

مأذنه صالح

اللهم صل على محمد وآله و عافني عافيتك، شافيتك،

عافيتك، راسيتك تولدني بدي العافيتك، عافيتك الزيادة الآخرة

سرشناسه : کریمی، محمدمهدی، ۱۳۶۰ -
 عنوان و نام پدیدآور : مائده صالح / مؤلف محمدمهدی کریمی.
 مشخصات نشر : تهران: بوستان قرآن، ۱۳۹۰.
 مشخصات ظاهری : ۱۵۴ص: جدول: ۱۲، ۲۱-م.م.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۵۴۸۵-۳۵-۶
 وضعیت فهرست : فیا
 نویسی :
 یادداشت : کتابنامه به صورت زیر نویس.
 موضوع : پزشکی سنتی
 موضوع : پزشکی اسلامی -- احادیث
 موضوع : رژیم درمانی
 موضوع : رژیم غذایی
 رده بندی کنگره : ت ۱۳۵ ک ۴۵ م ۲، ۱۳۹۰
 رده بندی دیویی : ۶۱۰
 شماره کتابشناسی ملی : ۲۶۸۴۶۵۴



نام کتاب : مائده صالح
 مؤلف : محمد مهدی کریمی
 ناشر : بوستان قرآن
 تیراژ : ۳۰۰۰ جلد
 نوبت چاپ : اول - بهار ۱۳۹۱
 چاپ : سیمای کوثر
 قیمت : ۲۵۰۰ تومان
 ناظر چاپ : محمد صمدی
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۵۴۸۵-۳۳۵-۶

مراکز بخش و فروش :
 تهران، بخش کتاب تفرید تلفن: ۰۲-۶۶۴۶۷۹۰
 همراه ۰۹۱۲۵۲۵۱۱۳۶ www.tafrid.ir

تأسیس بااستاد محمد مهدی کریمی

جهت مشاوره در زمینه طب اسلامی ایرانی، تغذیه و گیاهان دارویی و ...
 کرگان، خیابان امام خمینی (ره)، آفتاب ۲۴، کوچه دارویی ۲، انجمن
 اسلامی طب سنتی استان گلستان

تلفن: ۲۲۵۴۷۷۱ - ۲۲۶۴۲۶۳ - ۱۷۱ -
 همراه: ۰۹۳۷-۳۴۷۸۵۹ - ۰۵۹ - ۹۱۱۷۹۷
 وبلاگ استاد: tabibe-gorgani.mihanblog.com

فهرست مطالب

۱۱	مقدمه استاد حکیم دکتر حسین روازاده
	مقدمه استاد حکیم دکتر سید سعید اسماعیلی «دکتری تخصصی طب سنتی»
۱۵	
۱	پیشگفتار
۵	درآمد
۶	«علم حفظ سلامتی یا تدبیر صحی»
۷	الف- دستورات عمومی

دُش اول

۸	(دستورات اسلامی)
۱۰	تاثیر خوردن و آشامیدن در سلامت و بیماری از منظر طب اسلامی
۱۰	فصل یکم
۱۰	کم خوری
۱۰	تشویق به کم خوری
۱۰	فایده‌های ظاهری کم خوری
۱۱	فایده‌های باطنی کم خوری
۱۲	فصل دوم
۱۲	پرهیز
۱۲	تشویق به پرهیز
۱۳	فصل سوم
۱۳	گرسنگی کشیدن
۱۳	تشویق به گرسنگی کشیدن
۱۳	فایده‌های جسمی گرسنگی کشیدن
۱۳	فایده‌های روحی گرسنگی کشیدن
۱۴	فصل چهارم
۱۴	پر خوری
۱۴	نکوهش پر خوری
۱۴	نکوهش خوردن غذاهای رنگارنگ
۱۴	زیان‌های ظاهری پر خوری

