

جلوه‌هایی از طب سنتی

مزاج خود را بشناسیم!

مزاج خوراکی‌ها و مصلحات آنها



تألیف:

دکتر محمد ریالی

تخصص علوم زیستی و گیاهان دارویی



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

سروشانه	دریایی، محمدرسل، ۱۳۳۰ - مؤلف
عنوان و نام پدیدآورنده	مزاج خود را بشناسیم! : مزاج خوراکی ها و مصلحات آن ها / تألیف محمد دریایی.
مشخصات نشر	تهران: سفیراردهال، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	۴۴۰ ص.: جدول؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س. م.
فروست	جلوه‌هایی از طب سنتی: ۱.
شابک	۱۲۵۰۰۰ اریال: ۶-۸۸-۶۰۶۸-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا.
یادداشت	کتابنامه.
یادداشت	نمایه.
موضوع	پزشکی سنتی
موضوع	پزشکی -- نسخه‌ها و دستورالعمل‌ها
موضوع	اختلاط چهارگانه
موضوع	داروهای گیاهی
رده‌بندی کنگره	۱۳۹۱ د ۴۴۰م ۱۳۵/۴ R
رده‌بندی دیویی	۶۱
شماره کتاب‌شناسی	۲۸۵۵۱۳

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۰۶۸-۸۸-۶



تهران: خیابان مفتح، خیابان سمیه، روبروی بانک ملی ایران، ساختمان ۱۱۸، واحد ۴

مزاج خود را بشناسیم: مزاج خوراکی ها و مصلحات

© حق چاپ: ۱۳۹۱، انتشارات سفیراردهال www.safirardehal.ir

نوبت چاپ: اول - پائیز ۱۳۹۱

تألیف: دکتر محمد دریایی

طراح جلد: احمد آقا قلی‌زاده

ناظر فنی چاپ: سید حسین عابدینی اردهالی

لیتوگرافی - چاپ - صحافی: سفیر

شمارگان: ۵۵۰ نسخه

شماره نشر: ۱۶۳-۱

بها: ۱۲۵۰۰۰ یال

همه حقوق محفوظ است. هرگونه نسخه‌برداری، اعم از زیراکس و بازنویسی، ذخیره کامپیوتری، اقتباس کلی و جزئی (به جز اقتباس جزئی در نقد و بررسی، و اقتباس در گیومه در مستندنویسی، و مانند آنها) بدون مجوز کتبی از ناشر ممنوع و از طریق مراجع قانونی قابل پیگیری است.

فهرست مطالب

مقدمه	مزاج درمانی و چالش با طب غربی	۷.....
فصل ۱	فلسفه گرمی و سردی خوراکی‌ها	۲۷.....
فصل ۲	تحلیل بیولوژیکی طبع گرم و سرد خوراکی‌ها	۴۱.....
فصل ۳	مزاج شناسی سنتی	۵۹.....
فصل ۴	خودمزاج شناسی	۹۳.....
فصل ۵	نگرش به بیماری‌ها در طب اسلامی و سنتی	۱۱۱.....
فصل ۶	نگرش تحلیلی و ارزیابی مزاج‌ها	۱۲۵.....
فصل ۷	تنظیم مزاج و طبایع با عرفیات گیاهی	۱۷۳.....
فصل ۸	فواید گیاه‌خواری و درمان با گیاهان	۲۰۵.....
فصل ۹	خواص و مضرات خوراکی‌ها و میوه‌ها در طب سنتی	۲۴۵.....
فصل ۱۰	نمونه‌هایی از درمان‌ها و داروهای درمانی	۲۵۳.....
فصل ۱۱	روش‌های تشخیص نسبی بیماری‌ها در گذشته	۲۶۱.....
فصل ۱۲	جلوه‌هایی از درمان‌های طبیعی در طب سنتی	۲۶۹.....
فصل ۱۳	عوارض داروهای شیمیایی	۲۹۳.....
فصل ۱۴	تعاریف بنیادین در گیاهان دارویی و طب سنتی	۳۰۷.....

فصل ۱۵ معجزات درمانی گیاهان دارویی؛ مواد مؤثره گیاهان

دارویی ۳۳۵

فصل ۱۶ مزاج خوراکی‌ها و مصلح آنها ۳۴۹

فصل ۱۷ نکات مهم در مورد مصرف دمنوش‌های گیاهی ۳۷۳

ضدیمه‌ها ۳۹۷

فهرست کامل مطالب ۳۹۷

فهرست منابع ۴۱۳

نمایه ۴۱۷

هو الرزاق الکرم

مزاج درمانی و چالش با طب غربی

جناب میر سید احمد روضائی در مقدمه مبسوط خود بر کتاب ارزشمند «تحفه حکیم مؤمن» پس از طرح مسائل گوناگون طب استعماری، در ادامه مباحث قبلی؛ خاطره دل‌انگیزی را نقل می‌کند که جای تأمل دارد. ایشان می‌گوید:

