه بر ویتامین ث بیشتر موادی لازم است که اعصاب را تحریک کند و حرارت بدن را زیاد کند. زنجبیل پرورده بعسل این خدمت را به بهترین وجه انجام میدهد.

بقول قدما: زنجبیل گرم و خشک محرک، باد شکاف، و در مورد سوء هاضمه و امراض ریه و فالج مفید است برای زکام و قولنج و نفخ معده و تقویت حافظه نافع است.

کشمش در تحریک اعصاب و تقویت آنها و تحکیم عضلات بسیار مؤثر است. در کشمش آهک - منیزی - آهن - منگنز - پتاسیم - کلر - اسید فسفریک و مقدار زیادی قند دیده شده که بیشتر آنها خوراک

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۶۲

مستقیم مغز و اعصاب محسوب می‌شود. کشمش مزاج را لنت میدهد و خون را صاف میکند روح را نشاط میدهد اعصاب را بیدار میکند و در عین حال آرامش می‌بخشد.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۶۳

#### از دیاد عقل

و من اراد ان یزید فی عقله یتناول کل یوم ثلث هلیلجات بسکر ابلوج. (۱) و کسی که میخواهد عقلش نیرومند گردد هر روزه سه دانه هلیله را بانبات میل کند.

یکی از انواع ویتامین هائی که در تنظیم سلسله اعصاب خصوص مغز دخالت تام دارد ویتامین ب است بطوری که بیشتر مبتلایان بجنون و اختلالات مغزی را چون تحت معاینه قرار دادند دچار این کمبود یافته‌اند و با همین ویتامین معالجه شده‌اند، ولی در مقابل اشخاص زیادی نیز دیده شده‌اند که مصرف این نوع ویتامین در آنها نتیجه معکوس بخشیده و اختلالاتی بوجود آورده است. این آزمایش نشان داده است که کمبود این ویتامین علت تامه اختلالات عصبی (مغزی) نیست بلکه کمبود مواد دیگری نیز مؤثر است که از آن جمله آدنین و سیتوزین میباشد و این دو ماده در بسیاری از غذاها مانند جگر و قلوه و مغز گوسفند و گوساله بحد کافی وجود دارد جز اینکه مرتب خوردن این غذاها و لو بمقدار کم عکس العمل سوء دارد: خون را غلیظ میکند اشتهای بغذا را کم و کبد را تنبل، صفرا را زیاد مینماید و مرتب نخوردن آن نتیجه مطلوب نمیدهد.

هلیله سیاه و زرد و ملاس سیاه و شکر سرخ و نبات هندی که آن را از شکر سرخ و گاهی از نیشکر میسازند دارای خواص فوق هستند بدون آنکه مداومت آنها عوارض نامطلوبی ایجاد کند.

در نسخه دیگر بجای نبات شکر طبرزد ضبط شده است.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۶۴

#### رهائی از زکام

و من اراد روع الزکام مدة ايام الشتاء فلیاکل کل یوم ثلث لقم من الشهد. (۱) هر کس میخواهد دوره زمستان زکام را از خود دور ببیند هر روز لقمه‌ای از عسل میل کند.

عسل پاکیزه‌ترین و کامل‌ترین غذائی است که ساخته و پرداخته دارای بسیاری از املاح و شامل اکثر فلزات و متضمن

تمام ویتامین‌هایی است که تاکنون کشف شده شفای کاملی است از بسیاری بیماریها، ارزان بلکه نسبت به خواصش رایگان در دسترس انسان قرار گرفته است.

آهن در عسل مرض کم‌خونی را معالجه میکند، فسفر و کلسیم آن امراض استخوانی را مداوا میکند، قند کامل آن در رشد و نیرو اثر معجز‌آسایی دارد: قلب را تقویت میکند، فشار خون را منظم میکند برای بیماری قند مضر نیست. در مورد امراض ریه و کبد و زخم روده و معده و ناراحتیهای عصبی و درمان صفرا و یرقان و تنظیم مجاری ادرار و کلیه خدمات گرانبهایی کرده است.

در مورد زکام و سرماخوردگی نیز نافعست اگر پیش از ابتلای بزکام بخوردن آن مداومت شود جلوگیری می‌کند و چنانچه بعداً خورده شود بواسطه خاصیت رادیواکتیوی آن و تشعشعات کهربائی زکام و انواع تبهای نهانی را آشکار می‌سازد.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۶۵

#### عسل

و اعلم ان للعسل دلائل يعرف بها نفعه من ضره الى ... (۱) عسل نیز دارای نشانه‌هایی است که بآنها سود و زیانش از هم شناخته می‌شود عسلی که بوئیدن 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 عسل سالمترین خوراکیها است بشرطی که از اول سالم بعمل آمده باشد.

بعضی از غذاشناسان معتقدند که عسل هیچ گاه مسموم گرفته نمیشود زیرا زنبوران عسل در کار خود اشتباه نمیکنند. بعضی این ادعا را باین مدلل می‌کنند که اگر ممکن باشد عسلی از مواد مسموم تهیه شود پیش از آنکه بعمل بیاید خود زنبورها را هلاک میکند زیرا عسل در معده آنها بعمل می‌آید اما این ادعا درست نیست. بررسی در زندگی و کار زنبوران عسل ثابت کرده است که زنبورها شیر گلها را نمیخورند بلکه در دهان نگهداشته و تحت ترشحات بعضی از مواد شیمیائی و عملیات مکانیکی دست و دهان آن را بعمل می‌آورند، علاوه دیده شده که نگهبانان از ورود بعضی از زنبوران که حامل مواد خوبی نیستند جلوگیری می‌کنند و این دلیل است که زنبورها نیز گاهی دچار اشتباه می‌شوند و بهمین منوال خود نگهبانان نیز ممکن است در تشخیص و معاینه باشتباه بیفتند.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۶۶

#### گل نرگس

ولا يؤخر شمّ النرجس فإنه يمنع الزكام مدة أيام الشتاء الى ... (۱) بوئیدن گل نرگس را در زمستان بتأخیر نیاندازید چه استشمام آن زکام را برطرف می‌کند هم چنین بوئیدن سیاه‌دانه رافع زکام است.

زکام بعسل مختلفی می‌تواند بروز کند: یکی از آنها حساسیت اعصاب دماغ است و بهمین جهت است که شخص در زمستان بیش از تابستان بزکام مبتلا می‌شود چون علاوه بر امتلاء و اختلالات هضم سرمای (هوا) حساسیت دماغ را بیشتر میکند، تأثیر سرمای هوا و اختلاف آن بروی اعصاب دماغ تابع مقدار ضعف و تسلیم و یا نیرو و استقامت اعصاب است، برای تقویت اعصاب دماغ و مواد مغز بیش از هر چیز ویتامین ب تجویز می‌کنند و آن را خوراک مستقیم مغز میدانند ولی مستقیم‌تر از هر چیز بویهای خوش و مفید است اما متأسفانه هنوز علم امروز روی بوئیدنیها و تأثیر آن



نظری نداده و تجربیاتی نیندوخته است.

علم و تجربه قدیم تأثیر بوی بعضی از گلها را که از جمله نرگس باشد در تقویت مغز و پیش گیری از زکام با ثبات رسانده است.

سیاه دانه کلیه و مثانه را مرتب و ادرار را جاری میکند، خون حیض را باز و قاعدگی را منظم میسازد، کرم معده را می کشد و اشتها

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۶۷

را زیاد می نماید.

سیاه دانه مخصوصا جویدن زیاد آن اعصاب مغز را تقویت میکند و از رکود سستی بیدار کرده بر استقامت آن می افزاید.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۶۸

#### علاج سرگیجه

و من خشى الشقيقة و الشوصة فلا یؤخر اكل السمك الطرى. (۱) هر کس از درد شقیقه متالم است و آنکه از مرض شوصه ناراحت است خوردن ماهی تازه را بتأخیر نیندازد.

شوصه دردی است که در شکم پیدا می شود و بباد و ورمهایی که در اضلاع پدید می آمد نیز شوصه می گویند و هم بر اختلال غدد تعریقی اطلاق می شود. شیخ در قانون می فرماید: شوصه ذات الجنب (سینه پهلو) است - معدنیات بطور کلی دو قسم است، قسمی در آب خود بخود حل می شود این قسم را املاح مینامند و قسم دیگر را که در آب حل نمیشوند فلزات میگویند.