۱۶	مجموعه ای از زیان‌های پرخوری
۱۶	زیان‌های خوردن پس از سیری
۱۷	فصل پنجم
۱۷	آداب غذا خوردن
۱۷	۱- شستن دست‌ها پیش و پس از غذا
۱۷	۲- گذاردن سبزی در سفره
۱۷	۳- درآوردن کفش‌ها
۱۷	۴- بر زبان آوردن نام خدا
۱۸	۵- خوردن با دست راست
۱۹	۶- آغاز کردن غذا با نمک و به پایان بردن آن با نمک یا سرکه
۱۹	۷- خوردن غذا به هنگام کرسنگی و اشتها
۱۹	۸- آغاز کردن با سبک‌ترین غذا
۲۰	۹- خوردن غذای گرم پیش از سرد شدن
۲۰	۱۰- برداشتن اقمه‌های کوچک و جویدن کامل غذا
۲۰	۱۱- دست کشیدن از غذا پیش از سیری
۲۰	۱۲- دست کشیدن بر چهره و دعا کردن پس از شستن دستان
۲۰	۱۳- به پشت دراز کشیدن پس از غذا
۲۱	۱۴- نخوردن غذای باران
۲۱	۱۵- خلال کردن پس از غذا
۲۱	۱۶- مسواک زدن
۲۱	پرهیزات
۲۲	پرهیز از واگذارن شام و تاکید بر خوردن شام
۲۳	فصل ششم
۲۳	آداب خوردن گوشت
۲۳	نوبت‌های خوردن گوشت
۲۴	تکمله
۲۴	فصل هفتم
۲۴	آداب خوردن میوه
۲۵	فصل هشتم
۲۵	آداب آشامیدن
۲۵	آنچه در آشامیدن نیکو است
۲۵	آنچه در آشامیدن ممنوع است
۲۶	فصل نهم
۲۶	نوبت‌های غذا
۲۶	صبحگاهان و شامگاهان
۲۶	د- تاکید بر خوردن شام و نهی از نخوردن آن

۲۷	دستورات کلی حکمای طب ایرانی
۲۷	فصل اول
۲۷	خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها
۲۹	فصل دوم
۲۹	نظریه‌های مختلف در رابطه با گرمی و سردی و داروها
۳۱	فصل سوم
۳۱	اصطلاحات تغذیه در طب اسلامی ایرانی
۳۳	انقسام هجده گانه غذا از دیدگاه طب اسلامی - ایرانی و مثال‌های مربوط
۴۰	فصل چهارم
۴۰	مزدهای مهم
۴۰	ارتباط مزه غذا با کیفیت آن
۴۲	کلیات غذاهای مزه دار و نفع و ضرر آنها
۴۶	فصل پنجم
۴۶	تدبیر غذا
۴۷	نکات کلی و ضروری در صرف غذا
۵۰	رعایت حال معده و مزاج در تدبیر خوردنی‌ها
۵۰	تفاوت رژیم غذایی در فصل‌های مختلف
۵۱	علامه اشتها و واقعی
۵۱	وقت غذا
۵۲	دفعات غذا
۵۲	آب خوردن پس از غذا
۵۴	حرکت بعد از غذا
۵۵	غذا و جماع
۵۵	حمام و غذا
۵۶	ارتباط غذا با اتاق خواب و رختخواب
۵۷	نوع غذا و ترتیب آن
۵۸	غذا و غم و اندوه
۵۸	دمای غذا
۵۹	عادت غذایی
۵۹	لفت از غذا خوردن
۶۰	غذا و سن
۶۰	غذا و شغل
۶۰	غذا و آب و هوای محل سکونت
۶۰	پرهیز زیاد و دائمی
۶۱	تخلیم وقت ورزش و غذا
۶۳	فصل ششم