«به خاطر دارم که در اصفهان و محل سکونت من (چهار سوق شیرازی‌های اصفهان) یک طبیب حاذق قدیمی داشتیم به نام آمیرزا آقا حکیم (لقمانی)، وی که طبیبی عارف‌مسلک بود هرگاه برای معالجهٔ مریض به خانهٔ ما می‌آمد در مقام معالجهٔ خانم‌های باحجاب کامل که حتی صورت خود را هم پوشانده بودند، او فقط با دو انگشت خود نبض مریض را به اندازهٔ دو ثانیه در دست می‌گرفت و سپس از زبان مریض بازدید می‌کرد و بعد از آن، روی لقمه‌ای از کاغذ می‌نوشت مثلاً «بسم الله الرحمن الرحیم، هو الشافی»، قدری

گل گاوزبان و سپستان و قدومه و خارخسک را بجوشانید و سه نوبت میل کنید، انشاءالله که خدا شفا می‌دهد. همان نسخه را گاهی من برای خرید به عطاری که جنب مطب همان دکتر در چهار سوق شیرازی‌ها بود و بیش از صد جعبه چوبی در قفسه‌های مغازه خود داشت و انواع داروهای گیاهی قدیمی در آن بود، مراجعه می‌کردم و آن عطار، نامش امیرزا محمود بود، پیرمرد نورانی مُعْتَمَر باتقوایی (که‌نسال پرهیزگار) که انسان از دیدار چهره ایمانی او لذت می‌برد روی تشکی نشسته بود. نسخه را از من می‌گرفت و در هنگام پیچیدن نسخه می‌دیدم که زیر لب بسم‌الله می‌گفت و آورادی را بر زبان جاری می‌ساخت و سپس به من می‌گفت: فرزند پیغمبر، خدا مریض شما را شفا دهد و عجیب این بود که این نوع معالجات در خانه ما به بیش از یک نسخه و یک مرتبه مراجعه به دکتر احتیاج پیدا نمی‌کرد (برخی از دکترهای امروزی تا جیب شما را خالی نکنند، دست از شما نمی‌شویند).

آن مریض‌ها و آن دکترها و عطاری‌ها و آن داروها، جای خودشان را به نقطه مقابلش که از هر جهت ضد آن است معاوضه کردند و ما در این معامله خسارت بردیم.

تازه همان دکتر قدیمی مؤدب به آداب انسانی و تربیت اسلامی، گاهی ادیبانه به جای خودش واعظ هم می‌شد و مردم را بند و اندرز می‌داد. به خاطر دارم همان حاج میرزا آقاسی حکیم، وقتی برای معالجه به خانه ما آمده بود و پدرم شش‌شنبه بود و تسبیحی که در دست داشت، این شعر را خطاب به او [چنین] خواند:

زاهد چه بلایی تو که صد دانه تسبیح

از دست تو سوراخ به سوراخ گریزد

خلق از پی و دنبال تو بودن عجیبی نیست

یک پرده ندیدم که ز سلاخ گریزد

پدرم می گفت آری حتی شما!!

و در همان آغاز جوانی، یکی از بهترین اطباء طب قدیم که فیلسوف زمان و جالینوس دوران و سقراط و بقراط عصر ما بود مرحوم آقا میرزا ابوالقاسم کوگردی (ناصر حکمت) پدر مرحوم حجت الاسلام والمسلمین آقای طبیب مراده احمدآبادی است، مرحوم طبیب گوگردی، پیرمرد شکر نورانی بود که بیش از نود و سه سال داشت و علاوه بر تبخیر او در طب قدیم، نسخه های عجیبی می نوشت و امراضی که معجزاً معالجه می کرد، واقعاً مؤثر بود؛ به طوری که دکترهای اروپا رفته در شهر اصفهان همه به او ارادت داشتند و به مقام استادی او اعتراف می کردند، مذلک در تهجد و نماز شب و مداومت به قرائت قرآن معروف بود و نگارنده مکرراً به محضرش رفته بودم و او کتاب «حاوی» و «شرح نفیس» و «قانون» را برای جمعی تدریس می کرد و خود نیز تألیفاتی داشت که از آن جمله رساله آفیونیّه در مضار و منافع تریاک است که علمیات و عملیات حیرت انگیز خود را در مقام معالجه با آن ماده در آن رساله درج کرده است و او در سال ۱۳۷۱ قمری دار فانی را وداع گفت به خاطر دارم که مرحوم آیت الله حاج آقا رحیم اریاب که خود از علماء و فلاسفه و مجتهدین و مدرسین اصفهان بود و نگارنده به درس

شرح تجرید او حاضر می‌شدم که در روزهای چهارشنبه، آن کتاب را تدریس می‌کرد، روزی در درس بحث علت و معلول به مناسبتی از تبخر و استادی مرحوم امیرزا ابوالقاسم گوگردی تعریف کرد و سپس مقام قدس و تقوای وی را فوق‌العاده ستایش فرمود.