علم امروز ثابت میکند که آنچه در آب حل می شود میتواند مستقیما وارد خون گردد چه در ضمن آب مصرف شود و چه در ضمن چیزهای دیگر ولی آنها که در آب حل نمی شوند باید در ضمن گیاهها وارد بدن شوند، مواد ضروری بدن را از حیوانات نباید تقاضا نمود زیرا آنها مواد ضروری و ترکیبی خود را از گیاهها می گیرند يك قسمت آن را که قابل هضم باشد در خود جذب کرده بصورتهای دیگری در می آورند و قسمت دیگر که قابل هضم نیست در بدن آنها رسوب می نماید اما ماهیها از این حکم مستثنی هستند و آنچه از املاح و معدنیات وارد بدن آنها شود دست نخورده بما تحویل میدهند زیرا آنها ترکیبات بدن خود را از آب می گیرند و آب محلولی تحویل آنها میدهد که بهیچ وجه رسوب نمیکند لذا ماهیها در صف نباتات و میوههای شفا بخش محسوب میشوند.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۶۹

#### لاغری

و من اراد ان یكون صالحا خفيف الجسم و اللحم فليقلل من عشاءه. (۱) کسی که میخواهد سالم و بدنی سبک و کم گوشت داشته باشد از شامش بکاهد.

گوشتها و عضلات بمقداری لازم است که هیكل استخوانی ما را بپوشاند و چنانچه زیاده تر از آن نمایش داد بطوری که مفصلها را نیز پوشانید آن وقت است که حکایت از يك یا چند نوع بیماری میکند که عمده آنها مرض قلب است.

چاقی غیر از تنومندی است اگر همه اعضا و اجزاء بدن بتناسب هم رشد کردند دلیل سلامتی کامل و تمام است ولی رشد بی تناسب مرض است.



در مورد چاقی باید گفت رشد واقعی نیست یعنی چیزی از مواد اصلی در بدن زیاد نشده بلکه بواسطه عدم نظم جریان خون یکنوع انبساطی (پاشیدگی) 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.

سابق برای اینکه شخص لاغر شود دستور میدادند که حتی الامکان از خوردن غذا خصوص خوراکی‌های مقوی و مواد نشاسته‌ای امساك کند ولی جز ضعف و ابتلا بامراض مختلف دیگر نتیجه‌ای

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۷۰

نمیگرفتند امروز هم این رژیم معمول است ولی علم و تجربه خلاف آن را مدلل میکند علم امروز تقریباً ثابت کرده است که بدل ما یتحلل فقط در روز صورت می‌گیرد برای اینکه بدن ما مواد ضروری خود را در مقابل آنچه از دست داده بدست آورد محتاج بعواملی است که از جمله آنها وجود نور و حرارت آفتاب و نبودن خیلی از چیزهایی است که شب وجود دارد.

غذائی که روز می‌خوریم علاوه بر آنکه 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 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 بقدر ضرورت باشد تمام آن می‌سوزد و رسوبی از آن نمی‌ماند.

پس یگانه و بهترین رژیم برای لاغری معتدل و حفظ و تقویت بدن آنست که حتی الامکان غذای شب ما کم و سبک بوده باشد.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۷۱

#### با مایع ترش غرغره کنید

و من اراد ان لا تسقط اذناه و لهاته فلا یأكل حلوا حتی یتغرغر بعده بخل. (۱) کسی که می‌خواهد دلیچک و زبان کوچک او پائین نیفتد پس از خوردن شیرینی با سرکه غرغره کند.

مقصود از اذنان لوزتین است چنان که اطبای قدیم آنها را اصول الاذنین میگفتند سرکه از خدمتگزاران با وفا و قدیمی بشر است که امروزه مورد بی‌صفائی و کم‌التفاتی مخدوم خود قرار گرفته است. مهمترین دلیلی که بر علیه سرکه و محکومیت او اقامه شده آنست که ضربان قلب را شدید میکند و فشار خون را بالا میبرد اما سرکه میگوید شما مرا بیجهت متهم کرده‌اید بالا بردن فشار خون اگر جرم باشد گناه من نیست تقصیر از خود شما است که قبل از ابتلای بان از من کمک نگرفتید اگر سراغ من می‌آمدید نمیگذاشتم جدار عروق شما را چربیها و موم‌ها تنگ کند، فشار خون و ضربان قلب يك عمل حیاتی شما است که من آن را تقویت میکنم ولی شما وقتی بسراغ من آمدید که قلب و عروق شما معیوب شده و محتاج باسراحتند لذا خدمت من نسبت بانها زحمت است و ایجاد درد و خطر میکند.

سرکه یکی از بهترین مایعاتی است که معده و روده‌ها را



### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۷۲

ضد عفونی میکند. سودا را درمان مینماید- پاشیدن سرکه هوا را تصفیه و اکسیژن را زیاد مینماید، غرغره و مزمزه با سرکه معالج بسیاری از انواع گلو دردها و فساد دندان است.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۷۳

#### دفع گازهای مسموم

و من اراد ان لا یصیبه ریح فی بدنه فلیأکل الثوم کل سبعة ايام مرة. (۱) کسی که میخواهد بدنش از استیلای باد در امان باشد هر هفته یک بار سیر بخورد.

یکی از چیزهایی که مورد انکار مخالفت طب جدید قرار گرفته وجود باد در بدن است که آن را دستاویز حملات سخت و ناروایی بطب قدیم کرده‌اند، طب جدید (یا اطبای امروز) تصور میکنند مراد قدما از باد همان تموج هوا و ترکیبی از ازت و اکسیژن است و حال آنکه یک مراجعه دقیق بآثار قدما و طرز معالجات آنها مطلب را روشن و اشتباه را بر طرف میسازد.

میدانیم آب وقتی یخ می‌بندد ذرات ترکیبی آن (ملکول‌ها) باد می‌کند و بهمین جهت بدیوارهای حوض فشار می‌آورد و آن را میشکند مقصود از این باد کردن این است که فاصله اتم اکسیژن باد و اتم هیدروژن زیاد می‌شود و آیا میان این فواصل را چه ماده‌ای پر می‌کند (وجود خلاء بدلیل عقل و فلسفه باطل است) هر چیز باشد باصطلاح قدما نامش باد است و لو اینکه وجود چنین فضائی را قدما کشف نکرده بودند اما اصولاً بهر چیز که فضائی را پر کند و مایه انبساط اجسام شود اصطلاحاً باد میگفتند.

همه کس دیده است که بیشتر مرده‌ها باد می‌کنند و ذرات ترکیبی

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۷۴

آنها از هم منبسط و باز می‌شود تا جایی که یکسره از هم بپاشد میان آنها را هر چیز پر کند باصطلاح قدما باد است همچنین بعضی از اورام و برآمدگی‌هایی که در بدن اشخاص پیدا می‌شود و ایجاد دردهای مختلف میکند.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۷۵

#### علاج بلغم

و من اراد ان یذهب البلغم من بدنه فلیأکل کل یوم بكرة شیئا من الجوارش الحریف و یكثر دخول الحمام و المضاجعة النساء و الجلوس فی الشمس و یجتنب کل بارد من الاغذية. (۱) هر کس میخواهد بلغم را از خود دور کند هر روز در اول ساعت آن چیزی از جوارش حریف میل کند حمام زیاد برود و کار آمیزش با زنان را بسیار کند در آفتاب بسیار بنشیند از غذاهای سرد و مرطوب پرهیز کند.

علامه مجلسی ره میفرماید مراد از جوارش حریف جوارش فلافل است که مشتمل است بر فلفل و دارا فلفل. جوارش‌ها نیز در کتابهای طب قدیم مختلف است از جمله جوارش شکری است در کتاب تحفه حکیم مؤمن است که جوارش شکری برای گرم کردن معده و تقویت هاضمه و رفع بلغم و دفع رطوبات سودمند است. ترکیب آن از این قرار است:

کبابه، قاقله، دارچین، زنجبیل، دارفلفل، زعفران از هر کدام یک مثقال، عود، فلفل از هر کدام نیم مثقال با پنجاه مثقال

شکر قوام آمده بیامیزند جوارش کافور، زنجبیل، دارچین، قرفه، ساذج هندی، جوزبوا، صندل زرد عود بلسان هیل، بسباسد، قرنفل،

#### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۷۶

نارمشگ، طالسفرم، طباشیر هندی، از هر يك سه مثقال و نیم و کافور و مشک از هر يك يك مثقال و نیم - با نود مثقال قند قوام آورده بسریشند، این دارو علاوه بر خواص مذکوره برای خفقان خیلی مفید است.

#### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۷۷

باز هم علاج بلغم و من اراد ان يذهب عنه البلغم فليتناول بكرة كل يوم من الاطريفل الصغير مثقالا واحدا. (۱) هر کس می خواهد غلبه بلغم را از مزاج خود نابود کند بامداد هر روز يك مثقال اطرینفل صغیر تناول کند. پوست هلیله کابلی و پوست هلیله زرد و هلیله سیاه و پوست بلبله و امله مقشر را مساوی هم کوبیده و با روغن گاو یا روغن بادام آمیخته با سه برابر همه آنها از عسل ممزوج میکند.

اطرینفلها انواع مختلفی هستند که در کتابهای طبی قدیم مشروحا ذکر شده است و ترکیب آنها تماما دارای خاصیت فوق هستند علاوه در مورد سستی و ضعف معده و علاج بواسیر و تقویت مغز و اعصاب سودمند است.

#### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۷۸

#### علاج زرداب

و من اراد ان يطفى لهب الصفراء فلياكل كل يوم شيئا رطبا باردا الى ... (۱) کسی که می خواهد آتش صفرا را در خود خاموش کند هر روزه مقداری از چیزهایی که خنک و رطوبی است میل کند و بدن خود را استراحت بدهد و کمتر حرکت کند و بچیزهایی که از دیدن آنها خوشنود می شود بسیار نگاه کند همان طور که گفته شد اختلالات مزاج و بیماریهای بدن منحصر بکمبود ویتامین ها و تسلط میکربها نیست که درمانش نیز متوقف بتکمیل آنها و کشتن میکربها باشد بلکه شرائط دیگری از خارج و داخل در تأمین احتیاجات بدن و سلامتی تن لازم است، بر فرض که ریشه همه اختلالات و امراض کمبود ویتامین ها باشد دلیلی بر آن نیست که ویتامین ها و املاح لازم در بدن ما منحصر بهمان مقدار است که اکتشاف گردیده، علاوه دلیلی نیز در دست نیست که کسریهای بدن ما فقط از راه دهان و شکم تأمین گردد بلکه با دلائل روشن ثابت شده که چشم و گوش و بینی و حس ذائقه و لامسه و تمام نمایشهای وجودی ما از هر جانب تغذیه میکنند.

يك قسمت از کسریهای ما را حواس ما تأمین میکنند و شاید همین محسوسات موجب شوند که بدن ما سهمی از املاح و ویتامینهای لازم خود را بسازند، بسیار دیده شده کسانی که دچار اختلالات

#### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۷۹

عصبی و فکری شده اند با شنیدن بعضی از نغمات مداوا شده اند، دیدن مناظر خوب و سبزه و آب بهترین درمان طبیعی خیلی از امراض است.

#### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۸۰

#### علاج سودا

و من اراد ان يحرق السوداء فعليه بكثرة القي و فصد العروق و مداومة النورة. (۱) کسی که می خواهد سودا را بسوزاند

پس بر او باد بزیادی قی کردن و فصد عروق و مداومت نوره.

مکرر گفته‌ایم که سودا در اصطلاح قدما عبارت از رسوبات بدن است این رسوبات در خون بصورت اوره و قند دیده می‌شود و گاهی بصورت‌های دیگری مانند موم و چربیهای سخت جدار عروق را می‌پوشاند برای معالجه و از بین بردن این رسوبات راهها و درمانهای مختلفی میباشد.

هنگامی که این رسوبات در خون زیاد می‌شود ایجاد تهوع و قی میکند و این خود یکی از بهترین خدمتهای طبیعت است این حال در اشخاصی که مبتلا بفشار خون و غلظت خون و زیادی قند هستند بسیار دیده شده و برای دفع این فضولات بهترین وسیله فوری خون گرفتن و قی است.

قی علاوه بر آنکه فضولاتی از مجرای دهان و روده بیرون می‌فرستد ممکن است با ایجاد التهابی که در معده و اعضای داخلی میکند باعث شود رسوبات بدن بسوزد.

مداومت نوره نیز ممکن است تحریکاتی در بعضی از غدد پدید

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۸۱

بیاورد که ترشح آنها موجب سوخت و تحلیل مواد مذکور باشد و این خدمت نیز امکان دارد از خاصیت تحریکی و میکائیکی و تولید حرارت آن باشد.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۸۲

#### ثقل سرد

و من اراد ان يذهب بالريح البارده فعليه بالحقنه و الادهان اللينه على الجسد و عليه بالتكميد بالماء الحار. (۱) کسی که می‌خواهد باد سرد را از خود دور کند پس بر او باد بحقنه کردن و آلائیدن بدن خود را بروغن‌های نرم و بر او باد بماساژ بوسیله دستمال و آب گرم.

همان طور که در صفحات قبل گفته شد وجود باد در بدن جز در مجاری تنفس از جمله چیزهایی است که مورد انکار طب جدید می‌باشد جهت انکار اینست که تصور میکنند مراد قدما از باد همان تموج هوا است و چون هوا در غیر مجاری تنفس نمیتواند راه پیدا کند و چنانچه بوسائلی داخل بدن شود دنبالش مرگ حتمی است پس وجود باد در بدن يك تصور بیجا است.

در پیش گفتیم مراد از باد در اصطلاح قدما تموج هوا نیست بلکه مقصود گاهی ورم و برآمدگی ظاهری جسم است که بر اثر انبساط ذرات ترکیبی آن پیدا می‌شود و گاهی چیزی است که فضا و فواصل ذرات مذکور را پر میکند و گاهی هم منظور علت انبساط ذرات میباشد گاهی مقصود از باد گازها و بخارات مسمومی است که در قسمتهایی از بدن جمع می‌شود و نیز گاهی منظور خود اورام و

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۸۳

برآمدگیهای مختلف است، علاوه بر موارد فوق بسیاری از انواع دردها و خارش‌ها را با اعتراف باینکه علتش ابتلاء یا ناپاکی خون است کلمه باد را بر آنها اصطلاح کرده‌اند.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۸۴

#### بهداشت مسافر

اما صلاح المسافر و دفع الاذى عنه فهو أن لا يشرب من ماء كل منزل ببرده الا بعد ان يمزجه بماء المنزل السابق. (۱) اما صلاح مسافر و حفظ او از آزار سفر باینست که از آب هیچ منزلی که در آن نزول میکند نیاشامد مگر اینکه قبلاً آن را با آب منزل سابق ممزوج کرده باشد.

محمد بن زکریای رازی و جماعتی از اطبای قدیم می گویند مخلوط کردن آب منزل سابق بلاحق (یعنی منزلی که بعد وارد می شود) شرط بهداشت سفر است آبها مربوط بهر کجای دنیا باشند از نظر مواد ترکیبی با هم یکسانند (تمام آنها از یک سهم اکسیژن و دو سهم هیدروژن ترکیب شده اند) ولی از نظر موادی که با آن مخلوط شده است و فرمانهائی که در آن زندگی میکنند با هم تفاوت دارند، میکربها اعم از اینکه مضر یا مفید باشند ورود دفعی آنها در بدن ایجاد اختلال میکند زیرا وارد محیط نامساعدی شده اند و بدن مستعد پذیرائی آنها نبوده است.

برای اینکه شخص محیط نامساعدی بدست میکربها نداده باشد و مستعد پذیرائی میهمانهای تازه بوده باشد لازم است آنها را بهمراهی آشنایان قلبی وارد بدن کند یعنی مسافر آب منزل سابق را با لاق بیامیزد. شاید کسانی جوشانیدن آب را بر این کار ترجیح دهند تا

#### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۸۵

یکسره از ورود اغیار و نفوذ میکربها در امان باشند ولی در این صورت از فواید بسیاری محروم مانده اند زیرا یک قسمت احتیاجات بدن ما را همین میکربها تأمین میکنند حتی آن دسته ای که از تیپ مضره محسوب شده اند.

#### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۸۶

#### از خاک وطن

یتزود المسافر من تربة بلدة و طينة التي ربي عليها و كل ما ورد الى منزل طرح منها في اناء الذي يشرب منه الماء الى ... (۱) لازم است که مسافر مقداری از خاک شهر خود و سرزمینی که در آن تربیت یافته بردارد و بهر شهری که وارد می شود خاک را در ظرف آب آشامیدنی خود بریزد و خوب آن را بهم آمیخته محلول را بکناری بگذارد تا گل آن کاملاً رسوب کند و آب صاف را بیاشامد.

آبها مواد اختلاطی خود را از محل جریان و منبع خود میگیرند و چون خاکها از نظر املاح و فلزات مختلفند آبها نیز یکسان نیستند شخص اهل هر آب و خاکی که بوده باشد و در آن تربیت یافته باشد مزاجش باقتضای آنجا است مسافرت شخص را بترك عادت و خلاف طبیعت وادار میکند برای آنکه از خطر ترك عادت مصون باشد بهترین دستور فوق است زیرا در این صورت یک مرتبه مخالفت با عادت نشده و یک مرتبه وارد آب و هوای مخالف نگشته بلکه برزخی برای خود انتخاب نموده است.

ریختن خاک در آب آشامیدنی بطریق مذکور در صورت سلامت آب یکنوع و اکسن طبیعی است و در صورت آلودگی آن یک طریق ضد عفونی ساده و بی ضرر است در این مورد نیز محمد بن زکریای رازی و جمعی از قدما موافقاند و ابن زکریا

#### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۸۷

در کتاب اطعمه و اشربه خود تصریح میکند که لازم است مسافر کمی از خاک وطن خود را در آب آشامیدنی خود بریزد و پس از صاف شدن بیاشامد.

## طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۸۸

### بهترین آشامیدنی

و خير الماء شربا ما كان ينبوعه من الجهة المشرقية من الخفيف الابيض و اصحها ما كان مجراه في جبال الطين. (۱)  
بهترین آبهای آشامیدنی اعم از اینکه شخص مسافر باشد یا در وطن اقامت داشته باشد آن است که چشمه آن از سمت مشرق و سبک و سفید باشد و سالمترین آبها آنست که مجرای آنها در کوههای خاکی (تپه‌ها) بوده باشد.  
در بعضی از نسخ عبارت باین طریق است:

### و افضل المياه التي تجري بين مشرق الشمس الصيفي و مغرب الشمس الصيفي

یعنی بهترین آبها آنست که از سمت مشرق آفتاب تابستان و مغرب آفتاب تابستان جاری شود.  
آبی که از سمت شمال جاری می‌شود چون مجرایش طبیعی و از بالا به پائین است با سهولت جاری میگردد و در نتیجه فضولات زیاده‌تری همراه دارد و آبی که از طرف جنوب جریان پیدا کند مواد اختلاطیش بسیار کم و غیر کافی است و آبهایی که مجرایش مشرق و مغرب باشد مواد مخلوطی آن متوسط و مفید است، شیخ بو علی سینا در قانون میگوید:  
آبی که بسوی مشرق خصوصا مطلع تابستانی آفتاب جریان داشته باشد افضل آبها است بالاخص که از منبعش مسافت زیادی جاری گردد و بهترین آبها آب چشمه‌ای است که در زمینهای حرة (زمین حرة آنست که سنگ و ریگ و معدنیاتش زیاد نباشد)

## طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۸۹

جریان پیدا کند و در معرض آفتاب و هوا آشکار گردد و نیز میگوید آبهایی که از میان خاک عبور میکنند بهتر از آنها است که از بین سنگها میگذرند زیرا خاکها آب را پاکیزه و خالص میکنند و ممزوجات غریبه را از آن وامی‌ستانند.

## طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۹۰

### آب برف

و المياه الثلوج و الجليد فردية و المياه السحب حفيفة عذبة صافية نافعة اذا لم يطل حبسها في الارض. (۱) آبهای برف و یخ خوب نیست و آبهای باران سبک و گوارا و صاف و سودمند است در صورتی که زیاد در گودال نماند.  
در قانون میگوید آبهایی که از ذوبان یخ و برف بدست می‌آید غلیظ و سنگین است یخ و برف هر گاه پاک و صاف باشد و مخلوط با مواد پست و مضره نباشد صالح و بی‌ضرر است خواه در میان آب بیندازند و آب را با آن سرد کنند یا کنار آب در ظرف دیگری بگذارند تا آب بان سرد شود و اقسام مختلف آن با هم فرق فاحشی ندارند مگر اینکه اصولا آبی که به یخ و برف سرد می‌شود از سایر آبها کثیف‌تر یعنی اختلاطش بیشتر است و چنین آبی برای کسانی که بدرد و ناراحتیهای عصبی مبتلا هستند مضر است چون این آب را بجوشانند و در معرض هوا بگذارند تا سرد شود بصلاح برمیگردد.

میکربها میان آبهایی بیشتر زندگی میکنند که در حدود ۱۵ الی ۲۰ درجه حرارت داشته باشند حرارت هر چه بیشتر شود میکربها را نابود میکند و هر چه کمتر شود از حرارت و فعالیت آنها کم میکند و در هر دو جهت ضررهای فاحشی دیده می‌شود آبی که بر اثر سرد شدن خواص طبیعی خود را از دست میدهد و همچنین سایر آبهای آلوده را وقتی بجوشانند و در معرض جریان هوای پاک قرار دهند بحال طبیعی و اعتدال برمیگردد.

## طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۹۱

### آب چاه

و اما میاه الجب فإنها عذبة صافية نافعة ان دام جریها الی ... (۱) اما آبهای چاه گوارا و صاف و سودمند است اگر جریانش ادامه داشته باشد اما آب دره‌ها و گودیها گرم و غلیظاند در تابستان برای آنکه در یک جا راکد است و آفتاب دائما بر آن میتابد و گاهی آشامیدن چنین آبی باعث تولید صفراء و بزرگی سپرز می‌شود. در قانون میگوید: آبهای راکد خصوصا آنها که رویش باز و گرمای هوا در او تاثیر کرده باشد از نظر بهداشت مردود و سنگین است و چنین آبی چون بوسیله برف در زمستان سرد می‌شود مولد بلغم است و چون بر اثر تابش آفتاب در تابستان گرم می‌شود و متعفن میگردد مولد صفرا و سوداء است و بعلت کثافت و اختلاط آن با مواد ارضیه و تبخیر مواد لطیف و مفید آن تولید اطحله میکند پوست بدن را نازک (مایعات داخلی و ترشحات غددی را رقیق میکند) میکند. احشاء را (اعضاء داخلی) متصلب میگرداند گردن و شانه‌ها و بازوها را لاغر و ضعیف میکند حس جوع و عطش را زیاد میکند ایجاد ثقل و یبوست میکند، مجاری دفع ادرار و فضولات را مشکل میکند- و بسیار اتفاق یافته که حبس البول و استسقاء پدید می‌آورد گاهی موجب پائین افتادن معده و روده می‌شود و شخص را گرفتار ذات الریه و بیماری سپرز میگرداند، کبدش تنبل و خوراکش کم می‌شود و در مخاطره جنون و بواسیر واقع میگردد.

## طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۹۲

### گاه همبستری

لا تقرب النساء من اول الليل صيفا و لا شتاء لان المعدة و العروق ممتلئة و هو غير محمود و يتولد منه القولنج و الفالج و اللقوة و النقرس و الحصة و التقطير و الفتق و ضعف البصر. (۱) در اول شب چه تابستان و چه زمستان از آمیزش با زنان باید اجتناب کرد زیرا در اول شب معده و عروق پر است و آمیزش ناپسند و موجب قولنج و فالج و لقوه و نقرس و سنگ و تقطیر بول و فتق و ضعف چشم می‌شود.

وقتی غذا از راه دهان وارد معده ما می‌شود بفاصله کمی تحت تاثیر دستگاه گوارش تغییراتی پیدا کرده بکمک دستگاه جذب وارد خون می‌شود و در این وقت است که فشار خون بالا میرود و در مقابل اعصاب را یکنوع سستی و رخوتی فرا میگیرد.

وقتی شخص باعمال غریزه جنسی میپردازد اعصاب تحریک شده و فشار خون بالا میرود و در صورتی که این کار هنگام پر بودن معده و عروق صورت بگیرد با ازدیاد فشار خون و تحریک فوق العاده اعصاب خطرهای مذکور را متضمن است.

اگر رگی پاره شود که از دسته شریانها و وریدها نباشد ایجاد ورم‌ها و دردها میکند که از جمله آنها نقرس است و چنانچه خونریزی در مغز شود شخص مبتلای بفلج میگردد (تحریک ناگهانی اعصاب

## طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۹۳

اختلالی در آنها ایجاد میکند که موجب فلج می‌شود و لو خونریزی هم نشود) و در صورتی که از خطرهای مذکور بجهد و کار آمیزش خاتمه پیدا کند بر اثر پائین آمدن فشار خون و کم شدن حرارت غریزی معدی بحد افراط بیماری ثقل و قولنج پدید می‌آید.



### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۹۴

باز هم ...

في آخر الليل اصلح للبدن و ارجى للولد و ازكى للعقل في النسل. (۱) در آخر شب آمیزش با زن برای بدن و سلامتی تن صالحتر است و بیشتر امید میدهد که شخص دارای فرزند شود و عقل فرزند و فرزندزادگان را پاکیزه تر میگرداند. مقصود اصلی و طبیعی از ازدواج پیدا شدن نسل و فرزند است، میل و شهوت جنسی برای آنست که شرائط ایجاد نسل فراهم شود و برای اینکه این طبیعت در محل قانونی خود اعمال شود شرائطی لازم است که از جمله آنها ملاحظه وقت آمیزش میباشد، بهترین وقت آمیزش آخر شب است که فعالیت هاضمه کم شده و فشار خون معتدل و اعصاب آرامش پیدا کرده اند برای اینکه نسلی تولید شده و طفلی موجود گردد باید دو نوع سلول از مرد و زن با هم ترکیب شود، سلول مرد را اسپرماتوزئید و سلول زن را تخم میگویند، خلل و نقیصه هائی که در ساختمان این دو سلول یا ترکیب و ارتباط این دو با هم پیدا می شود سبب عقیم شدن دائم یا موقت میگردد. موجبات عقیم شدن بسیار است از آن جمله اعمال غریزه جنسی هنگام پر بودن معده و بالا رفتن فشار خون میباشد وظایف الاعضاء ثابت می کند که چون عضوی بکار طبیعی خود می پردازد عضو دیگر نمی تواند مأموریت عصبی خود را بطور کامل انجام دهد بنا بر این

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۹۵

فعالیات اعصاب شکم و اشتغالی که بعمل هضم دارد مانع از آنست که دستگاه تناسل و اعصاب مربوطه بان کار خود را بصورت کامل و تمام انجام دهند.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۹۶