۵	ب-دستورات مخصوص هر مزاج
۵	فصل اول
۵	مزاجها (امزجه)
۶	مزاج های نه گانه
۷	مزاج غیر معتدل
۸	فصل دوم
۸	اخلاط
۱۰	۱- نشانه های غلبه (خلط) صفراء
۱۱	۲- نشانه های غلبه (خلط) خون
۱۱	۳- نشانه های غلبه (خلط) بلغم
۱۱	۴- نشانه های غلبه (خلط) سودا
۱۲	فصل سوم
۱۲	مزاج گرم و خشک
۱۲	الف-خصوصیات جسمی
۱۲	ب-خصوصیات روانی
۱۲	روش زندگی صحیح برای مزاج گرم و خشک
۱۴	پرهیزات مزاج گرم و خشک
۱۵	غذاهای مفید برای مزاج گرم و خشک
۱۶	مزاج گرم و خشک و استعداد بیماریها
۱۶	فصل چهارم
۱۶	مزاج گرم و تر
۱۷	روش زندگی صحیح برای افراد دارای مزاج گرم و تر
۱۸	پرهیزات مزاج گرم و تر
۱۸	غذاهای مفید برای مزاج گرم و تر
۱۹	مزاج گرم و تر و استعداد بیماریها
۱۹	فصل پنجم
۱۹	مزاج سرد و تر
۲۰	روش زندگی صحیح برای افراد دارای مزاج سرد و تر
۲۱	پرهیزات مزاج سرد و تر
۲۱	غذاهای مفید برای مزاج سرد و تر
۲۲	مزاج سرد و تر و استعداد بیماریها
۲۲	فصل ششم
۲۲	مزاج سرد و خشک
۲۲	الف-خصوصیات جسمی
۲۳	ب-خصوصیات روانی

۸۴.....	پرمییزات مزاج سرد و خشک :
۸۵.....	غذاهای مفید برای مزاج سرد و خشک:
۸۵.....	مزاج سرد و خشک و استعداد بیماریها

بخش چهارم

۸۷.....	مشکلات سفره ی خانواده ی ایرانی امروز
---------	--------------------------------------

بخش پنجم

۹۵.....	قواعد طبخ غذا
---------	---------------

بخش ششم

۹۹.....	اقلام و اغذیه ی مضر و خطرناک
۱۱۰.....	غذاهایی که اجتماعشان با همدیگر ممنوع است

بخش هفتم

۱۱۲.....	اغذیه ی مفید (چه بخوریم؟)
----------	---------------------------

بخش هشتم

۱۱۶.....	مزاج مراد غذایی و محصولات آن
۱۱۷.....	فصل اول
۱۱۷.....	انواع لبنیات و مزاج آن‌ها :
۱۱۸.....	فصل دوم
۱۱۸.....	انواع ریشه‌ها و مزاج آن‌ها:
۱۱۹.....	فصل سوم
۱۱۹.....	انواع توت‌ها و بذره‌ای ملین و مزاج‌ها :
۱۲۱.....	فصل چهارم
۱۲۱.....	انواع صیفی جات و مزاج آن‌ها:
۱۲۲.....	فصل پنجم
۱۲۳.....	انواع سبزی‌ها و مزاج آن‌ها :
۱۲۵.....	فصل ششم
۱۲۵.....	انواع حبوبات و غلات و مزاج آنها:
۱۲۸.....	فصل هفتم
۱۲۸.....	انواع میوه‌ها و مزاج آنها:
۱۳۲.....	فصل هشتم
۱۳۳.....	انواع گوشت و مزاج آن‌ها :
۱۳۶.....	فصل نهم

۱۳۷		فصل دهم
۱۳۹		انواع آجیل و مغزهای گیاهی و مزاج آن ها:
۱۴۰		فصل یازدهم
۱۴۰		غذاهای غرآوری شده و مزاج آن ها:

بخش نهم

۱۴۳		فصل اول
۱۴۳		اغذیه سالم و مقوی
۱۴۵		فصل دوم
۱۴۵		توصیه های بهداشتی:
۱۵۱		فهرست منابع

استاد حکیم دکتر حسین روزاده

بسم الله الرحمن الرحيم

مطلوب علم الدین و علم الدنیا

شعانی، امریست که در اساس است. شانی حقیقی (عزاسه) که به قدرت کلامی خود مردی را دولتی است و به حر
بشانی آفرید. آفرید کاری که دعوی مزاجان به علالت شوق وصالش در جوش و صفراوی طبعان از حرارت رنج
ش در خروش و بلغمیان از قیل و قال که آتش در شکوت و سودا و دکان در اشتیاق جمال با کمالش بهوت.