و از جمله آن اطباء طب قدیم مرحوم استاد بزرگوارم آیت‌الله حاج میرزا علی آقا شیرازی (اعلی‌الله مقامه) بود که خود از مجتهدین و مدرسین حوزه علمیه اصفهان به شمار می‌رفت و در انواع علوم اسلامی تبخر داشت و از جمله در طب قدیم و نگارنده در اصفهان نزد او تفسیر «جامع الجامع» و «نهج البلاغه» خوانده بودم و او در تقوای بی‌نظیر و زور تقای همه اهل شهر بود و گاهی به منبر موعظه می‌نشست و خود از آنچه می‌فرمود در مقام عمل، گریه می‌کرد که منظره او انسان را به یاد خدا می‌انداخت و در ولایت آل محمد (صلوات‌الله علیهم اجمعین) بی‌نظیر بود و به سادات و فرزندان پیامبر اکرم احترام فوق‌العاده می‌نهاد.

این مرد بزرگ زمانی به درخواست استاد بزرگوارم مرحوم آیت‌الله العظمی حاج آقا حسین طباطبایی بروجردی (اعلی‌الله مقامه) برای تدریس علم اخلاق در حوزه علمیه به قم آمد و آن زمان من در مدرسه حجتیه قم حجره داشتم و این مرد بزرگ روزی حجره ما با یکی از دوستان اصفهانی در آن حجره زندگی می‌کرد و روزها در مدرسه فیضیه درس اخلاق می‌فرمود که بیش از هزار نفر جمعیت پای درس او حاضر می‌شدند و در مدرسه، هر شب، ناظر بهجده و نماز شب آن مرد بزرگ بودم و روزها ساعتی در حجره من تشریف می‌آورد و برای من و جمعی از دوستان که امروز همه از علمای

معروفند درس اخلاق می فرمود. یک روز قبل از ظهر به حجره من آمد و کلید حجره خود را به من داد و فرمود من رفته ام اصفهان، من عرض کردم آقا! تازه درس شما در حوزه علمیه قم رواج و رونقی پیدا کرده به گریه افتاد و فرمود آنچه مرا فراری داده همین است، زیرا دیروز هنگام تدریس ناگهان متوجه شدم که جمعیت انبوهی بای درس من نشسته اند و از این معنی قدری خوشم آمد و چون اخلاص خود را متزلزل دیدم لذا فرار می کنم و راضی نیستم، تا فردا عصر حرکت مرا به کسی اطلاع دهی و از رفقای حجره از طرف من خدا حافظی کن، سپس به اصفهان رفت و مرحوم آیت الله بروجردی وقتی از این خبر اطلاع یافت، ناراحت شدند و هرچه او را تلگرافی طلبیدند، نیامد و بالاخره پس از مدت کوتاهی از دنیا رفت و جنازه او با تجلیل بی نظیر در اصفهان و قم تشییع و در شیخان قم مدفون شد و روزی که استاد بزرگ ما آیت الله بروجردی بر جنازه اش نماز خواندند، روزی عجب و مشهود بود؛ رحمه الله علیه.

غرض این که مرحوم شیرازی گاهی معالجه بیماران هم می فرمود و به آب جوش هنگام ناشتا در مقام معالجه، عقیقه محکمی داشت و چون باتقوا بود، تأثیر نفس شگفتی هم داشت.

و از این قبیل در شهر ما اصفهان تا این اواخر بسیار بودند؛ مانند حاج آقا حسن بیدآبادی که او هم علاوه بر طبابت در شکر و زهد، زیانزد خاص و عام بود و آنچه در این گونه اطباء قدیم قابل ذکر و توصیف بود همان مقام بی اعتنایی آنها به مادیات و به اصطلاح روزگار ما «ویزیت» آنان بود که فوق العاده ناچیز و ارزان تمام می شد، مانند داروهای آنان و روی هم رفته بیمار به آسانی و ارزانی

از مرگ نجات می‌یافت. نقطه مقابل آن، امروز که با ویزیت‌های
گران و انواع داروهای اروپایی گران قیمت، بالاخره معالجه هم
نتیجه‌بخش نیست.