#### مقدمه همبستری

لا تجامع امرأة حتی تلاعبها. (۱) با زنی آمیزش مکن مگر اینکه مقدماتی را با او ببازی و شوخی بگذرانی. زن طبیعتاً دیرتر از مرد متمتع می شود و بهمین لحاظ مرد دیرتر باید باصل آمیزش با زن بپردازد و چند دقیقه از ابتدای عمل را صرف شوخی و ملاعبه کند تا از یکسو نیروی خود را برای وقت آمادگی زن ذخیره کرده و از سوی دیگر زن را با پیش در آمد کار و شوخی و بازیها آماده کار نموده باشد. آمادگی زن را میتوان بعلامتهای چندی تشخیص داد، سرخ شدن گونه ها و چشمها و ریزش اشک است از گوشه های چشمها و تغییراتی که در وضع نگاه کردن او پیدا می شود، نفس بشماره آمده ضربان قلب شدید میگردد غدد مهبل از خود ماده لزجی ترشح میکنند نشانه اخیر دلیل بر کمال تهی و آمادگی زن است. آمیزشی که در غیر هنگام آمادگی انجام بگیرد خواهش غریزی زن را اشباع نمی کند و لذت آمیزش را ناتمام میگذارد بدنبال این مسامحه حلاوت ازدواج را از بین میبرد بالاتر از همه طفلی که از تخم غیر آماده ترکیب شود و در رحم غیر مستعد تربیت گردد طفل کاملی نخواهد بود، از نظر علوم عقلی آمادگی مرد و زن و غلبه شهوت آنها عشق هستی فرزند است که در مواد ترکیبی او به جنبش آمده است، در حقیقت خواست اوست که چون میخواهد در جهان هستی

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۹۷

خودنمائی کند بصورت شهوت و میل غریزی در می آید در صورتی که یکی از دو میل طرفین کامل نباشد فرزند برای



اظهار وجود خود را آماده نکرده است.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۹۸

#### در حالت پاکی

ولا تجامع النساء الا و هن طاهرة. (۱) با زنان جز در وقت پاکی آنها آمیزش مکن. گفتیم مقصود از آمیزش خواهش جنسی تولید نسل است وقتی اسپرماتوزئید با تخم ترکیب می شود و مبدل به جنین می گردد محتاج بتغذیه و محیط مناسبی برای رشد خواهد شد، این شرائط گاهی مبتلا فراهم است یعنی پیش از ترکیب این دو سلول بر اثر ترشحات و عملیاتی که در رحم صورت میگیرد خون زیادی تحت قشر نازکی از جنس خود دیواره رحم را میپوشاند و این پوشش از طرفی مانع ترشحات اسیدی رحم میگردد و از طرف دیگر با خاصیت قلیائی خون سطح داخلی خود را برای رشد جنین مساعد میگرداند، این هنگام وقت پاکیزگی زن است، چنانچه سلولها با هم مربوط نشدند و جنینی ترکیب نشد خونریزی شروع می شود زیرا زیاد شد تدریجی خون مقاومت قشر نازک را در هم شکسته قشر پاره می شود و خون سرازیر میگردد، این هنگام وقت ناپاکی زن است. حال اگر در بین قاعده گی عمل آمیزش صورت بگیرد و دو سلول با هم ترکیب شوند.

جنین در سیل خون و مخاطره مرگ قرار گرفته است علاوه جدار رحم برای حفظ جنین شروع بفعالیت و قشر بندی خونی خود میکند و از سوئی هم قشر سابق پاره شده و خونهای قبلی بسوی خارج میریزد

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۲۹۹

این دو نوع تحریک و فعالیت مخالف چه عکس العملی در رحم و روی جنین بلکه در سلامتی زن نیز خواهد داشت محتاج بگفتار طولانی و وقت دراز خواهیم بود.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۳۰۰

#### پس از همبستری

ثم اغتسل و اشرب من ساعتك شيئاً من المومياي بشراب العسل الى ... (۱) پس آنگاه غسل کن و همان ساعت قدری مومیائی با شربت عسل یا عسل کف گرفته بیاشام خوردن این شربت کسری ترا از ناحیه جماع جبران میکند. در اینکه خروج و دفع منی در بدن چه گونه تأثیری دارد هنوز تحقیقات کاملی انجام نگرفته است و تا امروز مسأله بصورت معمائی باقی مانده است و معلوم نشده مایعی که بنام منی از بدن خارج می شود از مایعات ضروری و مواد لازم بدن است که دفع و خروج آن یکنوع کسری در بدن ایجاد میکند یا مواد زائدی است که خارج نشدن آن ایجاد اختلالاتی مینماید، آنچه مسلم و محسوس است ضعفی است که بدنبال آن مشاهده میگردد.

بو علی سینا معتقد است که وجود این مایع از ضرورات بدن و شرط سلامت و حیات اوست چنان که از او نقل شده که میگفت منی تو عمر تست عمر خویش را نگهدار.

بعضی معتقدند که ضعف نتیجه فعالیت فوق العاده اعصاب و فرسودگی آنها است نه مربوط بخود منی ولی بعید نیست که هر دو دخالت در حفظ بدن و ایجاد ضعف داشته باشند.

شاید بعضی از عبارت متن همچو استفاده کنند که امام علیه السلام ضعف را ناشی از خروج منی میدانند و بودن این مایع را برای حفظ

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۳۰۱

قوت و سلامت بدن لازم میسرمد ولی آنچه از آن فهمیده می شود ضروری بودن این مایع است در بدن و لو اینکه صرفاً بخاطر سرمایه نسل باشد و هیچ گونه دخالتی در تقویت بدن نداشته باشد.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۳۰۲

#### بهترین گاه همبستری

و اعلم ان جماعهن و القمر في برج الحمل او الدلو من البروج افضل و خير من ذلك ان يكون في برج الثور لكونه شرف القمر. (۱) بدان که آمیزش با زنان در وقتی که ماه در برج حمل یا دلو است از بروج بهتر است و خوبتر از آن وقتی است که در برج ثور باشد زیرا آن شرف قمر است.

شرف قمر در درجه سوم از برج دلو است (بنا بگفته بعضی از اهل نجوم). میگویند مناسبت حمل برای آمیزش از آن جهت است که او از بروج ناریه مذکره است که با طغیان شهوت تناسب دارد و شرف شمس در اوست.

و مناسبت دلو برای آنست که دلو از بروج هوایی حاره رطبه و موجب زیادتى خون و روح میباشد. تناسب برج ثور برای آنست که ثور بیت زهره است که متعلق بزنان و شهوات میباشد. در مقدمه این کتاب خواندید که امام علیه السلام میفرماید من قسمتی از این رساله طب را طبق نظر و تجربه دانشمندان تألیف کرده‌ام (من اقاویل القدماء) و شاید متابعت از نظریات قدما من باب تقیه و الزام سیاست وقت بود. بنا بر این مطلب فوق بعید نیست که صرفاً برای اظهار توافق با حکما و منجمین باشد چنان که مسلماً بیشتر از مطالب این کتاب از همین قبیل میباشد.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۳۰۳

#### عافیت از خداست

ان الله يعطى العافية لمن يشاء. (۱) خداوند متعال عافیت می بخشد بهر کس که بخواهد. عافیت کامل حیات دائم است، هیچ مرگی بدون مقدمه بیماری و مرض حادث نمی گردد، پس مرگ عبارت است از انحراف مزاج چونان که زندگی عبارتست از اعتدال مزاج حتی کسانی که بضربت و قتل و نظائر آن میمیرند تا انحرافی در بدن آنها روی ندهد و تعادل وجود آنها را بر هم نزنند مرگ بسراغ آنها نخواهد رفت. اکنون باید دید این تعادل را کی حفظ می کند عافیت را کسی می بخشد بعبارت دیگر حیات و زندگی را کدام نیروئی عطا می فرماید.

قدما می گفتند مزاج مرکب از چهار طبیعت است گرم و سرد و تر و خشک چونان که بدن مرکب از چهار ماده است خون و بلغم و صفرا و سوداء، هر يك از این چهار ماده کم یا زیاد شود طبیعت از اعتدال بیرون می رود و در نتیجه نظم مزاج بهم خواهد خورد امروز معتقدند که اعتدال بدن را تعادل و توازن ویتامین ها حفظ می کند هر کدام از آنها کم شود یا نسبت بدیگران زیاد گردد نظم بدن از دست می رود برای اینکه این تعادل محفوظ بماند اول باید دید عناصر واقعی ترکیبی بدن و مزاج چیست آیا همینها است که تاکنون کشف شده یا غیر از اینها است و یا مواد دیگری باضافه اینها است

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۳۰۴

سپس باید نگرینست که هر کدام در چه حد و بجه مقدار لازم است، آیا اختلاف شغل، اختلاف مکان و آب و هوا اختلاف زمان، سن، اختلاف در توارثات جسمی و روحی از آباء و اجداد، اختلاف سبک و روش زندگی اخلاق، برخوردها، معاشرت‌ها و هزاران خصوصیات دیگر، آیا این اختلافها و تفاوت‌هایی که مردم را از هم ممتاز میکند و بهر کس رنگ مخصوص میدهد در اختلاف مقدار مورد احتیاج از عناصر ترکیبی دخالت دارد یا ندارد.