بعد از یک ششانی در از مدت و به نبال باران رحمت الهی توسط نظام جمهوری اسلامی که بر بستر خاموش
ب اسلامی بایستن گرفت و ما را شاید حیات مجد این بهیه الهی به فراموشی سپرده شده و نمود، بطوریکه در جای جای
را اسلامی خود جوانه زدن آن را شاید هم بسی غافل فرسندی است چون نوبت ایجاد این تحول مهم را بحول و قوه
ی در بر دارد.

میشتر برای من حائز اهمیت است که بمحمد در این مجموعه بی بسیار مفید به چشم می خورد. اول آنکه امام جعفر
دق (علیه السلام) طب را در ایجاد امتدال در مزاجها (سردی و گرمی و تری و خشکی) می دانند.

هم آنکه امام هشتم (علیه السلام) دانستن چنین طبعی را معادل برای رفع نیازهای معمول هر فردی واجب کفایی می

ند.

با توجه به اینکه اساس بسودمند و بیابان این سه اصل بر حسب نیاز بسکی دارد: ۱- درمان بالانفیه، ۲- درمان بالادویه،

درمان یدلوی و از طرفی طب جدید کلا از اصل اول بری است و به آن کلا بی توجه است انشاء... این مجموعه

کامل و مفید که توسط محقق خرم و توانا جناب آقای کریمی بوجود آمده می تواند راهگشای خوبی در این زمینه باشد.

والسلام علیکم ورحمه الله وبرکاته

دکتر حسین روززاده

اولین ضد مسکن از بعد از انقلاب اسلامی در جریان انداختن

احیای طب جامع و تنذیه سالم در سطح کشور

نوروز ۱۳۹۱

قدّمه استاد حکیم دکتر سید اسماعیل، اکثری تخصص طب سنتی.

بسم الله الرحمن الرحيم

سلامتی یکی از بزرگترین نعمتهای بزرگ خداوند باری تعالی است که کمتر کسی تا آنرا از دست نداده است. قدر آن را می شناسد. معمولاً اکثر بیماران سرانخ غریب را می گیریم که چهار شویم. پزشکان و پیران بخان و سایر حرفه های مربوط نیز تقریباً تمام هست خود را صرف درمان بیماران می کنند. وزارت مربوط و سازمانهای مربوط نیز از این قاعده مستثنی نیستند. ساخت بیمارستان، توسعه بخشهای بیمارستانی، تولید واردات دارو، افزایش تخت های CCU, ICU... و همه هست و باید مباحثات ایشان درست. حاصل این بر تلاش با جست گیری نامناسب باعث افزایش سطح سلامتی مردم گردیده است و حرورزشگاه افزایش بیماریهای مختلف چون افزایش فشار، چربی و قند خون، بیماریهای قلبی و انواع سرطانها... بستیم. به نظری نیز در تمام دراکسیاسون، جلوگیری از بارداری و برخی موارد به اشتباه محیط گسترش شده است. اما جای افسوس بسیار است که از مهم ترین عامل مؤثر بر سلامتی یعنی تغذیه تقریباً هیچکس ناظر اند.

این بنا توجیهی در حالی است که المان، مصوم با عظیم السلام تمام علم طب را خالصه شده و آیه ((کھوا و اشربوا ولا تمرفوا)). معرفی می کنند و پیامبر عظیم ایشان اسلام بنده و در خانه بسیار پیران و پیران را پس برودمان با معرفی می نماید. لکن با هدف بسیار یه گشت با که عنوان پیروی آن بزرگان را یک می کشیم، عموماً از اینگونه فرمایشات ایشان غفلت می ورزیم و حائلی که هم بسیار قابل توجیهی از آیات قرآن و روایات معصومین به موضوع سلامتی پرداخته است.