[بی‌مناسبت نیست ابیاتی در این خصوص تقدیم گردد:]

غذادمانی، بهترین شوه درمان بیماری‌ها

این همه دکنر و بی‌ارستان	که مهیا شدند در هر استان
همه در غنایت آراستگی	همه در شوکت و پیراستگی
هر اتفاق است پیران می‌ز و کمند	می بیا و برو، می آمد و شد
همه از بهر سلامت کوشند	رخت بهداشت به قامت پوشند
لیک این نوع سلامت‌سازی	که به کیسول و سخن‌پردازی
بر تن جامعه گردد تحصیل	ظاهراً سالم و در باطن علیل
کار درمان شده در قرن اتم	واکسن و قطره و کیسول و سرم
با شرف دکتر با ژست کمیک ^۱	می‌کند مدح ز آنتی‌بیوتیک ^۲
از زیانش نرنزد هرگز دم	که می‌اندازد از شورش کم
چون بگیرد ز دوا پورسانتاژ ^۳	از چه تعبیر کند سوپ و پتاژ ^۴
غافل از آنکه به هر برزن و بوم	درد و درمان سده آنجا معلوم
سرزمینی که پر است از میوه	نشود خواست علاج از جیوه
نخود مغزت اگر کرد ورم	کی کجا خوب شود با سرهم؟

۱- حرکات خنده‌آور

۲- داروهایی مانند پنی‌سیلین، استرپتومایسین، آموکسی‌سیلین، اکرومایسین و...

۳- حق دلالی

۴- آش و نخود و آب و مانند آنها

با خوراکیش بپایست علاج	اسفناج و تره و آتش اُمَاج ^۱
سبزی خام و به و سیب و انار	می‌کنند رفع ز مغزت آزار
قبل شام بخور میوه و دوغ	مجلس از خوشمزگی ساز شلوغ
نه به سر عشق و نه در دل شادی	کی چنین شخص کند آبادی؟
باید اول تن او کرد آباد	با غذا خوردن ارزان و زیاده ^۲
پس به درمان روانش پرداخت	درد روح از بدنش باز شناخت
بعد از آراستن روح و بدن	پس به لبخند بگو ملت من

جناب روضاتی در پی این اشعار می‌گوید:

«از آنچه گفتیم، ممکن است که خواننده این مقدمه، نگارنده را به ارتجاع و فناتیک بودن متهم کند و چنین تصور نماید که نگارنده منکر طب جدید هستم و یا در عصر اتم، می‌خواهم مسافرت با هواپیما را محکوم و با اسب و قاطر را بهتر بدانم، در حالی که من هرگز پیشرفت سریع علم و تمدن و مخصوصاً پیشرفت پزشکی و داروسازی و چگونگی معالجات معجزه‌آسا و شگفت‌انگیز عصر خود را انکار ندارم، بلکه مدح و تعریف هم می‌کنم ولی هرگز آثار عجیب معالجات طب سنتی ایرانی که با داروهای گیاهی انجام می‌گیرد را

۱- آردی را که آب می‌پاشند و از غربال رد می‌کنند که حالت دانه دانه به خود می‌گیرد. این آش تقریباً در سراسر منطقه استان مرکزی پخته می‌شود. اُمَاج را با آرد گندم و آب درست می‌کنند. این آش در هر منطقه به یک شیوه تهیه می‌شود و ماده اصلی آن آرد گندم و آب و مواد فرعی آن، حبوبات و سبزیجات است.

۲- غذای سالم و سنتی، ارزان و فراوان موجب تندرستی جامعه و تقلیل واردات داروهای شیمیایی و آرامش فکر و خیال مردم و جلوگیری از بیماری‌های روانی است نه عادت دادن مردم به قرص و آمپول و کپسول.

هم نمی‌توانم انکار نمایم، بلکه در صدد این هستم که بگویم در زمان رژیم کتیف و منحط پهلوی، فرهنگ استعماری در خصوص طب و پزشکی، کار را از معالجه به تجارت و خیانت به کشور و فساد اخلاق کشید تا آنجا که ملت ستمدیده ایران از پرداخت ویزیت دکترها و قیمت سرسام‌آور داروها عاجز شدند و چون از معالجات هم نتیجه ندیدند، خود به خود و طبعاً رو به طب قدیم آوردند و به خاطر دارم که در همان ایام که آقای محمودی کتاب «قربادین کبیر» را چاپ می‌کرد، دکترهای جدید اروپارفته به جنگ طب قدیم برخاستند و با آقای دکتر علفی که بیماران خود را با گیاهان معالجه می‌کرد و طب سنتی ایران را بر سر زبان‌ها انداخته بود به جنگ و ستیز برخاستند، تا آنجایی که به دادسرای تهران رسماً از دست او شکایت کردند و معالجات او را برای جامعه ایرانی خطرناک اعلام کردند و بالاخره پرونده‌ای تنظیم شد و آقای دکتر علفی را برای محاکمه احضار کردند، در حالی که ایرانیان قدیم و دانشمندانی از قبیل ابوعلی سینا، بیماری سرطان پوستی را معالجه می‌کردند و همه می‌دانند «سرطان» بیماری صعب‌العلاجی است که هم‌اینک سالیانه میلیاردها دلار برای کشف درمان آن هزینه می‌شود. در حالی که در زمان‌های گذشته دور یعنی زمان محمد زکریای رازی و بوعلی سینا در مراحل پوستی معالجه می‌شده است. و علم طب در زمان بوعلی سینا با تألیف کتاب «قانون» به حد باروری خود رسیده بود و پس از حمله مغول‌ها به ایران، یک مرتبه راه خود را گم کرد و معلوم نشد چه دستی در کار آمد که آن همه دانش را به عقب راند و طب اروپا کم‌کم روی کار آمد ولی اسرار این مطالب بر محققان