آیا تندرستی و نشاط از مواد مذکوره همان را میخواهد که وجود ترکیبی بدن لازم دارد یعنی آیا تغذیه ما باید مشتمل بر موادی باشد که بدن ما از همانها ترکیب شده است یا نه املاح و معدنیاتی که برای ما لازمست بر فرض که بهمه وقوف پیدا کرده باشیم آیا کافیست که از هر چیزی آنها را تهیه کنیم یا لازمست مستقیما بسراغ منابع مخصوص برویم. آیا میتوانیم رابطه هر مرضی را با علت آن بفهمیم بطوری که نقطه تاریکی باقی نماند و در موردی که علت آن را پیدا کردیم مثلا دانستیم که کمبود فلان نوع ویتامین موجب شده است آیا میتوانیم مقدار کمبود را بفهمیم بر فرضی که فهمیدیم آیا ممکن است که مقدار مصرف لازم را بدانیم تا از راه تغذیه جبران کنیم (زیرا بدن ما کسری‌های خود را تنها از راه تغذیه تأمین نمی‌کند راهها و وسائل بسیاری دارد و از جمله فعالیت‌هایی است که درون خود بدن صورت میگیرد) مثلا خوردن شیر و گندم ویتامین ث را در بدن رسوب میدهد.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۳۰۵

برای جبران این کسری چه مقدار لازم است مصرف کنیم و چطور میتوانیم بفهمیم که چه مقدارش بر اثر خوردن چه نوع از غذاها یا هزاران عوامل دیگر مانند آفتاب و هوا و روحيات و پرخورها و غيره در بدن رسوب میکند تا بمقداری از آن مصرف کنیم که جبران این رسوبها را نیز کرده باشد.

این نادانیها و نظائر اینها است، این ناتوانیها و هزاران مانند اینها است که از بشر هر چه دانا و توانا باشد اقرار بجهل و ضعف میگیرد.

مقصود از این گفتار آن نیست که بشر هیچ راهی بحل این مشکلات نمیتواند پیدا کند بلکه منظور اینست که دانش بشری مانند قدرت او محدود است نمیتواند بهمه چیز احاطه پیدا کند و بر همه چیز دست بیابد.

يك گره که بدست ما باز می‌شود هزاران گره دیگر نظر ما را جلب میکند اصولا علم کلید جهل و نادانی بشر است یعنی علم برای آنست که بدانیم که نمیدانیم چنان که قدرت نیز برای آنست که بفهمیم که نمیتوانیم علم طب برای آنست که بدانیم شفا از خداست، تعادل بدن ما را او میتواند نگهداری کند و دانستن مقداری از این علم که میسر ما است تنها ما را بوظایفی مکلف میکند ولی نمیتواند سلامتی و صلاح زندگی و دوام حیات ما را برای ما ضمانت کند آری ان الله يعطى العافية و يمنحها اياه.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۳۰۶

#### تذکر

همان طور که در مقدمه کتاب گفته شد بهره‌ای که ما از شرح و ترجمه این رساله منظور کرده‌ایم بیشتر تحریک افکار و تنبیه عقولست اصولا این نتیجه را ما باید از خواندن هر نوشته و شنیدن هر گفتار بیشتر از فایده عملی آن طالب باشیم هر چند کتاب دستور العمل زندگی باشد و سخن صرفا بمنظور انجام کاری ایراد شود با تعقل و فکر و تصور فایده آن

باید پذیرفت، با اندیشه و علم باید نتیجه آن را جستجو نموده و بدست آورد.

باری همچنان که اندیشه برای تشخیص نتیجه و تحریک اشتیاق و پیدا شدن اراده و بکار افتادن اعضا و صورت دادن کار میباشد خودکار، خود عملی که صورت میگیرد نیز بمنظور تحریک اعضا و تقویت اراده و اندیشه است. خلاصه تر بما اندیشه داده اند تا کارهای نیک انجام بدهیم، بما کارهای نیک پیشنهاد کرده اند تا اندیشمند شویم، ما را انسان آفریده اند تا اعمال صالح داشته باشیم و ما را با اعمال صالح امر کرده اند تا انسان بوده باشیم. بنا بر این نباید انتظار داشته باشیم که از بکار بردن یک سلسله دستورات خاص تمام احتیاجات ما در آن رشته بر طرف شود و از هر گونه حرکت و فعالیتی در دنبال آن بی نیاز گردیم، بلکه بزرگتر استفاده ای که از آن میتوانیم توقع داشته باشیم غنای روح و کمال جان و اندیشه است.

طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۳۰۷

**لَا رَطْبٌ وَلَا يَابِسٌ إِلَّا فِي كِتَابٍ مُبِينٍ.**

تر و خشکی نیست مگر آنکه در کتاب آشکار هست.

بعضی از دانشمندان باستناد ظهور آیه و پاره ای از روایات کتاب مبین را تفسیر بقرآن مجید کرده اند.

برخ دیگری از نویسندگان باستناد همین تفسیر میکوشند که همه چیز را بطور واضح در قرآن بجویند و شرح هر مطلب را بطور مفصل در قرآن بخوانند ...

ولی اگر مسلم شود که مراد از کتاب مبین قرآن مجید است نه غیر آن (مانند لوح محفوظ و کتاب خلقت و نظایر آن) آیت مزبور ایجاب نمیکند که همه چیز را از هر چیز در قرآن جستجو کنیم و مسلماً نباید این طور انتظار داشته باشیم و گر نه فکر و تعقل موردی نداشت.

فکر نیروئی است که ما را از معلومات بمجهولات رهبری میکند و باین خاصیت راه تکامل را برای انسان هموار میسازد، قرآن مجید که سفرنامه روح و راهنمای سیر تکاملی بشر است بهمین جهت در موارد بسیاری با جملاتی مانند **لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ** - **لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ** - **انظروا إِلَى الْإِبْلِ كَيْفَ خُلِقَتْ** **وَالِى السَّمَاءِ كَيْفَ رُفِعَتْ** - **أَفَلَا يَتَدَبَّرُونَ الْقُرْآنَ** و امثال آن مردم را امر بتفکر و اعمال نظر میکند.

اکنون اگر خود قرآن شرح هر مطلبی را بعهدہ گرفته باشد و من باب مثل طرز پختن نان، دوختن لباس و ساختن مسکن

و

طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۳۰۸

کیفیت و کمیت هر عمل و صنعتی را مشروح بیان کرده و چیزی فرو گذار نکرده باشد. مجهولی را باقی نگذاشته باشد، می بایست بجای امر بتفکر از آن نهی کند و بجای - **قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ ثُمَّ انظروا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُكَذِّبِينَ** «۱» بفرماید تعالوا الی، سیروا الی القرآن «۲» گرچه بعضی کلمه ارض در این آیه را بقرآن تأویل برده اند در هر حال فکر برای حل مشکلات و کشف مجهولات است اگر آیات قرآن مشکلی را لا ینحل نگذاشته و مجهولی را باقی نگذاشته باشد این همه ترغیب و توصیه در فکر و نظر موردی نخواهد داشت.

مطلبی که در این مورد دور از صواب نیست گفته شود اینست که قرآن کتاب هدایت است، راهنمای افکار و عقول انسان است راهی را نشان میدهد که سالکان در آن شاکر و منحرفان از آن کافرنند **إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا**

**کفورا** - در راهنمایی بسوی این طریق هرگز قصوری نکرده و حقیقتی را مکتوم نگذاشته است.

کمال و تمامیت هر کتاب بآنست که در پیرامون موضوع خود چیزی را مبهم و مجهول نگذاشته باشد و در آن صورتست که میتوان گفت آن کتاب چیزی را از خشک و تر فرو گذار نکرده است، موضوع قرآن مجید هدایت متقین است، سعادت و نیکبختی آدمیزاد است و بطور قطع و مشهود در این زمینه چیزی را نگفته باقی نگذاشته و هر تر و خشکی را که مربوط بهدایت و تأمین سعادت ما است آنهم

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۳۰۹

بطور اساسی بیان فرموده است.

حسبنا کتاب الله جمله‌ای است که با توجه بغرض گوینده آن سزاوار نیست باستشهاد آیه کریمه **(لَا رَظَبَ ...)** تأیید شود.

باری رساله ذهبیه کتابی است که حاوی يك سلسله دستورات مفید بهداشتی میباشد ولی بدلایلی چند نمیتواند جلوی فکر و نظر را بگیرد و سیر تکامل علم طب و بهداشت را متوقف کند.

از جمله آنکه خود گوینده آن معلم قرآن و از بزرگترین آموزگاران معارف اسلام است او خود سر رشته دار افکار و عقول است که بمنظور سوق فکر و خرد باسما ترقی پیشوای هشتم مسلمانها و شیعیان جهان گردیده است.