غفلت دوم ما، از ذخایر طبی فراوان دانشمندان بزرگی چون ابن سینا و دلاوی و... است. کتابهای این بزرگان نیز در دست بخش موزنداد کتابخانه هست و نام آنها از دست بخش نمایانها و بایشان گردیده است. لکن طالب بسیار هم کتب ایشان خاصه آن مطالبی که مربوط به سلامتی و خاصه تغذیه است. مورد استناد و قرار نمی گیرود.

نامت دیگر آنکه آنچه به عنوان علم تغذیه امروز و رواج دارد از بسیاری از مسائل مربوط به تغذیه که در آیات و روایات و کتب طب سنتی آمده است. غافل است. مسائلی چون میزان روی در کبست، رعایت مزاج افراد، رعایت مزاج فصول، درمانهای مناسب برای مصرف غذا، ظرف مناسب، آداب شخصی، آداب اجتماعی، آداب عبادی صرف غذا و...

موانع دیگر که حرکت حادی مطالب فراوان و عمومی در امر تقدیه است. از بعد مطالبی است که در طب اسلامی و در طب سنتی به آن اهمیت زیادی داده شده و شش و بزرگ فرائی در مورد آسایان گردیده است.

البته جمعی از مردم دانشمندان این مطالب را برای خود ضروری نمی دانند. چرا که معتقد باطل کمرون به آن پاسخ آسیمی به ایشان نرسیده است و تابه حال که به این دستورات عمل کرده اند باز نشده و کلاما سالم هستند. امام رضا علیه السلام در پاسخ به این گروه در رساله دینی می فرماید: ایشان مانند کسی هستند که به دزدی رفت اما گرفتار نشده است و همین باعث جرات او گردیده است و مکرر امرار کلب این خطا گردیده است تا جرئت سنگین و مستوجب عقوبت شدید تری گردیده است. برخی افراد نیز به سبب قوت بانی خویش به ملائمتی خویش مغرور گردیده و اصول لازم برای حفظ ملائمتی را رعایت نمی کنند. تعدادی قوامی به بی خطاهای وی را جبران نمی کنند تا جایی که دیگر به بن قادر نیست که این خطا را جبران کند و بیماریهای صعب المعالج به سراغ او می آید و دیگر به این راضی نمی تواند ملائمتی خود را بازماند.

کتاب ((الاصلاح)) تألیف طالب آفاق کریمی که از افراد پر تلاش این عرصه هستند، مجموعه ای مفید از مباحث تقدیه را در بر دارد که هم به مباحث طب اسلامی و هم به آموزه های طب سنتی اشاره دارد و در بین رعایات اقتصاد مطالب اساسی این بحث را بیان نموده و از منابع خوبی در این تألیف بهره برده است. بنابراین، مطالعه آن را به هر کسائی که به ملائمتی خود علاقه مند توصیه می کنیم.

با آرزوی سلامتی برای همه مردم ایران

سید محمد اسماعیلی حصار

چهارم بهمن ۱۳۹۰

مطابق با روز شصت امام رضا علیه السلام

بسم الله الرحمن الرحيم

سپاس ایزدی را که آنجا که او موجود است هیچ موجودی را وجودی نیست و در مشهد شهودی که او مشهود است. هیچ شاهدهی را نمودی نه. ذوات را در ذات. بذات اقدس اوست نیاز؛ و همه را با دست انجام و آغاز. «هو الاول و الآخر و الظاهر و الباطن و هو بكل شیء غلیم» بالجمله هر جا جمالی و جلالی است. از صفات جمالیته و جلالیه او ظلالی است. و هر چه فصیح و افصالی است از سرچشمه فضل او زلالی است.