علوم پوشیده نیست و نگارنده در مقدمه کتاب «فوائد منطقی» که به چاپ رسیده است، در صفحات (۴۶ تا ۵۳) مقدمه، اشاره فشرده‌ای به این مطلب کرده‌ام.

به هر صورت نزاع با آقای دکتر علفی بالا گرفت، ولی وجدان بیدار برخی پزشکان اروپا و آمریکا رفته طب جدید که متدین بودند، به حمایت از آقای دکتر علفی برخاست و بیمارانی که به وسیله او معالجه شده بودند، همه به دادسرا رفته و گواهی دادند که بیماری سخت آنها درمان شده و به نتیجه رسیده است و اگر خوانندگان بخواهند پرونده آن را مطالعه کنند به روزنامه اطلاعات (مورخه ۱۹ و ۲۱ و ۲۵ ای ماه سال ۱۳۵۰ شمسی) در صفحه پنجم موضوع مفصل و مشروح آن نوشته شده، مراجعه نمایید تا صحت مطلب را دریابید!

آری این است آثار استعمار که در گذشته تاریخ سرشار از علم و دین در کشور ما عمل می‌شده است؛ این مختصری از اوضاع پنجاه ساله طاغوت پهلوی بود.

جناب آقای روضاتی در ادامه گله‌مندی‌های دل‌سوزانه خود می‌گوید:

«اما اکنون و در این زمان که انقلاب اسلامی به رهبری خردمندان رهبر کبیر انقلاب و بنیان‌گذار جمهوری اسلامی ایران امام خمینی (دام‌ظله‌العالی) به وقوع پیوسته، انتظار می‌رود با تشویق‌های دولت اسلامی، حوزه‌های علمیه و دانشگاه‌ها پس از افتتاح و بازگشایی، عنایتی نسبت به طب سنتی ایرانی داشته باشند و تا فرصت باقی است و در گوشه و کنار کشور بعضی از اساتید فن هنوز در قید

حیاتند، از وجود آنان استفاده نمایند تا مصداق واقعی شعار جمهوری اسلامی (نه شرقی نه غربی) تحقق پیدا کند و ضمناً در ترویج و چاپ و انتشار کتاب‌های طب قدیم کوشا باشند (انشاءالله تعالی)، چرا که طب هر منطقه و دواجات آن باید متناسب با آب و هوای همان مرز و بوم و مزاج مردم آن منطقه باشد.

گرشی به طب و بهداشت (رئیس و راز طبل عرب‌دون دارو)

در این جا لازم است یادآور شویم که برخی چنان به حد افراط به دکتر و دارو معتقدند که برای هر بخش از قسمت‌های بدن خود به دکتر متخصص آن مراجعه می‌کنند و دائماً تحت مراقبت دکترها هستند و چنین گمان می‌کنند که با این پندار [وسواس گونه]، طول عمر و صحت بیشتری کسب می‌نمایند؛ ولی به عقیده نگارنده، عمر و مال و سلامتی خود را از دست می‌دهند و برای بیداری و هوشیاری این گونه از خفتگان اجتماع، لازم می‌دانم قدری از عوامل پیشگیری وقوع امراض و قدری هم از مداوای آنها را در اینجا ذکر کنم تا به مصداق «علاج واقعه قبل از وقوع باید کرد»، خواننده این مقاله را اولاً برای جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های صعب‌العلاج ارشاد کرده باشم و ثانیاً اگر کسی مبتلا باشد، بداند که داروهای طبیعی در کشور ما بسیار است و نیاز به دواجات اروپایی و آمریکایی نبوده و نمی‌باشد،

خود را از غم نداشتن این گونه داروها برهاند — و مخصوصاً در این زمان — که به مناسبت انقلاب اسلامی و جنگ تحمیلی صدام ملعون و حکومت کثیف و مزدور بعثی عراق، کشور عزیز ما در تنگنای دارو و تحریم اقتصادی کمرانی‌های اروپایی و آمریکا قرار گرفته است، بهتر این است که از طب منظوم استفاده کنم و راز و رمز سلامتی را از کتابی ارزشمندی با عنوان «ارفع‌نامه» یا «مثنوی طول عمر» نقل می‌کنم، در این کتاب اشعاری با این مضمون، چنین آمده است:

شرایط بهداشتی تضمین تندرستی

اولین شرط صحت انسان	چند چیز است بهر پیر و جوان
آفتاب و نسیم صاف و لطیف	منزل خشک و خوش‌هوا و نظیف
تن و رخت و ظروف پاک و تمیز	و زخافات و خرافات، دوری و پرهیز
از غذاها مناسبش را جو	تندرستی دهد غذای نکسو
یک طبیب مجرب و آگاه و بخته	در این نکته را چنین سفته
که به هر نقطه از نقاط زمین	به همه فصل و در تمام سنین
نمک و نان و شیر و بیضه ^۱ و ماست	سبب طول عمر و صحت ماست
هست در جوهر نمک ز حیات	آنچه پیدا نکشت در ظلمات
خواهی از صحت رسد به کمال	بهر خوردن به جوی آب زلال
خوردن و خواب و راه رفتن تو	ورزش و عیش و کار کردن تو
جمله باید به اعتدال بود	مسک تو اعتدال حال بود
عدم اعتدال در همه حال	می‌کند بنیه تو را پامال

۱- تخم مرغ محلی

هرچه خواهی به روزگار بکن
وقت کافی به خواب راحت خویش
تن خود در شباب^۱ خسته مکن
گر به پیری ببایدت صحت
کم کند عمر را به دهر دو چیز
گرفتو خوش خلق و خوش زبان باشی
غالباً علت کسالت تو
تند خلقی و سوء حالت تو
سوء هضم است و علت^۲ معده
مایه عیش آدمی^۳ است
یک حکیمی موافق شریع
مَثَل قلب و معدۀ انسان
چرخ آنکه کند به خوبی کار
آتش دیگ اگر زیاد و کم است
ناخدا گسرز عالم بر خوردار
تا ندانی اساس حفظ بدن
آخر مجلس ای رفیق عزیز
آنکه از عمر، می بسری لذت
راحت تن ز شستشوی بدان

شب، همه راحت اختیار بکن
هفت تا نه شمر ز ساعت خویش
نی خویش را شکسته مکن
از جوانی نذیرد کن قوت
غم و خلق بدای دو چشم عزیز
دائماً خرم و جوان باشی
تنبلی و غسم و بطالت تو
سبب جمله، ملالت^۴ تو
گویمت مثل شیخ، بی پرده
تا به تدریج می رود چه غم است
کرده در نطق خود چنین تصریح
مثل کشتی بخار بدان
که نباشد خراب، دیگ بخار
عمل چرخ غیر منظم است
بست، کشتی نمی رسد به کنار
ببری بر کنسار، کشتی تن
باید این نکته را بگویم نیز
که بُرد جسم و جان تو راحت
وز دعا و نماز راحت جان^۵

۱- جوانی

۲- خستگی و افسردگی

۳- بیماری و اختلال

۴- دعا و نیایش و به ویژه نماز همراه با اخلاص و توجه به مفاهیم آن و نیز درود و صلوات بر محمد و آل محمد، بر بیماری های روان - تنی (پسیکوسوماتیک) و رفع و درمان اختلالات بدن، آثاری شگفت آور دارد.

مفاد این اشعار، پیام بهداشتی مرحوم میرزا رضاخان دانش معروف به پرنس /رفع، جهت معالجه برخی از امراض و استفاده از منابع سرشار طبیعی ایران از انواع میوه‌جات و سبزیجات بود. اساس درمان آدمی بر غذای سالم و طبیعت استوار است (غذا درمانی). نمونه دیگری از اشعار منظوم از کتاب «کلیات طبابت منظوم» به علاقه‌مندان طب سنتی تقدیم می‌شود. برنامه روزانه جویندگان گوهر بهداشت و سلامت بر اساس الگوی اشعار پی آمده چنین است:

نسخه‌ای اصل ایرانی با تغذیه درمانی

مفاهیم منظوم بهداشت و سلامت

چای به و نان و پنیر و گردو	کرد و شیر و عسل یا مربای کدو
دشت کن از همه با نان سنگک یا لواش	نه به تعجیل بخور بلکه یواش
پس بپاخیز و روان شو پی کار	که پیاده برو و گاه سوار
هر کجا بول ترا گیرد ریش	بر همان زود ز شرش تن خویش
ادرار از محفظه، خالی کن خوب	تا مبادا بکشد ببول رسوب
خوب ادرار که کرده خالی	راحتی آورد و خوشحالی
گر بخواهی که نگیری سرطان	از نباتات و مشروبات و گردان
هر گیاهی که بروید ز زمین	نیست بی خاصیت و بی ویتامین
شنبلیله چو نمایی مصرف	تیز تر تیر تو گیرد به هدف
غافل از شلغم بی ریخت مباحش	چار قاشق کن و ریشش بر آتش
شکمت گرچه کمی باد کند	لیک جانست ز غم آزاد کند
سبب و به چون که خوری پوست مکن	شستشویی بده و گساز بزن