کتاب مورد بحث یکی از جنبش‌های علمی و نظری است که خیلی از اساس طب معاصر خود را (طب یونان) درهم ریخته و بنیانی برای مکتب دیگر تأسیس نموده است که امروز بنام درمان طبیعی خودنمایی میکند.

رساله ذهبیه بموجب بعضی از ملاحظات سیاسی وقت آمیخته بافکار و نظرات غیر معصوم است تذکر این آمیزش (همان طور که خود امام علیه السلام در مقدمه کتاب فرموده است) گرچه اطمینان ما را از عمل بآن متزلزل میگرداند ولی راهی برای فکر و نظر و تکامل علم و طب باز گشوده است.

اطمینان بی اساس همان غرور علمی است که مشکلات زیادی را برای ما فراهم آورده است.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۳۱۰

#### مشکلات ما:

دست عقل و نظر را یکسره از دامن طب و معالجات کوتاه ساخته‌اند و آن را فقط بر اساس و شالوده تجربیات و مشاهدات بنا نهاده‌اند با آنکه عقل و تجربه همیشه ملازم هم بوده و خواهند بود.

اصولا در هیچ فنی بدون اینکه کلیاتی در آن ملاحظه کنند نمیشود اصول و قواعدی در آن ترتیب داد، ممکن نیست از آن بنفع جزئیات و مصادیق خارجی بهره‌برداری کرد، توجهی که از کلیات بجزئیات می‌شود و ارتباطی که میان کلی و جزئی برقرار میگردد همان کار عقل و بنیروی اندیشه و خرد است.

#### علل بیماریها:

علل بیماریها را در تسلط میکربها و کمبود ویتامین‌ها و املاح معدنی منحصر کرده‌اند و حال آنکه بالحسن و العیان هزاران عوامل دیگر نیز هست که بیماریها را پدید می‌آورد و مهمتر از همه‌ی آنها عوارض روحی و اخلاقی است، میگویند عوارض روحی نیز ناشی از کمبود املاح و استیلای میکربها است ولی دلیلی در دست ندارند که موجب کمبود املاح و نفوذ میکربها خود عوارض اخلاقی نباشد و صرف اینکه بعضی از بیماران روانی با تزریقات معدنی

مداوا شده‌اند دلیل قاطعی نیست زیرا خیلی از بیماران روانی هم از همان نوع تزریقات سخت تر و خطرناکتر شده‌اند. ولی مع ذلك نمیشود انکار کرد که بعضی از اختلالات روحی ناشی از کمبود ویتامین‌ها و عوارض جسمی است

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۳۱۱

#### درمان بیماریها:

متفرع بر اشتباهی که در انحصار علل امراض مرتکب شده‌اند داستان معالجات بیماریها است، تمام سعی و کوششی که در آن بکار میرود آنست که میکربها را نابود کنند و با مصرف مواد معدنی و ویتامینها کمبود بدن را جبران نمایند و حال آنکه مواد بسیاری از غیر معدنی و کیفیت هورمونها و محسوسات (دیدنیها- شنیدنیها- بوئیدنیها- چشیدنیها لمس کردنیها) و احساسات (خشمها- مهر بانیها- دلاوریها- ترسها- امیدواریها- ناامیدیها- آرزوها- بدبینیها- حسدها- کینه‌ها- گذشته‌ها- ادراکات و معقولات علوم و فنون- برخوردها- معاشرتها- عادات- سفرها- اقامتها)، خلاصه هزاران عامل دیگر را عقل و تجربه از شرایط تندرستی محسوب و اثبات میکند اشتباه دیگر: مبارزه با میکرب را بآن میدانند که بانحاء مختلف و وسایل گوناگون میکربها را نابود کنند و حال آنکه غیر ممکن است باین کار موفق شوند میکربها در کوتاهترین فرصت بزرگ‌ترین عدد ازدیاد نسل میکنند، هیچ وسیله‌ای نمیتواند فرصت را کاملاً از دست آنها بگیرد. میکربها چون بوسیله‌ای بمیرند و شکل و خاصیت فعلی خود را از دست بدهند بصورت دیگر وارد عرصه زندگی میشوند.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۳۱۲

مبارزه با میکرب غیر ممکن است:

میکرب عبارت است از موجود ذره بینی است و مبارزه با این موجود در واقع جنگیدن با همه موجودات و نابود کردن هستی است زیرا موجودات بزرگ نیرو و حیات خود را از فعالیت آنها و تغذیه از آنها بدست می‌آورند. موجودات بزرگ همان موجودات ریز ذره بینی هستند که تجمع و ائتلاف آنها بشکل و صورت موجود بزرگ خودنمایی میکند.

میکربها از نظر علم و تجربه بدو دسته تقسیم می‌شوند، مفید- مضر.

مبارزه با میکربها مفیدهای آنها را که بهترین خدمتگزار بشر و ضامن سلامتی او هستند نیز نابود میگردانند.

میکربهای مضر نیز از نظر سطحی و قیاس بآنچه پیش ما مدلل شده است زیان آور است و گر نه در دیده واقع بین خدمتگزاری آنها به آستانه بشر کمتر از خدمات دسته مفید نیست بلکه دسته مفید وقتی میتوانند بانسان و تندرستی او خدمت کنند وقتی میتوانند حرارت و فعالیت داشته باشند که حریفی در قبال خود مشاهده کنند و گر نه با سکوت و رکود خود غلغله حیات را در بدن نیز خاموش می‌کنند.

میکربها تنها موجوداتی نیستند که در هوا و آب و مسکن و لباس و غذا وجود داشته باشند بلکه گازهایی که با مواد آلی اصطکاک پیدا میکنند میکربها را تولید مینمایند، بنا بر این مبارزه اساسی با میکربها نابود کردن گازهاست و آن غیر ممکن است.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۳۱۳

خطای دیگر:

جبران کسریهای بدن از نظر ویتامین‌ها و املاح معدنی بوسیله مواد شیمیائی است و حال آنکه نود درصد مواد شیمیائی در بدن رسوب میکند و جذب بدن نمیگردد زیرا مزاج آدمیزاد برای هضم و جذب معدنیات بلا واسطه ساخته نشده بلکه باید آن را از نباتات و میوه‌ها بگیرد.

لغزش دیگر:

کسریهای بدن را تنها خوردنیها و تزریقات نمیتوانند تأمین کنند بلکه از هر جهتی که بشر با دنیا مربوط می‌شود و با هر چیز سر و کار دارد و از او بنفع خویش بهره‌مند می‌شود باید کمبود و نیازمندی‌های خود را برطرف کند. چه بسیار دیدن مناظر خوش و شنیدن نغمات دلربا و سخنان خوب داستانهای شیرین، پنندهای حکیمانه، آب و هوای گوارا، برخوردای شیرین، موفقیتها و کامروائیه‌ها بلکه یاسها و گوشه گیریها بیماریهای صعب العلاج را مداوا کرده است.

يك واقعت:

يك قسمت از مواد ضروری و ویتامین‌های لازم را خود بدن میسازد و باید در خود بدن ساخته شود و چنانچه همان نوع ویتامین را از خارج تهیه کنند بدن نمیتواند جذب کند جز اینکه باری سنگین بدوش مزاج

**طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۳۱۴**

تن نهاده باشند و اعصاب را فرسوده کنند و ایجاد رسوبات خطرناکی بنمایند کاری صورت نداده‌اند.

**دارو و غذا:**

دارو عبارت از چیزهائی است که بمنظور درمان بیماریها مصرف می‌شود ولی از آنجا که روش معالجات قدیم آن را بچیزهای غیر مطبوعی تفسیر کرده است امروز هم با همه پیشرفتهائی که در علوم نصیب بشر شده به پیروی از فکر و تشخیص کهنه برای غذاهای خوشمزه و میوه‌های لذیذ خاصیت داروئی نمیشناسند و گمشته خود را از لابلای تلخیها و شوریه‌ها جستجو میکنند وقتی امراض از غذاها و خوراکیها پدید بیاید صحت و شفا نیز باید از خوردنیها پیدا شود زیرا عقل و استقراء این حقیقت را ثابت کرده است که هر چیز از دو ضد (یا دو گونه اضداد) فراهم می‌شود داروی هر چیز در همان چیزی است که درد از آن پدید می‌آید.

دوائك فيك و متبصر (علی علیه السلام).

**عقل سالم:**

میگویند عقل سالم در بدن سالم است، در کشوری که طب و بهداشت صحیحی وجود نداشته باشد مردم آن کشور اکثراً بیمار (بلکه همه) و حکومت عقل در آنجا برقرار نخواهد بود. در کشوری که عقل حکومت نکند هیچ گونه اصلاحی را در آن نمیتوان انتظار داشت فحشاء و منکرات را نمیتوان منع کرد

**طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۳۱۵**

(با شراب و قمار نمیتوان مبارزه کرد) قتل‌ها و جنایات را نمیشود جلوگیری کرد، با اعمال خلاف عفت نمیشود مخالفت نمود لغاتی را همچون قانون عدل، ناموس، رحم، ادب و نظایر آنها را نمیتوان تفسیر و تعلیم کرد.