و درود نامعدود. بر روان باریافتگان جناب قدس و مقربان در گاه حرم انس. محرم راز با ملانک انباز و درد ناکان با سوز و ساز و آگاهان در نشیب و فراز و سفیران مدام در تک و تاز و نام آوران از حضرت بی نیاز بسوی آلودگان خشم و آزار: «سُبْحَانَ الْآيَةِ الْكُبْرَى. الْقَلَمِ الْأَعْلَى. الْبَقَرَةِ الْبَيْضَا. وَصَاحِبِ مَقَامِ إِبْرَاهِيمَ وَ مَرْتَبَةِ الْعِمَاءِ ذَوَالْهِمِ الْأَوْفَى. فِي أَهْلِ الْوَفَا. مُحَمَّدَ الْمُحَمَّدِ الْأَحْمَدِ الْمُصْطَفَى» علیه سلام الله و صلواته الدائمة فی الآخرة و الأولى. و بر آل او. بروج سپهر امامت و شموع بزم هدایت. معادن الحکمة و مجامع العظمة، غیوث الخیر و البرکه و

لیوث الله فی المعركة، مخازن الاسرار. الانمة الأخیار الأظهر «علیه»
سلام الله الملك الجبار».

اما بعد چنین گوید العبد المتفائق الی رحمة الباری. بهداشت و سلامتی
در ادیان الهی، مخصوصاً اسلام اهمیت زمینى - آسمانى دارد. در متون
اسلامی روایات فراوانی از پیامبر اسلام ﷺ و انسه معصومین علیهم السلام در
اهمیت سلامتی و حفظ آن وارد شده است بگونه ای که حفظ سلامتی
بر هر شخصی لازم و واجب شمرده شده است.

سلامت در فرهنگ تعالی اسلام به عنوان یک ارزش مطرح شده و با
تعبیرات لطیفی مانند «برترین نعمتها»، «گواراترین نصیب ها»، نعمت قدر
ناشناخته و از نظر دور مانده^۱، نعمت دنیا^۲، نعمتی که بدون آن خیری
در زندگی نیست^۳، نعمتی که انسان از شکر آن عاجز است^۴، سرمایه
زندگی^۵ «حسنة دنیا»، ایمنی در دنیا^۶، دارایی محفی^۷ و ... تحت عناوین
مختلف توصیف و اهمیت آن گوشزد شده حتی تا جائیکه در قالب

۱. غرر الحکم، ص ۲۵۳، ج ۱۱۱۴۸

۲. غرر الحکم، ج ۱۱۱۴۹

۳. روضة الواعظین، ج ۲، ص ۲۷۲

۴. بحار الانوار، ج ۸۱، ص ۱۱۴

۵. بحار الانوار، ج ۸۷، ص ۵۸

۶. بحار الانوار، ج ۸۱، ص ۱۷۲

۷. بحار الانوار، ج ۸۱، ص ۱۱۴

۸. بحار الانوار، ج ۸۱، ص ۱۷۲

۹. بحار الانوار، ج ۸۸، ص ۳۷

۱۰. بحار الانوار، ج ۸۷، ص ۱۷۳

ادعیه مختلف. به عنوان یک درخواست مهم از پروردگار، مطرح شده.
و به اهل ایمان آموزش داده شده است.^۱

سلامتی نعمت بزرگی است که کمتر کسی در حین صحت، وجود آن را درک می‌کند. انسان تنها زمانی ارزش این گوهر گرانبها را در می‌یابد که آنرا از دست داده باشد.

حکمای پیشین ما نیز چنان اهمیتی برای حفظ سلامتی قائل بودند که در تعریف طب ابتدا آن را مطرح می‌کنند. چنانکه حکیم ابوعلی سینا در کتاب قانون می‌گوید: طب علمی است که بواسطه آن احوال بدن انسان شناخته می‌شود از جهت آنچه که موجب سلامتی و بیماری آن است تا صحت و سلامتی موجود را حفظ کند و در صورت از دست رفتن سلامتی، آن را به بدن برگرداند.

بدینی است که هر انسان عاقلی با کسی اندیشه به این مسئله اذعان خواهد کرد که اگر تمامی امکانات مالی و رفاهی رادر اختیار داشته باشد ولی از نعمت سلامتی برخوردار نباشد هیچگونه آسایشی نخواهد داشت.