تا که دندان تو گردد چو صدف
اگر راحت فکر و سلامت خواهی
فسفرش^۱ قوت تدبیر دهد
هیچ دانی که در مغز خیار
هم به بیماری قند است دوا
آلوی خشک خراسان و تمشک
آب انگور و به و سیب و انار
گر به هر روز بگیری حمام
دوش اگر گیری با آب ولرم
گر بواسیر تو را دام عذاب
آب عَنَاب و انار و الیوی
هر که انجیر خورد بیانارنج
از من این راز پزشکی بشنو
سعی کن سعی که حتی القدر
آب انگور و به و سیب و انار
اگر آجیل مُنْقَی^۲ و بی نمک داری
پسته و فندق و بادام و بلوط
هر سه ساعت کمی از آن چه خوری
فصل هر کامو و سبزی که رسید

بزدایند ز تن آثار کَلَف^۱
خواهش گوشت مکن جز شتر و جز ماهی
قوه بر پیر زمین گیر دهد
چه نهاده است طبیعت اسرار؟
هم دهد بر تب تیغوس شفا
غوره و گوجه لب ترش و زرشک
پاک سازد جگر از هر آزار
با سلامت گذرانی ایام
همه اعصاب تو می گردد نرم
بگرفتست ز تو راحت و خواب
بهتر از حبّ و شایف و دارو
حفظ گردد ز عذاب قولنج
غافل از خوردن انگور مشو
بخوری در همه احوال انگور
می کند قلب ز شادی سرشار
مایه عیش و صفا مهیا داری
خوب سائیده، بهم کن مخلوط
بی نمک از ده به سلامت ببری
باید از هر چه زد و میوه خرید

-
- ۱- کَلَف نوعی لک که در صورت پدید آید. چیزی شبیه دانه‌های کبک که بر روی پدید آید و به غش معروف است (اقرب الموارد). نوعی بیماری پوستی که به کک و مک معروف است؛ و در پزشکی، دگرگون شدن رنگ پوست بدن آدمی است به سبب و حدوث آثار تیرگی در گونه‌ها.
- ۲- فسفر و املاح آن مقوی رگ و پی و استخوان و مغز و کلیه اعصاب است.
- ۳- مُنْقَی یعنی خندان
-

خوف و ترس از دل ترسو گیرد
 گر فراموش شودت هر روزه
 معده و روده و راه ادرار
 در همه عمر کنند رفع بلا
 که نخوابی به قفا یا به دمر
 چون که از پهلوی چپ، خواب خطاست
 که نشد هیچ دوایش درمان
 میق میق سکسکه را بیرون کن
 معده را شسته کند با رفع عطش
 هم به بیماری اسهال شفا
 که شود درد گلو را مرهم
 شش شود نرم و گشاید آواز
 مشو آزرده علاجش چه غم است
 می کند حافظه ات را تجدید

چون بدن از همه نیرو گیرد
 گرمک و طالبیسی و خربوزه
 بخور و پاک کن از هر آزار
 سبزی و میوه به هنگام غذا
 خوشتر! مدقع خواب همانا بهتر^۱
 خواب بهتر بود از پهلوی راست
 که تورا سکسکه افتاد به جان
 سنجد و شیرد بهم عجون کن^۲
 آبدوغ و گل سرخ و کشمش
 فصل گرم است غای فقر
 شیر و انجیر بجوشان در هم^۳
 سینه و حنجره را سباز باز
 که تورا حافظه ذهن کم است
 ماهی^۴ و خرمای سفید^۵

- ۱- خوابیدن بر پشت، موجب تنفس از دهان می شود بیماری گلودرد را سبب می گردد، به علاوه ممکن است مگس یا پشه یا چیز دیگری به دهان وارد شود و به حالت دمر خوابیدن نیز تنفس کم می شود و بر دست چپ خوابیدن فشار به قلب می آید بنابراین بهتر آن است که بیشتر روی دست راست خوابید.
- ۲- مقداری آرد سنجد در شیرۀ انگور مخلوط کرده تا سفت شود به مقدار فندقی کوچک هر نیم ساعت یکی خورده شود.
- ۳- انجیر خشک چند دانه صبح در شیر اگر بجوشانند و صاف کرده جهت گلودرد و باز شدن حنجره و صدا مفید است.
- ۴- ماهی پخته یا در میان پلوی دم کرده گذاشته (نه سرخ کرده) مقوی حافظه و قسمت های دیگر ماهی با خردل خوراکی اثرش زیاده تر است.
- ۵- خرمای سفید معروف به خرما خوک با نارگیل خوب است.