در آن کشور مکر و نیرنگ جانشین عقل و فرهنگ است، رقص و ساز و آواز بنام هنر خوانده می‌شود، هرزگی و بی‌عفتی را صفا و یک رنگی می‌گویند، زور و ظلم را قدرت و مردانگی می‌شناسند، تعطیل اجرائیات و حدود را گذشت و آقائی می‌گویند.

در آن کشور بی‌حیائی و جسارت، استقلال و شهامت است، تجاوز و بی‌بندوباری، آزادی و رفاهیت است. در چنین کشوری روح برادری، وطن پرستی، شفقت و مهربانی، شجاعت و مردانگی وجود نخواهد داشت. بر چنین ملتی دشمنان چیره و بیگانگان مسلط‌اند، چنین مردمی محروم، مایوس، بدبین، کج فهم، و تندخو و بی‌تحمل‌اند.

باش تا صبح دولتش بدمد      کین هنوز از نتایج سحر است

### بدن سالم:

ثابت‌تر از جمله معروف آنست که بگوئیم بدن سالم از عقل سالم است، کشور سالم آب و هوای سالم، ملت سالم، قانون و تشکیلات سالم، برخوردهای سالم، کار و فعالیت سالم، خلاصه زندگی سالم همه از عقل سالم و استقامت روح و فرهنگ است.

فرهنگ عقل مملکت است، مملکتی که عقل درست ندارد هر چیز

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۳۱۶

هم که ندرتا داشته باشد قاجاق و استثنائی است.

داستان طب و بهداشت در این کشور مانند سایر شئون بصورت افسانه‌های کهن و ریشخند درآمده است ولی این هم گوئی است که بی‌اختیار بازیچه دست‌های اجانب است که از آستین فرهنگ بیرون می‌آید.

طبابت در قدیم همدوش با روحانیت بلکه بخشی از آن بود ولی امروز طبیب دلال مظلومه و داروفروش کمپانی شده است.

در دین اسلام کسی که وارد شغل طبابت میشد سرلوحه فکر و کار او خوانده میشد الطیب ضامن و لو کان خاطئا- پزشك مسئول کار خود میباشد. اگر چه اشتباه کرده باشد ولی امروز بجای جمله سابق عبارت ذیل است (طیب مصونیت قانونی دارد) کاری باصل معنی و مراد این جمله نداریم ولی ناله‌های مردم از عکس العمل اوست.

مصونیت قانونی:

باتکاء جمله فوق هر روزی هزاران بدبخت بی‌پناه روانه گورستان میشوند برای ارضاء شهوات و هوسها اطفال بی‌گناهی که در آغوش رحم آرمیده‌اند (جنین) بوادی مرگ سرازیر میگردند.

تبلیغات رادیو و روزنامه‌ها- اعلامیه‌ها- شهرت‌های بی‌اصل درست میکند ویزیتهای سنگین و دارو تشکیلات عریض و طویل مردم بی‌بضاعت را از مراجعه بطیب محروم و از زندگی و سلامتی مایوس میگرداند.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۳۱۷

کثرت مراجعات و پذیرائی‌های افراطی وقتی برای معاینه کافی و پرسشهای لازم نمیگذارد.

شهوت پول و درآمد چشم انصاف و ترحم پزشك را بسته بوضع رقت بار بیمار توجه نمیکند.

مواجهات مکرر با مرگ و میر بیماران و شنیدن ناله‌های سوزان مرضی بحد فراوان دل پزشك و پرستار را قسی و



بیرحم نموده است. بآه و تضرع و احوال پریشان آنها اعتنائی نمیکنند ساختمانهای مجلل و کاخهای باشکوه اطباء حس اعتماد و اطمینان مردم را بآنها از میان برداشته است زیرا بنیان چنان کاخهای رفیع را پول پرستی و ظلم و قساوت تشخیص داده‌اند.

سیئات اخلاقی و لغزشهای عملی بعضی از پزشکان شغل شریف پزشکی را موهون و بی‌آبرو ساخته است.

### مدارك علمي:

مدارك علمي هر چند بعضی از پزشکان تازه کار را مغرور کند بمردم اطمینان و آرامش قلب نمی‌دهد زیرا کشور خود را چنان قانونی و مقرراتی نمیشناسد که بدست آوردن مدرک علم و دانش را از غیر مجرای درست غیر میسر بدانند. غرور علمی بجهت بعضی از پزشکان اجازه نمی‌دهد که از تجربیات اشخاص استفاده کنند و با آثار بزرگان مربوط شوند از افکار و مشورت با همکاران خود استمداد کنند. موضوع کار طبیب جسم و بدنست از آن جهت که حیات و

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۳۱۸

سلامتی را در او برقرار میسازند ولی متأسفانه تنها بتشریح و تماشای جسم قناعت کرده‌اند از اصل وظیفه خود در مورد آن (تأمین سلامت و زندگی) غافل مانده‌اند، اتکای بمعارف اروپائی و کشفیات عصر و تظاهرات تمدن کنونی يك نوع حس رقابت و بدبینی نسبت بطب قدیم ایجاد کرده است که بی‌جهت با هر گونه نظریات قدمای از اطباء مخالفت میورزند.

بادها- امزجه و ارکان- اخلاط و اعتدال آن- حجامت و فصد (حتی خواص طبیعی غذاها و میوه‌ها تا چند سال پیش) و بسیاری از مطالب دیگر مورد مخالفت طب و پزشکی جدید قرار گرفته است ولی خوشبختانه بسیاری از آنها از زیر آزمایش و علم سرافراز برآمده است.

قابل توجه:

عقیده بترکیب اجسام (از عناصر مختلف) خیلی قدیمی است بطوری که تاریخ منشأ برای پیدایش این فرضیه نمیتواند در دست بگذارد.

این فرضیه امروز از زیر آزمایش درست برآمده است و علم تجربی ثابت کرده که هر جسمی از اجسام صغار و عناصری مختلف ترکیب شده از جمله بدن انسان از املاح و مواد معدنی بسیار ویتامین‌ها، دیاستازها، هورمون‌ها، آنزیم‌ها و مواد دیگر ساخته شده است.

روی این اصل طب امروز درمان بسیاری از امراض را بجهبران کمبود خیلی از این مواد میداند و معتقد است که دوا و غذای سالم

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۳۱۹

و صحیح مواد ترکیبی بدن را منظم میکند.

چندین سال قبل در یکی از مجلات شرح حال یکی از مرتاضین هند را نوشته بودند که از جمله کرامات او (یا شرط اصلی موفقیت در راه ریاضت) قناعت خارق عادت او و اکتفا کردن در چندین شبانه روز بیک بادم بود.

بعضی از مجلات دیگر که ناقل از مجلات طبی اروپا میبودند این مسأله را تحت اصول علمی حل کردند مبنی بر اینکه



زندگی جز حرارت چیزی نیست، هر چیز که بتواند ایجاد حرارت کند ایجاد حیات کرده غذا در بدن هنری که بخرج میدهد اینست که سوخت بدن را تأمین میکند و تولید حرارت مینماید در نتیجه قلب ضربان و خون جریان و روح و بخار سریان پیدا میکند.

این عقیده با فرضیه‌ای که بعضی از فلاسفه قدیم در مورد حیات و وجود داشتند چندان بیراه نیست جز اینکه از آن بطور غلط استنتاج کردند و گفتند برای تولید حرارت بقدر کافی هیچ لزوم ندارد که غذا بخوریم و شکم خود را از انواع ثقلها پر کنیم بلکه با در نظر گرفتن مقدار لازم از حرارت خوردن چند یا یک دانه قرص و یا تزریق یک آمپول که مولد همان مقدار از حرارت باشد کافی است و بالاتر آنکه اگر بشود بعضی از وسایل الکتریکی و مغناطیسی تولید حرارت کنیم بدن هیچ نیازی بسوخت و غذا نخواهد داشت چنان که گفتیم اساس این ادعا فرضیه برخی از فلاسفه است که حیات را مرادف با وجود و وجود را عین حیات میدانستند و آن را چیزی جز حرکت و حرکت را موجدی جز حرارت یا بعکس نمی‌شناختند.

### طب الرضا-طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص: ۳۲۰

بدن انسان پیوسته دستخوش تغییر و تبدیل است و برابر آنچه از او تحلیل میرود تبدیل می‌خواهد، او از عناصر بسیاری ساخته شده است مقابل آنچه از دست میدهد باید بوسیله غذا بدست بیاورد.

غذا سوخت بدن را تنها تأمین نمیکند بلکه بدل ما تحلیل است کمبود ویتامین‌ها و املاح مختلفه معدنی و دیاستازها و هورمون‌ها و ازت بدن را جبران مینماید.