باتوجه به آیات و روایات و بررسی کتب حکما و اطباء بزرگ اسلام و ایران موثرترین و مهمترین رکن برای بدست آوردن و نگهداری سلامت همان تغذیه می‌باشد. از این رو نتیجه گیری می‌شود که یکی از مسایل مهم زندگی امروز که توجه به آن می‌تواند انسان را از ابتلا به بیماری‌های گوناگون معصون دارد، رعایت اصول تغذیه و شناسایی درست مواد غذایی است؛ چنانچه خداوند متعال در قرآن می‌فرماید

«کسان باید به چپستی صدای خویش بنگردند». سخن در این باب به دو منظر است. منظر اول در حلال و حرام بودن آن و منظر دوم در چپستی مواد غذایی و تناسب با طبع و ذائقه انسان است. چیزی که امروزه کمتر توسط مردم مورد توجه قرار می‌گیرد و باعث بوجود آمدن بیماریها می‌شود.

کتابی که پیش روی شماست دارای نکات بسیار حائز اهمیت در زمینه اصول تغذیه سالم و شناخت مواد غذایی از منظر طب اسلامی ایرانی می‌باشد که رعایت آنها تاثیر بسیاری در بازیافت سلامتی دارد امید است مطالب این کتاب بتواند در جهت رویکرد مردم به تغذیه سالم گامی بردارد و در آینده شاهد باشیم که بیماریها از سطح خانواده‌های ایرانی ریشه کن شود.

ما توفیقی الا بالله علیه توکلت و الیه انیب

محمد مهدی کریمی

روز پنج شنبه مصادف با ۱۳ خرداد ماه ۱۴۸۹

ولادت حضرت زهرا علیها السلام - ۲۰ جمادی الثانی ۱۴۳۱

طب عملی در طب اسلامی - ایرانی شامل علم به روش هایی است که برای حفظ سلامتی (علم حفظ الصحه) یا باز گرداندن سلامتی (علم معالجات) به کار می روند. به طور کلی به سه بخش عمده تقسیم می شود:

۱- تدابیر: شامل تدابیر صحی (علم حفظ الصحه) و تدابیر مرضی است و براساس کنترل و تغییر سته ضروریته انجام می گیرد و تدبیر غذا «غذا درمانی» مهمترین جزء آن می باشد. (درمان بالاغذیه)

۲- دارو درمانی (درمان بالادریة)

۳- اقدامات دستی (اعمال یدوی)

غذا درمانی (درمان بالاغذیه): درمان از طریق غذا در طب اسلامی - ایرانی از اهمیتی فوق العاده برخوردار است و موفقیت عمده این مکتب در استفاده صحیح از این روش درمانی می باشد. همچنین اهمیت و توجه دادن به مسأله تغذیه در آیات نورانی قرآن کریم نیز مشهود است. آنچه که می فرماید: «یا ایها الرسل کلوا من الطیبات و اعملوا الصالحا»^۱

یعنی «ای پیامبران از غذاهای طیب میل کنید و عمل صالح انجام دهید» که نشان دهنده رابطه مستقیم عملکرد صحیح و فعل صالح با غذا و مناسب مادی و معنوی است. و یا آیه ی شریفه: «فلینظر الانسان الى طعامه»^۲ یعنی لازم است انسان به غذای خود توجه کافی نماید. غذا

مسئولین جهت تیر اهمیت بی اندازه تغذیه را به ما گوشزد می کنند.

رسول خدا ﷺ فرموده اند: معده خانه تمام دردهاست (بیماریهاست)

و پرهیز (ریشه) و سرآمد همه درمانهاست. ^۱ پس با توجه به فرمایش

ایشان به گونه ای خوردنی ها و آشامیدنیها را تهیه و میل کنیم که علاوه

بر نقش غذایی در بدن عملکرد اصلاحی و دارویی نیز داشته باشد. به

همین منظور مهمترین دستورات طب اسلامی - ایرانی در جهت تهیه و

مصرف «غذایی دوائی» و «دوائی غذایی» است. و از این جهت است که

رازی دانشمند بزرگ ایرانی، درباره ی اولویت غذا درمانی می فرماید:

«تا می توانی با غذا درمان را به سامان برسانی از دارو بهره مگیر، و تا

آنجا که می توانی با داروی معرد درمان کنی. داروهای آمیخته را به

کار میر»

حکیمان ایرانی معتقد بودند: «اگر طبیب درمان بیمار خود را از اصلاح

غذای او آغاز نکند، گویی بر کشتن وی جرات یافته است» این جمله

سیار قابل توجه و هشدار دهنده است. در این وجیزه سعی بر آن داریم

با استفاده از احادیث و روایات معصومین (علیه السلام) و تجربه

حکیمان در حوزه طب اسلامی - ایرانی یک الگوی صحیح غذایی را

اثه دهیم و تغذیه درست و نادرست را معرفی نمائیم.

«علم حفظ سلامتی یاد ابر مهمی»

مانطور که قبلاً اشاره کردیم، سعی و تلاش مکتب اصیل طب

لامی - ایرانی برای حفظ سلامت و جلوگیری از بیمار شدن می باشد.

بنابراین در قدم اول لازم است فرد مزاج ذاتی خود را بشناسد و ببیند به کدام طیف مزاجی نزدیک تر است. سپس روش زندگی مناسب با آن طیف را بکار ببندد؛ بطور کلی، علم حفظ سلامتی «حفظ الصحة» در یک عبارت خلاصه میشود. «تنظیم روش زندگی مطابق مزاج و خصوصیات ذاتی فرد».

در ابتدای بخش دوم از کتاب، در یک نگاه کلی، سریع و خلاصه، دستورهایی در خصوص روش زندگی صحیح ارائه می‌شود و سپس بر حسب تدابیر غذا، تدابیر تفصیلی بیان می‌گردد. لازم بذکر است هر چند بعضی از جزئیات تدابیر در واقع تدابیر درمانی هستند، در همینجا مورد بحث قرار گرفته‌اند.

دستورات کلی روش زندگی صحیح به دو دسته طبقه بندی می‌شوند:

الف-دستورات عمومی

ب-دستورات مخصوص هر مزاج

الف-دستورات عمومی:

این دستورات برای تمامی افراد یکسان هستند و ارتباطی به خصوصیات مزاجی و فردی ندارند و به دو دسته تقسیم می‌شوند دستورات اسلامی و دستورات حکمای طب ایرانی.

دُخْشِ اَوَّل)

(دستورات اسلامی)

برنامه‌ها و دستورات طبّی و بهداشتی اهل بیت علیهم‌السلام با تمرکز بر اصول حاکم بر بدن انسان، از بروز اختلالات جسمی پیشگیری می‌نمایند. چنان‌که امیرالمؤمنین علیه‌السلام به امام حسن علیه‌السلام فرمود: آیا به تو چه خصلت را یاد دهم تا از طبّ بی‌نیاز شوی؟ عرض کرد: بله؛ فرمود: بی‌سرفه‌ی غذا نشین مگر این که گرسنه باشی. و از غذا خوردن دست نکش مگر این که هنوز میل به غذا داری. خوب غذا را بجو و هنگامی که می‌خواهی بخوابی به مستراح برو. پس هنگامی که این امور را به کاربستی. از طبّ (و مراجعه به طبیب) بی‌نیاز می‌شوی.^۱

یکی از جامع‌ترین توصیه‌های طبّی که بسیار مورد توجه است توصیه‌ی طبّی امام صادق علیه‌السلام به عنوان بصری می‌باشد که در عین سادگی، برای تمام مردم قابل اجرا و بدون هیچگونه عوارض می‌باشد. حضرت می‌فرماید: «پس پرهیز که آن چه را میل نداری، بخوری. زیرا سبب حماقت و نادانی می‌شود، و جز هنگام گرسنگی نخور. و هنگامی که می‌خوری حلال بخور. و خدا را نام ببر و گفتار رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم را بیاور که «انسان ظرفی را بدتر از شکمش پُر نکرد. پس اگر می‌خواهد