کندر و سعد و مويز و هم کنسجد
حافظه و کند ذهنی هوش و حواس
کنسجد و بزرگ کسرفس و کاهو
تخم مرغ و عسل و نان سیوس دارلواش
گر خوری کشمش و توت و خرما
تا گرسنه نشوی چیز مخور
اشتها تا که هنوز است بجا
بر سر سفره اگر ریحان است
بوی خوش قلب تو را شاد کند
می کند تقویت از کوره باه
بیشنوی از من اگر دانی
مغز یابد ز کدو قوت و فهم
قرمه سبزی و هلیم گندم
آش جو می کند اصلاح شکم
عوض سرکه چو ریزند سماق
خردل و فلفل و زردچوبه دواست
اثر سیب زمینی گر خواهی
بهترین نوع غذا در دنیا است
سودبخش است به بیماری قند
خویش را کن به سه عامل دلگرم
که در این هرسه بود راحت تن
کره تازه و خرمای رطوب
فندق و موز و مويز و عسل و گردو
دهن خویش بشو موقع خواب
هیچ بیماری بی درمان نیست

جمع این با هم و یا تک تک آن
می کند از هر چه علل آزاد و رها
کندی از ذهن نماید جارو
می دهد مژده به تجدید فراش
نکشی رنج و عذاب از سرما
اصل بهداشت از این راه شفر
دست خود را بکش از صرف غذا
درد دندان تو را درمان است
از غم و غصه ات آزاد کنند
هیچ کس از تو ندارد اکره
رو مگردان ز کدو حلواپی
قلب یابد ز کدو نرمش و رحم
بهتر از قطره و کپسول و سرم
خاصه با کشک و یا سرکه کم
چاق لاغر شود و لاغر چاق
باعث تقویت و هضم غذاست
از خواصش دهمت آگاهی
چون خوراک همه از شاه و گداست
رو نگردد از او دانشمند
عسل و بوی خوش و جامه نرم
آدمی را کند از درد دندان
راحتی آور خواب است به شب
همگی بر سرطان شکم دارو
تا که دندان نشود زود خراب
بلکه دارو ز نظر پنهان نیست

درد، نسادانی و جهل بشر است
 منتهای فکر بشر کوتاه است
 آن کسی را بتوان گفت انسان
 رتبه عالی انسانیت
 پاکی چشم و زبان و دل و دست
 راست اندیشی و گفتار و عمل
 در جهان غیره ره راست مپوی
 گر شما را روش راستی است
 کینه و بغض به دل راه مده
 مریکه را خوی خوش و روی نکوست
 مریکه هم خندد و هم خنداند

جهل آدم همه جا درد سر است
 ورنه با درد، دوا همراهِ است
 که شود بر همه کس سود رسان
 بسته برداشتن چار صفت
 هر که را هست همان انسان است
 عمر، شیرین گذراند، چو غسل
 راست اندیش و بجز راست مگوی
 همه را با تو سر آشتی است
 گوش بر مردم بدخواه مده
 در همه عمر نماند بی دوست
 بذری از مهر به دل افشاند

عصبانی مشو و غصه مخور
 عوض غصه و غم، میوه بخور

در تمام آثار میراث مکتوب فرهیختگان طب سنتی، تکیه بر مزاج-
 شناسی و مزاج درمانی و تأکید بر تنظیم غذا و تعدیل و تعادل در
 خوراکی ها، از علومی بوده است که نظام سلامت محور طب سنتی را
 در تمام شئون زندگی رقم زده است و این مهم، زیربنای دکترین
 غذا درمانی و طبیعت محوری در طب ایرانی است. برای ترویج این
 دانش ژرف و دیرینه، کاربرد آن در نظام زیست مردم ضروری است
 که نگرشی عمیق به تمامی عناصر خوراکی طبیعی و غیرطبیعی افکنده
 و مزاج آنها بررسی و مطرح گردد.

بی گمان بسیاری از خوراکی های طبیعت که خداوند متعال آن ها را
 آفریده، دارای ارزش غذایی مفیدی هستند و در سلامت، بهداشت و
 عمر طولانی اثری انکارناپذیر دارند که در مجموع آیات قرآنی و در

پنج هزار از احادیث نبوی و امامان گرانقدر شیعه مطرح شده و بشریت همواره وامدار دانش الهی ایشان است.^۱

این مجموعه، شما را در شناخت مزاج و انواع آن و مفهوم سردی‌ها و گرمی‌ها و مصلحات خوراکی‌ها، عرقیات گیاهی، نیروی اعجازگر گیاهان سبز و میوه‌ها، حبوبات، مغزهای گیاهی، غلات و انواع درمان‌های سنتی که براساس غذا درمانی و گیاهان دارویی در گذشته و حال انجام گرفته است، یاری می‌دهد.

ابراهیم ایراندوست

۱۳۹۱/۰۳/۱۵

* * *

۱- برگرفته از کتاب «طب شیعه، میراث گرانبهای اسلام»، تألیف دکتر محمد دریایی، انتشارات سبحان نور، چاپ اول، تهران: ۱۳۹۰.